

2019-06-02, Rębkowo

M-ce	Nr	Nazwisko i imię		Miasto	Klub	Kat./m-ce	min/km	Wynik	K/M
Bieg główny 5 km									
1.	423	Grzybowski Tomasz	POL	Serock		M30 / Kl.gen	3:28	17:22,4	M 1
2.	500	Zalewski Adam	POL	Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	M20 / Kl.gen	3:31	17:38,1	M 2
3.	499	Zakowicz Paweł	POL	Halinów	Piechotą po schodach-Łódź	M30 / Kl.gen	3:34	17:52,2	M 3
4.	437	Kościński Patryk	POL	Legionowo	Ministerstwo Głupich Kroków Legionowo	M40 / 1	3:34	17:54,9	M 4
5.	433	Kawa Michał	POL	Sulejówek	Team ZabieganeDni	M20 / 1	3:36	18:03,6	M 5
6.	1105	Tomczak Marcin	POL	Ciechanów	Koci Pazur	M30 / 1	3:47	18:58,7	M 6
7.	412	Budniak Tomasz	POL	Władysławowo	KB TKKF Promyk Ciechanów	M30 / 2	3:49	19:09,2	M 7
8.	454	Luks Tomasz	POL	Serock	Serock Biega z Hotelem Narvil	M30 / 3	3:51	19:16,4	M 8
9.	434	Kielak Leszek	POL	Sulejówek	Entre Running	M30 / 4	3:55	19:37,2	M 9
10.	458	Maksymowicz Marcin	POL	Góraszka	Team ZabieganeDni	M40 / 2	3:58	19:53,9	M 10
11.	459	Malinowski Łukasz	POL	Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	M20 / 2	3:59	19:59,9	M 11
12.	456	Macugowski Adam	POL	Ząbki	BIEGam Bo Lubię Ząbki	M40 / 3	4:00	20:03,7	M 12
13.	404	Banaszkiewicz Marcin	POL	Nasielsk	Lider Winnica	M30 / 5	4:02	20:13,0	M 13
14.	430	Karasiewicz Paweł	POL	Winnica	Lider Winnica	M20 / 3	4:07	20:38,1	M 14
15.	484	Świerczek Szymon	POL	Serock	AGD Wroniak	M30 / 6	4:08	20:41,3	M 15
16.	1108	Macugowski Mariusz	POL	Nowy Dwór Mazowiecki	KB TKKF Promyk Ciechanów	M40 / 4	4:11	20:56,3	M 16
17.	476	Sarzała Dariusz	POL	Pułtusk	Koci Pazur	M60+ / 1	4:11	20:57,1	M 17
18.	451	Laskowski Krystian	POL	Długa Szlachecka	Team ZabieganeDni	M20 / 4	4:12	21:02,7	M 18
19.	441	Krakowiak Paweł	POL	Łajski	AGD Wroniak	M30 / 7	4:13	21:07,1	M 19
20.	460	Maluchnik Marek	POL	Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	M40 / 5	4:16	21:24,5	M 20
21.	443	Krawczyk Paweł	POL	Winnica	Lider Winnica	M40 / 6	4:18	21:33,7	M 21
22.	1115	Brodowski Paweł	POL	Winnica	Lider Winnica	M40 / 7	4:20	21:41,4	M 22
23.	418	Darkowski Rafał	POL	Winnica	Lider Winnica	M30 / 8	4:27	22:16,6	M 23
24.	426	Jakubowski Dariusz	POL	Winnica		M40 / 8	4:27	22:16,6	M 24
25.	450	Kwiatkowski Adam	POL	Wyszków	Serock Biega z Hotelem Narvil	M30 / 9	4:29	22:28,1	M 25



