

Wyniki wersja z: 08.06.2024 14:34:06

Data: 08.06.2024 11:30:00

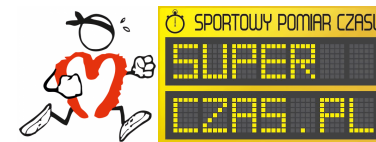
Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

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

Dystans: 5 km

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2024 - 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	16	Dobrołęcki Jacek	Stupsk	Konrad Nosarzewski Badania Dieta Trening	2003	M12-29	03:32	16.9	17:44	17:44
2	68	Michalski Łukasz	Opinogóra	Running Nurses	1997	M12-29	04:03	14.8	20:19	20:19
3	81	Podlecki Maciej	Młock	Asfaltlove Dziki	2000	M12-29	04:16	14.1	21:18	21:21
4	150	Rudnicki Radosław	Ciechanów	Jednostka Strzelecka 1122 Ciechanów	2009	M12-29	04:29	13.4	22:26	22:27
5	15	Dobies Grzegorz	Ciechanow		1995	M12-29	04:37	13	22:59	23:05
6	74	Osowiecki Mariusz Mario	Stupsk	Osa Team	2001	M12-29	04:38	12.9	23:09	23:12
7	39	Kacprzak Rafał	Zygmuntowo	Running Nurses	2003	M12-29	04:50	12.4	24:11	24:13
8	99	Szczepanek Szymon	Wielbark		2000	M12-29	04:55	12.2	24:29	24:35
9	56	Kwiatkowski Mateusz	Olsztyn		2001	M12-29	04:57	12.1	24:43	24:48
10	40	Kaniewski Tomasz	Ciechanów	SP4 Ciechanów	2012	M12-29	04:58	12.1	24:48	24:50
11	37	Kacprzak Kamil	Opinogóra	Running Nurses	1996	M12-29	04:58	12.1	24:52	24:54
12	109	Wiechowski Rafał	Konopki		2005	M12-29	05:17	11.4	26:14	26:26
13	19	Gawłowicz Eryk	Opinogóra Górna	Running Nurses	1996	M12-29	05:19	11.3	26:34	26:38
14	63	Łyszkowski Mikołaj	Szulmierz		2006	M12-29	05:27	11	27:14	27:19
15	41	Kazimierczak Rafał	Ciechanów		1996	M12-29	05:29	10.9	27:21	27:27
16	111	Włodarczyk Damian	Ciechanów		1996	M12-29	05:35	10.7	27:44	27:56
17	22	Gołębiowski Mateusz	Pęczcin		2008	M12-29	05:54	10.2	29:14	29:29
18	11	Cymbalak Dominik	Golymin Osrodek		2004	M12-29	06:01	10	30:05	30:07
19	130	Haliżak Franciszek	Wieluń	Za Dyszka	2012	M12-29	06:42	9	33:16	33:30
20	45	Koryciński Patryk	Ciechanów		2000	M12-29	06:59	8.6	34:46	34:57
21	127	Oman Karol	Nieborzyn		2008	M12-29	07:14	8.3	36:13	36:15

Wyniki wersja z: 08.06.2024 14:34:07

Data: 08.06.2024 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 2024 - 5 km

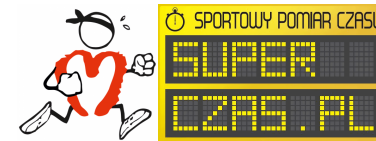
Klasyfikacja: K12-29



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	Czas netto	Wynik (brutto)
1	113	Woźnicka Marlena	Szulmierz		1997	K12-29	05:01	11.9	25:08	25:10
2	106	Taporowska Klaudia	Ługi		1997	K12-29	05:52	10.2	29:16	29:24
3	83	Redyk Justyna	Ciechanów	Running Nurses	1995	K12-29	06:16	9.6	31:17	31:20
4	34	Iwaszko Zuzanna	Ciechanów		2008	K12-29	06:39	9	33:15	33:19
5	103	Śmigielska Milena	Włosty 5		1999	K12-29	06:39	9	33:06	33:19
6	25	Górecka Dominika	Ciechanów		1996	K12-29	06:57	8.6	34:40	34:46
7	96	Stępińska Natalia	Ciechanów		1999	K12-29	06:59	8.6	34:46	34:57
8	104	Śmigielska Weronika	Regimin		2001	K12-29	07:02	8.5	34:59	35:12
9	97	Sychowska Katarzyna	Ciechanów		1995	K12-29	07:06	8.5	35:20	35:28
10	43	Kolankowska Joanna	Ciechanów	Running Nurses	1998	K12-29	07:31	8	37:28	37:38
11	38	Kacprzak Martyna	Ciechanów	Running Nurses	1996	K12-29	07:32	8	37:34	37:44
12	95	Stempska Weronika	Szulmierz		1996	K12-29	07:37	7.9	37:50	38:04
13	36	Janicka Marta	Ciechanów	----	1997	K12-29	07:36	7.9	37:50	38:04

