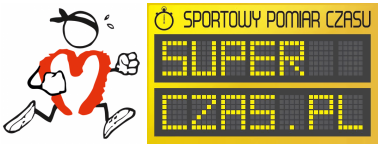


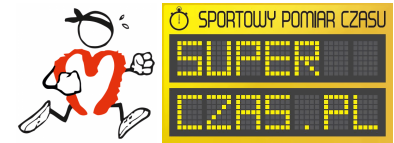
Wyniki wersja z: 28.06.2025 15:33:35
Data: **28.06.2025 12:30:00**
Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**
Organizator: **Stowarzyszenie „ZaDyszka” Partnerzy: Urząd Gminy w Regiminie, MUKS „Czarni” Regimin**
Dystans: **10 km**

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 10 km
Klasyfikacja: **OPEN**



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	M-ce w kat.	Kat. dod.	M-ce w kat.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
1	275	Wołosz Wiktor	Szwendrowy Most	LKS-Kurpie	2007	M16-29	1			03:47	15.8	19:07	37:55	37:58		1
2	77	Makowski Michał	Ciechanów	2.OREl Przasnysz	1986	M30-39	1	Służby Mundurowe - Mężczyźni	1	03:51	15.5	19:15	38:34	38:36		2
3	253	Piotrkowski Adam	Mława	Wkra Sapere Strzegowo	1982	M40-49	1			03:52	15.5	19:24	38:47	38:50		3
4	228	Kacperski Kosma	Nowe Miasto		2008	M16-29	2			03:56	15.2	20:06	39:20	39:24		4
5	217	Gaczkowski Grzegorz	Lelis	LKS-Kurpie	1982	M40-49	2			03:56	15.2	19:24	39:27	39:28		5
6	254	Podlecki Krzysztof	Młock	ASFaltLove Dzik	1972	M50-59	1			03:57	15.2	19:30	39:30	39:32		6
7	207	Bieniewicz Michał	Radzanów	Wkra Sapere Strzegowo	1987	M30-39	2			04:04	14.7	20:16	40:45	40:47		7
8	304	Niksa Krzysztof	Czarnia	KS Przaśnik Przasnysz	1974	M50-59	2			04:06	14.6	19:42	41:03	41:05		8
9	296	Rykowski Radosław	Ciechanów	Wygon Stanisławice	1988	M30-39	3	Służby Mundurowe - Mężczyźni	2	04:07	14.6	20:15	41:11	41:13		9
10	267	Szewczyk Rafał	Olsztyn	RS Maraton Team	1974	M50-59	3			04:08	14.5	20:16	41:25	41:27		10
11	297	Brzeziński Mateusz	Warszawa	1 Warszawska Brygada Pancerna	1997	M16-29	3	Służby Mundurowe - Mężczyźni	3	04:09	14.5	20:17	41:29	41:30		11
12	218	Gajek Ireneusz	Ciechanów	Asfaltlove Dzik	1978	M40-49	3			04:09	14.4	20:26	41:35	41:36		12
13	276	Woźniak Seweryn	Ciechanów	CIECHANÓW BIEGA	1985	M40-49	4			04:10	14.4		41:41	41:45		13
14	261	Sarnowski Paweł	Głinojeck	Wkra Sapere Strzegowo	1983	M40-49	5			04:12	14.3	20:26	42:00	42:03		14
15	239	Kubalski Paweł	Mława	Biegaj w Mławie	1984	M40-49	6			04:15	14.1	21:12	42:30	42:33		15
16	255	Podlecki Maciej	Młock	ASFaltLove Dzik	2000	M16-29	4			04:21	13.7	21:22	43:37	43:40		16
17	314	Rasiński Piotr	Przasnysz		1997	M16-29	5	Służby Mundurowe - Mężczyźni	4	04:22	13.7	21:02	43:44	43:47		17
18	243	Michalski Łukasz	Zygmuntowo	Running Nurses	1997	M16-29	6			04:24	13.6	21:58	44:00	44:03		18
