

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2023 - 5 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	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
1	108	Całka Marcin	Ciechanów	5MBOT	1986	M30-39	1	04:04	14.7	20:20	20:22		1
2	192	Zadrożny Krzysztof	Ciechanów	Harder Ciechanów	1986	M30-39	2	04:06	14.6	20:32	20:33		2
3	183	Szóstakowski Kamil	Wyszyny Kościelne		1994	M12-29	1	04:06	14.6	20:33	20:34		3
4	180	Sumeradzki Bartłomiej	Mława		2009	M12-29	2	04:15	14.1	21:16	21:19		4
5	163	Ozdarski Łukasz	Ciechanów	Gamblingdor	1994	M12-29	3	04:19	13.9	21:29	21:38		5
6	113	Dłużniewski Sławek	Ciechanów		1980	M40-49	1	04:29	13.4	22:25	22:26		6
7	185	Świat Bartłomiej	Ciechanów	#:-)	1977	M40-49	2	04:30	13.3	22:32	22:35		7
8	142	Koziatek Krzysztof	Mława	Biegaj w Mławie	1991	M30-39	3	04:32	13.2	22:42	22:44		8
9	110	Ciesielski Piotr	Ciechanów		1995	M12-29	4	04:41	12.8	23:17	23:26		9
10	152	Łyszkowski Mikołaj	Szulmierz		2006	M12-29	5	04:42	12.8	23:30	23:31		10
11	103	Betliński Sławomir	Regimin	KB TKKF Promyk Ciechanów	1973	M50-59	1	04:42	12.7	23:33	23:34		11
12	155	Mierzejewski Grzegorz	Grudusk	Biegaj w Mławie	1994	M12-29	6	04:43	12.7	23:37	23:39		12
13	114	Dobies Grzegorz	Ciechanów		1995	M12-29	7	04:48	12.5	24:00	24:04		13
14	101	Adamkowski Krzysztof	Ciechanów		1973	M50-59	2	04:50	12.4	24:09	24:12		14
15	141	Kozak Mariusz	Ciechanów		1980	M40-49	3	04:52	12.3	24:17	24:20		15
16	150	Liszewski Grzegorz	Szulmierz 16A	ZaDyszka Ciechanów	1972	M50-59	3	04:53	12.3	24:24	24:26		16
17	158	Nerć Karolina	Nasielsk	Asfaltlove Dziki	1999	K12-29	1	04:54	12.2	24:30	24:34	1	
18	176	Sosnowski Adam	Ciechanów	Cross Trening Mazovia Ciechanów	1992	M30-39	4	04:57	12.1	24:44	24:50		17
19	189	Uliczny Konrad	Ciechanów	FFF	1981	M40-49	4	04:57	12.1	24:46	24:50		18
20	120	Frontczak Marek	Jednorozec	JEDNOROŻEC ROBI CO MOŻE	2005	M12-29	8	04:58	12.1	24:51	24:53		19
21	144	Kucka Monika	Mława	Biegaj w Mławie	1980	K40-49	1	05:00	12	25:02	25:03	2	
22	139	Kowaliński Maciej	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1985	M30-39	5	05:02	11.9	25:13	25:15		20
23	162	Ostrowska Aneta	Ciechanów	Klub Mazovia ProActiv	1989	K30-39	1	05:03	11.9	25:17	25:19	3	
24	200	Kosuda Paweł	Ciechanów	Runners Team Ciechanów	1977	M40-49	5	05:03	11.8	25:14	25:20		21
25	179	Stucenko Michał	Mława	Biegaj w Mławie	1987	M30-39	6	05:06	11.7	25:31	25:33		22
26	167	Piotrowska Kamila	Ciechanów		1994	K12-29	2	05:06	11.7	25:33	25:35	4	
27	154	Mazurkiewicz Paweł	Ciechanów		1981	M40-49	6	05:10	11.6	25:42	25:50		23
28	193	Zejer Szymon	Mława	Biegaj w Mławie	1984	M30-39	7	05:10	11.6	25:51	25:53		24
29	157	Nasierowski Przemysław	Ujazdówek	RadmaR Sławpol FixStore	1984	M30-39	8	05:10	11.6	25:51	25:55		25
30	160	Nowakowski Norbert	Ciechanów		1976	M40-49	7	05:11	11.6	25:56	25:58		26
31	127	Gralewska Aleksandra	Regimin		2003	K12-29	3	05:15	11.4	26:13	26:16	5	
32	166	Pazdrąg Karolina	Ciechanów		1988	K30-39	2	05:15	11.4	26:16	26:18	6	
