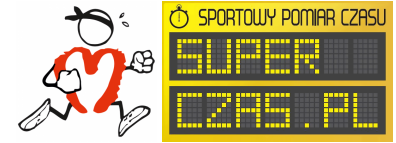


Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 5 km

Nordic Walking

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	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
1	164	Jaworski Zdzisław	Działdowo	Nordic Team Działdowo	1966	M50-59	1			06:30	9.2	32:29	32:30		1
2	157	Duchna Mirosław	Działdowo	Nordic Team Działdowo	1967	M50-59	2			06:40	9	33:23	33:24		2
3	294	Jędrzejewski Łukasz	Bielsk	Klub Honorowych Dawców Krwi Legion Płock	1987	M30-39	1			06:51	8.8	34:15	34:16		3
4	194	Szablak Tomasz	Turośl		1997	M12-29	1			07:04	8.5	35:20	35:20		4
5	158	Duchna Katarzyna	Działdowo	Nordic Team Działdowo	1976	K40-49	1			07:05	8.5	35:24	35:27	1	
6	154	Brzezina Józef Maciej	Sochaczew	H	1959	M60-69	1			07:14	8.3	36:12	36:14		5
7	160	Gostkowska Justyna	Ciechanów	FITNESIARKI	1983	K40-49	2			07:24	8.1	37:02	37:03	2	
8	149	Bieniek Agnieszka	Ciechanów	FITNESIARKI SBT	1975	K50-59	1			07:27	8	37:19	37:20	3	
9	146	Behal Stanisław	Działdowo	Nordic Team Działdowo	1976	M40-49	1			07:32	7.9	37:44	37:45		6
10	166	Kochmańska Agnieszka	Ciechanów	NW CIECHANÓW	1977	K40-49	3			07:34	7.9	37:51	37:53	4	
11	192	Suchodolski Wiesław	Ciechanów		1958	M60-69	2			07:35	7.9	37:54	37:56		7
12	191	Stryjewska Iwona	Grudusk		1982	K40-49	4			07:35	7.9	37:53	37:56	5	
13	169	Krakowska Edyta	Szulmierz	FITNESIARKI SBT	1979	K40-49	5			07:35	7.9	37:53	37:56	6	
14	198	Szymańczyk Agata	Ciechanów	FITNESIARKI SBT	1985	K40-49	6			07:44	7.8	38:40	38:42	7	
15	153	Brzezina Ewa	Sochaczew	Hulaj Noga Sochaczew	1961	K60-69	1			07:45	7.7	38:46	38:47	8	
16	196	Szmit Elżbieta	Działdowo	Nordic Team Działdowo	1958	K60-69	2			07:45	7.7	38:46	38:49	9	
17	183	Osowiecka Bożena	Stupsk	OsaTeam	1979	K40-49	7			07:49	7.7	39:04	39:05	10	
18	195	Szeklicki Wojciech	Działdowo	Nordic Team Działdowo	1956	M60-69	3			07:55	7.6	39:35	39:38		8
19	190	Stawiski Robert	Ciechanów	ChodzęBoLubię Ciechanów	1972	M50-59	3			08:00	7.5	40:02	40:05		9
20	161	Grabowski Stanisław	Leśniewo Dolne		1954	M70 i starsi	1			08:03	7.4	40:16	40:18		10
21	150	Bieńkowska Sylwia	Pawłowo	FITNESIARKI SBT	1976	K40-49	8			08:04	7.4	40:21	40:23	11	
22	174	Kubiak Tomasz	Ciechanów	ChodzęBoLubię Ciechanów	1980	M40-49	2			08:05	7.4	40:23	40:26		11
23	156	Czarnecka Aleksandra	Ciechanów	FITNESIARKI	1988	K30-39	1			08:05	7.4	40:24	40:28	12	
24	182	Olszewska Aneta	Regimin	ZUMBA U MILENY	1974	K50-59	2			08:11	7.3	40:55	40:57	13	
25	151	Bogdan Grażyna	Ciechanów	NW CIECHANÓW	1953	K70 i starsze	1			08:13	7.3	41:06	41:07	14	
26	199	Świniarska Wioletta	Ciechanów	ZUMBA U MILENY	1973	K50-59	3			08:13	7.3	41:09	41:10	15	
27	168	Kolankowska Joanna	Ciechanów		1998	K12-29	1			08:16	7.3	41:20	41:22	16	
28	171	Kraśniewska Katarzyna	Regimin	ZUMBA U MILENY	1970	K50-59	4			08:24	7.1	42:01	42:03	17	
29	159	Dworecka Hanna	Chruszczewo		1984	K40-49	9			08:24	7.1	41:58	42:04	18	
30	204	Żochowska Marta	Ciechanow		1976	K40-49	10			08:24	7.1	42:00	42:04	19	
31	155	Budniak Aleksandra	Władysławowo		1981	K40-49	11			08:38	6.9	43:09	43:12	20	
32	177	Majewska Agnieszka	Lipa		1978	K40-49	12			08:39	6.9	43:15	43:19	21	
33	165	Kaliszewska Karolina	Kownaty Wojnowe	Running Nurses	1998	K12-29	2			08:40	6.9	43:19	43:21	22	
34	176	Majewska Natalia	Joniec	FITNESIARKI SBT	1999	K12-29	3			08:42	6.9	43:28	43:32	23	
35	170	Krasniewska Aneta	Opacz Mała		1989	K30-39	2			08:42	6.9	43:29	43:33	24	
36	152	Bogdan Witold	Ciechanów	NW CIECHANÓW	1949	M70 i starsi	2			08:43	6.9	43:29	43:36		12
37	148	Betlińska Milena	Lekowo	ZUMBA U MILENY	1973	K50-59	5			08:43	6.9	43:37	43:38	25	
38	162	Gralewska Monika	Lekowo		1977	K40-49	13			08:43	6.9	43:32	43:38	26	
39	282	Tobolski Roman	Regimin	Klub Seniora w Lekowie	1955	M70 i starsi	3			08:44	6.9	43:43	43:44		13
40	114	Sobotka Dominik	Szwendrowy Most	LKS-Kurpie	2008	M12-29	2			08:48	6.8	43:57	44:04		14
41	178	Maruszevska Anna	Kargoszyn	ZUMBA U MILENY	1996	K12-29	4			08:49	6.8	44:04	44:06	27	
42	147	Behal Karol	Działdowo	Nordic Team Działdowo	2012	M12-29	3			08:51	6.8	44:18	44:19		15

