

Wyniki wersja z: 28.06.2025 15:25:04

Data: **28.06.2025 11:30:00**

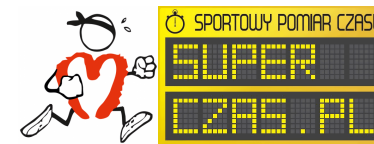
Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

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

Dystans: **5 km**

## Leśna ZaDyszka w Szulmierz 2025 - 5 km

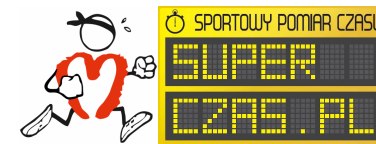
Klasyfikacja: **K12-29**



| M-ce | Nr start. | Nazwisko i imię     | Miejscowość     | Drużyna        | Rok urodz. | Kat. wiek. | Kat. dod. | Tempo min/km | Tempo km/h | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|---------------------|-----------------|----------------|------------|------------|-----------|--------------|------------|------------|----------------|
| 1    | 62        | Krakowska Marlena   | Szulmierz       |                | 1997       | K12-29     |           | 05:09        | 11.6       | 25:41      | 25:48          |
| 2    | 286       | Kacprzak Martyna    | Ciechanów       | Running Nurses | 1996       | K12-29     |           | 06:51        | 8.8        | 34:07      | 34:16          |
| 3    | 118       | Stępińska Natalia   | Ciechanów       |                | 1999       | K12-29     |           | 07:00        | 8.6        | 34:51      | 35:04          |
| 4    | 124       | Śmigielska Milena   | Regimin         |                | 1999       | K12-29     |           | 07:10        | 8.4        | 35:44      | 35:52          |
| 5    | 20        | Dąbkowska Maja      | Pniewo Czeruchy |                | 2008       | K12-29     |           | 07:23        | 8.1        | 36:47      | 36:57          |
| 6    | 117       | Stempska Weronika   | Szulmierz       |                | 1996       | K12-29     |           | 07:43        | 7.8        | 38:25      | 38:36          |
| 7    | 41        | Janicka Marta       | Ciechanów       |                | 1997       | K12-29     |           | 07:43        | 7.8        | 38:26      | 38:37          |
| 8    | 287       | Wilkowska Aneta     | Ciechanów       |                | 1998       | K12-29     |           | 07:50        | 7.6        | 39:03      | 39:13          |
| 9    | 307       | Brulińska Magdalena | Olsztyn         | Ptysio Team    | 1998       | K12-29     |           | 07:51        | 7.6        | 39:05      | 39:18          |