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2024 - 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	133	Całka Sylwia	Ciechanów		1987	K30-39	04:33	13.1	22:49	22:50
2	21	Gęsiarz Monika	Płock		1988	K30-39	04:55	12.2	24:34	24:37
3	75	Ostrowska Aneta	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1989	K30-39	04:55	12.2	24:36	24:38
4	65	Majchrzak Iwona	Warszawa		1989	K30-39	05:40	10.6	28:14	28:22
5	85	Romanowska Agnieszka	Płońsk		1985	K30-39	05:46	10.4	28:47	28:51
6	122	Florysiak Magdalena	Warszawa		1988	K30-39	05:47	10.4	28:48	28:57
7	79	Piotrowska Kamila	Ciechanów		1994	K30-39	05:55	10.1	29:32	29:37
8	149	Bromberg Noemi	Warszawa		1988	K30-39	06:07	9.8	30:31	30:38
9	78	Piekarska Ewelina	Ciechanów	Running Nurses	1993	K30-39	06:16	9.6	31:23	31:23
10	73	Nowakowska Sylwia	Płońsk		1992	K30-39	06:17	9.5	31:19	31:27
11	27	Gronowska Joanna	Ciechanów	FFF	1989	K30-39	06:23	9.4	31:44	31:57
12	10	Cylke Urszula	Ciechanów		1985	K30-39	06:33	9.2	32:37	32:47
13	60	Łebkowska Karolina	Komory Błotne 2		1987	K30-39	06:44	8.9	33:33	33:41
14	88	Rzeczowska Justyna	Ciechanów		1992	K30-39	07:03	8.5	35:13	35:18
15	5	Bilińska Paulina	Ciechanów		1988	K30-39	07:15	8.3	36:15	36:20

Wyniki wersja z: 08.06.2024 14:34:08

Data: 08.06.2024 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 2024 - 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	134	Kucka Monika	Mława	Biegaj w Mławie	1980	K40-49	05:00	12	25:03	25:04
2	123	Kałwa Joanna	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1983	K40-49	05:14	11.5	26:10	26:10
3	23	Gołota Aleksandra	Rudka	Egger Run Bis	1981	K40-49	05:29	10.9	27:22	27:28
4	87	Rybicka Agnieszka	Dzierżąźnia	Aktywność Rodzi Pozytywność	1981	K40-49	06:09	9.7	30:38	30:49
5	13	Długołęcka Marzena	Krasne	JEDNOROŻEC ROBI CO MOŻE	1982	K40-49	06:13	9.6	31:05	31:07
6	141	Ankiewicz Anna	Grudusk		1979	K40-49	06:17	9.6	31:24	31:24
7	135	Bartnicka-Kierylak Aneta	Sokołów Podlaski		1979	K40-49	06:25	9.3	31:55	32:06
8	67	Mazurkiewicz Iwona	Ciechanów		1981	K40-49	06:27	9.3	32:08	32:16
9	31	Grzeszek Małgorzata	Radzymin	Aktywność Rodzi Pozytywność	1981	K40-49	06:31	9.2	32:27	32:37
10	139	Zarębska Anetta	Mława	Biegaj w Mławie	1976	K40-49	06:36	9.1	33:00	33:00
11	77	Pawłowska Nina	Niechodzin		1984	K40-49	06:58	8.6	34:42	34:54
12	6	Blekicka Sylwia	Ciechanów		1978	K40-49	06:59	8.6	34:45	34:55
13	51	Krupińska Renata	Ciechanów		1977	K40-49	07:01	8.5	34:55	35:07
14	33	Iwaszko Joanna	Ciechanów		1980	K40-49	07:01	8.5	35:03	35:07
15	89	Smolińska Renata	Ciechanów		1975	K40-49	07:32	8	37:35	37:41

