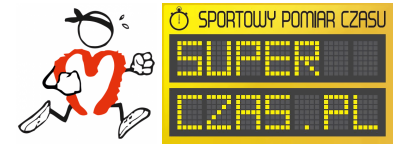


## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

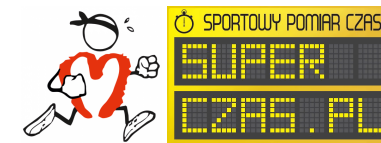
Klasyfikacja: OPEN Mężczyźni



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	202	Makowski Michał	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1986	M30-39	Służby Mundurowe - Mężczyźni	03:31	17	17:35	35:18	35:19
2	213	Noszarzewski Konrad	Stupsk	Konrad Noszarzewski Badania Dieta Trening	1991	M16-29		03:42	16.1	17:54	37:09	37:10
3	226	Piechna Andrzej	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1969	M50-59		03:53	15.4	18:56	38:54	38:55
4	143	Budniak Tomasz	Władysławowo	KB TKKF Promyk Ciechanów	1980	M30-39	Służby Mundurowe - Mężczyźni	03:58	15.1	19:32	39:43	39:44
5	230	Piotrkowski Adam	Mława	bbl mława	1982	M30-39		04:04	14.7	20:23	40:46	40:48
6	231	Podlecki Maciej	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	2000	M16-29		04:07	14.5	20:40	41:18	41:19
7	282	Żyjewski Krzysztof	Olsztyn	KAZA Team	1984	M30-39		04:12	14.3	20:58	41:58	42:01
8	206	Marut Radosław	Ciechanów		1983	M30-39		04:15	14.1	20:50	42:35	42:37
9	308	Grządkowski Seweryn	Władysławowo	Mazovia ProActiv	1975	M40-49	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:16	14	20:42	42:41	42:43
10	191	Kubisa Andrzej	Mława	bbl mława	1980	M30-39		04:17	14	21:19	42:48	42:50
11	142	Borczak Dariusz	Szła	Jednorożec robi co może	1979	M40-49	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:22	13.7	21:30	43:45	43:47
12	313	Sarnowski Sławomir	Ciechanów	5MBOT	1974	M40-49	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:23	13.7	22:10	43:49	43:55
13	179	Kielczewski Marek	Ciechanów	5 MBOT	1992	M16-29	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:24	13.6	22:24	43:54	44:01
14	185	Karpiński Radosław	Kodrajec Pański	KBTTKA POMISK CIECHANÓW	1995	M16-29		04:25	13.6	22:02	44:09	44:11
15	305	Kaszuba Robert	Polanka	ZaDyszka	1970	M40-49	Samorządowcy - Mężczyźni	04:26	13.5	21:50	44:17	44:20
16	145	Budzich Wojciech	Ciechanów		1975	M40-49	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:26	13.5	22:13	44:21	44:26
17	291	Włodarczyk Grzegorz	Ciechanów		1977	M40-49		04:27	13.5	22:40	44:19	44:30
18	195	Lasota Sławomir	Gostynin		1956	M60 i starsi		04:33	13.2	22:42	45:28	45:31
