

Wyniki wersja z: 23.06.2018 19:06:19

Data: 23.06.2018 11:40:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

Organizator: Stowarzyszenie „ZaDyszka”, Urząd Gminy w Regiminiu,

MUKS „Czarni” Regimin

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	143	Bosiak Patrycja	Lubań	Team Wojciechowski	1993	K16-29	Służby Mundurowe - Kobiety	04:02	14.8	20:03	40:24	40:26
2	231	Pawlak Iwona	Ciechanów		1991	K16-29		05:01	11.9	25:37	50:04	50:16
3	79	Kowalczyk Kinga	Jednoróżec		1991	K16-29		05:28	11	26:38	54:44	54:46
4	214	Miecznikowska Alicja	Grudusk	ZaDyszka	2001	K16-29		05:43	10.5	27:33	57:10	57:16
5	154	Falecka Aleksandra	Opinogóra Górna		1993	K16-29		06:28	9.3	31:06	01:04:38	01:04:47

## 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	170	Grzymkowska Monika	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1982	K30-39		04:18	13.9	21:15	42:57	43:01
2	269	Urbaniak Anna	Jednoróżec	Jednoróżec robi co może	1987	K30-39		04:21	13.8	21:39	43:34	43:35
3	166	Granoszek Iwona	Ciechanów		1987	K30-39		04:23	13.7	21:59	43:53	43:57
4	251	Szafrańska Aneta	Ciechanów	KB TKKF PROMYK CIECHANÓW	1979	K30-39		04:29	13.3	22:13	44:55	44:58
5	237	Piekacz Małgorzata	Mława		1984	K30-39		04:56	12.1	24:25	49:22	49:28
6	201	Kucka Monika	Mława	BBL Mława	1980	K30-39	Samorządowcy - Kobiety	04:57	12.1	24:33	49:35	49:37
7	270	Urbanowska Joanna	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1981	K30-39		05:33	10.8	28:04	55:30	55:35
8	275	Wilga Urszula	Jednoróżec		1982	K30-39		05:43	10.5	28:06	57:08	57:14
9	252	Szczepaniak Aneta	Ciechanów	5 MBOT	1981	K30-39	Służby Mundurowe - Kobiety	05:54	10.2	28:39	58:55	59:02
10	183	Klep Anna	Ciechanów, Chruszczewo		1982	K30-39	Samorządowcy - Kobiety	06:04	9.9	28:56	01:00:46	01:00:48
11	260	Szwejkowska-Dudziec Marta	Szczytno	KLUB BIEGACZA JURUND SZCZYTNO	1986	K30-39		06:21	9.4	30:46	01:03:31	01:03:33
12	182	Karwacka Marlena	Ciechanów		1981	K30-39	Samorządowcy - Kobiety	06:59	8.6	34:12	01:09:58	01:10:00

## 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	300	Lubińska Aneta	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1975	K40-49		04:24	13.6	21:59	44:05	44:09
2	187	Kowalska Hanna	Bylecowo	Niewidzialni biegacze	1976	K40-49		04:39	12.9	22:38	46:23	46:26
3	267	Uchrońska Marzena	Leśniewo		1978	K40-49		05:12	11.5	25:40	52:00	52:04
4	198	Kubit Iwona	Mława	BBL Mława	1974	K40-49		05:12	11.5	25:51	52:00	52:05
5	243	Rogala Katarzyna	Walim		1978	K40-49		05:13	11.5	26:14	52:15	52:17
6	155	Filipczak Elżbieta	Ciechanów	FELCIA	1977	K40-49		05:14	11.5	26:21	52:14	52:23
7	274	Wiktorska Mariola	Jednorozec	Jednorozec robi co może	1971	K40-49		05:15	11.4	25:52	52:32	52:34
8	257	Szemplińska Agnieszka	Windyki	BBL Mława	1976	K40-49		05:15	11.4	25:45	52:31	52:36
9	261	Tabaka Magdalena	Przasnysz	Jednorozec robi co może	1977	K40-49		05:48	10.3	29:07	58:00	58:06
10	158	Frankowska Elżbieta	Kargoszyn		1972	K40-49		05:57	10.1	29:17	59:25	59:35
11	228	Pabich Olga	Kargoszyn		1977	K40-49		05:59	10	29:32	59:49	01:00:00
12	180	Karczewska Iwona	Karniewo		1976	K40-49		06:07	9.8	29:07	01:01:14	01:01:19

