

# XI Bieg Goworowski "Bieg dla zdrowia"



## Wyniki OPEN

04.06.2023, Goworowo

M-ce	Nr	Nazwisko i imię	Miasto	Klub	Kat./ m-ce	min/ km	Netto	Wynik (Brutto)	Strata	K	M
<b>Bieg główny 10 km</b>											
1.	426	<b>Świerzewski Damian</b>	POL Dzbenin	Następny Krok Team	M2 / Kl.gen	3:24	34:03	<b>34:03</b>	--		1
2.	373	<b>Mateusiak Radosław</b>	POL Różan	Dąbrowski Team	M1 / Kl.gen	3:34	35:45	<b>35:45</b>	+1:42		2
3.	333	<b>Dzięgielewski Rafał</b>	POL Natalin	Dąbrowski Team	M3 / Kl.gen	3:45	37:38	<b>37:39</b>	+3:36		3
4.	416	<b>Suchecki Sylwester</b>	POL Chudek		M1 / 1	3:48	38:04	<b>38:06</b>	+4:03		4
5.	363	<b>Kulawik Bartłomiej</b>	POL Ostrołęka	BBL Ostrołęka	M3 / 1	3:54	39:06	<b>39:08</b>	+5:05		5
6.	374	<b>Mąka Sławomir</b>	POL Ostrołęka	Biuro Rachunkowe Grala-Mąka	M4 / 1	3:56	39:23	<b>39:24</b>	+5:21		6
7.	456	<b>Lenkiewicz Weronika</b>	POL Olszewka	Dąbrowski Team	K2 / Kl.gen	4:01	40:15	<b>40:15</b>	+6:12	1	
8.	462	<b>Gutowski Krystian</b>	POL Ostrołęka	Dąbrowski Team	M3 / 2	4:12	42:08	<b>42:08</b>	+8:05		7
9.	431	<b>Tyszka Adam</b>	POL Ostrołęka	Uczniowski Klub Sportowy Piątka Ostrołęka	M2 / 1	4:16	42:48	<b>42:50</b>	+8:47		8
10.	362	<b>Krupiński Marek</b>	POL Goworowo	Team Zabieganedni #TZD/Running Team	M1 / 2	4:18	43:07	<b>43:07</b>	+9:04		9
11.	435	<b>Wołosz Wiktor</b>	POL Lelis	Dąbrowski Team	M1 / 3	4:19	43:16	<b>43:17</b>	+9:14		10
12.	364	<b>Kulesza Marek</b>	POL Baranowo		M4 / 2	4:21	43:33	<b>43:34</b>	+9:31		11
13.	440	<b>Zalewski Michał</b>	POL Ławy	Starglass Team Ostrołęka	M3 / 3	4:25	44:16	<b>44:20</b>	+10:17		12
14.	303	<b>Adamiak Arkadiusz</b>	POL Ciechanów	5MBOT	M1 / 4	4:27	44:34	<b>44:36</b>	+10:33		13
15.	375	<b>Modzelewski Wiesław</b>	POL Ostrołęka	Starglass Team Ostrołęka	M4 / 3	4:36	46:01	<b>46:05</b>	+12:02		14
16.	422	<b>Szczubelek Waldemar</b>	POL Ostrołęka	LKS Kurpie na Luzie	M5+ / 1	4:36	46:03	<b>46:06</b>	+12:03		15
17.	376	<b>Modzelewski Krzysztof</b>	POL Ostrołęka	Starglass Team Ostrołęka	M4 / 4	4:36	46:02	<b>46:06</b>	+12:03		16
18.	383	<b>Napiórkowski Radosław</b>	POL Ostrołęka		M2 / 2	4:41	46:54	<b>46:57</b>	+12:54		17
19.	370	<b>Majewski Zdzisław</b>	POL Rzekuń	Biegam bo Lubię	M5+ / 2	4:42	47:05	<b>47:06</b>	+13:03		18
20.	428	<b>Tomaszewski Kamil</b>	POL Marki		M2 / 3	4:42	47:00	<b>47:07</b>	+13:04		19
