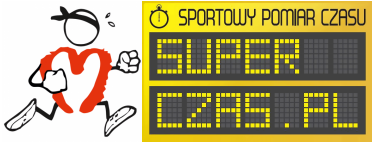


**Wyniki** wersja z: 28.06.2025 15:39:42  
 Data: **28.06.2025 11:35:00**  
 Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**  
 Organizator: **Stowarzyszenie „ZaDyszka” Partnerzy: Urząd Gminy w Regiminie, MUKS „Czarni” Regimin**  
 Dystans: **5 km**

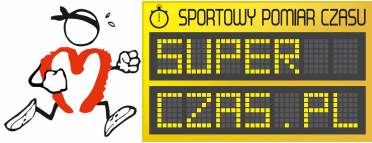
**Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 5 km**  
**Nordic Walking**  
 Klasyfikacja: **K12-29**



| 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    | 168       | Kolankowska Joanna   | Ciechanów       |                 | 1998       | K12-29     |           | 08:16        | 7.3        | 41:20      | 41:22          |
| 2    | 165       | Kaliszewska Karolina | Kownaty Wojnowe | Running Nurses  | 1998       | K12-29     |           | 08:40        | 6.9        | 43:19      | 43:21          |
| 3    | 176       | Majewska Natalia     | Joniec          | FITNESIARKI SBT | 1999       | K12-29     |           | 08:42        | 6.9        | 43:28      | 43:32          |
| 4    | 178       | Maruszevska Anna     | Kargoszyn       | ZUMBA U MILENY  | 1996       | K12-29     |           | 08:49        | 6.8        | 44:04      | 44:06          |
| 5    | 185       | Podlecka Milena      | Młock           |                 | 2003       | K12-29     |           | 09:33        | 6.3        | 47:41      | 47:49          |

**Wyniki** wersja z: 28.06.2025 15:39:42  
 Data: **28.06.2025 11:35:00**  
 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**  
**Nordic Walking**  
 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    | 156       | Czarnecka Aleksandra | Ciechanów   | FITNESIARKI | 1988       | K30-39     |           | 08:05        | 7.4        | 40:24      | 40:28          |
| 2    | 170       | Krasniewska Aneta    | Opacz Mała  |             | 1989       | K30-39     |           | 08:42        | 6.9        | 43:29      | 43:33          |
| 3    | 181       | Mrozińska Marta      | Regimin     |             | 1988       | K30-39     |           | 09:06        | 6.6        | 45:25      | 45:31          |
| 4    | 173       | Kruszyńska Martyna   | Ciechanów   |             | 1986       | K30-39     |           | 10:09        | 5.9        | 50:49      | 50:49          |
| 5    | 298       | Chruściel Klaudia    | Ciechanów   |             | 1987       | K30-39     |           | 10:09        | 5.9        | 50:49      | 50:49          |

Wyniki wersja z: 28.06.2025 15:39:42

Data: **28.06.2025 11:35:00**

Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

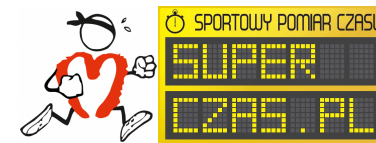
Organizator: **Stowarzyszenie „ZaDyszka” Partnerzy: Urząd Gminy w Regiminie, MUKS „Czarni” Regimin**

