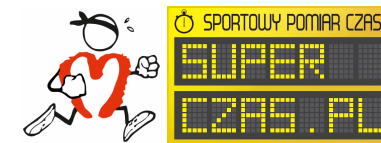


Leśna ZaDyszka w Szulmierz - 10 km

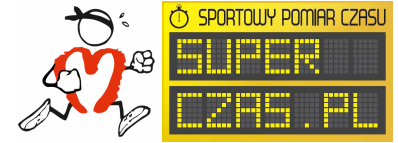
Klasyfikacja: OPEN



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	5,0 km	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
1	202	Makowski Michał	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1986	M30-39	1	Śłużby Mundurowe - Mężczyźni	1	03:31	17	17:35	35:18	35:19		1
2	213	Noszarzewski Konrad	Stupsk	Konrad Noszarzewski Badania Dieta Trening	1991	M16-29	1			03:42	16.1	17:54	37:09	37:10		2
3	226	Piechna Andrzej	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1969	M50-59	1			03:53	15.4	18:56	38:54	38:55		3
4	143	Budniak Tomasz	Władysławowo	KB TKKF Promyk Ciechanów	1980	M30-39	2	Śłużby Mundurowe - Mężczyźni	2	03:58	15.1	19:32	39:43	39:44		4
5	230	Piotrkowski Adam	Mława	bbl mława	1982	M30-39	3			04:04	14.7	20:23	40:46	40:48		5
6	231	Podlecki Maciej	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	2000	M16-29	2			04:07	14.5	20:40	41:18	41:19		6
7	282	Żyjewski Krzysztof	Olsztyn	KAZA Team	1984	M30-39	4			04:12	14.3	20:58	41:58	42:01		7
8	206	Marut Radosław	Ciechanów		1983	M30-39	5			04:15	14.1	20:50	42:35	42:37		8
9	308	Grządkowski Seweryn	Władysławowo	Mazovia ProActiv	1975	M40-49	1	Śłużby Mundurowe - Mężczyźni	3	04:16	14	20:42	42:41	42:43		9
10	191	Kubisa Andrzej	Mława	bbl mława	1980	M30-39	6			04:17	14	21:19	42:48	42:50		10
11	142	Borcak Dariusz	Szła	Jednorożec robi co może	1979	M40-49	2	Śłużby Mundurowe - Mężczyźni	4	04:22	13.7	21:30	43:45	43:47		11
12	313	Sarnowski Sławomir	Ciechanów	5MBOT	1974	M40-49	3	Śłużby Mundurowe - Mężczyźni	5	04:23	13.7	22:10	43:49	43:55		12
13	179	Kielczewski Marek	Ciechanów	5 MBOT	1992	M16-29	3	Śłużby Mundurowe - Mężczyźni	6	04:24	13.6	22:24	43:54	44:01		13
14	185	Karpiński Radosław	Kodrajec Pański	KBTTKA POMISK CIECHANÓW	1995	M16-29	4			04:25	13.6	22:02	44:09	44:11		14
15	305	Kaszuba Robert	Polanka	ZaDyszka	1970	M40-49	4	Samorządowcy - Mężczyźni	1	04:26	13.5	21:50	44:17	44:20		15
16	145	Budzich Wojciech	Ciechanów		1975	M40-49	5	Śłużby Mundurowe - Mężczyźni	7	04:26	13.5	22:13	44:21	44:26		16
17	291	Włodarczyk Grzegorz	Ciechanów		1977	M40-49	6			04:27	13.5	22:40	44:19	44:30		17
18	195	Lasota Sławomir	Gostynin		1956	M60 i starsi	1			04:33	13.2	22:42	45:28	45:31		18
