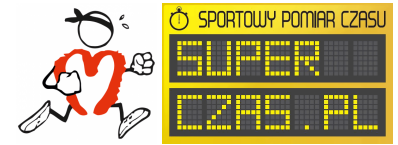


Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

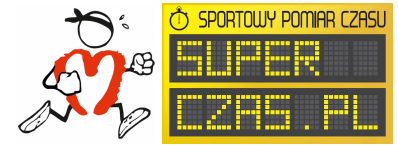
Klasyfikacja: OPEN



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
1	204	Makowski Michał	Ciechanów	2.OREl	1986	M30-39	1			03:32	16.9	17:34	35:24	35:25		1
2	307	Filipowicz Tomasz	Budki	ZaDyszka	1986	M30-39	2			03:34	16.8	17:48	35:41	35:43		2
3	191	Wróblewski Jacek	Ciechanów	Runners Team Ciechanów	1981	M30-39	3			03:44	16	18:08	37:24	37:25		3
4	302	Szczepankowski Jarosław	Ciechanów	Runners Team Ciechanów	1972	M40-49	1			03:52	15.5	19:11	38:43	38:45		4
5	318	Kamiński Tomasz	Gąbin	Gąbin Biega	1992	M16-29	1			03:54	15.3	19:11	39:05	39:08		5
6	333	Kłoszewski Marcin	Baboszewo	KB. Im. P.Sekowskiego w Płońsku	1993	M16-29	2			03:57	15.2	19:35	39:34	39:36		6
7	241	Szpigiel Michał	Ojrzeń	KB TKKF Promyk Ciechanów 1	1993	M16-29	3			03:59	15	19:45	39:56	39:57		7
8	266	Pajewski Tomasz	Kargoszyn	Mazovia ProActiv	1993	M16-29	4			03:59	15	19:45	39:56	39:57		8
9	320	Kuchciński Sławomir	Mława	LOTOS Running Team	1977	M40-49	2			04:02	14.8	20:17	40:28	40:29		9
10	297	Włodarczyk Grzegorz	Ciechanów		1977	M40-49	3			04:06	14.6	20:13	41:02	41:05		10
11	342	Leszczyński Andrzej	Mława	Body Club	1967	M50-59	1			04:07	14.6	20:01	41:12	41:14		11
12	278	Dąbrowski Dariusz	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1978	M30-39	4			04:07	14.5	20:22	41:14	41:16		12
13	124	Krawczyk Przemysław	Ciechanów	LUKA Ciechanów	1979	M30-39	5			04:07	14.5	20:17	41:15	41:17		13
14	323	Kubisa Andrzej Kukiz	Mława-Windyki	bbl mława	1980	M30-39	6			04:08	14.5	20:31	41:26	41:28		14
15	159	Dudziec Marcin	Szczytno	Klub Biegacza Jurund Szczytno	1984	M30-39	7			04:14	14.1	20:56	42:22	42:25		15
16	271	Pawlak Andrzej	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów 1	1984	M30-39	8			04:15	14.1	20:34	42:31	42:33		16
17	275	Karpiński Radosław	Kondrajec Pański	KB TKKF Promyk Ciechanów 1	1995	M16-29	5			04:15	14.1	21:00	42:31	42:33		17
18	298	Tomczak Grzegorz	Białystok	Dziki ze Szczytna	1974	M40-49	4			04:16	14	21:06	42:46	42:48		18
19	142	Kalinowski Łukasz	Warszawa		1980	M30-39	9			04:18	13.9	21:30	42:56	43:02		19
20	248	Zając Bogdan	Chorzele	ZaDyszka	1974	M40-49	5			04:18	13.9	21:29	43:02	43:05		20
