

# X Bieg z Termami Mszczonów



## Wyniki OPEN K/M

29.01.2023, Mszczonów

M-ce	Nr	Nazwisko i imię	Miasto	Klub	Kat./ m-ce	min/ km	Lap1	Lap2	Netto	Wynik (Brutto)	Strata
------	----	-----------------	--------	------	---------------	------------	------	------	-------	-------------------	--------

## Bieg główny 5 km

### Kobiety

1.	117	Wicha Iwona	POL	Góra Kalwaria	TowerRuning Poland/Prefbet Sonarol/KOS Azymut	K30 / Kl.gen	3:41	09:18	09:04	18:22	<b>18:22</b>	--
2.	43	Kraszpułska Magdalena	POL	Warszawa	Żórawski Team	K30 / Kl.gen	3:56	09:50	09:49	19:38	<b>19:38</b>	+1:16
3.	24	Gurbska Edyta	POL	Osuchów	LKS Osuchów	K20 / Kl.gen	4:25	11:30	10:34	22:04	<b>22:04</b>	+3:42
4.	99	Rzepecka-Gontar Anna	POL	Pruszków		K40 / 1	4:27	11:19	10:54	22:13	<b>22:13</b>	+3:51
5.	10	Biedrzycka Ewa	POL	Mszczonów		K40 / 2	4:31	11:22	11:11	22:32	<b>22:32</b>	+4:10
6.	29	Jaworska Klaudia	POL	Sochaczew		K30 / 1	4:33	11:22	11:19	22:41	<b>22:41</b>	+4:19
7.	15	Brogowicz Stępniewska Agnieszka	POL	Grójec		K40 / 3	4:33	11:23	11:21	22:43	<b>22:43</b>	+4:21
8.	19	Filipowicz Natalia	POL	Warszawa		K30 / 2	4:39	11:34	11:38	23:12	<b>23:12</b>	+4:50
9.	132	Ciechanowska Justyna	POL	Żyrardów	Run De Girard	K30 / 3	4:41	11:50	11:32	23:22	<b>23:22</b>	+5:00
10.	118	Wieczorek Weronika	POL	Świdrygały	Żórawski Team	K20 / 1	4:56	12:45	11:53	24:37	<b>24:37</b>	+6:15
11.	67	Nikiewicz Monika	POL	Skierniewice		K40 / 4	5:00	12:21	12:36	24:57	<b>24:57</b>	+6:35
12.	50	Kuźniak Martyna	POL	Warszawa		K50 / 1	5:10	13:04	12:46	25:49	<b>25:49</b>	+7:27
13.	81	Pietras Jola	POL	Pruszków		K50 / 2	5:17	13:11	13:11	26:22	<b>26:22</b>	+8:00
14.	108	Tomaszewska Krystyna	POL	Pruszków	Parkrun Pruszków	K60 / 1	5:26	13:49	13:17	27:06	<b>27:06</b>	+8:44
15.	89	Przybylska Małgorzata	POL	Sochaczew		K50 / 3	5:32	13:50	13:49	27:38	<b>27:38</b>	+9:16
16.	57	Małkowska Maria	POL	Warszawa	JW Team	K50 / 4	5:41	14:24	13:59	28:23	<b>28:23</b>	+10:01
17.	45	Król Angelika	POL	Rawa Mazowiecka		K20 / 2	5:49	14:24	14:39	29:03	<b>29:03</b>	+10:41
18.	35	Kobielska Grażyna	POL	Mrozy		K50 / 5	5:52	15:13	14:07	29:20	<b>29:20</b>	+10:58
19.	61	Modzelewska Urszula	POL		Geodar	K60 / 2	5:56	15:05	14:35	29:39	<b>29:39</b>	+11:17
20.	49	Kudlak Monika	POL	Ruda	Gutek Team	K50 / 6	6:11	15:20	15:33	30:52	<b>30:52</b>	+12:30
21.	59	Mikoś Teresa	POL	Otwock		K60 / 3	6:14	15:30	15:36	31:06	<b>31:06</b>	+12:44
22.	73	Obuch-Woszczatyńska Anna	POL	Warszawa	To Naturalne	K30 / 4	6:31	16:43	15:51	32:34	<b>32:34</b>	+14:12
23.	97	Róg Magdalena	POL	Prońcieniec		K40 / 5	6:44	16:10	17:30	33:40	<b>33:40</b>	+15:18
24.	48	Kucińska Kasia	POL	Franciszków		K40 / 6	6:44	16:10	17:30	33:40	<b>33:40</b>	+15:18
DNS	113	Truszczyńska Katarzyna	POL	Żuków								

