

# Bieg Siedmiu Róż

## Wyniki kategorii wiekowych



2020-10-11, Czerwonka

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

### Bieg główny 10 km

#### K10 (kobiety 2001 i młodsze)

1.	24	Długołęcka Aleksandra	POL	Przasnysz	Jednorozec robi co może	5:48	58:09	58:09
----	----	-----------------------	-----	-----------	-------------------------	------	-------	-------

#### K20 (kobiety 1991-2000)

1.	115	Składanek Zuzanna	POL	Morzyczyn Włociański	KS Maków Biega	5:07	51:15	51:15
2.	51	Kowalczyk Kinga	POL	Jednorozec	Jednorozec robi co może	5:20	53:21	53:21
3.	134	Uścińska Marta	POL	Ostrów Mazowiecka	Ostrów Biega	5:33	55:36	55:36
4.	94	Ogończyk Donata	POL	Serock		6:20	1:03:30	1:03:30

#### K30 (kobiety 1981-1990)

1.	17	Bytner-Kwiatkowska Monika	POL	Warszawa	Dąbrowski Team	4:04	40:45	40:45
2.	132	Urbaniak Anna	POL	Jednorozec	Jednorozec robi co może	4:18	43:05	43:05
3.	84	Nizińska Magdalena	POL	Wyszaków	KB Wyszaków	4:23	43:59	43:59
4.	111	Kruszek Małgorzata	POL	Warszawa	Wydry	4:42	47:07	47:07
5.	29	Gozdan Agnieszka	POL	Pułtusk		4:44	47:29	47:29
6.	98	Paprocka Mariola	POL	Dębe Wielkie	Racefighter Gosir Dębe Wik.	4:57	49:34	49:34
7.	19	Czarnota Dorota	POL	Legionowo	Wybiegaj Siebie	5:04	50:47	50:47
8.	65	Kucharska Wioletta	POL	Golub-Dobrzyń	Endo Golub-Dobrzyń	5:10	51:41	51:41
9.	3	Bajon Kasia	POL	Kraków		5:11	51:56	51:56
10.	86	Nowacka Agata	POL	Ostrów Mazowiecka	Ostrów Biega	5:19	53:19	53:19
11.	152	Ogonowska Renata	POL	Małkinia Górna	Ostrów Biega	5:21	53:35	53:35
12.	58	Koźlik Anna	POL	Jednorozec	Jednorozec robi co może	5:21	53:39	53:39
13.	144	Zygnerska Monika	POL	Ciechanów	AsfaltLove Dziki	5:34	55:49	55:49
14.	76	Makowska Małgorzata	POL	Parciaki	Jednorozec robi co może	5:49	58:14	58:14
15.	23	Deluga Magdalena	POL	Wyszaków	KB Wyszaków	5:50	58:24	58:24
16.	79	Mielczarczyk Magda	POL	Wyszaków	KB Wyszaków	5:50	58:24	58:24
17.	123	Syrek Marta	POL	Ostrów Mazowiecka	Ostrów Biega	6:26	1:04:27	1:04:27

# Wyniki kategorii wiekowych



M-ce	Nr	Nazwisko i imię		Miasto	Klub	min/km	Netto	Wynik (Brutto)
18.	143	Zduniak Anna	POL	Drożdżewo	Kurpie Na Luzie	6:51	1:08:36	1:08:36
19.	145	Redo Dorota	POL	Halinów		7:12	1:12:07	1:12:07

## K40 (kobiety 1971-1980)

1.	137	Wiercioch Bożena	POL	Cyganka	Racefighter Gosir Dębe Wlk.	4:27	44:31	44:31
2.	136	Wielechowska Małgorzata	POL			5:01	50:14	50:14
3.	149	Tabaka Magdalena	POL	Przasnysz	KS Przasznik Przasnysz	5:18	53:06	53:06
4.	71	Kwiatkowska-Jakóbczyk Monika	POL	Legionowo		5:25	54:15	54:15
5.	38	Kienik Anna	POL	Czernice Borowe		5:34	55:41	55:41
6.	138	Wiktorska Mariola	POL	Jednorozec	Jednorozec robi co może	5:36	56:04	56:04
7.	33	Jasińska Magdalena	POL	Warszawa	Rącze Raciczki	5:40	56:43	56:43
8.	50	Kotlenga Monika	POL	Itawa	Dzikie Lisy	5:55	59:15	59:15
9.	96	Osińska Marlena	POL	Golub-Dobrzyń	Endo Golub-Dobrzyń	6:02	1:00:24	1:00:24
10.	27	Ficoń Monika	POL	Warszawa		6:05	1:00:52	1:00:52