21.	351	<b>Knaga Piotr</b>	POL Warszawa	CBRE GWS	M3 / 4	4:44	47:19	<b>47:22</b>	+13:19		20
22.	454	<b>Ostrowska Angelika</b>	POL Lelis	Akademia Sportowa Lelis	K2 / Kl.gen	4:48	48:02	<b>48:02</b>	+13:59	2	
23.	394	<b>Pędzich Waldemar</b>	POL Szafarczyska	Mulawka Team	M5+ / 3	4:49	48:17	<b>48:20</b>	+14:17		21
24.	403	<b>Sakowska Agnieszka</b>	POL Warszawa	Przetarty Szlak	K2 / Kl.gen	4:53	48:52	<b>48:55</b>	+14:52	3	
25.	330	<b>Dziekoński Tadeusz</b>	POL Białystok	Juvenia Białystok	M5+ / 4	4:54	48:58	<b>49:01</b>	+14:58		22
26.	463	<b>Mulawka Jacek</b>	POL Ostrołęka	Mulawka Team	M2 / 4	5:03	50:31	<b>50:34</b>	+16:31		23
27.	393	<b>Parzych Hubert</b>	POL Warszawa		M2 / 5	5:03	50:29	<b>50:35</b>	+16:32		24
28.	410	<b>Sobolewska Sylwia</b>	POL Warszawa		K2 / 1	5:03	50:33	<b>50:38</b>	+16:35	4	
29.	301	<b>Adamiak Robert</b>	POL Ciechanów	Curtis	M4 / 5	5:04	50:38	<b>50:42</b>	+16:39		25
30.	339	<b>Gęsich Cezary</b>	POL Szczawin	Miła Goworowo	M2 / 6	5:04	50:43	<b>50:49</b>	+16:46		26



M-ce	Nr	Nazwisko i imię	Miasto	Klub	Kat./ m-ce	min/ km	Netto	Wynik (Brutto)	Strata	K	M
31.	427	Tarasiewicz Kamil	POL Różan	Różan Biega	M2 / 7	5:11	51:49	<b>51:52</b>	+17:49		27
32.	438	Zajac Martyna	POL Szarłat	Choszczyk Running Team	K2 / 2	5:16	52:43	<b>52:43</b>	+18:40	5	
33.	315	Bożomańska Elżbieta	POL Ostrołęka	UKS Clan	K3 / 1	5:16	52:44	<b>52:45</b>	+18:42	6	
34.	451	Klimaszewski Mateusz	POL Lipianka		M1 / 5	5:18	53:08	<b>53:09</b>	+19:06		28
35.	316	Bożomański Tomasz	POL Ostrołęka	UKS Clan	M4 / 6	5:25	54:16	<b>54:20</b>	+20:17		29
36.	398	Pochmara Patrycja	POL Chojniki		K2 / 3	5:26	54:18	<b>54:23</b>	+20:20	7	
37.	392	Owczarek Aneta	POL Ostrow Mazowiecka	Ostrow Biega	K2 / 4	5:29	54:55	<b>54:58</b>	+20:55	8	
38.	310	Białobrzegi Witold	POL Ostrołęka	LKS Kurpie na Luzie	M5+ / 5	5:29	54:57	<b>54:59</b>	+20:56		30
39.	384	Niegowski Michał	POL Ludwinowo		M3 / 5	5:31	55:07	<b>55:12</b>	+21:09		31
40.	318	Choszczyk Edyta	POL Szarłat	Choszczyk Running Team	K2 / 5	5:34	55:50	<b>55:50</b>	+21:47	9	
41.	343	Gołębiewski Artur	POL Legionowo		M3 / 6	5:43	57:09	<b>57:15</b>	+23:12		32
42.	355	Korzeniecki Marcin	POL Ostrołęka		M3 / 7	5:55	59:14	<b>59:18</b>	+25:15		33
43.	387	Ochnik Justyna	POL Ciechanów	Mulawka Team	K2 / 6	5:57	59:33	<b>59:39</b>	+25:36	10	