33	182	Szczepeński Michał	Ciechanów		1981	M40-49	8	05:15	11.4	26:17	26:20		27
34	136	Kilian Łukasz	Ciechanów		1980	M40-49	9	05:17	11.4	26:21	26:25		28
35	86	Kłosiński Paweł	Płońsk	KB Piotra Sękowskiego	1967	M50-59	4	05:17	11.3	26:25	26:29		29
36	175	Sokolowska Anna	Mława	Biegaj w Mławie	1967	K50-59	1	05:18	11.3	26:30	26:31	7	
37	153	Maranowski Marek	Mława	Biegaj w Mławie	1973	M50-59	5	05:19	11.3	26:33	26:38		30
38	102	Bakierzynski Rafa	Pniewo Wielkie	5	1982	M40-49	10	05:23	11.1	26:57	26:59		31
39	174	Rychcik Agnieszka	Mława	Biegaj w Mławie	1982	K40-49	2	05:25	11.1	27:04	27:08	8	
40	119	Eksztejn Konrad	Mława	Biegaj w Mławie	1985	M30-39	9	05:26	11	27:10	27:15		32
41	191	Wysocka Iwona	Mława	Biegaj w Mławie	1979	K40-49	3	05:26	11	27:10	27:15	9	
42	123	Gorzach Zbigniew	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1961	M60-69	1	05:28	10.9	27:21	27:24		33

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2023 - 5 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	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
43	146	Lachmirowicz Tomasz	Mochowo		1978	M40-49	11	05:32	10.8	27:39	27:42		34
44	135	Kacprzak Kamil	Ciechanow		1996	M12-29	9	05:33	10.8	27:44	27:47		35
45	186	Taporowska Klaudia	Ługi		1997	K12-29	4	05:35	10.7	27:54	27:59	10	
46	159	Nowak Sebastian	Ciechanów		1984	M30-39	10	05:36	10.7	27:53	28:02		36
47	169	Przybyszewski Adam	Ojrzeń		1981	M40-49	12	05:39	10.6	28:10	28:18		37
48	168	Piotrowski Radosław	Ciechanów		1990	M30-39	11	05:40	10.6	28:20	28:22		38
49	128	Grzelak Piotr	Wola Pawłowska		1993	M30-39	12	05:40	10.6	28:12	28:22		39
50	187	Tomkowicz Andrzej	Regimin	Leśna ZaDyszka	1959	M60-69	2	05:41	10.5	28:19	28:27		40
51	88	Haliżak Norbert	Wieluń	ZaDyszka	1973	M50-59	6	05:43	10.5	28:27	28:33		41
52	134	Jeneralski Maciej	Kruszyn Krajeński		1970	M50-59	7	05:43	10.5	28:30	28:35		42
53	196	Zimnowodzki Paweł	Opinogóra Górna		1990	M30-39	13	05:43	10.5	28:36	28:39		43
54	133	Jankowski Radosław	Ciechanów		1980	M40-49	13	05:45	10.4	28:35	28:46		44
55	178	Stryjewska Beata	Konopki		1994	K12-29	5	05:51	10.2	29:15	29:19	11	
56	170	Radzanowska Janina	Mława		1966	K50-59	2	05:53	10.2	29:21	29:25		12
57	82	Królicka Anna	Ciechanów	Mazovia Proactiv	1984	K30-39	3	05:53	10.2	29:25	29:30	13	
58	80	Chrobocińska Anna	Ciechanów	Cross Trening Mazovia Cechanów	1984	K30-39	4	05:55	10.1	29:34	29:38		14
59	132	Jankowski Michał	Kraszewo		1985	M30-39	14	05:56	10.1	29:32	29:43		45
60	122	Gołota Aleksandra	Szczytno	Egger Run Bis	1981	K40-49	4	05:57	10.1	29:42	29:48		15
61	199	Zmorzyński Hubert	Warszawa	Zmorki	1982	M40-49	14	05:57	10.1	29:43	29:50		46
62	129	Grzelak-Laskowska Olga	Ciechanów		1992	K30-39	5	05:58	10	29:43	29:52		16
63	116	Dobrzyński Kuba	Ciechanów		2001	M12-29	10	06:01	10	30:02	30:09		47
64	177	Stępińska Natalia	Ciechanów		1999	K12-29	6	06:02	9.9	30:05	30:12		17
65	201	Mroczek Monika	Ciechanów		1980	K40-49	5	06:07	9.8	30:30	30:37		18