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 5 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 | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|------------------------|--------------------|-----------------|------------|------------|------------------------|--------------|------------|------------|----------------|
| 1    | 28        | Ebing Amanda           | Olszewka           |                 | 1993       | K30-39     |                        | 04:30        | 13.3       | 22:30      | 22:33          |
| 2    | 122       | Szypulska Kinga        | Mława              | Km              | 1991       | K30-39     |                        | 04:55        | 12.2       | 24:34      | 24:37          |
| 3    | 37        | Górska Małgorzata      | Warszawa           | Górcy           | 1991       | K30-39     |                        | 04:59        | 12         | 24:51      | 24:56          |
| 4    | 268       | Trukszyn Monika        | Lidzbark Warmiński | Life is brutal  | 1988       | K30-39     |                        | 05:25        | 11.1       | 26:58      | 27:06          |
| 5    | 76        | Majchrzak Iwona        | Warszawa           |                 | 1989       | K30-39     |                        | 05:34        | 10.8       | 27:46      | 27:51          |
| 6    | 100       | Redyk Justyna          | Ciechanów          | Running Nurses  | 1995       | K30-39     |                        | 05:42        | 10.5       | 28:30      | 28:34          |
| 7    | 93        | Piotrowska Kamila      | Ciechanów          |                 | 1994       | K30-39     |                        | 06:05        | 9.9        | 30:14      | 30:26          |
| 8    | 300       | Grzelak-Laskowska Olga | Ciechanów          |                 | 1992       | K30-39     | Samorządowcy - Kobiety | 06:05        | 9.9        | 30:16      | 30:27          |
| 9    | 285       | Bartnicka Karolina     | Warszawa           |                 | 1992       | K30-39     |                        | 06:20        | 9.5        | 31:31      | 31:43          |
| 10   | 266       | Szerszeń Magdalena     | Ciechanów          | Running Nurses  | 1991       | K30-39     |                        | 06:22        | 9.4        | 31:48      | 31:52          |
| 11   | 137       | Woźniak Magdalena      | Ciechanów          | CIECHANÓW BIEGA | 1986       | K30-39     |                        | 06:29        | 9.2        | 32:15      | 32:30          |
| 12   | 101       | Rogalska Aleksandra    | Warszawa           |                 | 1993       | K30-39     |                        | 06:37        | 9.1        | 32:52      | 33:08          |
| 13   | 17        | Czaplicka Anna         | Niepolet           |                 | 1990       | K30-39     |                        | 06:42        | 8.9        | 33:20      | 33:35          |
| 14   | 42        | Jaskulska Katarzyna    | Regimin            |                 | 1990       | K30-39     | Samorządowcy - Kobiety | 06:56        | 8.6        | 34:39      | 34:45          |
| 15   | 129       | Trzoch Agnieszka       | Ciechanów          |                 | 1988       | K30-39     |                        | 06:58        | 8.6        | 34:43      | 34:54          |
| 16   | 44        | Kamińska Monika        | Głinojeck          |                 | 1986       | K30-39     |                        | 06:58        | 8.6        | 34:43      | 34:54          |
| 17   | 30        | Ernest Milena          | Łłowo-Osada        |                 | 1990       | K30-39     |                        | 07:03        | 8.5        | 35:06      | 35:16          |
| 18   | 58        | Kownacka Ewelina       | Ciechanów          |                 | 1989       | K30-39     |                        | 07:05        | 8.5        | 35:19      | 35:26          |
| 19   | 288       | Biedrzycka Barbara     | Ciechanów          |                 | 1990       | K30-39     |                        | 07:50        | 7.6        | 39:02      | 39:13          |
