

## 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	111	Dobrołęcki Jacek	Stupsk		2003	M12-29	1	03:35	16.7	17:55	17:56		1
2	169	Wysocki Adrian	Rypin	KB Lech Rypin	1994	M12-29	2	03:41	16.2	18:27	18:29		2
3	186	Lewandowski Damian	Szrensk	Następny Krok Team	1998	M12-29	3	03:52	15.5	19:24	19:25		3
4	150	Radomski Marcin	Płock		1976	M40-49	1	03:59	15	19:57	19:58		4
5	159	Szóstakowski Kamil	Wyszyny Kościelne		1994	M12-29	4	04:03	14.8	20:16	20:17		5
6	166	Wodzyński Bogusław	Działdowo		1960	M60-69	1	04:10	14.4	20:51	20:52		6
7	124	Jasińska Patrycja	Skrwilno		2003	K12-29	1	04:11	14.3	20:57	20:59	1	
8	108	Cak Michał	Bielsk	ORLEN Running Team	1987	M30-39	1	04:12	14.3	21:01	21:02		7
9	135	Kubisa Andrzej	Mława	bbl ml	1980	M40-49	2	04:13	14.2	21:06	21:07		8
10	116	Góral Piotr	Mława		1981	M40-49	3	04:17	14	21:21	21:23		9
11	181	Wołosz Wiktor	Ostrołęka	Asfaltlove Dziki	2007	M12-29	5	04:24	13.6	21:59	22:01		10
12	167	Wrzyszc Dariusz	Szulmierz Poczta Regimin		1982	M40-49	4	04:29	13.3	22:27	22:30		11
13	106	Betliński Sławomir	Lekowo	TKKF Promyk Ciechanów	1973	M40-49	5	04:36	13	23:00	23:02		12
14	128	Kacprzak Maciej	Pawłowo		1995	M12-29	6	04:37	13	23:01	23:03		13
15	142	Niedzwiecki Jarosław	Zaręby	5MBOT	1995	M12-29	7	04:48	12.5	24:01	24:02		14
16	137	Kucka Monika	Mława	UM Mława	1980	K40-49	1	04:49	12.5	24:04	24:06		2
17	134	Kozak Mariusz	Ciechanów		1980	M40-49	6	04:51	12.4	24:12	24:15		15
18	170	Zduniak-Pietrzak Joanna	Działdowo	5MBOT	1985	K30-39	1	04:52	12.3	24:19	24:21		3
19	157	Sokołowska Anna	Mława		1967	K50-59	1	04:53	12.3	24:27	24:28		4
20	175	Kaniewski Szymon	Ciechanów		2008	M12-29	8	04:57	12.1	24:43	24:46		16
21	139	Liszewski Grzegorz	Szulmierz 16A	Leśna Zadyszka	1972	M50-59	1	04:57	12.1	24:48	24:49		17
22	176	Sempruch Bogusław	Ciechanów	5MBOT	1966	M50-59	2	05:00	12	24:58	25:01		18
23	110	Dobies Grzegorz	Ciechanow		1995	M12-29	9	05:00	12	24:59	25:03		19
24	162	Świat Bartłomiej	Ciechanów	:-)	1977	M40-49	7	05:00	12	24:56	25:03		20
25	147	Potępa Kamil	Ciechanów	5MBOT	1992	M30-39	2	05:03	11.8	25:18	25:19		21
26	160	Szydlik Adrian	Marki	5 MBOT	1986	M30-39	3	05:05	11.8	25:22	25:26		22
27	151	Rajewski Robert	Ząbki	5 MBOT	1983	M30-39	4	05:05	11.8	25:23	25:26		23
28	101	Adamkowski Krzysztof	Ciechanów		1973	M40-49	8	05:07	11.7	25:30	25:34		24
29	178	Boryszkowska Iwona	Warszawa		1974	K40-49	2	05:11	11.5	25:59	26:00		5
30	140	Lyszowski Mikołaj	Szulmierz		2006	M12-29	10	05:16	11.4	26:19	26:20		25
31	115	Gorzach Zbigniew	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1961	M60-69	2	05:19	11.3	26:34	26:37		26
32	143	Nowakowski Norbert	Ciechanów		1976	M40-49	9	05:22	11.2	26:43	26:50		27
33	156	Smoliński Przemysław	Chrostowo Wielkie	5 MBOT	1995	M12-29	11	05:24	11.1	26:59	27:01		28
34	114	Gołota Aleksandra	Szczytno		1981	K40-49	3	05:26	11	27:08	27:11		6
35	149	Pruchniewska Karina	Szczytno		1984	K30-39	2	05:26	11	27:10	27:12		7
36	118	Grabowski Bogdan	Ciechanów		1955	M60-69	3	05:30	10.9	27:26	27:31		29
37	185	Zakrzewski Maciej	Mława		1979	M40-49	10	05:31	10.9	27:32	27:36		30
38	172	Ziemecki Marcin	Mława		1979	M40-49	11	05:31	10.9	27:32	27:37		31
39	163	Tomkowicz Andrzej	Regimin	Klub Seniorów Lotnictwa w Krośnie	1959	M60-69	4	05:38	10.6	28:10	28:13		32
