

# XI Bieg Goworowski "Bieg dla zdrowia"



## Wyniki OPEN K/M

04.06.2023, Goworowo

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

### Bieg główny 10 km

#### Kobiety

1.	456	Lenkiewicz Weronika	POL	Olszewka	Dąbrowski Team	K2 / Kl.gen	4:01	40:15	<b>40:15</b>	--
2.	454	Ostrowska Angelika	POL	Lelis	Akademia Sportowa Lelis	K2 / Kl.gen	4:48	48:02	<b>48:02</b>	+7:47
3.	403	Sakowska Agnieszka	POL	Warszawa	Przetarty Szlak	K2 / Kl.gen	4:53	48:52	<b>48:55</b>	+8:40
4.	410	Sobolewska Sylwia	POL	Warszawa		K2 / 1	5:03	50:33	<b>50:38</b>	+10:23
5.	438	Zając Martyna	POL	Szarłat	Choszczyk Running Team	K2 / 2	5:16	52:43	<b>52:43</b>	+12:28
6.	315	Bożomańska Elżbieta	POL	Ostrołęka	UKS Clan	K3 / 1	5:16	52:44	<b>52:45</b>	+12:30
7.	398	Pochmara Patrycja	POL	Chojniki		K2 / 3	5:26	54:18	<b>54:23</b>	+14:08
8.	392	Owczarek Aneta	POL	Ostrów Mazowiecka	Ostrów Biega	K2 / 4	5:29	54:55	<b>54:58</b>	+14:43
9.	318	Choszczyk Edyta	POL	Szarłat	Choszczyk Running Team	K2 / 5	5:34	55:50	<b>55:50</b>	+15:35
10.	387	Ochnik Justyna	POL	Ciechanów	Mulawka Team	K2 / 6	5:57	59:33	<b>59:39</b>	+19:24
11.	382	Nadwodna-Stachacz Agata	POL	Ostrołęka	Starglass Team Ostrołęka	K4 / 1	6:14	1:02:21	<b>1:02:26</b>	+22:11
12.	381	Nadwodna-Piersa Dorota	POL	Ostrołęka	Starglass Team Ostrołęka	K4 / 2	6:14	1:02:23	<b>1:02:28</b>	+22:13
13.	436	Wójcicka Mariola	POL	Różan	Różan Biega	K3 / 2	6:17	1:02:50	<b>1:02:52</b>	+22:37
14.	322	Dąbkowska Julia	POL	Goworowo		K1 / 1	7:26	1:14:20	<b>1:14:25</b>	+34:10
15.	323	Dąbkowska Alicja	POL	Goworowo		K1 / 2	7:26	1:14:21	<b>1:14:26</b>	+34:11
16.	389	Ostrowska Barbara	POL	Goworowo		K3 / 3	7:29	1:14:51	<b>1:14:57</b>	+34:42
17.	320	Dąbkowska Anna	POL	Goworowo		K3 / 4	7:29	1:14:52	<b>1:14:57</b>	+34:42
18.	444	Romanowska Jolanta	POL	Goworowo	Mila Goworowo	K1 / 3	7:34	1:15:43	<b>1:15:47</b>	+35:32
19.	400	Różańska Dorota	POL	Goworowo		K2 / 7	7:34	1:15:44	<b>1:15:48</b>	+35:33
20.	412	Stachacz Edyta	POL	Goworowo	Mila Goworowo	K2 / 8	7:34	1:15:43	<b>1:15:48</b>	+35:33
21.	347	Iwańska Aneta	POL	Goworowo	Mila Goworowo	K3 / 5	7:34	1:15:44	<b>1:15:49</b>	+35:34
22.	307	Bednarczyk Marzena	POL	Myszyniec	Następny Krok Team	K2 / 9	7:48	1:18:00	<b>1:18:03</b>	+37:48

#### Mężczyźni

1.	426	Świerdzewski Damian	POL	Dzbenin	Następny Krok Team	M2 / Kl.gen	3:24	34:03	<b>34:03</b>	--
2.	373	Mateusiak Radosław	POL	Różan	Dąbrowski Team	M1 / Kl.gen	3:34	35:45	<b>35:45</b>	+1:42
3.	333	Dzięgielewski Rafał	POL	Natalin	Dąbrowski Team	M3 / Kl.gen	3:45	37:38	<b>37:39</b>	+3:36