| 20   | 47        | Kawczyńska Katarzyna   | Mława              |                 | 1992       | K30-39     |                        | 07:53        | 7.6        | 39:18      | 39:27          |

Wyniki wersja z: 28.06.2025 15:25:04

Data: **28.06.2025 11:30:00**

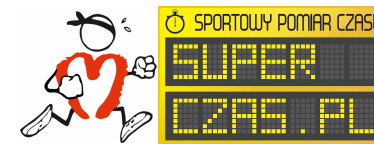
Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

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

Dystans: **5 km**

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 5 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 | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|--------------------------|-------------|---------------------------------|------------|------------|------------------------|--------------|------------|------------|----------------|
| 1    | 295       | Kucka Monika             | Mława       | Biegaj w Mławie                 | 1980       | K40-49     |                        | 05:09        | 11.6       | 25:44      | 25:46          |
| 2    | 67        | Kubalska Dorota          | Mława       | Biegaj w Mławie                 | 1985       | K40-49     |                        | 05:13        | 11.5       | 26:04      | 26:08          |
| 3    | 15        | Cylke Urszula            | Ciechanów   |                                 | 1985       | K40-49     |                        | 05:32        | 10.8       | 27:35      | 27:43          |
| 4    | 35        | Gołota Aleksandra        | Szczytno    | Egger Run Bis                   | 1981       | K40-49     |                        | 05:37        | 10.7       | 28:00      | 28:07          |
| 5    | 49        | Każmierczak Agnieszka    | Mława       |                                 | 1985       | K40-49     |                        | 05:44        | 10.4       | 28:38      | 28:43          |
| 6    | 11        | Chrobocińska Anna        | Ciechanów   | Cross Trening Mazovia Ciechanów | 1984       | K40-49     |                        | 05:53        | 10.2       | 29:22      | 29:26          |
| 7    | 237       | Królicka Anna            | Ciechanów   |                                 | 1984       | K40-49     |                        | 05:58        | 10.1       | 29:44      | 29:50          |
| 8    | 86        | Obudzińska Monika        | Ciechanów   | OCR CrossFit Ciechanów          | 1979       | K40-49     |                        | 05:58        | 10         | 29:47      | 29:52          |
| 9    | 50        | Kącka Jolanta            | Ciechanów   | Ciechanów Biega                 | 1984       | K40-49     | Samorządowcy - Kobiety | 06:04        | 9.9        | 30:06      | 30:21          |
| 10   | 110       | Sieczkowska Anna         | Soboklęczcz |                                 | 1979       | K40-49     |                        | 06:17        | 9.5        | 31:15      | 31:29          |
| 11   | 141       | Wysocka Iwona            | Mława       |                                 | 1979       | K40-49     |                        | 06:48        | 8.8        | 33:54      | 34:02          |
| 12   | 24        | Długolecka Marzena       | Krasne      | JEDNOROŻEC ROBI CO MOŻE         | 1982       | K40-49     |                        | 06:52        | 8.7        | 34:13      | 34:23          |
| 13   | 23        | Dęby Anna                | Mława       |                                 | 1982       | K40-49     |                        | 07:03        | 8.5        | 35:06      | 35:16          |
| 14   | 45        | Kantorosińska Aleksandra | Mława       |                                 | 1984       | K40-49     |                        | 07:03        | 8.5        | 35:06      | 35:16          |
| 15   | 1         | Adamkiewicz Anita        | Ciechanów   | OCR CrossFit Ciechanów          | 1979       | K40-49     |                        | 07:08        | 8.4        | 35:34      | 35:42          |