19	258	Tarnowski Witold	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1961	M50-59		04:34	13.1	22:15	45:42	45:43
20	205	Marut Ryszard	Ciechanow	KB TKKF Promyk Ciechanów	1954	M60 i starsi		04:34	13.1	22:14	45:42	45:44
21	262	Trojanowski Maciej	Płońsk		1985	M30-39		04:34	13.1	22:53	45:43	45:50
22	248	Sosnowski Adam	Ciechanów		1992	M16-29		04:35	13.1	22:28	45:43	45:51
23	220	Pałajko Mateusz	Olsztyn	#WIPASZ AKTYWNI w biegu	1987	M30-39		04:35	13.1	22:41	45:47	45:53
24	235	Rogalski Krzysztof	Ciechanów		1981	M30-39		04:36	13	22:27	46:02	46:06
25	267	Wiśniewski Sylwester	Osiek		1997	M16-29		04:36	13	22:57	46:04	46:08
26	275	Zadrozny Krzysztof	Ciechanów	5 MBOT	1986	M30-39	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:37	13	22:59	46:12	46:15
27	187	Kowalski Łukasz	Ciechanów	---	1983	M30-39		04:38	12.9	22:42	46:26	46:27
28	190	Kubiński Sławomir	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1961	M50-59		04:39	12.9	22:45	46:31	46:33
29	273	Wudarczyk Tomasz	Władysławowo	Mazovia ProActiv Ciechanów	1961	M50-59		04:40	12.8	22:53	46:45	46:46
30	156	Gajek Ireneusz	Ciechanów		1978	M40-49		04:41	12.8	23:12	46:50	46:55
31	280	Żiębicki Przemysław	Mława	bbl mława	1983	M30-39		04:42	12.7	22:51	46:57	47:05
32	153	Dobies Grzegorz	Ciechanow		1995	M16-29		04:43	12.7	23:31	47:08	47:12
33	161	Grabowski Jacek	Dębowo		1973	M40-49	Samorządowcy - Mężczyźni	04:45	12.6	23:00	47:32	47:34
34	172	Kamiński Radosław	Warszawa	EKOBIEGI	1975	M40-49		04:47	12.5	23:53	47:39	47:51
35	232	Przybyszewski Adam	Ojrzeń		1981	M30-39		04:47	12.5	23:21	47:54	47:57
36	276	Zagórski Artur	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1980	M30-39		04:49	12.4	23:37	48:08	48:12
37	214	Nowak Sebastian	Ciechanów	5 MBOT	1984	M30-39	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:49	12.4	24:32	48:07	48:14
38	151	Dąbkowski Damian	Ciechanów	CROSS TRENING MAZOVIA CIECHANÓW	1990	M16-29		04:50	12.4	23:19	48:27	48:29
39	176	Karolak Cezary	Ciechanów		1966	M50-59		04:52	12.3	23:55	48:32	48:42
40	141	Boniewski Lech	Gliniojeck		1958	M60 i starsi		04:54	12.2	24:32	48:57	49:02
41	215	Nowoczyński Piotr	Mława		1987	M30-39		04:54	12.2	25:13	48:57	49:07
42	238	Ruszkowski Przemysław	Ciechanów	Cross Trening Mazovia Ciechanów	1987	M30-39		04:55	12.2	23:32	49:10	49:13

