

# VI Świąteczny Bieg z TERMAMI Mszczonów



## Wyniki kategorie wiekowe bieg główny

17.12.2017, Mszczonów

M-ce	Nr	Imię i nazwisko	Rok ur.	Klub	Miasto	min/km	Lap1	Lap2	Wynik	
<b>Kobiety</b>										
<b>K20</b>										
1.	80	Machaj Paulina	POL	1997	Mszczonów	4:45	0:12:21,2	0:11:27,6	<b>0:23:48,9</b>	
2.	349	Rykaczewska Marlena	POL	1999	Mszczonów	4:55	0:12:25,0	0:12:14,5	<b>0:24:39,6</b>	
3.	326	Sadowska Martyna	POL	2002	Mszczonów	4:57	0:12:25,0	0:12:22,9	<b>0:24:47,9</b>	
4.	133	Seliga Monika	POL	1988	Wola Pękoszewska	5:14	0:12:46,6	0:13:24,4	<b>0:26:11,1</b>	
5.	126	Rybarczyk Maja	POL	2003	Leszno	5:19	0:13:40,8	0:12:55,3	<b>0:26:36,1</b>	
6.	96	Nowak Natalia	POL	1995	Leszno	5:53	0:14:34,7	0:14:52,0	<b>0:29:26,7</b>	
7.	41	Gralewicz Olga	POL	1994	Chylce	6:01	0:15:02,3	0:15:06,1	<b>0:30:08,5</b>	
<b>K30</b>										
1.	118	Rogóż Elżbieta	POL	1978	ProRunning Promotion	Warszawa	4:35	0:11:40,8	0:11:14,8	<b>0:22:55,7</b>
2.	191	Gala Kamila	POL	1981	Naprzód Młociny	Warszawa	4:36	0:11:34,5	0:11:28,3	<b>0:23:02,9</b>
3.	64	Kosiarek Edyta	POL	1978	Żyrafa	Zyrardów	4:52	0:12:05,5	0:12:14,5	<b>0:24:20,1</b>
4.	67	Kowalska Kasia	POL	1979		Warszawa	5:02	0:12:48,0	0:12:22,6	<b>0:25:10,6</b>
5.	210	Radej Sylwia	POL	1981			5:04	0:12:51,9	0:12:31,5	<b>0:25:23,4</b>
6.	81	Majcher Elżbieta	POL	1984	LUKS "BOGUSZYCE"	Rawa Mazowiecka	5:07	0:13:13,6	0:12:24,9	<b>0:25:38,6</b>
7.	65	Kostrzewska Ewa	POL	1978		Grójec	5:08	0:13:16,6	0:12:25,9	<b>0:25:42,5</b>
8.	87	Maszewska-Wach Mariola	POL	1982	Rawa Tim Zawsze Slim	Rawa Mazowiecka	5:14	0:13:43,5	0:12:28,3	<b>0:26:11,9</b>
9.	17	Ciecharowska Justyna	POL	1985		Żyrardów	5:21	0:13:17,0	0:13:31,2	<b>0:26:48,2</b>
10.	123	Rosołowska Joanna	POL	1981		Grójec	5:26	0:13:35,2	0:13:38,4	<b>0:27:13,6</b>
11.	59	Koczorowska Anna	POL	1981	Koczory	Radiówek	5:41	0:14:20,3	0:14:09,3	<b>0:28:29,6</b>
12.	4	Adamkiewicz Karolina	POL	1979		Nowa Sucha	5:53	0:14:38,9	0:14:48,9	<b>0:29:27,8</b>



# Wyniki kategorii wiekowe bieg główny



M-ce	Nr	Imię i nazwisko	Rok ur.	Klub	Miasto	min/km	Lap1	Lap2	Wynik
13.	400	Gaj Bogna	POL 1980		Warszawa	6:16	0:15:41,2	0:15:39,0	<b>0:31:20,2</b>
14.	36	Głogowska Karolina	POL 1985		Radom	6:33	0:16:29,0	0:16:19,2	<b>0:32:48,2</b>

