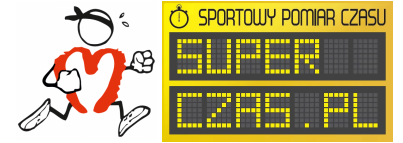


## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2023 - 5 km

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	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	183	Szóstakowski Kamil	Wyszyny Kościelne		1994	M12-29	04:06	14.6	20:33	20:34
4	180	Sumeradzki Bartłomiej	Mława		2009	M12-29	04:15	14.1	21:16	21:19
5	163	Ozdarski Łukasz	Ciechanów	Gamblingdor	1994	M12-29	04:19	13.9	21:29	21:38
6	113	Dłużniewski Sławek	Ciechanów		1980	M40-49	04:29	13.4	22:25	22:26
7	185	Świat Bartłomiej	Ciechanów	#:-)	1977	M40-49	04:30	13.3	22:32	22:35
8	142	Koziatek Krzysztof	Mława	Biegaj w Mławie	1991	M30-39	04:32	13.2	22:42	22:44
9	110	Ciesielski Piotr	Ciechanów		1995	M12-29	04:41	12.8	23:17	23:26
10	152	Łyszkowski Mikołaj	Szulmierz		2006	M12-29	04:42	12.8	23:30	23:31
11	103	Betliński Sławomir	Regimin	KB TKKF Promyk Ciechanów	1973	M50-59	04:42	12.7	23:33	23:34
12	155	Mierzejewski Grzegorz	Grudusk	Biegaj w Mławie	1994	M12-29	04:43	12.7	23:37	23:39
13	114	Dobies Grzegorz	Ciechanów		1995	M12-29	04:48	12.5	24:00	24:04
14	101	Adamkowski Krzysztof	Ciechanów		1973	M50-59	04:50	12.4	24:09	24:12
15	141	Kozak Mariusz	Ciechanów		1980	M40-49	04:52	12.3	24:17	24:20
16	150	Liszewski Grzegorz	Szulmierz 16A	ZaDyszka Ciechanów	1972	M50-59	04:53	12.3	24:24	24:26
17	176	Sosnowski Adam	Ciechanów	Cross Trening Mazovia Ciechanów	1992	M30-39	04:57	12.1	24:44	24:50
18	189	Uliczny Konrad	Ciechanów	FFF	1981	M40-49	04:57	12.1	24:46	24:50
19	120	Frontczak Marek	Jednoróżec	JEDNOROŻEC ROBI CO MOŻE	2005	M12-29	04:58	12.1	24:51	24:53
20	139	Kowaliński Maciej	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1985	M30-39	05:02	11.9	25:13	25:15
21	200	Kosuda Paweł	Ciechanów	Runners Team Ciechanów	1977	M40-49	05:03	11.8	25:14	25:20
22	179	Stucenko Michał	Mława	Biegaj w Mławie	1987	M30-39	05:06	11.7	25:31	25:33
23	154	Mazurkiewicz Paweł	Ciechanów		1981	M40-49	05:10	11.6	25:42	25:50
24	193	Zejer Szymon	Mława	Biegaj w Mławie	1984	M30-39	05:10	11.6	25:51	25:53
25	157	Nasierowski Przemysław	Ujazdówek	RadmaR Sławpol FixStore	1984	M30-39	05:10	11.6	25:51	25:55
26	160	Nowakowski Norbert	Ciechanów		1976	M40-49	05:11	11.6	25:56	25:58
27	182	Szczepański Michał	Ciechanów		1981	M40-49	05:15	11.4	26:17	26:20
28	136	Kilian Łukasz	Ciechanów		1980	M40-49	05:17	11.4	26:21	26:25
29	86	Kłosiński Paweł	Płońsk	KB Piotra Sękowskiego	1967	M50-59	05:17	11.3	26:25	26:29
30	153	Maranowski Marek	Mława	Biegaj w Mławie	1973	M50-59	05:19	11.3	26:33	26:38
31	102	Bakierzynski Rafa	Pniewo Wielkie	5	1982	M40-49	05:23	11.1	26:57	26:59
32	119	Eksztejn Konrad	Mława	Biegaj w Mławie	1985	M30-39	05:26	11	27:10	27:15
33	123	Gorzach Zbigniew	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1961	M60-69	05:28	10.9	27:21	27:24
34	146	Lachmirowicz Tomasz	Mochowo		1978	M40-49	05:32	10.8	27:39	27:42
35	135	Kacprzak Kamil	Ciechanow		1996	M12-29	05:33	10.8	27:44	27:47
36	159	Nowak Sebastian	Ciechanów		1984	M30-39	05:36	10.7	27:53	28:02
37	169	Przybyszewski Adam	Ojrzeń		1981	M40-49	05:39	10.6	28:10	28:18
38	168	Piotrowski Radosław	Ciechanów		1990	M30-39	05:40	10.6	28:20	28:22
39	128	Grzelak Piotr	Wola Pawłowska		1993	M30-39	05:40	10.6	28:12	28:22
40	187	Tomkowicz Andrzej	Regimin	Leśna ZaDyszka	1959	M60-69	05:41	10.5	28:19	28:27
41	88	Haliżak Norbert	Wieluń	ZaDyszka	1973	M50-59	05:43	10.5	28:27	28:33
42	134	Jeneralski Maciej	Kruszyn Krajeński		1970	M50-59	05:43	10.5	28:30	28:35