19	258	Tarnowski Witold	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1961	M50-59	2			04:34	13.1	22:15	45:42	45:43		19
20	205	Marut Ryszard	Ciechanow	KB TKKF Promyk Ciechanów	1954	M60 i starsi	2			04:34	13.1	22:14	45:42	45:44		20
21	262	Trojanowski Maciej	Płońsk		1985	M30-39	7			04:34	13.1	22:53	45:43	45:50		21
22	248	Sosnowski Adam	Ciechanów		1992	M16-29	5			04:35	13.1	22:28	45:43	45:51		22
23	220	Pałejko Mateusz	Olsztyn	#WIPASZ AKTYWNI w biegu	1987	M30-39	8			04:35	13.1	22:41	45:47	45:53		23
24	235	Rogalski Krzysztof	Ciechanów		1981	M30-39	9			04:36	13	22:27	46:02	46:06		24
25	267	Wiśniewski Sylwester	Osiek		1997	M16-29	6			04:36	13	22:57	46:04	46:08		25
26	275	Zadrozny Krzysztof	Ciechanów	5 MBOT	1986	M30-39	10	Śłużby Mundurowe - Mężczyźni	8	04:37	13	22:59	46:12	46:15		26
27	187	Kowalski Łukasz	Ciechanów	---	1983	M30-39	11			04:38	12.9	22:42	46:26	46:27		27
28	190	Kubiński Sławomir	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1961	M50-59	3			04:39	12.9	22:45	46:31	46:33		28
29	251	Szafrańska Aneta	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1979	K40-49	1			04:40	12.8	22:49	46:40	46:42	1	
30	273	Wudarczyk Tomasz	Władysławowo	Mazovia ProActiv Ciechanów	1961	M50-59	4			04:40	12.8	22:53	46:45	46:46		29
31	156	Gajek Ireneusz	Ciechanów		1978	M40-49	7			04:41	12.8	23:12	46:50	46:55		30
32	280	Ziębicki Przemysław	Mława	bbl mława	1983	M30-39	12			04:42	12.7	22:51	46:57	47:05		31
33	153	Dobies Grzegorz	Ciechanow		1995	M16-29	7			04:43	12.7	23:31	47:08	47:12		32
34	161	Grabowski Jacek	Dębowo		1973	M40-49	8	Samorządowcy - Mężczyźni	2	04:45	12.6	23:00	47:32	47:34		33
35	172	Kamiński Radosław	Warszawa	EKOBIEGI	1975	M40-49	9			04:47	12.5	23:53	47:39	47:51		34
36	232	Przybyszewski Adam	Ojrzeń		1981	M30-39	13			04:47	12.5	23:21	47:54	47:57		35
37	276	Zagórski Artur	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1980	M30-39	14			04:49	12.4	23:37	48:08	48:12		36
38	214	Nowak Sebastian	Ciechanów	5 MBOT	1984	M30-39	15	Śłużby Mundurowe - Mężczyźni	9	04:49	12.4	24:32	48:07	48:14		37
39	151	Dąbkowski Damian	Ciechanów	CROSS TRENING MAZOVIA CIECHANÓW	1990	M16-29	8			04:50	12.4	23:19	48:27	48:29		38
40	176	Karolak Cezary	Ciechanów		1966	M50-59	5			04:52	12.3	23:55	48:32	48:42		39
41	141	Boniewski Lech	Gliniojeck		1958	M60 i starsi	3			04:54	12.2	24:32	48:57	49:02		40
42	215	Nowoczyński Piotr	Mława		1987	M30-39	16			04:54	12.2	25:13	48:57	49:07		41

