

Wyniki wersja z: 25.06.2017 15:49:01

Data: 24.06.2017 11:40:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

Organizator: Urząd Gminy w Regiminiu, Fundacja Lilium, MUKS

Czarni Regimin, Grupa biegowa „ZaDyszka”

Dystans: 10 km

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

Klasyfikacja: K16-29



| M-ce | Nr start. | Nazwisko i imię  | Miejscowość | Drużyna                  | Rok urodz. | Kat. wiek. | Kat. dod. | Tempo min/km | Tempo km/h | 5,0 km | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|------------------|-------------|--------------------------|------------|------------|-----------|--------------|------------|--------|------------|----------------|
| 1    | 299       | Delurska Ewelina | Ciechanów   | Runners Team Ciechanów   | 1992       | K16-29     |           | 04:42        | 12.8       | 23:21  | 47:00      | 47:02          |
| 2    | 350       | Różańska Aneta   | Siemiątkowo | Płock Biega No Age Limit | 1999       | K16-29     |           | 05:21        | 11.2       | 25:46  | 53:31      | 53:36          |
| 3    | 330       | Zabiełło Olga    | Olsztyn     |                          | 1993       | K16-29     |           | 05:34        | 10.8       | 28:03  | 55:35      | 55:47          |

Wyniki wersja z: 25.06.2017 15:49:02

Data: 24.06.2017 11:40:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

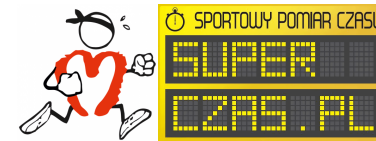
Organizator: Urząd Gminy w Regiminiu, Fundacja Lilium, MUKS

Czarni Regimin, Grupa biegowa „ZaDyszka”

Dystans: 10 km

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

Klasyfikacja: K30-39



| M-ce | Nr start. | Nazwisko i imię            | Miejscowość | Drużyna                       | Rok urodz. | Kat. wiek. | Kat. dod. | Tempo min/km | Tempo km/h | 5,0 km | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|----------------------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|-----------|--------------|------------|--------|------------|----------------|
| 1    | 286       | Zembrzuska Justyna         | Mława       |                               | 1986       | K30-39     |           | 04:23        | 13.7       | 22:13  | 43:49      | 43:51          |
| 2    | 157       | Grzymkowska Monika         | Ciechanów   | Runners Team Ciechanów        | 1982       | K30-39     |           | 04:26        | 13.5       | 22:20  | 44:25      | 44:29          |
| 3    | 327       | Sikora Sylwia              | Gąbin       | Gąbin Biega                   | 1987       | K30-39     |           | 04:34        | 13.1       | 22:51  | 45:42      | 45:43          |
| 4    | 250       | Urbaniak Anna              | Jednoróżec  | Jednoróżec robi co może       | 1987       | K30-39     |           | 04:34        | 13.1       | 22:49  | 45:42      | 45:43          |
| 5    | 227       | Uchrońska Marzena          | Leśniewo    |                               | 1978       | K30-39     |           | 04:49        | 12.4       | 23:34  | 48:14      | 48:18          |
| 6    | 322       | Dembińska Katarzyna        | Przasnysz   |                               | 1984       | K30-39     |           | 05:01        | 11.9       | 24:37  | 50:13      | 50:15          |
| 7    | 232       | Kucka Monika               | Mława       | bbl mława                     | 1980       | K30-39     |           | 05:04        | 11.8       | 24:58  | 50:36      | 50:41          |
| 8    | 319       | Raszkowska Joanna          | Stupsk      | bbl mława                     | 1978       | K30-39     |           | 05:11        | 11.6       | 24:59  | 51:48      | 51:54          |
| 9    | 300       | Eliasz-Laskowska Magdalena | Ostrołęka   | Biegam Bo Lubię Ostrołęka     | 1978       | K30-39     |           | 05:30        | 10.9       | 26:48  | 54:55      | 55:05          |
| 10   | 355       | Rogalska Marta             | Krasne      |                               | 1978       | K30-39     |           | 05:34        | 10.8       | 27:27  | 55:36      | 55:44          |
| 11   | 152       | Rogała Katarzyna           | Warszawa    |                               | 1978       | K30-39     |           | 05:36        | 10.7       | 27:48  | 55:57      | 56:04          |
| 12   | 310       | Królicka Anna              |             |                               | 1984       | K30-39     |           | 05:37        | 10.7       | 27:23  | 56:08      | 56:15          |
| 13   | 167       | Piotrowska Magdalena       | Kajki       |                               | 1986       | K30-39     |           | 05:41        | 10.5       | 29:38  | 56:54      | 56:57          |
| 14   | 343       | Grzywińska Katarzyna       | Mława       | BBL Mława                     | 1978       | K30-39     |           | 05:59        | 10         | 29:07  | 59:53      | 59:59          |
| 15   | 162       | Szwejkowska-Dudziec Marta  | Szczytno    | Klub Biegacza Jurund Szczytno | 1986       | K30-39     |           | 06:49        | 8.8        | 33:24  | 01:08:09   | 01:08:16       |

Wyniki wersja z: 25.06.2017 15:49:03

Data: 24.06.2017 11:40:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

Organizator: Urząd Gminy w Regiminie, Fundacja Lilium, MUKS

Czarni Regimin, Grupa biegowa „ZaDyszka”

