

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

Klasyfikacja: OPEN Kobiety



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	249	Szafrańska Aneta	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1979	K30-39		4:34	13.1	22:46	45:43	45:45
3	226	Kiwit-Błaszkiwicz Sylwia	Morawy	WBIEGU	1977	K30-39		4:51	12.4	24:01	48:31	48:34
4	55	Rogalska Anna	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1981	K30-39		4:53	12.2	24:00	48:59	48:59
5	183	Borawska Anna	Plock	MAŁA LADY PANK BIEGAM DLA SIEBIE	1977	K30-39		4:54	12.2	23:50	49:02	49:04
6	157	Uchrońska Marzena	Powiat Maków Maz		1978	K30-39		4:57	12.1	24:02	49:30	49:33
7	160	Radziuk Joanna	Gąsocin	Biegam dla zdrowia	1990	K16-29		5:03	11.9	24:37	50:24	50:33
8	148	Kolińska Marta	Gubin		1994	K16-29		5:08	11.7	25:08	51:15	51:22
9	133	Kowalska Małgorzata	Konin	ZaDyszka Chorągiew Wielkopolska	1969	K40-49		5:08	11.7	25:15	51:22	51:25
10	251	Lange Anna	Warszawa	TKKF Promyk Ciechanów	1982	K30-39		5:21	11.2	26:25	53:27	53:35
11	60	Kałwa Joanna	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1983	K30-39		5:21	11.2	26:49	53:37	53:38
12	59	Krzywkowska Bożena	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1987	K16-29		5:21	11.2	26:48	53:36	53:38
13	228	Sobiecka Małgorzata	Konopki	w biegu	1980	K30-39		5:40	10.6	27:41	56:44	56:48
14	7	Pabich Olga	Kargoszyn		1977	K30-39		5:47	10.3	28:48	57:47	57:58
15	139	Frankowska Elżbieta	Kargoszyn		1972	K40-49		5:47	10.3	28:48	57:47	57:59
16	260	Walczak Magdalena	Głinojeck		1980	K30-39		5:50	10.3	28:56	58:19	58:24
17	216	Miecznikowska Anna	Grudusk	ZaDyszka	1970	K40-49		5:50	10.3	29:05	58:21	58:28
18	247	Rusinek Anna	Warszawa		1981	K30-39		5:54	10.2	29:05	58:55	59:00
19	125	Zhynkina Volha	Ciechanów		1970	K40-49		5:55	10.1	28:57	59:17	59:18
20	246	Siwczak Izabela	Olsztyn		1963	K50-59		5:57	10.1	28:55	59:22	59:32
21	138	Dłutkowska Joanna	Rogowo	ZADYSZKA BEZ ZBYSZKA	1976	K40-49		6:28	9.3	32:44	1:04:35	1:04:43
22	28	Wrońska Jadwiga	Szulmierz	ZaDyszka	1977	K30-39		6:29	9.2	32:05	1:04:49	1:04:57
23	250	Górska Małgorzata	Regimin		1991	K16-29		6:30	9.2	31:45	1:04:52	1:05:01
24	14	Cylinska Anna	Ciechanów		1984	K30-39		6:37	9	31:41	1:06:12	1:06:19
25	122	Smoleńska Anna	Szulmierz		1990	K16-29		6:54	8.7	32:44	1:08:51	1:09:00
26	170	Stawicka Jadwiga	Konstancin-Jeziorna		1952	K60 i starsze		7:38	7.9	36:02	1:16:11	1:16:22