

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2023 - 10 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	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
1	54	Mateusiak Radosław	Różan	LKS-Kurpie na Luzie	1998	M16-29	1	03:43	16.1	18:25	37:16	37:17		1
2	18	Dzięgielewski Rafał	Natalin	LKS Kurpie na Luzie	1979	M40-49	1	03:52	15.5	19:01	38:41	38:43		2
3	20	Faderewski Piotr	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1978	M40-49	2	03:54	15.4	19:23	39:02	39:04		3
4	62	Piotrkowski Adam	Mława	Biegaj w Mławie	1982	M40-49	3	03:55	15.3	19:16	39:16	39:17		4
5	72	Szczepankowski Jarosław	Ciechanów	Harder Ciechanów	1972	M50-59	1	04:01	14.9	19:31	40:13	40:14		5
6	9	Budniak Tomasz	Władysławowo	KS Ciechan/ 5MBOT	1980	M40-49	4	04:02	14.8	20:03	40:25	40:25		6
7	22	Gaczkowski Grzegorz	Rydzewo	LKS-Kurpie na Luzie	1982	M40-49	5	04:08	14.5	19:48	41:22	41:23		7
8	93	Dąbrowski Dariusz	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1978	M40-49	6	04:08	14.5	20:18	41:26	41:27		8
9	31	Jabłoński Paweł	Nidzica	4W-MBOT/ 45blp, Nidzica Biega	1976	M40-49	7	04:16	14.1	20:40	42:40	42:42		9
10	44	Kubalski Paweł	Mława	Biegaj w Mławie	1984	M30-39	1	04:17	14	21:08	42:54	42:55		10
11	52	Lenkiewicz Weronika	Olszewka	LKS-Kurpie na Luzie	1992	K30-39	1	04:21	13.8	21:04	43:32	43:34	1	
12	94	Rykowski Radosław	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1988	M30-39	2	04:22	13.7	21:37	43:43	43:45		11
13	23	Gadomski Łukasz	Płońsk	Aktywność Rodzi Pozytywność	1986	M30-39	3	04:23	13.7	21:36	43:49	43:52		12
14	26	Gołota Krzysztof	Szczytno	Zielony Śledzik Team	1979	M40-49	8	04:23	13.7	21:14	43:54	43:56		13
15	10	Budzych Wojciech	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1975	M40-49	9	04:24	13.6	21:43	44:01	44:03		14
16	63	Podlecki Maciej	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	2000	M16-29	2	04:27	13.5	21:16	44:32	44:34		15
17	50	Kwieciński Sebastian	Mława	Biegaj w Mławie	1977	M40-49	10	04:29	13.4	21:36	44:53	44:54		16
18	55	Mierzejewski Rafał	Grudusk	Biegaj w Mławie	1995	M16-29	3	04:29	13.3	22:17	44:55	44:58		17
