

Wyniki wersja z: 11.06.2016 14:36:24

Data: 11.06.2016 11:30:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

Organizator: Urząd Gminy w Regiminiu, Fundacja Lilium, MUKS

Czarni Regimin, Grupa biegowa „ZaDyszka”

Dystans: 10 km

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

Klasyfikacja: K16-29



| M-ce | Nr start. | Nazwisko i imię    | Miejscowość | Drużyna                | Rok urodz. | Kat. wiek. | Kat. dod. | Tempo min/km | Tempo km/h | 5,0 km | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|--------------------|-------------|------------------------|------------|------------|-----------|--------------|------------|--------|------------|----------------|
| 1    | 199       | Delurska Ewelina   | Ciechanów   | Runners Team Ciechanów | 1992       | K16-29     |           | 4:26         | 13.5       | 22:01  | 44:19      | 44:20          |
| 2    | 160       | Radziuk Joanna     | Gąsocin     | Biegam dla zdrowia     | 1990       | K16-29     |           | 5:03         | 11.9       | 24:37  | 50:24      | 50:33          |
| 3    | 148       | Kolińska Marta     | Gubin       |                        | 1994       | K16-29     |           | 5:08         | 11.7       | 25:08  | 51:15      | 51:22          |
| 4    | 59        | Krzywkowska Bożena | Ciechanów   | Mazovia ProActiv       | 1987       | K16-29     |           | 5:21         | 11.2       | 26:48  | 53:36      | 53:38          |
| 5    | 250       | Górska Małgorzata  | Regimin     |                        | 1991       | K16-29     |           | 6:30         | 9.2        | 31:45  | 1:04:52    | 1:05:01        |
| 6    | 122       | Smoleńska Anna     | Szulmierz   |                        | 1990       | K16-29     |           | 6:54         | 8.7        | 32:44  | 1:08:51    | 1:09:00        |

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 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 | 5,0 km | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|--------------------------|------------------|----------------------------------|------------|------------|-----------|--------------|------------|--------|------------|----------------|
| 1    | 249       | Szafrańska Aneta         | Ciechanów        | KB TKKF Promyk Ciechanów         | 1979       | K30-39     |           | 4:34         | 13.1       | 22:46  | 45:43      | 45:45          |
| 2    | 226       | Kiwit-Błaszkiwicz Sylwia | Morawy           | WBIEGU                           | 1977       | K30-39     |           | 4:51         | 12.4       | 24:01  | 48:31      | 48:34          |
| 3    | 55        | Rogalska Anna            | Ciechanów        | Mazovia ProActiv                 | 1981       | K30-39     |           | 4:53         | 12.2       | 24:00  | 48:59      | 48:59          |
| 4    | 183       | Borawska Anna            | Płock            | MAŁA LADY PANK BIEGAM DLA SIEBIE | 1977       | K30-39     |           | 4:54         | 12.2       | 23:50  | 49:02      | 49:04          |
| 5    | 157       | Uchrońska Marzena        | Powiat Maków Maz |                                  | 1978       | K30-39     |           | 4:57         | 12.1       | 24:02  | 49:30      | 49:33          |
| 6    | 251       | Lange Anna               | Warszawa         | TKKF Promyk Ciechanów            | 1982       | K30-39     |           | 5:21         | 11.2       | 26:25  | 53:27      | 53:35          |
| 7    | 60        | Kałwa Joanna             | Ciechanów        | Mazovia ProActiv                 | 1983       | K30-39     |           | 5:21         | 11.2       | 26:49  | 53:37      | 53:38          |
| 8    | 228       | Sobiecka Małgorzata      | Konopki          | w biegu                          | 1980       | K30-39     |           | 5:40         | 10.6       | 27:41  | 56:44      | 56:48          |
| 9    | 7         | Pabich Olga              | Kargoszyn        |                                  | 1977       | K30-39     |           | 5:47         | 10.3       | 28:48  | 57:47      | 57:58          |
| 10   | 260       | Walczak Magdalena        | Glinojec         |                                  | 1980       | K30-39     |           | 5:50         | 10.3       | 28:56  | 58:19      | 58:24          |
| 11   | 247       | Rusinek Anna             | Warszawa         |                                  | 1981       | K30-39     |           | 5:54         | 10.2       | 29:05  | 58:55      | 59:00          |
| 12   | 28        | Wrońska Jadwiga          | Szulmierz        | ZaDyszka                         | 1977       | K30-39     |           | 6:29         | 9.2        | 32:05  | 1:04:49    | 1:04:57        |
| 13   | 14        | Cylinska Anna            | Ciechanów        |                                  | 1984       | K30-39     |           | 6:37         | 9          | 31:41  | 1:06:12    | 1:06:19        |