Wyniki wersja z: 08.06.2024 14:34:08

Data: **08.06.2024 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 2024 - 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	92	Sokołowska Anna	Mława	Biegaj w Mławie	1967	K50-59	05:31	10.8	27:36	27:40
2	110	Wiktorska Mariola	Jednorozec	jed	1971	K50-59	05:38	10.6	28:11	28:13
3	2	Anna Ziółkowska	Płońsk	Aktywność Rodzi Pozytywność	1973	K50-59	06:09	9.7	30:39	30:49
4	136	Kaczorek Beata	Ciechanów	Team Brodaty Sqrwiel	1973	K50-59	06:33	9.2	32:38	32:47
5	69	Miecznikowska Anna	Grudusk		1970	K50-59	07:08	8.4	35:29	35:42

Wyniki wersja z: 08.06.2024 14:34:08

Data: 08.06.2024 11:30:00

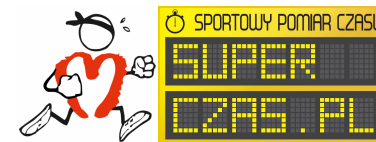
Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

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

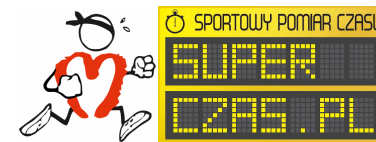
Dystans: 5 km

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2024 - 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	132	Żebrowski Krzysztof	Ciechanów		1990	M30-39	03:26	17.4	17:12	17:12
2	90	Smoliński Rafał	Ciechanów	AZS PANS CIECHANÓW / KS Przaśnik Przasnysz	1990	M30-39	03:27	17.4	17:16	17:17
3	115	Wysocki Adrian	Rypin	RKS LECH RYPIN	1994	M30-39	03:31	17	17:37	17:37
4	116	Zadrozny Krzysztof	Ciechanów	Fight Club Kraver	1986	M30-39	03:52	15.5	19:22	19:23
5	18	Gadomski Łukasz	Płońsk	Aktywność Rodzi Pozytywność	1986	M30-39	04:07	14.5	20:36	20:37
6	28	Gronowski Robert	Ciechanów		1989	M30-39	04:21	13.8	21:44	21:44
7	101	Szóstakowski Kamil	Wyszyny Kościelne	5 MBOT	1994	M30-39	04:21	13.8	21:46	21:46
8	107	Tworek Marcin	Ciechanów	Zapraszam na mój kanał YouTube: Marcin Tworek ZASUBSKRYBUJ	1985	M30-39	04:22	13.7	21:47	21:50
9	72	Niewierski Kamil	Grudusk	Biegaj w Mławie	1987	M30-39	04:31	13.3	22:29	22:36
10	117	Zakrzewski Adam	Ciechanów	Team Brodaty Sqrwiel	1986	M30-39	04:47	12.5	23:50	23:58
11	46	Kowaliński Maciej	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechannów	1985	M30-39	04:52	12.3	24:19	24:20
12	52	Kuciński Przemysław	Łajski	Bestie OCR Legionowo	1986	M30-39	04:53	12.3	24:22	24:29
13	70	Mierzejewski Grzegorz	Grudusk	Biegaj w Mławie	1994	M30-39	05:04	11.8	25:20	25:25
14	29	Grzegorzewski Przemysław	Radzanów	Wkra Sapere Strzegowo	1994	M30-39	05:15	11.4	26:10	26:17
15	17	Eksztejn Konrad	Mława	BIEGAJ W MŁAWIE	1985	M30-39	05:16	11.4	26:13	26:21
16	80	Piotrowski Radosław	Ciechanów		1990	M30-39	05:24	11.1	26:56	27:01
17	49	Krogulski Martyn	Radzanów	Wkra Sapere Strzegowo	1989	M30-39	05:42	10.5	28:25	28:32
18	48	Kraśniewski Adam	Opacz Mała		1986	M30-39	06:02	9.9	30:00	30:10
19	126	Głazewski Mateusz	Mława		1988	M30-39	06:08	9.8	30:31	30:38
20	55	Kurzęcki Paweł	Regimin		1987	M30-39	06:13	9.6	31:04	31:09
21	102	Szypulski Dariusz	Chruszczewo	Running Nurses	1991	M30-39	06:22	9.4	31:42	31:52
22	98	Sychowski Paweł	Ciechanów		1994	M30-39	07:06	8.5	35:20	35:28