Dystans: **5 km**

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 5 km

### Nordic Walking

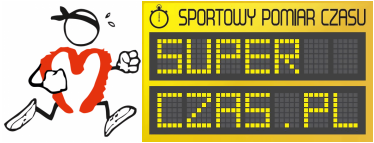
Klasyfikacja: **K40-49**



| 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    | 158       | Duchna Katarzyna             | Działdowo    | Nordic Team Działdowo | 1976       | K40-49     |           | 07:05        | 8.5        | 35:24      | 35:27          |
| 2    | 160       | Gostkowska Justyna           | Ciechanów    | FITNESIARKI           | 1983       | K40-49     |           | 07:24        | 8.1        | 37:02      | 37:03          |
| 3    | 166       | Kochmańska Agnieszka         | Ciechanów    | NW CIECHANÓW          | 1977       | K40-49     |           | 07:34        | 7.9        | 37:51      | 37:53          |
| 4    | 191       | Stryjewska Iwona             | Grudusk      |                       | 1982       | K40-49     |           | 07:35        | 7.9        | 37:53      | 37:56          |
| 5    | 169       | Krakowska Edyta              | Szulmierz    | FITNESIARKI SBT       | 1979       | K40-49     |           | 07:35        | 7.9        | 37:53      | 37:56          |
| 6    | 198       | Szymańczyk Agata             | Ciechanów    | FITNESIARKI SBT       | 1985       | K40-49     |           | 07:44        | 7.8        | 38:40      | 38:42          |
| 7    | 183       | Osowiecka Bożena             | Stupsk       | OsaTeam               | 1979       | K40-49     |           | 07:49        | 7.7        | 39:04      | 39:05          |
| 8    | 150       | Bieńkowska Sylwia            | Pawłowo      | FITNESIARKI SBT       | 1976       | K40-49     |           | 08:04        | 7.4        | 40:21      | 40:23          |
| 9    | 159       | Dworecka Hanna               | Chruszczewo  |                       | 1984       | K40-49     |           | 08:24        | 7.1        | 41:58      | 42:04          |
| 10   | 204       | Żochowska Marta              | Ciechanow    |                       | 1976       | K40-49     |           | 08:24        | 7.1        | 42:00      | 42:04          |
| 11   | 155       | Budniak Aleksandra           | Władysławowo |                       | 1981       | K40-49     |           | 08:38        | 6.9        | 43:09      | 43:12          |
| 12   | 177       | Majewska Agnieszka           | Lipa         |                       | 1978       | K40-49     |           | 08:39        | 6.9        | 43:15      | 43:19          |
| 13   | 162       | Gralewska Monika             | Lekowo       |                       | 1977       | K40-49     |           | 08:43        | 6.9        | 43:32      | 43:38          |
| 14   | 203       | Zmorzyńska Marzena           | Warszawa     | Zmorki Team           | 1982       | K40-49     |           | 08:54        | 6.7        | 44:31      | 44:35          |
| 15   | 180       | Morawska Iwona               | Ciechanów    |                       | 1980       | K40-49     |           | 08:56        | 6.7        | 44:35      | 44:40          |
| 16   | 172       | Królikowska Joanna           | Pawłowo      |                       | 1977       | K40-49     |           | 08:56        | 6.7        | 44:36      | 44:41          |
| 17   | 163       | Gwoździak Monika             | Grzybowo     |                       | 1979       | K40-49     |           | 08:56        | 6.7        | 44:35      | 44:41          |
| 18   | 188       | Staniszewska Anna            | Lekowo 11A   |                       | 1979       | K40-49     |           | 08:58        | 6.7        | 44:45      | 44:52          |
| 19   | 186       | Pomianowska Katarzyna        | Ciechanów    |                       | 1979       | K40-49     |           | 08:58        | 6.7        | 44:45      | 44:52          |
| 20   | 197       | Szymańczyk Dominika          | Ojrzeń       |                       | 1983       | K40-49     |           | 09:00        | 6.7        | 44:57      | 45:03          |
| 21   | 193       | Suchoparska Joanna           | Ciechanów    |                       | 1981       | K40-49     |           | 09:00        | 6.7        | 44:56      | 45:05          |
| 22   | 167       | Koczara - Józefowicz Ewelina | Ciechanów    |                       | 1980       | K40-49     |           | 10:09        | 5.9        | 50:48      | 50:50          |

**Wyniki** wersja z: 28.06.2025 15:39:42  
 Data: **28.06.2025 11:35:00**  
 Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**  
 Organizator: **Stowarzyszenie „ZaDyszka” Partnerzy: Urząd Gminy w Regiminie, MUKS „Czarni” Regimin**  
 Dystans: **5 km**

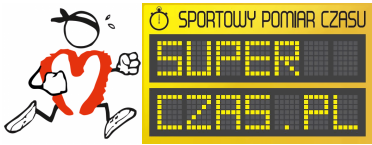
**Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 5 km**  
**Nordic Walking**  
 Klasyfikacja: **K50-59**



| 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    | 149       | Bieniek Agnieszka     | Ciechanów   | FITNESIARKI SBT | 1975       | K50-59     |           | 07:27        | 8          | 37:19      | 37:20          |
| 2    | 182       | Olszewska Aneta       | Regimin     | ZUMBA U MILENY  | 1974       | K50-59     |           | 08:11        | 7.3        | 40:55      | 40:57          |
| 3    | 199       | Świniarska Wioletta   | Ciechanów   | ZUMBA U MILENY  | 1973       | K50-59     |           | 08:13        | 7.3        | 41:09      | 41:10          |
| 4    | 171       | Kraśniewska Katarzyna | Regimin     | ZUMBA U MILENY  | 1970       | K50-59     |           | 08:24        | 7.1        | 42:01      | 42:03          |
| 5    | 148       | Betlińska Milena      | Lekowo      | ZUMBA U MILENY  | 1973       | K50-59     |           | 08:43        | 6.9        | 43:37      | 43:38          |
| 6    | 179       | Mechowska Ewa         | Grzybowo    | ZUMBA U MILENY  | 1974       | K50-59     |           | 08:58        | 6.7        | 44:52      | 44:54          |

