

Wyniki wersja z: 26.06.2023 23:10:23

Data: 24.06.2023 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 2023 - 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	183	Szóstakowski Kamil	Wyszyny Kościelne		1994	M12-29	04:06	14.6	20:33	20:34
2	180	Sumeradzki Bartłomiej	Mława		2009	M12-29	04:15	14.1	21:16	21:19
3	163	Ozdarski Łukasz	Ciechanów	Gamblingdor	1994	M12-29	04:19	13.9	21:29	21:38
4	110	Ciesielski Piotr	Ciechanów		1995	M12-29	04:41	12.8	23:17	23:26
5	152	Łyszkowski Mikołaj	Szulmierz		2006	M12-29	04:42	12.8	23:30	23:31
6	155	Mierzejewski Grzegorz	Grudusk	Biegaj w Mławie	1994	M12-29	04:43	12.7	23:37	23:39
7	114	Dobies Grzegorz	Ciechanow		1995	M12-29	04:48	12.5	24:00	24:04
8	120	Frontczak Marek	Jednorozec	JEDNOROŻEC ROBI CO MOŻE	2005	M12-29	04:58	12.1	24:51	24:53
9	135	Kacprzak Kamil	Ciechanow		1996	M12-29	05:33	10.8	27:44	27:47
10	116	Dobrzyński Kuba	Ciechanów		2001	M12-29	06:01	10	30:02	30:09
11	121	Gawłowicz Eryk	Opinogóra Górna		1996	M12-29	06:22	9.4	31:51	31:55

Wyniki wersja z: 26.06.2023 23:10:24

Data: 24.06.2023 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 2023 - 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	158	Nerć Karolina	Nasielsk	Asfaltlove Dziki	1999	K12-29	04:54	12.2	24:30	24:34
2	167	Piotrowska Kamila	Ciechanów		1994	K12-29	05:06	11.7	25:33	25:35
3	127	Gralewska Aleksandra	Regimin		2003	K12-29	05:15	11.4	26:13	26:16
4	186	Taporowska Klaudia	Ługi		1997	K12-29	05:35	10.7	27:54	27:59
5	178	Stryjewska Beata	Konopki		1994	K12-29	05:51	10.2	29:15	29:19
6	177	Stępińska Natalia	Ciechanów		1999	K12-29	06:02	9.9	30:05	30:12
7	104	Borkowska Patrycja	Ciechanów		1996	K12-29	06:25	9.3	32:01	32:10
8	184	Śmigielska Milena	Włosty		1999	K12-29	06:34	9.1	32:49	32:50

Wyniki wersja z: 26.06.2023 23:10:25

Data: **24.06.2023 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 2023 - 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	171	Reda Alicja	Warszawa	Team ZabieganeDni	1960	K60-69	08:49	6.8	44:04	44:08

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2023 - 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	162	Ostrowska Aneta	Ciechanów	Klub Mazovia ProActiv	1989	K30-39	05:03	11.9	25:17	25:19
2	166	Pazdrąg Karolina	Ciechanów		1988	K30-39	05:15	11.4	26:16	26:18
3	82	Królicka Anna	Ciechanów	Mazovia Proactiv	1984	K30-39	05:53	10.2	29:25	29:30
4	80	Chrobocińska Anna	Ciechanów	Cross Trening Mazovia Cechanów	1984	K30-39	05:55	10.1	29:34	29:38
5	129	Grzelak-Laskowska Olga	Ciechanów		1992	K30-39	05:58	10	29:43	29:52
6	124	Górna Sylwia	Gorysze		1985	K30-39	06:17	9.5	31:21	31:27
7	147	Leśniewska Anna	Kownaty Żędowe	Cross Trening Mazovia Ciechanów	1985	K30-39	06:24	9.4	31:56	32:01
8	109	Cholewińska Dominika	Warszawa		1990	K30-39	06:25	9.3	32:00	32:08
9	106	Brędowska Klaudia	Ciechanów		1990	K30-39	06:26	9.3	32:03	32:12
10	137	Kłysejko-Kożakowska Paulina	Ciechanów		1989	K30-39	06:49	8.8	34:02	34:08
11	151	Łojewska-Mroczek Magdalena	Gołymín-Ośrodek		1990	K30-39	06:51	8.8	34:10	34:16
12	117	Dworecka Hanna	Chruszczewo		1984	K30-39	07:02	8.5	35:05	35:13
13	161	Osiecka Judyta	Kąty		1987	K30-39	07:13	8.3	35:57	36:06

