

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 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	5,0 km	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
1	77	Kuciejczyk Henryk	Szydłowo	Tempo Mława	1959	M50-59	1			3:43	16.1	18:22	37:15	37:17		1
2	151	Filipowicz Tomasz	Chorzele		1986	M30-39	1			3:45	15.9	18:37	37:36	37:37		2
3	242	Grzybowski Mariusz	Ciechanów	Biegaj z Grzybkiem	1991	M16-29	1			3:49	15.7	18:53	38:16	38:16		3
4	204	Piechna Andrzej	Gostomin 27	KB TKKF Promyk Ciechanów	1969	M40-49	1			3:53	15.4	19:03	38:52	38:54		4
5	107	Ząbczyk Kacper	Głinojeck		1978	M30-39	2			3:57	15.2	19:51	39:30	39:33		5
6	202	Mysiewicz Rafał	Ciechanów	Runners Team Ciechanów	1976	M40-49	2			3:58	15.1	19:47	39:42	39:43		6
7	71	Krawczyk Przemysław	Ciechanów	LUKA Ciechanów	1979	M30-39	3			3:58	15.1	19:49	39:43	39:46		7
8	62	Pajewski Tomasz	Kargoszyn	Mazovia ProActiv	1993	M16-29	2			4:04	14.7	19:58	40:40	40:41		8
9	259	Szpigiel Michał		KB TKKF Promyk Ciechanów	1993	M16-29	3			4:07	14.6	19:52	41:11	41:13		9
10	150	Kęsicki Kamil	Józefów		2000	M16-29	4			4:08	14.5	20:34	41:14	41:20		10
11	261	Banaszkiewicz Marcin	Nasielsk	Lider Winnica	1981	M30-39	4			4:08	14.5	20:38	41:22	41:26		11
12	240	Męziński Mariusz	Wólka Łanięcka	Runners Team Ciechanów	1974	M40-49	3			4:09	14.4	20:33	41:36	41:38		12
13	1	Jałozą Ireneusz	Szulmierz	WKŁ 117 "Przepiórka"	1973	M40-49	4			4:12	14.3	20:34	42:02	42:03		13
14	231	Kubisa Andrzej	Windyki	NIEZRZESZONY	1980	M30-39	5			4:13	14.2	21:33	42:13	42:17		14
15	239	Kuchciński Sławomir	Mława	LOTOS Running Team	1977	M30-39	6			4:14	14.1	21:33	42:21	42:25		15
16	82	Liszewski Grzegorz	Szulmierz		1972	M40-49	5			4:15	14.1	21:03	42:32	42:34		16
17	196	Filipczak Tomasz	Ciechanów	Filippo	1979	M30-39	7			4:18	13.9	21:01	43:01	43:04		17
18	12	Marut Radosław	Ciechanów	Tygodnik Ciechanowski	1983	M30-39	8			4:19	13.9	21:48	43:13	43:19		18
19	78	Królikowski Wojciech	Ciechanów	ZaDyszka Ciechanów	1972	M40-49	6			4:20	13.8	21:17	43:20	43:24		19
20	207	Brodowski Dawid Piotr	Noszarzewo Borowe 21		1979	M30-39	9			4:23	13.7	21:27	43:53	43:55		20
21	210	Szymański Marcin	Ciechanów	T-Mobile Running Team	1979	M30-39	10			4:24	13.6	21:29	43:53	44:00		21
22	194	Grządkowski Seweryn	Władysławowo	ZaDyszka Ciechanów	1975	M40-49	7			4:24	13.6	21:55	44:04	44:08		22
23	258	Bany Robert	Sokołówek		1973	M40-49	8			4:24	13.6	21:29	44:02	44:09		23
24	221	Kwiatkowski Adam	Butryny		1971	M40-49	9			4:25	13.6	22:10	44:09	44:13		24
25	199	Delurska Ewelina	Ciechanów	Runners Team Ciechanów	1992	K16-29	1			4:26	13.5	22:01	44:19	44:20	1	
26	126	Domański Dariusz	Otwock		1977	M30-39	11			4:30	13.3	22:22	44:55	45:05		25
27	235	Lis Krystian	Wiśniewo	biegusiem	1991	M16-29	5			4:30	13.3	22:05	44:58	45:06		26
28	93	Tarnowski Witold	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1961	M50-59	2			4:30	13.3	22:03	45:06	45:08		27
29	2	Kraskowski Wojciech	Ciechanów		1976	M40-49	10			4:30	13.3	22:50	45:06	45:08		28
30	192	Grzybowski Krzysztof	Mława	----	1969	M40-49	11			4:31	13.3	22:40	45:06	45:11		29
31	266	Krzyżanowski Patryk	Ciechanów		1991	M16-29	6			4:31	13.2	22:20	45:08	45:17		30
