

Wyniki wersja z: 24.06.2023 14:37:26

Data: **24.06.2023 12:30:00**

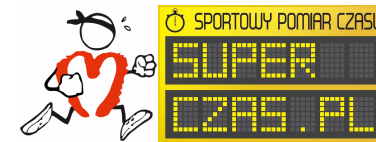
Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

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

Dystans: **10 km**

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2023 - 10 km

Klasyfikacja: **K60-69**



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	98	Kochma Iwona	Warszawa	Vege Runners	1963	K60-69	07:06	8.4	33:35	01:11:04	01:11:08

Wyniki wersja z: 24.06.2023 14:37:27

Data: **24.06.2023 12:30:00**

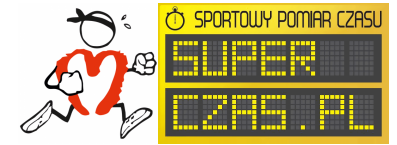
Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

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

Dystans: **10 km**

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2023 - 10 km

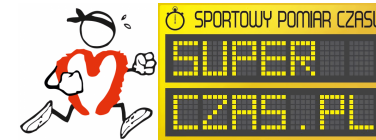
Klasyfikacja: **K16-29**



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	29	Iwańska Martyna	Uniszki Zawadzkie		1994	K16-29	06:50	8.8	31:50	01:08:23	01:08:26

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2023 - 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	52	Lenkiewicz Weronika	Olszewka	LKS-Kurpie na Luzie	1992	K30-39	04:21	13.8	21:04	43:32	43:34
2	28	Granoszek Iwona	Ciechanów		1987	K30-39	04:36	13	22:42	46:07	46:10
3	11	Całka Sylwia	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1987	K30-39	04:48	12.5	23:15	48:03	48:05
4	36	Kaźmierczak Agnieszka	Mława	Biegaj w Mławie	1985	K30-39	05:04	11.8	25:37	50:48	50:50
5	66	Rucińska Wioleta	Nasielsk	Aktywność Rodzi Pozytywność	1989	K30-39	05:37	10.7	27:14	56:16	56:19
6	2	Baranowska Marta	Leszczydół Nowiny	Pawko Runner Team	1989	K30-39	05:43	10.5	28:10	57:11	57:18
7	30	Jabłońska Ewelina	Ciechanów	Harder Ciechanów	1990	K30-39	05:47	10.4	28:01	57:46	57:51
8	43	Kubalska Dorota	Mława	Biegaj w Mławie	1985	K30-39	05:51	10.3	28:02	58:28	58:30

Wyniki wersja z: 24.06.2023 14:37:28

Data: **24.06.2023 12:30:00**

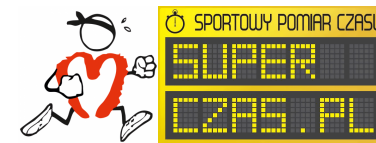
Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

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

Dystans: **10 km**

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2023 - 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	56	Napiórkowska Anna	Ostrołęka	LKS-Kurpie na luzie	1979	K40-49	04:58	12.1	24:26	49:38	49:41
2	87	Ciemiewska Izabela	Ciechanów		1980	K40-49	05:36	10.7	25:47	56:00	56:03
3	3	Bartnicka-Kierylak Aneta	Warszawa		1979	K40-49	07:22	8.1	34:52	01:13:37	01:13:41

Wyniki wersja z: 24.06.2023 14:37:28

Data: **24.06.2023 12:30:00**

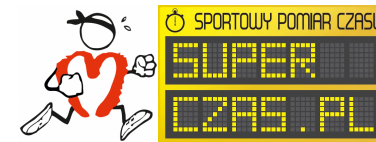
Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

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

Dystans: **10 km**

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2023 - 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	74	Wiktorska Mariola	Jednorózek	JEDNOROŻEC ROBI CO MOŻE	1971	K50-59	05:50	10.3	28:41	58:17	58:22

Wyniki wersja z: 24.06.2023 14:37:28

Data: 24.06.2023 12:30:00

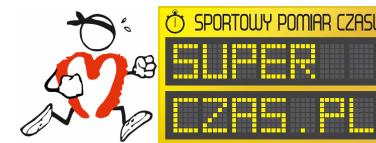
Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

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

Dystans: 10 km

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2023 - 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	54	Mateusiak Radosław	Różan	LKS-Kurpie na Luzie	1998	M16-29	03:43	16.1	18:25	37:16	37:17
2	63	Podlecki Maciej	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	2000	M16-29	04:27	13.5	21:16	44:32	44:34
3	55	Mierzejewski Rafał	Grudusk	Biegaj w Mławie	1995	M16-29	04:29	13.3	22:17	44:55	44:58
4	34	Kacprzak Maciej	Pawłowo		1995	M16-29	04:31	13.3	22:17	45:12	45:17
5	67	Rychlewski Karol	Mława	Biegaj w Mławie	1995	M16-29	04:47	12.5	23:05	47:54	48:00
6	45	Kuchta Oskar	Mława		1998	M16-29	05:00	12	23:27	50:01	50:07
7	71	Sojak Jakub	Ciechanów		1995	M16-29	05:17	11.3	25:35	52:51	52:57
8	35	Kazimierczak Rafał	Ciechanów	Harder Ciechanów	1996	M16-29	05:59	10	27:08	59:41	59:46
9	7	Blekicki Krzysztof	Polska		2006	M16-29	07:15	8.3	34:22	01:12:26	01:12:35

