

# IX Bieg Goworowski "Bieg dla zdrowia"



## Wyniki kategorii wiekowych

2021-06-06, Goworowo

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

### Bieg główny ok. 10 km

#### K20 (Kobiety w wieku 29 lat i młodsze)

1.	32	<b>Malik Magdalena</b>	Ostrów Mazowiecka		5:09	51:25	<b>51:31</b>
2.	19	<b>Kaźmierska Patrycja</b>	Sanniki		6:12	1:01:57	<b>1:02:01</b>

#### K30 (Kobiety w wieku 30-39 lat)

1.	38	<b>Nowak Olga</b>	Podborze		5:36	55:57	<b>56:05</b>
2.	40	<b>Ochnik Justyna</b>	Ciechanów		5:39	56:28	<b>56:34</b>
3.	54	<b>Sowa Justyna</b>	Różan		5:43	57:13	<b>57:19</b>

#### K40 (Kobiety w wieku 40-49 lat)

1.	42	<b>Pawłowska Małgorzata</b>	Różan		5:44	57:23	<b>57:29</b>
2.	64	<b>Wójcicka Mariola</b>	Różan		6:13	1:02:06	<b>1:02:12</b>

#### K50 (Kobiety w wieku 50-59 lat)

1.	45	<b>Pędzich Marianna</b>	Szafarczyska	BBL Szafarczyska	5:27	54:29	<b>54:33</b>
2.	63	<b>Wiktorska Mariola</b>	Jednoróżec	Jednoróżec robi co może	6:03	1:00:30	<b>1:00:33</b>
3.	21	<b>Kochman Iwona</b>	Warszawa	Vege Runners	6:15	1:02:33	<b>1:02:39</b>
4.	23	<b>Korzeniecka Beata</b>	Zbójna	Kurpie na Luzie	6:27	1:04:29	<b>1:04:34</b>

#### K60+ (Kobiety w wieku 60 lat i starsze)

1.	35	<b>Miasojedow Bożena</b>	Warszawa	AKS Polonia Warszawa	5:52	58:45	<b>58:50</b>
----	----	--------------------------	----------	----------------------	------	-------	--------------

#### M20 (Mężczyźni w wieku 29 lat i młodszy)

1.	34	<b>Mateusiak Radosław</b>	Różan	Dąbrowski Team	3:44	37:21	<b>37:23</b>
2.	56	<b>Suchecki Sylwek</b>	Chudek	Z Piątnicy no bo skąd	3:45	37:35	<b>37:37</b>
3.	61	<b>Świętochowski Patryk</b>	Mińsk Mazowiecki		3:53	38:50	<b>38:52</b>
4.	24	<b>Krupiński Marek</b>	Goworowo	Dąbrowski Team	4:20	43:24	<b>43:26</b>
5.	55	<b>Staskiewicz Jakub</b>	Łęg Starościński	Kurpie na Luzie	4:47	47:52	<b>47:55</b>
6.	1	<b>Adamiak Arkadiusz</b>	Ciechanów	5 MBOT	5:00	50:00	<b>50:04</b>
7.	3	<b>Arcichowski Damian</b>	Myszyniec	MKL Myszyniec	5:04	50:37	<b>50:41</b>
8.	52	<b>Frontczak Marek</b>	Jednoróżec	Jednoróżec robi co może	5:24	54:03	<b>54:06</b>
9.	58	<b>Szewczak Andrzej</b>	Pajewo	Masters Białystok	5:27	54:32	<b>54:39</b>
10.	12	<b>Figoń Antoni</b>	Małkinia Górna	MKB Team Małkinia Górna	5:38	56:14	<b>56:21</b>

#### M30 (Mężczyźni w wieku 30-39 lat)

1.	13	<b>Gaczkowski Grzegorz</b>	Rydzewo	Arkadia Team	3:52	38:43	<b>38:45</b>
2.	49	<b>Reluga Arkadiusz</b>	Ostrów Mazowiecka		3:55	39:11	<b>39:14</b>
3.	60	<b>Kulawik Bartłomiej</b>	Różan		4:02	40:26	<b>40:29</b>
4.	31	<b>Makles Marek</b>	Warszawa	Straż Graniczna	4:11	41:52	<b>41:58</b>
5.	39	<b>Nowak Paweł</b>	Kalinowo	ROCH Jasienica	4:12	41:59	<b>42:04</b>
6.	70	<b>Urbaniak Sywlwester</b>			4:22	43:38	<b>43:43</b>
7.	33	<b>Marczak Bartłomiej</b>	Zgierz	TKKF Dzikusy Łódź	4:27	44:32	<b>44:35</b>
8.	8	<b>Dąbrowski Michał</b>	Borawe	Dąbrowski Team	4:59	49:48	<b>49:52</b>
9.	41	<b>Ochnik Przemysław</b>	Goworowo		5:39	56:28	<b>56:34</b>