Wyniki OPEN



M-ce	Nr	Nazwisko i imię		Miasto	Klub	Kat./m-ce	min/km	Wynik	K/M
26.	428	Jankowski Radek	POL	Nasielsk	TM Nasielsk Team	M40 / 9	4:30	22:31,9	M 26
27.	1103	Piotrowski Artur	POL	Popowo Borowe	Nasielsk Baszta Team	M40 / 10	4:34	22:54,1	M 27
28.	435	Kołodziejczyk Krzysztof	POL	Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	M40 / 11	4:37	23:08,0	M 28
29.	427	Janczak Adrian	POL	Wyszków	Serock Biega z Hotelem Narvil	M40 / 12	4:40	23:21,7	M 29
30.	496	Wroniak Paweł	POL	Serock	AGD Wroniak	M30 / 10	4:40	23:23,6	M 30
31.	493	Witkowski Łukasz	POL	Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	M30 / 11	4:40	23:24,1	M 31
32.	431	Karasiewicz Dariusz	POL	Winnica	Lider Winnica	M20 / 5	4:41	23:25,6	M 32
33.	494	Wroniak Jakub	POL	Serock	AGD Wroniak	M20 / 6	4:42	23:31,2	M 33
34.	410	Borawska Anna	POL	Płock	Mała Lady Pank	K40 / Kl.gen	4:44	23:41,1	K 1
35.	1126	Żyro Mateusz	POL	Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	M30 / 12	4:51	24:19,1	M 34
36.	490	Wilczyńska Julia	POL	Pułtusk	KSW Senshi Pułtusk	Młody Lis K / Kl.gen	4:52	24:23,8	K 2
37.	424	Iżycka Magdalena	POL	Warszawa	Ciapaki i gluptaki	K30 / Kl.gen	4:53	24:26,8	K 3
38.	1123	Sadowski Robert	POL	Dobrzankowo	J. R. CM	M50 / 1	4:57	24:45,6	M 35
39.	486	Topolska Sylwia	POL	Serock	AGD Wroniak	K30 / 1	4:57	24:48,6	K 4
40.	406	Bąk Łukasz	POL	Warszawa	AGD Wroniak	M30 / 13	5:02	25:11,1	M 36
41.	464	Miecznikowski Rafał	POL	Kosiorowo		M20 / 7	5:03	25:17,0	M 37
42.	444	Kruk Edyta	POL	Chotomów	Biegusie	K40 / 1	5:03	25:19,9	K 5
43.	422	Grabowski Stanisław	POL	Leśniewo Dolne	KB TKKF Promyk Ciechanów	M60+ / 2	5:06	25:30,4	M 38
44.	417	Dalecki Łukasz	POL	Nowe Pięcirogi		M30 / 14	5:10	25:52,5	M 39
45.	449	Kwiatkowska Ilona	POL	Wyszków	Serock Biega z Hotelem Narvil	K30 / 2	5:12	26:01,7	K 6
46.	457	Maksymowicz Katarzyna	POL	Góraszka	Team ZabieganeDni	K30 / 3	5:15	26:15,9	K 7
47.	1116	Pietras Tomasz	POL	Żabiczyn	Nasielsk Baszta Team	M40 / 13	5:19	26:36,6	M 40
48.	485	Tomasiński Paweł	POL	Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	M40 / 14	5:19	26:39,8	M 41
49.	492	Witkowska Eliza	POL	Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	K30 / 4	5:20	26:41,1	K 8
50.	440	Kozłowski Grzegorz	POL	Warszawa		M40 / 15	5:23	26:58,2	M 42
51.	405	Bartosiak Artur	POL	Giżyczki		M20 / 8	5:24	27:00,5	M 43
52.	403	Balcerzak Paweł	POL	Pułtusk		M30 / 15	5:24	27:02,4	M 44
53.	421	Gorzach Zbigniew	POL	Ciechanów		M50 / 2	5:27	27:19,8	M 45
54.	1121	Tabaka Magdalena	POL	Przasnysz		K40 / 2	5:31	27:39,2	K 9
55.	472	Prusinowski Marek	POL	Nasielsk	Żbik Nasielsk	M40 / 16	5:33	27:45,1	M 46
56.	1122	Wiktorska Mariola	POL	Jednorozec		K40 / 3	5:37	28:06,6	K 10
57.	481	Szczepanik Anna	POL	Pułtusk	BestieOCRLegionowo	K20 / 1	5:37	28:09,2	K 11
58.	429	Jaskot Roman	POL	Pułtusk	Jrmark	M60+ / 3	5:38	28:10,0	M 47
59.	425	Jakubczyk Edyta	POL	Pułtusk		K30 / 5	5:38	28:11,0	K 12
60.	1120	Cionek Łukasz	POL	Winnica		M20 / 9	5:38	28:12,8	M 48
61.	1109	Sieńkowski Sebastian	POL	Winnica		M20 / 10	5:39	28:19,7	M 49
62.	452	Leszczyński Roman	POL	Ostrołęka	so-biebie-gam	M60+ / 4	5:40	28:22,1	M 50