Wyniki wersja z: 28.06.2025 15:25:04

Data: **28.06.2025 11:30:00**

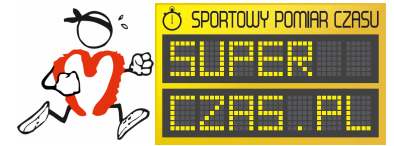
Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

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

Dystans: **5 km**

## Leśna ZaDyszka w Szulmierz 2025 - 5 km

Klasyfikacja: **K50-59**



| M-ce | Nr start. | Nazwisko i imię          | Miejscowość | Drużyna                 | Rok urodz. | Kat. wiek. | Kat. dod.              | Tempo min/km | Tempo km/h | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|--------------------------|-------------|-------------------------|------------|------------|------------------------|--------------|------------|------------|----------------|
| 1    | 139       | Woźnica Małgorzata       | Łomianki    |                         | 1970       | K50-59     |                        | 05:22        | 11.2       | 26:47      | 26:51          |
| 2    | 115       | Sokołowska Anna          | Mława       | Biegaj w Mławie         | 1967       | K50-59     | Samorządowcy - Kobiety | 05:28        | 11         | 27:21      | 27:24          |
| 3    | 46        | Kawałko Patrycja         | Nidzica     | Team Kopeć              | 1974       | K50-59     | Samorządowcy - Kobiety | 05:30        | 10.9       | 27:27      | 27:32          |
| 4    | 14        | Ciosek Grażyna           | Przasnysz   |                         | 1969       | K50-59     |                        | 05:34        | 10.7       | 27:49      | 27:55          |
| 5    | 273       | Wiktorska Mariola        | Jednoróżec  | JEDNOROŻEC ROBI CO MOŻE | 1971       | K50-59     |                        | 05:42        | 10.5       | 28:24      | 28:33          |
| 6    | 106       | Rozpłochowska Małgorzata | Ciechanów   |                         | 1972       | K50-59     |                        | 05:57        | 10.1       | 29:41      | 29:46          |
| 7    | 99        | Radzanowska Janina       | Mława       |                         | 1966       | K50-59     |                        | 05:58        | 10         | 29:48      | 29:54          |
| 8    | 303       | Kaczorek Beata           | Ciechanów   | Team BRODATY SQRWIEL    | 1973       | K50-59     |                        | 06:21        | 9.4        | 31:35      | 31:49          |

Wyniki wersja z: 28.06.2025 15:25:04

Data: **28.06.2025 11:30:00**

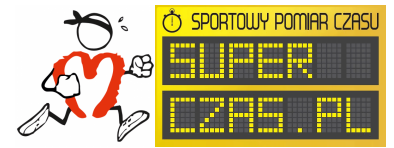
Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

