

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

Klasyfikacja: OPEN Mężczyźni



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	51	Podlecki Maciej	Młock	KB TKKF Promyk Ciechanów	2000	M16-29	03:59	15	20:00	39:51	39:53
3	75	Wysocki Adrian	Rypin	KB Lech Rypin	1994	M16-29	04:00	15	20:01	40:03	40:04
4	13	Faderewski Piotr	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1978	M40-49	04:01	14.9	20:06	40:09	40:13
5	62	Szczepankowski Jarosław	Ciechanów		1972	M50-59	04:03	14.8	19:59	40:30	40:32
6	78	Żytowiecki Dawid	Rypin	KB Lech Rypin	1982	M40-49	04:08	14.5	20:35	41:24	41:26
7	37	Kuciejczyk Henryk	Szydłowo	Tempo	1959	M60-69	04:09	14.4	20:28	41:30	41:31
8	11	Cieslewski Piotr	Mława	Twister Team	1982	M40-49	04:11	14.3	20:46	41:49	41:51
9	25	Kacperski Janusz	Ciechanów		1980	M40-49	04:11	14.3	20:59	41:54	41:57
10	53	Pydynkowski Łukasz	Działdowo	Rozbiegane Działdowo	2000	M16-29	04:12	14.2	20:21	42:05	42:08
11	35	Kubalski Paweł	Mława	BBL Mława	1984	M30-39	04:13	14.2	20:48	42:13	42:14
12	15	Gajek Ireneusz	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1978	M40-49	04:14	14.1	20:46	42:27	42:29
13	65	Staskiewicz Jakub	Łęg Starościński/ Kurpie	Asfaltlove Dziki	1995	M16-29	04:15	14.1	21:04	42:34	42:36
14	36	Kubit Tadeusz	Mława	BBL MŁAWA	1974	M40-49	04:16	14.1	21:12	42:39	42:41
15	5	Żurawski Sławomir	Działdowo	Rozbiegane Działdowo	1968	M50-59	04:19	13.9	21:12	43:04	43:07
16	9	Budzich Wojciech	Ciechanów	KB Promyk Ciechanów	1975	M40-49	04:18	13.9	21:16	43:06	43:09
17	4	Balcer Marcin	Ciechanów	5MBOT	1980	M40-49	04:19	13.8	21:22	43:16	43:20
18	20	Gurgielewicz Mieczysław	Ciechanów	5MBOT	1975	M40-49	04:20	13.8	21:24	43:20	43:24
19	76	Stramski Józef	Działdowo	Rozbiegane Działdowo	1975	M40-49	04:23	13.7	21:24	43:47	43:50
20	70	Świerczyński Rafał	Rypin	KB Lech Rypin	1975	M40-49	04:25	13.6	21:42	44:11	44:14
21	17	Gołota Krzysztof	Szczytno	Zielony Sledzik Team	1979	M40-49	04:28	13.4	22:07	44:36	44:43
22	69	Śmigieński Radosław	Dębowo	FFF	1983	M30-39	04:30	13.3	22:10	45:07	45:09
23	42	Łukaszewski Marek	Mława	5MBOT	1972	M50-59	04:31	13.3	22:16	45:07	45:13
24	32	Kowalski Krzysztof	Borowa Góra	KB Promyk Ciechanów	1990	M30-39	04:32	13.2	22:24	45:26	45:29
25	71	Traczyk Przemek	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1983	M30-39	04:37	13	22:26	46:01	46:06
26	56	Rębowski Andrzej	Działdowo	Rozbiegane Działdowo	1975	M40-49	04:36	13	22:13	46:05	46:07
27	39	Kucki Kamil	Narzym	ASFALTLOVE DZIKI	1984	M30-39	04:36	13	22:57	46:05	46:10
28	49	Pieńkos Mariusz	Łazy		1980	M40-49	04:37	13	22:01	46:09	46:12
29	46	Mierzejewski Rafał	Grudusk		1995	M16-29	04:38	12.9	23:28	46:18	46:22
30	47	Molenda Rafał	Ciechanów		1976	M40-49	04:39	12.9	22:39	46:31	46:33
31	74	Wudarczyk Tomasz	Władysławowo	Mazovia ProActiv Ciechanów	1961	M60-69	04:40	12.8	23:07	46:41	46:44
32	2	Adamiak Arkadiusz	Ciechanów	5MBOT	1998	M16-29	04:41	12.8	22:21	46:50	46:52
33	19	Gronowski Robert	Ciechanów	FFF	1989	M30-39	04:41	12.8	22:56	46:49	46:52
34	63	Sobieski Rafał	Ciechanów	5 MBOT	1988	M30-39	04:42	12.7	23:27	47:02	47:06
35	79	Bober Mateusz	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1977	M40-49	04:42	12.7	22:48	47:03	47:10
36	40	Lazarski Krzysztof	Ciechanów		1987	M30-39	04:45	12.6	22:59	47:31	47:34
37	57	Roman Jarosław	Ciechanów		1976	M40-49	04:48	12.5	23:26	47:55	48:01
38	61	Saganek Michał	Kargoszyn		1982	M40-49	04:48	12.5	23:21	48:03	48:08
39	77	Ziębicki Przemysław	Mława		1983	M30-39	04:49	12.4	23:47	48:09	48:15
40	6	Barwiński Cezary	Grzybowo		1977	M40-49	04:50	12.4	23:38	48:22	48:26
41	33	Królikowski Wojciech	Ciechanów	ZaDyszka	1972	M50-59	04:51	12.4	23:35	48:28	48:32
42	73	Uliczny Konrad	Ciechanow	FFF	1981	M40-49	04:51	12.3	23:24	48:33	48:35

