Wyniki wersja z: 28.06.2025 15:24:53
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**

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	61	Koziatek Jakub	Szczytno		1991	M30-39	1			03:32	16.9	17:42	17:42		1
2	241	Makowski Michał	Ciechanów	2.ORel Przasnysz	1986	M30-39	2			03:38	16.5	18:08	18:10		2
3	32	Falkowski Bartosz	Raciąż		2004	M12-29	1			03:46	15.9	18:49	18:52		3
4	7	Budniak Tomasz	Władysławowo	KS Ciechan	1980	M40-49	1			03:48	15.8	19:00	19:02		4
5	308	Mierzejewski Rafał	Grudusk	Biegaj w Mławie	1995	M30-39	3			03:51	15.5	19:16	19:18		5
6	96	Przybyszewski Łukasz	Wiśniewo		1983	M40-49	2			03:51	15.5	19:15	19:18		6
7	22	Dąbkowski Damian	Ciechanów		1990	M30-39	4			03:56	15.2	19:43	19:44		7
8	142	Zadrożny Krzysztof	Ciechanów	Team Brodaty SQrwiel	1986	M30-39	5			03:56	15.2	19:43	19:45		8
9	53	Klimowski Łukasz	Regimin		1993	M30-39	6			03:57	15.2	19:45	19:48		9
10	19	Czarzasty Patryk	Olsztyn		2002	M12-29	2			04:02	14.8	20:09	20:13		10
11	10	Cak Michał	Bielsk	ORLEN Running Team	1987	M30-39	7			04:05	14.7	20:25	20:27		11
12	25	Długołęcki Piotr	Krasne	JEDNOROŻEC ROBI CO MOŻE	1979	M40-49	3	Samorządowcy - Mężczyźni	1	04:09	14.4	20:46	20:47		12
13	13	Cieślukiewicz Damian	Marki		1996	M12-29	3			04:14	14.1	21:10	21:13		13
14	88	Ołdakowski Hubert	Ciechanow	OCR Crossfit Ciechanów	1990	M30-39	8			04:15	14.1	21:11	21:16		14
15	8	Bulanda Wojciech	Warszawa		1986	M30-39	9			04:16	14.1	21:18	21:20		15
16	90	Osowiecki Mariusz	Stupsk	OsaTeam	2001	M12-29	4			04:21	13.8	21:44	21:46		16
17	125	Śmigielski Radosław	Dębowo		1983	M40-49	4			04:23	13.7	21:53	21:55		17
18	290	Otłowski Patryk	Ciechanów	5MBOT	1996	M12-29	5			04:25	13.6	22:01	22:05		18
19	34	Gąsiorowski Paweł	Iłowo-Osada		2007	M12-29	6			04:25	13.5	22:00	22:09		19
20	305	Pyszniewski Gabrys	Ciechanow		2011	M12-29	7			04:25	13.5	22:08	22:09		20
21	78	Maliszewski Aleksander	Ciechanów		2001	M12-29	8			04:27	13.5	22:09	22:16		21
22	12	Chrzanowski Artur	Ciechanów		1981	M40-49	5			04:27	13.4	22:16	22:19		22
23	87	Obudziński Marcin	Ciechanów	OCR CrossFit Ciechanów	1979	M40-49	6			04:27	13.4	22:13	22:19		23
24	60	Koziatek Stanisław	Mława	Biegaj w Mławie	1969	M50-59	1			04:29	13.4	22:25	22:26		24
25	104	Rogowski Kamil	Ciechanów	OCR CrossFit Ciechanów	1981	M40-49	7			04:29	13.3	22:24	22:29		25
26	28	Ebing Amanda	Olszewka		1993	K30-39	1			04:30	13.3	22:30	22:33	1	
27	85	Nowocień Jacek	Podkowa Leśna		1959	M60-69	1			04:31	13.3	22:35	22:37		26
28	130	Tworek Marcin	Ciechanów		1985	M40-49	8			04:32	13.2	22:40	22:43		27
29	95	Przybyłowski Krzysztof	Ciechanów	CIECHANÓW BIEGA	1980	M40-49	9			04:32	13.2	22:41	22:44		28
30	133	Więcek Bartosz	Szczytno		1998	M12-29	9			04:34	13.1	22:43	22:52		29
31	80	Mierzejewski Grzegorz	Grudusk	Team Spirit	1994	M30-39	10	Samorządowcy - Mężczyźni	2	04:35	13.1	22:57	22:59		30
