

Rok: 2014

Ružbarský Ján

AK Žilina

20. 2. 1966

Najlepšie výkony na BLŽ:

1000m	3000m	5000m	Cooper	Hodinovka
2:57	9:33	17:09	3645m	16430m
10. 6. 2004	1. 7. 1993	2004	1992	2003

Adresa: Žilina

Jedlíková 13 010 15

Telefón: 0903 924128

E mail: janrun@gmail.com

Celkové umiestnenie v BLŽ: **2.**Kategória v BLŽ: **C Muži od 40 do 49 rokov**Umiestnenie v kategórii: **2.**Počet bodov: **897**

Počet započítaných pretekov: 18

Neredukovaný počet bodov: 1061

Počet absolvovaných pretekov: 25

Preteky započítavané do tohto ročníka BLŽ od: 23. 2. 2014

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
23. 2. 2014 II. ZK (zimné kritérium), Žilina-lesopark	10 km Z	3.	38:05	70	433
5. 3. 2014 III. ZK, Žilina-park LŠ	3 km Z	5.	10:46	58	427
22. 3. 2014 Rajecký Borošovec, Šuja, 19. ročník	14,1 km O	20.	56:11	52	427
2. 4. 2014 IV. ZK, Žilina-park LŠ	3 km Z	4.	10:20	57	436
5. 4. 2014 Beh oslobodenia, Turany, 42. ročník	10 km S	7.	37:19	33	438
31. 5. 2014 Memoriál Jozefa Gabčíka, Poluvsie-Žilina, 20. ročník	11,5 km O	24.	44:47	39	441
24. 6. 2014 Beh olympijskeho dňa, Žilina-dráha ŽU	1000 m O	7.	3:08	43	431
2. 7. 2014 VII. ZK, Žilina-park LŠ	3 km Z	2.	10:23	(18)	435
26. 7. 2014 Belská hodová sedmička, Belá pri Varíne, 4. ročník	7,2 km O	16.	29:12	(27)	440
6. 8. 2014 VIII. ZK, Žilina-park LŠ	3 km Z	5.	10:32	39	432
9. 8. 2014 Rajecký maratón (+polM), 31.ročník	21,097 km O	31.	1:29:25	(29)	420
29. 8. 2014 Beh na Dubeň, Žilina-Budatín, 3. ročník	4 km O	4.	22:02	(27)	434
3. 9. 2014 IX. ZK, Žilina-dráha ŽU	5000 m Z	6.	17:46	61	439
13. 9. 2014 Zátokova desiatka, Žilina-dráha ŽU, 29. ročník	10000 m O	9.	37:42	(38)	435
17. 9. 2014 Žilinská hodinovka, dráha ŽU, 30. ročník	1 hodina O	2.	15716m	48	440
21. 9. 2014 Beh na Veľkú Raču, Oščadnica, 14. ročník	6,1 km S	12.	35:11	24	305
1. 10. 2014 X. ZK, Žilina	3 km Z	3.	10:23	59	435
5. 10. 2014 Medzinárodný maratón mieru (+polM), Košice, 91.	21,097 km S	24.	1:20:46	20	443
11. 10. Od pamätníka k pamätníku, Stráňavy, 43. ročník	11,5 km O	4.	45:13	(25)	439
5. 11. 2014 XI. ZK, Žilina-park LŠ	3 km Z	3.	10:17	61	437
9. 11. 2014 Krasňanská desiatka, Krásno nad Kysucou, 31. ročník	10 km S	15.	37:05	50	439
17. 11. Beh na Husárik, Čadca, 8. ročník	3,6 km S	8.	17:33	31	442
6. 12. 2014 Hôrecká šestka, Hôrky, 12. ročník	6,1 km O	8.	22:09	81	433
20. 12. Vianočný beh, Žilina-vodné dielo, 13. ročník	8,3 km O	10.	29:58	71	442