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 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 | 5,0 km | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|---------------------|-------------|---------------------------------|------------|------------|-----------|--------------|------------|--------|------------|----------------|
| 1    | 133       | Kowalska Małgorzata | Konin       | ZaDyszka Chorągiew Wielkopolska | 1969       | K40-49     |           | 5:08         | 11.7       | 25:15  | 51:22      | 51:25          |
| 2    | 139       | Frankowska Elżbieta | Kargoszyn   |                                 | 1972       | K40-49     |           | 5:47         | 10.3       | 28:48  | 57:47      | 57:59          |
| 3    | 216       | Miecznikowska Anna  | Grudusk     | ZaDyszka                        | 1970       | K40-49     |           | 5:50         | 10.3       | 29:05  | 58:21      | 58:28          |
| 4    | 125       | Zhynkina Volha      | Ciechanów   |                                 | 1970       | K40-49     |           | 5:55         | 10.1       | 28:57  | 59:17      | 59:18          |
| 5    | 138       | Dłutkowska Joanna   | Rogowo      | ZADYSZKA BEZ ZBYSZKA            | 1976       | K40-49     |           | 6:28         | 9.3        | 32:44  | 1:04:35    | 1:04:43        |

Wyniki wersja z: 11.06.2016 14:36:28

Data: **11.06.2016 11:30:00**

Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

Organizator: **Urząd Gminy w Regiminie, Fundacja Lilium, MUKS**

**Czarni Regimin, Grupa biegowa „ZaDyszka”**

Dystans: **10 km**

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 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 | 5,0 km | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|-----------------|-------------|---------|------------|------------|-----------|--------------|------------|--------|------------|----------------|
| 1    | 246       | Siwczak Izabela | Olsztyn     |         | 1963       | K50-59     |           | 5:57         | 10.1       | 28:55  | 59:22      | 59:32          |

Wyniki wersja z: 11.06.2016 14:36:29

Data: 11.06.2016 11:30:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

Organizator: Urząd Gminy w Regiminie, Fundacja Lilium, MUKS

Czarni Regimin, Grupa biegowa „ZaDyszka”

Dystans: 10 km

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

Klasyfikacja: K60 i starsze



| M-ce | Nr start. | Nazwisko i imię  | Miejscowość         | Drużyna | Rok urodz. | Kat. wiek.    | Kat. dod. | Tempo min/km | Tempo km/h | 5,0 km | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|------------------|---------------------|---------|------------|---------------|-----------|--------------|------------|--------|------------|----------------|
| 1    | 170       | Stawicka Jadwiga | Konstancin-Jeziorna |         | 1952       | K60 i starsze |           | 7:38         | 7.9        | 36:02  | 1:16:11    | 1:16:22        |

Wyniki wersja z: 11.06.2016 14:36:29

Data: 11.06.2016 11:30:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

Organizator: Urząd Gminy w Regiminie, Fundacja Lilium, MUKS

Czarni Regimin, Grupa biegowa „ZaDyszka”

