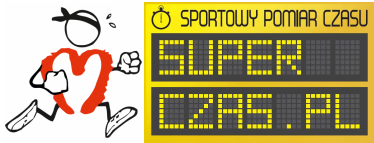


Wyniki wersja z: 28.06.2025 15:33:49
 Data: **28.06.2025 12:30:00**
 Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**
 Organizator: **Stowarzyszenie „ZaDyszka”** Partnerzy: **Urząd Gminy w Regiminie, MUKS „Czarni” Regimin**
 Dystans: **10 km**

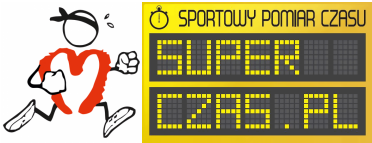
Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 10 km
 Klasyfikacja: **K16-29**



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Kat. dod.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	223	Goos Angela	Ciechanów	Asfaltlove Dzuki	1996	K16-29		04:33	13.1	22:43	45:36	45:38
2	216	Dziugieł Miłoslawa	Warszawa	Wkra Sapere Strzegowo	1997	K16-29		04:41	12.8	23:26	46:54	46:56
3	269	Trzczak Lucyna	Ciechanów	Running Nurses	1996	K16-29		05:17	11.3	24:59	52:55	52:58

Wyniki wersja z: 28.06.2025 15:33:49
 Data: **28.06.2025 12:30:00**
 Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**
 Organizator: **Stowarzyszenie „ZaDyszka” Partnerzy: Urząd Gminy w Regiminie, MUKS „Czarni” Regimin**
 Dystans: **10 km**

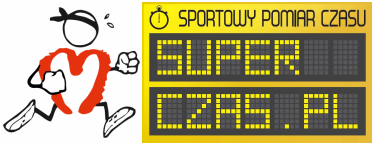
Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 10 km
 Klasyfikacja: **K30-39**



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Kat. dod.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	209	Boczkowska Monika	Szydłowo		1986	K30-39		04:34	13.1	22:49	45:42	45:44
2	219	Gajewska-Nadarzyńska Aleksandra	Mława		1986	K30-39		05:01	11.9	25:10	50:15	50:20
3	206	Baranowska Marta	Leszczydół Nowiny	Panko Runner Team	1989	K30-39	Służby Mundurowe - Kobiety	05:03	11.9	24:21	50:27	50:33
4	260	Sadowska Marta	Ciechanów	1 batalion łączności Ciechanów	1988	K30-39	Służby Mundurowe - Kobiety	05:09	11.6	25:46	51:29	51:36
5	306	Cieślukiewicz Aneta	Marki		1995	K30-39		05:15	11.4	26:14	52:30	52:35
6	265	Szarmacher Paulina	Burkat		1987	K30-39		05:32	10.8	26:12	55:18	55:23
7	251	Ostrowska Aneta	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1989	K30-39		06:02	9.9	25:55	01:00:18	01:00:20
8	225	Jabłońska Ewelina	Ciechanów		1990	K30-39	Służby Mundurowe - Kobiety	06:26	9.3	31:28	01:04:17	01:04:25

Wyniki wersja z: 28.06.2025 15:33:49
 Data: **28.06.2025 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 2025 - 10 km
 Klasyfikacja: **K40-49**



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Kat. dod.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	278	Zalewska Aneta	Mława	Biegaj w Mławie	1984	K40-49		05:45	10.4	27:16	57:27	57:29
2	271	Urbańska Katarzyna	Ciechanów		1983	K40-49		06:28	9.3	31:04	01:04:39	01:04:47
3	263	Stolarczyk Lidia	Bolesławiec		1977	K40-49		07:01	8.5	33:10	01:10:05	01:10:16

Wyniki wersja z: 28.06.2025 15:33:49

Data: **28.06.2025 12:30:00**

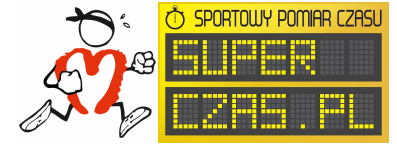
Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