Wyniki wersja z: 23.06.2018 19:06:20

Data: 23.06.2018 11:40:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

Organizator: Stowarzyszenie „ZaDyszka”, Urząd Gminy w Regiminiu,

MUKS „Czarni” Regimin

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	250	Sokołowska Anna	Mława	BBL Mława	1967	K50-59	Samorządowcy - Kobiety	05:28	11	27:14	54:37	54:42
2	279	Wtulich Diana	Mława		1966	K50-59		05:37	10.7	27:11	56:05	56:10
3	232	Pawlak Justyna	Ciechanów		1962	K50-59		06:18	9.5	30:47	01:02:52	01:03:04
4	153	Dziąg Anna	Warszawa		1968	K50-59		06:18	9.5	30:47	01:02:52	01:03:04
5	286	Żurawska Cecylia	Mława		1966	K50-59		06:34	9.1	30:46	01:00:54	01:05:41

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

Klasyfikacja: M16-29



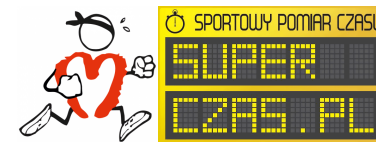
M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Kat. dod.	Tempo min/km	Tempo km/h	5,0 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	247	Smoliński Rafał	Przasnysz	Państwowa Straż Pożarna Przasnysz	1990	M16-29	Stużby Mundurowe - Mężczyźni	03:36	16.7	17:57	36:00	36:01
2	200	Kuciński Michał	Raszujka	Raszujka	1991	M16-29		04:07	14.6	20:10	41:10	41:12
3	161	Gortat Igor	Głinojeck	brak	1989	M16-29		04:12	14.3	21:05	42:02	42:06
4	186	Karpiński Radosław	Kondrajec Pański	KB TKKF Promyk Ciechanów	1995	M16-29		04:16	14	21:12	42:40	42:44
5	131	Adamiak Arkadiusz	Ciechanów	5 MBOT	1998	M16-29	Stużby Mundurowe - Mężczyźni	04:29	13.4	22:00	44:47	44:51
6	189	Kosiorek Łukasz	Szydłówek		1989	M16-29		04:33	13.1	23:00	45:32	45:38
7	242	Rapacki Paweł	Szreńsk	BBL Mława	1990	M16-29		04:34	13.1	22:45	45:38	45:41
8	175	Kacprzak Maciej	Pawłowo		1995	M16-29		04:36	13	22:52	46:00	46:06
9	205	Kurkiewicz Krzysztof	Ciechanów	5 MBOT	1993	M16-29	Stużby Mundurowe - Mężczyźni	04:37	13	23:50	46:04	46:11
10	151	Długokęcki Daniel	Ciechanów		1993	M16-29		04:45	12.6	23:47	47:30	47:37
11	188	Kosiński Marcin	Ciechanow		1990	M16-29		04:54	12.2	24:54	48:53	49:03
12	148	Bucholc Dawid	Ciechanów	PWSZ Ciechanów	1995	M16-29		04:57	12.1		49:28	49:28
13	167	Gronowski Robert	Ciechanów	Cross	1989	M16-29		05:00	12	25:38	49:58	50:09
14	263	Tomaszewski Mateusz	Czernice Borowe		1990	M16-29		05:23	11.1	26:19	53:45	53:58
15	75	Kosik Andrzej	Ciechanów		1994	M16-29		05:24	11.1	27:09	53:57	54:08
16	271	Waszczyński Kamil	Olsztyn		1999	M16-29		05:53	10.2	27:34	58:51	58:53
17	282	Zagożdżon Marcin	Przasnysz		1998	M16-29		06:26	9.3	31:08	01:04:11	01:04:21