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

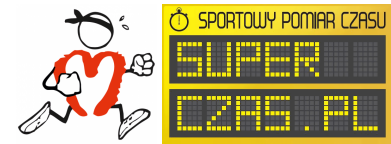
Klasyfikacja: OPEN



M-ce	Nr start.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Drużyna	Rok urodz.	Kat. wiek.	M-ce w kat.	Kat. dod.	M-ce w kat.	Tempo min/km	Tempo km/h	5,0 km	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
43	238	Ruszkowski Przemysław	Ciechanów	Cross Trening Mazovia Ciechanów	1987	M30-39	17			04:55	12.2	23:32	49:10	49:13		42
44	189	Krejckant Marcin	Ząbki		1982	M30-39	18			04:55	12.2	25:14	49:05	49:14		43
45	162	Gulczyński Piotr	Ciechanów		1987	M30-39	19			04:55	12.2	23:46	49:08	49:15		44
46	150	Czerwińska Ewelina	Mława	bbl mława	1991	K16-29	1			04:56	12.1	24:06	49:22	49:25	2	
47	211	Musiał Krzysztof	Gdańsk		1985	M30-39	20			04:56	12.1	23:35	49:18	49:25		45
48	140	Blicharski Łukasz	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1978	M40-49	10			04:56	12.1	23:56	49:27	49:29		46
49	169	Kacprzak Maciej	Pawłowo		1995	M16-29	9			04:57	12.1	24:17	49:34	49:38		47
50	247	Sokolowski Łukasz	Krasne	Mazovia ProActiv	1991	M16-29	10			04:58	12.1		49:38	49:38		48
51	256	Szlachta Jacek	Dunaj		1966	M50-59	6	Samorządowcy - Mężczyźni	3	04:58	12	24:09	49:39	49:49		49
52	154	Filipski Tomasz	Ciechanów		1967	M50-59	7			05:00	12	24:24	49:51	49:58		50
53	138	Barwiński Cezary	Grzybowo		1977	M40-49	11	Stożby Mundurowe - Mężczyźni	10	05:02	11.9	25:10	50:10	50:20		51
54	199	Lubiński Jarosław	Ciechanów		1979	M40-49	12			05:04	11.8	25:17	50:36	50:47		52
55	281	Żurawski Arkadiusz	Sońsk		1970	M40-49	13			05:04	11.8	25:04	50:39	50:49		53
56	272	Wójcik Piotr	Ciechanów		1959	M60 i starsi	4			05:07	11.7	25:24	51:03	51:11		54
57	152	Dłużniewski Sławomir	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1980	M30-39	21			05:08	11.7	24:30	51:16	51:22		55
58	178	Kępczyński Marek	Regimin		1990	M16-29	11			05:10	11.6	23:35	51:37	51:42		56
59	261	Traczyk Przemek	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1983	M30-39	22			05:10	11.6	25:38	51:34	51:43		57
60	277	Zalewski Adam	Ciechanów	Cross Trening Mazovia Ciechanów	1969	M50-59	8			05:10	11.6	24:40	51:45	51:46		58
61	171	Kado Rafał	Ciechanów		1980	M30-39	23			05:11	11.6	23:48	51:48	51:52		59
62	239	Rykowski Tomasz	Stare Kosiny		1975	M40-49	14			05:12	11.5	26:30	51:53	52:03		60