### Mężczyźni

1.	17	Dembowski Mariusz	POL	Lidzbark	H+H Polska	M40 / Kl.gen	3:22	08:50	08:00	16:49	<b>16:49</b>	--
2.	123	Zaręba Mateusz	POL	Sochaczew	Skra Warszawa	M20 / Kl.gen	3:24	08:53	08:05	16:58	<b>16:58</b>	+0:09
3.	70	Nowakowski Igor	POL	Osuchów	LKS Osuchów	M20 / Kl.gen	3:25	08:50	08:14	17:03	<b>17:03</b>	+0:14
4.	129	Centkowski Łukasz	POL	Lutkówka		M20 / 1	3:36	09:09	08:50	17:59	<b>17:59</b>	+1:10
5.	23	Gruza Marcin	POL	Złotokłós		M40 / 1	3:38	09:21	08:50	18:10	<b>18:10</b>	+1:21
6.	39	Kośła Paweł	POL	Żyrardów	Run De Girard	M40 / 2	3:42	09:29	08:59	18:28	<b>18:28</b>	+1:39

M-ce	Nr	Nazwisko i imię		Miasto	Klub	Kat./ m-ce	min/ km	Lap1	Lap2	Netto	Wynik (Brutto)	Strata
7.	126	Rubo Jakub	POL	Łochów	Łochowska Grupa Biegowa	M30 / 1	3:43	09:20	09:14	18:34	<b>18:34</b>	+1:45
8.	52	Łuczyński Tomasz	POL	Warszawa		M50 / 1	3:48	09:29	09:27	18:56	<b>18:56</b>	+2:07
9.	134	Aksamit Jakub	POL	Sochaczew	Rowerowy Biegacz	M30 / 2	3:49	09:34	09:30	19:03	<b>19:03</b>	+2:14
10.	90	Przybylski Rafał	POL	Kutno	Przybyl-Kutno	M40 / 3	3:50	09:34	09:37	19:10	<b>19:10</b>	+2:21
11.	22	Górski Albin	POL	Nowa Sucha		M30 / 3	3:53	09:54	09:29	19:22	<b>19:22</b>	+2:33
12.	30	Jeżółkowski Jan	POL	Józefosław		M20 / 2	3:54	09:46	09:42	19:27	<b>19:27</b>	+2:38
13.	74	Olczak Tomasz	POL	Mszczonów	Pobiegani Mszczonów	M40 / 4	3:55	10:02	09:29	19:31	<b>19:31</b>	+2:42
14.	114	Truszczyński Radosław	POL	Mińsk Mazowiecki		M40 / 5	3:56	09:52	09:46	19:38	<b>19:38</b>	+2:49
15.	98	Rudnicki Marcin	POL	Godzianów		M40 / 6	3:57	10:05	09:37	19:41	<b>19:41</b>	+2:52
16.	133	Zydlowski Michał	POL	Mszczonów		M30 / 4	3:57	10:11	09:32	19:42	<b>19:42</b>	+2:53
17.	127	Krupiński Marek	POL	Ostrołęka	Running Team	M20 / 3	4:00	09:50	10:07	19:56	<b>19:56</b>	+3:07
18.	65	Niemczyk Kazimierz	POL	Milanówek	JW Team	M60 / 1	4:00	10:00	09:57	19:56	<b>19:56</b>	+3:07
19.	44	Kroc Mirosław	POL	Skierniewice		M40 / 7	4:03	10:03	10:09	20:11	<b>20:11</b>	+3:22
20.	125	Kacprzyk Alex	POL	Warszawa	RP Runners	M50 / 2	4:03	10:17	09:57	20:14	<b>20:14</b>	+3:25
21.	56	Małcki Mateusz	POL	Radziejowice	LKS Osuchów	M20 / 4	4:04	10:13	10:03	20:16	<b>20:16</b>	+3:27
22.	121	Więckowski Michał	POL	Sochaczew	TMT	M40 / 8	4:04	10:15	10:02	20:17	<b>20:17</b>	+3:28
23.	8	Bartołowicz Dawid	POL	Brochów	Dawid Team	M30 / 5	4:04	10:14	10:03	20:17	<b>20:17</b>	+3:28
24.	55	Małcki Piotr	POL	Radziejowice	Lemiesz Team	M40 / 9	4:06	10:14	10:14	20:27	<b>20:27</b>	+3:38
25.	33	Kątniak Paweł	POL	Łódź		M30 / 6	4:06	10:09	10:20	20:29	<b>20:29</b>	+3:40
