

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 5 km

Klasyfikacja: M12-29



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	Czas netto	Wynik (brutto)
1	111	Dobrołęcki Jacek	Stupsk		2003	M12-29	03:35	16.7	17:55	17:56
2	169	Wysocki Adrian	Rypin	KB Lech Rypin	1994	M12-29	03:41	16.2	18:27	18:29
3	186	Lewandowski Damian	Szrensk	Następny Krok Team	1998	M12-29	03:52	15.5	19:24	19:25
4	159	Szóstakowski Kamil	Wyszyny Kościelne		1994	M12-29	04:03	14.8	20:16	20:17
5	181	Wołosz Wiktor	Ostrołęka	Asfaltlove Dziki	2007	M12-29	04:24	13.6	21:59	22:01
6	128	Kacprzak Maciej	Pawłowo		1995	M12-29	04:37	13	23:01	23:03
7	142	Niedzwiecki Jarosław	Zaręby	5MBOT	1995	M12-29	04:48	12.5	24:01	24:02
8	175	Kaniewski Szymon	Ciechanów		2008	M12-29	04:57	12.1	24:43	24:46
9	110	Dobies Grzegorz	Ciechanow		1995	M12-29	05:00	12	24:59	25:03
10	140	Łyszkowski Mikołaj	Szulmierz		2006	M12-29	05:16	11.4	26:19	26:20
11	156	Smoliński Przemysław	Chrostowo Wielkie	5 MBOT	1995	M12-29	05:24	11.1	26:59	27:01
12	164	Wasiolkowski Adam	Ciechanów		2005	M12-29	05:51	10.3	29:11	29:13
13	132	Komorowski Hubert	Ciechanów	5 MBOT	2000	M12-29	06:13	9.6	31:05	31:06

Wyniki wersja z: 11.06.2022 15:25:07

Data: 11.06.2022 11:30:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

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

Dystans: 5 km

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 5 km

Klasyfikacja: K12-29



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	Czas netto	Wynik (brutto)
1	124	Jasińska Patrycja	Skrwilno		2003	K12-29	04:11	14.3	20:57	20:59
2	144	Olczak Anna	Ciechanów		2007	K12-29	05:50	10.3	29:11	29:13
3	122	Iwańska Martyna	Uniszki Zawadzkie		1993	K12-29	05:55	10.1	29:37	29:38
4	148	Poznańska Weronika	Klice	5MBOT	1995	K12-29	06:11	9.7	30:55	30:57
5	109	Cichocka Joanna	Ciechanów		1996	K12-29	06:27	9.3	32:12	32:17
6	161	Śmigielska Milena	Włosty		1999	K12-29	06:43	8.9	33:36	33:37

Wyniki wersja z: 11.06.2022 15:25:08

Data: **11.06.2022 11:30:00**

Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

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

Dystans: **5 km**

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 5 km

Klasyfikacja: **K60-69**



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	Czas netto	Wynik (brutto)
1	131	Kołąkowska Halina	Ciechanów		1959	K60-69	07:00	8.6	34:58	35:03

Wyniki wersja z: 11.06.2022 15:25:08

Data: 11.06.2022 11:30:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

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

Dystans: 5 km

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 5 km

Klasyfikacja: K30-39



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	Czas netto	Wynik (brutto)
1	170	Zduniak-Pietrzak Joanna	Działdowo	5MBOT	1985	K30-39	04:52	12.3	24:19	24:21
2	149	Pruchniewska Karina	Szczytno		1984	K30-39	05:26	11	27:10	27:12
3	125	Jaskulska Katarzyna	Radomka		1990	K30-39	06:12	9.7	30:57	31:04
4	187	Rozenek Karolina	Przasnysz		1990	K30-39	06:46	8.9	33:46	33:53
5	113	Dyoniziak Katarzyna	Czerwińsk Nad Wisłą		1985	K30-39	07:43	7.8	38:34	38:36