M-ce	Nr	Nazwisko i imię	Miasto	Klub	Kat./ m-ce	min/ km	Netto	Wynik (Brutto)	Strata
4.	416	Sucheck Sylwester	POL Chudek		M1 / 1	3:48	38:04	<b>38:06</b>	+4:03
5.	363	Kulawik Bartłomiej	POL Ostrołęka	BBL Ostrołęka	M3 / 1	3:54	39:06	<b>39:08</b>	+5:05
6.	374	Mąka Sławomir	POL Ostrołęka	Biuro Rachunkowe Grala-Mąka	M4 / 1	3:56	39:23	<b>39:24</b>	+5:21
7.	462	Gutowski Krystian	POL Ostrołęka	Dąbrowski Team	M3 / 2	4:12	42:08	<b>42:08</b>	+8:05
8.	431	Tyszka Adam	POL Ostrołęka	Uczniowski Klub Sportowy Piątka Ostrołęka	M2 / 1	4:16	42:48	<b>42:50</b>	+8:47
9.	362	Krupiński Marek	POL Goworowo	Team Zabieganedni #TZD/Running Team	M1 / 2	4:18	43:07	<b>43:07</b>	+9:04
10.	435	Wołosz Wiktor	POL Lelis	Dąbrowski Team	M1 / 3	4:19	43:16	<b>43:17</b>	+9:14
11.	364	Kulesza Marek	POL Baranowo		M4 / 2	4:21	43:33	<b>43:34</b>	+9:31
12.	440	Zalewski Michał	POL Ławy	Starglass Team Ostrołęka	M3 / 3	4:25	44:16	<b>44:20</b>	+10:17
13.	303	Adamiak Arkadiusz	POL Ciechanów	5MBOT	M1 / 4	4:27	44:34	<b>44:36</b>	+10:33
14.	375	Modzelewski Wiesław	POL Ostrołęka	Starglass Team Ostrołęka	M4 / 3	4:36	46:01	<b>46:05</b>	+12:02
15.	422	Szczuberek Waldemar	POL Ostrołęka	LKS Kurpie na Luzie	M5+ / 1	4:36	46:03	<b>46:06</b>	+12:03
16.	376	Modzelewski Krzysztof	POL Ostrołęka	Starglass Team Ostrołęka	M4 / 4	4:36	46:02	<b>46:06</b>	+12:03
17.	383	Napiórkowski Radosław	POL Ostrołęka		M2 / 2	4:41	46:54	<b>46:57</b>	+12:54
18.	370	Majewski Zdzisław	POL Rzekuń	Biegam bo Lubię	M5+ / 2	4:42	47:05	<b>47:06</b>	+13:03
19.	428	Tomaszewski Kamil	POL Marki		M2 / 3	4:42	47:00	<b>47:07</b>	+13:04
20.	351	Knaga Piotr	POL Warszawa	CBRE GWS	M3 / 4	4:44	47:19	<b>47:22</b>	+13:19
21.	394	Pędzich Waldemar	POL Szafarczyska	Mulawka Team	M5+ / 3	4:49	48:17	<b>48:20</b>	+14:17
22.	330	Dziekoński Tadeusz	POL Białystok	Juvenia Białystok	M5+ / 4	4:54	48:58	<b>49:01</b>	+14:58
23.	463	Mulawka Jacek	POL Ostrołęka	Mulawka Team	M2 / 4	5:03	50:31	<b>50:34</b>	+16:31
24.	393	Parzych Hubert	POL Warszawa		M2 / 5	5:03	50:29	<b>50:35</b>	+16:32
25.	301	Adamiak Robert	POL Ciechanów	Curtis	M4 / 5	5:04	50:38	<b>50:42</b>	+16:39
26.	339	Gęsich Cezary	POL Szczawin	Mila Goworowo	M2 / 6	5:04	50:43	<b>50:49</b>	+16:46
27.	427	Tarasiewicz Kamil	POL Różan	Różan Biega	M2 / 7	5:11	51:49	<b>51:52</b>	+17:49
28.	451	Klimaszewski Mateusz	POL Lipianka		M1 / 5	5:18	53:08	<b>53:09</b>	+19:06
29.	316	Bożomański Tomasz	POL Ostrołęka	UKS Clan	M4 / 6	5:25	54:16	<b>54:20</b>	+20:17
30.	310	Białobrzegi Witold	POL Ostrołęka	LKS Kurpie na Luzie	M5+ / 5	5:29	54:57	<b>54:59</b>	+20:56
31.	384	Niegowski Michał	POL Ludwinowo		M3 / 5	5:31	55:07	<b>55:12</b>	+21:09
32.	343	Gołbiewski Artur	POL Legionowo		M3 / 6	5:43	57:09	<b>57:15</b>	+23:12
33.	355	Korzeniecki Marcin	POL Ostrołęka		M3 / 7	5:55	59:14	<b>59:18</b>	+25:15
34.	386	Ochnik Przemysław	POL Ciechanów	Mulawka Team	M2 / 8	6:17	1:02:54	<b>1:03:00</b>	+28:57
35.	425	Kowarski Mariusz	POL Tobolice		M5+ / 6	6:42	1:06:59	<b>1:07:05</b>	+33:02
36.	336	Garwarski Ryszard	POL Żabin	Goworowska MKA	M5+ / 7	7:34	1:15:41	<b>1:15:47</b>	+41:44
37.	325	Dąbkowski Mariusz	POL Goworowo		M3 / 8	7:34	1:15:44	<b>1:15:48</b>	+41:45
38.	306	Bałabas Marek	POL Mława	Curtis	M5+ / 8	9:06	1:31:00	<b>1:31:05</b>	+57:02