26.	88	Przepióra Wiktor	POL	Warszawa	Coach Wiktor	M30 / 7	4:14	10:47	10:24	21:10	<b>21:10</b>	+4:21
27.	86	Płoskoński Piotr	POL	Strzałków	KBKS-Radomsko	M50 / 3	4:17	10:43	10:39	21:22	<b>21:22</b>	+4:33
28.	102	Szczekutowicz Adrian	POL	Warszawa		M30 / 8	4:18	10:49	10:37	21:26	<b>21:26</b>	+4:37
29.	16	Bugajski Adam	POL	Warszawa	Dead On Arrival	M40 / 10	4:18	11:04	10:24	21:28	<b>21:28</b>	+4:39
30.	34	Kłosiewicz Rafał	POL	Korytów		M40 / 11	4:18	10:47	10:42	21:28	<b>21:28</b>	+4:39
31.	7	Bartczak Robert	POL	Warszawa		M50 / 4	4:19	10:59	10:32	21:31	<b>21:31</b>	+4:42
32.	18	Deryło Norbert	POL	Mszczonów		M40 / 12	4:26	11:07	11:01	22:07	<b>22:07</b>	+5:18
33.	47	Kubiak Grzegorz	POL	Sochaczew	Dawid Team	M40 / 13	4:26	11:20	10:50	22:09	<b>22:09</b>	+5:20
34.	31	Jeżółkowski Piotr	POL	Józefosław		M50 / 5	4:32	11:34	11:05	22:38	<b>22:38</b>	+5:49
35.	93	Rochmiński Bogdan	POL	Lesiew	Broken Careers	M40 / 14	4:35	11:41	11:15	22:55	<b>22:55</b>	+6:06
36.	37	Koldra Robert	POL	Pniewy	Robert Koldra	M40 / 15	4:37	11:29	11:36	23:04	<b>23:04</b>	+6:15
37.	120	Wierzbiński Michał	POL	Lesznowola		M30 / 9	4:38	11:29	11:41	23:10	<b>23:10</b>	+6:21
38.	104	Wiesław Szydlik	POL			M50 / 6	4:39	11:45	11:27	23:12	<b>23:12</b>	+6:23
39.	103	Szewczyk Robert	POL	Mszczonów		M40 / 16	4:47	11:59	11:52	23:51	<b>23:51</b>	+7:02
40.	100	Sprengel Piotr	POL	Milanówek	WSEWS/UKS MTE	M30 / 10	4:50	11:52	12:16	24:08	<b>24:08</b>	+7:19
41.	28	Jasiński Łukasz	POL	Złotokłós		M40 / 17	4:53	12:19	12:04	24:22	<b>24:22</b>	+7:33
42.	53	Malinowski Konrad	POL	Grodzisk Mazowiecki		M30 / 11	4:54	12:18	12:12	24:30	<b>24:30</b>	+7:41
43.	58	Matykiewicz Łukasz	POL	Warszawa		M40 / 18	4:56	12:37	12:00	24:36	<b>24:36</b>	+7:47
44.	119	Wieczorek Adrian	POL	Trębaczew	Żórawski Team	M20 / 5	4:56	12:45	11:55	24:39	<b>24:39</b>	+7:50
45.	79	Piątek Bogdan	POL	Zielonka	Lechici Zielonka	M70+ / 1	4:57	12:48	11:55	24:43	<b>24:43</b>	+7:54
46.	63	Mussur Henryk	POL	Krosno	MOSiR Krosno	M70+ / 2	4:58	12:43	12:08	24:50	<b>24:50</b>	+8:01
47.	116	Walac Jacek	POL	Grodzisk Mazowiecki		M40 / 19	5:00	13:08	11:52	24:59	<b>24:59</b>	+8:10
48.	46	Ksyna Bogusław	POL	Kamion Mały	OSP Kamion	M60 / 2	5:02	12:33	12:36	25:09	<b>25:09</b>	+8:20
49.	82	Pilchowski Konrad	POL	Warszawa	Żórawski Team	M40 / 20	5:03	13:03	12:09	25:11	<b>25:11</b>	+8:22
50.	40	Kowalski Sławomir	POL	Świdrygały		M50 / 7	5:06	12:52	12:39	25:30	<b>25:30</b>	+8:41
51.	85	Piwowarek Robert	POL	Warszawa	Coach Wiktor	M20 / 6	5:09	12:46	12:56	25:42	<b>25:42</b>	+8:53
52.	77	Paśka Marek	POL	Łoś	Running Moose	M40 / 21	5:09	13:22	12:23	25:45	<b>25:45</b>	+8:56