44.	382	Nadwodna-Stachacz Agata	POL Ostrołęka	Starglass Team Ostrołęka	K4 / 1	6:14	1:02:21	<b>1:02:26</b>	+28:23	11	
45.	381	Nadwodna-Piersa Dorota	POL Ostrołęka	Starglass Team Ostrołęka	K4 / 2	6:14	1:02:23	<b>1:02:28</b>	+28:25	12	
46.	436	Wójcicka Mariola	POL Różan	Różan Biega	K3 / 2	6:17	1:02:50	<b>1:02:52</b>	+28:49	13	
47.	386	Ochnik Przemysław	POL Ciechanów	Mulawka Team	M2 / 8	6:17	1:02:54	<b>1:03:00</b>	+28:57		34
48.	425	Kowarski Mariusz	POL Tobolice		M5+ / 6	6:42	1:06:59	<b>1:07:05</b>	+33:02		35
49.	322	Dąbkowska Julia	POL Goworowo		K1 / 1	7:26	1:14:20	<b>1:14:25</b>	+40:22	14	
50.	323	Dąbkowska Alicja	POL Goworowo		K1 / 2	7:26	1:14:21	<b>1:14:26</b>	+40:23	15	
51.	389	Ostrowska Barbara	POL Goworowo		K3 / 3	7:29	1:14:51	<b>1:14:57</b>	+40:54	16	
52.	320	Dąbkowska Anna	POL Goworowo		K3 / 4	7:29	1:14:52	<b>1:14:57</b>	+40:54	17	
53.	444	Romanowska Jolanta	POL Goworowo	Mila Goworowo	K1 / 3	7:34	1:15:43	<b>1:15:47</b>	+41:44	18	
54.	336	Garwarski Ryszard	POL Żabin	Goworowska MKA	M5+ / 7	7:34	1:15:41	<b>1:15:47</b>	+41:44		36
55.	400	Różańska Dorota	POL Goworowo		K2 / 7	7:34	1:15:44	<b>1:15:48</b>	+41:45	19	
56.	412	Stachacz Edyta	POL Goworowo	Mila Goworowo	K2 / 8	7:34	1:15:43	<b>1:15:48</b>	+41:45	20	
57.	325	Dąbkowski Mariusz	POL Goworowo		M3 / 8	7:34	1:15:44	<b>1:15:48</b>	+41:45		37
58.	347	Iwańska Aneta	POL Goworowo	Mila Goworowo	K3 / 5	7:34	1:15:44	<b>1:15:49</b>	+41:46	21	
59.	307	Bednarczyk Marzena	POL Myszyniec	Następny Krok Team	K2 / 9	7:48	1:18:00	<b>1:18:03</b>	+44:00	22	
60.	306	Bałabas Marek	POL Mława	Curtis	M5+ / 8	9:06	1:31:00	<b>1:31:05</b>	+57:02		38

M-ce	Nr	Nazwisko i imię	Miasto	Klub	Kat./ m-ce	min/ km	Netto	Wynik (Brutto)	Strata	K	M
<b>Bieg dzieci (V-VIII klasa Szkoły Podstawowej) 3 km</b>											
1.	356	<b>Korzeniecki Szymon</b>	POL	Ostrołęka	Okla Elektro-Energetyka	3:48	11:25	<b>11:25</b>	--		1
2.	313	<b>Bołdak Natasza</b>	POL	Warszawa	UKS Ostrobramska	3:50	11:32	<b>11:32</b>	+0:07	1	
3.	334	<b>Galarski Mateusza</b>	POL	Brzeźno	Mila Goworowo	4:02	12:07	<b>12:07</b>	+0:42		2
4.	466	<b>Podlasin Damian</b>	POL	Czarnowo	Mulawka Team	4:02	12:09	<b>12:09</b>	+0:44		3
5.	378	<b>Mulawka Aleksander</b>	POL	Czarnowiec	Mulawka Team	4:28	13:25	<b>13:25</b>	+2:00		4