Dystans: 10 km

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

Klasyfikacja: K40-49



| M-ce | Nr start. | Nazwisko i imię           | Miejscowość | Drużyna                         | Rok urodz. | Kat. wiek. | Kat. dod. | Tempo min/km | Tempo km/h | 5,0 km | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|---------------------------|-------------|---------------------------------|------------|------------|-----------|--------------|------------|--------|------------|----------------|
| 1    | 147       | Lubińska Aneta            | Ciechanów   | KB TKKF Promyk Ciechanów 3      | 1975       | K40-49     |           | 04:34        | 13.1       | 22:42  | 45:43      | 45:46          |
| 2    | 218       | Rzepecka Anna             | Ciechanów   | KB TKKF Promyk Ciechanów 4      | 1975       | K40-49     |           | 04:49        | 12.5       | 23:35  | 48:08      | 48:12          |
| 3    | 231       | Grzybowska Marzena        | Mława       |                                 | 1970       | K40-49     |           | 05:06        | 11.8       | 25:12  | 50:56      | 51:01          |
| 4    | 296       | Korzep - Czekalska Dorota | Białobiel   | Biegam Bo Lubię Ostrołęka       | 1976       | K40-49     |           | 05:10        | 11.6       | 26:02  | 51:33      | 51:43          |
| 5    | 235       | Kubit Iwona               | Mława       | bbl mława                       | 1974       | K40-49     |           | 05:17        | 11.3       | 26:25  | 52:51      | 52:54          |
| 6    | 155       | Kowalska Małgorzata       | Konin       | ZaDyszka                        | 1969       | K40-49     |           | 05:19        | 11.3       | 26:29  | 53:16      | 53:20          |
| 7    | 239       | Filipczak Elżbieta        | Ciechanów   | STO                             | 1977       | K40-49     |           | 05:21        | 11.2       | 26:35  | 53:32      | 53:37          |
| 8    | 314       | Wójcik Beata              | Prabuty     | Kwidzyn Biega                   | 1971       | K40-49     |           | 05:24        | 11.1       | 26:39  | 54:02      | 54:09          |
| 9    | 254       | Wiktorska Mariola         | Jednorozec  | Jednorozec robi co może         | 1971       | K40-49     |           | 05:36        | 10.7       | 26:34  | 55:52      | 56:01          |
| 10   | 313       | Miecznikowska Anna        | Grudusk     | zaDyszka                        | 1970       | K40-49     |           | 05:38        | 10.6       | 27:52  | 56:19      | 56:27          |
| 11   | 221       | Pabich Olga               | Kargoszyn   |                                 | 1977       | K40-49     |           | 05:50        | 10.3       | 29:07  | 58:14      | 58:27          |
| 12   | 339       | Białorucka Lidia          | Legionowo   |                                 | 1977       | K40-49     |           | 05:51        | 10.3       | 28:56  | 58:22      | 58:30          |
| 13   | 277       | Frankowska Elżbieta       | Kargoszyn   | T4B Bike Team                   | 1972       | K40-49     |           | 05:52        | 10.2       | 29:02  | 58:27      | 58:40          |
| 14   | 295       | Kobus Dorota              | Ostrołęka   | Biegam Bo Lubię Ostrołęka       | 1973       | K40-49     |           | 05:55        | 10.1       | 28:02  | 59:10      | 59:20          |
| 15   | 137       | Dziąg Anna                | Warszawa    |                                 | 1968       | K40-49     |           | 06:11        | 9.7        | 30:53  | 01:01:31   | 01:01:50       |
| 16   | 105       | Dłutkowska Joanna         | Rogowo      | ZaDyszka Chorągiew Wielkopolska | 1976       | K40-49     |           | 06:49        | 8.8        | 32:36  | 01:08:02   | 01:08:18       |

Wyniki wersja z: 25.06.2017 15:49:04

Data: 24.06.2017 11:40:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

Organizator: Urząd Gminy w Regiminiu, Fundacja Lilium, MUKS

Czarni Regimin, Grupa biegowa „ZaDyszka”

Dystans: 10 km

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

Klasyfikacja: K50-59



| M-ce | Nr start. | Nazwisko i imię         | Miejscowość      | Drużyna                  | Rok urodz. | Kat. wiek. | Kat. dod. | Tempo min/km | Tempo km/h | 5,0 km | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|-------------------------|------------------|--------------------------|------------|------------|-----------|--------------|------------|--------|------------|----------------|
| 1    | 143       | Wtulich Diana           | Mława            |                          | 1966       | K50-59     |           | 05:29        | 10.9       | 27:03  | 54:42      | 54:51          |
| 2    | 211       | Mikołajewska Anna       | Lipa             | ----                     | 1963       | K50-59     |           | 05:31        | 10.9       | 26:46  | 55:07      | 55:16          |
| 3    | 229       | Sokołowska Anna         | Mława            |                          | 1967       | K50-59     |           | 05:46        | 10.4       | 28:59  | 57:36      | 57:41          |
| 4    | 352       | Wieluńska Jolanta       | Płock            | PŁOCK BIEGA NO AGE LIMIT | 1963       | K50-59     |           | 05:46        | 10.4       | 27:55  | 57:43      | 57:47          |
| 5    | 138       | Pawlak Justyna          | Ciechanów        |                          | 1962       | K50-59     |           | 06:10        | 9.7        | 30:53  | 01:01:30   | 01:01:50       |
| 6    | 101       | Maruszczyńska Agnieszka | Jastrzębie Zdrój | ZaDyszka                 | 1967       | K50-59     |           | 06:25        | 9.3        | 31:21  | 01:04:02   | 01:04:14       |

