

Wyniki wersja z: 11.06.2022 15:27:30

Data: **11.06.2022 12:40:00**

Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

Organizator: **Stowarzyszenie „ZaDyszka” Partnerzy: Urząd Gminy w Regiminie, 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.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	72	Trzaska Magdalena	Ciechanów	FFF	1994	K16-29	04:40	12.8	22:42	46:46	46:48
2	66	Stryjewska Beata	Bolewo		1994	K16-29	05:01	11.9	24:00	50:11	50:14
3	90	Cichowska Joanna	Ostróda		1994	K16-29	05:15	11.4	25:00	52:24	52:26

Wyniki wersja z: 11.06.2022 15:27:30

Data: 11.06.2022 12:40:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

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

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.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	95	Granoszek Iwona	Ciechanów		1987	K30-39	04:43	12.7	24:00	47:15	47:19
2	28	Kaźmierczak Agnieszka	Mława	BBL Mława	1985	K30-39	05:04	11.8	25:00	50:45	50:45
3	3	Ambroziak Marta	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1985	K30-39	05:10	11.6	25:24	51:44	51:47
4	18	Górska Małgorzata	Warszawa	Górcy	1991	K30-39	05:27	11	26:30	54:32	54:38
5	88	Sałdan Marta	Warszawa	5 MBOT	1991	K30-39	05:35	10.7	27:10	55:53	55:58
6	34	Kubalska Dorota	Mława	BBL Mława	1985	K30-39	05:48	10.3	28:13	58:00	58:07
7	24	Jabłońska Ewelina	Ciechanów	5MBOT	1990	K30-39	05:49	10.3	28:00	58:13	58:18

Wyniki wersja z: 11.06.2022 15:27:31

Data: 11.06.2022 12:40:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

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

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.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	81	Kamińska Teresa	Miesiączkowo	KB Lech Rypin	1976	K40-49	04:32	13.2	22:15	45:25	45:26
2	98	Grzymkowska Monika	Ciechanów	TKKF Promyk Ciechanów	1982	K40-49	04:47	12.5	23:59	47:56	48:00
3	10	Cesarczyk Anna	Napierki	Nidzica Biega	1980	K40-49	05:36	10.7	26:37	55:55	56:01
4	7	Białorucka Wioletta	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1976	K40-49	05:44	10.5	28:26	57:19	57:23
5	80	Boniecka Teresa	Rypin	KB Lech Rypin	1974	K40-49	06:57	8.6	33:41	01:09:36	01:09:36

Wyniki wersja z: 11.06.2022 15:27:31

Data: 11.06.2022 12:40:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

Organizator: Stowarzyszenie „ZaDyszka” Partnerzy: Urząd Gminy w Regiminie, 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.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	14	Falba Wioletta	Działdowo	Rozbiegane Działdowo	1970	K50-59	04:37	13	22:15	46:17	46:17
2	60	Rzęsiewicz Jolanta	Rypin	KB Lech Rypin	1968	K50-59	05:10	11.6	25:09	51:35	51:37
3	55	Radzanowska Janina	Mława	BBL Mława	1966	K50-59	06:09	9.7	28:49	01:01:33	01:01:38
4	30	Kościelska Agnieszka	Chruszczewo	Asfaltlove Dziki	1970	K50-59	07:15	8.3	33:43	01:12:32	01:12:36

Wyniki wersja z: 11.06.2022 15:27:31

Data: 11.06.2022 12:40:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

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

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.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	51	Podlecki Maciej	Młock	KB TKKF Promyk Ciechanów	2000	M16-29	03:59	15	20:00	39:51	39:53
2	75	Wysocki Adrian	Rypin	KB Lech Rypin	1994	M16-29	04:00	15	20:01	40:03	40:04
3	53	Pydynkowski Łukasz	Działdowo	Rozbiegane Działdowo	2000	M16-29	04:12	14.2	20:21	42:05	42:08
4	65	Staśkiewicz Jakub	Łęg Starościński/ Kurpie	Asfaltlove Dziki	1995	M16-29	04:15	14.1	21:04	42:34	42:36
5	46	Mierzejewski Rafał	Grudusk		1995	M16-29	04:38	12.9	23:28	46:18	46:22
6	2	Adamiak Arkadiusz	Ciechanów	5MBOT	1998	M16-29	04:41	12.8	22:21	46:50	46:52
7	68	Sztąberski Bartosz	Gąsocin		1995	M16-29	05:00	12	25:21	49:59	50:02
8	45	Mierzejewski Grzegorz	Grudusk		1994	M16-29	05:12	11.5	24:59	51:56	52:01