Dystans: 10 km

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

Klasyfikacja: M16-29



| M-ce | Nr start. | Nazwisko i imię      | Miejscowość          | Drużyna                    | Rok urodz. | Kat. wiek. | Kat. dod. | Tempo min/km | Tempo km/h | 5,0 km | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|----------------------|----------------------|----------------------------|------------|------------|-----------|--------------|------------|--------|------------|----------------|
| 1    | 242       | Grzybowski Mariusz   | Ciechanów            | Biegaj z Grzybkiem         | 1991       | M16-29     |           | 3:49         | 15.7       | 18:53  | 38:16      | 38:16          |
| 2    | 62        | Pajewski Tomasz      | Kargoszyn            | Mazovia ProActiv           | 1993       | M16-29     |           | 4:04         | 14.7       | 19:58  | 40:40      | 40:41          |
| 3    | 259       | Szpigiel Michał      |                      | KB TKKF Promyk Ciechanów   | 1993       | M16-29     |           | 4:07         | 14.6       | 19:52  | 41:11      | 41:13          |
| 4    | 150       | Kęsicki Kamil        | Józefów              |                            | 2000       | M16-29     |           | 4:08         | 14.5       | 20:34  | 41:14      | 41:20          |
| 5    | 235       | Lis Krystian         | Wiśniewo             | biegusiem                  | 1991       | M16-29     |           | 4:30         | 13.3       | 22:05  | 44:58      | 45:06          |
| 6    | 266       | Krzyżanowski Patryk  | Ciechanów            |                            | 1991       | M16-29     |           | 4:31         | 13.2       | 22:20  | 45:08      | 45:17          |
| 7    | 257       | Chojnowski Łukasz    | Ciechanów            | LUKA Ciechanów             | 1989       | M16-29     |           | 4:32         | 13.2       | 22:20  | 45:19      | 45:23          |
| 8    | 224       | Głowacz Paweł        | Bardunki             |                            | 2000       | M16-29     |           | 4:36         | 13         | 23:06  | 46:01      | 46:06          |
| 9    | 34        | Stryjewski Piotr     | Regimin              |                            | 1989       | M16-29     |           | 4:41         | 12.8       | 22:41  | 46:45      | 46:51          |
| 10   | 65        | Rulkowski Jakub      | Sońsk                |                            | 1991       | M16-29     |           | 4:52         | 12.3       | 24:26  | 48:34      | 48:44          |
| 11   | 99        | Rzepliński Krzysztof | Ciechanów            |                            | 1992       | M16-29     |           | 4:58         | 12.1       | 24:37  | 49:40      | 49:45          |
| 12   | 143       | Włodarczyk Damian    | Ciechanów            |                            | 1996       | M16-29     |           | 4:59         | 12         | 24:30  | 49:47      | 49:58          |
| 13   | 158       | Buczek Rafał         | Przedwojowo          |                            | 1988       | M16-29     |           | 5:00         | 12         | 24:51  |            | 50:08          |
| 14   | 256       | Zagożdżon Marcin     | Przasnysz            |                            | 1998       | M16-29     |           | 5:05         | 11.8       | 25:34  | 50:49      | 50:54          |
| 15   | 238       | Sadzyński Adam       | Ciechanów            |                            | 1990       | M16-29     |           | 5:13         | 11.5       | 25:55  | 52:01      | 52:11          |
| 16   | 100       | Kruszewski Rafał     | Kołaki Kwasy         |                            | 1990       | M16-29     |           | 5:13         | 11.5       | 25:27  | 52:08      | 52:14          |
| 17   | 232       | Dunikowski Piotr     | Nowy Dwór Mazowiecki |                            | 1987       | M16-29     |           | 5:18         | 11.3       | 26:27  | 52:56      | 53:07          |
| 18   | 15        | Winogrodzki Mariusz  | Ciechanow            |                            | 1987       | M16-29     |           | 5:29         | 10.9       | 27:01  | 54:39      | 54:50          |
| 19   | 254       | Siemiątkowski Maciej | Raciąż               | FHU Grzegorz Siemiątkowski | 1998       | M16-29     |           | 5:40         | 10.6       | 24:55  | 56:36      | 56:42          |
| 20   | 209       | Jankowski Konrad     | Szulmierz            |                            | 1997       | M16-29     |           | 6:17         | 9.5        | 29:14  | 1:02:52    | 1:02:54        |

