

Rok PUHAR



Rojen	14.09.1992, Kranj	
Višina - teža	179 cm, 62 kg	
Klub	AD Olimpik, Kropa (do marca 2012)	
	AD MASS, Ljubljana (od marca 2012 do novembra 2013)	
	AK Triglav, Kranj (od decembra 2013 dalje)	
Trener	Zupančič Tomaž (do marca 2012)	
	Vujasin Svjetlan (od marca 2012 do julija 2013)	
	Kejžar Roman (od julija 2013 do aprila 2015)	
	Čadež Blaž (od oktobra 2017 dalje)	
Reprezentančni nastop	6x člani, 4x mlajši člani	
Priznanja	2014	atlet leta pri mlajših članih (2. mesto)

Razvoj rezultata

	1500 m	3000 m	5000 m	10.000 m	10 km	Polmaraton
2009						1:31:15
2010						1:13:08
2011						1:12:26
2012	4:03.50	8:29.59	14:46.34	31:56.13		-
2013	-	8:42.69	14:47.78	32:01.62	31:20	1:11:16
2014	4:02.16	8:32.78	14:22.37	31:00.18	-	1:06:22
2015	3:58.29	8:43.76	14:28.96		30:44	1:06:45
2016	4:03.79		14:58.44		31:11	1:06:57
2017			14:35.80	30:33.69	31:55	1:05:47
2018						

Ostali boljši rezultati na prostem			Ostali boljši rezultati dvorana		
2017	maraton	2:17:49	2013	3000m	8:40.49

Mednarodni uspehi

- 2012 Evropsko prvenstvo / ml. člani, Budimpešta (HUN)
kros (26:38) - 70. mesto
- 2012 3-boj / CZE-HUN-SLO / ml. člani, Hodonin (CZE)
5000 m (15:54.34) - 5. mesto
- 2013 Evropsko prvenstvo / ml. člani, Beograd (SRB)
kros (25:46) - 66. mesto
- 2014 Evropsko prvenstvo / ml. člani, Samoklov (BUL)
kros (27:30) - 54. mesto
- 2014 Evropsko ekipno prvenstvo - 1. liga, Tallinn (EST)
5000 m (14:35.36) - 12. mesto
- 2015 Univerziada, Gwangju (KOR)
5000 m (14:46.45) - kvalifikacije (19. mesto)
- 2015 Evropsko prvenstvo, Hyeres (FRA)
kros (32:13) - 60. mesto
- 2016 Evropsko prvenstvo, Chia (ITA)
kros (30:44) - 59. mesto
- 2017 Svetovno prvenstvo na prostem, London (GBR)
maraton (2:33:12) - 66. mesto
- 2017 Evropski pokal, Minsk (BLR)
10.000 m (30:33.69) - 23. mesto