## K50 (kobiety 1961-1970)

1.	93	Odolczyk Joanna	POL	Warszawa		5:10	51:43	51:43
2.	114	Sierzputowska Ewa	POL	Warszawa	Sie_Biega	5:47	57:51	57:51
3.	53	Kowalczyk Grażyna	POL	Ostrów Mazowiecka	Ostrów Biega	5:55	59:18	59:18
4.	2	Badowska Danuta	POL	Golub-Dobrzyń	Endo Golub-Dobrzyń	6:02	1:00:23	1:00:23
5.	47	Kościelska Agnieszka	POL	Chruszczewo	AsfaltLove Dziki	6:44	1:07:24	1:07:24
6.	46	Korzeniecka Beata	POL	Zbójna	Zbójna Biega	6:51	1:08:37	1:08:37
7.	126	Szot Maria	POL	Ujazd	Jasielskie Pioruny	7:13	1:12:18	1:12:18
8.	124	Syrek Ewa	POL	Ostrów Mazowiecka		7:51	1:18:37	1:18:37

## M10 (mężczyźni 2001 i młodsi)

1.	129	Świętochowski Patryk	POL	Mińsk Mazowiecki	MKB Dreptak	3:55	39:19	39:19
----	-----	----------------------	-----	------------------	-------------	------	-------	-------

## M20 (mężczyźni 1991-2000)

1.	18	Chrobot Daniel	POL	Kielce	Woźniak Running Team	3:41	36:54	36:54
2.	78	Mateusiak Radosław	POL	Różan	Dąbrowski Team	3:46	37:47	37:47
3.	34	Jażdżyk Konrad	POL	Sierpc	TKKF Kubuś Sierpc	3:49	38:17	38:17
4.	56	Koziatek Sebastian	POL	Szczytno	Zenon Klimik Kantor Wymiany Walut Szczytno	3:59	39:56	39:56
5.	102	Podlecki Maciej	POL	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	4:02	40:30	40:30
6.	61	Krupiński Marek	POL	Ostrołęka	Dąbrowski Team	4:13	42:16	42:16

# Wyniki kategorii wiekowych



M-ce	Nr	Nazwisko i imię		Miasto	Klub	min/km	Netto	Wynik (Brutto)
7.	74	Liszewski Marcin	POL	Ostrołęka		4:18	43:02	<b>43:02</b>
8.	55	Koziatek Jakub	POL	Szczytno	Zenon Klimik Kantor Wymiany Walut Szczytno	4:19	43:16	<b>43:16</b>
9.	105	Ponichtera Daniel	POL	Długosiodło		5:02	50:29	<b>50:29</b>
10.	120	Staśkiewicz Jakub	POL	Łęg Starościński	Zbójna Biega	6:51	1:08:37	<b>1:08:37</b>

## M30 (mężczyźni 1981-1990)

1.	117	Skudlarski Piotr	POL	Kraków		3:53	38:51	<b>38:51</b>
2.	139	Wróblewski Seweryn	POL	Ulasek	KB Wyszków	3:54	39:05	<b>39:05</b>
3.	112	Rząsiński Michał	POL	Ciechanów	Mazovia Proactiv Ciechanów	3:58	39:44	<b>39:44</b>
4.	133	Urbaniak Sylwester	POL	Jednorozec	Jednorozec robi co może	4:02	40:22	<b>40:22</b>
5.	90	Nowicki Bartosz	POL	Piastów	Rozbiegany Piastów	4:02	40:28	<b>40:28</b>
6.	148	Popławski Michał	POL	Przasnysz	KS Przaśnik Przasnysz	4:15	42:32	<b>42:32</b>
7.	59	Krajza Przemysław	POL	Jedwabno	Jedwabno Rządzi !!!	4:15	42:33	<b>42:33</b>
8.	60	Kraszewski Mariusz	POL	Ciechanów	Mazovia Proactiv Ciechanów	4:16	42:46	<b>42:46</b>
9.	62	Rogóż Kamil	POL	Warszawa	Wydry	4:19	43:12	<b>43:12</b>
10.	63	Kubajewski Paweł	POL	Świercze	Boy89	4:22	43:45	<b>43:45</b>
11.	131	Traczyk Przemysław	POL	Ciechanów	AsfaltLove Dziki	4:28	44:41	<b>44:41</b>
12.	69	Kucki Kamil	POL	Narzym	AsfaltLove Dziki	4:28	44:47	<b>44:47</b>
13.	116	Skrzypczak Aleksander	POL	Wyszków	KB Wyszków	4:31	45:17	<b>45:17</b>
14.	52	Kowalczyk Michał	POL	Jednorozec	Jednorozec robi co może	4:34	45:47	<b>45:47</b>
15.	81	Mróz Marek	POL	Warszawa		4:35	45:54	<b>45:54</b>
16.	97	Padowski Piotr	POL	Maków Mazowiecki	KS Maków Biega	4:44	47:23	<b>47:23</b>
17.	44	Korczak Krzysztof	POL	Golub-Dobrzyń	Endo Golub-Dobrzyń	4:51	48:38	<b>48:38</b>
18.	153	Duda Jacek	POL	Pruszków		4:59	49:54	<b>49:54</b>
19.	22	Dąbrowski Grzegorz	POL	Siedlce		5:20	53:25	<b>53:25</b>
20.	87	Nowak Sebastian	POL	Ciechanów	5MBOT	5:27	54:40	<b>54:40</b>
21.	5	Bakuła Paweł	POL	Jednorozec	Jednorozec robi co może	5:31	55:14	<b>55:14</b>
22.	43	Kolator Witold	POL	Kuskowizna		5:43	57:19	<b>57:19</b>
23.	57	Koźlik Marcin	POL		Jednorozec robi co może	6:02	1:00:28	<b>1:00:28</b>