19	34	Kacprzak Maciej	Pawłowo		1995	M16-29	4	04:31	13.3	22:17	45:12	45:17		18
20	37	Kącki Paweł	Warszawa	Rącze Raciczki	1975	M40-49	11	04:33	13.2	22:19	45:34	45:36		19
21	78	Ziębicki Przemysław	Mława	Biegaj w Mławie	1983	M40-49	12	04:34	13.1	22:54	45:44	45:48		20
22	28	Granoszek Iwona	Ciechanów		1987	K30-39	2	04:36	13	22:42	46:07	46:10	2	
23	60	Nowocień Jacek	Podkowa Leśna		1959	M60-69	1	04:37	13	22:56	46:07	46:10		21
24	77	Wudarczyk Tomasz	Władysławowo		1961	M60-69	2	04:43	12.7	22:57	47:17	47:18		22
25	68	Sadowski Robert	Przasnysz		1969	M50-59	2	04:44	12.7	23:56	47:17	47:20		23
26	12	Chojnowski Łukasz	Ciechanów	RadmaR Sławpol FixStore	1989	M30-39	4	04:45	12.6	22:36	47:32	47:34		24
27	51	Lazarski Krzysztof	Ciechanów	Aktywność Rodzi Pozytywność	1987	M30-39	5	04:45	12.6	22:52	47:32	47:35		25
28	15	Chyl Bogusław	Mława		1976	M40-49	13	04:46	12.6	23:50	47:37	47:39		26
29	49	Kwiatkowski Marcin	Mława	Biegaj w Mławie	1991	M30-39	6	04:47	12.5	22:40	47:58	48:00		27
30	67	Rychlewski Karol	Mława	Biegaj w Mławie	1995	M16-29	5	04:47	12.5	23:05	47:54	48:00		28
31	11	Całka Sylwia	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1987	K30-39	3	04:48	12.5	23:15	48:03	48:05	3	
32	79	Żaglewski Dariusz	Płońsk	Aktywność Rodzi Pozytywność	1978	M40-49	14	04:50	12.4	23:07	48:19	48:22		29
33	58	Niewierski Kamil	Grudusk		1987	M30-39	7	04:50	12.4	23:17	48:23	48:24		30
34	4	Barwiński Cezary	Grzybowo		1977	M40-49	15	04:53	12.3	23:50	48:45	48:52		31
35	38	Kocięda Adrian	Raciąż		1989	M30-39	8	04:54	12.2	23:51	49:00	49:04		32
36	47	Kucki Kamil	Narzym	endorfina.shop	1984	M30-39	9	04:55	12.2	24:32	49:09	49:16		33
37	8	Blicharski Łukasz	Ciechanów		1978	M40-49	16	04:55	12.2	24:36	49:14	49:17		34
38	83	Łloczkowski Adam	Chorzele	5 MBOT	1973	M50-59	3	04:57	12.1	24:09	49:33	49:36		35
39	56	Napiórkowska Anna	Ostrołęka	LKS-Kurpie na luzie	1979	K40-49	1	04:58	12.1	24:26	49:38	49:41	4	
40	39	Kosiński Marcin	Ciechanów	Harder Ciechanów	1990	M30-39	10	05:00	12	23:57	49:59	50:04		36
41	45	Kuchta Oskar	Mława		1998	M16-29	6	05:00	12	23:27	50:01	50:07		37
42	16	Czajkowski Łukasz	Mława		1986	M30-39	11	05:01	12	24:28	50:07	50:12		38