32	115	Dąbrowski Dariusz	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1978	M30-39	12			4:32	13.2	22:49	45:19	45:22		31
33	257	Chojnowski Łukasz	Ciechanów	LUKA Ciechanów	1989	M16-29	7			4:32	13.2	22:20	45:19	45:23		32
34	131	Karaszewski Janusz	Konin	ZaDyszka Chorańców Wielkopolska	1969	M40-49	12			4:32	13.2	22:40	45:21	45:24		33
35	118	Kubiński Sławomir	Ciechanów	ZaDyszka Ciechanów	1961	M50-59	3			4:33	13.2	22:22	45:33	45:34		34
36	245	Zaręba Waldemar	Ciechanów		1959	M50-59	4			4:33	13.1	22:03	45:35	45:39		35
37	249	Szafrańska Aneta	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1979	K30-39	1			4:34	13.1	22:46	45:43	45:45	2	
38	224	Głowacz Paweł	Bardonki		2000	M16-29	8			4:36	13	23:06	46:01	46:06		36
39	255	Zagożdżon Jarosław	Przasnysz		1973	M40-49	13			4:37	13	22:38	46:14	46:18		37
40	11	Lewandowski Zenon	Ciechanów	Tygodnik Ciechanowski	1952	M60 i starsi	1			4:38	12.9	22:53	46:19	46:20		38
41	34	Stryjewski Piotr	Regimin		1989	M16-29	9			4:41	12.8	22:41	46:45	46:51		39
42	92	Zagórski Artur	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1980	M30-39	13			4:41	12.8	22:54	46:51	46:53		40

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 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	5,0 km	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
43	13	Marut Ryszard	Ciechanów	Tygodnik Ciechanowski	1954	M60 i starsi	2			4:41	12.8	23:02	46:52	46:56		41
44	225	Głowacz Piotr	Bardonki		1971	M40-49	14			4:41	12.8	23:14	46:52	46:57		42
45	5	Pietras Krzysztof	Ciechanów		1976	M40-49	15			4:41	12.8	23:05	46:54	46:58		43
46	95	Kozak Mariusz	Ciechanów		1980	M30-39	14			4:42	12.7	22:54	46:58	47:04		44
47	200	Tomkowicz Andrzej	Regimin	WKŁ 117 "Przepiórka"	1959	M50-59	5			4:42	12.7	23:00	47:00	47:06		45
48	120	Miloboszewski Tadeusz	Ciechanów	WKŁ 117 "Przepiórka"	1976	M40-49	16			4:46	12.6	24:38	47:44	47:44		46
49	243	Jankowski Damian	Warszawa	Spartanie Dzieciom	1986	M30-39	15			4:47	12.5	24:14	47:55	47:59		47
50	264	Rogowski Andrzej	Mława	LUKA Ciechanów	1961	M50-59	6			4:48	12.5	23:29	48:03	48:06		48
51	58	Wojciechowski Krzysztof	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1981	M30-39	16			4:49	12.4	23:42	48:17	48:18		49
52	226	Kiwit-Błaszkiwicz Sylwia	Morawy	WBIEGU	1977	K30-39	2			4:51	12.4	24:01	48:31	48:34	3	
53	253	Gwozdowicz Ryszard	Olsztyn	FHU Grzegorz Siemiątkowski	1965	M50-59	7			4:51	12.3	24:56	48:29	48:35		50
54	124	Górecki Rafał	Ciechanow	Mazovia ProActiv	1985	M30-39	17			4:51	12.3	23:33	48:35	48:38		51
55	65	Rulkowski Jakub	Sońsk		1991	M16-29	10			4:52	12.3	24:26	48:34	48:44		52
56	55	Rogalska Anna	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1981	K30-39	3			4:53	12.2	24:00	48:59	48:59	4	
57	31	Nieznański Patryk	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1984	M30-39	18			4:53	12.2	23:34	48:57	48:59		53
58	183	Borawska Anna	Płock	MAŁA LADY PANK BIEGAM DLA SIEBIE	1977	K30-39	4			4:54	12.2	23:50	49:02	49:04	5	
59	89	Śmigielski Radosław	Szulmierz		1983	M30-39	19			4:56	12.2	23:53	49:15	49:21		54