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	210	Makowski Michał	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1986	M30-39	Służby Mundurowe - Mężczyźni	03:30	17.1	17:08	35:04	35:04
2	209	Łazarski Janusz	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1983	M30-39	Służby Mundurowe - Mężczyźni	03:32	16.9	17:49	35:28	35:29
3	157	Filipowicz Tomasz	Budki	ŻebrowskiTeam	1986	M30-39	Samorządowcy - Mężczyźni	03:33	16.8	17:58	35:37	35:38
4	149	Budniak Tomasz	Władysławowo	KB TKKF Promyk Ciechanów	1980	M30-39		03:53	15.4	19:33	38:50	38:50
5	152	Dudziec Marcin	Szczytno	Team Wojciechowski	1984	M30-39		04:00	15	19:52	40:00	40:02
6	194	Krawczyk Przemysław	Ciechanów	PWSZ Ciechanów	1979	M30-39		04:03	14.8	20:01	40:29	40:33
7	307	Kierozek Tomasz	Szczytno	Team Wojciechowski	1984	M30-39	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:04	14.7	20:24	40:42	40:45
8	239	Piotrkowski Adam	Mława	BBL Mława	1982	M30-39		04:05	14.7	20:19	40:53	40:53
9	172	Herman Piotr	Ciechanów		1988	M30-39		04:08	14.5	19:57	41:20	41:22
10	230	Pawlak Andrzej	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1984	M30-39		04:10	14.3	20:39	41:46	41:50
11	177	Kalinowski Łukasz	Warszawa		1980	M30-39		04:11	14.3	20:49	41:47	41:50
12	223	Nowoczyński Piotr	Mława	BBL Mława	1987	M30-39		04:12	14.3	20:56	42:02	42:03
13	296	Borcak Dariusz	Szła	Jednorożec robi co może	1979	M30-39		04:15	14.1	20:55	42:36	42:38
14	204	Kurjata Cezary	Ciechanów	Straż Pożarna Ciechanów	1979	M30-39	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:24	13.6	22:13	44:03	44:09
15	240	Przybyszewski Adam	Ojrzeń		1981	M30-39		04:30	13.3	22:32	45:01	45:08
16	207	Likszo Paweł	Olstyn		1988	M30-39		04:31	13.3	22:01	45:09	45:12
17	212	Mazurkiewicz Paweł	Ciechanów		1981	M30-39		04:35	13.1	22:37	45:47	45:53
18	211	Marut Radosław	Ciechanów		1983	M30-39		04:36	13	22:37	45:57	46:02
19	195	Krejckant Marcin	Ząbki	Nordic Naturals	1982	M30-39		04:43	12.7	23:50	47:11	47:17
20	174	Janowski Mariusz	Ciechanów		1983	M30-39	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:50	12.4	24:16	48:16	48:22
21	208	Lubiński Jarosław	Ciechanów		1979	M30-39	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:50	12.4	24:12	48:15	48:29
22	136	Barnaś Paweł	Mława		1981	M30-39		04:55	12.2	24:26	49:10	49:17
23	206	Kwieciński Dawid	Ciechanów		1982	M30-39		04:55	12.2	24:52	49:08	49:20
24	245	Sarnowski Przemysław	Ciechanów		1987	M30-39		04:57	12.1	24:27	49:20	49:33
25	137	Bieliński Mateusz	Warszawa		1987	M30-39		04:59	12	24:30	49:42	49:52
26	226	Owczarczyk Grzegorz	Targonie		1982	M30-39	Samorządowcy - Mężczyźni	05:03	11.8	24:24	50:32	50:38
27	193	Kowalski Tomasz	Ciechanów	AMO Przedszkole	1982	M30-39		05:04	11.8	25:30	50:39	50:48
28	277	Woliński Michał	Ciechanów	DSO.pl CIECHANÓW	1988	M30-39		05:05	11.8	25:05	50:45	50:56
29	192	Kowalski Mariusz	Mława	5 MBOT	1979	M30-39	Służby Mundurowe - Mężczyźni	05:05	11.8	24:26	50:54	50:57
30	146	Brodowski Dawid Piotr	Nosarzewo Borowe	KB TKKF Promyk Ciechanów I	1979	M30-39		05:08	11.7	25:23	51:14	51:22
31	171	Gulczyński Piotr	Ciechanów		1987	M30-39		05:08	11.7	25:37	51:17	51:27
32	156	Filipczak Tomasz	Ciechanów		1979	M30-39		05:14	11.5	26:21	52:14	52:23
33	221	Nabiałek Piotr	Ostrołęka	Starglass Team	1987	M30-39		05:17	11.3	26:23	52:50	52:57
34	311	Hikiert Dominik	Ciechanów	DSO.pl	1980	M30-39		05:17	11.3	25:44	52:48	53:00
35	285	Zimowski Maciej	Ciechanów		1981	M30-39		05:18	11.3	26:22	53:00	53:10
36	266	Tucholski Błażej	Warszawa		1988	M30-39		05:24	11.1	26:43	53:51	54:04
37	191	Kowaliński Maciej	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1985	M30-39		05:24	11.1	27:17	53:59	54:08
38	222	Nowak Sebastian	Ciechanów	5 MBOT	1984	M30-39	Służby Mundurowe - Mężczyźni	05:25	11.1	27:36	54:03	54:11
39	133	Bałabas Artur	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1983	M30-39		05:33	10.8	28:03	55:30	55:35
40	313	Kowalczyk Łukasz	Chruszczewo		1985	M30-39		05:36	10.7	27:26		55:57
41	248	Smyk Maciej	Warszawa		1984	M30-39		05:44	10.4	28:43	57:25	57:27