32	66	Kraszewski Grzegorz	Raciąż		1979	M40-49	10			04:38	12.9	23:08	23:12		31
33	82	Niewierski Kamil	Grudusk	Biegaj w Mławie	1987	M30-39	11			04:40	12.8	23:22	23:24		32
34	91	Otłowski Michał	Ciechanów		2009	M12-29	10	Samorządowcy - Mężczyźni	3	04:45	12.6	23:40	23:45		33
35	109	Sadowski Robert	Dobrzankowo		1969	M50-59	2			04:46	12.6	23:46	23:53		34
36	56	Kowaliński Maciej	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1985	M40-49	11	Samorządowcy - Mężczyźni	4	04:49	12.4	24:07	24:09		35
37	102	Rogalski Tomasz	Warszawa		1993	M30-39	12			04:50	12.4	24:01	24:12		36
38	136	Wojdak Bartosz	Ciechanów	Jurand Ciechanów	1993	M30-39	13			04:52	12.3	24:10	24:20		37
39	145	Zych Marcin	Mława		1985	M40-49	12			04:52	12.3	24:15	24:22		38
40	69	Kwiatkowski Dawid	Olsztyn		1997	M12-29	11			04:53	12.3	24:19	24:26		39
41	143	Zakrzewski Adam	Ciechanów	Team Brodaty SQrwiel	1986	M30-39	14			04:54	12.2	24:24	24:32		40
42	122	Szypulska Kinga	Mława	Km	1991	K30-39	2			04:55	12.2	24:34	24:37	2	

Wyniki wersja z: 28.06.2025 15:24:53
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**

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	112	Słomiński Michał	Olsztyn	inCoguto	1993	M30-39	15			04:56	12.2	24:37	24:41		41
44	98	Pszczółkowski Łukasz	Ciechanów		1983	M40-49	13			04:56	12.1	24:37	24:44		42
45	37	Górska Małgorzata	Warszawa	Górscy	1991	K30-39	3			04:59	12	24:51	24:56	3	
46	63	Krakowski Mateusz	Lipa		1999	M12-29	12			04:59	12	24:48	24:58		43
47	121	Szymczyk Grzegorz	Konstantynów Łódzki		1955	M70 i starsi	1			04:59	12	24:57	24:59		44
48	59	Kozak Mariusz	Ciechanów		1980	M40-49	14			05:01	12	25:02	25:06		45
49	123	Szypulski Jacek	Mława		1987	M30-39	16			05:01	11.9	25:04	25:08		46
50	97	Przybyszewski Szymon	Wiśniewo		2011	M12-29	13			05:01	11.9	25:07	25:09		47
51	309	Warchoł Artur	Sochocin		1971	M50-59	3			05:02	11.9	25:05	25:12		48
52	16	Cymbalak Paweł	Golymin Osrodek		1978	M40-49	15			05:04	11.8	25:20	25:22		49
53	111	Sieczkowski Szymon	Soboklęszcz		2009	M12-29	14			05:05	11.8	25:21	25:27		50
54	27	Dworecki Aleksander	Chruszczewo		2010	M12-29	15			05:05	11.8	25:20	25:28		51
55	72	Liszewski Grzegorz	Szulmierz	Leśna Zadyszka	1972	M50-59	4			05:07	11.7	25:35	25:36		52
56	295	Kucka Monika	Mława	Biegaj w Mławie	1980	K40-49	1			05:09	11.6	25:44	25:46	4	
57	62	Krakowska Marlena	Szulmierz		1997	K12-29	1			05:09	11.6	25:41	25:48	5	
58	83	Nowakowski Norbert	Ciechanów		1976	M40-49	16			05:10	11.6	25:50	25:54		53
59	232	Karaszewski Zbigniew	Poznan		1974	M50-59	5			05:12	11.5	25:49	26:01		54
60	67	Kubalska Dorota	Mława	Biegaj w Mławie	1985	K40-49	2			05:13	11.5	26:04	26:08	6	
61	291	Chyl Jakub	Mława	5MBOT	2001	M12-29	16			05:15	11.4	26:12	26:16		55