Wyniki wersja z: 25.06.2017 15:49:05

Data: 24.06.2017 11:40:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

Organizator: Urząd Gminy w Regiminiu, Fundacja Lilium, MUKS

Czarni Regimin, Grupa biegowa „ZaDyszka”

Dystans: 10 km

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

Klasyfikacja: M16-29



| M-ce | Nr start. | Nazwisko i imię      | Miejscowość      | Drużyna                         | Rok urodz. | Kat. wiek. | Kat. dod. | Tempo min/km | Tempo km/h | 5,0 km | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|----------------------|------------------|---------------------------------|------------|------------|-----------|--------------|------------|--------|------------|----------------|
| 1    | 318       | Kamiński Tomasz      | Gąbin            | Gąbin Biega                     | 1992       | M16-29     |           | 03:54        | 15.3       | 19:11  | 39:05      | 39:08          |
| 2    | 333       | Kłoszewski Marcin    | Baboszewo        | KB. Im. P.Sękowskiego w Płońsku | 1993       | M16-29     |           | 03:57        | 15.2       | 19:35  | 39:34      | 39:36          |
| 3    | 241       | Szpigiel Michał      | Ojrzeń           | KB TKKF Promyk Ciechanów 1      | 1993       | M16-29     |           | 03:59        | 15         | 19:45  | 39:56      | 39:57          |
| 4    | 266       | Pajewski Tomasz      | Kargoszyn        | Mazovia ProActiv                | 1993       | M16-29     |           | 03:59        | 15         | 19:45  | 39:56      | 39:57          |
| 5    | 275       | Karpiński Radosław   | Kondrajec Pański | KB TKKF Promyk Ciechanów 1      | 1995       | M16-29     |           | 04:15        | 14.1       | 21:00  | 42:31      | 42:33          |
| 6    | 317       | Belka Przemysław     | Ilawa            | Ilawa Biega                     | 1990       | M16-29     |           | 04:28        | 13.4       | 22:20  | 44:42      | 44:47          |
| 7    | 58        | Kosik Andrzej        | Ciechanów        |                                 | 1994       | M16-29     |           | 04:30        | 13.3       | 22:12  | 45:05      | 45:07          |
| 8    | 348       | Głowacz Paweł        | Bardonki         | Nadleśnictwo Ciechanów          | 2000       | M16-29     |           | 04:36        | 13         | 22:04  | 46:00      | 46:02          |
| 9    | 347       | Morawski Piotr       | Ciechanów        | KP PSP Ciechanów                | 1989       | M16-29     |           | 04:45        | 12.6       | 22:37  | 47:28      | 47:31          |
| 10   | 82        | Kacprzak Maciej      | Pawłowo          |                                 | 1995       | M16-29     |           | 04:47        | 12.5       | 23:51  | 47:40      | 47:52          |
| 11   | 139       | Rzepliński Krzysztof | Ciechanów        | Spirit of KOŁAKI                | 1992       | M16-29     |           | 04:47        | 12.5       | 24:27  | 47:42      | 47:55          |
| 12   | 70        | Woliński Michał      | Ciechanów        | DSO.pl CIECHANÓW                | 1988       | M16-29     |           | 05:14        | 11.5       | 26:20  | 52:06      | 52:20          |
| 13   | 172       | Baranowski Piotr     | Nidzica          | Nidzica Biega                   | 1999       | M16-29     |           | 05:27        | 11         | 26:37  | 54:25      | 54:34          |
| 14   | 253       | Wichowski Rafał      | Warszawa         |                                 | 1989       | M16-29     |           | 05:31        | 10.8       | 26:58  | 55:12      | 55:20          |
| 15   | 346       | Ancan Kamil          | Murowana Goślina |                                 | 1989       | M16-29     |           | 05:34        | 10.8       | 28:02  | 55:36      | 55:47          |
| 16   | 326       | Ziółkowski Jakub     | Gąbin            | Gąbin Biega                     | 1992       | M16-29     |           | 05:42        | 10.5       | 28:43  | 56:51      | 57:01          |
| 17   | 332       | Kruszewski Rafał     | Kołaki Kwasy     | Spirit of KOŁAKI                | 1990       | M16-29     |           | 05:42        | 10.5       | 27:47  | 56:53      | 57:06          |
| 18   | 325       | Sokołowski Paweł     | Mława            |                                 | 1990       | M16-29     |           | 05:46        | 10.4       | 28:59  | 57:36      | 57:42          |
| 19   | 337       | Siemiątkowski Maciej | Raciąż           | FHU Grzegorz Siemiątkowski      | 1998       | M16-29     |           | 06:17        | 9.5        | 30:24  | 01:02:49   | 01:02:58       |
| 20   | 59        | Herman Piotr         | Ciechanów        |                                 | 1988       | M16-29     |           | 06:30        | 9.2        | 30:39  | 01:04:53   | 01:05:06       |



