

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2024 - 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	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
1	266	Żebrowski Krzysztof	Ciechanów		1990	M30-39	1	03:22	17.8	17:03	33:40	33:41		1
2	265	Pawłowski Mariusz	Marzęcice		1976	M40-49	1	03:34	16.8	17:52	35:46	35:47		2
3	246	Smoliński Rafał	Ciechanów	AZS PANS CIECHANÓW / KS Przaśnik Przasnysz	1990	M30-39	2	03:37	16.5	18:20	36:14	36:15		3
4	255	Wysocki Adrian	Rypin	RKS LECH RYPIN	1994	M30-39	3	03:48	15.7	18:27	38:06	38:06		4
5	211	Dobrołęcki Jacek	Stupsk	Konrad Nosarzewski Badania Dieta Trening	2003	M16-29	1	03:50	15.6	19:05	38:26	38:27		5
6	238	Piotrkowski Adam	Mława	Wkra Sapere Strzegowo	1982	M40-49	2	03:52	15.5	19:15	38:47	38:48		6
7	254	Wrotny Mariusz	Mława	Konrad Nosarzewski Badania Dieta Trening	1991	M30-39	4	04:00	15	20:10	40:02	40:04		7
8	267	Szczepankowski Jarosław	Ciechanów	Team Brodaty SQR Wiel	1972	M50-59	1	04:01	14.9	19:47	40:15	40:16		8
9	213	Faderewski Piotr	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1978	M40-49	3	04:02	14.8	20:09	40:28	40:29		9
10	210	Czarzasty Patryk	Olsztyn		2002	M16-29	2	04:05	14.7	20:17	40:52	40:54		10
11	258	Zera Andrzej	Burkat		1982	M40-49	4	04:07	14.5	20:38	41:18	41:19		11
12	230	Mierzejewski Rafał	Grudusk	Biegaj w Mławie	1995	M16-29	3	04:08	14.5	21:12	41:23	41:25		12
13	239	Podlecki Krzysztof	Młock	Asfaltlove Dziki	1972	M50-59	2	04:10	14.4	20:33	41:39	41:41		13
14	259	Zielkowski Rafał	Żurominek	ultrazielik	1997	M16-29	4	04:14	14.1	20:45	42:25	42:28		14
15	207	Budzych Tomasz	Chamsk	Biegaj w Mławie	1987	M30-39	5	04:17	14	21:25	42:53	42:56		15
16	217	Kacprzak Maciej	Pawłowo	KLUB - KS PRZAŚNIK PRZASNYSZ	1995	M16-29	5	04:21	13.8	21:19	43:32	43:35		16
17	233	Niksa Krzysztof	Cyk	KS Przaśnik Przasnysz	1974	M50-59	3	04:22	13.7	21:20	43:39	43:41		17
18	214	Gołota Krzysztof	Rudka	Zielony Śledzik Team	1979	M40-49	5	04:23	13.7	21:43	43:53	43:57		18
19	201	Balcer Marcin	Ciechanów	5MBOT	1980	M40-49	6	04:26	13.5	22:08	44:24	44:27		19
20	250	Steckiewicz Edmund	Rypin	Edka znasz ?	1973	M50-59	4	04:27	13.4	21:40	44:37	44:39		20
21	204	Bieniewicz Michał	Radzanów	Wkra Sapere Strzegowo	1987	M30-39	6	04:28	13.4	22:16	44:40	44:45		21
22	243	Sarnowski Paweł	Gliniojeck	Wkra Strzegowo	1983	M40-49	7	04:28	13.4	22:16	44:42	44:47		22
23	208	Budysz Radosław	Mława	Biegaj w Mławie	1990	M30-39	7	04:28	13.4	21:54	44:49	44:50		23
24	235	Nowocien Jacek	Podkowa Leśna		1959	M60-69	1	04:33	13.1	22:40	45:37	45:38		24
25	248	Sobieski Rafał	Ciechanów	5 MBOT	1988	M30-39	8	04:46	12.6	22:50	47:41	47:43		25
26	206	Breński Robert	Mława		1974	M50-59	5	04:46	12.6	23:20	47:44	47:47		26
27	241	Rakowski Tomasz	Lidzbark Warmiński	Biegam bo mnie ludzkość wk*rwia	1977	M40-49	8	04:48	12.5	23:42	48:01	48:05		27
28	209	Chyl Bogusław	Mława	Wkra Sapere Strzegowo	1976	M40-49	9	04:50	12.4	24:25	48:22	48:27		28
29	215	Goos Angelika	Ciechanów		1996	K16-29	1	04:51	12.4	24:28	48:31	48:34	1	
30	244	Skrzyński Adam	Płońsk	Aktywność Rodzi Pozytywność	1991	M30-39	9	04:54	12.2	24:21	48:57	49:03		29
31	231	Mucha Piotr	Lidzbark Warmiński	Biegam bo mnie ludzkość wk*rwia	1982	M40-49	10	04:59	12	25:04	49:54	50:00		30
32	229	Miecznikowski Jakub	Grudusk		2001	M16-29	6	05:01	11.9	25:04	50:07	50:13		31
33	221	Kucki Kamil	Narzym		1984	M40-49	11	05:03	11.9	25:23	50:25	50:31		32
34	242	Ruszczyński Piotr	Mława		1975	M40-49	12	05:04	11.8	24:22	50:41	50:50		33
35	228	Michalski Filip	Kargoszyn		2002	M16-29	7	05:09	11.6	25:08	51:36	51:39		34
36	256	Zalewska Aneta	Mława	Biegaj w Mławie	1984	K40-49	1	05:10	11.6	25:15	51:47	51:48	2	
37	262	Zadrożny Adam	Konopki		1985	M30-39	10	05:12	11.5	25:04	51:55	52:00		35
38	222	Kupniewski Tomasz	Pawłowo	5 MBOT	1982	M40-49	13	05:16	11.4	26:36	52:41	52:47		36
39	251	Szarmacher Paulina	Burkat		1987	K30-39	1	05:17	11.3	25:41	52:54	52:59	3	
40	240	Przybyszewski Adam	Ojrzeń		1981	M40-49	14	05:17	11.3	25:59	52:54	53:00		37
41	223	Lubiński Jarosław	Ciechanów		1979	M40-49	15	05:18	11.3	26:27	52:51	53:00		38
42	205	Boryszkowska Iwona	Warszawa		1974	K50-59	1	05:19	11.3	26:32	53:13	53:16	4	