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	Czas netto	Wynik (brutto)
1	44	Kołakowski Rafał	Działdowo	KS SCHULO TEAM DZIAŁDOWO/HOFFER	1977	M40-49	03:43	16.1	18:37	18:39
2	82	Przeradzki Seweryn	Mława		1979	M40-49	03:54	15.3	19:32	19:33
3	9	Budniak Tomasz	Władysławowo	KS Ciechan/ 5MBOT	1980	M40-49	03:55	15.3	19:35	19:36
4	14	Długolecki Piotr	Zielona	JEDNOROŻEC ROBI CO MOŻE	1979	M40-49	04:12	14.3	21:00	21:01
5	20	Gęsiarz Szymon	Płock		1983	M40-49	04:23	13.7	21:54	21:56
6	105	Śmigieński Radosław	Dębowo		1983	M40-49	04:25	13.5	22:06	22:09
7	53	Kucki Kamil	Narzym		1984	M40-49	04:27	13.4	22:16	22:19
8	114	Wrzyszczy Dariusz	Szulmierz	o	1982	M40-49	04:39	12.9	22:58	23:18
9	137	Chrzanowski Artur	Ciechanów	Team Brodaty Sqrwiel	1981	M40-49	04:42	12.7	23:27	23:35
10	47	Kozak Mariusz	Ciechanów		1980	M40-49	04:51	12.4	24:12	24:16
11	50	Krosta Mariusz	Kargoszyn		1980	M40-49	04:52	12.3	24:13	24:22
12	30	Grzeszczak Piotr	Ciechanów		1982	M40-49	04:53	12.3	24:20	24:27
13	12	Cymbalak Paweł	Golymin Osrodek		1978	M40-49	05:09	11.6	25:46	25:47
14	71	Nasierowski Przemysław	Ujazdówek	RadmaR Sławpol FixStore	1984	M40-49	05:14	11.5	26:05	26:11
15	84	Rogański Leszek	Ciechanów		1981	M40-49	05:18	11.3	26:26	26:34
16	3	Bakierzyński Rafał	Ciechanów		1982	M40-49	05:25	11.1	27:06	27:09
17	100	Szczepeński Michał	Ciechanów		1981	M40-49	05:29	10.9	27:22	27:26
18	112	Wojciechowski Tomasz	Ciechanów		1984	M40-49	05:33	10.8	27:45	27:48
19	26	Gralewski Adam	Regimin		1975	M40-49	05:36	10.7	27:50	28:02
20	108	Wiechowski Piotr	Konopki		1975	M40-49	05:43	10.5	28:21	28:33
21	64	Maciak Grzegorz	Warszawa		1984	M40-49	05:50	10.3	29:12	29:15
22	61	Łebkowski Marek	Ciechanów	AsfaltLove Dziki	1975	M40-49	05:59	10	29:49	29:55
23	66	Mazurkiewicz Paweł	Ciechanów		1981	M40-49	06:28	9.3	32:09	32:18
24	121	Żaglewski Dariusz	Płońsk	Aktywność Rodzi Pozytywność	1978	M40-49	06:31	9.2	32:25	32:37
25	62	Łebkowski Dariusz	Sońsk		1984	M40-49	06:44	8.9	33:34	33:41
26	128	Bałabas Artur	Ciechanow		1983	M40-49	06:51	8.7	34:10	34:18
27	7	Blekicki Wiesław	Ciechanów		1975	M40-49	06:59	8.6	34:46	34:56
28	32	Iniański Artur	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1979	M40-49	07:32	8	37:09	37:41

Wyniki wersja z: 08.06.2024 14:34:09

Data: 08.06.2024 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 2024 - 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	1	Adamkowski Krzysztof	Ciechanów		1973	M50-59	04:31	13.2	22:37	22:39
2	59	Liszewski Grzegorz	Szulmierz 16A	Leśna Zadyszka	1972	M50-59	05:01	12	25:04	25:05
3	131	Wąsik Sławomir	Mława	Mława	1969	M50-59	05:28	11	27:17	27:20
4	125	Zgliczynski Marek	Płońsk		1972	M50-59	06:10	9.7	30:46	30:49
5	129	Haliżak Norbert	Wieluń	Za Dyszka	1973	M50-59	06:42	9	33:16	33:30
6	118	Zalewski Adam	Niechodzin		1969	M50-59	06:58	8.6	34:41	34:54
7	120	Zieliński Jerzy	Przasnysz		1970	M50-59	07:10	8.4	35:47	35:54
8	76	Pajewski Wojciech	Żuromin		1970	M50-59	07:55	7.6	39:36	39:40

Wyniki wersja z: 08.06.2024 14:34:09

Data: **08.06.2024 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 2024 - 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	24	Gorzach Zbigniew	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1961	M60-69	05:21	11.2	26:40	26:46
2	93	Sowiński Bogdan	Nidzica	Nidzica Biega Team Kopec	1962	M60-69	06:04	9.9	30:17	30:22
3	4	Balabas Marek	Mława		1957	M60-69	08:39	6.9	43:04	43:15