

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 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	165	Mocek Daniel	Dobrzankowo	MKS durasan Płońsk	1996	Open M	1			3:24	17.6	17:00	17:00		1
2	173	Stojak Mateusz			2000	Open M	2			4:05	14.7	20:26	20:27		2
3	217	Małecki Michał	Wojtkowa Wieś	Brygada Pościgowa	1990	Open M	3			4:06	14.6	20:31	20:33		3
4	37	Milewski Adam	Ciechanów	KP PSP Ciechanów	1984	Open M	4			4:08	14.5	20:42	20:43		4
5	230	Osowiecki Mariusz	Stupsk	WBIEGU	2001	Open M	5			4:10	14.4	20:51	20:53		5
6	175	Podlecki Maciej			2000	Open M	6			4:16	14	21:21	21:23		6
7	203	Szmigielski Adrian	Bądkowo		1999	Open M	7			4:17	14	21:24	21:26		7
8	66	Woźnicki Daniel	Lekowo	ATV Lekowo	2000	Open M	8			4:25	13.6	22:04	22:05		8
9	197	Rzepecka Anna	Ciechanów		1975	Open K	1			4:28	13.4	22:18	22:21	1	
10	153	Klimkowski Paweł	Powiat Ciechanowski	KLIMEK	2002	Open M	9			4:29	13.3	22:27	22:28		9
11	159	Gorgolewski Jakub	Niestum	Dworek Polanka	2003	Open M	10			4:34	13.1	22:49	22:53		10
12	105	Malinowski Hubert	Regimin	MUKS CZARNI Regimin	2001	Open M	11			4:36	13	22:59	23:00		11
13	102	Mazurkiewicz Paweł	Ciechanów		1981	Open M	12			4:38	12.9	23:06	23:10		12
14	222	Piotrowski Łukasz	Ciechanów	KP PSP Ciechanów	1990	Open M	13			4:40	12.8	23:20	23:21		13
15	50	Owczarczyk Grzegorz	Regimin		1982	Open M	14			4:45	12.6	23:44	23:46		14
16	19	Wiszowaty Piotr	Pniewo-Czeruchy	MUKS CZARNI Regimin	2001	Open M	15			4:46	12.6	23:59	23:51		15
17	106	Różycki Sebastian	Klice	MUKS CZARNI Regimin	2001	Open M	16			4:46	12.6	23:50	23:51		16
18	162	Gawlik Justyna	Ciechanów		1994	Open K	2			4:46	12.6	23:51	23:52	2	
19	44	Adamiak Arkadiusz	Ciechanów	:)	1998	Open M	17			4:49	12.4	24:05	24:06		17
20	241	Zaręba Marcin	Ciechanów		1995	Open M	18			4:52	12.3	24:15	24:20		18
21	97	Pietrzak Jacek	Ciechanów		1972	Open M	19			4:52	12.3	24:24	24:24		19
22	161	Trzciniński Stanisław	Ciechanów	Dworek Polanka	2003	Open M	20			4:53	12.3	24:24	24:28		20
23	74	Marchliński Damian	Ciechanów		1987	Open M	21			4:56	12.2	24:36	24:40		21
24	41	Grabowski Jacek	Dębowo		1973	Open M	22			5:03	11.9	25:09	25:16		22
25	22	Stępkowski Igor	Grzybowo	MUKS CZARNI Regimin	2001	Open M	23			5:05	11.8	25:27	25:29		23
26	201	Dembińska Katarzyna	Drążdzewo Nowe		1984	Open K	3			5:09	11.6	25:48	25:49	3	
27	141	Czaplicki Robert	Warszawa		1963	Open M	24			5:15	11.4	26:12	26:16		24
28	233	Mikołajewska Anna	Lipa		1963	Open K	4			5:19	11.3	26:36	26:38	4	
29	244	Pilarski Daniel	Szulmierz		1995	Open M	25			5:23	11.1	26:55	26:56		25
30	73	Góralczyk Patryk	Regimin		1999	Open M	26			5:24	11.1	27:00	27:02		26
31	61	Gronczewski Adam	Ciechanów	Młode Wilcy	1994	Open M	27			5:24	11.1	27:03	27:03		27
32	205	Filipczak Elżbieta	Ciechanów	Filippo	1977	Open K	5			5:29	10.9	27:24	27:27	5	
33	219	Zabiełło Piotr	Olsztyn	FT AWARIA	1966	Open M	28			5:31	10.9	27:33	27:38		28
34	56	Górna Sylwia	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1985	Open K	6			5:31	10.8	27:35	27:39	6	
35	110	Ząbczyk Zuzanna	Głinojeck		2000	Open K	7			5:34	10.8	27:49	27:50	7	
36	24	Humienny Kazimierz	Kargoszyn		1972	Open M	29			5:35	10.7	27:53	27:58		29
37	184	Kruszewski Józef	Ciechanów		1970	Open M	30			5:38	10.6	28:06	28:10		30
38	167	Buczek Aleksandra	Przedwojowo		1993	Open K	8			5:38	10.6	28:12	28:12	8	
39	215	Winnik Maciej	Pomiechówek		1978	Open M	31			5:39	10.6	28:13	28:16		31
40	85	Michalski Filip	Kargoszyn		2002	Open M	32			5:39	10.6	28:16	28:19		32