Wyniki wersja z: 11.06.2022 15:25:08

Data: 11.06.2022 11:30:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

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

Dystans: 5 km

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 5 km

Klasyfikacja: K40-49



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	Czas netto	Wynik (brutto)
1	137	Kucka Monika	Mława	UM Mława	1980	K40-49	04:49	12.5	24:04	24:06
2	178	Boryszkowska Iwona	Warszawa		1974	K40-49	05:11	11.5	25:59	26:00
3	114	Gołota Aleksandra	Szczytno		1981	K40-49	05:26	11	27:08	27:11
4	168	Wysocka Iwona	Mława	BBL Mława	1979	K40-49	05:57	10.1	29:46	29:50
5	133	Kowalska Anna	Ciechanów	5 MBOT	1981	K40-49	06:01	10	29:57	30:05
6	123	Iwaszko Joanna	Ciechanów		1980	K40-49	06:12	9.7	30:58	31:01
7	179	Mazurkiewicz Iwona	Ciechanów		1981	K40-49	06:26	9.3	32:08	32:12
8	92	Rębowska Wioletta	Działdowo	Rozbiegane Działdowo	1975	K40-49	06:27	9.3	32:25	32:17
9	102	Bajno Ewa	Ciechanów	AsfaltLove Dziki Ciechanów	1974	K40-49	06:27	9.3	32:12	32:18
10	119	Gruntmejer Dorota	Ciechanów		1981	K40-49	06:30	9.2	32:23	32:30
11	130	Kołąkowska Joanna	Ciechanów		1982	K40-49	07:00	8.6	34:58	35:03

Wyniki wersja z: 11.06.2022 15:25:08

Data: **11.06.2022 11:30:00**

Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

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

Dystans: **5 km**

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 5 km

Klasyfikacja: **K50-59**



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	Czas netto	Wynik (brutto)
1	157	Sokołowska Anna	Mława		1967	K50-59	04:53	12.3	24:27	24:28
2	145	Ossowska Magda	Mława		1972	K50-59	06:04	9.9	30:16	30:21

Wyniki wersja z: 11.06.2022 15:25:09

Data: 11.06.2022 11:30:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

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

Dystans: 5 km

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 5 km

Klasyfikacja: M30-39



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	Czas netto	Wynik (brutto)
1	108	Cak Michał	Bielsk	ORLEN Running Team	1987	M30-39	04:12	14.3	21:01	21:02
2	147	Potępa Kamil	Ciechanów	5MBOT	1992	M30-39	05:03	11.8	25:18	25:19
3	160	Szydlik Adrian	Marki	5 MBOT	1986	M30-39	05:05	11.8	25:22	25:26
4	151	Rajewski Robert	Ząbki	5 MBOT	1983	M30-39	05:05	11.8	25:23	25:26
5	183	Zimnowodzki Paweł	Ciechanów		1990	M30-39	05:54	10.2	29:21	29:29
6	105	Bartold Krzysztof	Ciechanów	5MBOT	1990	M30-39	05:57	10.1	29:41	29:47
7	94	Kraśniewski Adam	Warszawa		1986	M30-39	06:03	9.9	30:16	30:19
8	154	Sadzyński Adam	Ciechanów	5MBOT	1990	M30-39	06:03	9.9	30:16	30:20
9	165	Wiśniewski Łukasz	Ciechanów		1992	M30-39	06:36	9.1	32:57	33:04