| M-ce | Nr start. | Nazwisko i imię         | Miejscowość          | Drużyna               | Rok urodz. | Kat. wiek. | Kat. dod. | Tempo min/km | Tempo km/h | 5,0 km | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|-------------------------|----------------------|-----------------------|------------|------------|-----------|--------------|------------|--------|------------|----------------|
| 1    | 151       | Filipowicz Tomasz       | Chorzele             |                       | 1986       | M30-39     |           | 3:45         | 15.9       | 18:37  | 37:36      | 37:37          |
| 2    | 107       | Ząbczyk Kacper          | Gliniojeck           |                       | 1978       | M30-39     |           | 3:57         | 15.2       | 19:51  | 39:30      | 39:33          |
| 3    | 71        | Krawczyk Przemysław     | Ciechanów            | LUKA Ciechanów        | 1979       | M30-39     |           | 3:58         | 15.1       | 19:49  | 39:43      | 39:46          |
| 4    | 261       | Banaszkiewicz Marcin    | Nasielsk             | Lider Winnica         | 1981       | M30-39     |           | 4:08         | 14.5       | 20:38  | 41:22      | 41:26          |
| 5    | 231       | Kubisa Andrzej          | Windyki              | NIEZRZESZONY          | 1980       | M30-39     |           | 4:13         | 14.2       | 21:33  | 42:13      | 42:17          |
| 6    | 239       | Kuchciński Sławomir     | Mława                | LOTOS Running Team    | 1977       | M30-39     |           | 4:14         | 14.1       | 21:33  | 42:21      | 42:25          |
| 7    | 196       | Filipczak Tomasz        | Ciechanów            | Filippo               | 1979       | M30-39     |           | 4:18         | 13.9       | 21:01  | 43:01      | 43:04          |
| 8    | 12        | Marut Radosław          | Ciechanów            | Tygodnik Ciechanowski | 1983       | M30-39     |           | 4:19         | 13.9       | 21:48  | 43:13      | 43:19          |
| 9    | 207       | Brodowski Dawid Piotr   | Nosarzewo Borowe 21  |                       | 1979       | M30-39     |           | 4:23         | 13.7       | 21:27  | 43:53      | 43:55          |
| 10   | 210       | Szymański Marcin        | Ciechanów            | T-Mobile Running Team | 1979       | M30-39     |           | 4:24         | 13.6       | 21:29  | 43:53      | 44:00          |
| 11   | 126       | Domański Dariusz        | Otwock               |                       | 1977       | M30-39     |           | 4:30         | 13.3       | 22:22  | 44:55      | 45:05          |
| 12   | 115       | Dąbrowski Dariusz       | Ciechanów            | Mazovia ProActiv      | 1978       | M30-39     |           | 4:32         | 13.2       | 22:49  | 45:19      | 45:22          |
| 13   | 92        | Zagórski Artur          | Ciechanów            | Mazovia ProActiv      | 1980       | M30-39     |           | 4:41         | 12.8       | 22:54  | 46:51      | 46:53          |
| 14   | 95        | Kozak Mariusz           | Ciechanów            |                       | 1980       | M30-39     |           | 4:42         | 12.7       | 22:54  | 46:58      | 47:04          |
| 15   | 243       | Jankowski Damian        | Warszawa             | Spartanie Dzieciom    | 1986       | M30-39     |           | 4:47         | 12.5       | 24:14  | 47:55      | 47:59          |
