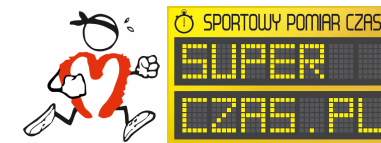


Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2024 - 5 km

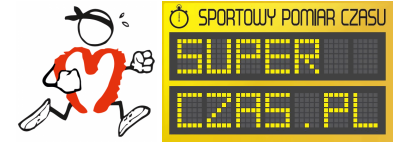
Klasyfikacja: OPEN



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	M-ce w kat.	Tempo min/km	Tempo km/h	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
1	132	Żebrowski Krzysztof	Ciechanów		1990	M30-39	1	03:26	17.4	17:12	17:12		1
2	90	Smoliński Rafał	Ciechanów	AZS PANS CIECHANÓW / KS Przaśnik Przasnysz	1990	M30-39	2	03:27	17.4	17:16	17:17		2
3	115	Wysocki Adrian	Rypin	RKS LECH RYPIN	1994	M30-39	3	03:31	17	17:37	17:37		3
4	16	Dobrołęcki Jacek	Stupsk	Konrad Nosarzewski Badania Dieta Trening	2003	M12-29	1	03:32	16.9	17:44	17:44		4
5	44	Kołąkowski Rafał	Działdowo	KS SCHULO TEAM DZIAŁDOWO/HOFFER	1977	M40-49	1	03:43	16.1	18:37	18:39		5
6	116	Zadrożny Krzysztof	Ciechanów	Fight Club Kraver	1986	M30-39	4	03:52	15.5	19:22	19:23		6
7	82	Przeradzki Seweryn	Mława		1979	M40-49	2	03:54	15.3	19:32	19:33		7
8	9	Budniak Tomasz	Władysławowo	KS Ciechan/ 5MBOT	1980	M40-49	3	03:55	15.3	19:35	19:36		8
9	68	Michalski Łukasz	Opinogóra	Running Nurses	1997	M12-29	2	04:03	14.8	20:19	20:19		9
10	18	Gadomski Łukasz	Płońsk	Aktywność Rodzi Pozytywność	1986	M30-39	5	04:07	14.5	20:36	20:37		10
11	14	Długolecki Piotr	Zielona	JEDNOROŻEC ROBI CO MOŻE	1979	M40-49	4	04:12	14.3	21:00	21:01		11
12	81	Podlecki Maciej	Młock	Asfaltlove Dziki	2000	M12-29	3	04:16	14.1	21:18	21:21		12
13	28	Gronowski Robert	Ciechanów		1989	M30-39	6	04:21	13.8	21:44	21:44		13
14	101	Szóstakowski Kamil	Wyszyny Kościelne	5 MBOT	1994	M30-39	7	04:21	13.8	21:46	21:46		14
15	107	Tworek Marcin	Ciechanów	Zapraszam na mój kanał YouTube: Marcin Tworek ZASUBSKRYBUJ	1985	M30-39	8	04:22	13.7	21:47	21:50		15
16	20	Gęsiarz Szymon	Płock		1983	M40-49	5	04:23	13.7	21:54	21:56		16
17	105	Śmigielski Radosław	Dębowo		1983	M40-49	6	04:25	13.5	22:06	22:09		17
18	53	Kucki Kamil	Narzym		1984	M40-49	7	04:27	13.4	22:16	22:19		18
19	150	Rudnicki Radosław	Ciechanów	Jednostka Strzelecka 1122 Ciechanów	2009	M12-29	4	04:29	13.4	22:26	22:27		19