60	157	Uchrońska Marzena	Powiat Maków Maz		1978	K30-39	5			4:57	12.1	24:02	49:30	49:33	6	
61	42	Sadowski Piotr	Warszawa		1958	M50-59	8			4:58	12.1	25:24	49:29	49:40		55
62	163	Kaszuba Robert	Polanka	Dworek Polanka	1976	M40-49	17			4:58	12.1	24:37	49:36	49:43		56
63	99	Rzepliński Krzysztof	Ciechanów		1992	M16-29	11			4:58	12.1	24:37	49:40	49:45		57
64	43	Adamiak Robert	Ciechanów		1969	M40-49	18			4:58	12	24:10	49:45	49:48		58
65	156	Jabłoński Waldemar	Ciechanów	TKKF Promyk Ciechanów	1959	M50-59	9			4:59	12	24:41	49:48	49:57		59
66	143	Włodarczyk Damian	Ciechanów		1996	M16-29	12			4:59	12	24:30	49:47	49:58		60
67	265	Stawicki Kamil	Warszawa	Biegam na Tarchominie	1978	M30-39	20			5:00	12	24:40	49:55	50:03		61
68	158	Buczek Rafał	Przedwojowo		1988	M16-29	13			5:00	12	24:51		50:08		62
69	83	Michalski Przemysław	Kargoszyn		1975	M40-49	19			5:02	11.9	24:18	50:18	50:21		63
70	132	Karaszewski Zbigniew	Poznań	ZaDyszka Chorągiew Wielkopolska	1974	M40-49	20			5:02	11.9	24:23	50:19	50:25		64
71	134	Kowalski Marek	Golub-Dobrzyń	ZaDyszka bez Zbyszka	1969	M40-49	21			5:02	11.9	25:18	50:21	50:28		65
72	160	Radziuk Joanna	Gąsocin	Biegam dla zdrowia	1990	K16-29	2			5:03	11.9	24:37	50:24	50:33	7	
73	256	Zagożdżon Marcin	Przasnysz		1998	M16-29	14			5:05	11.8	25:34	50:49	50:54		66
74	54	Szłubowski Grzegorz	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1981	M30-39	21			5:05	11.8	24:19	50:56	50:58		67
75	223	Kadecki Marek	Kargoszyn		1973	M40-49	22			5:06	11.8	24:29	50:59	51:01		68
76	135	Dłutkowski Jarosław	Rogowo	ZaDyszka Chorągiew Wielkopolska	1973	M40-49	23			5:07	11.7	24:44	51:05	51:13		69
77	148	Kolińska Marta	Gubin		1994	K16-29	3			5:08	11.7	25:08	51:15	51:22	8	
78	133	Kowalska Małgorzata	Konin	ZaDyszka Chorągiew Wielkopolska	1969	K40-49	1			5:08	11.7	25:15	51:22	51:25	9	
79	234	Cholewiński Michał	Nowy Dwór Mazowiecki		1985	M30-39	22			5:10	11.6	26:24	51:39	51:48		70
80	238	Sadzyński Adam	Ciechanów		1990	M16-29	15			5:13	11.5	25:55	52:01	52:11		71
81	100	Kruszewski Rafał	Kołaki Kwasy		1990	M16-29	16			5:13	11.5	25:27	52:08	52:14		72
82	218	Szejko Wawrzyniec	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1952	M60 i starsi	3			5:14	11.4	25:30	52:21	52:25		73
83	103	Jackowski Grzegorz	Klice	WKŁ 117 "Przepiórka"	1975	M40-49	24			5:16	11.4	25:55	52:39	52:43		74
84	27	Olszewski Andrzej	Warszawa		1979	M30-39	23			5:16	11.4	25:25	52:41	52:49		75

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 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	5,0 km	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
85	36	Szczepański Michał	Ciechanów		1981	M30-39	24			5:18	11.3	26:08	52:58	53:05		76
86	232	Dunikowski Piotr	Nowy Dwór Mazowiecki		1987	M16-29	17			5:18	11.3	26:27	52:56	53:07		77
87	248	Sidwiński Marcin	Warszawa		1982	M30-39	25			5:19	11.3	25:33	53:06	53:11		78
88	75	Wszeborowski Marcin	Ciechanów	ZaDyszka	1976	M40-49	25			5:19	11.3	27:06	53:06	53:11		79
89	152	Haliżak Norbert	Wieluń	ZaDyszka bez Zbyszka	1973	M40-49	26			5:19	11.3	26:45	53:06	53:12		80
90	220	Saganek Radosław	Ciechanów	DSO.pl CIECHANÓW	1980	M30-39	26			5:20	11.2	26:29	53:22	53:27		81