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

Klasyfikacja: OPEN Mężczyźni



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)
43	59	Rykaczewski Piotr	Strzegowo		1968	M50-59	04:52	12.3	23:46	48:36	48:41
44	8	Boniewski Lech	Glinojeczek		1958	M60-69	04:57	12.1	23:47	49:29	49:34
45	43	Łusiak Paweł	Mława	bbl mława	1983	M30-39	04:58	12.1	24:50	49:42	49:46
46	68	Sztąberski Bartosz	Gąsocin		1995	M16-29	05:00	12	25:21	49:59	50:02
47	31	Kowalski Mariusz	Mława	5MBOT	1979	M40-49	05:02	11.9	24:12	50:21	50:23
48	12	Dąbkowski Tomasz	Płock	Aktywnie Uzależniamy	1977	M40-49	05:09	11.6	25:00	51:36	51:40
49	45	Mierzejewski Grzegorz	Grudusk		1994	M16-29	05:12	11.5	24:59	51:56	52:01
50	44	Michalski Przemysław	Sońsk	Active Team BS Raciąż	1985	M30-39	05:12	11.5	24:05	52:01	52:03
51	54	Pyszniński Piotr	Glinojeczek		1965	M50-59	05:12	11.5	25:30	52:03	52:09
52	1	Adamiak Robert	Ciechanów	CURTIS	1969	M50-59	05:13	11.5	25:15	52:11	52:13
53	38	Kuciński Przemysław	Łąjski	Bestie OCR Legionowo	1986	M30-39	05:15	11.4	25:14	52:19	52:26
54	97	Pyłko Grzegorz	Mława	Kross Staff Team	1982	M40-49	05:18	11.3	26:07	52:57	53:06
55	89	Wojtyra Jarosław	Warszawa	5 MBOT	1986	M30-39	05:21	11.2	26:09	53:28	53:34
56	16	Gapski Michał	Mława	5 MBOT	1975	M40-49	05:22	11.2	25:27	53:38	53:46
57	41	Łebkowski Dariusz	Komory Błotne		1984	M30-39	05:27	11	25:51	54:24	54:26
58	52	Przybyszewski Adam	Ojrzeń		1981	M40-49	05:28	11	26:18	54:28	54:35
59	23	Haliżak Norbert	Wieluń	W	1973	M40-49	05:33	10.8	25:53	55:28	55:34
60	93	Szyborski Patryk	Serock		1989	M30-39	05:43	10.5	27:51	57:08	57:16
61	91	Ślęzak Adam	Elbląg	OSP Podgrodzie	1986	M30-39	05:46	10.4	26:55	57:42	57:42
62	26	Kamasa Andrzej	Cempkowo		1971	M50-59	06:18	9.5	30:16	01:02:54	01:03:01
63	29	Kobyliński Piotr	Przasnysz	KS Przaśnik Przasnysz	1978	M40-49	06:35	9.1	28:52	01:05:56	01:06:00
64	86	Wyszkowski Krzysztof	Ciechanów		1953	M60-69	06:45	8.9	32:11	01:07:24	01:07:32
65	58	Ruciński Jarosław	Nasielsk		1981	M40-49	07:11	8.3	33:28	01:11:45	01:11:55