41	198	Grzybowska Marzena	Mława		1970	Open K	9			5:43	10.5	28:30	28:36	9	
42	212	Miecznikowski Jakub	Grudusk		2001	Open M	33			5:43	10.5	28:35	28:38		33

## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 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	140	Frankowski Krzysztof	Kargoszyn		2000	Open M	34			5:43	10.5	28:34	28:39		34
44	21	Kącki Rafał	Klice	MUKS CZARNI Regimin	2001	Open M	35			5:47	10.3	28:58	28:59		35
45	189	Pruchniak Marta	Warszawa		1982	Open K	10			5:48	10.3	28:58	29:01	10	
46	40	Gralewska Aleksandra	Lekowo	MUKS CZARNI Regimin	2003	Open K	11			5:53	10.2	29:22	29:27	11	
47	181	Młyńska Aneta			1980	Open K	12			5:54	10.2	29:26	29:31	12	
48	113	Gwoździk Monika	Grzybowo	MUKS CZARNI Regimin	1979	Open K	13			5:54	10.2	29:27	29:31	13	
49	214	Miecznikowska Alicja	Grudusk		2001	Open K	14			5:54	10.1	29:30	29:33	14	
50	30	Jałozą Szymon	Szulmierz	Zadyszka	2001	Open M	36			5:54	10.1	29:30	29:34		36
51	10	Jałozą Agnieszka	Szulmierz	ZaDyszka	1972	Open K	15			5:56	10.1	29:37	29:41	15	
52	23	Gerwatowski Daniel	Kargoszyn		1971	Open M	37			6:02	9.9	30:11	30:14		37
53	68	Przeorek Jerzy	Ciechanów		1956	Open M	38			6:10	9.7	30:45	30:51		38
54	20	Jałozą Kaja	Szulmierz		1994	Open K	16			6:12	9.7	30:58	31:02	16	
55	17	Pyrzyńska Dagmara	Ciechanów		1992	Open K	17			6:13	9.6	31:06	31:08	17	
56	18	Kosiński Marcin	Regimin		1990	Open M	39			6:13	9.6	31:06	31:08		39
57	127	Stępińska Natalia	-		1999	Open K	18			6:19	9.5	31:31	31:35	18	
58	70	Żerańska Paulina	Szydłowo		2001	Open K	19			6:19	9.5	31:35	31:36	19	
59	177	Korzeniowski Robert	Ciechanów	Korzen69	1969	Open M	40			6:19	9.5	31:33	31:39		40
60	38	Domijan Karolina	Jarluty Duże	MUKS CZARNI Regimin	2002	Open K	20			6:23	9.4	31:50	31:55	20	
61	39	Mieczkowska Laura	Przybyszewo	MUKS CZARNI Regimin	2002	Open K	21			6:23	9.4	31:52	31:57	21	
62	112	Gwoździk Jakub	Grzybowo	MUKS CZARNI Regimin	1979	Open M	41			6:36	9.1	32:58	33:03		41
63	186	Borawska Wiktoria	Płock	BIEGNĘ DLA MAMY	1999	Open K	22			6:41	9	33:23	33:29	22	
64	147	Adamkiewicz Aleksandra	Chełmno - Parcele	ZaDyszka	1996	Open K	23			6:43	8.9	33:34	33:38	23	
65	185	Borawski Paweł	Płock	WISŁA PŁOCK PATOLOGANG	1974	Open M	42			6:43	8.9	33:33	33:38		42
66	211	Miecznikowski Mariusz	Grudusk		1975	Open M	43			6:43	8.9	33:34	33:39		43
67	101	Wszeborowska Milena	Chruszczewo	zadyszka	1980	Open K	24			6:59	8.6	34:53	34:56	24	
68	142	Czaplicka Bogumiła	Warszawa		1967	Open K	25			7:02	8.5	35:07	35:11	25	
69	91	Tarnowska Grażyna	Ciechanów		1963	Open K	26			7:06	8.4	35:27	35:33	26	
70	195	Kowalczyk Joanna	Ciechanów	:)	1979	Open K	27			7:09	8.4	35:42	35:45	27	
71	80	Liszewski Mateusz	Szulmierz	MUKS CZARNI Regimin	1999	Open M	44			7:20	8.2	36:41	36:44		44
72	81	Racka Aleksandra	Grzybowo15		1999	Open K	28			7:20	8.2	36:41	36:44	28	
73	69	Żerańska Martyna	Szydłowo		2002	Open K	29			7:23	8.1	36:57	36:59	29	
74	236	Sowińska Oliwia	Jeże		2003	Open K	30			7:24	8.1	37:02	37:03	30	
75	191	Wysztygiel Paulina	Szydłowo		2001	Open K	31			7:25	8.1	37:06	37:07	31	
76	193	Naguszewska Anna	Ciechanów		1980	Open K	32			7:53	7.6	39:25	39:28	32	
77	121	Szafran-Borowy Katarzyna	Ciechanów	STO Ciechanów	1976	Open K	33			8:01	7.5	40:00	40:06	33	
78	187	Wojtak-Grela Katarzyna	Warszawa		1998	Open K	34			8:20	7.2	41:39	41:44	34	
79	227	Budniak Tomasz	Władysławowo	KB TKKF Promyk Ciechanów	1980	Open M	45			8:57	6.7	44:41	44:47		45