91	57	Kowaliński Maciej	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1985	M30-39	27			5:20	11.2	26:27	53:24	53:28		82
92	251	Lange Anna	Warszawa	TKKF Promyk Ciechanów	1982	K30-39	6			5:21	11.2	26:25	53:27	53:35	10	
93	60	Kałwa Joanna	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1983	K30-39	7			5:21	11.2	26:49	53:37	53:38	11	
94	59	Krzywkowska Bożena	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1987	K16-29	4			5:21	11.2	26:48	53:36	53:38	12	
95	179	Leszczyński Lech	Przasnysz	NIEZRZESZONY	1954	M60 i starsi	4			5:22	11.2	26:47	53:42	53:46		83
96	98	Grabowski Stanisław	Leśniewo Dolne		1954	M60 i starsi	5			5:24	11.1	26:01	54:06	54:08		84
97	137	Zawadzki Artur	Warszawa	ZaDyszka bez Zbyszka	1975	M40-49	27			5:29	10.9	27:03	54:42	54:50		85
98	15	Winogrodzki Mariusz	Ciechanow		1987	M16-29	18			5:29	10.9	27:01	54:39	54:50		86
99	254	Siemiątkowski Maciej	Raciąż	FHU Grzegorz Siemiątkowski	1998	M16-29	19			5:40	10.6	24:55	56:36	56:42		87
100	72	Góralczyk Adam	Regimin		1972	M40-49	28			5:40	10.6	27:02	56:40	56:45		88
101	228	Sobiecka Małgorzata	Konopki	w biegu	1980	K30-39	8			5:40	10.6	27:41	56:44	56:48	13	
102	35	Chmieliński Michał	Ciechanów		1986	M30-39	28			5:43	10.5	27:11	57:02	57:14		89
103	262	Miler Cezary	Nasielsk	Lider Winnica	1977	M30-39	29			5:43	10.5	28:27	57:06	57:18		90
104	252	Rzeczkowski Michał	Szwejkki		1981	M30-39	30			5:44	10.5	29:41	57:11	57:22		91
105	6	Pabich Marek	Kargoszyn		1977	M30-39	31			5:45	10.4	28:16	57:23	57:34		92
106	7	Pabich Olga	Kargoszyn		1977	K30-39	9			5:47	10.3	28:48	57:47	57:58	14	
107	139	Frankowska Elżbieta	Kargoszyn		1972	K40-49	2			5:47	10.3	28:48	57:47	57:59	15	
108	260	Walczak Magdalena	Głinojeck		1980	K30-39	10			5:50	10.3	28:56	58:19	58:24	16	
109	216	Miecznikowska Anna	Grudusk	ZaDyszka	1970	K40-49	3			5:50	10.3	29:05	58:21	58:28	17	
110	247	Rusinek Anna	Warszawa		1981	K30-39	11			5:54	10.2	29:05	58:55	59:00	18	
111	237	Leszczyński Roman	Ostrołęka		1951	M60 i starsi	6			5:55	10.1	29:09	59:01	59:13		93
112	125	Zhynkina Volha	Ciechanów		1970	K40-49	4			5:55	10.1	28:57	59:17	59:18	19	
113	246	Siwczak Izabela	Olsztyn		1963	K50-59	1			5:57	10.1	28:55	59:22	59:32	20	
114	209	Jankowski Konrad	Szulmierz		1997	M16-29	20			6:17	9.5	29:14	1:02:52	1:02:54		94
115	138	Dłutkowska Joanna	Rogowo	ZADYSZKA BEZ ZBYSZKA	1976	K40-49	5			6:28	9.3	32:44	1:04:35	1:04:43	21	
116	29	Wroński Piotr	Szulmierz	ZaDyszka	1976	M40-49	29			6:29	9.2	32:05	1:04:48	1:04:56		95
117	28	Wrońska Jadwiga	Szulmierz	ZaDyszka	1977	K30-39	12			6:29	9.2	32:05	1:04:49	1:04:57	22	
118	250	Górska Małgorzata	Regimin		1991	K16-29	5			6:30	9.2	31:45	1:04:52	1:05:01	23	
119	14	Cylinska Anna	Ciechanów		1984	K30-39	13			6:37	9	31:41	1:06:12	1:06:19	24	
120	108	Opas Mariusz	Ościsłowo		1985	M30-39	32			6:38	9	32:07	1:06:16	1:06:28		96
121	122	Smoleńska Anna	Szulmierz		1990	K16-29	6			6:54	8.7	32:44	1:08:51	1:09:00	25	
122	149	Adamkiewicz Hubert	Koło	ZaDyszka bez Zbyszka	1973	M40-49	30			6:59	8.6	33:26	1:09:48	1:09:55		97
123	170	Stawicka Jadwiga	Konstancin-Jeziorna		1952	K60 i starsze	1			7:38	7.9	36:02	1:16:11	1:16:22	26	