

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 5 km

Klasyfikacja: OPEN Mężczyźni



| 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    | 150       | Radomski Marcin      | Płock                    |                                   | 1976       | M40-49       | 03:59        | 15         | 19:57      | 19:58          |
| 5    | 159       | Szóstakowski Kamil   | Wyszyny Kościelne        |                                   | 1994       | M12-29       | 04:03        | 14.8       | 20:16      | 20:17          |
| 6    | 166       | Wodzyński Bogusław   | Działdowo                |                                   | 1960       | M60-69       | 04:10        | 14.4       | 20:51      | 20:52          |
| 7    | 108       | Cak Michał           | Bielsk                   | ORLEN Running Team                | 1987       | M30-39       | 04:12        | 14.3       | 21:01      | 21:02          |
| 8    | 135       | Kubisa Andrzej       | Mława                    | bbl ml                            | 1980       | M40-49       | 04:13        | 14.2       | 21:06      | 21:07          |
| 9    | 116       | Góral Piotr          | Mława                    |                                   | 1981       | M40-49       | 04:17        | 14         | 21:21      | 21:23          |
| 10   | 181       | Wołosz Wiktor        | Ostrołęka                | Asfaltlove Dziki                  | 2007       | M12-29       | 04:24        | 13.6       | 21:59      | 22:01          |
| 11   | 167       | Wrzyszczy Dariusz    | Szulmierz Poczta Regimin |                                   | 1982       | M40-49       | 04:29        | 13.3       | 22:27      | 22:30          |
| 12   | 106       | Betliński Sławomir   | Lekowo                   | TKKF Promyk Ciechanów             | 1973       | M40-49       | 04:36        | 13         | 23:00      | 23:02          |
| 13   | 128       | Kacprzak Maciej      | Pawłowo                  |                                   | 1995       | M12-29       | 04:37        | 13         | 23:01      | 23:03          |
| 14   | 142       | Niedzwiecki Jarosław | Zaręby                   | 5MBOT                             | 1995       | M12-29       | 04:48        | 12.5       | 24:01      | 24:02          |
| 15   | 134       | Kozak Mariusz        | Ciechanów                |                                   | 1980       | M40-49       | 04:51        | 12.4       | 24:12      | 24:15          |
| 16   | 175       | Kaniewski Szymon     | Ciechanów                |                                   | 2008       | M12-29       | 04:57        | 12.1       | 24:43      | 24:46          |
| 17   | 139       | Liszewski Grzegorz   | Szulmierz 16A            | Leśna Zadyszka                    | 1972       | M50-59       | 04:57        | 12.1       | 24:48      | 24:49          |
| 18   | 176       | Sempruch Bogusław    | Ciechanów                | 5MBOT                             | 1966       | M50-59       | 05:00        | 12         | 24:58      | 25:01          |
| 19   | 110       | Dobies Grzegorz      | Ciechanow                |                                   | 1995       | M12-29       | 05:00        | 12         | 24:59      | 25:03          |
| 20   | 162       | Świat Bartłomiej     | Ciechanów                | : -)                              | 1977       | M40-49       | 05:00        | 12         | 24:56      | 25:03          |
| 21   | 147       | Potępa Kamil         | Ciechanów                | 5MBOT                             | 1992       | M30-39       | 05:03        | 11.8       | 25:18      | 25:19          |
| 22   | 160       | Szydlik Adrian       | Marki                    | 5 MBOT                            | 1986       | M30-39       | 05:05        | 11.8       | 25:22      | 25:26          |
| 23   | 151       | Rajewski Robert      | Ząbki                    | 5 MBOT                            | 1983       | M30-39       | 05:05        | 11.8       | 25:23      | 25:26          |
| 24   | 101       | Adamkowski Krzysztof | Ciechanów                |                                   | 1973       | M40-49       | 05:07        | 11.7       | 25:30      | 25:34          |
| 25   | 140       | Łyszkowski Mikołaj   | Szulmierz                |                                   | 2006       | M12-29       | 05:16        | 11.4       | 26:19      | 26:20          |
| 26   | 115       | Gorzach Zbigniew     | Ciechanów                | Asfaltlove Dziki                  | 1961       | M60-69       | 05:19        | 11.3       | 26:34      | 26:37          |
| 27   | 143       | Nowakowski Norbert   | Ciechanów                |                                   | 1976       | M40-49       | 05:22        | 11.2       | 26:43      | 26:50          |
| 28   | 156       | Smoliński Przemysław | Chrostowo Wielkie        | 5 MBOT                            | 1995       | M12-29       | 05:24        | 11.1       | 26:59      | 27:01          |
| 29   | 118       | Grabowski Bogdan     | Ciechanów                |                                   | 1955       | M60-69       | 05:30        | 10.9       | 27:26      | 27:31          |
| 30   | 185       | Zakrzewski Maciej    | Mława                    |                                   | 1979       | M40-49       | 05:31        | 10.9       | 27:32      | 27:36          |
| 31   | 172       | Ziemecki Marcin      | Mława                    |                                   | 1979       | M40-49       | 05:31        | 10.9       | 27:32      | 27:37          |
| 32   | 163       | Tomkowicz Andrzej    | Regimin                  | Klub Seniorów Lotnictwa w Krośnie | 1959       | M60-69       | 05:38        | 10.6       | 28:10      | 28:13          |
| 33   | 103       | Bakierzyński Rafał   | Ciechanów                |                                   | 1982       | M40-49       | 05:42        | 10.5       | 28:29      | 28:34          |
| 34   | 164       | Wasiolkowski Adam    | Ciechanów                |                                   | 2005       | M12-29       | 05:51        | 10.3       | 29:11      | 29:13          |
| 35   | 112       | Dominiak Marcin      | Ciechanów                | 5MBOT                             | 1977       | M40-49       | 05:52        | 10.2       | 29:18      | 29:21          |
| 36   | 183       | Zimnowodzki Paweł    | Ciechanów                |                                   | 1990       | M30-39       | 05:54        | 10.2       | 29:21      | 29:29          |
| 37   | 177       | Szejko Wawrzyniec    | Ciechanów                |                                   | 1952       | M70 i starsi | 05:54        | 10.2       | 29:29      | 29:32          |
| 38   | 96        | Kilian Łukasz        | Ciechanów                |                                   | 1980       | M40-49       | 05:55        | 10.1       | 29:28      | 29:34          |
| 39   | 105       | Bartold Krzysztof    | Ciechanów                | 5MBOT                             | 1990       | M30-39       | 05:57        | 10.1       | 29:41      | 29:47          |
| 40   | 127       | Józefowicz Robert    | Działdowo                | Rozbiegane Działdowo              | 1977       | M40-49       | 05:59        | 10         | 29:54      | 30:00          |
| 41   | 94        | Kraśniewski Adam     | Warszawa                 |                                   | 1986       | M30-39       | 06:03        | 9.9        | 30:16      | 30:19          |
| 42   | 154       | Sadzyński Adam       | Ciechanów                | 5MBOT                             | 1990       | M30-39       | 06:03        | 9.9        | 30:16      | 30:20          |