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

## Bieg dzieci (V-VIII klasa Szkoły Podstawowej) 3 km

### Kobiety

1.	313	<b>Bołdak Natasza</b>	POL	Warszawa	UKS Ostrobramska	3:50	11:32	<b>11:32</b>	--
2.	460	<b>Kordel Amelia</b>	POL	Ostrołęka	UKS 7 Ostrołęka	4:33	13:42	<b>13:42</b>	+2:10
<b>DNF</b>	324	<b>Dąbkowska Wiktoria</b>	POL	Goworowo					

### Mężczyźni

1.	356	<b>Korzeniecki Szymon</b>	POL	Ostrołęka	Okla Elektro-Energetyka	3:48	11:25	<b>11:25</b>	--
2.	334	<b>Galarski Mateusza</b>	POL	Brzeźno	Miła Goworowo	4:02	12:07	<b>12:07</b>	+0:42
3.	466	<b>Podlasin Damian</b>	POL	Czarnowo	Mulawka Team	4:02	12:09	<b>12:09</b>	+0:44
4.	378	<b>Mulawka Aleksander</b>	POL	Czarnowiec	Mulawka Team	4:28	13:25	<b>13:25</b>	+2:00
5.	327	<b>Dudziec Ksawery</b>	POL	Goworowo	Miła Goworowo	5:13	15:41	<b>15:41</b>	+4:16
6.	405	<b>Samoraj Kacper</b>	POL	Szczawin	Miła Goworowo	5:14	15:43	<b>15:43</b>	+4:18
7.	358	<b>Kośnik Eryk</b>	POL	Goworowo		5:56	17:50	<b>17:50</b>	+6:25

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

## Bieg dzieci (I-IV klasa Szkoły Podstawowej) 1 km

### Kobiety

1.	459	Kordel Maja	POL	Ostrołęka	SP 1 Ostrołęka		4:16	04:17	<b>04:17</b>	--
2.	304	Baclawska Zofia	POL	Tobolice			4:23	04:24	<b>04:24</b>	+0:07
3.	338	Gęsich Julita	POL	Szczawin			4:23	04:23	<b>04:24</b>	+0:07
4.	348	Iwańska Martyna	POL	Ludwinowo			4:24	04:24	<b>04:25</b>	+0:08
5.	379	Mulawka Liliana	POL	Ostrołęka	Mulawka Team		4:27	04:28	<b>04:28</b>	+0:11
6.	311	Bołdak Nela	POL	Warszawa	UKS Ostrobramska		4:31	04:32	<b>04:32</b>	+0:15
7.	354	Korzeniecka Aleksandra	POL	Ostrołęka			4:40	04:41	<b>04:41</b>	+0:24
8.	423	Świąder Zofia	POL	Goworowo			4:47	04:48	<b>04:48</b>	+0:31
9.	418	Szaniawska Magdalena	POL	Warszawa	215		4:54	04:55	<b>04:55</b>	+0:38
10.	329	Duszczyk Gabriela	POL	Warszawa	215		5:04	05:04	<b>05:05</b>	+0:48
11.	417	Szaniawska Julia	POL	Warszawa			5:09	05:09	<b>05:10</b>	+0:53
12.	377	Moreń Zuzanna	POL	Warszawa	215		5:12	05:13	<b>05:13</b>	+0:56
13.	369	Lis Antonia	POL	Ostrołęka	Lisy		5:17	05:18	<b>05:18</b>	+1:01
14.	388	Ochnik Hanna	POL	Ciechanów			6:41	06:42	<b>06:42</b>	+2:25
15.	446	Gęsich Zuzanna	POL	Szczawin			7:26	07:25	<b>07:27</b>	+3:10