40	103	Bakierzyński Rafał	Ciechanów		1982	M40-49	12	05:42	10.5	28:29	28:34		33
41	164	Wasiolkowski Adam	Ciechanów		2005	M12-29	12	05:51	10.3	29:11	29:13		34
42	144	Olczak Anna	Ciechanów		2007	K12-29	2	05:50	10.3	29:11	29:13		8

## 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	112	Dominiak Marcin	Ciechanów	5MBOT	1977	M40-49	13	05:52	10.2	29:18	29:21		35
44	183	Zimnowodzki Paweł	Ciechanów		1990	M30-39	5	05:54	10.2	29:21	29:29		36
45	177	Szejko Wawrzyniec	Ciechanów		1952	M70 i starsi	1	05:54	10.2	29:29	29:32		37
46	96	Kilian Łukasz	Ciechanów		1980	M40-49	14	05:55	10.1	29:28	29:34		38
47	122	Iwańska Martyna	Uniszki Zawadzkie		1993	K12-29	3	05:55	10.1	29:37	29:38	9	
48	105	Bartold Krzysztof	Ciechanów	5MBOT	1990	M30-39	6	05:57	10.1	29:41	29:47		39
49	168	Wysocka Iwona	Mława	BBL Mława	1979	K40-49	4	05:57	10.1	29:46	29:50	10	
50	127	Józefowicz Robert	Działdowo	Rozbiegane Działdowo	1977	M40-49	15	05:59	10	29:54	30:00		40
51	133	Kowska Anna	Ciechanów	5 MBOT	1981	K40-49	5	06:01	10	29:57	30:05	11	
52	94	Kraśniewski Adam	Warszawa		1986	M30-39	7	06:03	9.9	30:16	30:19		41
53	154	Sadzyński Adam	Ciechanów	5MBOT	1990	M30-39	8	06:03	9.9	30:16	30:20		42
54	145	Ossowska Magda	Mława		1972	K50-59	2	06:04	9.9	30:16	30:21	12	
55	148	Poznańska Weronika	Klice	5MBOT	1995	K12-29	4	06:11	9.7	30:55	30:57	13	
56	171	Zieliński Jerzy	Przasnysz		1970	M50-59	3	06:11	9.7	30:56	30:59		43
57	123	Iwaszko Joanna	Ciechanów		1980	K40-49	6	06:12	9.7	30:58	31:01	14	
58	125	Jaskulska Katarzyna	Radomka		1990	K30-39	3	06:12	9.7	30:57	31:04	15	
59	132	Komorowski Hubert	Ciechanów	5 MBOT	2000	M12-29	13	06:13	9.6	31:05	31:06		44
60	179	Mazurkiewicz Iwona	Ciechanów		1981	K40-49	7	06:26	9.3	32:08	32:12	16	
61	141	Mazurkiewicz Paweł	Ciechanów		1981	M40-49	16	06:26	9.3	32:07	32:12		45
62	92	Rębowska Wioletta	Działdowo	Rozbiegane Działdowo	1975	K40-49	8	06:27	9.3	32:25	32:17	17	
63	109	Cichočka Joanna	Ciechanów		1996	K12-29	5	06:27	9.3	32:12	32:17	18	
64	102	Bajno Ewa	Ciechanów	AsfaltLove Dziki Ciechanów	1974	K40-49	9	06:27	9.3	32:12	32:18	19	
65	119	Gruntmejer Dorota	Ciechanów		1981	K40-49	10	06:30	9.2	32:23	32:30	20	
66	153	Sadowski Tomasz	Gdańsk		1975	M40-49	17	06:29	9.2	32:23	32:30		46
67	165	Wiśniewski Łukasz	Ciechanów		1992	M30-39	9	06:36	9.1	32:57	33:04		47
68	161	Śmigielska Milena	Włosty		1999	K12-29	6	06:43	8.9	33:36	33:37	21	
69	187	Rozenek Karolina	Przasnysz		1990	K30-39	4	06:46	8.9	33:46	33:53	22	
70	121	Iniański Artur	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1979	M40-49	18	06:57	8.6	34:38	34:46		48
71	174	Kaniewski Grzegorz	Ciechanów		1977	M40-49	19	06:57	8.6	34:43	34:47		49
72	131	Kołąkowska Halina	Ciechanów		1959	K60-69	1	07:00	8.6	34:58	35:03	23	
73	130	Kołąkowska Joanna	Ciechanów		1982	K40-49	11	07:00	8.6	34:58	35:03	24	
74	138	Lewandowski Zenon	Ciechanów		1952	M70 i starsi	2	07:08	8.4	35:35	35:38		50
75	113	Dyoniziak Katarzyna	Czerwińsk Nad Wisłą		1985	K30-39	5	07:43	7.8	38:34	38:36	25	
76	152	Różnowicz Bogusław	Czerwińsk Nad Wisłą		1982	M40-49	20	07:43	7.8	38:34	38:36		51
77	104	Bałabas Marek	Stara Otocznia 33	CURTIS	1959	M60-69	5	08:18	7.2	41:24	41:30		52