21	282	Skrzypczyński Krzysztof	Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	1985	M30-39	10			04:18	13.9	21:32	42:55	43:07		21
22	274	Marut Ryszard	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów 2	1954	M60 i starsi	1			04:20	13.8	21:14	43:20	43:22		22
23	71	Tarnowski Witold	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów 3	1961	M50-59	2			04:20	13.8	21:14	43:20	43:22		23
24	273	Bany Robert	Sokołówek	KB TKKF Promyk Ciechanów 2	1973	M40-49	6			04:21	13.8	21:11	43:34	43:38		24
25	344	Reks Mirosław	Mława		1971	M40-49	7			04:22	13.7	21:48	43:32	43:43		25
26	237	Grzybowski Krzysztof	Mława		1969	M40-49	8			04:22	13.7	21:58	43:41	43:45		26
27	69	Kurjata Cezary	Ciechanów	Straż Pożarna Ciechanów	1979	M30-39	11			04:22	13.7	22:03	43:47	43:50		27
28	286	Zembrzaska Justyna	Mława		1986	K30-39	1			04:23	13.7	22:13	43:49	43:51	1	
29	198	Rogalski Krzysztof	Warszawa		1981	M30-39	12			04:23	13.7	21:38	43:42	43:51		28
30	236	Kubit Tadeusz	Mława		1974	M40-49	9			04:23	13.7	21:47	43:50	43:52		29
31	304	Mysiewicz Rafał	Ciechanów	Runners Team Ciechanów	1976	M40-49	10			04:25	13.6	21:59	44:14	44:17		30
32	123	Kubiński Sławomir	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów 2	1961	M50-59	3			04:26	13.5	21:47	44:23	44:25		31
33	157	Grzymkowska Monika	Ciechanów	Runners Team Ciechanów	1982	K30-39	2			04:26	13.5	22:20	44:25	44:29	2	
34	317	Belka Przemysław	Ilawa	Ilawa Biega	1990	M16-29	6			04:28	13.4	22:20	44:42	44:47		32
35	329	Kwiatkowski Adam	Butryny	ZaDyszka	1971	M40-49	11			04:28	13.4	21:33	44:45	44:48		33
36	53	Kraskowski Wojciech	Kargoszyn	Mazovia ProActiv	1976	M40-49	12			04:29	13.4	22:27	44:49	44:54		34
37	303	Męziński Mariusz	Wółka Łanięcka	Runners Team Ciechanów	1974	M40-49	13			04:29	13.3	22:11	44:51	44:59		35
38	91	Królikowski Wojciech	Ciechanów	ZaDyszka	1972	M40-49	14			04:30	13.3	22:25	44:57	45:01		36
39	251	Tłoczkowski Adam	Chorzele	ZaDyszka	1973	M40-49	15			04:30	13.3	22:18	44:57	45:01		37
40	4	Liszewski Grzegorz	Szulmierz	ZaDyszka	1972	M40-49	16			04:30	13.3	22:26	45:01	45:03		38
41	58	Kosik Andrzej	Ciechanów		1994	M16-29	7			04:30	13.3	22:12	45:05	45:07		39
42	148	Wudarczyk Tomasz	Władysławowo	KB TTKF Promyk Ciechanów 3	1961	M50-59	4			04:31	13.3	22:06	45:10	45:12		40

