

III Półmaraton Spychowski Tropem

Niedźwiedzia - Bieg 21 km

Klasyfikacja: OPEN

III PÓLMARATON
SPYCHOWSKI TROPEM
NIEDŹWIEDZIA

M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	M-ce w kat.	Tempo min/km	Tempo km/h	10,5 km	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
1	64	Parszczyński Łukasz	Giżycko	Team Parszczyńskich	1985	M30-39	1	03:50	15.7	39:22	01:20:11	01:20:11		1
2	12	Dąbrowski Maciej	Giedajty	Team Kopec	1994	M18-29	1	04:06	14.7	41:01	01:25:46	01:25:47		2
3	54	Michajłow Robert	Myszyniec		1973	M40-49	1	04:14	14.2	44:21	01:28:39	01:28:40		3
4	16	Dziegielewski Rafal	Wyszkow	Klub Biegacza Wyszkow	1979	M40-49	2	04:14	14.2	44:23	01:28:37	01:28:44		4
5	63	Parszczyńska Izabela	Giżycko	Team Parszczyńskich	1988	K30-39	1	04:16	14	44:22	01:29:55	01:29:55	1	
6	77	Sawicki Szymon	Olsztyn	Młynago	1991	M18-29	2	04:21	13.8	45:54	01:30:58	01:31:01		5
7	14	Dudziec Marcin	Szczytno		1984	M30-39	2	04:22	13.8	45:03	01:31:29	01:31:31		6
8	10	Cygański Tomasz	Olsztyn		1985	M30-39	3	04:23	13.7	44:57	01:32:14	01:32:15		7
9	75	Sadowski Adrian	Szczytno		1998	M18-29	3	04:26	13.6	45:42	01:32:57	01:32:59		8
10	90	Wdowiak Wojciech	Olsztyn		1973	M40-49	3	04:28	13.4	46:05	01:33:44	01:33:47		9
11	57	Miniuk Paweł	Białystok	Pałę Wrotki	1991	M18-29	4	04:31	13.3	46:57	01:34:36	01:34:38		10
12	11	Dąbkowski Roman	Świątajno		1982	M30-39	4	04:33	13.2	45:51	01:35:17	01:35:18		11
13	102	Żarnoch Arkadiusz	Warchały	Quercus Team	1976	M40-49	4	04:32	13.2	48:03	01:35:15	01:35:23		12
14	7	Broniek Wojciech	Ostrołęka	Starglass Team	1970	M50-59	1	04:34	13.1	47:19	01:35:59	01:36:01		13
15	83	Szczepanek Piotr	Szczytno	Klub Biegacza Jurund Szczytno	1969	M50-59	2	04:36	13	48:03	01:36:41	01:36:42		14
16	70	Remuszko Maciej	Wielbark	Klub Biegających Leśników	1980	M40-49	5	04:39	12.9	47:59	01:37:27	01:37:48		15
17	44	Kulas Mirosław	Krutyn	OSP KRUTYN	1973	M40-49	6	04:43	12.7	47:30	01:38:58	01:39:01		16
18	62	Parchowska Magdalena	Gdańsk	Aktywnie W Mieście	1996	K18-29	1	04:44	12.7	49:13	01:39:31	01:39:32	2	
19	98	Zbrzeźny Cezary	Szczytno	Klub Biegacz Jurund Szczytno	1981	M30-39	5	04:49	12.5	48:26	01:40:59	01:41:03		17
20	15	Dudziec Mateusz	Szczytno		1991	M18-29	5	04:52	12.4	50:49	01:41:41	01:41:51		18
21	6	Bojanowski Tomasz	Rańsk	Polska Górą!	1997	M18-29	6	04:55	12.2	52:02	01:43:08	01:43:12		19
22	43	Kuczkowski Ryszard	Kieźliny	Kuropatwa Team	1966	M50-59	3	04:55	12.2	50:51	01:43:13	01:43:17		20
23	67	Polak Artur	Pilaszków		1978	M40-49	7	04:56	12.2	52:20	01:43:17	01:43:22		21
24	46	Lenkiewicz Weronika	Ostrołęka	Biegam Bo Lubię - Ostrołęka	1992	K18-29	2	04:56	12.2	51:33	01:43:15	01:43:22	3	
25	38	Kowalczyk Krystian	Ostrołęka	Nadleśnictwo Ostrołęka / BiegamBoLubię Ostrołęka	1990	M30-39	6	05:01	11.9	50:43	01:45:23	01:45:31		22
26	84	Szczubelek-Rykowska Ewelina	Czarnowiec	Biegam Bo Lubię Ostrołęka/Kurpie Ostrołęka	1987	K30-39	2	05:02	11.9	52:39	01:45:25	01:45:34	4	
27	101	Zyskowski Artur	Ostrołęka	Biegam Bo Lubie Ostrołęka	1976	M40-49	8	05:02	11.9	51:46	01:45:31	01:45:39		23
28	20	Gajek Magdalena	Niedrzwica Duża	wieś tańczy i biega	1974	K40-49	1	05:01	11.9	52:59	01:45:32	01:45:42	5	
29	66	Piwońska Julita	Elk	SUPER DRUŻYNA ELK	1978	K40-49	2	05:03	11.8	51:53	01:46:20	01:46:24	6	
30	42	Kuczkowski Jerzy	Ożarów Mazowiecki	Kuropatwa Team	1956	M60 i starsi	1	05:04	11.8	52:20	01:46:34	01:46:38		24
31	19	Gajek Grzegorz	Niedrzwica Duża	wieś tańczy i biega	1979	M40-49	9	05:05	11.8	52:59	01:46:46	01:46:56		25
32	78	Sieniawski Waldemar	Purda		1980	M40-49	10	05:07	11.7	48:52	01:47:24	01:47:32		26
33	103	Czajkowski Kamil			1995	M18-29	7	05:09	11.7	51:15	01:47:59	01:48:03		27
34	74	Rykowski Grzegorz	Ostrołęka		1977	M40-49	11	05:10	11.6	51:48	01:48:10	01:48:18		28
35	100	Ziętak Radosław	Olsztyn	AKM OLSZTYN	1983	M30-39	7	05:10	11.6	54:21	01:48:23	01:48:28		29
36	13	Duda Marcin	Ruciane-Nida	Charty Puszczy Piskiej	1980	M40-49	12	05:11	11.6	53:57	01:48:23	01:48:32		30
37	93	Wojciechowska Justyna	Kętrzyn	Drużyna ML	1981	K30-39	3	05:10	11.6	53:42	01:48:35	01:48:38	7	
38	76	Sadowski Jakub	Ostróda		1994	M18-29	8	05:11	11.5	54:32	01:49:07	01:49:07		31
39	55	Michalak Natalia	Wielbark	KS PRZAŚNIK PRZASNYSZ	1994	K18-29	3	05:12	11.5	52:57	01:49:11	01:49:22	8	
40	32	Karczmarczyk Jakub	Ostrołęka	Run CREW Ostrołęka	1982	M30-39	8	05:13	11.5	52:42	01:49:31	01:49:38		32
41	9	Chmielewska-Boruch Milena	Mrażowo		1987	K30-39	4	05:13	11.5	52:39	01:49:48	01:49:53	9	
42	99	Zdunek Józef	Szczytno	KLUB BIEGACZA JURUND SZCZYTNO	1964	M50-59	4	05:14	11.5	53:42	01:49:54	01:49:59		33