| 16   | 58        | Wojciechowski Krzysztof | Ciechanów            | Mazovia ProActiv      | 1981       | M30-39     |           | 4:49         | 12.4       | 23:42  | 48:17      | 48:18          |
| 17   | 124       | Górecki Rafał           | Ciechanów            | Mazovia ProActiv      | 1985       | M30-39     |           | 4:51         | 12.3       | 23:33  | 48:35      | 48:38          |
| 18   | 31        | Nieznański Patryk       | Ciechanów            | Mazovia ProActiv      | 1984       | M30-39     |           | 4:53         | 12.2       | 23:34  | 48:57      | 48:59          |
| 19   | 89        | Śmigieński Radosław     | Szulmierz            |                       | 1983       | M30-39     |           | 4:56         | 12.2       | 23:53  | 49:15      | 49:21          |
| 20   | 265       | Stawicki Kamil          | Warszawa             | Biegam na Tarchominie | 1978       | M30-39     |           | 5:00         | 12         | 24:40  | 49:55      | 50:03          |
| 21   | 54        | Szłubowski Grzegorz     | Ciechanów            | Mazovia ProActiv      | 1981       | M30-39     |           | 5:05         | 11.8       | 24:19  | 50:56      | 50:58          |
| 22   | 234       | Cholewiński Michał      | Nowy Dwór Mazowiecki |                       | 1985       | M30-39     |           | 5:10         | 11.6       | 26:24  | 51:39      | 51:48          |
| 23   | 27        | Olszewski Andrzej       | Warszawa             |                       | 1979       | M30-39     |           | 5:16         | 11.4       | 25:25  | 52:41      | 52:49          |
| 24   | 36        | Szczepański Michał      | Ciechanów            |                       | 1981       | M30-39     |           | 5:18         | 11.3       | 26:08  | 52:58      | 53:05          |
| 25   | 248       | Sidwiński Marcin        | Warszawa             |                       | 1982       | M30-39     |           | 5:19         | 11.3       | 25:33  | 53:06      | 53:11          |
| 26   | 220       | Saganek Radosław        | Ciechanów            | DSO.pl CIECHANÓW      | 1980       | M30-39     |           | 5:20         | 11.2       | 26:29  | 53:22      | 53:27          |
| 27   | 57        | Kowaliński Maciej       | Ciechanów            | Mazovia ProActiv      | 1985       | M30-39     |           | 5:20         | 11.2       | 26:27  | 53:24      | 53:28          |
| 28   | 35        | Chmieliński Michał      | Ciechanów            |                       | 1986       | M30-39     |           | 5:43         | 10.5       | 27:11  | 57:02      | 57:14          |
| 29   | 262       | Miler Cezary            | Nasielsk             | Lider Winnica         | 1977       | M30-39     |           | 5:43         | 10.5       | 28:27  | 57:06      | 57:18          |
| 30   | 252       | Rzeczkowski Michał      | Szwejk               |                       | 1981       | M30-39     |           | 5:44         | 10.5       | 29:41  | 57:11      | 57:22          |
| 31   | 6         | Pabich Marek            | Kargoszyn            |                       | 1977       | M30-39     |           | 5:45         | 10.4       | 28:16  | 57:23      | 57:34          |
| 32   | 108       | Opas Mariusz            | Ościłowo             |                       | 1985       | M30-39     |           | 6:38         | 9          | 32:07  | 1:06:16    | 1:06:28        |

