

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

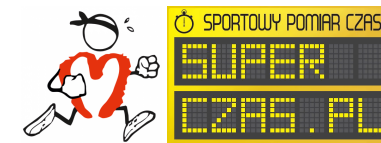
Klasyfikacja: OPEN Mężczyźni



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	247	Smoliński Rafał	Przasnysz	Państwowa Straż Pożarna Przasnysz	1990	M16-29	Służby Mundurowe - Mężczyźni	03:36	16.7	17:57	36:00	36:01
5	236	Piechna Andrzej	Gostomin	KB TKKF Promyk Ciechanów	1969	M40-49		03:45	16	18:27	37:34	37:35
6	254	Szczepankowski Jarosław	Ciechanów	Runners Team Ciechanów	1972	M40-49	Służby Mundurowe - Mężczyźni	03:47	15.8	18:32	37:56	37:57
7	149	Budniak Tomasz	Władysławowo	KB TKKF Promyk Ciechanów	1980	M30-39		03:53	15.4	19:33	38:50	38:50
8	150	Dąbrowski Dariusz	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1978	M40-49		03:58	15.1	19:42	39:40	39:41
9	199	Kuchciński Sławomir	Mława	LOTOS Running Team	1977	M40-49		03:59	15	19:40	39:53	39:55
10	152	Dudziec Marcin	Szczytno	Team Wojciechowski	1984	M30-39		04:00	15	19:52	40:00	40:02
11	168	Grządkowski Seweryn	Władysławowo	Mazovia ProActiv	1975	M40-49	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:00	15	19:49	40:07	40:08
12	194	Krawczyk Przemysław	Ciechanów	PWSZ Ciechanów	1979	M30-39		04:03	14.8	20:01	40:29	40:33
13	307	Kiernozek Tomasz	Szczytno	Team Wojciechowski	1984	M30-39	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:04	14.7	20:24	40:42	40:45
14	239	Piotrkowski Adam	Mława	BBL Mława	1982	M30-39		04:05	14.7	20:19	40:53	40:53
15	135	Bany Robert	Sokołówek	KB TKKF Promyk Ciechanów	1973	M40-49		04:06	14.6	20:39	41:02	41:06
16	200	Kuciński Michał	Raszujka	Raszujka	1991	M16-29		04:07	14.6	20:10	41:10	41:12
17	172	Herman Piotr	Ciechanów		1988	M30-39		04:08	14.5	19:57	41:20	41:22
18	276	Włodarczyk Grzegorz	Ciechanów		1977	M40-49		04:09	14.4	20:15		41:32
19	230	Pawlak Andrzej	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1984	M30-39		04:10	14.3	20:39	41:46	41:50
20	177	Kalinowski Łukasz	Warszawa		1980	M30-39		04:11	14.3	20:49	41:47	41:50
21	223	Nowoczyński Piotr	Mława	BBL Mława	1987	M30-39		04:12	14.3	20:56	42:02	42:03