## K40

1.	23	Deska Elżbieta	POL 1977		Grójec	4:26	0:11:12,8	0:10:58,4	<b>0:22:11,2</b>
2.	11	Brogowicz Stępniewska Agnieszka	POL 1977		Grójec	4:35	0:11:44,9	0:11:14,7	<b>0:22:59,6</b>
3.	93	Niedziółka Małgorzata	POL 1968	Truck Show Team	Warszawa	4:50	0:12:16,5	0:11:57,3	<b>0:24:13,9</b>
4.	14	Budkiewicz Feluch Donata	POL 1972		Warszawa	4:57	0:12:46,7	0:12:01,9	<b>0:24:48,7</b>
5.	161	Turczyńska Monika	POL 1973	Leczo Team	Warszawa	5:03	0:13:07,4	0:12:08,5	<b>0:25:16,0</b>
6.	135	Sitarek Iwona	POL 1969	PKO Bank Polski	Grójec	5:22	0:13:19,7	0:13:30,6	<b>0:26:50,3</b>
7.	219	Wiśniewska Katarzyna	POL 1971	Indywidualistka	Warszawa	5:36	0:14:26,3	0:13:35,2	<b>0:28:01,6</b>
8.	138	Stanecka Małgorzata	POL 1976	parkrunskierniewice	Skierniewice	5:39	0:14:32,6	0:13:43,9	<b>0:28:16,6</b>
9.	52	Klusek Jolanta	POL 1970	Yola Yolanda	Warszawa	5:45	0:14:36,6	0:14:09,0	<b>0:28:45,6</b>
10.	114	Poterska Alina	POL 1970		Warszawa	5:53	0:15:16,5	0:14:09,6	<b>0:29:26,1</b>
11.	95	Nowak Monika	POL 1972		Leszno	6:32	0:15:42,4	0:17:00,6	<b>0:32:43,1</b>
12.	193	Hiż Karolina	POL 1975		Kowiesy	6:44	0:16:35,7	0:17:06,4	<b>0:33:42,2</b>
13.	105	Pietras Jola	POL 1973		Piastów	4:30	0:22:30,8		<b>0:22:30,8</b>

## K50

1.	15	Chaber Ewa	POL 1967		Sochaczew	5:21	0:13:39,1	0:13:06,5	<b>0:26:45,7</b>
2.	108	Płusa Iwona	POL 1962	Parkrun-Bródno	Warszawa	5:59	0:15:11,6	0:14:46,2	<b>0:29:57,8</b>
3.	30	Frelik Grażyna	POL 1963		Sosnowica	6:29	0:16:22,9	0:16:02,3	<b>0:32:25,2</b>
4.	169	Wawrzyńczyk-Malinowska Ania	POL 1967		Warszawa	7:27	0:19:06,7	0:18:12,5	<b>0:37:19,3</b>

## K60

1.	181	Żywek Teresa	POL 1947	Tripower.pl	Warszawa	6:12	0:15:51,3	0:15:08,9	<b>0:31:00,2</b>
2.	32	Frydrych Bożena	POL 1957		Warszawa	8:34	0:20:43,7	0:22:06,6	<b>0:42:50,3</b>

## Mężczyźni

### M20

1.	178	Ząbczyński Adam	POL 1995	UKS Filipides Teresin	Sochaczew	3:27	0:08:36,3	0:08:39,2	<b>0:17:15,5</b>
2.	31	Frelik Karol	POL 1992	LKS Osuchów	Mszczonów	3:31	0:08:58,4	0:08:39,2	<b>0:17:37,6</b>