62	138	Woźnica Mariusz	Łomianki		1970	M50-59	6			05:15	11.4	26:14	26:18		56
63	139	Woźnica Małgorzata	Łomianki		1970	K50-59	1			05:22	11.2	26:47	26:51	7	
64	103	Rogalski Leszek	Ciechanów		1981	M40-49	17			05:22	11.2	26:47	26:53		57
65	31	Falkowski Krzysztof	Raciąż		1972	M50-59	7			05:23	11.1	26:54	26:58		58
66	39	Gralewski Adam	Regimin	MUKS CZARNI Regimin	1975	M50-59	8			05:24	11.1	26:49	27:01		59
67	268	Trukszyn Monika	Lidzbark Warmiński	Life is brutal	1988	K30-39	4			05:25	11.1	26:58	27:06	8	
68	70	Kwiatkowski Mateusz	Olsztyn		2001	M12-29	17			05:25	11.1	26:59	27:09		60
69	79	Michalski Przemysław	Sońsk		1985	M40-49	18			05:25	11	26:57	27:10		61
70	115	Sokołowska Anna	Mława	Biegaj w Mławie	1967	K50-59	2	Samorządowcy - Kobiety	1	05:28	11	27:21	27:24	9	
71	29	Eksztein Konrad	Mława	Biegaj w Mławie	1985	M40-49	19			05:29	10.9	27:24	27:29		62
72	75	Maciak Grzegorz	Pruszków		1984	M40-49	20			05:30	10.9	27:24	27:31		63
73	46	Kawałko Patrycja	Nidzica	Team Kopeć	1974	K50-59	3	Samorządowcy - Kobiety	2	05:30	10.9	27:27	27:32	10	
74	134	Wiśniewski Michał	Kluczbork		1996	M12-29	18			05:30	10.9	27:18	27:33		64
75	81	Murawski Łukasz	Ciechanów	CIECHANÓW BIEGA	1987	M30-39	17			05:31	10.9	27:27	27:37		65
76	33	Fronc Sebastian	Grzybowo		1994	M30-39	18			05:31	10.9	27:39	27:39		66
77	15	Cylke Urszula	Ciechanów		1985	K40-49	3			05:32	10.8	27:35	27:43	11	
78	144	Zieliński Jarosław	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1988	M30-39	19			05:33	10.8	27:38	27:45		67
79	76	Majchrzak Iwona	Warszawa		1989	K30-39	5			05:34	10.8	27:46	27:51	12	
80	18	Czaplicki Robert	Nieporęt		1963	M60-69	2			05:34	10.8	27:38	27:51		68
81	14	Ciosek Grażyna	Przasnysz		1969	K50-59	4			05:34	10.7	27:49	27:55	13	
82	310	Nowakowski Karol	Raciąż		2004	M12-29	19			05:35	10.7	27:45	28:00		69
83	36	Gorząch Zbigniew	Ciechanów		1961	M60-69	3			05:36	10.7	27:51	28:03		70
84	57	Kowalski Marek	Humięcino-Andrychy		1966	M50-59	9			05:36	10.7	27:51	28:04		71

Wyniki wersja z: 28.06.2025 15:24:53
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**

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
85	51	Kilian Łukasz	Ciechanów		1980	M40-49	21			05:37	10.7	28:03	28:06		72
86	35	Gołota Aleksandra	Szczytno	Egger Run Bis	1981	K40-49	4			05:37	10.7	28:00	28:07	14	
87	9	Bułygo Dominik	Ciechanów	#bebzuniarze	1996	M12-29	20			05:37	10.7	27:56	28:08		73
88	1000	Jałoza Ireneusz	Toruń	ZaDyszka	1973	M50-59	10			05:39	10.6	28:15	28:15		74
89	273	Wiktorska Mariola	Jednorożec	JEDNOROŻEC ROBI CO MOŻE	1971	K50-59	5			05:42	10.5	28:24	28:33	15	
90	100	Redyk Justyna	Ciechanów	Running Nurses	1995	K30-39	6			05:42	10.5	28:30	28:34	16	
91	49	Kaźmierczak Agnieszka	Mława		1985	K40-49	5			05:44	10.4	28:38	28:43	17	
92	132	Wiechowski Rafał	Konopki		2005	M12-29	21			05:45	10.4	28:31	28:45		75