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

Dystans: **5 km**

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 5 km

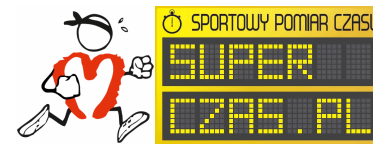
Klasyfikacja: **M12-29**



| M-ce | Nr start. | Nazwisko i imię        | Miejscowość        | Drużyna                | Rok urodz. | Kat. wiek. | Kat. dod.                | Tempo min/km | Tempo km/h | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|------------------------|--------------------|------------------------|------------|------------|--------------------------|--------------|------------|------------|----------------|
| 1    | 32        | Falkowski Bartosz      | Raciąż             |                        | 2004       | M12-29     |                          | 03:46        | 15.9       | 18:49      | 18:52          |
| 2    | 19        | Czarzasty Patryk       | Olsztyn            |                        | 2002       | M12-29     |                          | 04:02        | 14.8       | 20:09      | 20:13          |
| 3    | 13        | Cieślukiewicz Damian   | Marki              |                        | 1996       | M12-29     |                          | 04:14        | 14.1       | 21:10      | 21:13          |
| 4    | 90        | Osowiecki Mariusz      | Stupsk             | OsaTeam                | 2001       | M12-29     |                          | 04:21        | 13.8       | 21:44      | 21:46          |
| 5    | 290       | Otłowski Patryk        | Ciechanów          | 5MBOT                  | 1996       | M12-29     |                          | 04:25        | 13.6       | 22:01      | 22:05          |
| 6    | 34        | Gąsiorowski Paweł      | Iłowo-Osada        |                        | 2007       | M12-29     |                          | 04:25        | 13.5       | 22:00      | 22:09          |
| 7    | 305       | Pyszniewski Gabrys     | Ciechanow          |                        | 2011       | M12-29     |                          | 04:25        | 13.5       | 22:08      | 22:09          |
| 8    | 78        | Maliszewski Aleksander | Ciechanów          |                        | 2001       | M12-29     |                          | 04:27        | 13.5       | 22:09      | 22:16          |
| 9    | 133       | Więcek Bartosz         | Szczytno           |                        | 1998       | M12-29     |                          | 04:34        | 13.1       | 22:43      | 22:52          |
| 10   | 91        | Otłowski Michał        | Ciechanów          |                        | 2009       | M12-29     | Samorządowcy - Mężczyźni | 04:45        | 12.6       | 23:40      | 23:45          |
| 11   | 69        | Kwiatkowski Dawid      | Olsztyn            |                        | 1997       | M12-29     |                          | 04:53        | 12.3       | 24:19      | 24:26          |
| 12   | 63        | Krakowski Mateusz      | Lipa               |                        | 1999       | M12-29     |                          | 04:59        | 12         | 24:48      | 24:58          |
| 13   | 97        | Przybyszewski Szymon   | Wiśniewo           |                        | 2011       | M12-29     |                          | 05:01        | 11.9       | 25:07      | 25:09          |
| 14   | 111       | Sieczkowski Szymon     | Soboklęszcz        |                        | 2009       | M12-29     |                          | 05:05        | 11.8       | 25:21      | 25:27          |
| 15   | 27        | Dworecki Aleksander    | Chruszczewo        |                        | 2010       | M12-29     |                          | 05:05        | 11.8       | 25:20      | 25:28          |
| 16   | 291       | Chyl Jakub             | Mława              | 5MBOT                  | 2001       | M12-29     |                          | 05:15        | 11.4       | 26:12      | 26:16          |
| 17   | 70        | Kwiatkowski Mateusz    | Olsztyn            |                        | 2001       | M12-29     |                          | 05:25        | 11.1       | 26:59      | 27:09          |
| 18   | 134       | Wiśniewski Michał      | Kluczbork          |                        | 1996       | M12-29     |                          | 05:30        | 10.9       | 27:18      | 27:33          |
| 19   | 310       | Nowakowski Karol       | Raciąż             |                        | 2004       | M12-29     |                          | 05:35        | 10.7       | 27:45      | 28:00          |
| 20   | 9         | Bułygo Dominik         | Ciechanów          | #bebzuniarze           | 1996       | M12-29     |                          | 05:37        | 10.7       | 27:56      | 28:08          |
| 21   | 132       | Wiechowski Rafał       | Konopki            |                        | 2005       | M12-29     |                          | 05:45        | 10.4       | 28:31      | 28:45          |
| 22   | 113       | Słomiński Marcin       | Lipowiec Kościelny | OCR CrossFit Ciechanów | 1996       | M12-29     |                          | 06:03        | 9.9        | 30:13      | 30:20          |
| 23   | 74        | Łyszkowski Mikołaj     | Szulmierz          |                        | 2006       | M12-29     |                          | 06:14        | 9.6        | 31:11      | 31:12          |
| 24   | 92        | Pietrusiński Dawid     | Ciechanów          |                        | 2000       | M12-29     |                          | 06:16        | 9.6        | 31:15      | 31:24          |
| 25   | 55        | Kowalczyk Adam         | Regimin            |                        | 2008       | M12-29     |                          | 06:17        | 9.5        | 31:20      | 31:29          |
| 26   | 54        | Koryciński Patryk      | Ciechanów          |                        | 2000       | M12-29     |                          | 07:00        | 8.6        | 34:51      | 35:04          |
| 27   | 6         | Bruliński Leszek       | Olsztyn            | PTYSIO TEAM            | 1996       | M12-29     |                          | 07:22        | 8.1        | 36:39      | 36:52          |