### Mężczyźni

1.	314	Bołdak Leon	POL	Warszawa	215		3:48	03:49	<b>03:49</b>	--
2.	442	Zinkiewicz Wiktor	POL	Warszawa	215		3:50	03:50	<b>03:51</b>	+0:02
3.	450	Kordarz Dawid	POL	Goworowo	Mila Goworowo		4:04	04:05	<b>04:05</b>	+0:16
4.	308	Bednarz Tymon	POL	Warszawa	215		4:11	04:12	<b>04:12</b>	+0:23
5.	461	Sakrzyński Bartosz	POL	Goworowo			4:11	04:12	<b>04:12</b>	+0:23
6.	360	Kozłowski Tymon	POL	Warszawa	215		4:11	04:12	<b>04:12</b>	+0:23
7.	391	Ostrowski Julian	POL	Goworowo	Mila Goworowo		4:15	04:16	<b>04:16</b>	+0:27
8.	326	Dudek Szymon	POL	Szczawin			4:20	04:21	<b>04:21</b>	+0:32
9.	328	Dudziec Oskar	POL	Goworowo	Mila Goworowo		4:20	04:21	<b>04:21</b>	+0:32
10.	390	Ostrowski Seweryn	POL	Goworowo	Mila Goworowo		4:23	04:24	<b>04:24</b>	+0:35
11.	453	Kordasz Oliwier	POL	Goworowo	Mila Goworowo		4:29	04:30	<b>04:30</b>	+0:41
12.	340	Gęsich Jacek	POL	Szczawin	Mila Goworowo		4:33	04:33	<b>04:34</b>	+0:45
13.	342	Gołębiewski Aleksander	POL	Goworowo			4:34	04:35	<b>04:35</b>	+0:46
14.	404	Samoraj Oskar	POL	Szczawin			4:52	04:53	<b>04:53</b>	+1:04
15.	402	Rytel Piotr	POL	Warszawa	215		5:01	05:02	<b>05:02</b>	+1:13
16.	380	Mulawka Jan	POL	Czarnowiec	Mulawka Team		5:02	05:03	<b>05:03</b>	+1:14
17.	458	Owczarek Bartosz	POL	Ostrów Mazowiecki			5:03	05:03	<b>05:04</b>	+1:15
18.	434	Wojtalewski Adam	POL	Ludwinowo	Mila Goworowo		5:04	05:05	<b>05:05</b>	+1:16
19.	441	Zduniak Błażej	POL	Goworowo	Mila Goworowo		5:08	05:09	<b>05:09</b>	+1:20
20.	361	Kozłowski Tytus	POL	Warszawa			5:21	05:22	<b>05:22</b>	+1:33
21.	401	Różański Franciszek	POL	Goworowo			5:56	05:57	<b>05:57</b>	+2:08
22.	443	Zinkiewicz Fabian	POL	Warszawa			5:57	05:56	<b>05:58</b>	+2:09
23.	445	Gęsich Piotr	POL	Szczawin			7:23	07:23	<b>07:24</b>	+3:35