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

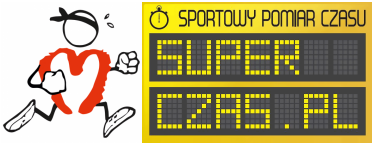
Dystans: **10 km**

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 10 km

Klasyfikacja: **M16-29**



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Kat. dod.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	275	Wołosz Wiktor	Szwendrowy Most	LKS-Kurpie	2007	M16-29		03:47	15.8	19:07	37:55	37:58
2	228	Kacperski Kosma	Nowe Miasto		2008	M16-29		03:56	15.2	20:06	39:20	39:24
3	297	Brzeziński Mateusz	Warszawa	1 Warszawska Brygada Pancerna	1997	M16-29	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:09	14.5	20:17	41:29	41:30
4	255	Podlecki Maciej	Młock	ASFaltLove Dziki	2000	M16-29		04:21	13.7	21:22	43:37	43:40
5	314	Rasiński Piotr	Przasnysz		1997	M16-29	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:22	13.7	21:02	43:44	43:47
6	243	Michalski Łukasz	Zygmuntowo	Running Nurses	1997	M16-29		04:24	13.6	21:58	44:00	44:03
7	230	Kacprzak Kamil	Opinogóra	Running Nurses	1996	M16-29	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:24	13.6	21:40	44:07	44:09
8	233	Karczewski Adam	Kąty	Running Nurses	1996	M16-29		04:29	13.3	22:05	44:54	44:58
9	229	Kacprzak Rafał	Ciechanów	Running Nurses	2003	M16-29	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:48	12.5	23:49	48:05	48:08
10	315	Szopa Patryk	Ostrów Mazowiecka		1998	M16-29		05:14	11.4	24:26	52:23	52:29
11	222	Gołyński Kamil	Mława	Biegaj w Mławie	1996	M16-29		05:21	11.2	26:32	53:29	53:33
12	240	Leonarski Cezary	Ciechanów		1999	M16-29		05:25	11.1	26:53	54:05	54:13
13	312	Adamiak Arkadiusz	Ciechanów	5MBOT	1998	M16-29	Służby Mundurowe - Mężczyźni	05:29	10.9	26:53	54:50	54:54
14	311	Hnatyk Krystian	Gąsocin		1998	M16-29		05:35	10.7	26:50	55:44	55:50
15	242	Michalski Filip	Warszawa	5Mbot	2002	M16-29	Służby Mundurowe - Mężczyźni	05:43	10.5	27:24	57:13	57:18
16	249	Orłowski Krzysztof	Ciechanów		2001	M16-29		05:53	10.2	29:39	58:42	58:52
17	299	Kania Jakub	Ciechanów		2002	M16-29		06:52	8.7	32:01	01:08:33	01:08:42



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Kat. dod.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	77	Makowski Michał	Ciechanów	2.ORel Przasnysz	1986	M30-39	Służby Mundurowe - Mężczyźni	03:51	15.5	19:15	38:34	38:36
2	207	Bieniewicz Michał	Radzanów	Wkra Sapere Strzegowo	1987	M30-39		04:04	14.7	20:16	40:45	40:47
3	296	Rykowski Radosław	Ciechanów	Wygon Stanisławice	1988	M30-39	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:07	14.6	20:15	41:11	41:13
4	259	Sadecki Adam	Działdowo		1986	M30-39	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:25	13.5	21:49	44:12	44:17
5	248	Nowakowski Michał	Płońsk		1991	M30-39	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:31	13.3	22:05	45:07	45:11
6	224	Gronowski Robert	Ciechanów	pan	1989	M30-39	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:44	12.7	23:39	47:19	47:24
7	313	Modzelewski Rafał	Przasnysz	KS Przsańnik	1992	M30-39	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:46	12.6	23:51	47:45	47:48
8	264	Stryjewski Piotr	Regimin		1989	M30-39		04:54	12.2	23:50	48:58	49:03
9	284	Borkowski Błażej	Mława		1989	M30-39		04:59	12		49:44	49:51
10	245	Michalski Marcin	Zygmuntowo	Running Nurses	1989	M30-39		05:15	11.4	24:56	52:29	52:33
11	215	Dobies Grzegorz	Ciechanow		1995	M30-39		05:20	11.2	24:51	53:16	53:24
12	211	Bruliński Tomasz	Regimin		1987	M30-39		06:07	9.8	31:14	01:01:13	01:01:18

