

**Rok: 2013****Spodniak Milan**

8.5.1980

**Najlepšie výkony na BLŽ:**

1000m	3000m	5000m	Cooper	Hodinovka
<b>3:14</b>	<b>10:44</b>	<b>18:51</b>	<b>3222m</b>	<b>14414m</b>
23.6.2009	5.8.2009	2009	2009	2008

Adresa: Detva

Telefón:

E mail: meno@domena.sk

Celkové umiestnenie v BLŽ: **35.**Kategória v BLŽ: **B Muži od 30 do 39 rokov**Umiestnenie v kategórii: **11.**Počet bodov: **349**

Počet započítaných pretekov: 11

Neredukovaný počet bodov: 349

Počet absolvovaných pretekov: 11

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-lesopark	6 km	Z	<b>20.</b>	<b>25:21</b>	<b>32</b> 400
10.4.2013 IV. ZK (základné kolo), Žilina-park LŠ	3 km	Z	<b>17.</b>	<b>11:24</b>	<b>47</b> 413
15.5.2013 Žilinská hodinovka, Žilina-dráha ŽU, 29. ročník	1 hodina	O	<b>19.</b>	<b>13709m</b>	<b>32</b> 405
18.5.2013 Beh k srdcu SNP. Martin, 48. ročník	10 km	S	<b>17.</b>	<b>40:40</b>	<b>17</b> 418
5.6.2013 VI. ZK (základné kolo), Žilina - park LŠ	3 km	Z	<b>30.</b>	<b>11:33</b>	<b>56</b> 409
9.6.2013 Kysucký maratón (+polM), Čadca, 39. ročník	21,097 km	S	<b>13.</b>	<b>1:34:44</b>	<b>6</b> 406
19.6.2013 Beh olympijskeho dňa, Žilina-dráha ŽU	1000 m	O	<b>14.</b>	<b>3:14</b>	<b>46</b> 423
30.6.2013 Beh na Poludňový grúň, Vrátna, 12. ročník	4,2 km	O	<b>52.</b>	<b>43:20</b>	<b>26</b>
3.7.2013 VII. ZK (základné kolo), Žilina-dráha ŽU	12 min	Z	<b>17.</b>	<b>3206m</b>	<b>55</b> 418
7.8.2013 VIII. ZK (základné kolo), Žilina-park LŠ	3 km	Z	<b>21.</b>	<b>11:35</b>	<b>20</b> 409
10.8.2013 Rajecký maratón (+polM), 30. ročník	42,195 km	O	<b>42.</b>	<b>3:16:28</b>	<b>12</b> 410