Wyniki wersja z: 26.06.2023 23:10:25

Data: 24.06.2023 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 2023 - 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	144	Kucka Monika	Mława	Biegaj w Mławie	1980	K40-49	05:00	12	25:02	25:03
2	174	Rychcik Agnieszka	Mława	Biegaj w Mławie	1982	K40-49	05:25	11.1	27:04	27:08
3	191	Wysocka Iwona	Mława	Biegaj w Mławie	1979	K40-49	05:26	11	27:10	27:15
4	122	Gołota Aleksandra	Szczytno	Egger Run Bis	1981	K40-49	05:57	10.1	29:42	29:48
5	201	Mroczek Monika	Ciechanów		1980	K40-49	06:07	9.8	30:30	30:37
6	173	Rybicka Agnieszka	Dzierżąźnia		1981	K40-49	06:08	9.8	30:36	30:41
7	140	Kowalska Anna	Ciechanów	@:-)	1981	K40-49	06:26	9.3	32:04	32:11
8	105	Borkowska Marta	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1978	K40-49	06:49	8.8	34:04	34:10
9	138	Kołąkowska Joanna	Ciechanów		1982	K40-49	07:14	8.3	36:05	36:11
10	125	Grabowska Monika	Jednorozec		1979	K40-49	07:58	7.5	39:46	39:52

Wyniki wersja z: 26.06.2023 23:10:26

Data: **24.06.2023 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 2023 - 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	175	Sokołowska Anna	Mława	Biegaj w Mławie	1967	K50-59	05:18	11.3	26:30	26:31
2	170	Radzanowska Janina	Mława		1966	K50-59	05:53	10.2	29:21	29:25
3	198	Ziółkowska Anna	Płońsk	#drużyna Aktimela	1973	K50-59	06:08	9.8	30:35	30:41
4	181	Szczepankowska Małgorzata	Ciechanów	Harder Ciechanów	1972	K50-59	06:58	8.6	34:51	34:51

Wyniki wersja z: 26.06.2023 23:10:26

Data: 24.06.2023 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 2023 - 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	Całka Marcin	Ciechanów	5MBOT	1986	M30-39	04:04	14.7	20:20	20:22
2	192	Zadrożny Krzysztof	Ciechanów	Harder Ciechanów	1986	M30-39	04:06	14.6	20:32	20:33
3	142	Koziatek Krzysztof	Mława	Biegaj w Mławie	1991	M30-39	04:32	13.2	22:42	22:44
4	176	Sosnowski Adam	Ciechanów	Cross Trening Mazovia Ciechanów	1992	M30-39	04:57	12.1	24:44	24:50
5	139	Kowaliński Maciej	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1985	M30-39	05:02	11.9	25:13	25:15
6	179	Stucenko Michał	Mława	Biegaj w Mławie	1987	M30-39	05:06	11.7	25:31	25:33
7	193	Zejer Szymon	Mława	Biegaj w Mławie	1984	M30-39	05:10	11.6	25:51	25:53
8	157	Nasierowski Przemysław	Ujazdówek	RadmaR Sławpol FixStore	1984	M30-39	05:10	11.6	25:51	25:55
9	119	Eksztejn Konrad	Mława	Biegaj w Mławie	1985	M30-39	05:26	11	27:10	27:15
10	159	Nowak Sebastian	Ciechanów		1984	M30-39	05:36	10.7	27:53	28:02
11	168	Piotrowski Radosław	Ciechanów		1990	M30-39	05:40	10.6	28:20	28:22
12	128	Grzelak Piotr	Wola Pawlowska		1993	M30-39	05:40	10.6	28:12	28:22
13	196	Zimnowodzki Paweł	Opinogóra Górna		1990	M30-39	05:43	10.5	28:36	28:39
14	132	Jankowski Michał	Kraszewo		1985	M30-39	05:56	10.1	29:32	29:43
15	143	Kraśniewski Adam	Opacz Mała		1986	M30-39	06:25	9.3	32:05	32:09