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

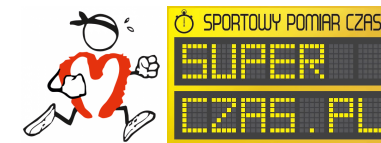
Klasyfikacja: OPEN



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	249	Grządkowski Seweryn	Władysławowo	ZaDyszka	1975	M40-49	17			04:31	13.3	22:29	45:10	45:14		41
44	324	Ulewicz Arnold	Płock		1969	M40-49	18			04:33	13.2	22:52	45:23	45:30		42
45	312	Modzelewski Krzysztof	Ostrołęka	KK24h	1966	M50-59	5			04:33	13.2	22:22	45:29	45:34		43
46	327	Sikora Sylwia	Gąbin	Gąbin Biega	1987	K30-39	3			04:34	13.1	22:51	45:42	45:43	3	
47	250	Urbaniak Anna	Jednoróżec	Jednoróżec robi co może	1987	K30-39	4			04:34	13.1	22:49	45:42	45:43	4	
48	147	Lubińska Aneta	Ciechanów	KB TTKF Promyk Ciechanów 3	1975	K40-49	1			04:34	13.1	22:42	45:43	45:46	5	
49	348	Głowacz Paweł	Bardonki	Nadleśnictwo Ciechanów	2000	M16-29	8			04:36	13	22:04	46:00	46:02		44
50	292	Będkowski Marek	Ostrołęka	Morsy Ostrołęka Biegam Bo Lubię Ostrołęka	1968	M40-49	19			04:37	13	22:15	46:07	46:10		45
51	14	Nawrot Paweł	Ciechanów	KB TTKF PROMYK CIECHANÓW 5	1981	M30-39	13			04:37	13	22:59	46:03	46:10		46
52	174	Karolak Cezary	Ciechanów		1966	M50-59	6			04:37	13	23:12	46:08	46:13		47
53	349	Głowacz Piotr	Bardonki	Nadleśnictwo Ciechanów	1971	M40-49	20			04:37	13	22:43	46:12	46:15		48
54	247	Długolecki Piotr	Zielona	Długoleccy Team	1979	M30-39	14			04:39	12.9	22:16	46:29	46:30		49
55	80	Kozak Mariusz	Ciechanów		1980	M30-39	15			04:39	12.9	23:01	46:27	46:35		50
56	66	Fedor Martin	Ciechanów	T4B Bike Team	1977	M40-49	21			04:39	12.9	22:41	46:32	46:36		51
57	153	Karaszewski Janusz	Konin	ZaDyszka	1969	M40-49	22			04:40	12.9	23:06	46:38	46:41		52
58	356	Olszewski Mariusz	Mława	BBL Mława	1987	M30-39	16			04:40	12.8	23:12	46:41	46:47		53
59	263	Wyszkowski Krzysztof	Ciechanów	KB TTKF Promyk Ciechanów 4	1953	M60 i starsi	2			04:41	12.8	23:10	46:46	46:53		54
60	262	Jabłoński Grzegorz	Płock		1966	M50-59	7			04:41	12.8	23:05	46:53	46:57		55
61	299	Delurska Ewelina	Ciechanów	Runners Team Ciechanów	1992	K16-29	1			04:42	12.8	23:21	47:00	47:02	6	
62	156	Przybyłkowski Roman	Śródborze		1960	M50-59	8			04:42	12.7	23:20	47:02	47:08		56
63	243	Domański Dariusz	Otwock		1977	M40-49	23			04:43	12.7	23:58	47:00	47:13		57
64	354	Lubiński Jarosław	Ciechanów		1979	M30-39	17			04:43	12.7	23:46	47:07	47:18		58
65	270	Pietras Krzysztof	Ciechanów	----	1976	M40-49	24			04:43	12.7	23:52	47:11	47:18		59
66	309	Modzelewski Wiesław	Ostrołęka	KK24h	1964	M50-59	9			04:44	12.7	23:52	47:18	47:25		60
67	74	Szczepkowski Tomasz	Szabda		1974	M40-49	25			04:44	12.6	23:31	47:16	47:27		61
68	347	Morawski Piotr	Ciechanów	KP PSP Ciechanów	1989	M16-29	9			04:45	12.6	22:37	47:28	47:31		62
69	284	Witkowski Łukasz	Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	1986	M30-39	18			04:45	12.6	24:08	47:21	47:32		63
70	170	Baranowski Grzegorz	Nidzica	Nidzica Biega	1974	M40-49	26			04:45	12.6	22:55	47:31	47:35		64
71	305	Bużycki Artur	Mława		1975	M40-49	27			04:46	12.6	23:47	47:30	47:42		65
72	82	Kacprzak Maciej	Pawłowo		1995	M16-29	10			04:47	12.5	23:51	47:40	47:52		66
73	139	Rzepliński Krzysztof	Ciechanów	Spirit of KOŁAKI	1992	M16-29	11			04:47	12.5	24:27	47:42	47:55		67
74	35	Adamiak Robert	Ciechanów		1969	M40-49	28			04:48	12.5	23:12	47:59	48:01		68
75	181	Grabowski Jacek	Dębowo	ZaDyszka	1973	M40-49	29			04:48	12.5	24:31	47:57	48:08		69
76	316	Wójcik Piotr	Prabuty	Kwidzyn Biega	1971	M40-49	30			04:49	12.5	23:28	48:04	48:11		70
77	218	Rzepecka Anna	Ciechanów	KB TTKF Promyk Ciechanów 4	1975	K40-49	2			04:49	12.5	23:35	48:08	48:12	7	
78	336	Gwozdowicz Ryszard	Olsztyn	FHU Grzegorz Siemiątkowski	1965	M50-59	10			04:49	12.4	23:56	48:04	48:12		71
79	214	Wierziński Karol	Piaseczno	KAROLAKI TEAM	1975	M40-49	31			04:49	12.4	23:35	48:09	48:15		72
80	227	Uchrońska Marzena	Leśniewo		1978	K30-39	5			04:49	12.4	23:34	48:14	48:18	8	
81	257	Boniewski Lech	Głinojeck	Lechu na wydechu	1958	M50-59	11			04:51	12.4			48:30		73
82	118	Miłoboszewski Tadeusz	Ciechanów	ZaDyszka	1976	M40-49	32			04:51	12.3	23:53	48:32	48:38		74
83	338	Barnaś Paweł	Mława	LG Running Team	1981	M30-39	19			04:52	12.3	24:01	48:35	48:42		75
84	259	Maciejewski Jacek	Płock	Active Runners	1978	M30-39	20			04:53	12.3	23:36	48:51	48:56		76