# Wyniki kategorie wiekowe bieg główny



M-ce	Nr	Imię i nazwisko	Rok ur.	Klub	Miasto	min/km	Lap1	Lap2	Wynik
3.	137	Sprengel Piotr	POL 1989	A.K.B. MORT!/Legia Run Club	Milanówek	3:41	0:09:12,5	0:09:17,1	<b>0:18:29,7</b>
4.	70	Kryczka Krzysztof	POL 1993		Żyrardów	3:48	0:09:23,4	0:09:38,4	<b>0:19:01,8</b>
5.	143	Sułkowski Michał	POL 1990	Legia Run Club	Warszawa	4:22	0:10:57,8	0:10:56,0	<b>0:21:53,9</b>
6.	148	Szczekutowicz Adrian	POL 1991	Husaria Race Team	Warszawa	4:25	0:11:02,9	0:11:03,9	<b>0:22:06,8</b>
7.	153	Szydlik Łukasz	POL 1992		Mszczonów	4:27	0:11:11,0	0:11:08,3	<b>0:22:19,4</b>
8.	348	Jagiełło Bartłomiej	POL 1995		Grzegorzewice	4:30	0:11:45,9	0:10:44,9	<b>0:22:30,8</b>
9.	8	Baranowski Paweł	POL 1995	TruckShow Team	Zielonka	4:53	0:12:13,1	0:12:16,6	<b>0:24:29,7</b>
10.	142	Strojek Łukasz	POL 1988	OSP Zbizoża	Marianka	4:56	0:12:22,8	0:12:22,0	<b>0:24:44,9</b>
11.	343	Dobrogost Przemysław	POL 1995		Brochów	4:58	0:12:32,2	0:12:17,7	<b>0:24:50,0</b>
12.	159	Tomaszewski Maciej	POL 1999		Radziejowice	5:28	0:13:21,1	0:13:59,3	<b>0:27:20,5</b>
13.	130	Rybka Piotr	POL 1997		Kampinos	5:53	0:14:34,3	0:14:52,3	<b>0:29:26,7</b>
14.	127	Rybarczyk Jakub	POL 2001		Leszno	9:07	0:23:28,7	0:22:07,1	<b>0:45:35,8</b>

## M30

1.	77	Pochylski Łukasz	POL 1984	42 Baza Lotnictwa Szkolnego	Radom	3:32	0:09:02,6	0:08:38,6	<b>0:17:41,3</b>
2.	97	Nowakowski Tobiasz	POL 1987	Kocham Anię	Stanisławów	3:33	0:09:00,9	0:08:48,0	<b>0:17:49,0</b>
3.	75	Kulis Grzegorz	POL 1985	Mort!	Warszawa	3:38	0:09:10,6	0:09:03,3	<b>0:18:14,0</b>
4.	190	Gać Tomasz	POL 1984		Żyrardów	3:42	0:09:11,5	0:09:20,5	<b>0:18:32,1</b>
5.	73	Kubiak Grzegorz	POL 1980	MCPD	Kutno	3:42	0:09:18,5	0:09:13,9	<b>0:18:32,5</b>
6.	341	Zalewski Karol	POL 1986	MKB Dreptak	Wiśniew	3:50	0:09:49,7	0:09:25,2	<b>0:19:14,9</b>
7.	132	Salak Michał	POL 1980	PKO Bank Polski	Warszawa	3:52	0:09:48,2	0:09:33,2	<b>0:19:21,5</b>
8.	156	Ślepowronski Bogdan	POL 1980	Truck Show Team	Warszawa	3:59	0:10:12,5	0:09:45,1	<b>0:19:57,6</b>
9.	208	Oziębki Sebastian	POL 1978		Błędów	4:04	0:10:16,1	0:10:07,0	<b>0:20:23,1</b>
10.	211	Ratynski Paweł	POL 1985		Mogielnica	4:16	0:10:47,3	0:10:33,9	<b>0:21:21,3</b>
11.	183	Czarnecki Adam	POL 1985		Osuchów	4:22	0:11:01,5	0:10:51,3	<b>0:21:52,8</b>
12.	351	Zydlewski Michał	POL 1986		Brochów	4:23	0:11:12,8	0:10:42,5	<b>0:21:55,4</b>
13.	66	Kośla Paweł	POL 1983		Żyrardów	4:26	0:11:20,1	0:10:51,7	<b>0:22:11,9</b>
14.	27	Dryguła Piotr	POL 1987		Skierniewice	4:36	0:11:41,3	0:11:23,0	<b>0:23:04,3</b>
15.	338	Więckowski Michał	POL 1983	MCPD	Sochaczew	4:43	0:11:38,4	0:11:56,5	<b>0:23:35,0</b>
16.	199	Kopeć Mariusz	POL 1978		Błędów	4:43	0:11:50,1	0:11:49,6	<b>0:23:39,7</b>
17.	90	Melon Tomasz	POL 1984	Klub Sportowy "Tęcza"	Skierniewice	4:44	0:12:05,5	0:11:38,4	<b>0:23:44,0</b>
18.	69	Krawczak Hubert	POL 1985	sadownik błędów	Błędów	5:01	0:12:46,9	0:12:18,9	<b>0:25:05,8</b>
19.	165	Walac Jacek	POL 1983		Grodzisk Mazowiecki	5:01	0:12:34,1	0:12:34,5	<b>0:25:08,7</b>