## M40 (mężczyźni 1971-1980)

1.	142	Zdanowicz Arkadiusz	POL	Mińsk Mazowiecki	Następny Krok Team	3:43	37:19	<b>37:19</b>
2.	91	Nowosielski Michał	POL	Pułtusk		3:44	37:30	<b>37:30</b>
3.	26	Dzięgielewski Rafał	POL	Wyszków	Klub Biegacza Wyszków	3:46	37:45	<b>37:45</b>
4.	15	Budniak Tomasz	POL	Władysławowo	KB TKKF Promyk Ciechanów	3:47	37:57	<b>37:57</b>

# Wyniki kategorii wiekowych



M-ce	Nr	Nazwisko i imię		Miasto	Klub	min/km	Netto	Wynik (Brutto)
5.	89	Nowicki Marcin	POL	Legionowo	Bravehearts Legionowo	3:49	38:20	<b>38:20</b>
6.	49	Kotlenga Przemysław	POL	Łława	Dzikie Lisy	3:52	38:50	<b>38:50</b>
7.	28	Gajek Ireneusz	POL	Ciechanów	AsfaltLove Dziki	3:54	39:06	<b>39:06</b>
8.	41	Kłosiński Rafał	POL	Dębe Wielkie	Racefighter Gosir Dębe Wlk.	3:59	39:58	<b>39:58</b>
9.	103	Podlecki Krzysztof	POL	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	4:01	40:19	<b>40:19</b>
10.	8	Bany Robert	POL	Sokołówek	Mazovia Proactiv Ciechanów	4:03	40:38	<b>40:38</b>
11.	66	Kucharski Marek	POL	Golub-Dobrzyń	Endo Golub-Dobrzyń	4:05	40:56	<b>40:56</b>
12.	151	Tworkowski Mariusz	POL	Ostrołęka		4:06	41:02	<b>41:02</b>
13.	35	Kacprzyk Alex	POL	Warszawa	RP Runners	4:07	41:16	<b>41:16</b>
14.	64	Kubit Tadeusz	POL	Mławs		4:08	41:30	<b>41:30</b>
15.	106	Przeradzki Seweryn	POL	Mława		4:11	41:56	<b>41:56</b>
16.	37	Karp Robert	POL	Łomianki	Budowlani Grabnik	4:13	42:11	<b>42:11</b>
17.	14	Brodowski Dawid	POL	Nosarzewo Borowe		4:15	42:36	<b>42:36</b>
18.	1	Augustyniak Mariusz	POL	Marki		4:17	42:58	<b>42:58</b>
19.	39	Klimczak Robert	POL	Ostrołęka	Jednorożec robi co może	4:18	43:04	<b>43:04</b>
20.	82	Mucha Sebastian	POL	Przasnysz	KS Przaśnik Przasnysz	4:23	43:52	<b>43:52</b>
21.	101	Piskorski Piotr	POL	Golub-Dobrzyń	Endo Golub-Dobrzyń	4:25	44:16	<b>44:16</b>
22.	147	Gadowski Jacek	POL	Przasnysz	KS Przaśnik Przasnysz	4:57	49:36	<b>49:36</b>
23.	109	Puszkarski Radosław	POL	Marki	Markowi Biegacze	5:15	52:34	<b>52:34</b>
24.	128	Świdorski Janusz	POL	Różan		5:19	53:18	<b>53:18</b>
25.	83	Naskręt Mariusz	POL	Racot	Yola Yolanda	6:40	1:06:41	<b>1:06:41</b>
26.	48	Kościński Mariusz	POL	Chruszczewo	AsfaltLove Dziki	6:44	1:07:24	<b>1:07:24</b>
27.	4	Bajorek Jacek	POL	Wyszków	Yola Yolanda	6:59	1:09:56	<b>1:09:56</b>