20	72	Niewierski Kamil	Grudusk	Biegaj w Mławie	1987	M30-39	9	04:31	13.3	22:29	22:36		20
21	1	Adamkowski Krzysztof	Ciechanów		1973	M50-59	1	04:31	13.2	22:37	22:39		21
22	133	Całka Sylwia	Ciechanów		1987	K30-39	1	04:33	13.1	22:49	22:50	1	
23	15	Dobies Grzegorz	Ciechanow		1995	M12-29	5	04:37	13	22:59	23:05		22
24	74	Oswiecki Mariusz Mario	Stupsk	Osa Team	2001	M12-29	6	04:38	12.9	23:09	23:12		23
25	114	Wrzyszczy Dariusz	Szulmierz	o	1982	M40-49	8	04:39	12.9	22:58	23:18		24
26	137	Chrzanowski Artur	Ciechanów	Team Brodaty Sqrwiel	1981	M40-49	9	04:42	12.7	23:27	23:35		25
27	117	Zakrzewski Adam	Ciechanów	Team Brodaty Sqrwiel	1986	M30-39	10	04:47	12.5	23:50	23:58		26
28	39	Kacprzak Rafał	Zygmuntowo	Running Nurses	2003	M12-29	7	04:50	12.4	24:11	24:13		27
29	47	Kozak Mariusz	Ciechanów		1980	M40-49	10	04:51	12.4	24:12	24:16		28
30	46	Kowaliński Maciej	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechannów	1985	M30-39	11	04:52	12.3	24:19	24:20		29
31	50	Krosta Mariusz	Kargoszyn		1980	M40-49	11	04:52	12.3	24:13	24:22		30
32	30	Grzeszczak Piotr	Ciechanów		1982	M40-49	12	04:53	12.3	24:20	24:27		31
33	52	Kuciński Przemysław	Łajski	Bestie OCR Legionowo	1986	M30-39	12	04:53	12.3	24:22	24:29		32
34	99	Szczepanek Szymon	Wielbark		2000	M12-29	8	04:55	12.2	24:29	24:35		33
35	21	Gęsiarz Monika	Płock		1988	K30-39	2	04:55	12.2	24:34	24:37	2	
36	75	Ostrowska Aneta	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1989	K30-39	3	04:55	12.2	24:36	24:38	3	
37	56	Kwiatkowski Mateusz	Olsztyn		2001	M12-29	9	04:57	12.1	24:43	24:48		34
38	40	Kaniewski Tomasz	Ciechanów	SP4 Ciechanów	2012	M12-29	10	04:58	12.1	24:48	24:50		35
39	37	Kacprzak Kamil	Opinogóra	Running Nurses	1996	M12-29	11	04:58	12.1	24:52	24:54		36
40	134	Kucka Monika	Mława	Biegaj w Mławie	1980	K40-49	1	05:00	12	25:03	25:04		4
41	59	Liszewski Grzegorz	Szulmierz 16A	Leśna Zadyszka	1972	M50-59	2	05:01	12	25:04	25:05		37
42	113	Woźnicka Marlena	Szulmierz		1997	K12-29	1	05:01	11.9	25:08	25:10		5