22	161	Gortat Igor	Gliniojeck	brak	1989	M16-29		04:12	14.3	21:05	42:02	42:06
23	173	Jąłoz Ireneusz	Szulmierz	ZaDyszka	1973	M40-49	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:15	14.1	20:51	42:33	42:34
24	296	Borcak Dariusz	Szła	Jednorozec robi co może	1979	M30-39		04:15	14.1	20:55	42:36	42:38
25	186	Karpiński Radosław	Kondrajec Pański	KB TKKF Promyk Ciechanów	1995	M16-29		04:16	14	21:12	42:40	42:44
26	241	Puchała Włodzimierz	Przasnysz		1965	M50-59	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:19	13.9	20:55	43:09	43:13
27	264	Tomczak Grzegorz	Białystok	Team Wojciechowski	1974	M40-49	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:19	13.9	21:16	43:13	43:15
28	310	Zając Bogdan	Chorzele	ZaDyszka	1974	M40-49		04:20	13.8	21:33	43:17	43:21
29	220	Mysiewicz Rafał	Ciechanów	Runners Team Ciechanów	1976	M40-49		04:22	13.7	21:34	43:46	43:49
30	164	Grabowski Jacek	Dębowo	KB TKKF Promyk Ciechanów	1973	M40-49		04:24	13.6	21:57	43:57	44:02
31	204	Kurjata Cezary	Ciechanów	Straż Pożarna Ciechanów	1979	M30-39	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:24	13.6	22:13	44:03	44:09
32	302	Kaszuba Robert	Polanka		1976	M40-49		04:25	13.6	22:08	44:07	44:12
33	280	Wudarczyk Tomasz	Władysławowo	KB TKKF Promyk Ciechanów	1961	M50-59		04:26	13.5	21:50	44:23	44:26
34	169	Grzybowski Krzysztof	Mawa		1969	M40-49		04:28	13.4	22:22	44:38	44:42
35	131	Adamiak Arkadiusz	Ciechanów	5 MBOT	1998	M16-29	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:29	13.4	22:00	44:47	44:51
36	303	Bachorski Tomasz	Stara Zblich	KS GRZYF KIETRZ	1969	M40-49		04:30	13.3	22:29		44:58
37	240	Przybyszewski Adam	Ojrzeń		1981	M30-39		04:30	13.3	22:32	45:01	45:08
38	207	Likszo Paweł	Olsztyn		1988	M30-39		04:31	13.3	22:01	45:09	45:12
39	196	Królikowski Wojciech	Ciechanów	ZaDyszka	1972	M40-49	Samorządowcy - Mężczyźni	04:31	13.2	22:27	45:14	45:17
40	189	Kosiorek Łukasz	Szydłówek		1989	M16-29		04:33	13.1	23:00	45:32	45:38
41	242	Rapacki Paweł	Szreńsk	BBL Mława	1990	M16-29		04:34	13.1	22:45	45:38	45:41
42	212	Mazurkiewicz Paweł	Ciechanów		1981	M30-39		04:35	13.1	22:37	45:47	45:53