Wyniki wersja z: 28.06.2025 15:33:49

Data: **28.06.2025 12:30:00**

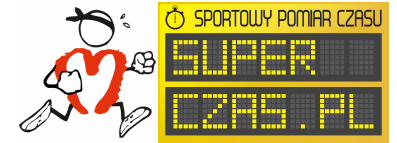
Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

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

Dystans: **10 km**

Leśna ZaDyszka w Szulmierz 2025 - 10 km

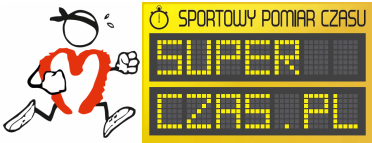
Klasyfikacja: **M40-49**



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Kat. dod.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	253	Piotrkowski Adam	Mława	Wkra Sapere Strzegowo	1982	M40-49		03:52	15.5	19:24	38:47	38:50
2	217	Gaczowski Grzegorz	Lelis	LKS-Kurpie	1982	M40-49		03:56	15.2	19:24	39:27	39:28
3	218	Gajek Ireneusz	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1978	M40-49		04:09	14.4	20:26	41:35	41:36
4	276	Woźniak Seweryn	Ciechanów	CIECHANÓW BIEGA	1985	M40-49		04:10	14.4		41:41	41:45
5	261	Sarnowski Paweł	Głinojeck	Wkra Sapere Strzegowo	1983	M40-49		04:12	14.3	20:26	42:00	42:03
6	239	Kubalski Paweł	Mława	Biegaj w Mławie	1984	M40-49		04:15	14.1	21:12	42:30	42:33
7	234	Korzeniecki Marcin	Ostrołęka	LKS-Kurpie	1982	M40-49		04:26	13.5	21:54	44:20	44:22
8	274	Włodarczyk Grzegorz	Ciechanów		1977	M40-49		04:27	13.5	21:52	44:25	44:31
9	214	Dłużniewski Sławomir	Ciechanów		1980	M40-49	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:33	13.2	22:24	45:32	45:34
10	246	Mucha Piotr	Lidzbark Warmiński	Biegam bo muszę	1982	M40-49	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:36	13	22:49	46:04	46:08
11	221	Gołota Krzysztof	Szczytno	Zielony Śledzik Team	1979	M40-49	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:40	12.9	22:21	46:35	46:39
12	213	Chyl Bogusław	Mława	Wkra Sapere Strzegowo	1976	M40-49		04:43	12.7	23:23	47:10	47:13
13	262	Sieczkowski Paweł	Soboklęszcz		1978	M40-49	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:45	12.6	22:57	47:33	47:36
14	236	Kropiewnicki Jerzy	Warszawa	Sport2Freedom	1980	M40-49		05:04	11.8	24:29	50:36	50:42
15	316	Miłoboszewski Tadeusz	Ciechanów		1976	M40-49		05:26	11	26:01	54:15	54:27
16	280	Zmorzyński Hubert	Warszawa	Zmorki Team	1982	M40-49		05:35	10.7	27:41	55:52	55:59
17	252	Paszkowski Dariusz	Stupsk		1985	M40-49		05:36	10.7		55:56	56:04
18	256	Przybyszewski Adam	Ojrzeń		1981	M40-49		05:44	10.5	27:51	57:14	57:23

