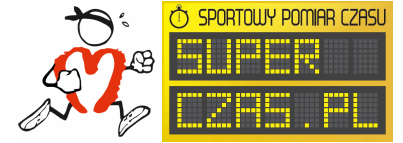


## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 5 km

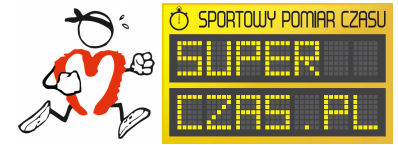
Klasyfikacja: OPEN



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	M-ce w kat.	Tempo min/km	Tempo km/h	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
1	1	Cak Michał	Bielsk	ORLEN Running Team	1987	Open M	1	04:07	14.6	20:33	20:33		1
2	201	Traczyk Przemysław	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1983	Open M	2	04:13	14.2	21:05	21:06		2
3	37	Budniak Tomasz	Władysławowo	TKKF Promyk Ciechanów	1980	Open M	3	04:24	13.6	22:01	22:02		3
4	207	Sosnowski Adam			1992	Open M	4	04:27	13.5	22:09	22:16		4
5	50	Pydykowski Łukasz	Działdowo		2000	Open M	5	04:28	13.4	22:18	22:22		5
6	24	Kamiński Bartosz	Dąbrowa		2007	Open M	6	04:29	13.3	22:28	22:29		6
7	217	Dłużniewski Sławomir	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1980	Open M	7	04:32	13.2	22:40	22:41		7
8	223	Góra Piotr	Mława	BBL Mława	1981	Open M	8	04:33	13.2	22:41	22:44		8
9	68	Wrzyszczy Dariusz	Szulmierz		1982	Open M	9	04:36	13	22:59	23:02		9
10	21	Jackowski Piotr	Regimin	JONKOWO TEAM	1983	Open M	10	04:37	13	23:04	23:08		10
11	36	Kucki Kamil	Narzym	Tri Sebuś Team	1984	Open M	11	04:40	12.8	23:16	23:21		11
12	55	Sarnowski Paweł	Ciechanow	#GoRun	1993	Open M	12	04:41	12.8	23:17	23:23		12
13	15	Górecki Rafał	Ciechanów	ASFALTOLOVE DZIKI	1985	Open M	13	04:42	12.8	23:23	23:28		13
14	32	Kraszewski Mariusz	Ciechanów		1983	Open M	14	04:42	12.8	23:29	23:31		14
15	54	Saganek Radosław	Ciechanów	DSO.PL	1980	Open M	15	04:43	12.7	23:34	23:38		15
16	3	Betliński Sławomir	Lekowo		1973	Open M	16	04:48	12.5	24:00	24:01		16
17	41	Liszewski Grzegorz	Szulmierz		1972	Open M	17	04:49	12.5	24:04	24:05		17
18	62	Stucenko Michał	Mława		1987	Open M	18	04:49	12.4	24:04	24:07		18
19	7	Czerwińska Ewelina	Mławka	Trisebuś Team	1991	Open K	1	04:53	12.3	24:26	24:27	1	
20	31	Kozak Mariusz	Ciechanów		1980	Open M	19	04:54	12.3	24:24	24:29		19
21	22	Bakierzyński Rafał	Pniewo Wielkie		1982	Open M	20	04:59	12	24:55	24:55		20
22	67	Wołynek Mateusz	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	2005	Open M	21	05:05	11.8	25:19	25:23		21
23	33	Krejckant Marcin	Wołomin		1982	Open M	22	05:04	11.8	25:17	25:23		22
24	70	Zdrojewski Artur	Ciechanów	ASFALTOLOVE DZIKI	1976	Open M	23	05:07	11.7	25:34	25:38		23
25	65	Wojciechowski Łukasz	Howo-Osada		2002	Open M	24	05:08	11.7	25:40	25:41		24
26	25	Kaniewski Szymon	Ciechanów		2008	Open M	25	05:09	11.7	25:39	25:43		25
27	216	Pazdrąg Karolina	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1988	Open K	2	05:09	11.7	25:42	25:45	2	
28	23	Kacprzak Maciej	Pawłowo		1995	Open M	26	05:10	11.6	25:47	25:53		26
29	44	Nowak Sebastian	Ciechanów	5MBOT	1984	Open M	27	05:12	11.5	25:57	25:59		27
30	203	Szczepeński Michał	Ciechanów		1981	Open M	28	05:15	11.4	26:13	26:18		28
31	206	Ciuk Daniel			1982	Open M	29	05:19	11.3	26:30	26:36		29
32	66	Woliński Michał	Ciechanów	DSO.PL	1988	Open M	30	05:22	11.2	26:46	26:51		30
33	60	Sobierańska Edyta	Przasnysz		1973	Open K	3	05:22	11.2	26:51	26:53	3	
34	6	Jają Ireneusz	Toruń		1973	Open M	31	05:24	11.1	26:56	27:01		31
35	213	Halizak Norbert	Wieluń		1973	Open M	32	05:24	11.1	26:57	27:01		32
36	14	Gorząch Zbigniew	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1961	Open M	33	05:25	11.1	27:03	27:06		33
37	64	Tomkowicz Andrzej	Regimin	KKSL	1959	Open M	34	05:38	10.6	28:11	28:11		34
38	20	Iwańska Martyna	Uniszki Zawadzkie		1993	Open K	4	05:38	10.6	28:10	28:11	4	
39	202	Rogalska Anna	Ciechanów		1981	Open K	5	05:38	10.6	28:08	28:11	5	
40	29	Kościński Mariusz	Chruszczewo	ASFALTOLOVE DZIKI	1971	Open M	35	05:44	10.5	28:38	28:41		35
41	9	Daniszewska Marta	Olszewnica Stara	BKS WATAHA WARSZAWA	1980	Open K	6	05:44	10.5	28:39	28:42	6	
42	16	Grabowski Bogdan	Ciechanów		1955	Open M	36	05:46	10.4	28:49	28:55		36