Wyniki wersja z: 08.06.2024 14:31:51

Data: 08.06.2024 12:30:00

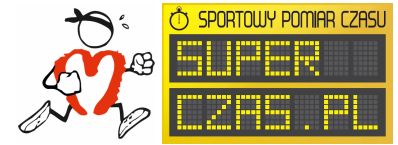
Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

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

Dystans: 10 km

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2024 - 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	5 km	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
43	232	Niedzwiecki Jarosław	Zareby	5.MBOT	1995	M16-29	8	05:20	11.2	24:18	53:26	53:29		39
44	219	Kowalski Marek	Humięcino-Andrychy		1966	M50-59	6	05:22	11.2	26:04	53:37	53:42		40
45	236	Osowiecki Mariusz	Stupsk	OsaTeam	1975	M40-49	16	05:23	11.1	25:50	53:43	53:50		41
46	202	Baranowska Marta	Wyszkw	Nadleśnictwo Wyszków/ Pawko Runner Team	1989	K30-39	2	05:24	11.1	26:32	54:03	54:07	5	
47	245	Smoliński Przemysław	Czernice Borowe	5Mbot	1995	M16-29	9	05:25	11.1	26:36	54:11	54:17		42
48	263	Królikowski Wojciech	Ciechanów	Zadyszka	1972	M50-59	7	05:26	11	26:44	54:18	54:22		43
49	261	Żurawski Arkadiusz	Sońsk		1970	M50-59	8	05:26	11	26:43	54:18	54:22		44
50	212	Dobrzyński Jakub	Ciechanów		2001	M16-29	10	05:27	11	26:08	54:33	54:34		45
51	237	Paliński Krzysztof	Ciechanów		2008	M16-29	11	05:31	10.9	26:47	55:08	55:10		46
52	257	Zduniak -Pietrzak Joanna	Działdowo	5MBOT Kompania Logistyczna Ciechanów	1985	K30-39	3	05:32	10.8	26:43	55:15	55:21	6	
53	253	Wołynek Katarzyna	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1981	K40-49	2	05:37	10.7	27:54	56:14	56:18	7	
54	227	Michalski Przemek	Ciechanów		1975	M40-49	17	05:40	10.6	27:51	56:41	56:44		47
55	216	Iwańska Martyna	Uniszki Zawadzkie		1993	K30-39	4	06:00	10	29:11	01:00:03	01:00:05	8	
56	264	Jeneralski Maciej	Kruszyn Krajeński		1970	M50-59	9	06:12	9.7	30:13	01:01:59	01:02:07		48
57	247	Smyk Maciej	Warszawa		1984	M40-49	18	06:15	9.6	29:33	01:02:30	01:02:36		49
58	226	Łuka Piotr	Szczytno		1969	M50-59	10	06:20	9.5	30:04	01:03:26	01:03:27		50
59	218	Kowalewski Artur	Ciechanów		1975	M40-49	19	06:21	9.4	30:52	01:03:32	01:03:37		51
60	260	Żebrowska Agnieszka	Ciechanów	RCI Olsztyn	1993	K30-39	5	06:23	9.4	30:59	01:03:47	01:03:51	9	
61	234	Nowakowski Czesław	Warszawa		1947	M70 i starsi	1	06:33	9.1	32:12	01:05:31	01:05:38		52