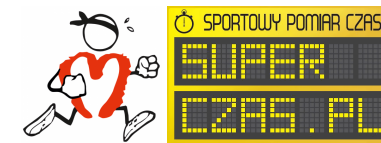


Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2024 - 5 km

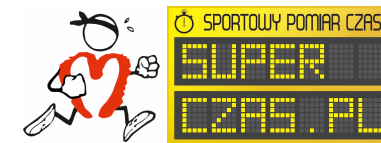
Klasyfikacja: OPEN Mężczyźni



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Tempo min/km	Tempo km/h	Czas netto	Wynik (brutto)
1	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	16	Dobrołęcki Jacek	Stupsk	Konrad Nosarzewski Badania Dieta Trening	2003	M12-29	03:32	16.9	17:44	17:44
5	44	Kołąkowski Rafał	Działdowo	KS SCHULO TEAM DZIAŁDOWO/HOFFER	1977	M40-49	03:43	16.1	18:37	18:39
6	116	Zadrożny Krzysztof	Ciechanów	Fight Club Kraver	1986	M30-39	03:52	15.5	19:22	19:23
7	82	Przeradzki Seweryn	Mława		1979	M40-49	03:54	15.3	19:32	19:33
8	9	Budniak Tomasz	Władysławowo	KS Ciechan/ 5MBOT	1980	M40-49	03:55	15.3	19:35	19:36
9	68	Michalski Łukasz	Opinogóra	Running Nurses	1997	M12-29	04:03	14.8	20:19	20:19
10	18	Gadomski Łukasz	Płońsk	Aktywność Rodzi Pozytywność	1986	M30-39	04:07	14.5	20:36	20:37
11	14	Długolecki Piotr	Zielona	JEDNOROŻEC ROBI CO MOŻE	1979	M40-49	04:12	14.3	21:00	21:01
12	81	Podlecki Maciej	Młock	Asfaltlove Dziki	2000	M12-29	04:16	14.1	21:18	21:21
13	28	Gronowski Robert	Ciechanów		1989	M30-39	04:21	13.8	21:44	21:44
14	101	Szóstakowski Kamil	Wyszyny Kościelne	5 MBOT	1994	M30-39	04:21	13.8	21:46	21:46
15	107	Tworek Marcin	Ciechanów	Zapraszam na mój kanał YouTube: Marcin Tworek ZASUBSKRYBUJ	1985	M30-39	04:22	13.7	21:47	21:50
16	20	Gešiarz Szymon	Płock		1983	M40-49	04:23	13.7	21:54	21:56
17	105	Śmigielski Radosław	Dębowo		1983	M40-49	04:25	13.5	22:06	22:09
18	53	Kucki Kamil	Narzym		1984	M40-49	04:27	13.4	22:16	22:19
19	150	Rudnicki Radosław	Ciechanów	Jednostka Strzelecka 1122 Ciechanów	2009	M12-29	04:29	13.4	22:26	22:27
20	72	Niewierski Kamil	Grudusk	Biegaj w Mławie	1987	M30-39	04:31	13.3	22:29	22:36
21	1	Adamkowski Krzysztof	Ciechanów		1973	M50-59	04:31	13.2	22:37	22:39
22	15	Dobies Grzegorz	Ciechanow		1995	M12-29	04:37	13	22:59	23:05
23	74	Osowiecki Mariusz Mario	Stupsk	Osa Team	2001	M12-29	04:38	12.9	23:09	23:12
24	114	Wrzyszczy Dariusz	Szulmierz	o	1982	M40-49	04:39	12.9	22:58	23:18
25	137	Chrzanowski Artur	Ciechanów	Team Brodaty Sqrwiel	1981	M40-49	04:42	12.7	23:27	23:35
26	117	Zakrzewski Adam	Ciechanów	Team Brodaty Sqrwiel	1986	M30-39	04:47	12.5	23:50	23:58
27	39	Kacprzak Rafał	Zygmuntowo	Running Nurses	2003	M12-29	04:50	12.4	24:11	24:13
28	47	Kozak Mariusz	Ciechanów		1980	M40-49	04:51	12.4	24:12	24:16
29	46	Kowaliński Maciej	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechannów	1985	M30-39	04:52	12.3	24:19	24:20
30	50	Krosta Mariusz	Kargoszyn		1980	M40-49	04:52	12.3	24:13	24:22
31	30	Grzeszczak Piotr	Ciechanów		1982	M40-49	04:53	12.3	24:20	24:27
32	52	Kuciński Przemysław	Łąjski	Bestie OCR Legionowo	1986	M30-39	04:53	12.3	24:22	24:29
33	99	Szczepanek Szymon	Wielbark		2000	M12-29	04:55	12.2	24:29	24:35
34	56	Kwiatkowski Mateusz	Olsztyn		2001	M12-29	04:57	12.1	24:43	24:48
35	40	Kaniewski Tomasz	Ciechanów	SP4 Ciechanów	2012	M12-29	04:58	12.1	24:48	24:50
36	37	Kacprzak Kamil	Opinogóra	Running Nurses	1996	M12-29	04:58	12.1	24:52	24:54
37	59	Liszewski Grzegorz	Szulmierz 16A	Leśna Zadyszka	1972	M50-59	05:01	12	25:04	25:05
38	70	Mierzejewski Grzegorz	Grudusk	Biegaj w Mławie	1994	M30-39	05:04	11.8	25:20	25:25
39	12	Cymbalak Paweł	Golymin Osrodek		1978	M40-49	05:09	11.6	25:46	25:47
40	71	Nasierowski Przemysław	Ujazdówek	RadmaR Sławpol FixStore	1984	M40-49	05:14	11.5	26:05	26:11
41	29	Grzegorzewski Przemysław	Radzanów	Wkra Sapere Strzegowo	1994	M30-39	05:15	11.4	26:10	26:17
42	17	Eksztejn Konrad	Mława	BIEGAJ W MŁAWIE	1985	M30-39	05:16	11.4	26:13	26:21