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 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 | 5,0 km | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|-----------------------|----------------|---------------------------------|------------|------------|-----------|--------------|------------|--------|------------|----------------|
| 1    | 204       | Piechna Andrzej       | Gostomin 27    | KB TKKF Promyk Ciechanów        | 1969       | M40-49     |           | 3:53         | 15.4       | 19:03  | 38:52      | 38:54          |
| 2    | 202       | Mysiewicz Rafał       | Ciechanów      | Runners Team Ciechanów          | 1976       | M40-49     |           | 3:58         | 15.1       | 19:47  | 39:42      | 39:43          |
| 3    | 240       | Męziński Mariusz      | Wólka Łanięcka | Runners Team Ciechanów          | 1974       | M40-49     |           | 4:09         | 14.4       | 20:33  | 41:36      | 41:38          |
| 4    | 1         | Jałozza Ireneusz      | Szulmierz      | WKŁ 117 "Przepiórka"            | 1973       | M40-49     |           | 4:12         | 14.3       | 20:34  | 42:02      | 42:03          |
| 5    | 82        | Liszewski Grzegorz    | Szulmierz      |                                 | 1972       | M40-49     |           | 4:15         | 14.1       | 21:03  | 42:32      | 42:34          |
| 6    | 78        | Królikowski Wojciech  | Ciechanów      | ZaDyszka Ciechanów              | 1972       | M40-49     |           | 4:20         | 13.8       | 21:17  | 43:20      | 43:24          |
| 7    | 194       | Grządkowski Seweryn   | Władysławowo   | ZaDyszka Ciechanów              | 1975       | M40-49     |           | 4:24         | 13.6       | 21:55  | 44:04      | 44:08          |
| 8    | 258       | Bany Robert           | Sokołówek      |                                 | 1973       | M40-49     |           | 4:24         | 13.6       | 21:29  | 44:02      | 44:09          |
| 9    | 221       | Kwiatkowski Adam      | Butryny        |                                 | 1971       | M40-49     |           | 4:25         | 13.6       | 22:10  | 44:09      | 44:13          |
| 10   | 2         | Kraskowski Wojciech   | Ciechanów      |                                 | 1976       | M40-49     |           | 4:30         | 13.3       | 22:50  | 45:06      | 45:08          |
| 11   | 192       | Grzybowski Krzysztof  | Mława          | ----                            | 1969       | M40-49     |           | 4:31         | 13.3       | 22:40  | 45:06      | 45:11          |
| 12   | 131       | Karaszewski Janusz    | Konin          | ZaDyszka Chorągiew Wielkopolska | 1969       | M40-49     |           | 4:32         | 13.2       | 22:40  | 45:21      | 45:24          |
| 13   | 255       | Zagożdżon Jarosław    | Przasnysz      |                                 | 1973       | M40-49     |           | 4:37         | 13         | 22:38  | 46:14      | 46:18          |
| 14   | 225       | Głowacz Piotr         | Bardunki       |                                 | 1971       | M40-49     |           | 4:41         | 12.8       | 23:14  | 46:52      | 46:57          |
| 15   | 5         | Pietras Krzysztof     | Ciechanów      |                                 | 1976       | M40-49     |           | 4:41         | 12.8       | 23:05  | 46:54      | 46:58          |
| 16   | 120       | Miłoboszewski Tadeusz | Ciechanów      | WKŁ 117 "Przepiórka"            | 1976       | M40-49     |           | 4:46         | 12.6       | 24:38  | 47:44      | 47:44          |
| 17   | 163       | Kaszuba Robert        | Polanka        | Dworek Polanka                  | 1976       | M40-49     |           | 4:58         | 12.1       | 24:37  | 49:36      | 49:43          |
| 18   | 43        | Adamiak Robert        | Ciechanów      |                                 | 1969       | M40-49     |           | 4:58         | 12         | 24:10  | 49:45      | 49:48          |
| 19   | 83        | Michalski Przemysław  | Kargoszyn      |                                 | 1975       | M40-49     |           | 5:02         | 11.9       | 24:18  | 50:18      | 50:21          |
| 20   | 132       | Karaszewski Zbigniew  | Poznań         | ZaDyszka Chorągiew Wielkopolska | 1974       | M40-49     |           | 5:02         | 11.9       | 24:23  | 50:19      | 50:25          |
| 21   | 134       | Kowalski Marek        | Golub-Dobrzyń  | ZaDyszka bez Zbyszka            | 1969       | M40-49     |           | 5:02         | 11.9       | 25:18  | 50:21      | 50:28          |
| 22   | 223       | Kadecki Marek         | Kargoszyn      |                                 | 1973       | M40-49     |           | 5:06         | 11.8       | 24:29  | 50:59      | 51:01          |
| 23   | 135       | Dłutkowski Jarosław   | Rogowo         | ZaDyszka Chorągiew Wielkopolska | 1973       | M40-49     |           | 5:07         | 11.7       | 24:44  | 51:05      | 51:13          |
| 24   | 103       | Jackowski Grzegorz    | Klice          | WKŁ 117 "Przepiórka"            | 1975       | M40-49     |           | 5:16         | 11.4       | 25:55  | 52:39      | 52:43          |
| 25   | 75        | Wszektorowski Marcin  | Ciechanów      | ZaDyszka                        | 1976       | M40-49     |           | 5:19         | 11.3       | 27:06  | 53:06      | 53:11          |
| 26   | 152       | Haliżak Norbert       | Wieluń         | ZaDyszka bez Zbyszka            | 1973       | M40-49     |           | 5:19         | 11.3       | 26:45  | 53:06      | 53:12          |
| 27   | 137       | Zawadzki Artur        | Warszawa       | ZaDyszka bez Zbyszka            | 1975       | M40-49     |           | 5:29         | 10.9       | 27:03  | 54:42      | 54:50          |
| 28   | 72        | Góralczyk Adam        | Regimin        |                                 | 1972       | M40-49     |           | 5:40         | 10.6       | 27:02  | 56:40      | 56:45          |
| 29   | 29        | Wroński Piotr         | Szulmierz      | ZaDyszka                        | 1976       | M40-49     |           | 6:29         | 9.2        | 32:05  | 1:04:48    | 1:04:56        |
| 30   | 149       | Adamkiewicz Hubert    | Koło           | ZaDyszka bez Zbyszka            | 1973       | M40-49     |           | 6:59         | 8.6        | 33:26  | 1:09:48    | 1:09:55        |