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 5 km

Klasyfikacja: M30-39



| M-ce | Nr start. | Nazwisko i imię       | Miejscowość | Drużyna                    | Rok urodz. | Kat. wiek. | Kat. dod.                | Tempo min/km | Tempo km/h | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|-----------------------|-------------|----------------------------|------------|------------|--------------------------|--------------|------------|------------|----------------|
| 1    | 61        | Koziatek Jakub        | Szczytno    |                            | 1991       | M30-39     |                          | 03:32        | 16.9       | 17:42      | 17:42          |
| 2    | 241       | Makowski Michał       | Ciechanów   | 2.OREl Przasnysz           | 1986       | M30-39     |                          | 03:38        | 16.5       | 18:08      | 18:10          |
| 3    | 308       | Mierzejewski Rafał    | Grudusk     | Biegaj w Mławie            | 1995       | M30-39     |                          | 03:51        | 15.5       | 19:16      | 19:18          |
| 4    | 22        | Dąbkowski Damian      | Ciechanów   |                            | 1990       | M30-39     |                          | 03:56        | 15.2       | 19:43      | 19:44          |
| 5    | 142       | Zadrożny Krzysztof    | Ciechanów   | Team Brodaty SQRwiel       | 1986       | M30-39     |                          | 03:56        | 15.2       | 19:43      | 19:45          |
| 6    | 53        | Klimowski Łukasz      | Regimin     |                            | 1993       | M30-39     |                          | 03:57        | 15.2       | 19:45      | 19:48          |
| 7    | 10        | Cak Michał            | Bielsk      | ORLEN Running Team         | 1987       | M30-39     |                          | 04:05        | 14.7       | 20:25      | 20:27          |
| 8    | 88        | Oldakowski Hubert     | Ciechanow   | OCR Crossfit Ciechanów     | 1990       | M30-39     |                          | 04:15        | 14.1       | 21:11      | 21:16          |
| 9    | 8         | Bulanda Wojciech      | Warszawa    |                            | 1986       | M30-39     |                          | 04:16        | 14.1       | 21:18      | 21:20          |
| 10   | 80        | Mierzejewski Grzegorz | Grudusk     | Team Spirit                | 1994       | M30-39     | Samorządowcy - Mężczyźni | 04:35        | 13.1       | 22:57      | 22:59          |
| 11   | 82        | Niewierski Kamil      | Grudusk     | Biegaj w Mławie            | 1987       | M30-39     |                          | 04:40        | 12.8       | 23:22      | 23:24          |
| 12   | 102       | Rogalski Tomasz       | Warszawa    |                            | 1993       | M30-39     |                          | 04:50        | 12.4       | 24:01      | 24:12          |
| 13   | 136       | Wojdak Bartosz        | Ciechanów   | Jurand Ciechanów           | 1993       | M30-39     |                          | 04:52        | 12.3       | 24:10      | 24:20          |
| 14   | 143       | Zakrzewski Adam       | Ciechanów   | Team Brodaty SQRwiel       | 1986       | M30-39     |                          | 04:54        | 12.2       | 24:24      | 24:32          |
| 15   | 112       | Słomiński Michał      | Olsztyn     | inCoguto                   | 1993       | M30-39     |                          | 04:56        | 12.2       | 24:37      | 24:41          |
| 16   | 123       | Szypulski Jacek       | Mława       |                            | 1987       | M30-39     |                          | 05:01        | 11.9       | 25:04      | 25:08          |
| 17   | 81        | Murawski Łukasz       | Ciechanów   | CIECHANÓW BIEGA            | 1987       | M30-39     |                          | 05:31        | 10.9       | 27:27      | 27:37          |
| 18   | 33        | Fronc Sebastian       | Grzybowo    |                            | 1994       | M30-39     |                          | 05:31        | 10.9       | 27:39      | 27:39          |
| 19   | 144       | Zieliński Jarosław    | Ciechanów   | Mazovia ProActiv Ciechanów | 1988       | M30-39     |                          | 05:33        | 10.8       | 27:38      | 27:45          |
| 20   | 116       | Spysiński Łukasz      | Ciechanów   | OCR CrossFit Ciechanów     | 1990       | M30-39     |                          | 06:03        | 9.9        | 30:11      | 30:19          |
| 21   | 94        | Piotrowski Radosław   | Ciechanów   |                            | 1990       | M30-39     |                          | 06:05        | 9.9        | 30:13      | 30:25          |
| 22   | 120       | Szelągiewicz Mateusz  | Glostrup    |                            | 1987       | M30-39     |                          | 06:42        | 8.9        | 33:20      | 33:34          |
| 23   | 64        | Krasniewski Adam      | Opacz Mała  |                            | 1986       | M30-39     |                          | 06:47        | 8.8        | 33:59      | 33:59          |
| 24   | 48        | Kawczyński Damian     | Mława       |                            | 1992       | M30-39     |                          | 07:53        | 7.6        | 39:19      | 39:27          |
| DNS  | 108       | Rząsiński Michał      | Ciechanów   | Mazovia ProActiv Ciechanów | 1986       | M30-39     | Samorządowcy - Mężczyźni | 03:55        | 15.3       | 19:34      | 19:34          |