| M-ce | Nr start. | Nazwisko i imię         | Miejscowość          | Drużyna                       | Rok urodz. | Kat. wiek. | Kat. dod. | Tempo min/km | Tempo km/h | 5,0 km   | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|-------------------------|----------------------|-------------------------------|------------|------------|-----------|--------------|------------|----------|------------|----------------|
| 1    | 204       | Makowski Michał         | Ciechanów            | 2.OREl                        | 1986       | M30-39     |           | 03:32        | 16.9       | 17:34    | 35:24      | 35:25          |
| 2    | 307       | Filipowicz Tomasz       | Budki                | ZaDyszka                      | 1986       | M30-39     |           | 03:34        | 16.8       | 17:48    | 35:41      | 35:43          |
| 3    | 191       | Wróblewski Jacek        | Ciechanów            | Runners Team Ciechanów        | 1981       | M30-39     |           | 03:44        | 16         | 18:08    | 37:24      | 37:25          |
| 4    | 278       | Dąbrowski Dariusz       | Ciechanów            | Mazovia ProActiv              | 1978       | M30-39     |           | 04:07        | 14.5       | 20:22    | 41:14      | 41:16          |
| 5    | 124       | Krawczyk Przemysław     | Ciechanów            | LUKA Ciechanów                | 1979       | M30-39     |           | 04:07        | 14.5       | 20:17    | 41:15      | 41:17          |
| 6    | 323       | Kubisa Andrzej Kukiz    | Mława-Windyki        | bbl mława                     | 1980       | M30-39     |           | 04:08        | 14.5       | 20:31    | 41:26      | 41:28          |
| 7    | 159       | Dudziec Marcin          | Szczytno             | Klub Biegacza Jurund Szczytno | 1984       | M30-39     |           | 04:14        | 14.1       | 20:56    | 42:22      | 42:25          |
| 8    | 271       | Pawlak Andrzej          | Ciechanów            | KB TKKF Promyk Ciechanów 1    | 1984       | M30-39     |           | 04:15        | 14.1       | 20:34    | 42:31      | 42:33          |
| 9    | 142       | Kalinowski Łukasz       | Warszawa             |                               | 1980       | M30-39     |           | 04:18        | 13.9       | 21:30    | 42:56      | 43:02          |
| 10   | 282       | Skrzypczyński Krzysztof | Nasielsk             | Nasielsk Baszta Team          | 1985       | M30-39     |           | 04:18        | 13.9       | 21:32    | 42:55      | 43:07          |
| 11   | 69        | Kurjata Cezary          | Ciechanów            | Straż Pożarna Ciechanów       | 1979       | M30-39     |           | 04:22        | 13.7       | 22:03    | 43:47      | 43:50          |
| 12   | 198       | Rogalski Krzysztof      | Warszawa             |                               | 1981       | M30-39     |           | 04:23        | 13.7       | 21:38    | 43:42      | 43:51          |
| 13   | 14        | Nawrot Paweł            | Ciechanów            | KB TKKF PROMYK CIECHANÓW 5    | 1981       | M30-39     |           | 04:37        | 13         | 22:59    | 46:03      | 46:10          |
| 14   | 247       | Długolecki Piotr        | Zielona              | Długoleccy Team               | 1979       | M30-39     |           | 04:39        | 12.9       | 22:16    | 46:29      | 46:30          |
| 15   | 80        | Kozak Mariusz           | Ciechanów            |                               | 1980       | M30-39     |           | 04:39        | 12.9       | 23:01    | 46:27      | 46:35          |
| 16   | 356       | Olszewski Mariusz       | Mława                | BBL Mława                     | 1987       | M30-39     |           | 04:40        | 12.8       | 23:12    | 46:41      | 46:47          |
| 17   | 354       | Lubiński Jarosław       | Ciechanów            |                               | 1979       | M30-39     |           | 04:43        | 12.7       | 23:46    | 47:07      | 47:18          |
| 18   | 284       | Witkowski Łukasz        | Nasielsk             | Nasielsk Baszta Team          | 1986       | M30-39     |           | 04:45        | 12.6       | 24:08    | 47:21      | 47:32          |
| 19   | 338       | Barnaś Paweł            | Mława                | LG Running Team               | 1981       | M30-39     |           | 04:52        | 12.3       | 24:01    | 48:35      | 48:42          |
| 20   | 259       | Maciejewski Jacek       | Płock                | Active Runners                | 1978       | M30-39     |           | 04:53        | 12.3       | 23:36    | 48:51      | 48:56          |
| 21   | 353       | Grzelak Łukasz          | Gąbin                | Gąbin Biega                   | 1985       | M30-39     |           | 04:58        | 12         | 24:07    | 49:42      | 49:49          |
| 22   | 12        | Blicharski Łukasz       | Ciechanów            | Ciechanów                     | 1978       | M30-39     |           | 05:02        | 11.9       | 24:38    | 50:21      | 50:29          |
| 23   | 52        | Nieznański Patryk       | Ciechanów            | Mazovia ProActiv Ciechanów    | 1984       | M30-39     |           | 05:03        | 11.9       | 24:13    | 50:30      | 50:35          |
| 24   | 2         | Lidke Sławomir          | Ciechanów            |                               | 1982       | M30-39     |           | 05:04        | 11.8       | 24:13    | 50:38      | 50:47          |
| 25   | 268       | Winnik Maciej           | Pomiechówek          | -:-)                          | 1978       | M30-39     |           | 05:05        | 11.8       | 24:04    | 50:48      | 50:54          |
| 26   | 308       | Cholewiński Michał      | Nowy Dwór Mazowiecki | Twierdzaki                    | 1985       | M30-39     |           | 05:06        | 11.7       | 25:16    | 50:51      | 51:07          |
| 27   | 104       | Szczepański Michał      | Ciechanów            |                               | 1981       | M30-39     |           | 05:09        | 11.6       | 25:32    | 51:27      | 51:34          |
| 28   | 209       | Kowaliński Maciej       | Ciechanów            | Mazovia ProActiv              | 1985       | M30-39     |           | 05:17        | 11.3       | 01:08:08 | 52:52      | 52:59          |
| 29   | 306       | Budny Bartosz           | Nowy Dwór Mazowiecki | Twierdzaki                    | 1985       | M30-39     |           | 05:19        | 11.3       | 26:30    | 52:58      | 53:15          |
| 30   | 3         | Przybyszewski Adam      | Ojrzeń               |                               | 1981       | M30-39     |           | 05:24        | 11.1       | 26:35    | 53:53      | 54:02          |
| 31   | 108       | Mrozek Marcin           | Ciechanów            |                               | 1985       | M30-39     |           | 05:24        | 11.1       | 27:49    | 53:55      | 54:05          |
| 32   | 13        | Zagórski Artur          | Ciechanów            | Mazovia ProActive             | 1980       | M30-39     |           | 05:27        | 11         | 24:36    | 54:25      | 54:30          |
| 33   | 280       | Kołodziejczyk Krzysztof | Nasielsk             | Nasielsk Baszta Team          | 1978       | M30-39     |           | 05:29        | 10.9       | 26:41    | 54:34      | 54:51          |
| 34   | 36        | Kowalski Tomasz         | Ciechanów            |                               | 1982       | M30-39     |           | 05:30        | 10.9       | 27:44    | 54:58      | 55:09          |
| 35   | 46        | Hikiert Dominik         | Ciechanów            | DSO.pl CIECHANÓW              | 1980       | M30-39     |           | 05:33        | 10.8       | 28:23    | 55:18      | 55:33          |
| 36   | 335       | Kuciński Przemysław     | Warszawa             |                               | 1986       | M30-39     |           | 05:36        | 10.7       | 27:01    | 55:47      | 56:03          |
| 37   | 265       | Macko Mariusz           | Białobiel            | Morsy Ostrołęka               | 1978       | M30-39     |           | 05:36        | 10.7       | 27:48    | 55:53      | 56:03          |
| 38   | 165       | Piotrowski Michał       | Kajki                |                               | 1980       | M30-39     |           | 05:41        | 10.5       | 29:20    | 56:36      | 56:56          |
| 39   | 281       | Ruciński Jarosław       | Nasielsk             | Nasielsk Baszta Team          | 1981       | M30-39     |           | 05:52        | 10.2       | 28:11    | 58:27      | 58:45          |
| 40   | 109       | Sarnowski Przemysław    | Ciechanów            |                               | 1987       | M30-39     |           | 05:54        | 10.2       | 28:12    | 58:51      | 59:02          |
| 41   | 129       | Górski Marcin           | Grudusk              |                               | 1981       | M30-39     |           | 06:01        | 10         | 28:17    | 01:00:01   | 01:00:13       |
| 42   | 141       | Saganek Radosław        | Ciechanów            | DSO.pl CIECHANÓW              | 1980       | M30-39     |           | 06:09        | 9.7        | 30:53    | 01:01:25   | 01:01:39       |

