

Wyniki wersja z: 28.06.2025 15:24:58

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

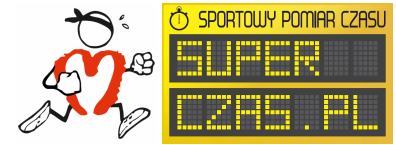
Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

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

Dystans: **5 km**

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 5 km

Klasyfikacja: **OPEN Mężczyźni**



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.OReI Przasnysz	1986	M30-39		03:38	16.5	18:08	18:10
3	32	Falkowski Bartosz	Raciąż		2004	M12-29		03:46	15.9	18:49	18:52
4	7	Budniak Tomasz	Władysławowo	KS Ciechan	1980	M40-49		03:48	15.8	19:00	19:02
5	308	Mierzejewski Rafał	Grudusk	Biegaj w Mławie	1995	M30-39		03:51	15.5	19:16	19:18
6	96	Przybyszewski Łukasz	Wiśniewo		1983	M40-49		03:51	15.5	19:15	19:18
7	22	Dąbkowski Damian	Ciechanów		1990	M30-39		03:56	15.2	19:43	19:44
8	142	Zadrozny Krzysztof	Ciechanów	Team Brodaty SQRwiel	1986	M30-39		03:56	15.2	19:43	19:45
9	53	Klimowski Łukasz	Regimin		1993	M30-39		03:57	15.2	19:45	19:48
10	19	Czarzasty Patryk	Olsztyn		2002	M12-29		04:02	14.8	20:09	20:13
11	10	Cak Michał	Bielsk	ORLEN Running Team	1987	M30-39		04:05	14.7	20:25	20:27
12	25	Długołęcki Piotr	Krasne	JEDNOROŻEC ROBI CO MOŻE	1979	M40-49	Samorządowcy - Mężczyźni	04:09	14.4	20:46	20:47
13	13	Cieślukiewicz Damian	Marki		1996	M12-29		04:14	14.1	21:10	21:13
14	88	Oldakowski Hubert	Ciechanow	OCR Crossfit Ciechanów	1990	M30-39		04:15	14.1	21:11	21:16
15	8	Bulanda Wojciech	Warszawa		1986	M30-39		04:16	14.1	21:18	21:20
16	90	Osowiecki Mariusz	Stupsk	OsaTeam	2001	M12-29		04:21	13.8	21:44	21:46
17	125	Śmigielski Radosław	Dębowo		1983	M40-49		04:23	13.7	21:53	21:55
18	290	Otlowski Patryk	Ciechanów	5MBOT	1996	M12-29		04:25	13.6	22:01	22:05
19	34	Gąsiorowski Paweł	Iłowo-Osada		2007	M12-29		04:25	13.5	22:00	22:09
20	305	Pyszniewski Gabrys	Ciechanow		2011	M12-29		04:25	13.5	22:08	22:09
21	78	Maliszewski Aleksander	Ciechanów		2001	M12-29		04:27	13.5	22:09	22:16
22	12	Chrzanowski Artur	Ciechanów		1981	M40-49		04:27	13.4	22:16	22:19
23	87	Obudziński Marcin	Ciechanów	OCR CrossFit Ciechanów	1979	M40-49		04:27	13.4	22:13	22:19
24	60	Koziatek Stanisław	Mława	Biegaj w Mławie	1969	M50-59		04:29	13.4	22:25	22:26
25	104	Rogowski Kamil	Ciechanów	OCR CrossFit Ciechanów	1981	M40-49		04:29	13.3	22:24	22:29
26	85	Nowocień Jacek	Podkowa Leśna		1959	M60-69		04:31	13.3	22:35	22:37
27	130	Tworek Marcin	Ciechanów		1985	M40-49		04:32	13.2	22:40	22:43
28	95	Przybyłowski Krzysztof	Ciechanów	CIECHANÓW BIEGA	1980	M40-49		04:32	13.2	22:41	22:44
29	133	Więcek Bartosz	Szczytno		1998	M12-29		04:34	13.1	22:43	22:52
30	80	Mierzejewski Grzegorz	Grudusk	Team Spirit	1994	M30-39	Samorządowcy - Mężczyźni	04:35	13.1	22:57	22:59
31	66	Kraszewski Grzegorz	Raciąż		1979	M40-49		04:38	12.9	23:08	23:12
32	82	Niewierski Kamil	Grudusk	Biegaj w Mławie	1987	M30-39		04:40	12.8	23:22	23:24
33	91	Otlowski Michał	Ciechanów		2009	M12-29	Samorządowcy - Mężczyźni	04:45	12.6	23:40	23:45
34	109	Sadowski Robert	Dobrzankowo		1969	M50-59		04:46	12.6	23:46	23:53
35	56	Kowaliński Maciej	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1985	M40-49	Samorządowcy - Mężczyźni	04:49	12.4	24:07	24:09
36	102	Rogalski Tomasz	Warszawa		1993	M30-39		04:50	12.4	24:01	24:12
37	136	Wojdak Bartosz	Ciechanów	Jurand Ciechanów	1993	M30-39		04:52	12.3	24:10	24:20
38	145	Zych Marcin	Mława		1985	M40-49		04:52	12.3	24:15	24:22
39	69	Kwiatkowski Dawid	Olsztyn		1997	M12-29		04:53	12.3	24:19	24:26
40	143	Zakrzewski Adam	Ciechanów	Team Brodaty SQRwiel	1986	M30-39		04:54	12.2	24:24	24:32
41	112	Słomiński Michał	Olsztyn	inCoguto	1993	M30-39		04:56	12.2	24:37	24:41
42	98	Pszczółkowski Łukasz	Ciechanów		1983	M40-49		04:56	12.1	24:37	24:44