## 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	236	Piechna Andrzej	Gostomin	KB TKKF Promyk Ciechanów	1969	M40-49		03:45	16	18:27	37:34	37:35
2	254	Szczepankowski Jarosław	Ciechanów	Runners Team Ciechanów	1972	M40-49	Śłużby Mundurowe - Mężczyźni	03:47	15.8	18:32	37:56	37:57
3	150	Dąbrowski Dariusz	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1978	M40-49		03:58	15.1	19:42	39:40	39:41
4	199	Kuchciński Sławomir	Mława	LOTOS Running Team	1977	M40-49		03:59	15	19:40	39:53	39:55
5	168	Grządkowski Seweryn	Władysławowo	Mazovia ProActiv	1975	M40-49	Śłużby Mundurowe - Mężczyźni	04:00	15	19:49	40:07	40:08
6	135	Bany Robert	Sokołówek	KB TKKF Promyk Ciechanów	1973	M40-49		04:06	14.6	20:39	41:02	41:06
7	276	Włodarczyk Grzegorz	Ciechanów		1977	M40-49		04:09	14.4	20:15		41:32
8	173	Jałoz Ireneusz	Szulmierz	ZaDyszka	1973	M40-49	Śłużby Mundurowe - Mężczyźni	04:15	14.1	20:51	42:33	42:34
9	264	Tomczak Grzegorz	Białystok	Team Wojciechowski	1974	M40-49	Śłużby Mundurowe - Mężczyźni	04:19	13.9	21:16	43:13	43:15
10	310	Zajac Bogdan	Chorzela	ZaDyszka	1974	M40-49		04:20	13.8	21:33	43:17	43:21
11	220	Mysiewicz Rafał	Ciechanów	Runners Team Ciechanów	1976	M40-49		04:22	13.7	21:34	43:46	43:49
12	164	Grabowski Jacek	Dębowo	KB TKKF Promyk Ciechanów	1973	M40-49		04:24	13.6	21:57	43:57	44:02
13	302	Kaszuba Robert	Polanka		1976	M40-49		04:25	13.6	22:08	44:07	44:12
14	169	Grzybowski Krzysztof	Mawa		1969	M40-49		04:28	13.4	22:22	44:38	44:42
15	303	Bachorski Tomasz	Stara Zblich	KS GRYF KIETRZ	1969	M40-49		04:30	13.3	22:29		44:58
16	196	Królikowski Wojciech	Ciechanów	ZaDyszka	1972	M40-49	Samorządowcy - Mężczyźni	04:31	13.2	22:27	45:14	45:17
17	246	Sarnowski Sławomir	Ciechanów	5MBOT	1974	M40-49	Śłużby Mundurowe - Mężczyźni	04:38	12.9	23:51	46:14	46:21
18	178	Kamiński Radosław	Warszawa		1975	M40-49		04:40	12.8	23:18	46:33	46:48
19	281	Zagożdżon Jarosław	Przasnysz		1973	M40-49		04:44	12.6	23:33	47:16	47:26
20	139	Blicharski Łukasz	Ciechanów	TKKF Promyk Ciechanów	1978	M40-49		04:44	12.6	23:19	47:24	47:30
21	255	Szczepkowski Tomasz	Szabda	Brodnica Biega	1974	M40-49		04:45	12.6	23:35	47:26	47:39
22	238	Pietras Krzysztof	Ciechanów		1976	M40-49		04:46	12.6	24:06	47:36	47:43
23	309	Kawczyński Jacek	Ciechanów	5 MBOT	1978	M40-49	Śłużby Mundurowe - Mężczyźni	04:53	12.3	23:52	48:46	48:54
24	213	Michalski Przemysław	Kargoszyn		1975	M40-49		04:54	12.2	24:06	49:03	49:07
25	132	Adamiak Robert	Ciechanów	Radny Miasta Ciechanów	1969	M40-49	Samorządowcy - Mężczyźni	04:55	12.2	23:46	49:07	49:14
26	278	Wroński Piotr	Regimin	ZaDyszka	1976	M40-49		05:01	11.9	23:55	50:11	50:18
27	141	Borczak Marek	Ciechanów		1974	M40-49		05:02	11.9	23:45	50:23	50:26
28	159	Gapski Michał	Mława	BBL Mława	1975	M40-49		05:07	11.7	24:29	51:07	51:12
29	46	Czekalski Mariusz	Białobiel	Biegam Bo Lubię Ostrołęka	1974	M40-49		05:11	11.6	25:57	51:44	51:53
30	216	Miłoboszewski Tadeusz	Ciechanów		1976	M40-49		05:15	11.4	26:20	52:31	52:38
31	138	Blekicki Wiesław	Ciechanów		1975	M40-49	Śłużby Mundurowe - Mężczyźni	05:15	11.4	26:22	52:34	52:39
32	268	Uchroński Grzegorz	Leśniewo		1977	M40-49		05:21	11.2	26:09	53:33	53:36
33	258	Szempliński Piotr	Wieczfnia	BBL Mława	1971	M40-49		05:22	11.2	26:35	53:39	53:45
34	273	Wiechowski Piotr	Mława		1975	M40-49		05:26	11	28:11	54:14	54:24
35	312	Tworkowski Mariusz	Jednoróżec	JRCM	1974	M40-49		05:26	11	27:41	54:26	54:29
36	176	Kadecki Marek	Kargoszyn		1973	M40-49		05:27	11	26:38	54:25	54:39
37	224	Prostołowicz Arkadiusz	Kotermań	5 MBOT	1969	M40-49		05:37	10.7	27:30	56:08	56:16
38	179	Karaszewski Zbigniew	Poznan	ZaDyszka	1974	M40-49		05:38	10.6		56:22	56:22
39	284	Zięba Mariusz	Lubawa		1974	M40-49		05:53	10.2	28:57	58:50	58:59
40	227	Pabich Marek	Kargoszyn		1977	M40-49		05:56	10.1	29:16	59:09	59:21
41	203	Kuczyński Mariusz	Ojrzeń		1974	M40-49		06:01	10	29:51	01:00:03	01:00:16
42	202	Kuczyński Dawid	Ojrzeń		1977	M40-49		06:01	10	29:51	01:00:03	01:00:16