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

Klasyfikacja: M40-49



| M-ce | Nr start. | Nazwisko i imię         | Miejscowość    | Drużyna                                   | Rok urodz. | Kat. wiek. | Kat. dod. | Tempo min/km | Tempo km/h | 5,0 km | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|-------------------------|----------------|---|------------|------------|-----------|--------------|------------|--------|------------|----------------|
| 1    | 302       | Szczepankowski Jarosław | Ciechanów      | Runners Team Ciechanów                    | 1972       | M40-49     |           | 03:52        | 15.5       | 19:11  | 38:43      | 38:45          |
| 2    | 320       | Kuchciński Sławomir     | Mława          | LOTOS Running Team                        | 1977       | M40-49     |           | 04:02        | 14.8       | 20:17  | 40:28      | 40:29          |
| 3    | 297       | Włodarczyk Grzegorz     | Ciechanów      |   | 1977       | M40-49     |           | 04:06        | 14.6       | 20:13  | 41:02      | 41:05          |
| 4    | 298       | Tomczak Grzegorz        | Białystok      | Dziki ze Szczytna                         | 1974       | M40-49     |           | 04:16        | 14         | 21:06  | 42:46      | 42:48          |
| 5    | 248       | Zając Bogdan            | Chorzele       | ZaDyszka                                  | 1974       | M40-49     |           | 04:18        | 13.9       | 21:29  | 43:02      | 43:05          |
| 6    | 273       | Bany Robert             | Sokołówek      | KB TKKF Promyk Ciechanów 2                | 1973       | M40-49     |           | 04:21        | 13.8       | 21:11  | 43:34      | 43:38          |
| 7    | 344       | Reks Mirosław           | Mława          |   | 1971       | M40-49     |           | 04:22        | 13.7       | 21:48  | 43:32      | 43:43          |
| 8    | 237       | Grzybowski Krzysztof    | Mława          |   | 1969       | M40-49     |           | 04:22        | 13.7       | 21:58  | 43:41      | 43:45          |
| 9    | 236       | Kubit Tadeusz           | Mława          |   | 1974       | M40-49     |           | 04:23        | 13.7       | 21:47  | 43:50      | 43:52          |
| 10   | 304       | Mysiewicz Rafał         | Ciechanów      | Runners Team Ciechanów                    | 1976       | M40-49     |           | 04:25        | 13.6       | 21:59  | 44:14      | 44:17          |
| 11   | 329       | Kwiatkowski Adam        | Butryny        | ZaDyszka                                  | 1971       | M40-49     |           | 04:28        | 13.4       | 21:33  | 44:45      | 44:48          |
| 12   | 53        | Kraskowski Wojciech     | Kargoszyn      | Mazovia ProActiv                          | 1976       | M40-49     |           | 04:29        | 13.4       | 22:27  | 44:49      | 44:54          |
| 13   | 303       | Męziński Mariusz        | Wólka Łanięcka | Runners Team Ciechanów                    | 1974       | M40-49     |           | 04:29        | 13.3       | 22:11  | 44:51      | 44:59          |
| 14   | 91        | Królikowski Wojciech    | Ciechanów      | ZaDyszka                                  | 1972       | M40-49     |           | 04:30        | 13.3       | 22:25  | 44:57      | 45:01          |
| 15   | 251       | Tłoczkowski Adam        | Chorzele       | ZaDyszka                                  | 1973       | M40-49     |           | 04:30        | 13.3       | 22:18  | 44:57      | 45:01          |
| 16   | 4         | Liszewski Grzegorz      | Szulmierz      | ZaDyszka                                  | 1972       | M40-49     |           | 04:30        | 13.3       | 22:26  | 45:01      | 45:03          |
| 17   | 249       | Grządkowski Seweryn     | Władysławowo   | ZaDyszka                                  | 1975       | M40-49     |           | 04:31        | 13.3       | 22:29  | 45:10      | 45:14          |
| 18   | 324       | Ulewicz Arnold          | Płock          |   | 1969       | M40-49     |           | 04:33        | 13.2       | 22:52  | 45:23      | 45:30          |
| 19   | 292       | Będzowski Marek         | Ostrołęka      | Morsy Ostrołęka Biegam Bo Lubię Ostrołęka | 1968       | M40-49     |           | 04:37        | 13         | 22:15  | 46:07      | 46:10          |
| 20   | 349       | Głowacz Piotr           | Bardonki       | Nadleśnictwo Ciechanów                    | 1971       | M40-49     |           | 04:37        | 13         | 22:43  | 46:12      | 46:15          |