Leśna ZaDyszka w Szulmierzu - 10 km

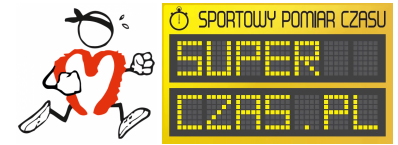
Klasyfikacja: OPEN



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	79	Grabowski Stanisław	Leśniewo Dolne	KB TKKF Promyk Ciechanów 6	1954	M60 i starsi	3			04:54	12.2	23:58	49:02	49:03		77
86	49	Szlachta Jacek	Dunaj	Nadleśnictwo Ciechanów	1966	M50-59	12			04:55	12.2	23:32	49:01	49:13		78
87	169	Parkasiewicz Tomasz	Olsztyn		1971	M40-49	33			04:56	12.1	24:31	49:17	49:28		79
88	283	Kaszuba Robert	Polanka		1976	M40-49	34			04:58	12.1	24:22	49:38	49:42		80
89	353	Grzelak Łukasz	Gąbin	Gąbin Biega	1985	M30-39	21			04:58	12	24:07	49:42	49:49		81
90	322	Dembińska Katarzyna	Przasnysz		1984	K30-39	6			05:01	11.9	24:37	50:13	50:15	9	
91	217	Paliwoda Grzegorz	Płock		1974	M40-49	35			05:01	11.9	24:41	50:07	50:20		82
92	12	Blicharski Łukasz	Ciechanów	Ciechanów	1978	M30-39	22			05:02	11.9	24:38	50:21	50:29		83
93	52	Nieznański Patryk	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	1984	M30-39	23			05:03	11.9	24:13	50:30	50:35		84
94	232	Kucka Monika	Mława	bbl mława	1980	K30-39	7			05:04	11.8	24:58	50:36	50:41	10	
95	2	Lidke Sławomir	Ciechanów		1982	M30-39	24			05:04	11.8	24:13	50:38	50:47		85
96	234	Kaczmarczyk Jerzy	Mława		1957	M60 i starsi	4			05:05	11.8	25:11	50:47	50:51		86
97	268	Winnik Maciej	Pomiechówek	:-)	1978	M30-39	25			05:05	11.8	24:04	50:48	50:54		87
98	231	Grzybowska Marzena	Mława		1970	K40-49	3			05:06	11.8	25:12	50:56	51:01	11	
99	26	Michalski Przemysław	Kargoszyn	ZaDyszka Ciechanów	1975	M40-49	36			05:06	11.8	24:46	50:58	51:03		88
100	16	Lewandowski Zenon	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów 5	1952	M60 i starsi	5			05:06	11.7	25:12	51:00	51:06		89
101	308	Cholewiński Michał	Nowy Dwór Mazowiecki	Twierdzaki	1985	M30-39	26			05:06	11.7	25:16	50:51	51:07		90
102	294	Czekalski Mariusz	Białobiel	Biegam Bo Lubię Ostrołęka	1974	M40-49	37			05:06	11.7	24:35	50:57	51:09		91
103	30	Gralewski Adam	Regimin	MUKS CZARNI Regimin	1975	M40-49	38			05:07	11.7	24:37	51:05	51:14		92
104	166	Kowalski Marek	Golub-Dobrzyń	ZaDyszka	1969	M40-49	39			05:07	11.7	25:26	51:11	51:17		93
105	145	Haliżak Norbert	Wieluń	ZaDyszka	1973	M40-49	40			05:07	11.7	25:27	51:12	51:18		94