Wyniki wersja z: 28.06.2025 15:25:04

Data: **28.06.2025 11:30:00**

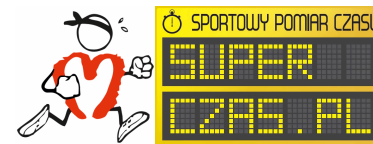
Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

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

Dystans: **5 km**

## Leśna ZaDyszka w Szulmierz 2025 - 5 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 | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|------------------------|-----------------|----------------------------------------------|------------|------------|--------------------------|--------------|------------|------------|----------------|
| 1    | 7         | Budniak Tomasz         | Władysławowo    | KS Ciechan                                   | 1980       | M40-49     |                          |              |            |            |                |
| 2    | 96        | Przybyszewski Łukasz   | Wiśniewo        |                                              | 1983       | M40-49     |                          | 03:51        | 15.8       | 19:00      | 19:02          |
| 3    | 25        | Długołęcki Piotr       | Krasne          | JEDNOROŻEC ROBI CO MOŻE                      | 1979       | M40-49     | Samorządowcy - Mężczyźni | 04:09        | 14.4       | 20:46      | 20:47          |
| 4    | 125       | Śmigieński Radosław    | Dębowo          |                                              | 1983       | M40-49     |                          | 04:23        | 13.7       | 21:53      | 21:55          |
| 5    | 12        | Chrzanowski Artur      | Ciechanów       |                                              | 1981       | M40-49     |                          | 04:27        | 13.4       | 22:16      | 22:19          |
| 6    | 87        | Obudziński Marcin      | Ciechanów       | OCR CrossFit Ciechanów                       | 1979       | M40-49     |                          | 04:27        | 13.4       | 22:13      | 22:19          |
| 7    | 104       | Rogowski Kamil         | Ciechanów       | OCR CrossFit Ciechanów                       | 1981       | M40-49     |                          | 04:29        | 13.3       | 22:24      | 22:29          |
| 8    | 130       | Tworek Marcin          | Ciechanów       |                                              | 1985       | M40-49     |                          | 04:32        | 13.2       | 22:40      | 22:43          |
| 9    | 95        | Przybyłowski Krzysztof | Ciechanów       | CIECHANÓW BIEGA                              | 1980       | M40-49     |                          | 04:32        | 13.2       | 22:41      | 22:44          |
| 10   | 66        | Kraszewski Grzegorz    | Raciąż          |                                              | 1979       | M40-49     |                          | 04:38        | 12.9       | 23:08      | 23:12          |
| 11   | 56        | Kowaliński Maciej      | Ciechanów       | Mazovia ProActiv Ciechanów                   | 1985       | M40-49     | Samorządowcy - Mężczyźni | 04:49        | 12.4       | 24:07      | 24:09          |
| 12   | 145       | Zych Marcin            | Mława           |                                              | 1985       | M40-49     |                          | 04:52        | 12.3       | 24:15      | 24:22          |
| 13   | 98        | Pszczółkowski Łukasz   | Ciechanów       |                                              | 1983       | M40-49     |                          | 04:56        | 12.1       | 24:37      | 24:44          |
| 14   | 59        | Kozak Mariusz          | Ciechanów       |                                              | 1980       | M40-49     |                          | 05:01        | 12         | 25:02      | 25:06          |
| 15   | 16        | Cymbalak Paweł         | Golymin Osrodek |                                              | 1978       | M40-49     |                          | 05:04        | 11.8       | 25:20      | 25:22          |
| 16   | 83        | Nowakowski Norbert     | Ciechanów       |                                              | 1976       | M40-49     |                          | 05:10        | 11.6       | 25:50      | 25:54          |
| 17   | 103       | Rogalski Leszek        | Ciechanów       |                                              | 1981       | M40-49     |                          | 05:22        | 11.2       | 26:47      | 26:53          |
| 18   | 79        | Michalski Przemysław   | Sońsk           |                                              | 1985       | M40-49     |                          | 05:25        | 11         | 26:57      | 27:10          |
| 19   | 29        | Eksztejn Konrad        | Mława           | Biegaj w Mławie                              | 1985       | M40-49     |                          | 05:29        | 10.9       | 27:24      | 27:29          |
| 20   | 75        | Maciak Grzegorz        | Pruszków        |                                              | 1984       | M40-49     |                          | 05:30        | 10.9       | 27:24      | 27:31          |
| 21   | 51        | Kilian Łukasz          | Ciechanów       |                                              | 1980       | M40-49     |                          | 05:37        | 10.7       | 28:03      | 28:06          |
| 22   | 301       | Łebkowski Dariusz      | Komory Błotne   |                                              | 1984       | M40-49     |                          | 05:48        | 10.3       | 28:51      | 29:03          |
| 23   | 52        | Klimowski Mariusz      | Ciechanów       | Ciechanów Biega                              | 1979       | M40-49     |                          | 05:58        | 10         | 29:42      | 29:52          |
| 24   | 40        | Iniański Artur         | Ciechanów       | Mazovia ProActiv Ciechanów / CIECHANÓW BIEGA | 1979       | M40-49     |                          | 06:29        | 9.3        | 32:10      | 32:25          |
| 25   | 107       | Róż Patryk             | Ciechanów       | CIECHANÓW BIEGA                              | 1983       | M40-49     |                          | 06:54        | 8.7        | 34:15      | 34:30          |
| 26   | 26        | Dominiak Marcin        | Ciechanów       | 5.MBOT                                       | 1977       | M40-49     |                          | 07:18        | 8.2        | 36:28      | 36:33          |
| 27   | 4         | Bałabas Artur          | Ciechanów       |                                              | 1983       | M40-49     |                          | 08:18        | 7.2        | 41:28      | 41:34          |
| DNF  | 21        | Dąbkowski Adam         | Pniewo Czeruchy |                                              | 1985       | M40-49     |                          |              | 0          |            |                |