M-ce	Nr	Nazwisko i imię	Miasto	Klub	Kat./ m-ce	min/ km	Lap1	Lap2	Netto	Wynik (Brutto)	Strata
53.	91	Przygodzki Tadeusz	POL Piotrków Trybunalski		M70+ / 3	5:18	13:16	13:11	26:26	<b>26:26</b>	+9:37
54.	66	Niemiec Wojciech	POL Pruszków		M30 / 12	5:21	13:36	13:10	26:45	<b>26:45</b>	+9:56
55.	72	Obłękowski Piotr	POL Mszczonów		M50 / 8	5:27	13:24	13:47	27:11	<b>27:11</b>	+10:22
56.	84	Piwowarek Grzegorz	POL Warszawa	Przepiórki Wiktora	M30 / 13	5:32	13:26	14:12	27:38	<b>27:38</b>	+10:49
57.	75	Osiński Stanisław	POL Warszawa		M70+ / 4	5:37	14:28	13:37	28:05	<b>28:05</b>	+11:16
58.	36	Kocimski Jan	POL Sochaczew	KM Aktywni Sochaczew	M70+ / 5	5:39	14:16	13:57	28:12	<b>28:12</b>	+11:23
59.	137	Nitkowski Wojciech	POL Tomaszów Mazowiecki		M30 / 14	5:39	13:42	14:34	28:15	<b>28:15</b>	+11:26
60.	101	Stępniewski Piotr	POL Jeziora	Szybki Lopez	M40 / 22	5:44	14:27	14:14	28:40	<b>28:40</b>	+11:51
61.	60	Mikoś Roman	POL Otwock		M50 / 9	5:53	15:09	14:15	29:23	<b>29:23</b>	+12:34
62.	62	Modzelewski Dariusz	POL Teresin	Geodar	M60 / 3	5:56	15:05	14:35	29:40	<b>29:40</b>	+12:51
63.	68	Nowakowski Czesław	POL Warszawa	Ducla Academy Warszawa	M70+ / 6	6:02	15:18	14:48	30:06	<b>30:06</b>	+13:17
64.	12	Boczek Michał	POL Łowicz		M60 / 4	6:24	15:26	16:34	31:59	<b>31:59</b>	+15:10
65.	105	Ślepowronski Bogdan	POL Rembertów	To Naturalne	M40 / 23	6:31	16:43	15:52	32:34	<b>32:34</b>	+15:45
66.	51	Leszewicz Piotr	POL Warszawa	To Naturalne	M40 / 24	6:31	16:43	15:52	32:34	<b>32:34</b>	+15:45
67.	128	Kozikowski Kazimierz	POL Warszawa		M40 / 25	6:49	15:53	18:10	34:03	<b>34:03</b>	+17:14

M-ce	Nr	Nazwisko i imię	Miasto	Klub	Kat./ m-ce	min/ km	Lap1	Lap2	Netto	Wynik (Brutto)	Strata
------	----	-----------------	--------	------	---------------	------------	------	------	-------	-------------------	--------