93	301	Łebkowski Dariusz	Komory Błotne		1984	M40-49	22			05:48	10.3	28:51	29:03		76
94	89	Opałka Jan	Płońsk		1950	M70 i starsi	2			05:49	10.3	29:01	29:08		77
95	119	Szejko Wawrzyniec	Ciechanów	7 dziesiąt +	1952	M70 i starsi	3			05:51	10.3	29:09	29:15		78
96	11	Chrobocińska Anna	Ciechanów	Cross Trening Mazovia Ciechanów	1984	K40-49	6			05:53	10.2	29:22	29:26	18	
97	106	Rozpłochowska Małgorzata	Ciechanów		1972	K50-59	6			05:57	10.1	29:41	29:46	19	
98	237	Królicka Anna	Ciechanów		1984	K40-49	7			05:58	10.1	29:44	29:50	20	
99	52	Klimowski Mariusz	Ciechanów	Ciechanów Biega	1979	M40-49	23			05:58	10	29:42	29:52		79
100	86	Obudzińska Monika	Ciechanów	OCR CrossFit Ciechanów	1979	K40-49	8			05:58	10	29:47	29:52	21	
101	99	Radzanowska Janina	Mława		1966	K50-59	7			05:58	10	29:48	29:54	22	
102	116	Spysiński Łukasz	Ciechanów	OCR CrossFit Ciechanów	1990	M30-39	20			06:03	9.9	30:11	30:19		80
103	113	Słomiński Marcin	Lipowiec Kościelny	OCR CrossFit Ciechanów	1996	M12-29	22			06:03	9.9	30:13	30:20		81
104	50	Kącka Jolanta	Ciechanów	Ciechanów Biega	1984	K40-49	9	Samorządowcy - Kobiety	3	06:04	9.9	30:06	30:21	23	
105	94	Piotrowski Radosław	Ciechanów		1990	M30-39	21			06:05	9.9	30:13	30:25		82
106	93	Piotrowska Kamila	Ciechanów		1994	K30-39	7			06:05	9.9	30:14	30:26	24	
107	300	Grzelak-Laskowska Olga	Ciechanów		1992	K30-39	8	Samorządowcy - Kobiety	4	06:05	9.9	30:16	30:27	25	
108	128	Tomkowicz Andrzej	Regimin	MZL Mielec	1959	M60-69	4			06:08	9.8	30:28	30:44		83
109	74	Łyszkowski Mikołaj	Szulmierz		2006	M12-29	23			06:14	9.6	31:11	31:12		84
110	92	Pietrusiński Dawid	Ciechanów		2000	M12-29	24			06:16	9.6	31:15	31:24		85
111	55	Kowalczyk Adam	Regimin		2008	M12-29	25			06:17	9.5	31:20	31:29		86
112	110	Sieczkowska Anna	Soboklęszcz		1979	K40-49	10			06:17	9.5	31:15	31:29	26	
113	131	Wiechowski Piotr	Konopki		1975	M50-59	11			06:17	9.5	31:14	31:29		87
114	285	Bartnicka Karolina	Warszawa		1992	K30-39	9			06:20	9.5	31:31	31:43	27	
115	303	Kaczorek Beata	Ciechanów	Team BRODATY SQRWIEL	1973	K50-59	8			06:21	9.4	31:35	31:49	28	
116	266	Szerszeń Magdalena	Ciechanów	Running Nurses	1991	K30-39	10			06:22	9.4	31:48	31:52	29	
117	40	Iniarski Artur	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów / CIECHANÓW BIEGA	1979	M40-49	24			06:29	9.3	32:10	32:25		88
118	137	Woźniak Magdalena	Ciechanów	CIECHANÓW BIEGA	1986	K30-39	11			06:29	9.2	32:15	32:30	30	
119	38	Grabowski Bogdan	Ciechanów		1955	M70 i starsi	4			06:33	9.1	32:36	32:48		89
120	73	Łebkowski Marek	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1975	M50-59	12	Samorządowcy - Mężczyźni	5	06:35	9.1	32:44	32:58		90
121	101	Rogalska Aleksandra	Warszawa		1993	K30-39	12			06:37	9.1	32:52	33:08	31	