Wyniki wersja z: 28.06.2025 15:24:58

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

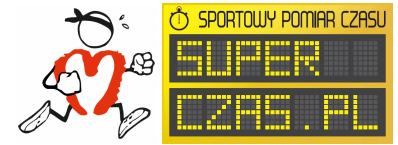
Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

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

Dystans: **5 km**

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 5 km

Klasyfikacja: **OPEN Mężczyźni**



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)
43	63	Krakowski Mateusz	Lipa		1999	M12-29		04:59	12	24:48	24:58
44	121	Szymczyk Grzegorz	Konstantynów Łódzki		1955	M70 i starsi		04:59	12	24:57	24:59
45	59	Kozak Mariusz	Ciechanów		1980	M40-49		05:01	12	25:02	25:06
46	123	Szypulski Jacek	Mława		1987	M30-39		05:01	11.9	25:04	25:08
47	97	Przybyszewski Szymon	Wiśniewo		2011	M12-29		05:01	11.9	25:07	25:09
48	309	Warchoń Artur	Sochocin		1971	M50-59		05:02	11.9	25:05	25:12
49	16	Cymbalak Paweł	Golymin Osrodek		1978	M40-49		05:04	11.8	25:20	25:22
50	111	Sieczkowski Szymon	Soboklęszcz		2009	M12-29		05:05	11.8	25:21	25:27
51	27	Dworecki Aleksander	Chruszczewo		2010	M12-29		05:05	11.8	25:20	25:28
52	72	Liszewski Grzegorz	Szulmierz	Leśna Zadyszka	1972	M50-59		05:07	11.7	25:35	25:36
53	83	Nowakowski Norbert	Ciechanów		1976	M40-49		05:10	11.6	25:50	25:54
54	232	Karaszewski Zbigniew	Poznań		1974	M50-59		05:12	11.5	25:49	26:01
55	291	Chyl Jakub	Mława	5MBOT	2001	M12-29		05:15	11.4	26:12	26:16
56	138	Woźnica Mariusz	Łomianki		1970	M50-59		05:15	11.4	26:14	26:18
57	103	Rogalski Leszek	Ciechanów		1981	M40-49		05:22	11.2	26:47	26:53
58	31	Falkowski Krzysztof	Raciąż		1972	M50-59		05:23	11.1	26:54	26:58
59	39	Gralewski Adam	Regimin	MUKS CZARNI Regimin	1975	M50-59		05:24	11.1	26:49	27:01
60	70	Kwiatkowski Mateusz	Olsztyn		2001	M12-29		05:25	11.1	26:59	27:09
61	79	Michalski Przemysław	Sońsk		1985	M40-49		05:25	11	26:57	27:10
62	29	Eksztejn Konrad	Mława	Biegaj w Mławie	1985	M40-49		05:29	10.9	27:24	27:29
63	75	Maciak Grzegorz	Pruszków		1984	M40-49		05:30	10.9	27:24	27:31
64	134	Wiśniewski Michał	Kluczbork		1996	M12-29		05:30	10.9	27:18	27:33
65	81	Murawski Łukasz	Ciechanów	CIECHANÓW BIEGA	1987	M30-39		05:31	10.9	27:27	27:37
66	33	Fronc Sebastian	Grzybowo		1994	M30-39		05:31	10.9	27:39	27:39
67	144	Zieliński Jarosław	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1988	M30-39		05:33	10.8	27:38	27:45
68	18	Czaplicki Robert	Nieporęt		1963	M60-69		05:34	10.8	27:38	27:51
69	310	Nowakowski Karol	Raciąż		2004	M12-29		05:35	10.7	27:45	28:00
70	36	Gorząch Zbigniew	Ciechanów		1961	M60-69		05:36	10.7	27:51	28:03
71	57	Kowalski Marek	Humięcino-Andrychy		1966	M50-59		05:36	10.7	27:51	28:04
72	51	Kilian Łukasz	Ciechanów		1980	M40-49		05:37	10.7	28:03	28:06
73	9	Bułygo Dominik	Ciechanów	#bebzuniarze	1996	M12-29		05:37	10.7	27:56	28:08
74	1000	Jałozą Ireneusz	Toruń	ZaDyszka	1973	M50-59		05:39	10.6	28:15	28:15
75	132	Wiechowski Rafał	Konopki		2005	M12-29		05:45	10.4	28:31	28:45
76	301	Łebkowski Dariusz	Komory Błotne		1984	M40-49		05:48	10.3	28:51	29:03
77	89	Opalka Jan	Płońsk		1950	M70 i starsi		05:49	10.3	29:01	29:08
78	119	Szejko Wawrzyniec	Ciechanów	7 dziesiąt +	1952	M70 i starsi		05:51	10.3	29:09	29:15
79	52	Klimowski Mariusz	Ciechanów	Ciechanów Biega	1979	M40-49		05:58	10	29:42	29:52
80	116	Spysiński Łukasz	Ciechanów	OCR CrossFit Ciechanów	1990	M30-39		06:03	9.9	30:11	30:19
81	113	Słomiński Marcin	Lipowiec Kościelny	OCR CrossFit Ciechanów	1996	M12-29		06:03	9.9	30:13	30:20
82	94	Piotrowski Radosław	Ciechanów		1990	M30-39		06:05	9.9	30:13	30:25
83	128	Tomkowicz Andrzej	Regimin	MZL Mielec	1959	M60-69		06:08	9.8	30:28	30:44
84	74	Łyszkowski Mikołaj	Szulmierz		2006	M12-29		06:14	9.6	31:11	31:12