6.	460	<b>Kordel Amelia</b>	POL	Ostrołęka	UKS 7 Ostrołęka	4:33	13:42	<b>13:42</b>	+2:17		2
7.	327	<b>Dudziec Ksawery</b>	POL	Goworowo	Mila Goworowo	5:13	15:41	<b>15:41</b>	+4:16		5
8.	405	<b>Samoraj Kacper</b>	POL	Szczawin	Mila Goworowo	5:14	15:43	<b>15:43</b>	+4:18		6
9.	358	<b>Kośnik Eryk</b>	POL	Goworowo		5:56	17:50	<b>17:50</b>	+6:25		7
DNF	324	<b>Dąbkowska Wiktoria</b>	POL	Goworowo							

M-ce	Nr	Nazwisko i imię	Miasto	Klub	Kat./ m-ce	min/ km	Netto	Wynik (Brutto)	Strata	K	M
<b>Bieg dzieci (I-IV klasa Szkoły Podstawowej) 1 km</b>											
1.	314	<b>Boldak Leon</b>	POL Warszawa	215		3:48	03:49	<b>03:49</b>	--		1
2.	442	<b>Zinkiewicz Wiktor</b>	POL Warszawa	215		3:50	03:50	<b>03:51</b>	+0:02		2
3.	450	<b>Kordarz Dawid</b>	POL Goworowo	Mila Goworowo		4:04	04:05	<b>04:05</b>	+0:16		3
4.	308	<b>Bednarz Tymon</b>	POL Warszawa	215		4:11	04:12	<b>04:12</b>	+0:23		4
5.	461	<b>Sakrzyński Bartosz</b>	POL Goworowo			4:11	04:12	<b>04:12</b>	+0:23		5
6.	360	<b>Kozłowski Tymon</b>	POL Warszawa	215		4:11	04:12	<b>04:12</b>	+0:23		6
7.	391	<b>Ostrowski Julian</b>	POL Goworowo	Mila Goworowo		4:15	04:16	<b>04:16</b>	+0:27		7
8.	459	<b>Kordel Maja</b>	POL Ostrołęka	SP 1 Ostrołęka		4:16	04:17	<b>04:17</b>	+0:28	1	
9.	326	<b>Dudek Szymon</b>	POL Szczawin			4:20	04:21	<b>04:21</b>	+0:32		8
10.	328	<b>Dudziec Oskar</b>	POL Goworowo	Mila Goworowo		4:20	04:21	<b>04:21</b>	+0:32		9
11.	304	<b>Baciawska Zofia</b>	POL Tobolice			4:23	04:24	<b>04:24</b>	+0:35	2	
12.	390	<b>Ostrowski Seweryn</b>	POL Goworowo	Mila Goworowo		4:23	04:24	<b>04:24</b>	+0:35		10
13.	338	<b>Gęsich Julita</b>	POL Szczawin			4:23	04:23	<b>04:24</b>	+0:35	3	
14.	348	<b>Iwańska Martyna</b>	POL Ludwinowo			4:24	04:24	<b>04:25</b>	+0:36	4	
15.	379	<b>Mulawka Liliana</b>	POL Ostrołęka	Mulawka Team		4:27	04:28	<b>04:28</b>	+0:39	5	
16.	453	<b>Kordasz Oliwier</b>	POL Goworowo	Mila Goworowo		4:29	04:30	<b>04:30</b>	+0:41		11
17.	311	<b>Boldak Nela</b>	POL Warszawa	UKS Ostrobramska		4:31	04:32	<b>04:32</b>	+0:43	6	
18.	340	<b>Gęsich Jacek</b>	POL Szczawin	Mila Goworowo		4:33	04:33	<b>04:34</b>	+0:45		12
19.	342	<b>Gołębiewski Aleksander</b>	POL Goworowo			4:34	04:35	<b>04:35</b>	+0:46		13
20.	354	<b>Korzeniecka Aleksandra</b>	POL Ostrołęka			4:40	04:41	<b>04:41</b>	+0:52	7	