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 5 km

Klasyfikacja: OPEN



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	M-ce w kat.	Tempo min/km	Tempo km/h	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
43	69	Wysocka Iwona	Mława		1979	Open K	7	05:48	10.3	28:58	29:03	7	
44	5	Bilińska Paulina	Ojrzeń		1988	Open K	8	05:49	10.3	29:01	29:03	8	
45	35	Kubisa Andrzej	Mława		1980	Open M	37	05:49	10.3	29:01	29:06		37
46	222	Chrobocińska Anna	Ciechanów		1984	Open K	9	05:50	10.3	29:10	29:14	9	
47	40	Lewandowski Zenon	Ciechanów	SCKS Jurand Ciechanów	1952	Open M	38	05:51	10.2	29:18	29:20		38
48	210	Błażejowski Zdzisław	Przasnysz		1956	Open M	39	05:55	10.1	29:37	29:40		39
49	38	Leśniewska Anna	Kownaty Żędowne	Cross Trening Mazovia Ciechanów	1985	Open K	10	05:56	10.1	29:36	29:42	10	
50	39	Leśniewski Paweł	Kownaty Żędowne	Cross Trening Mazovia Ciechanów	1979	Open M	40	05:56	10.1	29:37	29:43		40
51	10	Falecka Aleksandra	Warszawa		1993	Open K	11	05:58	10.1	29:43	29:50	11	
52	227	Pawłowska Nina	Ciechanów	Cross Trening Mazovia	1984	Open K	12	05:59	10	29:49	29:56	12	
53	228	Zalewski Adam	Ciechanów	Cross Trening Mazovia	1969	Open M	41	05:59	10	29:50	29:57		41
54	12	Gerka Krzysztof	Rypin	KB Lech Rypin	1957	Open M	42	06:00	10	29:55	30:00		42
55	59	Sobiecka Małgorzata	Konopki		1980	Open K	13	06:02	9.9	30:08	30:11		13
56	215	Grabowski Stanisław	Leśniewo Dolne	KB TKKF Promyk Ciechanów	1954	Open M	43	06:02	9.9	30:10	30:11		43
57	53	Saganek Filip	Ciechanów	DSO.PL	2008	Open M	44	06:03	9.9	30:11	30:15		44
58	63	Śmigielka Milena	Regimin		1999	Open K	14	06:04	9.9	30:17	30:21		14
59	49	Pogorzelski Andrzej	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1967	Open M	45	06:06	9.8	30:31	30:34		45
60	61	Stępińska Natalia	Rydzewo		1999	Open K	15	06:13	9.7	30:54	31:03		15
61	200	Stępińska Kamila	Ciechanów		2004	Open K	16	06:12	9.7	30:56	31:04		16
62	13	Gołota Aleksandra	Szczytno		1981	Open K	17	06:12	9.7	30:58	31:04		17
63	30	Kowalski Piotr	Humięcino-Andrychy		1995	Open M	46	06:14	9.6	31:09	31:14		46
64	219	Krzemińska Aneta		Runners Team	1988	Open K	18	06:17	9.5	31:26	31:28		18
65	34	Kruszewski Rafał	Kołaki Kwasy		1990	Open M	47	06:21	9.4	31:43	31:50		47
66	26	Kaniewski Grzegorz	Ciechanów		1970	Open M	48	07:03	8.5	35:09	35:15		48
67	43	Mazurkiewicz Iwona	Ciechanów		1981	Open K	19	07:06	8.5	35:23	35:29		19
68	42	Mazurkiewicz Paweł	Ciechanów		1981	Open M	49	07:06	8.4	35:26	35:31		49
69	17	Grządkowska Natalia	Władysławowo		2003	Open K	20	07:06	8.4	35:27	35:34		20
70	28	Kościelska Agnieszka	Chruszczewo	ASFALTLOVE DZIKI	1970	Open K	21	07:07	8.4	35:35	35:38		21
71	2	Bałabas Artur	Ciechanów	ASFALTLOVE DZIKI	1983	Open M	50	07:08	8.4	35:39	35:41		50
72	19	Iniański Artur	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1979	Open M	51	07:19	8.2	36:26	36:36		51
73	47	Pestkowska Monika	Płońsk	Ciechanowski Klub Karate Kyokushin	1980	Open K	22	07:19	8.2	36:33	36:36		22
74	27	Karwacka Marlena	Ciechanów	.	1981	Open K	23	07:38	7.8	38:09	38:14		23
75	56	Smolińska Renata	Szulmierz		1975	Open K	24	07:39	7.8	38:12	38:17		24
76	4	Bieńkowska Sylwia	Pawłowo		1976	Open K	25	07:39	7.8	38:12	38:17		25
77	58	Sobecka Aleksandra	Szulmierz		1987	Open K	26	07:39	7.8	38:14	38:18		26
78	197	Szczepeński Marcin	Ciechanów	CKKK	1984	Open M	52	07:55	7.6	39:32	39:34		52
79	196	Szczepeńska Agata	Ciechanów	CKKK	1986	Open K	27	07:55	7.6	39:34	39:35		27
80	57	Smolińska Marlena	Szulmierz		1994	Open M	53	07:58	7.5	39:46	39:53		53
81	11	Pogorzelska Barbara	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1969	Open K	28	08:29	7.1	42:21	42:27		28
82	48	Podlecka Milena	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	2003	Open K	29	08:29	7.1	42:20	42:27		29
83	8	Czyżewska Maria Bożena	Ciechanów		1959	Open K	30	09:07	6.6	45:38	45:40		30