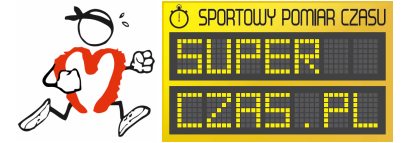


## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2023 - 5 km

## Nordic Walking

## Klasyfikacja: OPEN

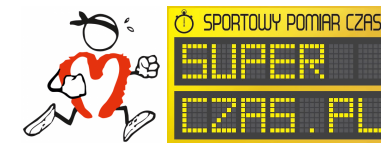


M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	M-ce w kat.	Tempo min/km	Tempo km/h	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
1	327	Polkowski Piotr	Warszawa		1985	M30-39	1	05:58	10.1	29:50	29:50		1
2	336	Steckiewicz Edmund	Rypin	KB Rypin	1973	M50-59	1	06:05	9.9	30:25	30:26		2
3	346	Zabłocki Karol	Warszawa	FIRE WINGS NW TEAM	1986	M30-39	2	06:10	9.7	30:51	30:52		3
4	304	Brewczyński Marcin	Łyse	NW CZŁAPSKI TEAM	1987	M30-39	3	06:38	9	33:08	33:10		4
5	316	Kubisa Andrzej	Mława	Biegaj w Mławie	1980	M40-49	1	06:46	8.9	33:50	33:52		5
6	305	Brzezina Józef	Sochaczew	Hulaj Noga Sochaczew	1959	M60-69	1	06:47	8.8	33:58	34:00		6
7	328	Pydynkowski Łukasz	Działdowo	Rozbiegane Działdowo	2002	M12-29	1	07:13	8.3	36:05	36:09		7
8	91	Bieńkowski Jarosław	Płock	Tajniaki 8:30	1974	M40-49	2	07:17	8.2	36:24	36:25		8
9	344	Waloryszak Andrzej	Radzymin		1955	M60-69	2	07:22	8.1	36:50	36:52		9
10	306	Brzezina Ewa	Sochaczew	Hulaj Noga Sochaczew	1961	K60-69	1	07:22	8.1	36:50	36:53	1	
11	331	Sawicka Justyna	Płońsk	Aktywność Rodzi Pozytywność	1991	K30-39	1	07:24	8.1	37:02	37:04	2	
12	337	Steckiewicz Iwona	Rypin	KB Rypin	1974	K40-49	1	07:31	8	37:36	37:38	3	
13	341	Tabaka Magdalena	Przasnysz		1977	K40-49	2	07:32	8	37:38	37:40	4	
14	321	Nerć Robert	Nasielsk		1974	M40-49	3	07:33	7.9	37:47	37:50		10
15	349	Nawrocka Jolanta	Ciechanów		1984	K30-39	2	07:39	7.8	38:16	38:20	5	
16	329	Rykowska Elżbieta	Regimin	Urząd Gminy w Regiminie	1979	K40-49	3	07:42	7.8	38:26	38:35	6	
17	325	Piotrowska Katarzyna	Płońsk	Aktywność Rodzi Pozytywność	1984	K30-39	3	07:49	7.7	39:08	39:09	7	
18	335	Stawiski Robert	Ciechanów		1972	M50-59	2	07:49	7.7	39:07	39:09		11
19	347	Zarebska Anetta	Mława	Biegaj w Mławie	1976	K40-49	4	07:52	7.6	39:18	39:21	8	
20	339	Szniter Renata	Nw Ciechanów		1975	K40-49	5	07:54	7.6	39:27	39:30	9	
21	312	Gregorczyk Agnieszka	Kąty	Urząd Gminy w Regiminie	1981	K40-49	6	07:55	7.6	39:28	39:36	10	
22	89	Świniarska Wioletta	Ciechanów		1973	K50-59	1	08:03	7.4	40:10	40:19	11	
23	323	Osowiecka Bożena	Stupsk		1979	K40-49	7	08:06	7.4	40:28	40:32	12	
24	317	Łebkowska Monika	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1974	K40-49	8	08:10	7.3	40:48	40:54	13	
25	333	Sokolowski Piotr	Szulmierz		1988	M30-39	4	08:11	7.3	40:56	40:59		12
26	315	Koziatek Paulina	Mława	Biegaj w Mławie	1991	K30-39	4	08:12	7.3	40:58	41:04	14	
27	322	Okraska Justyna	Szemplino Wielkie	Jednorozec robi co może	1981	K40-49	9	08:16	7.2	41:18	41:23	15	
28	81	Chojnacka Ewa	Ciechanów	Asfaltlove Dziki Ciechanów	1949	K70 i starsze	1	08:17	7.2	41:25	41:27	16	
29	308	Długokęcki Krzysztof	Ciechanów		1953	M70 i starsi	1	08:17	7.2	41:23	41:27		13
30	313	Jaskulska Katarzyna	Radomka	Urząd Gminy w Regiminie	1990	K30-39	5	08:26	7.1	42:03	42:10	17	
31	345	Waloryszak Barbara	Radzymin		1954	K60-69	2	08:30	7	42:33	42:35	18	
32	307	Budniak Aleksandra	Władysławowo		1981	K40-49	10	08:32	7	42:42	42:45	19	
33	343	Tobolski Roman	Grzybowo	Klub Seniora w Lekowie	1955	M60-69	3	08:35	7	42:56	42:59		14
34	318	Majewska Agnieszka	Lipa		1978	K40-49	11	08:38	6.9	43:11	43:15	20	
35	92	Czernik Małgorzata	Ciechanów		1975	K40-49	12	08:49	6.8	44:01	44:07	21	
36	348	Zmorzyńska Marzena	Warszawa	Zmorki	1982	K40-49	13	08:51	6.8	44:12	44:18	22	
37	311	Górska Dorota	Regimin		1960	K60-69	3	08:54	6.7	44:28	44:33	23	
38	320	Mrozińska Marta	Regimin, Ciechanowski, Mazowieckie		1988	K30-39	6	08:54	6.7	44:29	44:34	24	
39	319	Mechowska Ewa	Grzybowo		1974	K40-49	14	08:58	6.7	44:48	44:53	25	
40	334	Sosnowska Marta	Sońsk		1973	K50-59	2	08:58	6.7	44:48	44:53	26	
41	303	Betlińska Milena	Regimin		1973	K50-59	3	09:06	6.6	45:27	45:33	27	
42	324	Pawlak Justyna	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1962	K60-69	4	09:08	6.6	45:35	45:42	28	