106	226	Zawadzki Artur	Warszawa	ZaDyszka	1975	M40-49	41			05:07	11.7	25:26	51:14	51:20		95
107	311	Kleczkowski Leszek	Ostrołęka	KK 24h	1960	M50-59	13			05:09	11.6	25:07	51:25	51:32		96
108	97	Zdrojewski Artur	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów 5	1976	M40-49	42			05:09	11.6	25:27	51:25	51:34		97
109	104	Szczepeński Michał	Ciechanów		1981	M30-39	27			05:09	11.6	25:32	51:27	51:34		98
110	296	Korzep - Czekalska Dorota	Białobiel	Biegam Bo Lubię Ostrołęka	1976	K40-49	4			05:10	11.6	26:02	51:33	51:43	12	
111	351	Makowski Bogdan	Płock	Płock Biega No Age Limit	1957	M60 i starsi	6			05:10	11.6	25:07	51:45	51:48		99
112	319	Raszkowska Joanna	Stupsk	bbl mława	1978	K30-39	8			05:11	11.6	24:59	51:48	51:54	13	
113	228	Uchroński Grzegorz	Leśniewo		1977	M40-49	43			05:12	11.5	25:07	51:59	52:03		100
114	70	Woliński Michał	Ciechanów	DSO.pl CIECHANÓW	1988	M16-29	12			05:14	11.5	26:20	52:06	52:20		101
115	276	Kadecki Marek	Kargoszyn		1973	M40-49	44			05:14	11.4	25:49	52:13	52:27		102
116	334	Budzych Wojciech	Ciechanów	TKKF Promyk Ciechanów 4	1975	M40-49	45			05:14	11.4	25:49	52:13	52:28		103
117	315	Więckowski Tadeusz	Olszewo Borki	KK24h	1953	M60 i starsi	7			05:14	11.4	26:21	52:23	52:30		104
118	340	Białorucki Tomasz	Legionowo		1972	M40-49	46			05:17	11.4	25:17	52:42	52:50		105
119	235	Kubit Iwona	Mława	bbl mława	1974	K40-49	5			05:17	11.3	26:25	52:51	52:54	14	
120	209	Kowaliński Maciej	Ciechanów	Mazovia ProActiv	1985	M30-39	28			05:17	11.3	01:08:08	52:52	52:59		106
121	345	Szejko Wawrzyniec	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów 6	1952	M60 i starsi	8			05:19	11.3	26:27	53:04	53:11		107
122	306	Budny Bartosz	Nowy Dwór Mazowiecki	Twierdzaki	1985	M30-39	29			05:19	11.3	26:30	52:58	53:15		108
123	155	Kowska Małgorzata	Konin	ZaDyszka	1969	K40-49	6			05:19	11.3	26:29	53:16	53:20	15	
124	95	Pepłoński Andrzej	Ciechanów		1959	M50-59	14			05:20	11.2	25:54	53:24	53:28		109
125	350	Różańska Aneta	Siemiątkowo	Płock Biega No Age Limit	1999	K16-29	2			05:21	11.2	25:46	53:31	53:36	16	
126	239	Filipczak Elżbieta	Ciechanów	STO	1977	K40-49	7			05:21	11.2	26:35	53:32	53:37	17	