# Wyniki kategorii wiekowe bieg główny



M-ce	Nr	Imię i nazwisko	Rok ur.	Klub	Miasto	min/km	Lap1	Lap2	Wynik
20.	5	Aksamit Rafał	POL 1981		Warszawa	5:08	0:12:28,4	0:13:14,7	<b>0:25:43,1</b>
21.	60	Koczorowski Marcin	POL 1979	Koczory	Radiówek	5:41	0:14:20,4	0:14:09,2	<b>0:28:29,7</b>

## M40

1.	46	Ignatowicz Andrzej	POL 1974	Trucht Tarchomin Team	Warszawa	3:41	0:09:21,8	0:09:05,5	<b>0:18:27,3</b>
2.	102	Olszewski Krzysztof	POL 1975	Biegam Bo Lubię Ostrołęka	Olszewo - Borki	3:45	0:09:43,3	0:09:02,6	<b>0:18:45,9</b>
3.	1	Adamiak Tomasz	POL 1974	Żyrardowskie Towarzystwo Cyklistów	Żyrardów	3:46	0:09:23,8	0:09:26,8	<b>0:18:50,7</b>
4.	119	Rosa Dariusz	POL 1970		Jamno	3:50	0:09:48,0	0:09:24,4	<b>0:19:12,4</b>
5.	29	Feluch Krzysztof	POL 1973		Warszawa	3:51	0:09:35,9	0:09:39,4	<b>0:19:15,4</b>
6.	116	Prokopiuk Robert	POL 1975		Jesionka	3:53	0:09:58,7	0:09:31,1	<b>0:19:29,9</b>
7.	164	Wacławek Bogusław	POL 1970		Kanie	3:55	0:09:52,0	0:09:46,4	<b>0:19:38,5</b>
8.	42	Grubka Marcin	POL 1976	Truck Show Team	Warszawa	3:56	0:10:12,6	0:09:32,2	<b>0:19:44,9</b>
9.	49	Kacpura Piotr	POL 1976	4 Skrzydło Lotnictwa Szkolnego	Radom	3:57	0:10:07,2	0:09:40,7	<b>0:19:48,0</b>
10.	56	Kłosiński Rafał	POL 1972	RaceFighter	Dębe Wielkie	3:59	0:09:55,4	0:10:00,9	<b>0:19:56,4</b>
11.	18	Ciesielski Marcin	POL 1974	Duklanowski Team	Skierniewice	3:59	0:10:11,5	0:09:47,9	<b>0:19:59,5</b>
12.	180	Żółtowski Krzysztof	POL 1971		Mszczonów	4:02	0:10:02,3	0:10:09,2	<b>0:20:11,5</b>
13.	39	Górski Tomasz	POL 1976		Duchnice	4:03	0:09:59,0	0:10:16,8	<b>0:20:15,8</b>
14.	55	Kłosiwicz Rafał	POL 1977		Korytów A	4:06	0:10:18,0	0:10:16,8	<b>0:20:34,8</b>
15.	47	Jędruszczak Piotr	POL 1977	Goggle PAE Team	Mszczonów	4:15	0:10:31,4	0:10:46,7	<b>0:21:18,1</b>
16.	43	Grudek Kuba	POL 1972		Warszawa	4:16	0:10:46,5	0:10:36,3	<b>0:21:22,9</b>
17.	76	Kuran Piotr	POL 1969		Mszczonow	4:18	0:10:45,9	0:10:45,9	<b>0:21:31,8</b>
18.	115	Poterski Dariusz	POL 1971	Parkrun Bródno	Warszawa	4:20	0:11:06,9	0:10:36,6	<b>0:21:43,5</b>
19.	157	Tomaszewski Maciej	POL 1972		Radziejowice	4:21	0:10:51,5	0:10:58,2	<b>0:21:49,7</b>
20.	173	Więckiewicz Rafał	POL 1977		Sochaczew	4:27	0:11:03,5	0:11:16,3	<b>0:22:19,9</b>
21.	149	Szewczyk Robert	POL 1976		Mszczonów	4:32	0:11:32,8	0:11:08,7	<b>0:22:41,5</b>
22.	141	Starzyński Adam	POL 1976	ProRunning Promotion	Nieporęt	4:35	0:11:39,8	0:11:17,1	<b>0:22:56,9</b>
23.	166	Walendzik Dariusz	POL 1971		Marianka	4:35	0:11:37,5	0:11:20,9	<b>0:22:58,4</b>
24.	168	Wasilewski Tomasz	POL 1974		Żyrardów	4:36	0:11:02,0	0:11:59,9	<b>0:23:02,0</b>
25.	37	Gołyński Sławomir	POL 1974		Mszczonów	4:37	0:11:20,5	0:11:45,1	<b>0:23:05,7</b>
26.	134	Sikorski Andrzej	POL 1972	Zabiegani Sochaczew	Sochaczew	4:38	0:11:46,4	0:11:25,1	<b>0:23:11,5</b>
27.	68	Krajewski Przemysław	POL 1973	Leczo Team	Warszawa	4:57	0:13:00,6	0:11:45,3	<b>0:24:46,0</b>
28.	176	Zagrajek Sławek	POL 1977		Radziejowice	4:57	0:12:06,0	0:12:41,7	<b>0:24:47,7</b>
29.	24	Dobrowolski Marek	POL 1970		Sochaczew	5:02	0:13:13,5	0:11:59,7	<b>0:25:13,3</b>