Wyniki wersja z: 11.06.2016 14:36:42

Data: 11.06.2016 11:30:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

Organizator: Urząd Gminy w Regiminie, Fundacja Lilium, MUKS

Czarni Regimin, Grupa biegowa „ZaDyszka”

Dystans: 10 km

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 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 | 5,0 km | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|--------------------|-------------|----------------------------|------------|------------|-----------|--------------|------------|--------|------------|----------------|
| 1    | 77        | Kuciejczyk Henryk  | Szydłowo    | Tempo Mława                | 1959       | M50-59     |           | 3:43         | 16.1       | 18:22  | 37:15      | 37:17          |
| 2    | 93        | Tarnowski Witold   | Ciechanów   | KB TKKF Promyk Ciechanów   | 1961       | M50-59     |           | 4:30         | 13.3       | 22:03  | 45:06      | 45:08          |
| 3    | 118       | Kubiński Sławomir  | Ciechanów   | ZaDyszka Ciechanów         | 1961       | M50-59     |           | 4:33         | 13.2       | 22:22  | 45:33      | 45:34          |
| 4    | 245       | Zaręba Waldemar    | Ciechanów   |                            | 1959       | M50-59     |           | 4:33         | 13.1       | 22:03  | 45:35      | 45:39          |
| 5    | 200       | Tomkiewicz Andrzej | Regimin     | WKŁ 117 "Przepiórka"       | 1959       | M50-59     |           | 4:42         | 12.7       | 23:00  | 47:00      | 47:06          |
| 6    | 264       | Rogowski Andrzej   | Mława       | LUKA Ciechanów             | 1961       | M50-59     |           | 4:48         | 12.5       | 23:29  | 48:03      | 48:06          |
| 7    | 253       | Gwozdowicz Ryszard | Olsztyn     | FHU Grzegorz Siemiątkowski | 1965       | M50-59     |           | 4:51         | 12.3       | 24:56  | 48:29      | 48:35          |
| 8    | 42        | Sadowski Piotr     | Warszawa    |                            | 1958       | M50-59     |           | 4:58         | 12.1       | 25:24  | 49:29      | 49:40          |
| 9    | 156       | Jabłoński Waldemar | Ciechanów   | TKKF Promyk Ciechanów      | 1959       | M50-59     |           | 4:59         | 12         | 24:41  | 49:48      | 49:57          |

Wyniki wersja z: 11.06.2016 14:36:43

Data: 11.06.2016 11:30:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

Organizator: Urząd Gminy w Regiminie, Fundacja Lilium, MUKS

Czarni Regimin, Grupa biegowa „ZaDyszka”

Dystans: 10 km

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

Klasyfikacja: M60 i starsi



| M-ce | Nr start. | Nazwisko i imię     | Miejscowość    | Drużyna                  | Rok urodz. | Kat. wiek.   | Kat. dod. | Tempo min/km | Tempo km/h | 5,0 km | Czas netto | Wynik (brutto) |
|------|-----------|---------------------|----------------|--------------------------|------------|--------------|-----------|--------------|------------|--------|------------|----------------|
| 1    | 11        | Lewandowski Zenon   | Ciechanów      | Tygodnik Ciechanowski    | 1952       | M60 i starsi |           | 4:38         | 12.9       | 22:53  | 46:19      | 46:20          |
| 2    | 13        | Marut Ryszard       | Ciechanów      | Tygodnik Ciechanowski    | 1954       | M60 i starsi |           | 4:41         | 12.8       | 23:02  | 46:52      | 46:56          |
| 3    | 218       | Szejko Wawrzyniec   | Ciechanów      | KB TKKF Promyk Ciechanów | 1952       | M60 i starsi |           | 5:14         | 11.4       | 25:30  | 52:21      | 52:25          |
| 4    | 179       | Leszczyński Lech    | Przasnysz      | NIEZRZESZONY             | 1954       | M60 i starsi |           | 5:22         | 11.2       | 26:47  | 53:42      | 53:46          |
| 5    | 98        | Grabowski Stanisław | Leśniewo Dolne |                          | 1954       | M60 i starsi |           | 5:24         | 11.1       | 26:01  | 54:06      | 54:08          |
| 6    | 237       | Leszczyński Roman   | Ostrołęka      |                          | 1951       | M60 i starsi |           | 5:55         | 10.1       | 29:09  | 59:01      | 59:13          |