Wyniki wersja z: 24.06.2023 13:28:29

Data: 24.06.2023 11:30:00

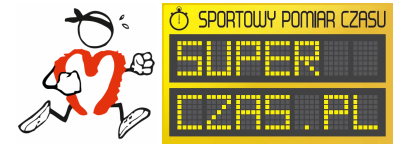
Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

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

Dystans: 5 km

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2023 - 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	196	Zimnowodzki Paweł	Opinogóra Górna		1990	M30-39	05:43	10.5	28:36	28:39
44	133	Jankowski Radosław	Ciechanów		1980	M40-49	05:45	10.4	28:35	28:46
45	132	Jankowski Michał	Kraszewo		1985	M30-39	05:56	10.1	29:32	29:43
46	199	Zmorzyński Hubert	Warszawa	Zmorki	1982	M40-49	05:57	10.1	29:43	29:50
47	116	Dobrzyński Kuba	Ciechanów		2001	M12-29	06:01	10	30:02	30:09
48	126	Grabowski Bogdan	Ciechanów		1955	M60-69	06:09	9.7	30:45	30:50
49	145	Kucki Grzegorz Adam	Narzym	endorfina.shop	1957	M60-69	06:17	9.5	31:21	31:29
50	121	Gawłowicz Eryk	Opinogóra Górna		1996	M12-29	06:22	9.4	31:51	31:55
51	148	Leśniewski Paweł	Kownaty Żędowe	Cross Trening Mazovia Ciechanów	1979	M40-49	06:24	9.4	31:56	32:01
52	143	Kraśniewski Adam	Opacz Mała		1986	M30-39	06:25	9.3	32:05	32:09
53	194	Zgliczyński Marek	Płońsk	5 MBOT	1972	M50-59	06:41	9	33:25	33:28
54	131	Iniarski Artur	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1979	M40-49	06:49	8.8	34:02	34:10
55	197	Zimowski Maciej	Kargoszyn	Cross Trening Mazovia Ciechanów	1981	M40-49	06:51	8.8	34:10	34:16
56	195	Zieliński Jerzy	Przasnysz		1970	M50-59	06:52	8.7	34:17	34:22
57	118	Dworecki Artur	Chruszczewo		1983	M40-49	07:02	8.5	35:06	35:13
58	172	Róż Patryk	Ciechanów		1983	M40-49	07:07	8.4	35:34	35:39
59	112	Długołęcki Mariusz	Nowe Miasto		1974	M40-49	07:13	8.3	35:57	36:06
60	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