66	173	Rybicka Agnieszka	Dzierżążnia		1981	K40-49	6	06:08	9.8	30:36	30:41		19
67	198	Ziółkowska Anna	Płońsk	#drużyna Aktimela	1973	K50-59	3	06:08	9.8	30:35	30:41		20
68	126	Grabowski Bogdan	Ciechanów		1955	M60-69	3	06:09	9.7	30:45	30:50		48
69	124	Górna Sylwia	Gorysze		1985	K30-39	6	06:17	9.5	31:21	31:27		21
70	145	Kucki Grzegorz Adam	Narzym	endorfina.shop	1957	M60-69	4	06:17	9.5	31:21	31:29		49
71	121	Gawłowicz Eryk	Opinogóra Górna		1996	M12-29	11	06:22	9.4	31:51	31:55		50
72	147	Leśniewska Anna	Kownaty Żędowe	Cross Trening Mazovia Ciechanów	1985	K30-39	7	06:24	9.4	31:56	32:01		22
73	148	Leśniewski Paweł	Kownaty Żędowe	Cross Trening Mazovia Ciechanów	1979	M40-49	15	06:24	9.4	31:56	32:01		51
74	109	Cholewińska Dominika	Warszawa		1990	K30-39	8	06:25	9.3	32:00	32:08		23
75	143	Kraśniewski Adam	Opacz Mała		1986	M30-39	15	06:25	9.3	32:05	32:09		52
76	104	Borkowska Patrycja	Ciechanów		1996	K12-29	7	06:25	9.3	32:01	32:10		24
77	140	Kowalska Anna	Ciechanów	@:-)	1981	K40-49	7	06:26	9.3	32:04	32:11		25
78	106	Brędowska Klaudia	Ciechanów		1990	K30-39	9	06:26	9.3	32:03	32:12		26
79	184	Śmigielska Milena	Włosty		1999	K12-29	8	06:34	9.1	32:49	32:50		27
80	194	Zgliczyński Marek	Płońsk	5 MBOT	1972	M50-59	8	06:41	9	33:25	33:28		53
81	137	Klyszejko-Kołąkowska Paulina	Ciechanów		1989	K30-39	10	06:49	8.8	34:02	34:08		28
82	105	Borkowska Marta	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1978	K40-49	8	06:49	8.8	34:04	34:10		29
83	131	Iniański Artur	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1979	M40-49	16	06:49	8.8	34:02	34:10		54
84	151	Łojewska-Mroczek Magdalena	Gołymín-Ośrodek		1990	K30-39	11	06:51	8.8	34:10	34:16		30

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2023 - 5 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	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
85	197	Zimowski Maciej	Kargoszyn	Cross Trening Mazovia Ciechanów	1981	M40-49	17	06:51	8.8	34:10	34:16		55
86	195	Zieliński Jerzy	Przasnysz		1970	M50-59	9	06:52	8.7	34:17	34:22		56
87	181	Szczepankowska Małgorzata	Ciechanów	Harder Ciechanów	1972	K50-59	4	06:58	8.6	34:51	34:51	31	
88	117	Dworecka Hanna	Chruszczewo		1984	K30-39	12	07:02	8.5	35:05	35:13	32	
89	118	Dworecki Artur	Chruszczewo		1983	M40-49	18	07:02	8.5	35:06	35:13		57
90	172	Róż Patryk	Ciechanów		1983	M40-49	19	07:07	8.4	35:34	35:39		58
91	112	Długolecki Mariusz	Nowe Miasto		1974	M40-49	20	07:13	8.3	35:57	36:06		59
92	161	Osiecka Judyta	Kąty		1987	K30-39	13	07:13	8.3	35:57	36:06	33	
93	138	Kołąkowska Joanna	Ciechanów		1982	K40-49	9	07:14	8.3	36:05	36:11	34	
94	125	Grabowska Monika	Jednorozec		1979	K40-49	10	07:58	7.5	39:46	39:52	35	
95	171	Reda Alicja	Warszawa	Team ZabieganeDni	1960	K60-69	1	08:49	6.8	44:04	44:08	36	
96	130	Gwoździk Jakub	Grzybowo	FFF	1979	M40-49	21	08:49	6.8	43:57	44:08		60
DNF	164	Parypiński Andrzej	Ciechanów		1975	M40-49		08:49	6.8	43:56	44:08		