| 21   | 66        | Fedor Martin            | Ciechanów      | T4B Bike Team                             | 1977       | M40-49     |           | 04:39        | 12.9       | 22:41  | 46:32      | 46:36          |
| 22   | 153       | Karaszewski Janusz      | Konin          | ZaDyszka                                  | 1969       | M40-49     |           | 04:40        | 12.9       | 23:06  | 46:38      | 46:41          |
| 23   | 243       | Domański Dariusz        | Otwock         |   | 1977       | M40-49     |           | 04:43        | 12.7       | 23:58  | 47:00      | 47:13          |
| 24   | 270       | Pietras Krzysztof       | Ciechanów      | ----                                      | 1976       | M40-49     |           | 04:43        | 12.7       | 23:52  | 47:11      | 47:18          |
| 25   | 74        | Szczepkowski Tomasz     | Szabda         |   | 1974       | M40-49     |           | 04:44        | 12.6       | 23:31  | 47:16      | 47:27          |
| 26   | 170       | Baranowski Grzegorz     | Nidzica        | Nidzica Biega                             | 1974       | M40-49     |           | 04:45        | 12.6       | 22:55  | 47:31      | 47:35          |
| 27   | 305       | Bużycki Artur           | Mława          |   | 1975       | M40-49     |           | 04:46        | 12.6       | 23:47  | 47:30      | 47:42          |
| 28   | 35        | Adamiak Robert          | Ciechanów      |   | 1969       | M40-49     |           | 04:48        | 12.5       | 23:12  | 47:59      | 48:01          |
| 29   | 181       | Grabowski Jacek         | Dębowo         | ZaDyszka                                  | 1973       | M40-49     |           | 04:48        | 12.5       | 24:31  | 47:57      | 48:08          |
| 30   | 316       | Wójcik Piotr            | Prabuty        | Kwidzyn Biega                             | 1971       | M40-49     |           | 04:49        | 12.5       | 23:28  | 48:04      | 48:11          |
| 31   | 214       | Wierzbiński Karol       | Piaseczno      | KAROLAKI TEAM                             | 1975       | M40-49     |           | 04:49        | 12.4       | 23:35  | 48:09      | 48:15          |
| 32   | 118       | Miłoboszewski Tadeusz   | Ciechanów      | ZaDyszka                                  | 1976       | M40-49     |           | 04:51        | 12.3       | 23:53  | 48:32      | 48:38          |
| 33   | 169       | Parkasiewicz Tomasz     | Olsztyn        |   | 1971       | M40-49     |           | 04:56        | 12.1       | 24:31  | 49:17      | 49:28          |
| 34   | 283       | Kaszuba Robert          | Polanka        |   | 1976       | M40-49     |           | 04:58        | 12.1       | 24:22  | 49:38      | 49:42          |
| 35   | 217       | Paliwoda Grzegorz       | Płock          |   | 1974       | M40-49     |           | 05:01        | 11.9       | 24:41  | 50:07      | 50:20          |
| 36   | 26        | Michalski Przemysław    | Kargoszyn      | ZaDyszka Ciechanów                        | 1975       | M40-49     |           | 05:06        | 11.8       | 24:46  | 50:58      | 51:03          |
| 37   | 294       | Czekalski Mariusz       | Białobiel      | Biegam Bo Lubię Ostrołęka                 | 1974       | M40-49     |           | 05:06        | 11.7       | 24:35  | 50:57      | 51:09          |
| 38   | 30        | Gralewski Adam          | Regimin        | MUKS CZARNI Regimin                       | 1975       | M40-49     |           | 05:07        | 11.7       | 24:37  | 51:05      | 51:14          |
| 39   | 166       | Kowalski Marek          | Golub-Dobrzyń  | ZaDyszka                                  | 1969       | M40-49     |           | 05:07        | 11.7       | 25:26  | 51:11      | 51:17          |
| 40   | 145       | Haliżak Norbert         | Wieluń         | ZaDyszka                                  | 1973       | M40-49     |           | 05:07        | 11.7       | 25:27  | 51:12      | 51:18          |
| 41   | 226       | Zawadzki Artur          | Warszawa       | ZaDyszka                                  | 1975       | M40-49     |           | 05:07        | 11.7       | 25:26  | 51:14      | 51:20          |
| 42   | 97        | Zdrojewski Artur        | Ciechanów      | KB TKKF Promyk Ciechanów 5                | 1976       | M40-49     |           | 05:09        | 11.6       | 25:27  | 51:25      | 51:34          |