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2024 - 5 km

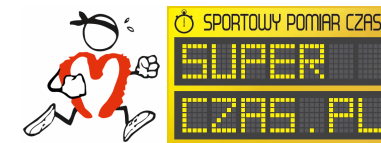
Klasyfikacja: OPEN



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	M-ce w kat.	Tempo min/km	Tempo km/h	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
43	70	Mierzejewski Grzegorz	Grudusk	Biegaj w Mławie	1994	M30-39	13	05:04	11.8	25:20	25:25		38
44	12	Cymbalak Paweł	Golymin Osrodek		1978	M40-49	13	05:09	11.6	25:46	25:47		39
45	123	Kałwa Joanna	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1983	K40-49	2	05:14	11.5	26:10	26:10	6	
46	71	Nasierowski Przemysław	Ujazdówek	RadmaR Sławpol FixStore	1984	M40-49	14	05:14	11.5	26:05	26:11		40
47	29	Grzegorzewski Przemysław	Radzanów	Wkra Sapere Strzegowo	1994	M30-39	14	05:15	11.4	26:10	26:17		41
48	17	Eksztejn Konrad	Mława	BIEGAJ W MŁAWIE	1985	M30-39	15	05:16	11.4	26:13	26:21		42
49	109	Wiechowski Rafał	Konopki		2005	M12-29	12	05:17	11.4	26:14	26:26		43
50	84	Rogalski Leszek	Ciechanów		1981	M40-49	15	05:18	11.3	26:26	26:34		44
51	19	Gawłowicz Eryk	Opinogóra Górna	Running Nurses	1996	M12-29	13	05:19	11.3	26:34	26:38		45
52	24	Gorzach Zbigniew	Ciechanów	Asfaltlove Dziki	1961	M60-69	1	05:21	11.2	26:40	26:46		46
53	80	Piotrowski Radosław	Ciechanów		1990	M30-39	16	05:24	11.1	26:56	27:01		47
54	3	Bakierzyński Rafał	Ciechanów		1982	M40-49	16	05:25	11.1	27:06	27:09		48
55	63	Łyszkowski Mikołaj	Szulmierz		2006	M12-29	14	05:27	11	27:14	27:19		49
56	131	Wąsik Sławomir	Mława	Mława	1969	M50-59	3	05:28	11	27:17	27:20		50
57	100	Szczepański Michał	Ciechanów		1981	M40-49	17	05:29	10.9	27:22	27:26		51
58	41	Kazimierczak Rafał	Ciechanów		1996	M12-29	15	05:29	10.9	27:21	27:27		52
59	23	Gołota Aleksandra	Rudka	Egger Run Bis	1981	K40-49	3	05:29	10.9	27:22	27:28	7	
60	92	Sokołowska Anna	Mława	Biegaj w Mławie	1967	K50-59	1	05:31	10.8	27:36	27:40	8	
61	112	Wojciechowski Tomasz	Ciechanów		1984	M40-49	18	05:33	10.8	27:45	27:48		53
62	111	Włodarczyk Damian	Ciechanów		1996	M12-29	16	05:35	10.7	27:44	27:56		54
63	26	Gralewski Adam	Regimin		1975	M40-49	19	05:36	10.7	27:50	28:02		55
64	110	Wiktorska Mariola	Jednorozec	jed	1971	K50-59	2	05:38	10.6	28:11	28:13	9	
65	65	Majchrzak Iwona	Warszawa		1989	K30-39	4	05:40	10.6	28:14	28:22	10	
66	49	Krogulski Martyn	Radzanów	Wkra Sapere Strzegowo	1989	M30-39	17	05:42	10.5	28:25	28:32		56
67	108	Wiechowski Piotr	Konopki		1975	M40-49	20	05:43	10.5	28:21	28:33		57
68	85	Romanowska Agnieszka	Płońsk		1985	K30-39	5	05:46	10.4	28:47	28:51	11	
69	122	Florysiak Magdalena	Warszawa		1988	K30-39	6	05:47	10.4	28:48	28:57	12	
70	64	Maciak Grzegorz	Warszawa		1984	M40-49	21	05:50	10.3	29:12	29:15		58
71	106	Taporowska Klaudia	Ługi		1997	K12-29	2	05:52	10.2	29:16	29:24	13	
72	22	Gołębiwski Mateusz	Pęchcin		2008	M12-29	17	05:54	10.2	29:14	29:29		59
73	79	Piotrowska Kamila	Ciechanów		1994	K30-39	7	05:55	10.1	29:32	29:37	14	
74	61	Łebkowski Marek	Ciechanów	AsfaltLove Dziki	1975	M40-49	22	05:59	10	29:49	29:55		60
75	11	Cymbalak Dominik	Golymin Osrodek		2004	M12-29	18	06:01	10	30:05	30:07		61
76	48	Kraśniewski Adam	Opacz Mała		1986	M30-39	18	06:02	9.9	30:00	30:10		62
77	93	Sowiński Bogdan	Nidzica	Nidzica Biega Team Kopeć	1962	M60-69	2	06:04	9.9	30:17	30:22		63
78	126	Głażewski Mateusz	Mława		1988	M30-39	19	06:08	9.8	30:31	30:38		64
79	149	Bromberg Noemi	Warszawa		1988	K30-39	8	06:07	9.8	30:31	30:38	15	
80	125	Zgliczynski Marek	Płońsk		1972	M50-59	4	06:10	9.7	30:46	30:49		65
81	87	Rybicka Agnieszka	Dzierżąnia	Aktywność Rodzi Pozytywność	1981	K40-49	4	06:09	9.7	30:38	30:49	16	
82	2	Anna Ziólkowska	Płońsk	Aktywność Rodzi Pozytywność	1973	K50-59	3	06:09	9.7	30:39	30:49	17	
83	13	Długołęcka Marzena	Krasne	JEDNOROŻEC ROBI CO MOŻE	1982	K40-49	5	06:13	9.6	31:05	31:07	18	
84	55	Kurzęcki Paweł	Regimin		1987	M30-39	20	06:13	9.6	31:04	31:09		66