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 5 km

Klasyfikacja: M40-49



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	Czas netto	Wynik (brutto)
1	150	Radomski Marcin	Płock		1976	M40-49	03:59	15	19:57	19:58
2	135	Kubisa Andrzej	Mława	bbl ml	1980	M40-49	04:13	14.2	21:06	21:07
3	116	Góral Piotr	Mława		1981	M40-49	04:17	14	21:21	21:23
4	167	Wrzyszczy Dariusz	Szulmierz Poczta Regimin		1982	M40-49	04:29	13.3	22:27	22:30
5	106	Betliński Sławomir	Lekowo	TKKF Promyk Ciechanów	1973	M40-49	04:36	13	23:00	23:02
6	134	Kozak Mariusz	Ciechanów		1980	M40-49	04:51	12.4	24:12	24:15
7	162	Świat Bartłomiej	Ciechanów	:-)	1977	M40-49	05:00	12	24:56	25:03
8	101	Adamkowski Krzysztof	Ciechanów		1973	M40-49	05:07	11.7	25:30	25:34
9	143	Nowakowski Norbert	Ciechanów		1976	M40-49	05:22	11.2	26:43	26:50
10	185	Zakrzewski Maciej	Mława		1979	M40-49	05:31	10.9	27:32	27:36
11	172	Ziemecki Marcin	Mława		1979	M40-49	05:31	10.9	27:32	27:37
12	103	Bakierzyński Rafał	Ciechanów		1982	M40-49	05:42	10.5	28:29	28:34
13	112	Dominiak Marcin	Ciechanów	5MBOT	1977	M40-49	05:52	10.2	29:18	29:21
14	96	Kilian Łukasz	Ciechanów		1980	M40-49	05:55	10.1	29:28	29:34
15	127	Józefowicz Robert	Działdowo	Rozbiegane Działdowo	1977	M40-49	05:59	10	29:54	30:00
16	141	Mazurkiewicz Paweł	Ciechanów		1981	M40-49	06:26	9.3	32:07	32:12
17	153	Sadowski Tomasz	Gdańsk		1975	M40-49	06:29	9.2	32:23	32:30
18	121	Iniański Artur	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1979	M40-49	06:57	8.6	34:38	34:46
19	174	Kaniewski Grzegorz	Ciechanów		1977	M40-49	06:57	8.6	34:43	34:47
20	152	Różnowicz Bogusław	Czerwińsk Nad Wisłą		1982	M40-49	07:43	7.8	38:34	38:36

Wyniki wersja z: 11.06.2022 15:25:09

Data: 11.06.2022 11:30:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

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

Dystans: 5 km

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 5 km

Klasyfikacja: M50-59



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	Czas netto	Wynik (brutto)
1	139	Liszewski Grzegorz	Szulmierz 16A	Leśna Zadyszka	1972	M50-59	04:57	12.1	24:48	24:49
2	176	Sempruch Bogusław	Ciechanów	5MBOT	1966	M50-59	05:00	12	24:58	25:01
3	171	Zieliński Jerzy	Przasnysz		1970	M50-59	06:11	9.7	30:56	30:59

Wyniki wersja z: 11.06.2022 15:25:10

Data: 11.06.2022 11:30:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

Organizator: Stowarzyszenie „ZaDyszka” Partnerzy: Urząd Gminy w

Regiminie, MUKS „Czarni” Regimin

Dystans: 5 km

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 5 km

Klasyfikacja: M60-69



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	Czas netto	Wynik (brutto)
1	166	Wodzyński Bogusław	Działdowo		1960	M60-69	04:10	14.4	20:51	20:52
2	115	Gorzach Zbigniew	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1961	M60-69	05:19	11.3	26:34	26:37
3	118	Grabowski Bogdan	Ciechanów		1955	M60-69	05:30	10.9	27:26	27:31
4	163	Tomkowicz Andrzej	Regimin	Klub Seniorów Lotnictwa w Krośnie	1959	M60-69	05:38	10.6	28:10	28:13
5	104	Bałabas Marek	Stara Otocznia 33	CURTIS	1959	M60-69	08:18	7.2	41:24	41:30

Wyniki wersja z: 11.06.2022 15:25:10

Data: 11.06.2022 11:30:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

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

Dystans: 5 km

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 5 km

Klasyfikacja: M70 i starsi



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	Czas netto	Wynik (brutto)
1	177	Szejko Wawrzyniec	Ciechanów		1952	M70 i starsi	05:54	10.2	29:29	29:32
2	138	Lewandowski Zenon	Ciechanów		1952	M70 i starsi	07:08	8.4	35:35	35:38