Wyniki wersja z: 25.06.2017 15:49:09

Data: 24.06.2017 11:40:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

Organizator: Urząd Gminy w Regiminie, Fundacja Lilium, MUKS

Czarni Regimin, Grupa biegowa „ZaDyszka”

Dystans: 10 km

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

Klasyfikacja: M40-49

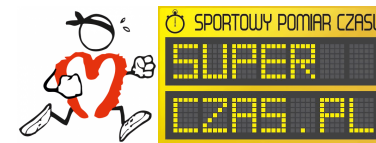


| M-ce | Nr start. | Nazwisko i imię      | Miejscowość | Drużyna                         | Rok urodz. | Kat. wiek. | Kat. dod. | Tempo min/km | Tempo km/h | 5,0 km | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|----------------------|-------------|---------------------------------|------------|------------|-----------|--------------|------------|--------|------------|----------------|
| 43   | 228       | Uchroński Grzegorz   | Leśniewo    |                                 | 1977       | M40-49     |           | 05:12        | 11.5       | 25:07  | 51:59      | 52:03          |
| 44   | 276       | Kadecki Marek        | Kargoszyn   |                                 | 1973       | M40-49     |           | 05:14        | 11.4       | 25:49  | 52:13      | 52:27          |
| 45   | 334       | Budzich Wojciech     | Ciechanów   | TKKF Promyk Ciechanów 4         | 1975       | M40-49     |           | 05:14        | 11.4       | 25:49  | 52:13      | 52:28          |
| 46   | 340       | Białorucki Tomasz    | Legionowo   |                                 | 1972       | M40-49     |           | 05:17        | 11.4       | 25:17  | 52:42      | 52:50          |
| 47   | 32        | Gapski Michał        | Mława       |                                 | 1975       | M40-49     |           | 05:37        | 10.7       | 26:29  | 56:00      | 56:16          |
| 48   | 134       | Wszeborowski Marcin  | Ciechanów   |                                 | 1976       | M40-49     |           | 05:44        | 10.5       | 27:48  | 57:14      | 57:22          |
| 49   | 140       | Kaniewski Grzegorz   | Ciechanów   | DSO.pl CIECHANÓW                | 1977       | M40-49     |           | 05:57        | 10.1       | 29:13  | 59:23      | 59:38          |
| 50   | 110       | Góralczyk Adam       | Regimin     |                                 | 1970       | M40-49     |           | 05:59        | 10         | 28:32  | 59:49      | 59:57          |
| 51   | 222       | Pabich Marek         | Kargoszyn   |                                 | 1977       | M40-49     |           | 06:16        | 9.6        | 31:23  | 01:02:33   | 01:02:48       |
| 52   | 293       | Nadaj Robert Dominik | Ostrołęka   | Biegam Bo Lubię Ostrołęka       | 1972       | M40-49     |           | 06:24        | 9.4        | 29:16  | 01:03:51   | 01:04:00       |
| 53   | 37        | Wroński Piotr        | Regimin     | ZaDyszka                        | 1970       | M40-49     |           | 06:34        | 9.1        | 31:43  | 01:05:28   | 01:05:45       |
| 54   | 106       | Dłutkowski Jarosław  | Rogowo      | ZaDyszka Chorągiew Wielkopolska | 1973       | M40-49     |           | 06:49        | 8.8        | 32:36  | 01:08:02   | 01:08:18       |



## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

Klasyfikacja: M50-59



| M-ce | Nr start. | Nazwisko i imię       | Miejscowość  | Drużyna                    | Rok urodz. | Kat. wiek. | Kat. dod. | Tempo min/km | Tempo km/h | 5,0 km | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|-----------------------|--------------|----------------------------|------------|------------|-----------|--------------|------------|--------|------------|----------------|
| 1    | 342       | Leszczyński Andrzej   | Mława        | Body Club                  | 1967       | M50-59     |           | 04:07        | 14.6       | 20:01  | 41:12      | 41:14          |
| 2    | 71        | Tarnowski Witold      | Ciechanów    | KB TTKF Promyk Ciechanów 3 | 1961       | M50-59     |           | 04:20        | 13.8       | 21:14  | 43:20      | 43:22          |
| 3    | 123       | Kubiński Sławomir     | Ciechanów    | KB TTKF Promyk Ciechanów 2 | 1961       | M50-59     |           | 04:26        | 13.5       | 21:47  | 44:23      | 44:25          |
| 4    | 148       | Wudarczyk Tomasz      | Władysławowo | KB TTKF Promyk Ciechanów 3 | 1961       | M50-59     |           | 04:31        | 13.3       | 22:06  | 45:10      | 45:12          |
| 5    | 312       | Modzelewski Krzysztof | Ostrołęka    | KK24h                      | 1966       | M50-59     |           | 04:33        | 13.2       | 22:22  | 45:29      | 45:34          |
| 6    | 174       | Karolak Cezary        | Ciechanów    |                            | 1966       | M50-59     |           | 04:37        | 13         | 23:12  | 46:08      | 46:13          |
| 7    | 262       | Jabłoński Grzegorz    | Płock        |                            | 1966       | M50-59     |           | 04:41        | 12.8       | 23:05  | 46:53      | 46:57          |
| 8    | 156       | Przybylkowski Roman   | Śródborze    |                            | 1960       | M50-59     |           | 04:42        | 12.7       | 23:20  | 47:02      | 47:08          |
| 9    | 309       | Modzelewski Wiesław   | Ostrołęka    | KK24h                      | 1964       | M50-59     |           | 04:44        | 12.7       | 23:52  | 47:18      | 47:25          |
| 10   | 336       | Gwozdowicz Ryszard    | Olsztyn      | FHU Grzegorz Siemiątkowski | 1965       | M50-59     |           | 04:49        | 12.4       | 23:56  | 48:04      | 48:12          |
| 11   | 257       | Boniewski Lech        | Głinojeck    | Lechu na wydechu           | 1958       | M50-59     |           | 04:51        | 12.4       |        |            | 48:30          |
| 12   | 49        | Szlachta Jacek        | Dunaj        | Nadleśnictwo Ciechanów     | 1966       | M50-59     |           | 04:55        | 12.2       | 23:32  | 49:01      | 49:13          |
| 13   | 311       | Kleczkowski Leszek    | Ostrołęka    | KK 24h                     | 1960       | M50-59     |           | 05:09        | 11.6       | 25:07  | 51:25      | 51:32          |
| 14   | 95        | Peplowski Andrzej     | Ciechanów    |                            | 1959       | M50-59     |           | 05:20        | 11.2       | 25:54  | 53:24      | 53:28          |
| 15   | 331       | Zabieło Piotr         | Olsztyn      |                            | 1966       | M50-59     |           | 05:34        | 10.8       | 28:02  | 55:35      | 55:47          |
| 16   | 135       | Pawlak Leszek         | Ciechanów    |                            | 1963       | M50-59     |           | 06:06        | 9.8        | 30:39  | 01:00:41   | 01:01:01       |
| 17   | 102       | Tomkowicz Andrzej     | Jarluty Małe | ZaDyszka                   | 1959       | M50-59     |           | 06:25        | 9.3        | 31:21  | 01:04:02   | 01:04:15       |

Wyniki wersja z: 25.06.2017 15:49:13

Data: 24.06.2017 11:40:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

Organizator: Urząd Gminy w Regiminiu, Fundacja Lilium, MUKS

Czarni Regimin, Grupa biegowa „ZaDyszka”

Dystans: 10 km

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

Klasyfikacja: M60 i starsi



| M-ce | Nr start. | Nazwisko i imię      | Miejscowość    | Drużyna                    | Rok urodz. | Kat. wiek.   | Kat. dod. | Tempo min/km | Tempo km/h | 5,0 km | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|----------------------|----------------|----------------------------|------------|--------------|-----------|--------------|------------|--------|------------|----------------|
| 1    | 274       | Marut Ryszard        | Ciechanów      | KB TKKF Promyk Ciechanów 2 | 1954       | M60 i starsi |           | 04:20        | 13.8       | 21:14  | 43:20      | 43:22          |
| 2    | 263       | Wyszkowski Krzysztof | Ciechanów      | KB TKKF Promyk Ciechanów 4 | 1953       | M60 i starsi |           | 04:41        | 12.8       | 23:10  | 46:46      | 46:53          |
| 3    | 79        | Grabowski Stanisław  | Leśniewo Dolne | KB TKKF Promyk Ciechanów 6 | 1954       | M60 i starsi |           | 04:54        | 12.2       | 23:58  | 49:02      | 49:03          |
| 4    | 234       | Kaczmarczyk Jerzy    | Mława          |                            | 1957       | M60 i starsi |           | 05:05        | 11.8       | 25:11  | 50:47      | 50:51          |
| 5    | 16        | Lewandowski Zenon    | Ciechanów      | KB TKKF Promyk Ciechanów 5 | 1952       | M60 i starsi |           | 05:06        | 11.7       | 25:12  | 51:00      | 51:06          |
| 6    | 351       | Makowski Bogdan      | Płock          | Płock Biega No Age Limit   | 1957       | M60 i starsi |           | 05:10        | 11.6       | 25:07  | 51:45      | 51:48          |
| 7    | 315       | Więckowski Tadeusz   | Olszewo Borki  | KK24h                      | 1953       | M60 i starsi |           | 05:14        | 11.4       | 26:21  | 52:23      | 52:30          |
| 8    | 345       | Szejko Wawrzyniec    | Ciechanów      | KB TKKF Promyk Ciechanów 6 | 1952       | M60 i starsi |           | 05:19        | 11.3       | 26:27  | 53:04      | 53:11          |
| 9    | 256       | Leszczyński Lech     | Przasnysz      | -----                      | 1954       | M60 i starsi |           | 05:39        | 10.6       | 27:56  | 56:27      | 56:39          |