III Półmaraton Spychowski Tropem Niedźwiedzia - Bieg 21 km

Klasyfikacja: OPEN



**III PÓLMARATON
SPYCHOWSKI TROPEM
NIEDŹWIEDZIA**



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	M-ce w kat.	Tempo min/km	Tempo km/h	10,5 km	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
43	51	Majk Agnieszka	Ostrołęka	Biegam bo lubię Ostrołęka	1986	K30-39	5	05:15	11.4	53:28	01:50:12	01:50:19	10	
44	68	Pomianek Mateusz	Iznota	Charty Puszczy Piskiej	1980	M40-49	13	05:17	11.4	53:06	01:50:29	01:50:39		34
45	60	Nieściór Jan	Stętkiny	Młynago/Kąpiący się Zimą Olsztyn	1968	M50-59	5	05:16	11.4	54:49	01:50:42	01:50:51		35
46	39	Kruczyński Janusz	Ostrołęka		1959	M60 i starsi	2	05:22	11.2	54:52	01:52:45	01:52:50		36
47	4	Białobrzęski Witold	Ostrołęka	Kurpie Ostrołęka	1950	M60 i starsi	3	05:25	11	55:32	01:54:00	01:54:04		37
48	111	Olbrzyś Stanisław Adam	Nasielsk	KB Legionowo	1967	M50-59	6	05:29	11	54:55	01:55:01	01:55:04		38
49	114	Koźmińska Aleksandra	Warszawa		1985	K30-39	6	05:30	10.9	56:35	01:55:14	01:55:25	11	
50	113	Wdowiński Krzysztof	Karczew		1980	M40-49	14	05:30	10.9	56:35	01:55:15	01:55:26		39
51	5	Białobrzęski Wojciech	Szczytno	Klub Biegacza Jurund Szczytno	1977	M40-49	15	05:30	10.9	56:00	01:55:41	01:55:46		40
52	110	Trochim Paweł	Elk		1991	M18-29	9	05:35	10.8	54:45	01:57:00	01:57:02		41
53	41	Kucharewicz Grzegorz	Olsztyn	---	1976	M40-49	16	05:35	10.7	57:26	01:57:15	01:57:20		42
54	56	Michalczevska Marzena	Spychówko		1974	K40-49	3	05:36	10.7	56:02	01:57:16	01:57:25	12	
55	24	Gołąb Piotr	Olsztyn		1983	M30-39	9	05:36	10.7	53:19	01:57:15	01:57:25		43
56	31	Kamiński Andrzej Robert	Ostrołęka	Starglass Team Ostrołęka	1966	M50-59	7	05:37	10.7	55:21	01:57:52	01:57:56		44
57	49	Maciejewski Krzysztof	Elk	Super Drużyna Elk	1973	M40-49	17	05:38	10.7	56:32	01:57:57	01:58:07		45
58	17	Filipiak Jan	Mragowo		1968	M50-59	8	05:38	10.7	59:29	01:57:59	01:58:12		46
59	50	Mackiewicz Wojciech	Warszawa	Lackowa	1974	M40-49	18	05:40	10.6	57:43	01:58:45	01:58:56		47
60	107	Stempiński Paweł	Olsztyn		1977	M40-49	19	05:41	10.6	56:42	01:58:51	01:59:03		48
61	28	Gumkowski Andrzej	Ostrołęka	Biegam Bo Lubię/Morsy Ostrołęka	1954	M60 i starsi	4	05:42	10.5	58:30	01:59:35	01:59:48		49
62	25	Gontarz Wiktor	Szczytno		1981	M30-39	10	05:43	10.5	57:46	01:59:54	02:00:01		50