Wyniki wersja z: 28.06.2025 15:24:58

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

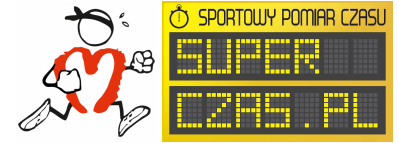
Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

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

Dystans: **5 km**

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2025 - 5 km

Klasyfikacja: **OPEN Mężczyźni**



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)
85	92	Pietrusiński Dawid	Ciechanów		2000	M12-29		06:16	9.6	31:15	31:24
86	55	Kowalczyk Adam	Regimin		2008	M12-29		06:17	9.5	31:20	31:29
87	131	Wiechowski Piotr	Konopki		1975	M50-59		06:17	9.5	31:14	31:29
88	40	Iniarski Artur	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów / CIECHANÓW BIEGA	1979	M40-49		06:29	9.3	32:10	32:25
89	38	Grabowski Bogdan	Ciechanów		1955	M70 i starsi		06:33	9.1	32:36	32:48
90	73	Łebkowski Marek	Ciechanów	Asfaltlove Dzik	1975	M50-59	Samorządowcy - Mężczyźni	06:35	9.1	32:44	32:58
91	120	Szelągiewicz Mateusz	Glostrup		1987	M30-39		06:42	8.9	33:20	33:34
92	64	Krasniewski Adam	Opacz Mała		1986	M30-39		06:47	8.8	33:59	33:59
93	107	Róż Patryk	Ciechanów	CIECHANÓW BIEGA	1983	M40-49		06:54	8.7	34:15	34:30
94	54	Koryciński Patryk	Ciechanów		2000	M12-29		07:00	8.6	34:51	35:04
95	26	Dominiak Marcin	Ciechanów	5.MBOT	1977	M40-49		07:18	8.2	36:28	36:33
96	6	Bruliński Leszek	Olsztyn	PTYSIO TEAM	1996	M12-29		07:22	8.1	36:39	36:52
97	48	Kawczyński Damian	Mława		1992	M30-39		07:53	7.6	39:19	39:27
98	4	Bałabas Artur	Ciechanów		1983	M40-49		08:18	7.2	41:28	41:34
99	68	Kucki Grzegorz Adam	Narzym	KS Iskra Narzym	1957	M60-69		08:25	7.1	42:04	42:09
100	3	Bałabas Marek	Mława		1959	M60-69	Samorządowcy - Mężczyźni	08:58	6.7	44:43	44:52
DNF	21	Dąbkowski Adam	Pniewo Czeruchy		1985	M40-49			0		
DNS	108	Rząsiński Michał	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1986	M30-39	Samorządowcy - Mężczyźni	03:55	15.3	19:34	19:34