## 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	189	Krejckant Marcin	Ząbki		1982	M30-39		04:55	12.2	25:14	49:05	49:14
44	162	Gulczyński Piotr	Ciechanów		1987	M30-39		04:55	12.2	23:46	49:08	49:15
45	211	Musiał Krzysztof	Gdańsk		1985	M30-39		04:56	12.1	23:35	49:18	49:25
46	140	Blicharski Łukasz	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1978	M40-49		04:56	12.1	23:56	49:27	49:29
47	169	Kacprzak Maciej	Pawłowo		1995	M16-29		04:57	12.1	24:17	49:34	49:38
48	247	Sokołowski Łukasz	Krasne	Mazovia ProActiv	1991	M16-29		04:58	12.1		49:38	49:38
49	256	Szlachta Jacek	Dunaj		1966	M50-59	Samorządowcy - Mężczyźni	04:58	12	24:09	49:39	49:49
50	154	Filipski Tomasz	Ciechanów		1967	M50-59		05:00	12	24:24	49:51	49:58
51	138	Barwiński Cezary	Grzybowo		1977	M40-49	Służby Mundurowe - Mężczyźni	05:02	11.9	25:10	50:10	50:20
52	199	Lubiński Jarosław	Ciechanów		1979	M40-49		05:04	11.8	25:17	50:36	50:47
53	281	Żurawski Arkadiusz	Sońsk		1970	M40-49		05:04	11.8	25:04	50:39	50:49
54	272	Wójcik Piotr	Ciechanów		1959	M60 i starsi		05:07	11.7	25:24	51:03	51:11
55	152	Dłużniewski Sławomir	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1980	M30-39		05:08	11.7	24:30	51:16	51:22
56	178	Kępczyński Marek	Regimin		1990	M16-29		05:10	11.6	23:35	51:37	51:42
57	261	Traczyk Przemek	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1983	M30-39		05:10	11.6	25:38	51:34	51:43
58	277	Zalewski Adam	Ciechanów	Cross Trening Mazovia Ciechanów	1969	M50-59		05:10	11.6	24:40	51:45	51:46
59	171	Kado Rafał	Ciechanów		1980	M30-39		05:11	11.6	23:48	51:48	51:52
60	239	Rykowski Tomasz	Stare Kosiny		1975	M40-49		05:12	11.5	26:30	51:53	52:03
61	241	Sadowski Robert	Dobrzankowo	Jednorozec robi co może	1969	M50-59		05:13	11.5	25:33	52:09	52:18
62	245	Smyk Maciej	Warszawa		1984	M30-39		05:14	11.5	26:01	52:18	52:22
63	203	Maranowski Marek	Mława	bbl mlawa	1973	M40-49		05:14	11.4	25:37	52:25	52:28
64	137	Barski Dominik	Łowo-Osada		1992	M16-29		05:18	11.3	25:19	53:02	53:05
65	216	Olbryś Stanisław Adam	Nasielsk	KB Legionowo	1967	M50-59		05:19	11.3	25:57	53:06	53:12
66	250	Sykuła Jakub	Ciechanów		1986	M30-39		05:21	11.2	26:14	53:26	53:34
67	243	Saganek Michał	Kargoszyn	DSO.pl CIECHANÓW	1982	M30-39		05:21	11.2	26:50	53:24	53:36
68	174	Karaszewski Zbigniew	Poznań	ZaDyszka Chorągiew Wielkopolska	1974	M40-49		05:21	11.2	27:04	53:28	53:37
69	257	Śmigielski Radosław	Dębowo		1983	M30-39		05:23	11.2	25:17	53:43	53:49
70	160	Grabowski Stanisław	Leśniewo Dolne	KB TKKF Promyk Ciechanów	1954	M60 i starsi		05:22	11.1	26:09	53:47	53:49
71	196	Lewandowski Zenon	Ciechanów		1952	M60 i starsi		05:25	11.1	26:02	54:09	54:11
72	264	Uchroński Grzegorz	Leśniewo		1977	M40-49	Służby Mundurowe - Mężczyźni	05:27	11	24:53	54:33	54:37
73	168	Jurski Robert	Władysławowo	DSO.pl CIECHANÓW	1982	M30-39		05:28	11	27:02	54:31	54:44
74	209	Mosakowski Rafał	Grudusk	Mazovia ProActiv Ciechanów	1979	M40-49		05:31	10.9	26:51	55:11	55:17
75	144	Budny Bartosz	Nowy Dwór Mazowiecki	Twierdzaki	1985	M30-39		05:32	10.8	27:29	55:06	55:21
76	148	Cholewiński Michał	Nowy Dwór Mazowiecki	Twierdzaki	1985	M30-39		05:32	10.8	27:23	55:06	55:21
77	180	Klep Piotr	Ciechanów		1978	M40-49		05:32	10.8	26:19	55:19	55:24
78	289	Jarosław Grzyb	Ciechanów	5MBOT	1980	M30-39	Służby Mundurowe - Mężczyźni	05:33	10.8	26:32	55:22	55:33
79	182	Kościński Mariusz	Chruszczewo	Mazovia ProActiv Ciechanów	1971	M40-49		05:33	10.8	26:50	55:27	55:34
80	252	Szczepaniak Karol	Ciechanów	5 MBOT	1981	M30-39	Służby Mundurowe - Mężczyźni	05:38	10.6	26:58	56:15	56:25
81	271	Woliński Michał	Ciechanów	DSO.pl CIECHANÓW	1988	M30-39		05:39	10.6	26:21	56:18	56:30
82	260	Topczyński Kamil			1992	M16-29	Służby Mundurowe - Mężczyźni	05:40	10.6	27:17	56:34	56:43
83	184	Kowaliński Maciej	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1985	M30-39	Samorządowcy - Mężczyźni	05:40	10.6	27:51	56:33	56:46
84	170	Kadecki Marek	Kargoszyn		1973	M40-49		05:40	10.6	27:27	56:37	56:50