122	120	Szelągiewicz Mateusz	Glostrup		1987	M30-39	22			06:42	8.9	33:20	33:34		91
123	17	Czaplicka Anna	Nieporet		1990	K30-39	13			06:42	8.9	33:20	33:35	32	
124	64	Krasniewski Adam	Opacz Mala		1986	M30-39	23			06:47	8.8	33:59	33:59		92
125	141	Wysocka Iwona	Mława		1979	K40-49	11			06:48	8.8	33:54	34:02	33	
126	286	Kacprzak Martyna	Ciechanów	Running Nurses	1996	K12-29	2			06:51	8.8	34:07	34:16	34	

Wyniki wersja z: 28.06.2025 15:24:53
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**

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
127	24	Długołęcka Marzena	Krasne	JEDNOROŻEC ROBI CO MOŻE	1982	K40-49	12			06:52	8.7	34:13	34:23	35	
128	107	Róż Patryk	Ciechanów	CIECHANÓW BIEGA	1983	M40-49	25			06:54	8.7	34:15	34:30		93
129	42	Jaskulska Katarzyna	Regimin		1990	K30-39	14	Samorządowcy - Kobiety	5	06:56	8.6	34:39	34:45	36	
130	129	Trzoch Agnieszka	Ciechanów		1988	K30-39	15			06:58	8.6	34:43	34:54	37	
131	44	Kamińska Monika	Glinojeck		1986	K30-39	16			06:58	8.6	34:43	34:54	38	
132	118	Stępińska Natalia	Ciechanów		1999	K12-29	3			07:00	8.6	34:51	35:04	39	
133	54	Koryciński Patryk	Ciechanów		2000	M12-29	26			07:00	8.6	34:51	35:04		94
134	23	Dęby Anna	Mława		1982	K40-49	13			07:03	8.5	35:06	35:16	40	
135	45	Kantorosińska Aleksandra	Mława		1984	K40-49	14			07:03	8.5	35:06	35:16	41	
136	30	Ernest Milena	Iłowo-Osada		1990	K30-39	17			07:03	8.5	35:06	35:16	42	
137	58	Kownacka Ewelina	Ciechanów		1989	K30-39	18			07:05	8.5	35:19	35:26	43	
138	1	Adamkiewicz Anita	Ciechanów	OCR CrossFit Ciechanów	1979	K40-49	15			07:08	8.4	35:34	35:42	44	
139	124	Śmigielska Milena	Regimin		1999	K12-29	4			07:10	8.4	35:44	35:52	45	
140	26	Dominiak Marcin	Ciechanów	5.MBOT	1977	M40-49	26			07:18	8.2	36:28	36:33		95
141	6	Bruliński Leszek	Olsztyn	PTYSIO TEAM	1996	M12-29	27			07:22	8.1	36:39	36:52		96
142	20	Dąbkowska Maja	Pniewo Czeruchy		2008	K12-29	5			07:23	8.1	36:47	36:57	46	
143	117	Stempska Weronika	Szulmierz		1996	K12-29	6			07:43	7.8	38:25	38:36	47	
144	41	Janicka Marta	Ciechanów		1997	K12-29	7			07:43	7.8	38:26	38:37	48	
145	288	Biedrzycka Barbara	Ciechanów		1990	K30-39	19			07:50	7.6	39:02	39:13	49	
146	287	Wilkowska Aneta	Ciechanów		1998	K12-29	8			07:50	7.6	39:03	39:13	50	
147	307	Brulińska Magdalena	Olsztyn	Ptysio Team	1998	K12-29	9			07:51	7.6	39:05	39:18	51	
148	47	Kawczyńska Katarzyna	Mława		1992	K30-39	20			07:53	7.6	39:18	39:27	52	
149	48	Kawczyński Damian	Mława		1992	M30-39	24			07:53	7.6	39:19	39:27		97
150	4	Bałabas Artur	Ciechanów		1983	M40-49	27			08:18	7.2	41:28	41:34		98
151	68	Kucki Grzegorz Adam	Narzym	KS Iskra Narzym	1957	M60-69	5			08:25	7.1	42:04	42:09		99
152	3	Bałabas Marek	Mława		1959	M60-69	6	Samorządowcy - Mężczyźni	6	08:58	6.7	44:43	44:52		100
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		