Wyniki wersja z: 24.06.2023 14:37:15

Data: 24.06.2023 12:30:00

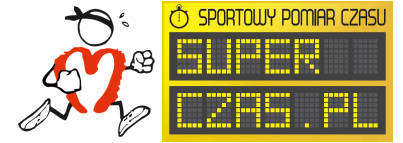
Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

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

Dystans: 10 km

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2023 - 10 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	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
43	36	Kaźmierczak Agnieszka	Mława	Biegaj w Mławie	1985	K30-39	4	05:04	11.8	25:37	50:48	50:50	5	
44	1	Baran Zenon	Warszawa		1960	M60-69	3	05:05	11.8	25:49	50:46	50:57		39
45	97	Romaniak Jarosław	Warszawa	PKO Bank Polski	1983	M40-49	17	05:11	11.5	25:34	51:51	51:59		40
46	17	Długokęcki Daniel	Ciechanów	Harder Ciechanów	1993	M30-39	12	05:15	11.4	25:00	52:30	52:36		41
47	46	Kuciński Przemysław	Łajski	Bestie OCR Legionowo	1986	M30-39	13	05:17	11.4	25:10	52:46	52:50		42
48	64	Pyszniowski Piotr	Glinojec		1965	M50-59	4	05:17	11.4	26:01	52:45	52:51		43
49	71	Sojak Jakub	Ciechanów		1995	M16-29	7	05:17	11.3	25:35	52:51	52:57		44
50	95	Królikowski Wojciech	Ciechanów	ZaDyszka	1972	M50-59	5	05:21	11.2	25:49	53:28	53:32		45
51	24	Gapski Michał	Mława	5 MBOT	1975	M40-49	18	05:24	11.1	25:48	53:53	54:02		46
52	57	Nawrot Paweł	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1981	M40-49	19	05:25	11.1	26:29	54:08	54:14		47
53	42	Kowalski Marek	Humięcino-Andrychy		1966	M50-59	6	05:26	11	25:55	54:22	54:26		48
54	90	Budzisz Radosław	Mława	Biegaj w Mławie	1990	M30-39	14	05:28	11	25:55	54:36	54:41		49
55	61	Osowiecki Mariusz	Wola - Kolonia		1975	M40-49	20	05:32	10.8	26:30	55:16	55:24		50
56	70	Smyk Maciej	Warszawa		1984	M30-39	15	05:33	10.8	27:07	55:32	55:36		51
57	13	Cholewiński Michał	Warszawa		1985	M30-39	16	05:35	10.7	27:08	55:46	55:56		52
58	87	Ciemiewska Izabela	Ciechanów		1980	K40-49	2	05:36	10.7	25:47	56:00	56:03	6	
59	14	Chrzanowski Artur	Ciechanów	Harder Ciechanów	1981	M40-49	21	05:37	10.7	26:26	56:13	56:18		53
60	66	Rucińska Wioleta	Nasielsk	Aktywność Rodzi Pozytywność	1989	K30-39	5	05:37	10.7	27:14	56:16	56:19	7	
61	48	Kwaśniewski Michał	Grzybowo	MK Team	1981	M40-49	22	05:37	10.7	27:12	56:15	56:19		54
62	65	Rogalski Paweł	Maków Mazowiecki		1979	M40-49	23	05:40	10.6	28:01	56:41	56:49		55
63	2	Baranowska Marta	Leszczyców Nowiny	Pawko Runner Team	1989	K30-39	6	05:43	10.5	28:10	57:11	57:18	8	
64	40	Kostrzewski Robert	Maków Mazowiecki		1976	M40-49	24	05:45	10.4	28:01	57:28	57:36		56
65	30	Jabłońska Ewelina	Ciechanów	Harder Ciechanów	1990	K30-39	7	05:47	10.4	28:01	57:46	57:51	9	
66	74	Wiktorska Mariola	Jednorozec	JEDNOROŻEC ROBI CO MOŻE	1971	K50-59	1	05:50	10.3	28:41	58:17	58:22	10	
67	43	Kubalska Dorota	Mława	Biegaj w Mławie	1985	K30-39	8	05:51	10.3	28:02	58:28	58:30	11	
68	35	Kazimierczak Rafał	Ciechanów	Harder Ciechanów	1996	M16-29	8	05:59	10	27:08	59:41	59:46		57
69	41	Kowaliński Maciej	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1985	M30-39	17	06:01	10	29:18	01:00:08	01:00:17		58
70	69	Smyk Radosław	Mieszki-Atle		1959	M60-69	4	06:18	9.5	29:45	01:03:01	01:03:07		59
71	53	Łebkowski Marek	Ciechanów	AsfaltLove Dziki	1975	M40-49	25	06:23	9.4	29:57	01:03:51	01:03:59		60
72	32	Jaros Arkadiusz	Brwinów	Vege Runners	1961	M60-69	5	06:27	9.3	30:32	01:04:25	01:04:31		61
73	19	Dziliński Rafał	Ciechanów		1969	M50-59	7	06:34	9.1	29:20	01:05:36	01:05:42		62
74	29	Iwańska Martyna	Uniszki Zawadzkie		1994	K16-29	1	06:50	8.8	31:50	01:08:23	01:08:26	12	
75	59	Nowakowski Czesław	Warszawa	-> nie mam Drużyny - DOŁĄCZ :)	1947	M70 i starsi	1	06:58	8.6	34:23	01:09:41	01:09:48		63
76	98	Kochma Iwona	Warszawa	Vege Runners	1963	K60-69	1	07:06	8.4	33:35	01:11:04	01:11:08	13	
77	7	Blekicki Krzysztof	Polska		2006	M16-29	9	07:15	8.3	34:22	01:12:26	01:12:35		64
78	3	Bartnicka-Kierylak Aneta	Warszawa		1979	K40-49	3	07:22	8.1	34:52	01:13:37	01:13:41	14	
79	6	Blekicki Wiesław	Ciechanów		1975	M40-49	26	07:22	8.1	34:24	01:13:38	01:13:45		65
DNF	75	Witkowski Mateusz	Mława		1991	M30-39			0	19:22				