# Wyniki kategorii wiekowe bieg główny



M-ce	Nr	Imię i nazwisko	Rok ur.	Klub	Miasto	min/km	Lap1	Lap2	Wynik
30.	194	Jarocki Jacek	POL 1968		Pruszków	5:12	0:12:52,3	0:13:11,4	<b>0:26:03,7</b>
31.	20	Dąbrowski Maciej	POL 1973		Sochaczew	5:15	0:13:50,5	0:12:28,3	<b>0:26:18,9</b>
32.	163	Vuco Ivo	POL 1977	Marathon Brothers	Warszawa	5:17	0:13:07,0	0:13:18,1	<b>0:26:25,2</b>
33.	350	Gil Wojciech	POL 1971		Warszawa	5:18	0:14:00,2	0:12:32,5	<b>0:26:32,7</b>
34.	158	Tomaszewski Krzysztof	POL 1975		Radziejowice	5:38	0:13:53,5	0:14:18,3	<b>0:28:11,8</b>
35.	92	Naskręt Mariusz	POL 1975		Racot	6:05	0:15:01,5	0:15:24,4	<b>0:30:26,0</b>
36.	162	Ufa Jarosław	POL 1973		Sochaczew	6:29	0:16:22,3	0:16:04,6	<b>0:32:27,0</b>
37.	94	Nowak Paweł	POL 1972		Leszno	6:32	0:15:42,7	0:17:00,8	<b>0:32:43,6</b>
38.	44	Hiż Konrad	POL 1976	FIEGE	Kowiesy	6:44	0:16:46,8	0:16:55,4	<b>0:33:42,3</b>