21.	423	<b>Świąder Zofia</b>	POL Goworowo			4:47	04:48	<b>04:48</b>	+0:59	8	
22.	404	<b>Samoraj Oskar</b>	POL Szczawin			4:52	04:53	<b>04:53</b>	+1:04		14
23.	418	<b>Szaniawska Magdalena</b>	POL Warszawa	215		4:54	04:55	<b>04:55</b>	+1:06	9	
24.	402	<b>Rytel Piotr</b>	POL Warszawa	215		5:01	05:02	<b>05:02</b>	+1:13		15
25.	380	<b>Mulawka Jan</b>	POL Czarnowiec	Mulawka Team		5:02	05:03	<b>05:03</b>	+1:14		16
26.	458	<b>Owczarek Bartosz</b>	POL Ostrów Mazowiecki			5:03	05:03	<b>05:04</b>	+1:15		17
27.	434	<b>Wojtalewski Adam</b>	POL Ludwinowo	Mila Goworowo		5:04	05:05	<b>05:05</b>	+1:16		18
28.	329	<b>Duszczek Gabriela</b>	POL Warszawa	215		5:04	05:04	<b>05:05</b>	+1:16	10	
29.	441	<b>Zduniak Błażej</b>	POL Goworowo	Mila Goworowo		5:08	05:09	<b>05:09</b>	+1:20		19
30.	417	<b>Szaniawska Julia</b>	POL Warszawa			5:09	05:09	<b>05:10</b>	+1:21	11	
31.	377	<b>Moreń Zuzanna</b>	POL Warszawa	215		5:12	05:13	<b>05:13</b>	+1:24	12	
32.	369	<b>Lis Antonia</b>	POL Ostrołęka	Lisy		5:17	05:18	<b>05:18</b>	+1:29	13	
33.	361	<b>Kozłowski Tytus</b>	POL Warszawa			5:21	05:22	<b>05:22</b>	+1:33		20
34.	401	<b>Różański Franciszek</b>	POL Goworowo			5:56	05:57	<b>05:57</b>	+2:08		21
35.	443	<b>Zinkiewicz Fabian</b>	POL Warszawa			5:57	05:56	<b>05:58</b>	+2:09		22
36.	388	<b>Ochnik Hanna</b>	POL Ciechanów			6:41	06:42	<b>06:42</b>	+2:53	14	
37.	445	<b>Gęsich Piotr</b>	POL Szczawin			7:23	07:23	<b>07:24</b>	+3:35		23
38.	446	<b>Gęsich Zuzanna</b>	POL Szczawin			7:26	07:25	<b>07:27</b>	+3:38	15	

M-ce	Nr	Nazwisko i imię	Miasto	Klub	Kat./ m-ce	min/ km	Netto	Wynik (Brutto)	Strata	K	M
<b>Marsz Nordic Walking 3 km</b>											
1.	429	Tomczak Marcin	POL Ciechanów	Koci Pazur		5:54	17:45	<b>17:45</b>	--		1
2.	448	Kaczmarczyk Paweł	POL Łyse	NW Człapski Team		5:56	17:49	<b>17:49</b>	+0:04		2
3.	317	Brewczyński Marcin	POL Łyse	NW Człapski Team		6:01	18:05	<b>18:05</b>	+0:20		3
4.	452	Wiśniewski Mariusz	POL Łyse			6:01	18:05	<b>18:06</b>	+0:21		4
5.	305	Bakula Jerzy	POL Warszawa	Biegam bo Lubię		6:27	19:23	<b>19:24</b>	+1:39		5
6.	430	Tomczak Ewa	POL Ciechanów	Koci Pazur		7:05	21:18	<b>21:18</b>	+3:33	1	
7.	371	Majkowska-Gęsich Joanna	POL Szczawin			7:12	21:36	<b>21:37</b>	+3:52	2	
