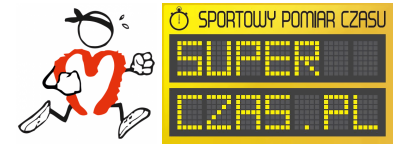


## Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

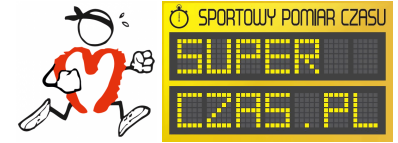
Klasyfikacja: OPEN



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	M-ce w kat.	Tempo min/km	Tempo km/h	5km	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
1	186	Walerowicz Tomasz	Niestum		1981	M40-49	1	03:25	17.5	17:03	34:12	34:13		1
2	129	Granoszek Przemysław	Ciechanów		1987	M30-39	1	03:48	15.7	18:43	38:06	38:07		2
3	126	Gortat Igor	Glinojec	KB TKKF Promyk Ciechanów	1989	M30-39	2	03:51	15.5	19:14	38:35	38:36		3
4	119	Dzięgielewski Rafał	Wyszków		1979	M40-49	2	03:53	15.4	19:21	38:55	38:56		4
5	149	Kubalski Paweł	Mława	Trisebuś Team	1984	M30-39	3	03:57	15.1	19:41	39:39	39:40		5
6	165	Piotrkowski Adam	Mława	BBL Mława	1982	M30-39	4	03:58	15.1	19:41	39:42	39:44		6
7	229	Grządkowski Seweryn	Władysławowo	Mazovia ProActiv	1975	M40-49	3	03:58	15.1	19:27	39:44	39:46		7
8	120	Faderewski Piotr	Ciechanów		1978	M40-49	4	03:59	15	19:45	39:51	39:53		8
9	167	Przeradzki Seweryn	Mława	TKKF Promyk Ciechanów	1979	M40-49	5	04:03	14.8	19:43	40:33	40:34		9
10	136	Kacperski Janusz	Ciechanów		1980	M40-49	6	04:09	14.4	20:50	41:31	41:32		10
11	163	Pałejko Mateusz	Olsztyn	#WIPASZ AKTYWNI w biegu	1987	M30-39	5	04:09	14.4	20:29	41:35	41:38		11
12	192	Zadrożny Krzysztof	Ciechanów	Stowarzyszenie Sportowe Runners Team	1986	M30-39	6	04:12	14.3	20:43	41:59	42:00		12
13	157	Mąkowski Tomasz	Gołoczyszna		1989	M30-39	7	04:12	14.2	20:10	42:08	42:10		13
14	166	Podlecki Maciej	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	2000	M16-29	1	04:13	14.2	20:53	42:10	42:12		14
15	107	Bany Robert	Sokołówek	Mazovia Proactiv Ciechanów	1973	M40-49	7	04:14	14.2	20:49	42:18	42:22		15
16	124	Gołaszewski Łukasz	Ostrołęka	Biegam Bo Lubie Ostrołęka	1981	M40-49	8	04:20	13.8	21:18	43:18	43:21		16
17	154	Lenkiewicz Weronika	Ostrołęka	Biegam Bo Lubie Ostrołęka	1992	K16-29	1	04:25	13.6	21:33	44:11	44:13	1	
18	230	Požom Tomasz	Oława	Oławska Grupa Biegowa	1987	M30-39	8	04:26	13.5	21:47	44:26	44:29		17
19	183	Śmigiełski Radosław	Dębowo		1983	M30-39	9	04:27	13.5	21:58	44:30	44:32		18
20	181	Szczubetek-Rykowska Ewelina	Czarnowiec	Biegam Bo Lubie Ostrołęka	1987	K30-39	1	04:27	13.4	22:05	44:36	44:38	2	
21	140	Kącki Paweł	Warszawa	Rącze Raciczki	1975	M40-49	9	04:27	13.4	21:40	44:34	44:38		19
22	220	Nowocień Jacek	Podkowa Leśna	UKS Rusiec	1959	M60 i starsi	1	04:28	13.4	22:11	44:41	44:44		20
23	169	Puchała Włodzimierz	Sierakowo	KS Przaśnik Przasnysz	1965	M50-59	1	04:28	13.4	22:04	44:45	44:48		21
24	178	Sokołowski Łukasz	Krasne	Mazovia ProActiv Ciechanów	1991	M30-39	10	04:31	13.3	23:09	45:08	45:14		22
25	212	Świerczyński Rafał	Rypin		1975	M40-49	10	04:31	13.3	22:27	45:10	45:15		23
26	182	Szóstakowski Kamil	Wyszyny Kościelne		1994	M16-29	2	04:31	13.3	22:04	45:14	45:17		24
27	179	Steckiewicz Edmund	Rypin	KB Lech Rypin	1973	M40-49	11	04:34	13.1	22:10	45:38	45:41		25
28	232	Napiórkowska Ania	Ostrołęka		1979	K40-49	1	04:34	13.1	22:34	45:44	45:47	3	
29	131	Gronowski Robert	Ciechanów	FFF	1989	M30-39	11	04:38	12.9	22:17	46:22	46:25		26
30	153	Lazarski Krzysztof	Ciechanów		1987	M30-39	12	04:39	12.9	23:01	46:29	46:37		27
31	128	Granoszek Iwona	Ciechanów		1987	K30-39	2	04:40	12.8	22:45	46:42	46:44	4	
32	242	Rzeplińska Magdalena	Ciechanów	FFF	1994	K16-29	2	04:41	12.8	22:39	46:48	46:50	5	
33	185	Uliczny Konrad	Kargoszyn	FFF	1981	M40-49	12	04:42	12.7	22:47	47:05	47:07		28
34	234	Szymański Dominik	Ciechanów	FFF	1983	M30-39	13	04:45	12.6	23:07	47:26	47:29		29
35	147	Królikowski Wojciech	Ciechanów	ZaDyszka	1972	M40-49	13	04:45	12.6	23:15	47:28	47:31		30
36	231	Szczubetek Waldemar	Ostrołęka	Biegam Bo Lubie Ostrołęka	1958	M60 i starsi	2	04:47	12.5	23:28	47:55	47:59		31
37	193	Ziębicki Przemysław	Mława	Trisebuś Team	1983	M30-39	14	04:48	12.5	23:31	47:55	48:01		32
38	109	Barwiński Cezary	Grzybowo		1977	M40-49	14	04:49	12.4	23:54	48:09	48:14		33
39	125	Gołota Krzysztof	Szczytno		1979	M40-49	15	04:50	12.4	24:12	48:20	48:20		34
40	174	Rykowski Radosław	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1988	M30-39	15	04:51	12.4	24:00	48:22	48:25		35
41	190	Wudarczyk Tomasz	Władysławowo	Mazovia ProActiv Ciechanów	1961	M60 i starsi	3	04:51	12.4	23:47	48:31	48:33		36
42	113	Boniewski Lech	Glinojec		1958	M60 i starsi	4	04:51	12.3	24:02	48:36	48:40		37