#### M40 (Mężczyźni w wieku 40-49 lat)

1.	25	<b>Kubit Tadeusz</b>	Mława		4:05	40:52	<b>40:56</b>
2.	14	<b>Gołaszewski Łukasz</b>	Zabrodzie	Biegam bo lubię Ostrołęka	4:07	41:11	<b>41:14</b>
3.	51	<b>Rzewnicki Marek</b>	Czerwin	Melvit Team	4:22	43:43	<b>43:47</b>
4.	6	<b>Białczak Michał</b>	Ostrołęka		4:23	43:53	<b>43:56</b>
5.	191	<b>Dłużniewski Sławomir</b>	Ciechanów		4:28	44:46	<b>44:50</b>

# Wyniki kategorii wiekowych



M-ce	Nr	Nazwisko i imię	Miasto	Klub	min/ km	Netto	Wynik (Brutto)
6.	15	<b>Grzybowski Paweł</b>	Przasnysz	KS Przaśnik Przasnysz	4:30	45:03	<b>45:08</b>
7.	37	<b>Morawski Piotr</b>	Ostrołęka	Rowerowe Kurpie	4:40	46:35	<b>46:43</b>
8.	17	<b>Gutowski Krystian</b>	Ostrołęka	Dąbrowski Team	4:48	48:06	<b>48:08</b>
9.	27	<b>Kurowski Robert</b>	Ostrołęka	Kucharze Atakują	4:49	48:13	<b>48:18</b>
10.	53	<b>Sierzputowski Artur</b>	Ostrołęka	AS-AB	5:05	50:53	<b>50:59</b>
11.	22	<b>Korsak Grzegorz</b>	Ostrołęka	JKD Warszawa	5:37	56:12	<b>56:15</b>
12.	44	<b>Pawłowski Jacek</b>	Czarnowiec		5:46	57:35	<b>57:43</b>

## M50 (Mężczyźni w wieku 50-59 lat)

1.	48	<b>Regulski Dariusz</b>	Ostrołęka	Rumet Ostrołęka	3:55	39:15	<b>39:18</b>
2.	118	<b>Wilkowski Mirosław</b>	Susk Nowy	SP Drwęcz	4:10	41:39	<b>41:42</b>
3.	46	<b>Puchała Włodzimierz</b>	Sierakowo	KS Przaśnik Przasnysz	4:20	43:23	<b>43:26</b>
4.	20	<b>Klimczak Robert</b>	Ostrołęka	Jednorożec robi co może	4:21	43:35	<b>43:37</b>
5.	47	<b>Puławski Kazimierz</b>	Łyse	GPN	4:54	48:59	<b>49:04</b>
6.	2	<b>Adamiak Robert</b>	Ciechanów	Curtis	4:59	49:50	<b>49:55</b>
7.	59	<b>Szymański Paweł</b>	Zbójna	Kurpie na Luzie	5:14	52:16	<b>52:22</b>

## M60+ (Mężczyźni w wieku 60 lat i starsi)

1.	26	<b>Kuciejczyk Henryk</b>	Szydłowo	Tempo Mława	4:06	41:06	<b>41:09</b>
2.	4	<b>Barewski Bogdan</b>	Warszawa	Warszawiaki	4:15	42:28	<b>42:31</b>
3.	193	<b>Brodacki Wiesław</b>	Tychy	40-Latek Tychy	4:39	46:36	<b>46:40</b>
4.	57	<b>Szczubelek Waldemar</b>	Ostrołęka		4:41	46:54	<b>46:59</b>
5.	10	<b>Dziczek Mirosław</b>	Różan		4:42	46:53	<b>47:02</b>
6.	16	<b>Gumkowski Andrzej</b>	Ostrołęka	Biegam bo lubię/Morsy Ostrołęka	5:07	51:16	<b>51:19</b>
7.	30	<b>Białobrzęski Witold</b>	Ostrołęka	Biegam bo lubię Ostrołęka	5:14	52:22	<b>52:28</b>
8.	28	<b>Leszczyński Roman</b>	Ostrołęka	So-biebie-gam	5:57	59:24	<b>59:32</b>
9.	5	<b>Bębenek Czesław</b>	Knurowiec		6:00	1:00:00	<b>1:00:03</b>
10.	29	<b>Lewandowski Zenon</b>	Ciechanów	SCKS Jurand Ciechanów	6:01	1:00:11	<b>1:00:15</b>
11.	50	<b>Ropiak Ryszard</b>	Myszyniec	Kurpie Myszyniec	7:10	1:11:34	<b>1:11:42</b>

Liczba uczestników: 61