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

Klasyfikacja: OPEN Mężczyźni



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	211	Marut Radosław	Ciechanów		1983	M30-39		04:36	13	22:37	45:57	46:02
44	175	Kacprzak Maciej	Pawlowo		1995	M16-29		04:36	13	22:52	46:00	46:06
45	181	Karolak Cezary	Ciechanów		1966	M50-59		04:36	13	23:25	46:04	46:08
46	205	Kurkiewicz Krzysztof	Ciechanów	5 MBOT	1993	M16-29	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:37	13	23:50	46:04	46:11
47	197	Kubiński Sławomir	Ciechanów	KB TTKF Promyk Ciechanów	1961	M50-59		04:37	13	22:46	46:14	46:17
48	246	Sarnowski Sławomir	Ciechanów	5MBOT	1974	M40-49	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:38	12.9	23:51	46:14	46:21
49	140	Boniewski Lech	Glinojec		1958	M60 i starsi		04:39	12.9	23:20	46:26	46:35
50	178	Kamiński Radosław	Warszawa		1975	M40-49		04:40	12.8	23:18	46:33	46:48
51	195	Krejckant Marcin	Ząbki	Nordic Naturals	1982	M30-39		04:43	12.7	23:50	47:11	47:17
52	281	Zagożdżon Jarosław	Przasnysz		1973	M40-49		04:44	12.6	23:33	47:16	47:26
53	139	Blicharski Łukasz	Ciechanów	TKKF Promyk Ciechanów	1978	M40-49		04:44	12.6	23:19	47:24	47:30
54	151	Długokęcki Daniel	Ciechanów		1993	M16-29		04:45	12.6	23:47	47:30	47:37
55	255	Szczepkowski Tomasz	Szabda	Brodnica Biega	1974	M40-49		04:45	12.6	23:35	47:26	47:39
56	238	Pietras Krzysztof	Ciechanów		1976	M40-49		04:46	12.6	24:06	47:36	47:43
57	217	Modzelewski Krzysztof	Ostrołęka	Starglass Team	1966	M50-59		04:49	12.4	24:01	48:06	48:13
58	218	Modzelewski Wiesław	Ostrołęka	Starglass Team	1964	M50-59		04:49	12.4	24:01	48:07	48:13
59	174	Janowski Mariusz	Ciechanów		1983	M30-39	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:50	12.4	24:16	48:16	48:22
60	208	Lubiński Jarosław	Ciechanów		1979	M30-39	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:50	12.4	24:12	48:15	48:29
61	309	Kawczyński Jacek	Ciechanów	5 MBOT	1978	M40-49	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:53	12.3	23:52	48:46	48:54
62	188	Kosiński Marcin	Ciechanow		1990	M16-29		04:54	12.2	24:54	48:53	49:03
63	213	Michalski Przemysław	Kargoszyn		1975	M40-49		04:54	12.2	24:06	49:03	49:07
64	132	Adamiak Robert	Ciechanów	Radny Miasta Ciechanów	1969	M40-49	Samorządowcy - Mężczyźni	04:55	12.2	23:46	49:07	49:14
65	136	Barnaś Paweł	Mława		1981	M30-39		04:55	12.2	24:26	49:10	49:17
66	206	Kwieciński Dawid	Ciechanów		1982	M30-39		04:55	12.2	24:52	49:08	49:20
67	165	Grabowski Stanisław	Leśniewo Dolne	KB TTKF Promyk Ciechanów	1954	M60 i starsi		04:56	12.1	24:05	49:21	49:23
68	148	Bucholc Dawid	Ciechanów	PWSZ Ciechanów	1995	M16-29		04:57	12.1		49:28	49:28
69	245	Sarnowski Przemysław	Ciechanow		1987	M30-39		04:57	12.1	24:27	49:20	49:33
70	137	Bieliński Mateusz	Warszawa		1987	M30-39		04:59	12	24:30	49:42	49:52
71	167	Gronowski Robert	Ciechanów	Cross	1989	M16-29		05:00	12	25:38	49:58	50:09
72	278	Wroński Piotr	Regimin	ZaDyszka	1976	M40-49		05:01	11.9	23:55	50:11	50:18
73	141	Borcza Marek	Ciechanów		1974	M40-49		05:02	11.9	23:45	50:23	50:26
74	226	Owczarek Grzegorz	Targonie		1982	M30-39	Samorządowcy - Mężczyźni	05:03	11.8	24:24	50:32	50:38
75	193	Kowalski Tomasz	Ciechanów	AMO Przedszkole	1982	M30-39		05:04	11.8	25:30	50:39	50:48
76	277	Woliński Michał	Ciechanów	DSO.pl CIECHANÓW	1988	M30-39		05:05	11.8	25:05	50:45	50:56
77	192	Kowalski Mariusz	Mława	5 MBOT	1979	M30-39	Służby Mundurowe - Mężczyźni	05:05	11.8	24:26	50:54	50:57
78	159	Gapski Michał	Mława	BBL Mława	1975	M40-49		05:07	11.7	24:29	51:07	51:12
79	146	Brodowski Dawid Piotr	Nosarzewo Borowe	KB TTKF Promyk Ciechanów I	1979	M30-39		05:08	11.7	25:23	51:14	51:22
80	171	Gulczyński Piotr	Ciechanów		1987	M30-39		05:08	11.7	25:37	51:17	51:27
81	265	Tomkowicz Andrzej	Regimin	ZaDyszka	1959	M50-59		05:08	11.7	24:46	51:20	51:29
82	46	Czekalski Mariusz	Białobiel	Biegam Bo Lubię Ostrołęka	1974	M40-49		05:11	11.6	25:57	51:44	51:53
83	156	Filipczak Tomasz	Ciechanów		1979	M30-39		05:14	11.5	26:21	52:14	52:23
84	216	Miłoboszewski Tadeusz	Ciechanów		1976	M40-49		05:15	11.4	26:20	52:31	52:38