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2024 - 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	109	Wiechowski Rafał	Konopki		2005	M12-29	05:17	11.4	26:14	26:26
44	84	Rogalski Leszek	Ciechanów		1981	M40-49	05:18	11.3	26:26	26:34
45	19	Gawłowicz Eryk	Opinogóra Górna	Running Nurses	1996	M12-29	05:19	11.3	26:34	26:38
46	24	Gorzach Zbigniew	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1961	M60-69	05:21	11.2	26:40	26:46
47	80	Piotrowski Radosław	Ciechanów		1990	M30-39	05:24	11.1	26:56	27:01
48	3	Bakierzyński Rafał	Ciechanów		1982	M40-49	05:25	11.1	27:06	27:09
49	63	Łyszowski Mikołaj	Szulmierz		2006	M12-29	05:27	11	27:14	27:19
50	131	Wąsik Sławomir	Mława	Mława	1969	M50-59	05:28	11	27:17	27:20
51	100	Szczepański Michał	Ciechanów		1981	M40-49	05:29	10.9	27:22	27:26
52	41	Kazimierzczak Rafał	Ciechanów		1996	M12-29	05:29	10.9	27:21	27:27
53	112	Wojciechowski Tomasz	Ciechanów		1984	M40-49	05:33	10.8	27:45	27:48
54	111	Włodarczyk Damian	Ciechanów		1996	M12-29	05:35	10.7	27:44	27:56
55	26	Gralewski Adam	Regimin		1975	M40-49	05:36	10.7	27:50	28:02
56	49	Krogulski Martyn	Radzanów	Wkra Sapere Strzegowo	1989	M30-39	05:42	10.5	28:25	28:32
57	108	Wiechowski Piotr	Konopki		1975	M40-49	05:43	10.5	28:21	28:33
58	64	Maciak Grzegorz	Warszawa		1984	M40-49	05:50	10.3	29:12	29:15
59	22	Gołębiewski Mateusz	Pęczcin		2008	M12-29	05:54	10.2	29:14	29:29
60	61	Łebkowski Marek	Ciechanów	AsfaltLove Dziki	1975	M40-49	05:59	10	29:49	29:55
61	11	Cymbalak Dominik	Golymin Osrodek		2004	M12-29	06:01	10	30:05	30:07
62	48	Kraśniewski Adam	Opacz Mała		1986	M30-39	06:02	9.9	30:00	30:10
63	93	Sowiński Bogdan	Nidzica	Nidzica Biega Team Kopeć	1962	M60-69	06:04	9.9	30:17	30:22
64	126	Głazewski Mateusz	Mława		1988	M30-39	06:08	9.8	30:31	30:38
65	125	Zgliczynski Marek	Płońsk		1972	M50-59	06:10	9.7	30:46	30:49
66	55	Kurzęcki Paweł	Regimin		1987	M30-39	06:13	9.6	31:04	31:09
67	102	Szypulski Dariusz	Chruszczewo	Running Nurses	1991	M30-39	06:22	9.4	31:42	31:52
68	66	Mazurkiewicz Paweł	Ciechanów		1981	M40-49	06:28	9.3	32:09	32:18
69	121	Żaglewski Dariusz	Płońsk	Aktywność Rodzi Pozytywność	1978	M40-49	06:31	9.2	32:25	32:37
70	130	Haliżak Franciszek	Wieluń	Za Dyszka	2012	M12-29	06:42	9	33:16	33:30
71	129	Haliżak Norbert	Wieluń	Za Dyszka	1973	M50-59	06:42	9	33:16	33:30
72	62	Łebkowski Dariusz	Sońsk		1984	M40-49	06:44	8.9	33:34	33:41
73	128	Bałabas Artur	Ciechanow		1983	M40-49	06:51	8.7	34:10	34:18
74	118	Zalewski Adam	Niechodzin		1969	M50-59	06:58	8.6	34:41	34:54
75	7	Blekicki Wiesław	Ciechanów		1975	M40-49	06:59	8.6	34:46	34:56
76	45	Koryciński Patryk	Ciechanów		2000	M12-29	06:59	8.6	34:46	34:57
77	98	Sychowski Paweł	Ciechanów		1994	M30-39	07:06	8.5	35:20	35:28
78	120	Zieliński Jerzy	Przasnysz		1970	M50-59	07:10	8.4	35:47	35:54
79	127	Oman Karol	Nieborzyn		2008	M12-29	07:14	8.3	36:13	36:15
80	32	Iniański Artur	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1979	M40-49	07:32	8	37:09	37:41
81	76	Pajewski Wojciech	Żuromin		1970	M50-59	07:55	7.6	39:36	39:40
82	4	Bałabas Marek	Mława		1957	M60-69	08:39	6.9	43:04	43:15