

Wyniki wersja z: 08.06.2024 14:32:00

Data: **08.06.2024 12:30:00**

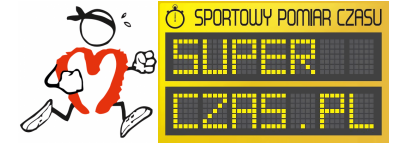
Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

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

Dystans: **10 km**

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2024 - 10 km

Klasyfikacja: **K16-29**



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	215	Goos Angelika	Ciechanów		1996	K16-29	04:51	12.4	24:28	48:31	48:34

Wyniki wersja z: 08.06.2024 14:32:01

Data: **08.06.2024 12:30:00**

Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

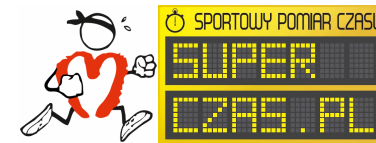
Organizator: **Stowarzyszenie „ZaDyszka” Partnerzy: Urząd Gminy w**

Regiminie, MUKS „Czarni” Regimin

Dystans: **10 km**

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2024 - 10 km

Klasyfikacja: **K30-39**



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	251	Szarmacher Paulina	Burkat		1987	K30-39	05:17	11.3	25:41	52:54	52:59
2	202	Baranowska Marta	Wyszkow	Nadleśnictwo Wyszków/ Pawko Runner Team	1989	K30-39	05:24	11.1	26:32	54:03	54:07
3	257	Zduniak -Pietrzak Joanna	Działdowo	5MBOT Kompania Logistyczna Ciechanów	1985	K30-39	05:32	10.8	26:43	55:15	55:21
4	216	Iwańska Martyna	Uniszki Zawadzkie		1993	K30-39	06:00	10	29:11	01:00:03	01:00:05
5	260	Żebrowska Agnieszka	Ciechanów	RCI Olsztyn	1993	K30-39	06:23	9.4	30:59	01:03:47	01:03:51

Wyniki wersja z: 08.06.2024 14:32:01

Data: **08.06.2024 12:30:00**

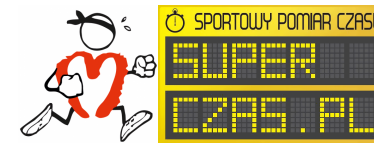
Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

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

Dystans: **10 km**

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2024 - 10 km

Klasyfikacja: **K40-49**



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	256	Zalewska Aneta	Mława	Biegaj w Mławie	1984	K40-49	05:10	11.6	25:15	51:47	51:48
2	253	Wołynek Katarzyna	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1981	K40-49	05:37	10.7	27:54	56:14	56:18

Wyniki wersja z: 08.06.2024 14:32:01

Data: **08.06.2024 12:30:00**

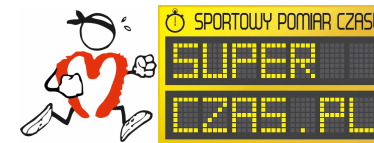
Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

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

Dystans: **10 km**

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2024 - 10 km

Klasyfikacja: **K50-59**



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	205	Boryszkowska Iwona	Warszawa		1974	K50-59	05:19	11.3	26:32	53:13	53:16

Wyniki wersja z: 08.06.2024 14:32:01

Data: 08.06.2024 12:30:00

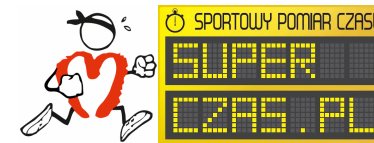
Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

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

Dystans: 10 km

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2024 - 10 km

Klasyfikacja: M16-29



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	211	Dobrołęcki Jacek	Stupsk	Konrad Nosarzewski Badania Dieta Trening	2003	M16-29	03:50	15.6	19:05	38:26	38:27
2	210	Czarzasty Patryk	Olsztyn		2002	M16-29	04:05	14.7	20:17	40:52	40:54
3	230	Mierzejewski Rafał	Grudusk	Biegaj w Mławie	1995	M16-29	04:08	14.5	21:12	41:23	41:25
4	259	Zielkowski Rafał	Żurominek	ultrazielik	1997	M16-29	04:14	14.1	20:45	42:25	42:28
5	217	Kacprzak Maciej	Pawłowo	KLUB - KS PRZAŚNIK PRZASNYSZ	1995	M16-29	04:21	13.8	21:19	43:32	43:35
6	229	Miecznikowski Jakub	Grudusk		2001	M16-29	05:01	11.9	25:04	50:07	50:13
7	228	Michalski Filip	Kargoszyn		2002	M16-29	05:09	11.6	25:08	51:36	51:39
8	232	Niedzwiecki Jarosław	Zaręby	5.MBOT	1995	M16-29	05:20	11.2	24:18	53:26	53:29
9	245	Smoliński Przemysław	Czernice Borowe	5Mbot	1995	M16-29	05:25	11.1	26:36	54:11	54:17
10	212	Dobrzyński Jakub	Ciechanów		2001	M16-29	05:27	11	26:08	54:33	54:34
11	237	Paliński Krzysztof	Ciechanów		2008	M16-29	05:31	10.9	26:47	55:08	55:10

