

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 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	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	151	Filipowicz Tomasz	Chorzele		1986	M30-39		3:45	15.9	18:37	37:36	37:37
3	242	Grzybowski Mariusz	Ciechanów	Biegaj z Grzybkiem	1991	M16-29		3:49	15.7	18:53	38:16	38:16
4	204	Piechna Andrzej	Gostomin 27	KB TKKF Promyk Ciechanów	1969	M40-49		3:53	15.4	19:03	38:52	38:54
5	107	Ząbczyk Kacper	Głinojeck		1978	M30-39		3:57	15.2	19:51	39:30	39:33
6	202	Mysiewicz Rafał	Ciechanów	Runners Team Ciechanów	1976	M40-49		3:58	15.1	19:47	39:42	39:43
7	71	Krawczyk Przemysław	Ciechanów	LUKA Ciechanów	1979	M30-39		3:58	15.1	19:49	39:43	39:46
8	62	Pajewski Tomasz	Kargoszyn	Mazovia ProActiv	1993	M16-29		4:04	14.7	19:58	40:40	40:41
9	259	Szpigiel Michał		KB TKKF Promyk Ciechanów	1993	M16-29		4:07	14.6	19:52	41:11	41:13
10	150	Kęsicki Kamil	Józefów		2000	M16-29		4:08	14.5	20:34	41:14	41:20
11	261	Banaszkiewicz Marcin	Nasielsk	Lider Winnica	1981	M30-39		4:08	14.5	20:38	41:22	41:26
12	240	Męziński Mariusz	Wólka Łanięcka	Runners Team Ciechanów	1974	M40-49		4:09	14.4	20:33	41:36	41:38
13	1	Jałoz Ireneusz	Szulmierz	WKŁ 117 "Przepiórka"	1973	M40-49		4:12	14.3	20:34	42:02	42:03
14	231	Kubisa Andrzej	Windyki	NIEZRZESZONY	1980	M30-39		4:13	14.2	21:33	42:13	42:17
15	239	Kuchciński Sławomir	Mława	LOTOS Running Team	1977	M30-39		4:14	14.1	21:33	42:21	42:25
16	82	Liszewski Grzegorz	Szulmierz		1972	M40-49		4:15	14.1	21:03	42:32	42:34
17	196	Filipczak Tomasz	Ciechanów	Filippo	1979	M30-39		4:18	13.9	21:01	43:01	43:04
18	12	Marut Radosław	Ciechanów	Tygodnik Ciechanowski	1983	M30-39		4:19	13.9	21:48	43:13	43:19
19	78	Królikowski Wojciech	Ciechanów	ZaDyszka Ciechanów	1972	M40-49		4:20	13.8	21:17	43:20	43:24
20	207	Brodowski Dawid Piotr	Noszarzewo Borowe 21		1979	M30-39		4:23	13.7	21:27	43:53	43:55
21	210	Szymański Marcin	Ciechanów	T-Mobile Running Team	1979	M30-39		4:24	13.6	21:29	43:53	44:00
22	194	Grządkowski Seweryn	Władysławowo	ZaDyszka Ciechanów	1975	M40-49		4:24	13.6	21:55	44:04	44:08
23	258	Bany Robert	Sokolówek		1973	M40-49		4:24	13.6	21:29	44:02	44:09
24	221	Kwiatkowski Adam	Butryny		1971	M40-49		4:25	13.6	22:10	44:09	44:13
25	126	Domański Dariusz	Otwock		1977	M30-39		4:30	13.3	22:22	44:55	45:05
26	235	Lis Krystian	Wiśniewo	biegusiem	1991	M16-29		4:30	13.3	22:05	44:58	45:06
27	93	Tarnowski Witold	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1961	M50-59		4:30	13.3	22:03	45:06	45:08
28	2	Kraskowski Wojciech	Ciechanów		1976	M40-49		4:30	13.3	22:50	45:06	45:08
29	192	Grzybowski Krzysztof	Mława	----	1969	M40-49		4:31	13.3	22:40	45:06	45:11
30	266	Krzyżanowski Patryk	Ciechanów		1991	M16-29		4:31	13.2	22:20	45:08	45:17
31	115	Dąbrowski Dariusz	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1978	M30-39		4:32	13.2	22:49	45:19	45:22
32	257	Chojnowski Łukasz	Ciechanów	LUKA Ciechanów	1989	M16-29		4:32	13.2	22:20	45:19	45:23
33	131	Karaszewski Janusz	Konin	ZaDyszka Chorągiew Wielkopolska	1969	M40-49		4:32	13.2	22:40	45:21	45:24
34	118	Kubiński Sławomir	Ciechanów	ZaDyszka Ciechanów	1961	M50-59		4:33	13.2	22:22	45:33	45:34
35	245	Zaręba Waldemar	Ciechanów		1959	M50-59		4:33	13.1	22:03	45:35	45:39
36	224	Głowacz Paweł	Bardonki		2000	M16-29		4:36	13	23:06	46:01	46:06
37	255	Zagożdżon Jarosław	Przasnysz		1973	M40-49		4:37	13	22:38	46:14	46:18
38	11	Lewandowski Zenon	Ciechanów	Tygodnik Ciechanowski	1952	M60 i starsi		4:38	12.9	22:53	46:19	46:20
39	34	Stryjewski Piotr	Regimin		1989	M16-29		4:41	12.8	22:41	46:45	46:51
40	92	Zagórski Artur	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1980	M30-39		4:41	12.8	22:54	46:51	46:53
41	13	Marut Ryszard	Ciechanów	Tygodnik Ciechanowski	1954	M60 i starsi		4:41	12.8	23:02	46:52	46:56
42	225	Głowacz Piotr	Bardonki		1971	M40-49		4:41	12.8	23:14	46:52	46:57

