

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 do aprila 2018) | |
| | Kejžar Roman (od septembra 2018 dalje) | |
| Reprezentančni nastop | 7x 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 | | | 14:41.33 | | 30:20 | 1:06:49 | |

Razvoj rezultata - dvorana

| | 1500 m | 3000 m |
|------|---------|---------|
| 2010 | 4:42.40 | |
| 2011 | 4:12.35 | |
| 2012 | | |
| 2013 | | 8:40.49 |
| 2014 | | - |
| 2015 | | - |
| 2016 | | - |
| 2017 | | - |
| 2018 | | 8:43.52 |

Mednarodni uspehi

| | | | |
|------|---|------|--|
| 2010 | Evropsko prvenstvo / mladinci, Albufeira (POR) kros (20:39) - 97. mesto | 2015 | Univerziada, Gwangju (KOR) 5000 m (14:46.45) - kvalifikacije (19. mesto) |
| 2011 | Evropsko prvenstvo / mladinci, Velenje (SLO) kros (19:00) - 62. mesto | 2015 | Evropsko prvenstvo, Hyeres (FRA) kros (32:13) - 60. mesto |
| 2011 | 4-boj / mladinci / CRO-CZE-HUN-SLO, Osijek (CRO) 5000 m (15:20.11) - 5. mesto | 2016 | Evropsko prvenstvo, Chia (ITA) kros (30:44) - 59. mesto |
| 2012 | Evropsko prvenstvo / ml. člani, Budimpešta (HUN) kros (26:38) - 70. mesto | 2017 | Svetovno prvenstvo na prostem, London (GBR) maraton (2:33:12) - 66. mesto |
| 2012 | 3-boj / CZE-HUN-SLO / ml. člani, Hodonin (CZE) 5000 m (15:54.34) - 5. mesto | 2017 | Evropski pokal, Minsk (BLR) 10.000 m (30:33.69) - 23. mesto |
| 2013 | Evropsko prvenstvo / ml. člani, Beograd (SRB) kros (25:46) - 66. mesto | 2018 | Svetovno prvenstvo v polmaratonu, Valencia (ESP) polmaraton - odstop |
| 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 | | |