**Wyniki** wersja z: 28.06.2025 15:39:42  
 Data: **28.06.2025 11:35:00**  
 Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**  
 Organizator: **Stowarzyszenie „ZaDyszka” Partnerzy: Urząd Gminy w Regiminie, MUKS „Czarni” Regimin**  
 Dystans: **5 km**

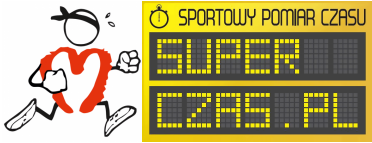
**Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 5 km**  
**Nordic Walking**  
 Klasyfikacja: **K60-69**



| 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    | 153       | Brzezina Ewa          | Sochaczew   | Hulaj Noga Sochaczew   | 1961       | K60-69     |           | 07:45        | 7.7        | 38:46      | 38:47          |
| 2    | 196       | Szmit Elżbieta        | Działdowo   | Nordic Team Działdowo  | 1958       | K60-69     |           | 07:45        | 7.7        | 38:46      | 38:49          |
| 3    | 184       | Pilitowska Aleksandra | Ciechanów   | ZUMBA U MILENY         | 1962       | K60-69     |           | 08:59        | 6.7        | 44:55      | 44:56          |
| 4    | 283       | Górska Dorota         | Regimin     |                        | 1960       | K60-69     |           | 09:06        | 6.6        | 45:25      | 45:32          |
| 5    | 281       | Tobolska Małgorzata   | Regimin     | Klub Seniora w Lekowie | 1956       | K60-69     |           | 09:07        | 6.6        | 45:36      | 45:38          |

**Wyniki** wersja z: 28.06.2025 15:39:42  
 Data: **28.06.2025 11:35:00**  
 Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**  
 Organizator: **Stowarzyszenie „ZaDyszka”** Partnerzy: **Urząd Gminy w Regiminie, MUKS „Czarni” Regimin**  
 Dystans: **5 km**

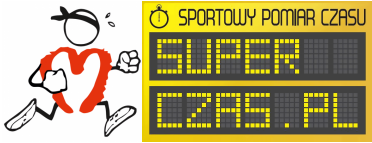
**Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 5 km**  
**Nordic Walking**  
 Klasyfikacja: **K70 i starsze**



| 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    | 151       | Bogdan Grażyna  | Ciechanów   | NW CIECHANÓW | 1953       | K70 i starsze |           | 08:13        | 7.3        | 41:06      | 41:07          |

**Wyniki** wersja z: 28.06.2025 15:39:42  
 Data: **28.06.2025 11:35:00**  
 Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**  
 Organizator: **Stowarzyszenie „ZaDyszka”** Partnerzy: **Urząd Gminy w Regiminie, MUKS „Czarni” Regimin**  
 Dystans: **5 km**

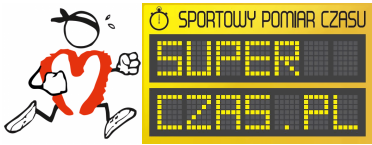
**Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 5 km**  
**Nordic Walking**  
 Klasyfikacja: **M12-29**



| 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    | 194       | Szablak Tomasz  | Turośl          |                       | 1997       | M12-29     |           | 07:04        | 8.5        | 35:20      | 35:20          |
| 2    | 114       | Sobotka Dominik | Szwendrowy Most | LKS-Kurpie            | 2008       | M12-29     |           | 08:48        | 6.8        | 43:57      | 44:04          |
| 3    | 147       | Behal Karol     | Działdowo       | Nordic Team Działdowo | 2012       | M12-29     |           | 08:51        | 6.8        | 44:18      | 44:19          |

Wyniki wersja z: 28.06.2025 15:39:42  
Data: **28.06.2025 11:35:00**  
Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**  
Organizator: **Stowarzyszenie „ZaDyszka” Partnerzy: Urząd Gminy w Regiminie, MUKS „Czarni” Regimin**  
Dystans: **5 km**

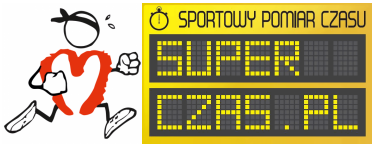
**Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 5 km**  
**Nordic Walking**  
Klasyfikacja: **M30-39**



| 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    | 294       | Jędrzejewski Łukasz | Bielsk      | Klub Honorowych Dawców Krwi Legion Płock | 1987       | M30-39     |           | 06:51        | 8.8        | 34:15      | 34:16          |