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 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	5,0 km	Czas netto	Wynik (brutto)
43	5	Pietras Krzysztof	Ciechanów		1976	M40-49		4:41	12.8	23:05	46:54	46:58
44	95	Kozak Mariusz	Ciechanów		1980	M30-39		4:42	12.7	22:54	46:58	47:04
45	200	Tomkowicz Andrzej	Regimin	WKŁ 117 "Przepiórka"	1959	M50-59		4:42	12.7	23:00	47:00	47:06
46	120	Miłoboszewski Tadeusz	Ciechanów	WKŁ 117 "Przepiórka"	1976	M40-49		4:46	12.6	24:38	47:44	47:44
47	243	Jankowski Damian	Warszawa	Spartanie Dzieciom	1986	M30-39		4:47	12.5	24:14	47:55	47:59
48	264	Rogowski Andrzej	Mława	LUKA Ciechanów	1961	M50-59		4:48	12.5	23:29	48:03	48:06
49	58	Wojciechowski Krzysztof	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1981	M30-39		4:49	12.4	23:42	48:17	48:18
50	253	Gwozdowicz Ryszard	Olsztyn	FHU Grzegorz Siemiątkowski	1965	M50-59		4:51	12.3	24:56	48:29	48:35
51	124	Górecki Rafał	Ciechanow	Mazovia ProActiv	1985	M30-39		4:51	12.3	23:33	48:35	48:38
52	65	Rulkowski Jakub	Sońsk		1991	M16-29		4:52	12.3	24:26	48:34	48:44
53	31	Nieznański Patryk	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1984	M30-39		4:53	12.2	23:34	48:57	48:59
54	89	Śmigieński Radosław	Szulmierz		1983	M30-39		4:56	12.2	23:53	49:15	49:21
55	42	Sadowski Piotr	Warszawa		1958	M50-59		4:58	12.1	25:24	49:29	49:40
56	163	Kaszuba Robert	Polanka	Dworek Polanka	1976	M40-49		4:58	12.1	24:37	49:36	49:43
57	99	Rzepliński Krzysztof	Ciechanów		1992	M16-29		4:58	12.1	24:37	49:40	49:45
58	43	Adamiak Robert	Ciechanów		1969	M40-49		4:58	12	24:10	49:45	49:48
59	156	Jabłoński Waldemar	Ciechanów	TKKF Promyk Ciechanów	1959	M50-59		4:59	12	24:41	49:48	49:57
60	143	Włodarczyk Damian	Ciechanów		1996	M16-29		4:59	12	24:30	49:47	49:58
61	265	Stawicki Kamil	Warszawa	Biegam na Tarchominie	1978	M30-39		5:00	12	24:40	49:55	50:03
62	158	Buczek Rafał	Przedwojowo		1988	M16-29		5:00	12	24:51		50:08
63	83	Michalski Przemysław	Kargoszyn		1975	M40-49		5:02	11.9	24:18	50:18	50:21
64	132	Karaszewski Zbigniew	Poznań	ZaDyszka Chorągiew Wielkopolska	1974	M40-49		5:02	11.9	24:23	50:19	50:25
65	134	Kowalski Marek	Golub-Dobrzyń	ZaDyszka bez Zbyszka	1969	M40-49		5:02	11.9	25:18	50:21	50:28
66	256	Zagożdżon Marcin	Przasnysz		1998	M16-29		5:05	11.8	25:34	50:49	50:54
67	54	Szłubowski Grzegorz	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1981	M30-39		5:05	11.8	24:19	50:56	50:58
68	223	Kadecki Marek	Kargoszyn		1973	M40-49		5:06	11.8	24:29	50:59	51:01
69	135	Dłutkowski Jarosław	Rogowo	ZaDyszka Chorągiew Wielkopolska	1973	M40-49		5:07	11.7	24:44	51:05	51:13
70	234	Cholewiński Michał	Nowy Dwór Mazowiecki		1985	M30-39		5:10	11.6	26:24	51:39	51:48
71	238	Sadzyński Adam	Ciechanów		1990	M16-29		5:13	11.5	25:55	52:01	52:11
72	100	Kruszewski Rafał	Kołaki Kwasy		1990	M16-29		5:13	11.5	25:27	52:08	52:14
73	218	Szejko Wawrzyniec	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1952	M60 i starsi		5:14	11.4	25:30	52:21	52:25
74	103	Jackowski Grzegorz	Klice	WKŁ 117 "Przepiórka"	1975	M40-49		5:16	11.4	25:55	52:39	52:43
75	27	Olszewski Andrzej	Warszawa		1979	M30-39		5:16	11.4	25:25	52:41	52:49
76	36	Szczepański Michał	Ciechanów		1981	M30-39		5:18	11.3	26:08	52:58	53:05
77	232	Dunikowski Piotr	Nowy Dwór Mazowiecki		1987	M16-29		5:18	11.3	26:27	52:56	53:07
78	248	Sidwiński Marcin	Warszawa		1982	M30-39		5:19	11.3	25:33	53:06	53:11
79	75	Wszeborowski Marcin	Ciechanów	ZaDyszka	1976	M40-49		5:19	11.3	27:06	53:06	53:11
80	152	Haliżak Norbert	Wieluń	ZaDyszka bez Zbyszka	1973	M40-49		5:19	11.3	26:45	53:06	53:12
81	220	Saganek Radosław	Ciechanów	DSO.pl CIECHANÓW	1980	M30-39		5:20	11.2	26:29	53:22	53:27
82	57	Kowaliński Maciej	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1985	M30-39		5:20	11.2	26:27	53:24	53:28
83	179	Leszczyński Lech	Przasnysz	NIEZRZESZONY	1954	M60 i starsi		5:22	11.2	26:47	53:42	53:46
84	98	Grabowski Stanisław	Leśniewo Dolne		1954	M60 i starsi		5:24	11.1	26:01	54:06	54:08