Leśna ZaDyszka w Szulmierz - 10 km

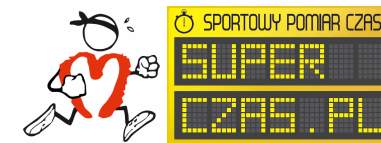
Klasyfikacja: OPEN



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
127	3	Przybyszewski Adam	Ojrzeń		1981	M30-39	30			05:24	11.1	26:35	53:53	54:02		110
128	108	Mrozek Marcin	Ciechanów		1985	M30-39	31			05:24	11.1	27:49	53:55	54:05		111
129	314	Wójcik Beata	Prabuty	Kwidzyn Biega	1971	K40-49	8			05:24	11.1	26:39	54:02	54:09	18	
130	13	Zagórski Artur	Ciechanów	Mazovia ProActive	1980	M30-39	32			05:27	11	24:36	54:25	54:30		112
131	172	Baranowski Piotr	Nidzica	Nidzica Biega	1999	M16-29	13			05:27	11	26:37	54:25	54:34		113
132	280	Kołodziejczyk Krzysztof	Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	1978	M30-39	33			05:29	10.9	26:41	54:34	54:51		114
133	143	Wtulich Diana	Mława		1966	K50-59	1			05:29	10.9	27:03	54:42	54:51	19	
134	300	Eliasz-Laskowska Magdalena	Ostrołęka	Biegam Bo Lubię Ostrołęka	1978	K30-39	9			05:30	10.9	26:48	54:55	55:05		20
135	36	Kowalski Tomasz	Ciechanów		1982	M30-39	34			05:30	10.9	27:44	54:58	55:09		115
136	211	Mikołajewska Anna	Lipa	----	1963	K50-59	2			05:31	10.9	26:46	55:07	55:16		21
137	253	Wichowski Rafał	Warszawa		1989	M16-29	14			05:31	10.8	26:58	55:12	55:20		116
138	46	Hikiert Dominik	Ciechanów	DSO.pl CIECHANÓW	1980	M30-39	35			05:33	10.8	28:23	55:18	55:33		117
139	355	Rogalska Marta	Krasne		1978	K30-39	10			05:34	10.8	27:27	55:36	55:44	22	
140	330	Zabięło Olga	Olsztyn		1993	K16-29	3			05:34	10.8	28:03	55:35	55:47		23
141	331	Zabięło Piotr	Olsztyn		1966	M50-59	15			05:34	10.8	28:02	55:35	55:47		118
142	346	Ancan Kamil	Murowana Goślina		1989	M16-29	15			05:34	10.8	28:02	55:36	55:47		119
143	254	Wiktorska Mariola	Jednorózek	Jednorózek robi co może	1971	K40-49	9			05:36	10.7	26:34	55:52	56:01	24	
144	335	Kuciński Przemysław	Warszawa		1986	M30-39	36			05:36	10.7	27:01	55:47	56:03		120
145	265	Macko Mariusz	Białobiel	Morsy Ostrołęka	1978	M30-39	37			05:36	10.7	27:48	55:53	56:03		121
146	152	Rogala Katarzyna	Warszawa		1978	K30-39	11			05:36	10.7	27:48	55:57	56:04		25
147	310	Królicka Anna			1984	K30-39	12			05:37	10.7	27:23	56:08	56:15		26
148	32	Gapski Michał	Mława		1975	M40-49	47			05:37	10.7	26:29	56:00	56:16		122
149	313	Miecznikowska Anna	Grudusk	zaDyszka	1970	K40-49	10			05:38	10.6	27:52	56:19	56:27		27
150	256	Leszczyński Lech	Przasnysz	-----	1954	M60 i starsi	9			05:39	10.6	27:56	56:27	56:39		123
151	165	Piotrowski Michał	Kajki		1980	M30-39	38			05:41	10.5	29:20	56:36	56:56		124
152	167	Piotrowska Magdalena	Kajki		1986	K30-39	13			05:41	10.5	29:38	56:54	56:57		28
153	326	Ziółkowski Jakub	Gąbin	Gąbin Biega	1992	M16-29	16			05:42	10.5	28:43	56:51	57:01		125
154	332	Kruszewski Rafał	Kołaki Kwasy	Spirit of KOŁAKI	1990	M16-29	17			05:42	10.5	27:47	56:53	57:06		126
155	134	Wszeborowski Marcin	Ciechanów		1976	M40-49	48			05:44	10.5	27:48	57:14	57:22		127
156	205	Falencka Aleksandra			1970	M16-29	1			05:45	10.4	27:43	57:20	57:33		29
157	229	Sokołowska Anna	Mława		1967	K50-59	3			05:46	10.4	28:59	57:36	57:41		30
158	325	Sokołowski Paweł	Mława		1990	M16-29	18			05:46	10.4	28:59	57:36	57:42		128
159	352	Wieluńska Jolanta	Płock	PŁOCK BIEGA NO AGE LIMIT	1963	K50-59	4			05:46	10.4	27:55	57:43	57:47		31
160	221	Pabich Olga	Kargoszyn		1977	K40-49	11			05:50	10.3	29:07	58:14	58:27		32
161	339	Białorucka Lidia	Legionowo		1977	K40-49	12			05:51	10.3	28:56	58:22	58:30		33
162	277	Frankowska Elżbieta	Kargoszyn	T4B Bike Team	1972	K40-49	13			05:52	10.2	29:02	58:27	58:40		34
163	281	Ruciński Jarosław	Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	1981	M30-39	39			05:52	10.2	28:11	58:27	58:45		129
164	109	Sarnowski Przemysław	Ciechanów		1987	M30-39	40			05:54	10.2	28:12	58:51	59:02		130
165	295	Kobus Dorota	Ostrołęka	Biegam Bo Lubię Ostrołęka	1973	K40-49	14			05:55	10.1	28:02	59:10	59:20		35
166	140	Kaniewski Grzegorz	Ciechanów	DSO.pl CIECHANÓW	1977	M40-49	49			05:57	10.1	29:13	59:23	59:38		131
167	110	Góralczyk Adam	Regimin		1970	M40-49	50			05:59	10	28:32	59:49	59:57		132
168	343	Grzywińska Katarzyna	Mława	BBL Mława	1978	K30-39	14			05:59	10	29:07	59:53	59:59		36