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

## Marsz Nordic Walking 3 km

### Kobiety

1.	430	Tomczak Ewa	POL	Ciechanów	Koci Pazur		7:05	21:18	<b>21:18</b>	--
2.	371	Majkowska-Gęsich Joanna	POL	Szczawin			7:12	21:36	<b>21:37</b>	+0:19
3.	352	Knaga Dorota	POL	Warszawa	CBRE GWS		7:29	22:30	<b>22:30</b>	+1:12
4.	365	Kulesza Ania	POL	Goworowo			7:42	23:07	<b>23:09</b>	+1:51
5.	349	Karczewska Helena	POL	Warszawa	CBRE GWS		8:32	25:36	<b>25:38</b>	+4:20
6.	447	Brewczyńska Milena	POL	Łyse	NW Człapski Team		8:42	26:08	<b>26:09</b>	+4:51
7.	319	Choszczyk Mariola	POL	Szarłat	Choszczyk Running Team		9:00	27:01	<b>27:03</b>	+5:45
8.	409	Słucka Janina	POL	Goworowo	Jesienne Kwiaty		10:02	30:09	<b>30:09</b>	+8:51
9.	359	Kośnik Janina	POL	Wólka Brzezińska	Jesienne Kwiaty		10:03	30:08	<b>30:10</b>	+8:52
10.	420	Szatanek Alicja	POL	Wólka Brzezińska	Jesienne Kwiaty		10:03	30:09	<b>30:10</b>	+8:52
11.	396	Pierzchała Elżbieta	POL	Goworowo	Jesienne Kwiaty		10:04	30:15	<b>30:15</b>	+8:57
12.	433	Wojciechowicz Irena	POL	Kruszewo	Jesienne Kwiaty		10:05	30:18	<b>30:18</b>	+9:00
13.	397	Pietras Teresa	POL	Wólka Brzezińska	Jesienne Kwiaty		10:07	30:20	<b>30:22</b>	+9:04
14.	332	Dzielał Wiesława	POL	Rębisze Kolonia	Jesienne Kwiaty		10:07	30:23	<b>30:24</b>	+9:06
15.	385	Nikodemka Hanna	POL	Wólka Brzezińska	Jesienne Kwiaty		10:10	30:30	<b>30:31</b>	+9:13
16.	437	Zacharek Jadwiga	POL	Goworowo	Jesienne Kwiaty		10:11	30:35	<b>30:36</b>	+9:18
17.	341	Godlewska Irena	POL	Goworowo	Jesienne Kwiaty		10:11	30:33	<b>30:36</b>	+9:18
18.	344	Grabowska Barbara Marianna	POL	Goworówek			10:55	32:44	<b>32:48</b>	+11:30
19.	357	Kosek Aneta	POL	Ostrołęka			10:56	32:44	<b>32:49</b>	+11:31
20.	406	Skierczyńska Dorota	POL	Goworowo			10:56	32:45	<b>32:49</b>	+11:31
21.	464	Bobowska Stanisława	POL	Kumin	Klub Seniora Rozmaryn		13:29	40:27	<b>40:30</b>	+19:12
22.	439	Zalewska Wanda	POL	Kunin	Klub Seniora Rozmaryn		13:35	40:44	<b>40:47</b>	+19:29

### Mężczyźni

1.	429	Tomczak Marcin	POL	Ciechanów	Koci Pazur		5:54	17:45	<b>17:45</b>	--
2.	448	Kaczmarczyk Paweł	POL	Łyse	NW Człapski Team		5:56	17:49	<b>17:49</b>	+0:04
3.	317	Brewczyński Marcin	POL	Łyse	NW Człapski Team		6:01	18:05	<b>18:05</b>	+0:20
4.	452	Wiśniewski Mariusz	POL	Łyse			6:01	18:05	<b>18:06</b>	+0:21
5.	305	Bakuła Jerzy	POL	Warszawa	Biegam bo Lubię		6:27	19:23	<b>19:24</b>	+1:39
6.	353	Korpikiewicz Kazimierz	POL	Goworowo			7:12	21:36	<b>21:38</b>	+3:53
7.	449	Wiśniewski Julian	POL	Łyse			7:50	23:32	<b>23:32</b>	+5:47
8.	455	Zgnilec Paweł	POL	Cisie	CBRE GWS		7:51	23:32	<b>23:35</b>	+5:50
9.	350	Karczewski Michał	POL	Warszawa	CBRE GWS		8:32	25:36	<b>25:38</b>	+7:53
10.	399	Ropelewski Andrzej	POL	Kunin	Klub Seniora Rozmaryn		8:34	25:44	<b>25:45</b>	+8:00
11.	407	Skierczyński Marek	POL	Goworowo			10:56	32:46	<b>32:50</b>	+15:05

Liczba uczestników: 141