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2024 - 5 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	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
85	83	Redyk Justyna	Ciechanów	Running Nurses	1995	K12-29	3	06:16	9.6	31:17	31:20	19	
86	78	Piekarska Ewelina	Ciechanów	Running Nurses	1993	K30-39	9	06:16	9.6	31:23	31:23	20	
87	141	Ankiewicz Anna	Grudusk		1979	K40-49	6	06:17	9.6	31:24	31:24	21	
88	73	Nowakowska Sylwia	Płońsk		1992	K30-39	10	06:17	9.5	31:19	31:27	22	
89	102	Szypulski Dariusz	Chruszczewo	Running Nurses	1991	M30-39	21	06:22	9.4	31:42	31:52		67
90	27	Gronowska Joanna	Ciechanów	FFF	1989	K30-39	11	06:23	9.4	31:44	31:57	23	
91	135	Bartnicka-Kierylak Aneta	Sokołów Podlaski		1979	K40-49	7	06:25	9.3	31:55	32:06	24	
92	67	Mazurkiewicz Iwona	Ciechanów		1981	K40-49	8	06:27	9.3	32:08	32:16	25	
93	66	Mazurkiewicz Paweł	Ciechanów		1981	M40-49	23	06:28	9.3	32:09	32:18		68
94	121	Żaglewski Dariusz	Płońsk	Aktywność Rodzi Pozytywność	1978	M40-49	24	06:31	9.2	32:25	32:37		69
95	31	Grzeszek Małgorzata	Radzymin	Aktywność Rodzi Pozytywność	1981	K40-49	9	06:31	9.2	32:27	32:37	26	
96	136	Kaczorek Beata	Ciechanów	Team Brodaty Sqrwiel	1973	K50-59	4	06:33	9.2	32:38	32:47	27	
97	10	Cylke Urszula	Ciechanów		1985	K30-39	12	06:33	9.2	32:37	32:47	28	
98	139	Zarębska Anetta	Mława	Biegaj w Mławie	1976	K40-49	10	06:36	9.1	33:00	33:00	29	
99	34	Iwazsko Zuzanna	Ciechanów		2008	K12-29	4	06:39	9	33:15	33:19	30	
100	103	Śmigielka Milena	Włosty 5		1999	K12-29	5	06:39	9	33:06	33:19	31	
101	130	Haliżak Franciszek	Wieluń	Za Dyszka	2012	M12-29	19	06:42	9	33:16	33:30		70
102	129	Haliżak Norbert	Wieluń	Za Dyszka	1973	M50-59	5	06:42	9	33:16	33:30		71
103	62	Łebkowski Dariusz	Sońsk		1984	M40-49	25	06:44	8.9	33:34	33:41		72
104	60	Łebkowska Karolina	Komory Błotne 2		1987	K30-39	13	06:44	8.9	33:33	33:41	32	
105	128	Bałabas Artur	Ciechanow		1983	M40-49	26	06:51	8.7	34:10	34:18		73
106	25	Górecka Dominika	Ciechanów		1996	K12-29	6	06:57	8.6	34:40	34:46	33	
107	77	Pawłowska Nina	Niechodzin		1984	K40-49	11	06:58	8.6	34:42	34:54	34	
108	118	Zalewski Adam	Niechodzin		1969	M50-59	6	06:58	8.6	34:41	34:54		74
109	6	Blekicka Sylwia	Ciechanów		1978	K40-49	12	06:59	8.6	34:45	34:55	35	
110	7	Blekicki Wiesław	Ciechanów		1975	M40-49	27	06:59	8.6	34:46	34:56		75
111	96	Stępińska Natalia	Ciechanów		1999	K12-29	7	06:59	8.6	34:46	34:57	36	
112	45	Koryciński Patryk	Ciechanów		2000	M12-29	20	06:59	8.6	34:46	34:57		76
113	51	Krupińska Renata	Ciechanów		1977	K40-49	13	07:01	8.5	34:55	35:07	37	
114	33	Iwazsko Joanna	Ciechanów		1980	K40-49	14	07:01	8.5	35:03	35:07	38	
115	104	Śmigielka Weronika	Regimin		2001	K12-29	8	07:02	8.5	34:59	35:12	39	
116	88	Rzeczowska Justyna	Ciechanów		1992	K30-39	14	07:03	8.5	35:13	35:18	40	
117	98	Sychowski Paweł	Ciechanów		1994	M30-39	22	07:06	8.5	35:20	35:28		77
118	97	Sychowska Katarzyna	Ciechanów		1995	K12-29	9	07:06	8.5	35:20	35:28	41	
119	69	Miecznikowska Anna	Grudusk		1970	K50-59	5	07:08	8.4	35:29	35:42	42	
120	120	Zieliński Jerzy	Przasnysz		1970	M50-59	7	07:10	8.4	35:47	35:54		78
121	127	Oman Karol	Nieborzyn		2008	M12-29	21	07:14	8.3	36:13	36:15		79
122	5	Bilińska Paulina	Ciechanów		1988	K30-39	15	07:15	8.3	36:15	36:20	43	
123	43	Kolankowska Joanna	Ciechanów	Running Nurses	1998	K12-29	10	07:31	8	37:28	37:38	44	
124	32	Iniarski Artur	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1979	M40-49	28	07:32	8	37:09	37:41		80
125	89	Smolińska Renata	Ciechanów		1975	K40-49	15	07:32	8	37:35	37:41	45	
126	38	Kacprzak Martyna	Ciechanów	Running Nurses	1996	K12-29	11	07:32	8	37:34	37:44	46	

Wyniki wersja z: 08.06.2024 14:34:13

Data: **08.06.2024 11:30:00**

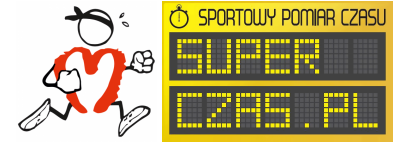
Miejscowość: **Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa**

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

Dystans: **5 km**

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu 2024 - 5 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	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
127	95	Stempka Weronika	Szulmierz		1996	K12-29	12	07:37	7.9	37:50	38:04	47	
128	36	Janicka Marta	Ciechanów	----	1997	K12-29	13	07:36	7.9	37:50	38:04	48	
129	76	Pajewski Wojciech	Żuromin		1970	M50-59	8	07:55	7.6	39:36	39:40		81
130	4	Bałabas Marek	Mława		1957	M60-69	3	08:39	6.9	43:04	43:15		82