Wyniki wersja z: 11.06.2022 15:25:00

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: OPEN Mężczyźni



| M-ce | Nr start. | Nazwisko i imię    | Miejscowość         | Drużyna                    | Rok urodz. | Kat. wiek.   | Tempo min/km | Tempo km/h | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|--------------------|---------------------|----------------------------|------------|--------------|--------------|------------|------------|----------------|
| 43   | 171       | Zieliński Jerzy    | Przasnysz           |                            | 1970       | M50-59       | 06:11        | 9.7        | 30:56      | 30:59          |
| 44   | 132       | Komorowski Hubert  | Ciechanów           | 5 MBOT                     | 2000       | M12-29       | 06:13        | 9.6        | 31:05      | 31:06          |
| 45   | 141       | Mazurkiewicz Paweł | Ciechanów           |                            | 1981       | M40-49       | 06:26        | 9.3        | 32:07      | 32:12          |
| 46   | 153       | Sadowski Tomasz    | Gdańsk              |                            | 1975       | M40-49       | 06:29        | 9.2        | 32:23      | 32:30          |
| 47   | 165       | Wiśniewski Łukasz  | Ciechanów           |                            | 1992       | M30-39       | 06:36        | 9.1        | 32:57      | 33:04          |
| 48   | 121       | Iniarski Artur     | Ciechanów           | Mazovia ProActiv Ciechanów | 1979       | M40-49       | 06:57        | 8.6        | 34:38      | 34:46          |
| 49   | 174       | Kaniewski Grzegorz | Ciechanów           |                            | 1977       | M40-49       | 06:57        | 8.6        | 34:43      | 34:47          |
| 50   | 138       | Lewandowski Zenon  | Ciechanów           |                            | 1952       | M70 i starsi | 07:08        | 8.4        | 35:35      | 35:38          |
| 51   | 152       | Różnowicz Bogusław | Czerwińsk Nad Wisłą |                            | 1982       | M40-49       | 07:43        | 7.8        | 38:34      | 38:36          |
| 52   | 104       | Bałabas Marek      | Stara Otocznia 33   | CURTIS                     | 1959       | M60-69       | 08:18        | 7.2        | 41:24      | 41:30          |