## Marsz NW 5 km

### Kobiety

1.	11	Bielecka Zuza	POL	Warszawa		6:35	16:50	16:02	32:51	<b>32:51</b>	--
2.	4	Banaszek-Popławska Halina	POL	Mszczonów		7:22	18:21	18:25	36:46	<b>36:46</b>	+3:55
3.	25	Gwarek Anita	POL	Warszawa	Let's Go Nordic Walking Podkowa Leśna	7:33	19:44	18:00	37:43	<b>37:43</b>	+4:52
4.	110	Traczyk-Przybylska Ewa	POL	Kaszewy Kolonia	Przybyl-Kutno	7:37	19:13	18:49	38:01	<b>38:01</b>	+5:10
5.	64	Newen-Tarczyk Barbara	POL	Granica	Let's Go Nordic Walking Podkowa Leśna	8:07	20:38	19:55	40:32	<b>40:32</b>	+7:41
6.	13	Borucka Agnieszka	POL	Warszawa	Let's Go Nordic Walking Podkowa Leśna	8:10	20:40	20:07	40:46	<b>40:46</b>	+7:55
7.	14	Borucka Urszula	POL	Warszawa	Let's Go Nordic Walking Podkowa Leśna	8:10	20:39	20:07	40:46	<b>40:46</b>	+7:55
8.	21	Góralczyk Oksana	POL	Strzeńcówka	Nordic Podkowa Leśna	8:21	21:01	20:42	41:43	<b>41:43</b>	+8:52
9.	32	Karnia Adriana	POL	Warszawa	Ursus Team Nordic Walking	8:29	21:38	20:47	42:24	<b>42:24</b>	+9:33
10.	130	Gralińska Agnieszka	POL	Mszczonów		8:31	21:55	20:40	42:35	<b>42:35</b>	+9:44
11.	76	Pachnik Renata	POL	Pruszków	Let's Go Nordic Walking Podkowa Leśna	8:33	21:41	21:02	42:43	<b>42:43</b>	+9:52
12.	41	Kozłowska Alicja	POL	Nowa Wieś	Let's Go Nordic Walking Podkowa Leśna	8:34	21:47	21:02	42:48	<b>42:48</b>	+9:57
13.	95	Pięko Ela	POL	Brwinów	Let's Go Nordic Walking Podkowa Leśna	8:36	21:56	21:02	42:58	<b>42:58</b>	+10:07
14.	80	Piekarska Anna	POL	Brwinów	Let's Go Nordic Walking Podkowa Leśna	8:36	21:56	21:03	42:58	<b>42:58</b>	+10:07
15.	92	Rochmińska Elżbieta	POL	Skierniewice		9:17	23:29	22:53	46:22	<b>46:22</b>	+13:31
16.	107	Todorović Anna	POL	Mszczonów		9:17	23:21	23:02	46:23	<b>46:23</b>	+13:32

### Mężczyźni

1.	109	Tomczak Marcin	POL	Ciechanów	Koci Pazur	6:03	15:28	14:48	30:15	<b>30:15</b>	--
2.	122	Zabłocki Karol	POL	Warszawa	NW Człapski Team	6:06	15:34	14:52	30:26	<b>30:26</b>	+0:11
3.	131	Dominiak Józef	POL	Żychlin	Oldboy Żychlin	7:16	18:03	18:14	36:17	<b>36:17</b>	+6:02
4.	71	Obłąkowski Hubert	POL	Zazdrość	Run De Girard	7:31	19:19	18:17	37:35	<b>37:35</b>	+7:20
5.	42	Kozłowski Marek	POL	Pruszków	Let's Go Nordic Walking Podkowa Leśna	7:36	19:07	18:52	37:59	<b>37:59</b>	+7:44
6.	112	Troniarz Stanisław	POL	Raszyn		7:38	19:20	18:50	38:10	<b>38:10</b>	+7:55
7.	135	Solarz Tomasz	POL	Jacochów	Biegamy Polesie	7:54	20:41	18:49	39:30	<b>39:30</b>	+9:15
8.	20	Góralczyk Jacek	POL	Warszawa	Nordic Podkowa Leśna	8:05	20:31	19:53	40:24	<b>40:24</b>	+10:09
9.	83	Pilichowski Marcin	POL	Warszawa	Ursus Team Nordic Walking	8:16	21:05	20:12	41:16	<b>41:16</b>	+11:01
10.	2	Badurek Sebastian	POL	Warszawa	Ursus Team Nordic Walking	8:16	21:07	20:14	41:20	<b>41:20</b>	+11:05
11.	136	Zielińska-Solarz Elżbieta	POL	Jacochów	Biegamy Polesie	8:34	21:47	21:01	42:48	<b>42:48</b>	+12:33

Liczba uczestników: 119