Wyniki wersja z: 28.06.2025 15:33:49
 Data: **28.06.2025 12:30:00**
 Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**
 Organizator: **Stowarzyszenie „ZaDyszka” Partnerzy: Urząd Gminy w Regiminie, MUKS „Czarni” Regimin**
 Dystans: **10 km**

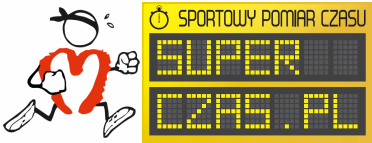
Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 10 km
 Klasyfikacja: **M50-59**



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Kat. dod.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	254	Podlecki Krzysztof	Młock	ASFaltLove Dziki	1972	M50-59		03:57	15.2	19:30	39:30	39:32
2	304	Niksa Krzysztof	Czarnia	KS Przaśnik Przasnysz	1974	M50-59		04:06	14.6	19:42	41:03	41:05
3	267	Szewczyk Rafał	Olsztyn	RS Maraton Team	1974	M50-59		04:08	14.5	20:16	41:25	41:27
4	212	Budzych Wojciech	Ciechanów		1975	M50-59	Służby Mundurowe - Mężczyźni	04:47	12.5	23:22	47:49	47:52
5	231	Kaminski Radosław	Exa-C-1654		1975	M50-59		04:51	12.3	24:12	48:30	48:36
6	270	Tulik Przemysław	Warszawa, Bielany		1967	M50-59		04:52	12.3	23:29	48:40	48:44
7	250	Osowiecki Mariusz	Stupsk	OsaTeam	1975	M50-59	Służby Mundurowe - Mężczyźni	05:00	12	24:19	49:55	50:01
8	258	Ruszczyński Piotr	Mława		1975	M50-59	Służby Mundurowe - Mężczyźni	05:20	11.2	25:54	53:17	53:24
9	238	Królikowski Wojciech	Ciechanów		1972	M50-59		05:23	11.1	26:27	53:46	53:51
10	205	Adamiak Robert	Ciechanów	AMW SINEVIA	1969	M50-59		05:39	10.6	27:40	56:34	56:39
11	244	Michalski Przemek	Ciechanów		1975	M50-59		05:43	10.5	27:24	57:12	57:17
12	208	Blekicki Wiesław	Ciechanów		1975	M50-59		05:49	10.3	27:51	57:59	58:07
13	235	Kowalewski Artur	Ciechanów		1975	M50-59		06:30	9.2	31:35	01:04:57	01:05:04
14	292	Haliżak Norbert	Wieluń	ZaDyszka	1973	M50-59		07:01	8.5	33:10	01:10:05	01:10:16
DNF	227	Jeneralski Maciej	Kruszyn Krajeński		1970	M50-59			0	31:02		

Wyniki wersja z: 28.06.2025 15:33:49
 Data: **28.06.2025 12:30:00**
 Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**
 Organizator: **Stowarzyszenie „ZaDyszka” Partnerzy: Urząd Gminy w Regiminie, MUKS „Czarni” Regimin**
 Dystans: **10 km**

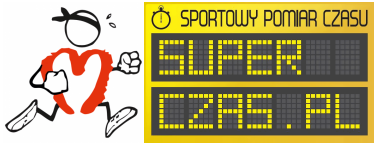
Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 10 km
 Klasyfikacja: **M60-69**



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Kat. dod.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	277	Wudarczyk Tomasz	Władysławowo		1961	M60-69		04:36	13.1	22:28	45:56	45:58
2	210	Boniewski Lech	Głinojeck		1958	M60-69		05:06	11.7	25:30	51:04	51:08

Wyniki wersja z: 28.06.2025 15:33:49
 Data: **28.06.2025 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 2025 - 10 km
 Klasyfikacja: **M70 i starsi**



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	Kat. dod.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)
1	289	Berebecki Roman	Rypin	RKS LECH RYPIN	1951	M70 i starsi		05:27	11	25:55	53:45	54:34