

Rok: 2013	<i>Ružbarský</i>	<i>Ján</i>	AK Žilina	20.2.1966
Najlepšie výkony na BLŽ:				
1000m	3000m	5000m	Cooper	Hodinovka
2:50	9:33	17:08	3645m	16440m
22.6.2007	1.7.1993	2005	1992	2007
			Adresa: Žilina	Jedlíková 13 010 15
			Telefón: 0903 924128	
			E mail: janrun@gmail.com	

Celkové umiestnenie v BLŽ: **9.**

Kategória v BLŽ: **C Muži od 40 do 49 rokov**

Umiestnenie v kategórii: **4.**

Počet bodov: **635**

Počet započítaných pretekov: 14

Neredukovaný počet bodov: 635

Počet absolvovaných pretekov: 14

Preteky započítavané do tohto ročníka BLŽ od: 27.1.2013

Z každého preteku sa započítava iba beh s najväčším počtom bodov !

Do celkového poradia sa počíta iba najlepších 7 pretekov druhu Z, 6 pretekov druhu O, 6 pretekov druhu S !

Nezapočítavané body sú v zátvorke !

Preteky - kedy, kde, koľko	Druh	Miesto	Výkon	BLŽ body	Tab. body	
27.1.2013 I. ZK (zimné kritérium), Žilina-Iesopark	6 km	Z	16.	24:49	36	406
6.3.2013 III. ZK (základné kolo), Žilina-park LŠ	3 km	Z	8.	10:40	63	429
25.5.2013 Memoriál Jozefa Gabčíka, Poluvsie-Žilina, 19. ročník	11 km	O	84.	51:08	22	385
5.6.2013 VI. ZK (základné kolo), Žilina - park LŠ	3 km	Z	18.	10:58	68	422
8.6.2013 Beh na Zniev, Kláštor pod Znievom, 17. ročník	5,65 km	S	23.	35:17	18	277
19.6.2013 Beh olympijskeho dňa, Žilina-dráha ŽU	1000 m	O	13.	3:13	47	424
3.7.2013 VII. ZK (základné kolo), Žilina-dráha ŽU	12 min	Z	8.	3350m	64	429
27.7.2013 Belská hodová 7, Belá pri Varíne, 3.ročník	7,2 km	O	17.	28:31	33	412
7.8.2013 VIII. ZK (základné kolo), Žilina-park LŠ	3 km	Z	8.	10:42	33	428
29.8.2013 Beh na Dubeň, Žilina, 2. ročník	4,2 km	O	14.	22:25	28	322
4.9.2013 IX. ZK (základné kolo), Žilina-dráha ŽU	5000 m	Z	11.	18:07	53	435
2.10.2013 X. ZK (základné kolo), Žilina-park LŠ	3 km	Z	6.	10:25	28	434
10.11.2013 Krasňanská desiatka, Krásno nad Kysucou, 30. ročník	10 km	S	11.	37:13	46	438
26.12.2013 Štefanská hôrecká šestka, Hôrky, 11. ročník	6,1 km	O	16.	22:58	96	429