19	230	Kacprzak Kamil	Opinogóra	Running Nurses	1996	M16-29	7	Służby Mundurowe - Mężczyźni	5	04:24	13.6	21:40	44:07	44:09		19
20	259	Sadecki Adam	Działdowo		1986	M30-39	4	Służby Mundurowe - Mężczyźni	6	04:25	13.5	21:49	44:12	44:17		20
21	234	Korzeniecki Marcin	Ostrołęka	LKS-Kurpie	1982	M40-49	7			04:26	13.5	21:54	44:20	44:22		21
22	274	Włodarczyk Grzegorz	Ciechanów		1977	M40-49	8			04:27	13.5	21:52	44:25	44:31		22
23	233	Karczewski Adam	Kąty	Running Nurses	1996	M16-29	8			04:29	13.3	22:05	44:54	44:58		23
24	248	Nowakowski Michał	Płońsk		1991	M30-39	5	Służby Mundurowe - Mężczyźni	7	04:31	13.3	22:05	45:07	45:11		24
25	214	Dłużniewski Sławomir	Ciechanów		1980	M40-49	9	Służby Mundurowe - Mężczyźni	8	04:33	13.2	22:24	45:32	45:34		25
26	223	Goos Angela	Ciechanów	Asfaltlove Dzik	1996	K16-29	1			04:33	13.1	22:43	45:36	45:38	1	
27	209	Boczkowska Monika	Szydłowo		1986	K30-39	1			04:34	13.1	22:49	45:42	45:44	2	
28	277	Wudarczyk Tomasz	Władysławowo		1961	M60-69	1			04:36	13.1	22:28	45:56	45:58		26
29	246	Mucha Piotr	Lidzbark Warmiński	Biegam bo muszę	1982	M40-49	10	Służby Mundurowe - Mężczyźni	9	04:36	13	22:49	46:04	46:08		27
30	221	Gołota Krzysztof	Szczytno	Zielony Śledzik Team	1979	M40-49	11	Służby Mundurowe - Mężczyźni	10	04:40	12.9	22:21	46:35	46:39		28
31	216	Dziugieł Miłoslawa	Warszawa	Wkra Sapere Strzegowo	1997	K16-29	2			04:41	12.8	23:26	46:54	46:56	3	
32	213	Chyl Bogusław	Mława	Wkra Sapere Strzegowo	1976	M40-49	12			04:43	12.7	23:23	47:10	47:13		29
33	224	Gronowski Robert	Ciechanów	pan	1989	M30-39	6	Służby Mundurowe - Mężczyźni	11	04:44	12.7	23:39	47:19	47:24		30
34	262	Sieczkowski Paweł	Soboklęszcz		1978	M40-49	13	Służby Mundurowe - Mężczyźni	12	04:45	12.6	22:57	47:33	47:36		31
35	313	Modzelewski Rafał	Przasnysz	KS Przaśnik	1992	M30-39	7	Służby Mundurowe - Mężczyźni	13	04:46	12.6	23:51	47:45	47:48		32
36	212	Budzych Wojciech	Ciechanów		1975	M50-59	4	Służby Mundurowe - Mężczyźni	14	04:47	12.5	23:22	47:49	47:52		33
37	229	Kacprzak Rafał	Ciechanów	Running Nurses	2003	M16-29	9	Służby Mundurowe - Mężczyźni	15	04:48	12.5	23:49	48:05	48:08		34
38	231	Kaminski Radosław	Exa-C-1654		1975	M50-59	5			04:51	12.3	24:12	48:30	48:36		35
39	270	Tulik Przemysław	Warszawa, Bielany		1967	M50-59	6			04:52	12.3	23:29	48:40	48:44		36
40	264	Stryjewski Piotr	Regimin		1989	M30-39	8			04:54	12.2	23:50	48:58	49:03		37
41	284	Borkowski Błażej	Mława		1989	M30-39	9			04:59	12		49:44	49:51		38
42	250	Osowiecki Mariusz	Stupsk	OsaTeam	1975	M50-59	7	Służby Mundurowe - Mężczyźni	16	05:00	12	24:19	49:55	50:01		39