## 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.	Tempo min/km	Tempo km/h	5km	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
43	175	Rzęsiewicz Jolanta	Rypin	KB Lech Rypin	1968	K50-59	1	04:52	12.3	23:52	48:39	48:43	6	
44	139	Karpiński Radosław	Kondrajec Panski	KB TKKF Promyk Ciechanów	1995	M16-29	3	04:52	12.3	24:01	48:45	48:48		38
45	116	Chyl Bogusław	Mława		1976	M40-49	16	04:53	12.3	24:28	48:47	48:52		39
46	159	Miłoboszewski Tadeusz	Ciechanów		1976	M40-49	17	04:54	12.2	23:45	48:57	49:03		40
47	108	Baran Zenon	Warszawa		1960	M60 i starsi	5	04:55	12.2	24:21	49:02	49:07		41
48	118	Dobies Grzegorz	Ciechanow		1995	M16-29	4	04:55	12.2	23:27	49:04	49:10		42
49	132	Grzybowski Krzysztof	Mława	Trisebuś Team	1969	M50-59	2	04:57	12.1	24:48	49:33	49:38		43
50	233	Majk Agnieszka	Ostroleka	Biegam Bo Lubię Ostroleka	1986	K30-39	3	04:59	12	24:21	49:52	49:55	7	
51	176	Saganek Michał	Kargoszyn	DSO.PL	1982	M30-39	16	05:01	11.9	23:59	50:13	50:20		44
52	180	Sykuła Jakub	Baby	Cross Trening Ciechanów	1986	M30-39	17	05:07	11.7	24:47	51:08	51:14		45
53	155	Likszo Paweł	Olsztyn		1988	M30-39	18	05:09	11.7	25:08	51:22	51:27		46
54	156	Markowski Remigiusz	Pułtusk		1972	M40-49	18	05:09	11.6	26:11	51:24	51:31		47
55	121	Figórski Paweł	Glinojec		1987	M30-39	19	05:11	11.5	23:07	51:49	51:58		48
56	151	Kucka Monika	Mława	UM Mława	1980	K40-49	2	05:12	11.5	24:49	51:58	52:00	8	
57	138	Karpinski Adam	Lelis		1975	M40-49	19	05:13	11.5	26:11	52:08	52:11		49
58	133	Gulczyński Piotr	Ciechanów		1987	M30-39	20	05:15	11.4	25:06	52:21	52:25		50
59	168	Przybyszewski Adam	Ojrzeń		1981	M40-49	20	05:20	11.2	25:22	53:12	53:21		51
60	111	Białorucka Wioletta	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1976	K40-49	3	05:20	11.2	26:21	53:23	53:28	9	
61	150	Kuciński Przemysław	Łajski	Bestie OCR Legionowo	1986	M30-39	21	05:21	11.2	26:01	53:23	53:33		52
62	144	Kowalski Marek	Humięcino-Andrychy		1966	M50-59	3	05:21	11.2	26:13	53:26	53:34		53
63	152	Kwieciński Dawid	Ciechanów		1982	M30-39	22	05:24	11.1	26:30	53:55	54:05		54
64	226	Jabłońska Ewelina	Ciechanów		1990	K30-39	4	05:25	11.1	26:13	54:10	54:15	10	
65	127	Górska Małgorzata	Warszawa	Górcy	1991	K30-39	5	05:28	11	26:43	54:38	54:44	11	
66	143	Kowaliński Maciej	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1985	M30-39	23	05:29	10.9	27:30	54:52	54:59		55
67	164	Perdion Marek	Mława		1970	M50-59	4	05:31	10.9	27:01	55:02	55:09		56
68	114	Boryszkowska Iwona	Warszawa	Biegam Bo Lubię	1974	K40-49	4	05:30	10.9	26:57	55:07	55:09	12	
69	184	Taporowska Klaudia	Ługi21		1997	K16-29	3	05:30	10.9	26:21	55:06	55:10	13	
70	112	Blekicki Wiesław	Ciechanów		1975	M40-49	21	05:31	10.9	26:14	55:04	55:11		57
71	189	Wołynek Katarzyna	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1981	K40-49	5	05:31	10.9	27:22	55:12	55:17	14	
72	122	Gapski Michał	Mława	Trisebuś Team	1975	M40-49	22	05:31	10.9	25:59	55:12	55:17		58
73	148	Kubalska Dorota	Mława	Trisebuś Team	1985	K30-39	6	05:41	10.5	27:33	56:48	56:55	15	
74	162	Osowiecki Mariusz	Stupsk	Trisebuś Team	1975	M40-49	23	05:43	10.5	27:49	56:59	57:09		59
75	224	Kołpeczyński Paweł	Ciechanów	Cross Trening Mazowia Ciechanów	1985	M30-39	24	05:45	10.4	27:34	57:32	57:37		60
76	135	Jeneralski Maciej	Bydgoszcz		1970	M50-59	5	05:47	10.4	27:28	57:46	57:52		61
77	191	Wyszkowski Krzysztof	Ciechanów		1953	M60 i starsi	6	05:51	10.3	28:42	58:20	58:27		62
78	173	Rudnicka Magdalena	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1993	K16-29	4	05:55	10.1	28:00	59:09	59:13	16	
79	146	Królicka Anna	Ciechanów		1984	K30-39	7	05:55	10.1	28:41	59:06	59:15	17	
80	142	Kobyliński Piotr	Przasnysz	KS Przaśnik Przasnysz	1978	M40-49	24	05:55	10.1	27:59	59:13	59:18		63
81	170	Radzanowska Janina	Mława	Trisebuś Team	1966	K50-59	2	05:56	10.1	28:13	59:22	59:29	18	
82	141	Kienik Anna	Jablonowo		1976	K40-49	6	06:00	10	29:19	59:52	01:00:03	19	
83	115	Bylicki Krzysztof	Warszawa		1968	M50-59	6	06:00	10	29:18	59:52	01:00:03		64
84	110	Berebecki Roman	Rypin	KB Lech Rypin	1951	M60 i starsi	7	06:00	10	29:11	01:00:05	01:00:07		65