63	109	Tarasewicz Szymon	Olsztyn	AKM Olsztyn	1983	M30-39	11	05:44	10.5	54:50	02:00:22	02:00:26		51
64	97	Zając Karolina	Warszawa		1983	K30-39	7	05:46	10.4	59:46	02:00:38	02:00:50	13	
65	96	Wronka Łukasz	Nowe Chrusty		1984	M30-39	12	05:50	10.3	57:29	02:02:32	02:02:34		52
66	85	Szwałkowski Paweł	Warszawa/ Kierwik		1974	M40-49	20	05:52	10.2	59:01	02:02:54	02:03:09		53
67	23	Gawroński Sebastian	Łęgajny		1976	M40-49	21	05:53	10.2	01:02:01	02:03:04	02:03:18		54
68	21	Gajewski Andrzej	Olsztyn Gajówka	Gajówka Olsztyn	1960	M60 i starsi	5	05:52	10.2	01:00:31	02:03:08	02:03:24		55
69	80	Stępień Sylwester	Kętrzyn	Drużyna ML	1979	M40-49	22	05:58	10	58:58	02:05:19	02:05:32		56
70	94	Woźniak Barbara	Kętrzyn	Drużyna ML	1988	K30-39	8	05:58	10	58:59	02:05:20	02:05:33	14	
71	45	Kwiatkowski Robert	Wielbark	RUN&FUN WIELBARK	1971	M40-49	23	06:00	10	01:00:30	02:05:33	02:05:45		57
72	8	Bukowski Michał	Ostrołęka	Biegam Bo Lubię Ostrołęka	1977	M40-49	24	06:02	9.9	01:00:55	02:06:53	02:07:01		58
73	104	Makoś Paweł	Giżycko	Mazurski Pułk Artylerii	1984	M30-39	13	06:09	9.8	59:32	02:08:51	02:08:52		59
74	95	Woźniak Maciej	Elk		1990	M30-39	14	06:12	9.7	01:00:27	02:10:16	02:10:16		60
75	72	Rudnicka Jadwiga	Białystok	Pędziwiatr Białystok	1959	K60 i starsze	1	06:12	9.7	01:02:20	02:10:29	02:10:31	15	
76	106	Soliwoda Iwona	Nowe Giżewo	KLUB BIEGACZA JURUND SZCZYTNO	1983	K30-39	9	06:14	9.6	01:03:13	02:10:40	02:10:46	16	
77	37	Kosiński Michał	Wielbark	RUN&FUN WIELBARK	1978	M40-49	25	06:15	9.6	01:03:13	02:11:03	02:11:15		61
78	87	Tryk Piotr	Olsztyn	Lecimy Tutej	1986	M30-39	15	06:18	9.5	01:04:47	02:11:48	02:11:59		62
79	35	Kordek Jarosław	Szczytno	Morsy Szczytno #Reset	1976	M40-49	26	06:26	9.3	01:03:51	02:14:58	02:15:05		63
80	18	Filipiak Magdalena	Targowo	Osp Targowo /4W-MBOT	1975	K40-49	4	06:26	9.3	01:04:47	02:15:13	02:15:21	17	
81	59	Nadwodna-Piersa Dorota	Ostrołęka	St	1964	K50-59	1	06:30	9.2	01:06:05	02:16:23	02:16:31	18	
82	36	Kosińska Monika	Wielbark	RUN&FUN WIELBARK	1980	K40-49	5	06:32	9.2	01:04:43	02:16:59	02:17:11	19	
83	22	Gajewski Jerzy-Piotr	Olsztyn	GAJÓWKA	1964	M50-59	9	06:43	8.9	01:04:01	02:20:55	02:21:11		64
84	71	Rogowska Natalia	Bogdany	Tryn Tryn Team	1983	K30-39	10	06:46	8.9	01:05:54	02:21:51	02:21:56	20	