Wyniki wersja z: 11.06.2016 14:36:07

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: OPEN Mężczyźni



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)
85	137	Zawadzki Artur	Warszawa	ZaDyszka bez Zbyszka	1975	M40-49		5:29	10.9	27:03	54:42	54:50
86	15	Winogrodzki Mariusz	Ciechanow		1987	M16-29		5:29	10.9	27:01	54:39	54:50
87	254	Siemiątkowski Maciej	Raciąż	FHU Grzegorz Siemiątkowski	1998	M16-29		5:40	10.6	24:55	56:36	56:42
88	72	Góralczyk Adam	Regimin		1972	M40-49		5:40	10.6	27:02	56:40	56:45
89	35	Chmieliński Michał	Ciechanów		1986	M30-39		5:43	10.5	27:11	57:02	57:14
90	262	Miler Cezary	Nasielsk	Lider Winnica	1977	M30-39		5:43	10.5	28:27	57:06	57:18
91	252	Rzeczkowski Michał	Szwejki		1981	M30-39		5:44	10.5	29:41	57:11	57:22
92	6	Pabich Marek	Kargoszyn		1977	M30-39		5:45	10.4	28:16	57:23	57:34
93	237	Leszczyński Roman	Ostrołęka		1951	M60 i starsi		5:55	10.1	29:09	59:01	59:13
94	209	Jankowski Konrad	Szulmierz		1997	M16-29		6:17	9.5	29:14	1:02:52	1:02:54
95	29	Wroński Piotr	Szulmierz	ZaDyszka	1976	M40-49		6:29	9.2	32:05	1:04:48	1:04:56
96	108	Opas Mariusz	Ościsłowo		1985	M30-39		6:38	9	32:07	1:06:16	1:06:28
97	149	Adamkiewicz Hubert	Koło	ZaDyszka bez Zbyszka	1973	M40-49		6:59	8.6	33:26	1:09:48	1:09:55