63	241	Sadowski Robert	Dobrzankowo	Jednorożec robi co może	1969	M50-59	9			05:13	11.5	25:33	52:09	52:18		61
64	245	Smyk Maciej	Warszawa		1984	M30-39	24			05:14	11.5	26:01	52:18	52:22		62
65	203	Maranowski Marek	Mława	bbl mława	1973	M40-49	15			05:14	11.4	25:37	52:25	52:28		63
66	137	Barski Dominik	Ilowo-Osada		1992	M16-29	12			05:18	11.3	25:19	53:02	53:05		64
67	216	Olbryś Stanisław Adam	Nasielsk	KB Legionowo	1967	M50-59	10			05:19	11.3	25:57	53:06	53:12		65
68	164	Humen Agnieszka	Mława	Konrad Nosarzewski Badania Dieta Trening	1978	K40-49	2			05:20	11.2	25:45	53:18	53:21	3	
69	250	Sykuła Jakub	Ciechanów		1986	M30-39	25			05:21	11.2	26:14	53:26	53:34		66
70	243	Saganek Michał	Kargoszyn	DSO.pl CIECHANÓW	1982	M30-39	26			05:21	11.2	26:50	53:24	53:36		67
71	174	Karaszewski Zbigniew	Poznań	ZaDyszka Chorągiew Wielkopolska	1974	M40-49	16			05:21	11.2	27:04	53:28	53:37		68
72	311	Rynkowska Agnieszka	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1983	K30-39	1			05:21	11.2	26:31	53:35	53:39	4	
73	257	Śmigieński Radosław	Dębowo		1983	M30-39	27			05:23	11.2	25:17	53:43	53:49		69
74	160	Grabowski Stanisław	Leśniewo Dolne	KB TKKF Promyk Ciechanów	1954	M60 i starsi	5			05:22	11.1	26:09	53:47	53:49		70
75	139	Białorucka Wioletta	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1976	K40-49	3	Stożby Mundurowe - Kobiety	1	05:23	11.1	26:55	53:45	53:53	5	
76	263	Uchrońska Marzena	Karniewo		1978	K40-49	4			05:24	11.1	25:57	54:03	54:07	6	
77	196	Lewandowski Zenon	Ciechanów		1952	M60 i starsi	6			05:25	11.1	26:02	54:09	54:11		71
78	264	Uchroński Grzegorz	Leśniewo		1977	M40-49	17	Stożby Mundurowe - Mężczyźni	11	05:27	11	24:53	54:33	54:37		72
79	168	Jurski Robert	Władysławowo	DSO.pl CIECHANÓW	1982	M30-39	28			05:28	11	27:02	54:31	54:44		73
80	268	Wojciechowska Michalina	Ilowo-Osada		1980	K30-39	2			05:28	11	26:24	54:34	54:46	7	
81	209	Mosakowski Rafał	Grudusk	Mazovia ProActiv Ciechanów	1979	M40-49	18			05:31	10.9	26:51	55:11	55:17		74
82	165	Jabłońska Ewelina	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1990	K16-29	2	Stożby Mundurowe - Kobiety	2	05:31	10.8	26:16	55:15	55:20	8	
83	144	Budny Bartosz	Nowy Dwór Mazowiecki	Twierdzaki	1985	M30-39	29			05:32	10.8	27:29	55:06	55:21		75
84	148	Cholewiński Michał	Nowy Dwór Mazowiecki	Twierdzaki	1985	M30-39	30			05:32	10.8	27:23	55:06	55:21		76