## M50

1.	220	Wójcik Dariusz	POL 1967	OK!Sport	Warszawa	3:32	0:08:55,7	0:08:48,5	<b>0:17:44,3</b>
2.	112	Pociech Marek	POL 1962		Korytów	3:47	0:09:25,2	0:09:33,2	<b>0:18:58,5</b>
3.	99	Nowocień Jacek	POL 1959	GLKS Nadarzyn	Podkowa Leśna	3:52	0:09:43,0	0:09:37,6	<b>0:19:20,6</b>
4.	335	Piątkowski Andrzej	POL 1967	Dream Run	Złotokłós	4:08	0:10:28,1	0:10:14,5	<b>0:20:42,7</b>
5.	136	Sosnowski Janusz	POL 1967	FIEGE	Żyrardów	4:19	0:10:58,9	0:10:40,0	<b>0:21:38,9</b>
6.	152	Szydlik Wiesław	POL 1966		Mszczonów	4:20	0:10:55,5	0:10:45,6	<b>0:21:41,1</b>
7.	196	Karwan Zbigniew	POL 1960	BBL	Lublin	4:24	0:11:16,5	0:10:48,1	<b>0:22:04,6</b>
8.	7	Baranowski Krzysztof	POL 1964	Truck Show Team	Zielonka	4:26	0:11:27,3	0:10:44,4	<b>0:22:11,7</b>
9.	140	Stanski Sławomir	POL 1961	Truck Show Team	Warszawa	4:33	0:12:15,4	0:10:32,9	<b>0:22:48,3</b>
10.	3	Adamkiewicz Mirosław	POL 1967	KM AKTYWNI Sochaczew	Sochaczew	4:37	0:11:44,8	0:11:22,1	<b>0:23:07,0</b>
11.	122	Rosiński Eugeniusz	POL 1962	STO-nogi Milanówek	Milanówek	4:39	0:11:33,1	0:11:42,8	<b>0:23:15,9</b>
12.	167	Walendzik Sławomir	POL 1965		Skierniewice	4:57	0:12:52,5	0:11:53,1	<b>0:24:45,7</b>
13.	109	Płusa Jerzy	POL 1960	Parkrun-Bródno	Warszawa	5:08	0:13:02,1	0:12:42,2	<b>0:25:44,4</b>
14.	171	Wiaderek Sławomir	POL 1959	Pędzące Żółwie	Warszawa	5:20	0:13:35,5	0:13:07,6	<b>0:26:43,2</b>
15.	84	Marek Roman	POL 1962	IPN	Warszawa	5:23	0:13:18,3	0:13:39,6	<b>0:26:57,9</b>
16.	40	Gralewicz Wiesław	POL 1963		Chylce	5:37	0:13:58,0	0:14:08,0	<b>0:28:06,1</b>
17.	86	Marszałek Jerzy	POL 1958		Warszawa	5:42	0:14:22,6	0:14:12,2	<b>0:28:34,9</b>
18.	170	Węclewski Jacek	POL 1964		Warszawa	5:48	0:14:33,2	0:14:29,0	<b>0:29:02,2</b>
19.	82	Malinowski Piotr	POL 1966		Warszawa	7:27	0:19:06,1	0:18:13,1	<b>0:37:19,2</b>

## M60

1.	131	Sajkowski Andrzej	POL 1952	Metro Warszawskie	Warszawa	4:03	0:10:30,9	0:09:48,7	<b>0:20:19,6</b>
----	-----	-------------------	----------	-------------------	----------	------	-----------	-----------	------------------

# Wyniki kategorii wiekowe bieg główny



M-ce	Nr	Imię i nazwisko	Rok ur.	Klub	Miasto	min/km	Lap1	Lap2	Wynik
2.	72	<b>Ksyna Bogusław</b>	POL 1954	OSP Kamion	Kamion	4:24	0:11:12,3	0:10:51,3	<b>0:22:03,6</b>
3.	83	<b>Marczuk Kazimierz</b>	POL 1954	Kondycja	Magdalenka	4:28	0:11:18,2	0:11:04,7	<b>0:22:22,9</b>
4.	58	<b>Kocimski Jan</b>	POL 1948	KM AKTYWNI Sochaczew	Sochaczew	5:05	0:12:55,0	0:12:32,1	<b>0:25:27,1</b>
5.	98	<b>Nowakowski Czesław</b>	POL 1947	Klub Biegacza GOCH	Warszawa	5:42	0:14:31,1	0:14:02,6	<b>0:28:33,8</b>
6.	25	<b>Domański Jacek Expedyt</b>	POL 1941	WKB Meta Lublinic	Warszawa	5:56	0:15:49,1	0:13:54,8	<b>0:29:44,0</b>
7.	45	<b>Hołowacz Tomasz</b>	POL 1940	Kondycja	Warszawa	6:00	0:15:31,6	0:14:33,0	<b>0:30:04,6</b>
8.	207	<b>Moszkowicz Eugeniusz</b>	POL 1942	Kondycja	Warszawa	6:09	0:15:25,6	0:15:23,7	<b>0:30:49,4</b>
9.	85	<b>Marek Henryk</b>	POL 1947		Warszawa	8:38	0:20:42,7	0:22:29,3	<b>0:43:12,1</b>

Liczba uczestników: 141