III Półmaraton Spychowski Tropem Niedźwiedzia - Bieg 21 km

Klasyfikacja: OPEN



**III PÓLMARATON
SPYCHOWSKI TROPEM
NIEDŹWIEDZIA**



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	M-ce w kat.	Tempo min/km	Tempo km/h	10,5 km	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
85	69	Przybyłowska Renata	Rozogi	Szybciej chodzę niż biegam	1976	K40-49	6	06:48	8.8	01:10:06	02:22:32	02:22:40	21	
86	91	Wilczyńska - Sosnowska Ewa	Warszawa	Stajnia Koczek	1974	K40-49	7	06:50	8.8	01:07:53	02:23:11	02:23:17	22	
87	65	Pączyńska Anna	Olsztyn	Tryn Tryn Team	1983	K30-39	11	06:49	8.8	01:05:55	02:23:16	02:23:22	23	
88	52	Markowska Katarzyna	Olsztyn	Stajnia Koczek	1973	K40-49	8	06:55	8.7	01:08:46	02:25:28	02:25:34	24	
89	34	Kołodziej Sebastian	Szczytno	Tryn Tryn Team	1983	M30-39	16	06:56	8.6	01:05:12	02:25:50	02:25:56	65	
90	47	Lewalska Agata	Szczytno		1976	K40-49	9	07:07	8.4	01:11:15	02:29:10	02:29:17	25	
91	112	Stańczak Józef	Wodzisław Śląski		1949	M60 i starsi	6	07:15	8.3	01:14:16	02:32:18	02:32:21	66	
92	2	Antosik Paweł	Warszawa	---	1974	M40-49	27	07:17	8.2	01:09:42	02:33:01	02:33:17	67	
93	26	Grabowska Ada	Ostrów Mazowiecka		1981	K30-39	12	07:19	8.2	01:15:22	02:33:28	02:33:44	26	
94	86	Śladewska Sylwia	Ostrów Mazowiecka		1979	K40-49	10	07:19	8.2	01:15:21	02:33:28	02:33:44	27	
95	1	Andrzejewska Karolina	Elk		1985	K30-39	13	07:28	8	01:13:07	02:36:38	02:36:52	28	
96	3	Bębenek Marek	Olsztyn	Akademia Sztuk Walki Jonkowo	1982	M30-39	17	07:29	8	01:13:07	02:36:38	02:36:53	68	
97	61	Nieściór Mieczysława	Stętkiny	Młynago/Kąpiący się Zimą Olsztyn	1970	K50-59	2	07:40	7.8	01:16:41	02:40:33	02:40:45	29	
98	33	Kłoska Katarzyna	Brodła		1978	K40-49	11	07:43	7.8	01:13:18	02:42:02	02:42:15	30	
99	29	Jóźwik Joanna	Występ	M	1983	K30-39	14	08:04	7.4	01:14:11	02:45:11	02:49:22	31	
DNF	81	Szablowski Kamil	Gdańsk	GM Team	1990	M30-39			0	50:53				
DNF	79	Stachelski Piotr	Sędańsk		1985	M30-39			0	01:32:02				