Wyniki wersja z: 03.07.2021 13:16:24

Data: 03.07.2021 11:40:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

Organizator: Stowarzyszenie „ZaDyszka” Partnerzy: Urząd Gminy w Regiminiu, MUKS „Czarni” Regimin

Dystans: 10 km

## 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.	Tempo min/km	Tempo km/h	5km	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
85	158	Michalski Przemek	Ciechanów		1975	M40-49	25	06:11	9.7	28:48	01:01:46	01:01:50		66
86	145	Kraskowska Ewelina	Ciechanów		1988	K30-39	8	06:11	9.7	28:47	01:01:46	01:01:52	20	
87	204	Strojnowska Ewa	Ciechanów		1963	K50-59	3	06:11	9.7	30:41	01:01:43	01:01:53	21	
88	218	Szymborski Patryk	Warszawa		1989	M30-39	25	06:11	9.7	30:42	01:01:46	01:01:54		67
89	130	Gronowska Joanna	Ciechanów	FFF	1989	K30-39	9	06:12	9.7	31:42	01:02:01	01:02:06	22	
90	172	Rogalski Leszek	Ciechanów		1981	M40-49	26	06:17	9.5	30:24	01:02:43	01:02:51		68
91	134	Gwoździak Jakub	Grzybowo	FFF	1979	M40-49	27	06:28	9.3	30:26	01:04:38	01:04:44		69
92	137	Kamasa Andrzej	Płońsk		1971	M50-59	7	06:28	9.3	30:39	01:04:35	01:04:44		70
93	171	Reda Alicja	Warszawa		1960	K60 i starsze	1	09:06	6.6	44:35	01:30:58	01:31:06	23	