Wyniki wersja z: 08.06.2024 14:32:01

Data: 08.06.2024 12:30:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

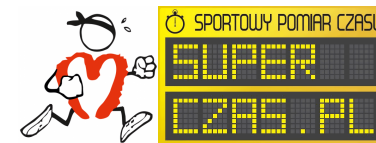
Organizator: Stowarzyszenie „ZaDyszka” Partnerzy: Urząd Gminy w

Regiminie, MUKS „Czarni” Regimin

Dystans: 10 km

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2024 - 10 km

Klasyfikacja: M30-39



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	266	Żebrowski Krzysztof	Ciechanów		1990	M30-39	03:22	17.8	17:03	33:40	33:41
2	246	Smoliński Rafał	Ciechanów	AZS PANS CIECHANÓW / KS Przaśnik Przasnysz	1990	M30-39	03:37	16.5	18:20	36:14	36:15
3	255	Wysocki Adrian	Rypin	RKS LECH RYPIN	1994	M30-39	03:48	15.7	18:27	38:06	38:06
4	254	Wrotny Mariusz	Mława	Konrad Nosarzewski Badania Dieta Trening	1991	M30-39	04:00	15	20:10	40:02	40:04
5	207	Budzich Tomasz	Chamsk	Biegaj w Mławie	1987	M30-39	04:17	14	21:25	42:53	42:56
6	204	Bieniewicz Michał	Radzanów	Wkra Sapere Strzegowo	1987	M30-39	04:28	13.4	22:16	44:40	44:45
7	208	Budzisz Radosław	Mława	Biegaj w Mławie	1990	M30-39	04:28	13.4	21:54	44:49	44:50
8	248	Sobieski Rafał	Ciechanów	5 MBOT	1988	M30-39	04:46	12.6	22:50	47:41	47:43
9	244	Skrzyński Adam	Płońsk	Aktywność Rodzi Pozytywność	1991	M30-39	04:54	12.2	24:21	48:57	49:03
10	262	Zadrożny Adam	Konopki		1985	M30-39	05:12	11.5	25:04	51:55	52:00

Wyniki wersja z: 08.06.2024 14:32:02

Data: 08.06.2024 12:30:00

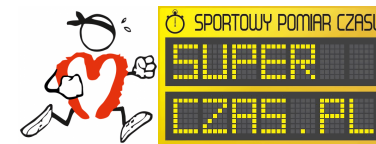
Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