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 10 km
Klasyfikacja: **OPEN**



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	M-ce w kat.	Kat. dod.	M-ce w kat.	Tempo min/km	Tempo km/h	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
43	219	Gajewska-Nadarzyńska Aleksandra	Mława		1986	K30-39	2			05:01	11.9	25:10	50:15	50:20	4	
44	206	Baranowska Marta	Leszczydół Nowiny	Panki Runner Team	1989	K30-39	3	Służby Mundurowe - Kobiety	1	05:03	11.9	24:21	50:27	50:33	5	
45	236	Kropiewnicki Jerzy	Warszawa	Sport2Freedom	1980	M40-49	14			05:04	11.8	24:29	50:36	50:42		40
46	210	Boniewski Lech	Głinojeck		1958	M60-69	2			05:06	11.7	25:30	51:04	51:08		41
47	260	Sadowska Marta	Ciechanów	1 batalion łączności Ciechanów	1988	K30-39	4	Służby Mundurowe - Kobiety	2	05:09	11.6	25:46	51:29	51:36	6	
48	315	Szopa Patryk	Ostrów Mazowiecka		1998	M16-29	10			05:14	11.4	24:26	52:23	52:29		42
49	245	Michalski Marcin	Zygmuntowo	Running Nurses	1989	M30-39	10			05:15	11.4	24:56	52:29	52:33		43
50	306	Cieślukiewicz Aneta	Marki		1995	K30-39	5			05:15	11.4	26:14	52:30	52:35	7	
51	269	Trzczak Lucyna	Ciechanów	Running Nurses	1996	K16-29	3			05:17	11.3	24:59	52:55	52:58	8	
52	215	Dobies Grzegorz	Ciechanow		1995	M30-39	11			05:20	11.2	24:51	53:16	53:24		44
53	258	Ruszczyński Piotr	Mława		1975	M50-59	8	Służby Mundurowe - Mężczyźni	17	05:20	11.2	25:54	53:17	53:24		45
54	222	Gołyński Kamil	Mława	Biegaj w Mławie	1996	M16-29	11			05:21	11.2	26:32	53:29	53:33		46
55	238	Królikowski Wojciech	Ciechanów		1972	M50-59	9			05:23	11.1	26:27	53:46	53:51		47
56	240	Leonarski Cezary	Ciechanów		1999	M16-29	12			05:25	11.1	26:53	54:05	54:13		48
57	316	Miłoboszewski Tadeusz	Ciechanów		1976	M40-49	15			05:26	11	26:01	54:15	54:27		49
58	289	Berebecki Roman	Rypin	RKS LECH RYPIN	1951	M70 i starsi	1			05:27	11	25:55	53:45	54:34		50
59	312	Adamiak Arkadiusz	Ciechanów	5MBOT	1998	M16-29	13	Służby Mundurowe - Mężczyźni	18	05:29	10.9	26:53	54:50	54:54		51
60	265	Szarmacher Paulina	Burkat		1987	K30-39	6			05:32	10.8	26:12	55:18	55:23	9	
61	311	Hnatyk Krystian	Gąsocin		1998	M16-29	14			05:35	10.7	26:50	55:44	55:50		52
62	280	Zmorzyński Hubert	Warszawa	Zmorki Team	1982	M40-49	16			05:35	10.7	27:41	55:52	55:59		53
63	252	Paszkowski Dariusz	Stupsk		1985	M40-49	17			05:36	10.7		55:56	56:04		54
64	205	Adamiak Robert	Ciechanów	AMW SINEVIA	1969	M50-59	10			05:39	10.6	27:40	56:34	56:39		55
65	244	Michalski Przemek	Ciechanów		1975	M50-59	11			05:43	10.5	27:24	57:12	57:17		56
66	242	Michalski Filip	Warszawa	5Mbot	2002	M16-29	15	Służby Mundurowe - Mężczyźni	19	05:43	10.5	27:24	57:13	57:18		57
67	256	Przybyszewski Adam	Ojrzeń		1981	M40-49	18			05:44	10.5	27:51	57:14	57:23		58
68	278	Zalewska Aneta	Mława	Biegaj w Mławie	1984	K40-49	1			05:45	10.4	27:16	57:27	57:29	10	
69	208	Blekicki Wiesław	Ciechanów		1975	M50-59	12			05:49	10.3	27:51	57:59	58:07		59
70	249	Orłowski Krzysztof	Ciechanów		2001	M16-29	16			05:53	10.2	29:39	58:42	58:52		60
71	251	Ostrowska Aneta	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1989	K30-39	7			06:02	9.9	25:55	01:00:18	01:00:20	11	
72	211	Bruliński Tomasz	Regimin		1987	M30-39	12			06:07	9.8	31:14	01:01:13	01:01:18		61
73	225	Jabłońska Ewelina	Ciechanów		1990	K30-39	8	Służby Mundurowe - Kobiety	3	06:26	9.3	31:28	01:04:17	01:04:25	12	
74	271	Urbańska Katarzyna	Ciechanów		1983	K40-49	2			06:28	9.3	31:04	01:04:39	01:04:47	13	
75	235	Kowalewski Artur	Ciechanów		1975	M50-59	13			06:30	9.2	31:35	01:04:57	01:05:04		62
76	299	Kania Jakub	Ciechanów		2002	M16-29	17			06:52	8.7	32:01	01:08:33	01:08:42		63
77	292	Halizak Norbert	Wieluń	ZaDyszka	1973	M50-59	14			07:01	8.5	33:10	01:10:05	01:10:16		64
78	263	Stolarczyk Lidia	Bolesławiec		1977	K40-49	3			07:01	8.5	33:10	01:10:05	01:10:16	14	
DNF	227	Jeneralski Maciej	Kruszyn Krajeński		1970	M50-59					0	31:02				