Wyniki wersja z: 28.06.2025 15:39:33

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: 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	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
43	203	Zmorzyńska Marzena	Warszawa	Zmorki Team	1982	K40-49	14			08:54	6.7	44:31	44:35	28	
44	180	Morawska Iwona	Ciechanów		1980	K40-49	15			08:56	6.7	44:35	44:40	29	
45	172	Królikowska Joanna	Pawłowo		1977	K40-49	16			08:56	6.7	44:36	44:41	30	
46	163	Gwoździk Monika	Grzybowo		1979	K40-49	17			08:56	6.7	44:35	44:41	31	
47	188	Staniszewska Anna	Lekowo 11A		1979	K40-49	18			08:58	6.7	44:45	44:52	32	
48	186	Pomianowska Katarzyna	Ciechanów		1979	K40-49	19			08:58	6.7	44:45	44:52	33	
49	179	Mechowska Ewa	Grzybowo	ZUMBA U MILENY	1974	K50-59	6			08:58	6.7	44:52	44:54	34	
50	184	Pilitowska Aleksandra	Ciechanów	ZUMBA U MILENY	1962	K60-69	3			08:59	6.7	44:55	44:56	35	
51	197	Szymańczyk Dominika	Ojrzeń		1983	K40-49	20			09:00	6.7	44:57	45:03	36	
52	200	Traczyk Konrad	Ciechanów		1983	M40-49	3			09:00	6.7	44:59	45:04	16	
53	193	Suchoparska Joanna	Ciechanów		1981	K40-49	21			09:00	6.7	44:56	45:05	37	
54	181	Mrozińska Marta	Regimin		1988	K30-39	3			09:06	6.6	45:25	45:31	38	
55	283	Górska Dorota	Regimin		1960	K60-69	4			09:06	6.6	45:25	45:32	39	
56	281	Tobolska Małgorzata	Regimin	Klub Seniora w Lekowie	1956	K60-69	5			09:07	6.6	45:36	45:38	40	
57	185	Podlecka Milena	Młock		2003	K12-29	5			09:33	6.3	47:41	47:49	41	
58	173	Kruszyńska Martyna	Ciechanów		1986	K30-39	4			10:09	5.9	50:49	50:49	42	
59	298	Chruściel Klaudia	Ciechanów		1987	K30-39	5			10:09	5.9	50:49	50:49	43	
60	167	Koczara - Józefowicz Ewelina	Ciechanów		1980	K40-49	22			10:09	5.9	50:48	50:50	44	