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

Dystans: 10 km

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2024 - 10 km

Klasyfikacja: M40-49



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	265	Pawłowski Mariusz	Marzęcice		1976	M40-49	03:34	16.8	17:52	35:46	35:47
2	238	Piotrkowski Adam	Mława	Wkra Sapere Strzegowo	1982	M40-49	03:52	15.5	19:15	38:47	38:48
3	213	Faderewski Piotr	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1978	M40-49	04:02	14.8	20:09	40:28	40:29
4	258	Zera Andrzej	Burkat		1982	M40-49	04:07	14.5	20:38	41:18	41:19
5	214	Gołota Krzysztof	Rudka	Zielony Śledzik Team	1979	M40-49	04:23	13.7	21:43	43:53	43:57
6	201	Balcer Marcin	Ciechanów	5MBOT	1980	M40-49	04:26	13.5	22:08	44:24	44:27
7	243	Sarnowski Paweł	Głinojeck	Wkra Strzegowo	1983	M40-49	04:28	13.4	22:16	44:42	44:47
8	241	Rakowski Tomasz	Lidzbark Warmiński	Biegam bo mnie ludzkość wk*rwia	1977	M40-49	04:48	12.5	23:42	48:01	48:05
9	209	Chyl Bogusław	Mława	Wkra Sapere Strzegowo	1976	M40-49	04:50	12.4	24:25	48:22	48:27
10	231	Mucha Piotr	Lidzbark Warmiński	Biegam bo mnie ludzkość wk*rwia	1982	M40-49	04:59	12	25:04	49:54	50:00
11	221	Kucki Kamil	Narzym		1984	M40-49	05:03	11.9	25:23	50:25	50:31
12	242	Ruszczyński Piotr	Mława		1975	M40-49	05:04	11.8	24:22	50:41	50:50
13	222	Kupniewski Tomasz	Pawłowo	5 MBOT	1982	M40-49	05:16	11.4	26:36	52:41	52:47
14	240	Przybyszewski Adam	Ojrzeń		1981	M40-49	05:17	11.3	25:59	52:54	53:00
15	223	Lubiński Jarosław	Ciechanów		1979	M40-49	05:18	11.3	26:27	52:51	53:00
16	236	Osowiecki Mariusz	Stupsk	OsaTeam	1975	M40-49	05:23	11.1	25:50	53:43	53:50
17	227	Michalski Przemek	Ciechanów		1975	M40-49	05:40	10.6	27:51	56:41	56:44
18	247	Smyk Maciej	Warszawa		1984	M40-49	06:15	9.6	29:33	01:02:30	01:02:36
19	218	Kowalewski Artur	Ciechanów		1975	M40-49	06:21	9.4	30:52	01:03:32	01:03:37

Wyniki wersja z: 08.06.2024 14:32:02

Data: 08.06.2024 12:30:00

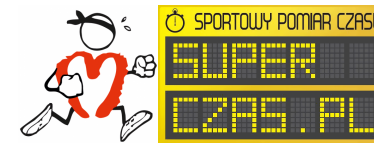
Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

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

Dystans: 10 km

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2024 - 10 km

Klasyfikacja: M50-59



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	267	Szczepankowski Jarosław	Ciechanów	Team Brodaty SQrwiel	1972	M50-59	04:01	14.9	19:47	40:15	40:16
2	239	Podlecki Krzysztof	Młock	Asfaltlove Dziki	1972	M50-59	04:10	14.4	20:33	41:39	41:41
3	233	Niksa Krzysztof	Cyk	KS Przaśnik Przasnysz	1974	M50-59	04:22	13.7	21:20	43:39	43:41
4	250	Steckiewicz Edmund	Rypin	Edka znasz ?	1973	M50-59	04:27	13.4	21:40	44:37	44:39
5	206	Breński Robert	Mława		1974	M50-59	04:46	12.6	23:20	47:44	47:47
6	219	Kowalski Marek	Humięcino-Andrychy		1966	M50-59	05:22	11.2	26:04	53:37	53:42
7	263	Królikowski Wojciech	Ciechanów	Zadyszka	1972	M50-59	05:26	11	26:44	54:18	54:22
8	261	Żurawski Arkadiusz	Sońsk		1970	M50-59	05:26	11	26:43	54:18	54:22
9	264	Jeneralski Maciej	Kruszyn Krajeński		1970	M50-59	06:12	9.7	30:13	01:01:59	01:02:07
10	226	Łuka Piotr	Szczytno		1969	M50-59	06:20	9.5	30:04	01:03:26	01:03:27

Wyniki wersja z: 08.06.2024 14:32:02

Data: **08.06.2024 12:30:00**

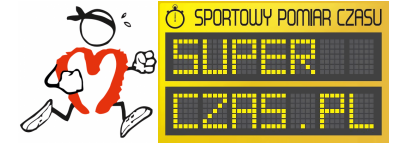
Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

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

Dystans: **10 km**

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2024 - 10 km

Klasyfikacja: **M60-69**



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	235	Nowocień Jacek	Podkowa Leśna		1959	M60-69	04:33	13.1	22:40	45:37	45:38

Wyniki wersja z: 08.06.2024 14:32:03

Data: **08.06.2024 12:30:00**

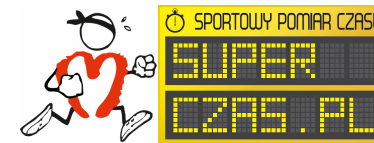
Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

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

Dystans: **10 km**

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2024 - 10 km

Klasyfikacja: **M70 i starsi**



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	234	Nowakowski Czesław	Warszawa		1947	M70 i starsi	06:33	9.1	32:12	01:05:31	01:05:38