Wyniki wersja z: 24.06.2023 14:37:29

Data: 24.06.2023 12:30:00

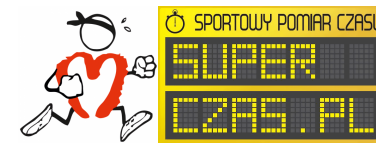
Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

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

Dystans: 10 km

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2023 - 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	44	Kubalski Paweł	Mława	Biegaj w Mławie	1984	M30-39	04:17	14	21:08	42:54	42:55
2	94	Rykowski Radosław	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1988	M30-39	04:22	13.7	21:37	43:43	43:45
3	23	Gadomski Łukasz	Płońsk	Aktywność Rodzi Pozytywność	1986	M30-39	04:23	13.7	21:36	43:49	43:52
4	12	Chojnowski Łukasz	Ciechanów	RadmaR Sławpol FixStore	1989	M30-39	04:45	12.6	22:36	47:32	47:34
5	51	Lazarski Krzysztof	Ciechanów	Aktywność Rodzi Pozytywność	1987	M30-39	04:45	12.6	22:52	47:32	47:35
6	49	Kwiatkowski Marcin	Mława	Biegaj w Mławie	1991	M30-39	04:47	12.5	22:40	47:58	48:00
7	58	Niewierski Kamil	Grudusk		1987	M30-39	04:50	12.4	23:17	48:23	48:24
8	38	Kocięda Adrian	Raciąż		1989	M30-39	04:54	12.2	23:51	49:00	49:04
9	47	Kucki Kamil	Narzym	endorfina.shop	1984	M30-39	04:55	12.2	24:32	49:09	49:16
10	39	Kosiński Marcin	Ciechanów	Harder Ciechanów	1990	M30-39	05:00	12	23:57	49:59	50:04
11	16	Czajkowski Łukasz	Mława		1986	M30-39	05:01	12	24:28	50:07	50:12
12	17	Długokęcki Daniel	Ciechanów	Harder Ciechanów	1993	M30-39	05:15	11.4	25:00	52:30	52:36
13	46	Kuciński Przemysław	Łąjski	Bestie OCR Legionowo	1986	M30-39	05:17	11.4	25:10	52:46	52:50
14	90	Budzisz Radosław	Mława	Biegaj w Mławie	1990	M30-39	05:28	11	25:55	54:36	54:41
15	70	Smyk Maciej	Warszawa		1984	M30-39	05:33	10.8	27:07	55:32	55:36
16	13	Cholewiński Michał	Warszawa		1985	M30-39	05:35	10.7	27:08	55:46	55:56
17	41	Kowaliński Maciej	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1985	M30-39	06:01	10	29:18	01:00:08	01:00:17
DNF	75	Witkowski Mateusz	Mława		1991	M30-39			0	19:22	

Wyniki wersja z: 24.06.2023 14:37:30

Data: 24.06.2023 12:30:00

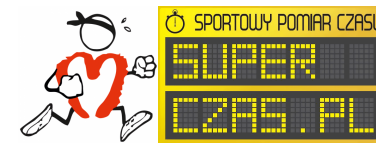
Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