8.	353	Korpikiewicz Kazimierz	POL Goworowo			7:12	21:36	<b>21:38</b>	+3:53		6
9.	352	Knaga Dorota	POL Warszawa	CBRE GWS		7:29	22:30	<b>22:30</b>	+4:45	3	
10.	365	Kulesza Ania	POL Goworowo			7:42	23:07	<b>23:09</b>	+5:24	4	
11.	449	Wiśniewski Julian	POL Łyse			7:50	23:32	<b>23:32</b>	+5:47		7
12.	455	Zgnilec Paweł	POL Cisie	CBRE GWS		7:51	23:32	<b>23:35</b>	+5:50		8
13.	350	Karczewski Michał	POL Warszawa	CBRE GWS		8:32	25:36	<b>25:38</b>	+7:53		9
14.	349	Karczewska Helena	POL Warszawa	CBRE GWS		8:32	25:36	<b>25:38</b>	+7:53	5	
15.	399	Ropelewski Andrzej	POL Kunin	Klub Seniora Rozmaryn		8:34	25:44	<b>25:45</b>	+8:00		10
16.	447	Brewczyńska Milena	POL Łyse	NW Człapski Team		8:42	26:08	<b>26:09</b>	+8:24	6	
17.	319	Choszczyk Mariola	POL Szarłat	Choszczyk Running Team		9:00	27:01	<b>27:03</b>	+9:18	7	
18.	409	Stucka Janina	POL Goworowo	Jesienne Kwiaty		10:02	30:09	<b>30:09</b>	+12:24	8	
19.	359	Kośnik Janina	POL Wólka Brzezińska	Jesienne Kwiaty		10:03	30:08	<b>30:10</b>	+12:25	9	
20.	420	Szatanek Alicja	POL Wólka Brzezińska	Jesienne Kwiaty		10:03	30:09	<b>30:10</b>	+12:25	10	
21.	396	Pierzchała Elżbieta	POL Goworowo	Jesienne Kwiaty		10:04	30:15	<b>30:15</b>	+12:30	11	
22.	433	Wojciechowicz Irena	POL Kruszewo	Jesienne Kwiaty		10:05	30:18	<b>30:18</b>	+12:33	12	
23.	397	Pietras Teresa	POL Wólka Brzezińska	Jesienne Kwiaty		10:07	30:20	<b>30:22</b>	+12:37	13	
24.	332	Dzielał Wiesława	POL Rębisze Kolonia	Jesienne Kwiaty		10:07	30:23	<b>30:24</b>	+12:39	14	
25.	385	Nikodemska Hanna	POL Wólka Brzezińska	Jesienne Kwiaty		10:10	30:30	<b>30:31</b>	+12:46	15	
26.	437	Zacharek Jadwiga	POL Goworowo	Jesienne Kwiaty		10:11	30:35	<b>30:36</b>	+12:51	16	
27.	341	Godlewska Irena	POL Goworowo	Jesienne Kwiaty		10:11	30:33	<b>30:36</b>	+12:51	17	
28.	344	Grabowska Barbara Marianna	POL Goworówek			10:55	32:44	<b>32:48</b>	+15:03	18	
29.	357	Kosek Aneta	POL Ostrołęka			10:56	32:44	<b>32:49</b>	+15:04	19	
30.	406	Skierczyńska Dorota	POL Goworowo			10:56	32:45	<b>32:49</b>	+15:04	20	
31.	407	Skierczyński Marek	POL Goworowo			10:56	32:46	<b>32:50</b>	+15:05		11
32.	464	Bobowska Stanisława	POL Kumin	Klub Seniora Rozmaryn		13:29	40:27	<b>40:30</b>	+22:45	21	
33.	439	Zalewska Wanda	POL Kunin	Klub Seniora Rozmaryn		13:35	40:44	<b>40:47</b>	+23:02	22	

Liczba uczestników: 141