Wyniki wersja z: 28.06.2025 15:25:04

Data: **28.06.2025 11:30:00**

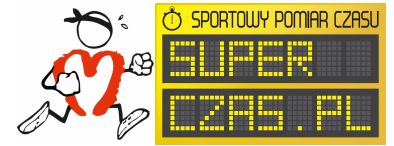
Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

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

Dystans: **5 km**

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 5 km

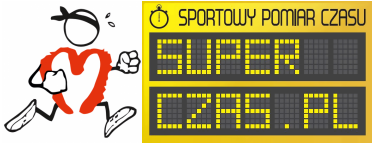
Klasyfikacja: **M50-59**



| M-ce | Nr start. | Nazwisko i imię      | Miejscowość        | Drużyna             | Rok urodz. | Kat. wiek. | Kat. dod.                | Tempo min/km | Tempo km/h | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|----------------------|--------------------|---------------------|------------|------------|--------------------------|--------------|------------|------------|----------------|
| 1    | 60        | Koziatek Stanisław   | Mława              | Biegaj w Mławie     | 1969       | M50-59     |                          | 04:29        | 13.4       | 22:25      | 22:26          |
| 2    | 109       | Sadowski Robert      | Dobrzankowo        |                     | 1969       | M50-59     |                          | 04:46        | 12.6       | 23:46      | 23:53          |
| 3    | 309       | Warchoń Artur        | Sochocin           |                     | 1971       | M50-59     |                          | 05:02        | 11.9       | 25:05      | 25:12          |
| 4    | 72        | Liszewski Grzegorz   | Szulmierz          | Leśna Zadyszka      | 1972       | M50-59     |                          | 05:07        | 11.7       | 25:35      | 25:36          |
| 5    | 232       | Karaszewski Zbigniew | Poznań             |                     | 1974       | M50-59     |                          | 05:12        | 11.5       | 25:49      | 26:01          |
| 6    | 138       | Woźnica Mariusz      | Łomianki           |                     | 1970       | M50-59     |                          | 05:15        | 11.4       | 26:14      | 26:18          |
| 7    | 31        | Falkowski Krzysztof  | Raciąż             |                     | 1972       | M50-59     |                          | 05:23        | 11.1       | 26:54      | 26:58          |
| 8    | 39        | Gralewski Adam       | Regimin            | MUKS CZARNI Regimin | 1975       | M50-59     |                          | 05:24        | 11.1       | 26:49      | 27:01          |
| 9    | 57        | Kowalski Marek       | Humięcino-Andrychy |                     | 1966       | M50-59     |                          | 05:36        | 10.7       | 27:51      | 28:04          |
| 10   | 1000      | Jałóża Ireneusz      | Toruń              | ZaDyszka            | 1973       | M50-59     |                          | 05:39        | 10.6       | 28:15      | 28:15          |
| 11   | 131       | Wiechowski Piotr     | Konopki            |                     | 1975       | M50-59     |                          | 06:17        | 9.5        | 31:14      | 31:29          |
| 12   | 73        | Łebkowski Marek      | Ciechanów          | Asfaltlove Dzik     | 1975       | M50-59     | Samorządowcy - Mężczyźni | 06:35        | 9.1        | 32:44      | 32:58          |

**Wyniki** wersja z: 28.06.2025 15:25:04  
 Data: **28.06.2025 11:30:00**  
 Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**  
 Organizator: **Stowarzyszenie „ZaDyszka” Partnerzy: Urząd Gminy w Regiminie, MUKS „Czarni” Regimin**  
 Dystans: **5 km**

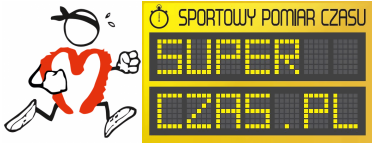
**Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 5 km**  
 Klasyfikacja: **M60-69**



| M-ce | Nr start. | Nazwisko i imię     | Miejscowość   | Drużyna         | Rok urodz. | Kat. wiek. | Kat. dod.                | Tempo min/km | Tempo km/h | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|---------------------|---------------|-----------------|------------|------------|--------------------------|--------------|------------|------------|----------------|
| 1    | 85        | Nowocień Jacek      | Podkowa Leśna |                 | 1959       | M60-69     |                          | 04:31        | 13.3       | 22:35      | 22:37          |
| 2    | 18        | Czaplicki Robert    | Nieporęt      |                 | 1963       | M60-69     |                          | 05:34        | 10.8       | 27:38      | 27:51          |
| 3    | 36        | Gorzach Zbigniew    | Ciechanów     |                 | 1961       | M60-69     |                          | 05:36        | 10.7       | 27:51      | 28:03          |
| 4    | 128       | Tomkowicz Andrzej   | Regimin       | MZL Mielec      | 1959       | M60-69     |                          | 06:08        | 9.8        | 30:28      | 30:44          |
| 5    | 68        | Kucki Grzegorz Adam | Narzým        | KS Iskra Narzým | 1957       | M60-69     |                          | 08:25        | 7.1        | 42:04      | 42:09          |
| 6    | 3         | Bałasas Marek       | Mława         |                 | 1959       | M60-69     | Samorządowcy - Mężczyźni | 08:58        | 6.7        | 44:43      | 44:52          |

**Wyniki** wersja z: 28.06.2025 15:25:04  
 Data: **28.06.2025 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 2025 - 5 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 | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|-------------------|---------------------|--------------|------------|--------------|-----------|--------------|------------|------------|----------------|
| 1    | 121       | Szymczyk Grzegorz | Konstantynów Łódzki |              | 1955       | M70 i starsi |           | 04:59        | 12         | 24:57      | 24:59          |
| 2    | 89        | Opalka Jan        | Płońsk              |              | 1950       | M70 i starsi |           | 05:49        | 10.3       | 29:01      | 29:08          |
| 3    | 119       | Szejko Wawrzyniec | Ciechanów           | 7 dziesiąt + | 1952       | M70 i starsi |           | 05:51        | 10.3       | 29:09      | 29:15          |
| 4    | 38        | Grabowski Bogdan  | Ciechanów           |              | 1955       | M70 i starsi |           | 06:33        | 9.1        | 32:36      | 32:48          |