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

Klasyfikacja: M30-39



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	35	Kubalski Paweł	Mława	BBL Mława	1984	M30-39	04:13	14.2	20:48	42:13	42:14
2	69	Śmigielski Radosław	Dębowo	FFF	1983	M30-39	04:30	13.3	22:10	45:07	45:09
3	32	Kowalski Krzysztof	Borowa Góra	KB Promyk Ciechanów	1990	M30-39	04:32	13.2	22:24	45:26	45:29
4	71	Traczyk Przemek	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1983	M30-39	04:37	13	22:26	46:01	46:06
5	39	Kucki Kamil	Narzym	ASFALTOLOVE DZIKI	1984	M30-39	04:36	13	22:57	46:05	46:10
6	19	Gronowski Robert	Ciechanów	FFF	1989	M30-39	04:41	12.8	22:56	46:49	46:52
7	63	Sobieski Rafał	Ciechanów	5 MBOT	1988	M30-39	04:42	12.7	23:27	47:02	47:06
8	40	Lazarski Krzysztof	Ciechanów		1987	M30-39	04:45	12.6	22:59	47:31	47:34
9	77	Ziębicki Przemysław	Mława		1983	M30-39	04:49	12.4	23:47	48:09	48:15
10	43	Łusiak Paweł	Mława	bbl mława	1983	M30-39	04:58	12.1	24:50	49:42	49:46
11	44	Michalski Przemysław	Sońsk	Active Team BS Raciąż	1985	M30-39	05:12	11.5	24:05	52:01	52:03
12	38	Kuciński Przemysław	Łajski	Bestie OCR Legionowo	1986	M30-39	05:15	11.4	25:14	52:19	52:26
13	89	Wojtyra Jarosław	Warszawa	5 MBOT	1986	M30-39	05:21	11.2	26:09	53:28	53:34
14	41	Łebkowski Dariusz	Komory Błotne		1984	M30-39	05:27	11	25:51	54:24	54:26
15	93	Szymborski Patryk	Serock		1989	M30-39	05:43	10.5	27:51	57:08	57:16
16	91	Ślęzak Adam	Elbląg	OSP Podgrodzie	1986	M30-39	05:46	10.4	26:55	57:42	57:42