Wyniki wersja z: 26.06.2023 23:10:27

Data: 24.06.2023 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 2023 - 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	113	Dłużniewski Sławek	Ciechanów		1980	M40-49	04:29	13.4	22:25	22:26
2	185	Świat Bartłomiej	Ciechanów	#:-)	1977	M40-49	04:30	13.3	22:32	22:35
3	141	Kozak Mariusz	Ciechanów		1980	M40-49	04:52	12.3	24:17	24:20
4	189	Uliczny Konrad	Ciechanów	FFF	1981	M40-49	04:57	12.1	24:46	24:50
5	200	Kosuda Paweł	Ciechanów	Runners Team Ciechanów	1977	M40-49	05:03	11.8	25:14	25:20
6	154	Mazurkiewicz Paweł	Ciechanów		1981	M40-49	05:10	11.6	25:42	25:50
7	160	Nowakowski Norbert	Ciechanów		1976	M40-49	05:11	11.6	25:56	25:58
8	182	Szczepański Michał	Ciechanów		1981	M40-49	05:15	11.4	26:17	26:20
9	136	Kilian Łukasz	Ciechanów		1980	M40-49	05:17	11.4	26:21	26:25
10	102	Bakierzynski Rafa	Pniewo Wielkie	5	1982	M40-49	05:23	11.1	26:57	26:59
11	146	Lachmirowicz Tomasz	Mochowo		1978	M40-49	05:32	10.8	27:39	27:42
12	169	Przybyszewski Adam	Ojrzeń		1981	M40-49	05:39	10.6	28:10	28:18
13	133	Jankowski Radosław	Ciechanów		1980	M40-49	05:45	10.4	28:35	28:46
14	199	Zmorzyński Hubert	Warszawa	Zmorki	1982	M40-49	05:57	10.1	29:43	29:50
15	148	Leśniewski Paweł	Kownaty Żędowe	Cross Trening Mazovia Ciechanów	1979	M40-49	06:24	9.4	31:56	32:01
16	131	Iniański Artur	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1979	M40-49	06:49	8.8	34:02	34:10
17	197	Zimowski Maciej	Kargoszyn	Cross Trening Mazovia Ciechanów	1981	M40-49	06:51	8.8	34:10	34:16
18	118	Dworecki Artur	Chruszczewo		1983	M40-49	07:02	8.5	35:06	35:13
19	172	Róż Patryk	Ciechanów		1983	M40-49	07:07	8.4	35:34	35:39
20	112	Długolecki Mariusz	Nowe Miasto		1974	M40-49	07:13	8.3	35:57	36:06
21	130	Gwoździk Jakub	Grzybowo	FFF	1979	M40-49	08:49	6.8	43:57	44:08
DNF	164	Parypiński Andrzej	Ciechanów		1975	M40-49	08:49	6.8	43:56	44:08

Wyniki wersja z: 26.06.2023 23:10:27

Data: 24.06.2023 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 2023 - 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	103	Betliński Sławomir	Regimin	KB TKKF Promyk Ciechanów	1973	M50-59	04:42	12.7	23:33	23:34
2	101	Adamkowski Krzysztof	Ciechanów		1973	M50-59	04:50	12.4	24:09	24:12
3	150	Liszewski Grzegorz	Szulmierz 16A	ZaDyszka Ciechanów	1972	M50-59	04:53	12.3	24:24	24:26
4	86	Kłosiński Paweł	Płońsk	KB Piotra Sękowskiego	1967	M50-59	05:17	11.3	26:25	26:29
5	153	Maranowski Marek	Mława	Biegaj w Mławie	1973	M50-59	05:19	11.3	26:33	26:38
6	88	Haliżak Norbert	Wieluń	ZaDyszka	1973	M50-59	05:43	10.5	28:27	28:33
7	134	Jeneralski Maciej	Kruszyn Krajeński		1970	M50-59	05:43	10.5	28:30	28:35
8	194	Zgliczyński Marek	Płońsk	5 MBOT	1972	M50-59	06:41	9	33:25	33:28
9	195	Zieliński Jerzy	Przasnysz		1970	M50-59	06:52	8.7	34:17	34:22

Wyniki wersja z: 26.06.2023 23:10:28

Data: 24.06.2023 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 2023 - 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	123	Gorzałch Zbigniew	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1961	M60-69	05:28	10.9	27:21	27:24
2	187	Tomkowicz Andrzej	Regimin	Leśna ZaDyszka	1959	M60-69	05:41	10.5	28:19	28:27
3	126	Grabowski Bogdan	Ciechanów		1955	M60-69	06:09	9.7	30:45	30:50
4	145	Kucki Grzegorz Adam	Narzym	endorfina.shop	1957	M60-69	06:17	9.5	31:21	31:29