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

Dystans: 10 km

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2023 - 10 km

Klasyfikacja: M40-49



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	18	Dzięgielewski Rafał	Natalin	LKS Kurpie na Luzie	1979	M40-49	03:52	15.5	19:01	38:41	38:43
2	20	Faderewski Piotr	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1978	M40-49	03:54	15.4	19:23	39:02	39:04
3	62	Piotrkowski Adam	Mława	Biegaj w Mławie	1982	M40-49	03:55	15.3	19:16	39:16	39:17
4	9	Budniak Tomasz	Władysławowo	KS Ciechan/ 5MBOT	1980	M40-49	04:02	14.8	20:03	40:25	40:25
5	22	Gaczkowski Grzegorz	Rydzewo	LKS-Kurpie na Luzie	1982	M40-49	04:08	14.5	19:48	41:22	41:23
6	93	Dąbrowski Dariusz	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1978	M40-49	04:08	14.5	20:18	41:26	41:27
7	31	Jabłoński Paweł	Nidzica	4W-MBOT/ 45blp, Nidzica Biega	1976	M40-49	04:16	14.1	20:40	42:40	42:42
8	26	Gołota Krzysztof	Szczytno	Zielony Śledzik Team	1979	M40-49	04:23	13.7	21:14	43:54	43:56
9	10	Budzich Wojciech	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1975	M40-49	04:24	13.6	21:43	44:01	44:03
10	50	Kwieciński Sebastian	Mława	Biegaj w Mławie	1977	M40-49	04:29	13.4	21:36	44:53	44:54
11	37	Kącki Paweł	Warszawa	Rącze Raciczki	1975	M40-49	04:33	13.2	22:19	45:34	45:36
12	78	Ziębicki Przemysław	Mława	Biegaj w Mławie	1983	M40-49	04:34	13.1	22:54	45:44	45:48
13	15	Chyl Bogusław	Mława		1976	M40-49	04:46	12.6	23:50	47:37	47:39
14	79	Żaglewski Dariusz	Płońsk	Aktywność Rodzi Pozytywność	1978	M40-49	04:50	12.4	23:07	48:19	48:22
15	4	Barwiński Cezary	Grzybowo		1977	M40-49	04:53	12.3	23:50	48:45	48:52
16	8	Blicharski Łukasz	Ciechanów		1978	M40-49	04:55	12.2	24:36	49:14	49:17
17	97	Romaniak Jarosław	Warszawa	PKO Bank Polski	1983	M40-49	05:11	11.5	25:34	51:51	51:59
18	24	Gapski Michał	Mława	5 MBOT	1975	M40-49	05:24	11.1	25:48	53:53	54:02
19	57	Nawrot Paweł	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1981	M40-49	05:25	11.1	26:29	54:08	54:14
20	61	Osowiecki Mariusz	Wola - Kolonia		1975	M40-49	05:32	10.8	26:30	55:16	55:24
21	14	Chrzanowski Artur	Ciechanów	Harder Ciechanów	1981	M40-49	05:37	10.7	26:26	56:13	56:18
22	48	Kwaśniewski Michał	Grzybowo	MK Team	1981	M40-49	05:37	10.7	27:12	56:15	56:19
23	65	Rogalski Paweł	Maków Mazowiecki		1979	M40-49	05:40	10.6	28:01	56:41	56:49
24	40	Kostrzewski Robert	Maków Mazowiecki		1976	M40-49	05:45	10.4	28:01	57:28	57:36
25	53	Łebkowski Marek	Ciechanów	AsfaltLove Dziki	1975	M40-49	06:23	9.4	29:57	01:03:51	01:03:59
26	6	Blekicki Wiesław	Ciechanów		1975	M40-49	07:22	8.1	34:24	01:13:38	01:13:45

Wyniki wersja z: 24.06.2023 14:37:30

Data: 24.06.2023 12:30:00

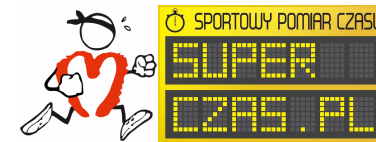
Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

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

Dystans: 10 km

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2023 - 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	72	Szczepankowski Jarosław	Ciechanów	Harder Ciechanów	1972	M50-59	04:01	14.9	19:31	40:13	40:14
2	68	Sadowski Robert	Przasnysz		1969	M50-59	04:44	12.7	23:56	47:17	47:20
3	83	Tłoczkowski Adam	Chorzele	5 MBOT	1973	M50-59	04:57	12.1	24:09	49:33	49:36
4	64	Pyszniowski Piotr	Glinojec		1965	M50-59	05:17	11.4	26:01	52:45	52:51
5	95	Królikowski Wojciech	Ciechanów	ZaDyszka	1972	M50-59	05:21	11.2	25:49	53:28	53:32
6	42	Kowalski Marek	Humięcino-Andrychy		1966	M50-59	05:26	11	25:55	54:22	54:26
7	19	Dziliński Rafał	Ciechanów		1969	M50-59	06:34	9.1	29:20	01:05:36	01:05:42

Wyniki wersja z: 24.06.2023 14:37:31

Data: 24.06.2023 12:30:00

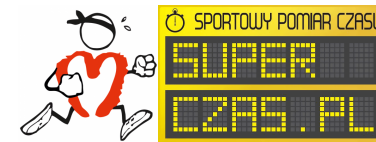
Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

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

Dystans: 10 km

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2023 - 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	60	Nowocień Jacek	Podkowa Leśna		1959	M60-69	04:37	13	22:56	46:07	46:10
2	77	Wudarczyk Tomasz	Władysławowo		1961	M60-69	04:43	12.7	22:57	47:17	47:18
3	1	Baran Zenon	Warszawa		1960	M60-69	05:05	11.8	25:49	50:46	50:57
4	69	Smyk Radosław	Mieszki-Atle		1959	M60-69	06:18	9.5	29:45	01:03:01	01:03:07
5	32	Jaros Arkadiusz	Brwinów	Vege Runners	1961	M60-69	06:27	9.3	30:32	01:04:25	01:04:31

Wyniki wersja z: 24.06.2023 14:37:31

Data: **24.06.2023 12:30:00**

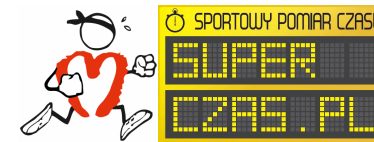
Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

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

Dystans: **10 km**

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2023 - 10 km

Klasyfikacja: **M70 i starsi**



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	59	Nowakowski Czesław	Warszawa	-> nie mam Drużyny - DOŁĄCZ :)	1947	M70 i starsi	06:58	8.6	34:23	01:09:41	01:09:48