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	87	Piotrkowski Adam	Mława	BBL Mława	1982	M40-49	03:55	15.3	19:23	39:14	39:15
2	13	Faderewski Piotr	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1978	M40-49	04:01	14.9	20:06	40:09	40:13
3	78	Żytowiecki Dawid	Rypin	KB Lech Rypin	1982	M40-49	04:08	14.5	20:35	41:24	41:26
4	11	Cieslewski Piotr	Mława	Twister Team	1982	M40-49	04:11	14.3	20:46	41:49	41:51
5	25	Kacperski Janusz	Ciechanów		1980	M40-49	04:11	14.3	20:59	41:54	41:57
6	15	Gajek Ireneusz	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1978	M40-49	04:14	14.1	20:46	42:27	42:29
7	36	Kubit Tadeusz	Mława	BBL MŁAWA	1974	M40-49	04:16	14.1	21:12	42:39	42:41
8	9	Budzich Wojciech	Ciechanów	KB Promyk Ciechanów	1975	M40-49	04:18	13.9	21:16	43:06	43:09
9	4	Balcer Marcin	Ciechanów	5MBOT	1980	M40-49	04:19	13.8	21:22	43:16	43:20
10	20	Gurgielewicz Mieczysław	Ciechanów	5MBOT	1975	M40-49	04:20	13.8	21:24	43:20	43:24
11	76	Stramski Józef	Działdowo	Rozbiegane Działdowo	1975	M40-49	04:23	13.7	21:24	43:47	43:50
12	70	Świerczyński Rafał	Rypin	KB Lech Rypin	1975	M40-49	04:25	13.6	21:42	44:11	44:14
13	17	Gołota Krzysztof	Szczytno	Zielony Śledzik Team	1979	M40-49	04:28	13.4	22:07	44:36	44:43
14	56	Rębowski Andrzej	Działdowo	Rozbiegane Działdowo	1975	M40-49	04:36	13	22:13	46:05	46:07
15	49	Pieńkos Mariusz	Łazy		1980	M40-49	04:37	13	22:01	46:09	46:12
16	47	Molenda Rafał	Ciechanów		1976	M40-49	04:39	12.9	22:39	46:31	46:33
17	79	Bober Mateusz	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1977	M40-49	04:42	12.7	22:48	47:03	47:10
18	57	Roman Jarosław	Ciechanów		1976	M40-49	04:48	12.5	23:26	47:55	48:01
19	61	Saganek Michał	Kargoszyn		1982	M40-49	04:48	12.5	23:21	48:03	48:08
20	6	Barwiński Cezary	Grzybowo		1977	M40-49	04:50	12.4	23:38	48:22	48:26
21	73	Uliczny Konrad	Ciechanow	FFF	1981	M40-49	04:51	12.3	23:24	48:33	48:35
22	31	Kowalski Mariusz	Mława	5MBOT	1979	M40-49	05:02	11.9	24:12	50:21	50:23
23	12	Dąbkowski Tomasz	Płock	Aktywnie Uzależniamy	1977	M40-49	05:09	11.6	25:00	51:36	51:40
24	97	Pyłko Grzegorz	Mława	Kross Staff Team	1982	M40-49	05:18	11.3	26:07	52:57	53:06
25	16	Gapski Michał	Mława	5 MBOT	1975	M40-49	05:22	11.2	25:27	53:38	53:46
26	52	Przybyszewski Adam	Ojrzeń		1981	M40-49	05:28	11	26:18	54:28	54:35
27	23	Haliżak Norbert	Wieluń	W	1973	M40-49	05:33	10.8	25:53	55:28	55:34
28	29	Kobyliński Piotr	Przasnysz	KS Przasznik Przasnysz	1978	M40-49	06:35	9.1	28:52	01:05:56	01:06:00
29	58	Ruciński Jarosław	Nasielsk		1981	M40-49	07:11	8.3	33:28	01:11:45	01:11:55

Wyniki wersja z: 11.06.2022 15:27:33

Data: 11.06.2022 12:40:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

Organizator: Stowarzyszenie „ZaDyszka” Partnerzy: Urząd Gminy w Regiminie, 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.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	62	Sczepankowski Jarosław	Ciechanów		1972	M50-59	04:03	14.8	19:59	40:30	40:32
2	5	Żurawski Sławomir	Działdowo	Rozbiegane Działdowo	1968	M50-59	04:19	13.9	21:12	43:04	43:07
3	42	Łukaszewski Marek	Mława	5MBOT	1972	M50-59	04:31	13.3	22:16	45:07	45:13
4	33	Królikowski Wojciech	Ciechanów	ZaDyszka	1972	M50-59	04:51	12.4	23:35	48:28	48:32
5	59	Rykaczewski Piotr	Strzegowo		1968	M50-59	04:52	12.3	23:46	48:36	48:41
6	54	Pyszniowski Piotr	Głinojeck		1965	M50-59	05:12	11.5	25:30	52:03	52:09
7	1	Adamiak Robert	Ciechanów	CURTIS	1969	M50-59	05:13	11.5	25:15	52:11	52:13
8	26	Kamasa Andrzej	Cempkowo		1971	M50-59	06:18	9.5	30:16	01:02:54	01:03:01

Wyniki wersja z: 11.06.2022 15:27:34

Data: 11.06.2022 12:40:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

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

Dystans: 10 km

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

Klasyfikacja: M60-69



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	37	Kuciejczyk Henryk	Szydłowo	Tempo	1959	M60-69	04:09	14.4	20:28	41:30	41:31
2	74	Wudarczyk Tomasz	Władysławowo	Mazovia ProActiv Ciechanów	1961	M60-69	04:40	12.8	23:07	46:41	46:44
3	8	Boniewski Lech	Glinojeczek		1958	M60-69	04:57	12.1	23:47	49:29	49:34
4	86	Wyszkowski Krzysztof	Ciechanów		1953	M60-69	06:45	8.9	32:11	01:07:24	01:07:32