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.	Kat. dod.	M-ce w kat.	Tempo min/km	Tempo km/h	5,0 km	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
85	180	Klep Piotr	Ciechanów		1978	M40-49	19			05:32	10.8	26:19	55:19	55:24		77
86	269	Wojciechowska Beata	Żurominek		1975	K40-49	5	Samorządowcy - Kobiety	1	05:32	10.8	27:33	55:15	55:25	9	
87	289	Jarosław Grzyb	Ciechanów	5MBOT	1980	M30-39	31	Służby Mundurowe - Mężczyźni	12	05:33	10.8	26:32	55:22	55:33		78
88	182	Kościński Mariusz	Chruszczewo	Mazovia ProActiv Ciechanów	1971	M40-49	20			05:33	10.8	26:50	55:27	55:34		79
89	240	Rzap Anna	Mława		1976	K40-49	6			05:34	10.8	27:33	55:29	55:39	10	
90	246	Sokołowska Anna	Mława	bbl mława	1967	K50-59	1	Samorządowcy - Kobiety	2	05:38	10.6	27:32	56:18	56:20		11
91	252	Szczepaniak Karol	Ciechanów	5 MBOT	1981	M30-39	32	Służby Mundurowe - Mężczyźni	13	05:38	10.6	26:58	56:15	56:25		80
92	271	Woliński Michał	Ciechanów	DSO.pl CIECHANÓW	1988	M30-39	33			05:39	10.6	26:21	56:18	56:30		81
93	260	Topczyński Kamil			1992	M16-29	13	Służby Mundurowe - Mężczyźni	14	05:40	10.6	27:17	56:34	56:43		82
94	184	Kowaliński Maciej	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1985	M30-39	34	Samorządowcy - Mężczyźni	4	05:40	10.6	27:51	56:33	56:46		83
95	170	Kadecki Marek	Kargoszyn		1973	M40-49	21			05:40	10.6	27:27	56:37	56:50		84
96	147	Chojnowski Grzegorz	Ciechanów		1983	M30-39	35			05:42	10.5	26:27	56:50	56:56		85
97	224	Pazdrąg Karolina	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1988	K30-39	3			05:41	10.5	28:16	56:51	56:58	12	
98	186	Kowalski Tomasz	Ciechanów	AMO Przedszkole	1982	M30-39	36			05:43	10.5	27:51	56:57	57:11		86
99	312	Wiśniewski Jarosław	Mława	---	1986	M30-39	37			05:44	10.5		57:21	57:21		87
100	197	Likszo Paweł	Olsztyn		1988	M30-39	38			05:45	10.4	27:47	57:20	57:33		88
101	288	Pawłowska Nina	Regimin	CROSS TRENING MAZOVIA CIECHANÓW	1984	K30-39	4			05:45	10.4	26:40	57:32	57:34	13	
102	233	Pytel Renata	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1969	K50-59	2			05:45	10.4	28:28	57:27	57:35	14	
103	309	Miecznikowska Alicja	Grudusk		2001	K16-29	3			05:46	10.4	28:23	57:35	57:46	15	
104	310	Królicka Anna	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1984	K30-39	5			05:47	10.4	28:24	57:40	57:47	16	
105	167	Janda Krzysztof	Ciechanów		1975	M40-49	22			05:50	10.3	29:01	58:04	58:20		89
106	222	Pawlak Leszek	Ciechanów		1963	M50-59	11			05:51	10.2	28:58	58:24	58:38		90
107	244	Skierkowski Karol	Mława		1985	M30-39	39			05:53	10.2	26:54	58:49	58:59		91
108	266	Wiktorska Mariola	Jednoróżec	Jednoróżec robi co może	1971	K40-49	7			05:55	10.1	28:27	59:08	59:17	17	
109	194	Lange Anna	Łomianki	KB TKKF Promyk Ciechanów	1982	K30-39	6			05:56	10.1	29:32	59:20	59:29	18	
110	175	Karczewska Iwona	Karniewo	----	1976	K40-49	8			05:57	10.1	28:32	59:35	59:39	19	
111	227	Piekacz Małgorzata	Mława		1984	K30-39	7			05:58	10.1	27:25	59:32	59:40	20	
112	254	Szejko Wawrzyniec	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1952	M60 i starsi	7			06:00	10	28:48	59:52	01:00:01		92
113	237	Rudnicka Magdalena	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1993	K16-29	4	Służby Mundurowe - Kobiety	3	06:00	10	29:07	59:55	01:00:02	21	
114	159	Górska Małgorzata	Regimin	Górcy	1991	K16-29	5			06:00	10	28:39	59:54	01:00:02	22	
115	236	Róż Janusz	Ciechanów	Sawa biega	1959	M60 i starsi	8			06:01	10	28:52	59:57	01:00:12		93
116	158	Gorzach Zbigniew	Ciechanów		1961	M50-59	12			06:02	10	28:42	01:00:10	01:00:16		94
117	207	Mikołajewska Anna	Lipa	Jednoróżec robi co może	1963	K50-59	3			06:01	9.9	28:26	01:00:09	01:00:18	23	
118	295	Karczewski Piotr	Maków Mazowiecki		1977	M40-49	23			06:03	9.9	31:28	01:00:33	01:00:37		95
119	192	Kuczalska Magdalena	Mława	Konrad Nosarzewski Badania Dieta Trening	1983	K30-39	8			06:04	9.9	29:17	01:00:40	01:00:43	24	
120	255	Szewczak Andrzej	Pajewo	Masters Białystok	1959	M60 i starsi	9			06:04	9.9	30:55	01:00:31	01:00:45		96
121	136	Bandurska Iwona	Filice		1983	K30-39	9			06:04	9.9	28:57	01:00:39	01:00:48	25	
122	274	Wyszkowski Krzysztof	Ciechanów		1953	M60 i starsi	10			06:12	9.7	29:56	01:01:49	01:02:01		97
123	296	Tabaka Magdalena	Przasnysz	Jednoróżec robi co może	1977	K40-49	9			06:13	9.6	30:26	01:02:08	01:02:17	26	
124	292	Żerek Dariusz	Ciechanów		1976	M40-49	24	Służby Mundurowe - Mężczyźni	15	06:18	9.5	30:31	01:02:50	01:03:02		98
125	181	Kobyliński Piotr	Przasnysz	KS Przaśnik Przasnysz	1978	M40-49	25			06:25	9.3	29:07	01:04:09	01:04:17		99
126	253	Szczepaniak Aneta	Ciechanów	5MBOT	1981	K30-39	10	Służby Mundurowe - Kobiety	4	06:26	9.3	30:47	01:04:08	01:04:19	27	