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

Klasyfikacja: OPEN Mężczyźni



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)
85	138	Blekicki Wiesław	Ciechanów		1975	M40-49	Śłużby Mundurowe - Mężczyźni	05:15	11.4	26:22	52:34	52:39
86	253	Sarnowski Jakub	Ciechanów		2004	Juniorki 18-19lat		05:16	11.4	24:31	52:35	52:42
87	221	Nabiałek Piotr	Ostrołęka	Starglass Team	1987	M30-39		05:17	11.3	26:23	52:50	52:57
88	311	Hikiert Dominik	Ciechanów	DSO.pl	1980	M30-39		05:17	11.3	25:44	52:48	53:00
89	283	Zawadzki Stanisław	Ciechanów		1952	M60 i starsi		05:18	11.3	25:39	53:02	53:06
90	285	Zimowski Maciej	Ciechanów		1981	M30-39		05:18	11.3	26:22	53:00	53:10
91	162	Gorzach Zbigniew	Ciechanów		1961	M50-59		05:20	11.2	26:08	53:20	53:23
92	268	Uchroński Grzegorz	Leśniewo		1977	M40-49		05:21	11.2	26:09	53:33	53:36
93	256	Szejko Wawrzyniec	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1952	M60 i starsi		05:22	11.2	25:58	53:37	53:42
94	258	Szempliński Piotr	Wieczfnia	BBL Mława	1971	M40-49		05:22	11.2	26:35	53:39	53:45
95	263	Tomaszewski Mateusz	Czernice Borowe		1990	M16-29		05:23	11.1	26:19	53:45	53:58
96	266	Tucholski Błażej	Warszawa		1988	M30-39		05:24	11.1	26:43	53:51	54:04
97	75	Kosik Andrzej	Ciechanów		1994	M16-29		05:24	11.1	27:09	53:57	54:08
98	191	Kowaliński Maciej	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1985	M30-39		05:24	11.1	27:17	53:59	54:08
99	222	Nowak Sebastian	Ciechanów	5 MBOT	1984	M30-39	Śłużby Mundurowe - Mężczyźni	05:25	11.1	27:36	54:03	54:11
100	273	Wiechowski Piotr	Mława		1975	M40-49		05:26	11	28:11	54:14	54:24
101	312	Tworowski Mariusz	Jednoróżec	JRCM	1974	M40-49		05:26	11	27:41	54:26	54:29
102	176	Kadecki Marek	Kargoszyn		1973	M40-49		05:27	11	26:38	54:25	54:39
103	234	Peplński Andrzej	Ciechanów		1959	M50-59		05:31	10.8	27:01	55:11	55:18
104	259	Szewczak Andrzej	Tykocin	Masters Białystok	1959	M50-59		05:32	10.8	27:54	55:13	55:23
105	133	Bałabas Artur	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1983	M30-39		05:33	10.8	28:03	55:30	55:35
106	244	Róż Janusz	Ciechanów	sawa ciechanow	1959	M50-59		05:34	10.8	27:00	55:36	55:44
107	313	Kowalczyk Łukasz	Chruszczewo		1985	M30-39		05:36	10.7	27:26		55:57
108	224	Prostolowicz Arkadiusz	Kotermań	5 MBOT	1969	M40-49		05:37	10.7	27:30	56:08	56:16
109	179	Karaszewski Zbigniew	Poznan	ZaDyszka	1974	M40-49		05:38	10.6		56:22	56:22
110	248	Smyk Maciej	Warszawa		1984	M30-39		05:44	10.4	28:43	57:25	57:27
111	305	Smyk Radosław	Mieszki-Atle		1959	M50-59		05:44	10.4	28:42	57:25	57:28
112	233	Pawlak Leszek	Ciechanów		1963	M50-59		05:45	10.4	28:35	57:17	57:32
113	271	Waszczyński Kamil	Olsztyn		1999	M16-29		05:53	10.2	27:34	58:51	58:53
114	284	Zięba Mariusz	Lubawa		1974	M40-49		05:53	10.2	28:57	58:50	58:59
115	163	Goszczyński Jacek	Pęczcin		1967	M50-59		05:54	10.2	28:18	58:54	59:03
116	227	Pabich Marek	Kargoszyn		1977	M40-49		05:56	10.1	29:16	59:09	59:21
117	203	Kuczyński Mariusz	Ojrzeń		1974	M40-49		06:01	10	29:51	01:00:03	01:00:16
118	202	Kuczyński Dawid	Ojrzeń		1977	M40-49		06:01	10	29:51	01:00:03	01:00:16
119	282	Zagożdżon Marcin	Przasnysz		1998	M16-29		06:26	9.3	31:08	01:04:11	01:04:21