**Wyniki** wersja z: 28.06.2025 15:39:42  
 Data: **28.06.2025 11:35:00**  
 Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**  
 Organizator: **Stowarzyszenie „ZaDyszka”** Partnerzy: **Urząd Gminy w Regiminie, MUKS „Czarni” Regimin**  
 Dystans: **5 km**

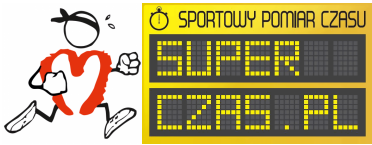
**Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 5 km**  
**Nordic Walking**  
 Klasyfikacja: **M40-49**



| 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    | 146       | Behal Stanisław | Działdowo   | Nordic Team Działdowo   | 1976       | M40-49     |           | 07:32        | 7.9        | 37:44      | 37:45          |
| 2    | 174       | Kubiak Tomasz   | Ciechanów   | ChodzęBoLubię Ciechanów | 1980       | M40-49     |           | 08:05        | 7.4        | 40:23      | 40:26          |
| 3    | 200       | Traczyk Konrad  | Ciechanów   |                         | 1983       | M40-49     |           | 09:00        | 6.7        | 44:59      | 45:04          |

**Wyniki** wersja z: 28.06.2025 15:39:42  
 Data: **28.06.2025 11:35:00**  
 Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**  
 Organizator: **Stowarzyszenie „ZaDyszka”** Partnerzy: **Urząd Gminy w Regiminie, MUKS „Czarni” Regimin**  
 Dystans: **5 km**

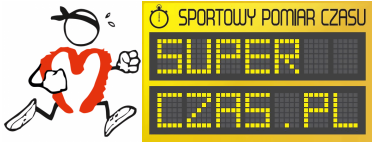
**Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 5 km**  
**Nordic Walking**  
 Klasyfikacja: **M50-59**



| 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    | 164       | Jaworski Zdzisław | Działdowo   | Nordic Team Działdowo   | 1966       | M50-59     |           | 06:30        | 9.2        | 32:29      | 32:30          |
| 2    | 157       | Duchna Mirosław   | Działdowo   | Nordic Team Działdowo   | 1967       | M50-59     |           | 06:40        | 9          | 33:23      | 33:24          |
| 3    | 190       | Stawiski Robert   | Ciechanów   | ChodzęBoLubię Ciechanów | 1972       | M50-59     |           | 08:00        | 7.5        | 40:02      | 40:05          |

**Wyniki** wersja z: 28.06.2025 15:39:42  
 Data: **28.06.2025 11:35:00**  
 Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**  
 Organizator: **Stowarzyszenie „ZaDyszka” Partnerzy: Urząd Gminy w Regiminie, MUKS „Czarni” Regimin**  
 Dystans: **5 km**

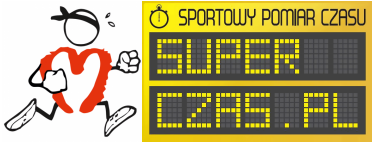
**Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 5 km**  
**Nordic Walking**  
 Klasyfikacja: **M60-69**



| 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    | 154       | Brzezina Józef Maciej | Sochaczew   | H                     | 1959       | M60-69     |           | 07:14        | 8.3        | 36:12      | 36:14          |
| 2    | 192       | Suchodolski Wiesław   | Ciechanów   |                       | 1958       | M60-69     |           | 07:35        | 7.9        | 37:54      | 37:56          |
| 3    | 195       | Szeklicki Wojciech    | Działdowo   | Nordic Team Działdowo | 1956       | M60-69     |           | 07:55        | 7.6        | 39:35      | 39:38          |

**Wyniki** wersja z: 28.06.2025 15:39:42  
 Data: **28.06.2025 11:35:00**  
 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**  
**Nordic Walking**  
 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    | 161       | Grabowski Stanisław | Leśniewo Dolne |                        | 1954       | M70 i starsi |           | 08:03        | 7.4        | 40:16      | 40:18          |
| 2    | 152       | Bogdan Witold       | Ciechanów      | NW CIECHANÓW           | 1949       | M70 i starsi |           | 08:43        | 6.9        | 43:29      | 43:36          |
| 3    | 282       | Tobolski Roman      | Regimin        | Klub Seniora w Lekowie | 1955       | M70 i starsi |           | 08:44        | 6.9        | 43:43      | 43:44          |