Wyniki wersja z: 15.06.2019 13:18:55

Data: 15.06.2019 11:40:00

Miejscowość: Leśniczówka Szulmierz k. Ciechanowa

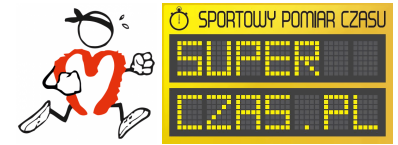
Organizator: Stowarzyszenie „ZaDyszka”, Urząd Gminy w Regiminie,

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.	Kat. dod.	M-ce w kat.	Tempo min/km	Tempo km/h	5,0 km	Czas netto	Wynik (brutto)	K	M
127	225	Peplonski Andrzej	Ciechanow		1959	M60 i starsi	11			06:27	9.3	29:46	01:04:21	01:04:31		100
128	265	Wachol Kinga	Ciechanów	KB TKKF	1983	K30-39	11	Samorządowcy - Kobiety	3	06:28	9.3	32:36	01:04:26	01:04:42		28
129	173	Kaniewski Grzegorz	Ciechanów	DSO.pl CIECHANÓW	1977	M40-49	26			06:28	9.3	31:34	01:04:28	01:04:42		101
130	234	Radzanowska Janina	Mława		1966	K50-59	4			06:30	9.2	30:29	01:04:50	01:04:56		29
131	218	Pabich Marek	Kargoszyn		1977	M40-49	27			06:30	9.2	32:45	01:04:44	01:05:00		102
132	304	Ciemiewska Izabela	Ciechanów		1980	K30-39	12			06:30	9.2	32:37	01:04:53	01:05:09		30
133	219	Pabich Olga	Kargoszyn		1977	K40-49	10			06:30	9.2	32:45	01:04:53	01:05:09		31
134	249	Staroń Kazimierz	Ciechanów		1949	M60 i starsi	12			06:40	9	32:11	01:06:34	01:06:46		103
135	279	Zembrzуска Marta	Mława	BBL Mława	1983	K30-39	13			06:47	8.8	32:14	01:07:55	01:08:00		32
136	217	Ostrowska Wioletta	Bieńki Karkuty	-----	1975	K40-49	11			07:06	8.4	33:04	01:10:48	01:11:03		33
137	183	Kowalczyk Małgorzata	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1972	K40-49	12	Samorządowcy - Kobiety	4	07:06	8.4	33:49	01:10:57	01:11:05		34
138	200	Łebkowski Marek	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	1975	M40-49	28			07:35	7.9	34:23	01:15:36	01:15:50		104
139	221	Pawlak Justyna	Ciechanów		1962	K50-59	5			07:43	7.8	36:45	01:17:05	01:17:20		35
140	212	Nawotczyńska Wiesława	Ciechanów		1958	K60 i starsze	1			07:43	7.8	36:45	01:17:05	01:17:20		36
DNF	242	Saganek Radosław	Ciechanów	DSO.pl CIECHANÓW	1980	M30-39						0	35:51			