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2023 - 5 km

## Nordic Walking

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	301	Barłózek Dorota	Cegielnia	JEDNOROŻEC ROBI CO MOŻE	1982	K40-49	15	09:15	6.5	46:16	46:20	29	
44	96	Szczepańska Katarzyna	Ciechanów		1981	K40-49	16	09:17	6.5	46:19	46:28	30	
45	314	Kozak Iwona	Ciechanów		1980	K40-49	17	09:17	6.5	46:19	46:28	31	
46	302	Bełkowski Wojciech	Chruszczewo		1972	M50-59	3	09:17	6.5	46:20	46:29		15
47	342	Tobolska Małgorzata	Grzybowo	Klub Seniora w Lekowie	1956	K60-69	5	09:19	6.4	46:36	46:39	32	
48	330	Sarnecka Jolanta	Szulmierz		1964	K50-59	4	09:20	6.4	46:37	46:44	33	
49	326	Podlecka Milena	Ciechanów		2003	K12-29	1	09:34	6.3	47:45	47:51	34	
50	85	Jąłozą Ida	Toruń	ZaDyszka	2005	K12-29	2	09:37	6.2	47:58	48:05	35	
51	84	Rosa Hania	Niemcz	ZaDyszka	2009	K12-29	3	09:37	6.2	47:58	48:06	36	
52	332	Sobczak Halina	Lekowo	Klub Seniora w Lekowie	1955	K60-69	6	09:37	6.2	48:08	48:10	37	
53	338	Stefańska Jadwiga	Regimin	Klub Seniora w Lekowie	1950	K70 i starsze	2	09:38	6.2	48:11	48:14	38	
54	340	Ślusarczyk Alicja	Grzybowo	Klub Seniora w Lekowie	1957	K60-69	7	09:39	6.2	48:13	48:16	39	
55	310	Frankowska Urszula	Pniewo - Czeruchy	Klub Seniora w Lekowie	1959	K60-69	8	09:45	6.2	48:44	48:46	40	