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
169	129	Górski Marcin	Grudusk		1981	M30-39	41			06:01	10	28:17	01:00:01	01:00:13		133
170	135	Pawlak Leszek	Ciechanów		1963	M50-59	16			06:06	9.8	30:39	01:00:41	01:01:01		134
171	141	Saganek Radosław	Ciechanów	DSO.pl CIECHANÓW	1980	M30-39	42			06:09	9.7	30:53	01:01:25	01:01:39		135
172	138	Pawlak Justyna	Ciechanów		1962	K50-59	5			06:10	9.7	30:53	01:01:30	01:01:50	37	
173	137	Dziąg Anna	Warszawa		1968	K40-49	15			06:11	9.7	30:53	01:01:31	01:01:50	38	
174	222	Pabich Marek	Kargoszyn		1977	M40-49	51			06:16	9.6	31:23	01:02:33	01:02:48		136
175	337	Siemiątkowski Maciej	Raciąż	FHU Grzegorz Siemiątkowski	1998	M16-29	19			06:17	9.5	30:24	01:02:49	01:02:58		137
176	293	Nadaj Robert Dominik	Ostrołęka	Biegam Bo Lubię Ostrołęka	1972	M40-49	52			06:24	9.4	29:16	01:03:51	01:04:00		138
177	101	Maruszewska Agnieszka	Jastrzębie Zdrój	ZaDyszka	1967	K50-59	6			06:25	9.3	31:21	01:04:02	01:04:14	39	
178	102	Tomkowicz Andrzej	Jarluty Małe	ZaDyszka	1959	M50-59	17			06:25	9.3	31:21	01:04:02	01:04:15		139
179	59	Herman Piotr	Ciechanów		1988	M16-29	20			06:30	9.2	30:39	01:04:53	01:05:06		140
180	37	Wroński Piotr	Regimin	ZaDyszka	1970	M40-49	53			06:34	9.1	31:43	01:05:28	01:05:45		141
181	162	Szwejkowska-Dudziec Marta	Szczytno	Klub Biegacza Jurund Szczytno	1986	K30-39	15			06:49	8.8	33:24	01:08:09	01:08:16	40	
182	106	Dłutkowski Jarosław	Rogowo	ZaDyszka Chorągiew Wielkopolska	1973	M40-49	54			06:49	8.8	32:36	01:08:02	01:08:18		142
183	105	Dłutkowska Joanna	Rogowo	ZaDyszka Chorągiew Wielkopolska	1976	K40-49	16			06:49	8.8	32:36	01:08:02	01:08:18	41	