## M50 (mężczyźni 1961-1970)

1.	99	Piechna Andrzej	POL	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	3:47	37:51	<b>37:51</b>
2.	110	Regulski Dariusz	POL	Ostrołęka	Agro-Metal Ostrołęka	3:48	38:01	<b>38:01</b>
3.	108	Puchała Włodzimierz	POL	Przasnysz	KS Przaśnik Przasnysz	4:13	42:18	<b>42:18</b>
4.	10	Bartczak Robert	POL	Warszawa		4:14	42:21	<b>42:21</b>
5.	75	Łobejko Wiesław	POL	Stanisławów	Bravehearts Legionowo	4:17	42:56	<b>42:56</b>
6.	154	Zaborski Adam	POL	Pruszków		4:24	44:05	<b>44:05</b>
7.	118	Sobieraj Tomasz	POL	Przasnysz		4:25	44:20	<b>44:20</b>
8.	130	Tarnowski Witold	POL	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	4:27	44:31	<b>44:31</b>
9.	36	Karolak Cezary	POL	Ciechanów		4:42	47:03	<b>47:03</b>
10.	113	Sadowski Robert	POL			4:45	47:32	<b>47:32</b>

# Wyniki kategorii wiekowych



M-ce	Nr	Nazwisko i imię		Miasto	Klub	min/km	Netto	Wynik (Brutto)
11.	16	Bylicki Krzysztof	POL	Warszawa		5:34	55:46	<b>55:46</b>
12.	32	Jaros Arkadiusz	POL	Brwinów	Vege Runners	6:16	1:02:45	<b>1:02:45</b>
13.	119	Sochocki Dariusz	POL	Serock		6:35	1:05:55	<b>1:05:55</b>
14.	104	Pogorzelski Andrzej	POL	Ciechanów	Mazovia Proactiv Ciechanów	6:39	1:06:32	<b>1:06:32</b>
15.	54	Kowalczyk Sławomir	POL	Ostrów Mazowiecka	Ostrów Biega	6:40	1:06:41	<b>1:06:41</b>

## M60 (mężczyźni 1951-1960)

1.	67	Kuciejczyk Henryk	POL	Szydłowo	Tempo Mława	4:16	42:48	<b>42:48</b>
2.	77	Marut Ryszard	POL	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	4:19	43:14	<b>43:14</b>
3.	125	Szczubelek Waldemar	POL	Ostrołęka	Biegam bo Lubię Ostrołęka	4:23	43:57	<b>43:57</b>
4.	9	Baran Zenon	POL	Warszawa	Rącze Raciczki	4:43	47:19	<b>47:19</b>
5.	30	Gumkowski Andrzej	POL	Ostrołęka		5:01	50:11	<b>50:11</b>
6.	6	Bakuła Jerzy	POL	Laskowiec	Biegam bo Lubię Ostrołęka	5:02	50:29	<b>50:29</b>
7.	135	Wanowski Andrzej	POL	Nowy Dwór Mazowiecki	Rozbiegamy Nowy Dwór	5:05	50:52	<b>50:52</b>
8.	150	Jabłoński Waldemar	POL	Ciechanów	KB TKKF Promyk Ciechanów	5:08	51:26	<b>51:26</b>
9.	73	Lewandowski Zenon	POL	Ciechanów	SCKS Jurand Ciechanów	5:08	51:30	<b>51:30</b>
10.	141	Zawadzki Stanisław	POL	Ciechanów	Mazovia Proactiv Ciechanów	5:32	55:28	<b>55:28</b>
11.	72	Leszczyński Roman	POL	Ostrołęka	so-biebie-gam	5:38	56:29	<b>56:29</b>
12.	146	Błażejowski Zdzisław	POL	Przasnysz		6:18	1:03:04	<b>1:03:04</b>
13.	25	Dymel Andrzej	POL	Warszawa	Yola Yolanda	7:02	1:10:21	<b>1:10:21</b>

## M70+ (mężczyźni 1950 i starsze)

1.	95	Opalka Jan	POL	Płońsk	KB im. Piotra Sękowskiego	4:40	46:47	<b>46:47</b>
2.	12	Białobrzęski Witold	POL	Ostrołęka	Kurpie Ostrołęka	4:44	47:27	<b>47:27</b>
3.	88	Nowakowski Czesław	POL	Warszawa	Klub Biegacza Goch	6:05	1:00:53	<b>1:00:53</b>

Liczba uczestników: 134