Wyniki wersja z: 15.06.2019 13:19:49

Data: 15.06.2019 11:40:00

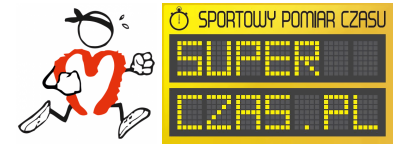
Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

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

Dystans: 10 km

## 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	147	Chojnowski Grzegorz	Ciechanów		1983	M30-39		05:42	10.5	26:27	56:50	56:56
86	186	Kowalski Tomasz	Ciechanów	AMO Przedszkole	1982	M30-39		05:43	10.5	27:51	56:57	57:11
87	312	Wiśniewski Jarosław	Mława	---	1986	M30-39		05:44	10.5		57:21	57:21
88	197	Likszo Paweł	Olsztyn		1988	M30-39		05:45	10.4	27:47	57:20	57:33
89	167	Janda Krzysztof	Ciechanów		1975	M40-49		05:50	10.3	29:01	58:04	58:20
90	222	Pawlak Leszek	Ciechanów		1963	M50-59		05:51	10.2	28:58	58:24	58:38
91	244	Skierkowski Karol	Mława		1985	M30-39		05:53	10.2	26:54	58:49	58:59
92	254	Szejko Wawrzyniec	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1952	M60 i starsi		06:00	10	28:48	59:52	01:00:01
93	236	Róż Janusz	Ciechanów	Sawa biega	1959	M60 i starsi		06:01	10	28:52	59:57	01:00:12
94	158	Gorzach Zbigniew	Ciechanów		1961	M50-59		06:02	10	28:42	01:00:10	01:00:16
95	295	Karczewski Piotr	Maków Mazowiecki		1977	M40-49		06:03	9.9	31:28	01:00:33	01:00:37
96	255	Szewczak Andrzej	Pajewo	Masters Białystok	1959	M60 i starsi		06:04	9.9	30:55	01:00:31	01:00:45
97	274	Wyszkowski Krzysztof	Ciechanów		1953	M60 i starsi		06:12	9.7	29:56	01:01:49	01:02:01
98	292	Żerek Dariusz	Ciechanów		1976	M40-49	Służby Mundurowe - Mężczyźni	06:18	9.5	30:31	01:02:50	01:03:02
99	181	Kobyliński Piotr	Przasnysz	KS Przaśnik Przasnysz	1978	M40-49		06:25	9.3	29:07	01:04:09	01:04:17
100	225	Peplonski Andrzej	Ciechanow		1959	M60 i starsi		06:27	9.3	29:46	01:04:21	01:04:31
101	173	Kaniewski Grzegorz	Ciechanów	DSO.pl CIECHANÓW	1977	M40-49		06:28	9.3	31:34	01:04:28	01:04:42
102	218	Pabich Marek	Kargoszyn		1977	M40-49		06:30	9.2	32:45	01:04:44	01:05:00
103	249	Staroń Kazimierz	Ciechanów		1949	M60 i starsi		06:40	9	32:11	01:06:34	01:06:46
104	200	Łebkowski Marek	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1975	M40-49		07:35	7.9	34:23	01:15:36	01:15:50
DNF	242	Saganek Radosław	Ciechanów	DSO.pl CIECHANÓW	1980	M30-39			0	35:51		