Wyniki wersja z: 23.06.2018 19:06:24

Data: 23.06.2018 11:40:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

Organizator: Stowarzyszenie „ZaDyszka”, Urząd Gminy w Regiminiu,

MUKS „Czarni” Regimin

Dystans: 10 km

## 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	241	Puchała Włodzimierz	Przasnysz		1965	M50-59	Śłużby Mundurowe - Mężczyźni	04:19	13.9	20:55	43:09	43:13
2	280	Wudarczyk Tomasz	Władysławowo	KB TKKF Promyk Ciechanów	1961	M50-59		04:26	13.5	21:50	44:23	44:26
3	181	Karolak Cezary	Ciechanów		1966	M50-59		04:36	13	23:25	46:04	46:08
4	197	Kubiński Sławomir	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1961	M50-59		04:37	13	22:46	46:14	46:17
5	217	Modzelewski Krzysztof	Ostrołęka	Starglass Team	1966	M50-59		04:49	12.4	24:01	48:06	48:13
6	218	Modzelewski Wiesław	Ostrołęka	Starglass Team	1964	M50-59		04:49	12.4	24:01	48:07	48:13
7	265	Tomkiewicz Andrzej	Regimin	ZaDyszka	1959	M50-59		05:08	11.7	24:46	51:20	51:29
8	162	Gorzach Zbigniew	Ciechanów		1961	M50-59		05:20	11.2	26:08	53:20	53:23
9	234	Pepłoński Andrzej	Ciechanów		1959	M50-59		05:31	10.8	27:01	55:11	55:18
10	259	Szewczak Andrzej	Tykocin	Masters Białystok	1959	M50-59		05:32	10.8	27:54	55:13	55:23
11	244	Róż Janusz	Ciechanów	sawa ciechanow	1959	M50-59		05:34	10.8	27:00	55:36	55:44
12	305	Smyk Radosław	Mieszki-Atle		1959	M50-59		05:44	10.4	28:42	57:25	57:28
13	233	Pawlak Leszek	Ciechanów		1963	M50-59		05:45	10.4	28:35	57:17	57:32
14	163	Goszczyński Jacek	Pęchcin		1967	M50-59		05:54	10.2	28:18	58:54	59:03



Wyniki wersja z: 23.06.2018 19:06:24

Data: 23.06.2018 11:40:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

Organizator: Stowarzyszenie „ZaDyszka”, Urząd Gminy w Regiminiu,  
MUKS „Czarni” Regimin

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	140	Boniewski Lech	Glinojec		1958	M60 i starsi		04:39	12.9	23:20	46:26	46:35
2	165	Grabowski Stanisław	Leśniewo Dolne	KB TTKF Promyk Ciechanów	1954	M60 i starsi		04:56	12.1	24:05	49:21	49:23
3	283	Zawadzki Stanisław	Ciechanów		1952	M60 i starsi		05:18	11.3	25:39	53:02	53:06
4	256	Szejko Wawrzyniec	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1952	M60 i starsi		05:22	11.2	25:58	53:37	53:42