Wyniki OPEN



M-ce	Nr	Nazwisko i imię		Miasto	Klub	Kat./m-ce	min/km	Wynik	K/M
63.	411	Borawski Paweł	POL	Płock	Borawscy Team	M40 / 17	5:47	28:56,2	M 51
64.	407	Bendada Amina	POL	Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	K20 / 2	5:49	29:08,7	K 13
65.	488	Wieckowski Jacek	POL	Strzegocin		M40 / 18	5:50	29:12,9	M 52
66.	455	Łojewska-Mroczek Magdalena	POL	Gołymín-Ośrodek		K20 / 3	6:03	30:16,5	K 14
67.	1101	Zawadzki Artur	POL	Nasielsk		M40 / 19	6:04	30:24,2	M 53
68.	409	Błoński Piotr	POL	Winnica		M20 / 11	6:05	30:29,9	M 54
69.	479	Siwy Robert	POL	Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	M30 / 16	6:08	30:42,3	M 55
70.	408	Biezuńska Milena	POL	Świercze	Nasielsk Baszta Team	K20 / 4	6:15	31:15,2	K 15
71.	1106	Tomczak Ewa	POL	Ciechanów		K30 / 6	6:19	31:35,2	K 16
72.	1110	Górski Paweł	POL	Winnica	Lider Winnica	M20 / 12	6:23	31:58,0	M 56
73.	467	Ostrzeniewska Monika	POL	Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	K20 / 5	6:23	31:58,3	K 17
74.	474	Rucińska Jolanta	POL	Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	K30 / 7	6:24	32:03,2	K 18
75.	1111	Darkowska Edyta	POL	Łępice		K20 / 6	6:28	32:24,3	K 19
76.	1113	Ostaszewski Łukasz	POL	Winnica	Lider Winnica	M30 / 17	6:28	32:24,8	M 57
77.	445	Krzyczkowska Sylwia	POL	Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	K30 / 8	6:31	32:39,2	K 20
78.	498	Zadrożny Grzegorz	POL	Rębkowo		M30 / 18	6:33	32:45,3	M 58
79.	1118	Budnik Stanisław	POL	Nasielsk		Młody Lis M / 1	6:33	32:49,9	M 59
80.	1124	Olszewska Oliwia	POL	Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	Młody Lis K / 1	6:58	34:54,7	K 21
81.	446	Krzyżanowska Zoja	POL	Warszawa	Vege Runners	K50 / 1	7:04	35:21,6	K 22
82.	1119	Madeńska Monika	POL	Gnaty Lewiska		K40 / 4	7:20	36:41,1	K 23
83.	475	Ruciński Jarosław	POL	Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	M30 / 19	7:34	37:53,0	M 60
84.	462	Michalak Olga	POL	Warszawa		K20 / 7	7:36	38:00,6	K 24
85.	438	Kowalczyk Pasza	POL	Gołdkowo	Lider Winnica	M30 / 20	7:36	38:01,0	M 61
86.	1104	Bielecka Natalia	POL	Nasielsk		Młody Lis K / 2	8:15	41:18,0	K 25
87.	1102	Hajduk Adrian	POL	Nasielsk		M20 / 13	8:15	41:19,0	M 62

Liczba uczestników: 87