

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, 3x mladinci	
Priznanja	2014	atlet leta pri mlajših članih (2. mesto)

Razvoj rezultata - zunaj

	1500 m	3000 m	5000 m	10.000 m	10 km	Polmaraton	Maraton
2009						1:31:15	
2010	4:18.22	9:10.00	15:48.84			1:13:08	
2011	4:06.83	8:43.34	15:10.84	34:15.88		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	-	1:07:41	
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	31:08	1:05:47	2:17:49
2018							

Razvoj rezultata - dvorana

	1500 m	3000 m
2010	4:42.40	
2011	4:12.35	
2012		
2013		8:40.49

Mednarodni uspehi

- 2010 Evropsko prvenstvo / mladinci, Albufeira (POR)
kros (20:39) - 97. mesto
- 2011 Evropsko prvenstvo / mladinci, Velenje (SLO)
kros (19:00) - 62. mesto
- 2011 4-boj / mladinci / CRO-CZE-HUN-SLO, Osijek (CRO)
5000 m (15:20.11) - 5. mesto
- 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