

2019-06-02, Rębkowo

M-ce	Nr	Nazwisko i imię	Miasto	Klub	min/km	Wynik
------	----	-----------------	--------	------	--------	-------

### Bieg główny 5 km

#### Młody Lis K (dziewczęta rocznik 2001 i młodsze)

1.	1124	Olszewska Oliwia	POL Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	6:58	<b>34:54,7</b>
2.	1104	Bielecka Natalia	POL Nasielsk		8:15	<b>41:18,0</b>

#### K20 (kobiety rocznik 1990-2000)

1.	481	Szczepanik Anna	POL Pułtusk	BestieOCRLegionowo	5:37	<b>28:09,2</b>
2.	407	Bendada Amina	POL Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	5:49	<b>29:08,7</b>
3.	455	Łojewska-Mroczek Magdalena	POL Gołymín-Oórodek		6:03	<b>30:16,5</b>
4.	408	Biezuńska Milena	POL Świercze	Nasielsk Baszta Team	6:15	<b>31:15,2</b>
5.	467	Ostrzeniewska Monika	POL Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	6:23	<b>31:58,3</b>
6.	1111	Darkowska Edyta	POL Łępile		6:28	<b>32:24,3</b>
7.	462	Michalak Olga	POL Warszawa		7:36	<b>38:00,6</b>

#### K30 (kobiety rocznik 1980-1989)

1.	486	Topolska Sylwia	POL Serock	AGD Wroniak	4:57	<b>24:48,6</b>
2.	449	Kwiatkowska Ilona	POL Wyszaków	Serock Biega z Hotelem Narvil	5:12	<b>26:01,7</b>
3.	457	Maksymowicz Katarzyna	POL Góraszka	Team ZabieganeDni	5:15	<b>26:15,9</b>
4.	492	Witkowska Eliza	POL Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	5:20	<b>26:41,1</b>
5.	425	Jakubczyk Edyta	POL Pułtusk		5:38	<b>28:11,0</b>
6.	1106	Tomczak Ewa	POL Ciechanów		6:19	<b>31:35,2</b>
7.	474	Rucińska Jolanta	POL Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	6:24	<b>32:03,2</b>
8.	445	Krzyczkowska Sylwia	POL Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	6:31	<b>32:39,2</b>

#### K40 (kobiety rocznik 1970-1979)

1.	444	Kruk Edyta	POL Chotomów	Biegusie	5:03	<b>25:19,9</b>
2.	1121	Tabaka Magdalena	POL Przasnysz		5:31	<b>27:39,2</b>
3.	1122	Wiktorska Mariola	POL Jednorózek		5:37	<b>28:06,6</b>
4.	1119	Madeńska Monika	POL Gnaty Lewiska		7:20	<b>36:41,1</b>

#### K50 (kobiety rocznik 1960-1969)

1.	446	Krzyżanowska Zoja	POL Warszawa	Vege Runners	7:04	<b>35:21,6</b>
----	-----	-------------------	--------------	--------------	------	----------------

#### Młody Lis M (chłopcy rocznik 2001 i młodsze)

1.	1118	Budnik Stanisław	POL Nasielsk		6:33	<b>32:49,9</b>
----	------	------------------	--------------	--	------	----------------

#### M20 (mężczyźni rocznik 1990-2000)

1.	433	Kawa Michał	POL Sulejówek	Team ZabieganeDni	3:36	<b>18:03,6</b>
2.	459	Malinowski Łukasz	POL Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	3:59	<b>19:59,9</b>
3.	430	Karasiewicz Paweł	POL Winnica	Lider Winnica	4:07	<b>20:38,1</b>
4.	451	Laskowski Krystian	POL Długa Szlachecka	Team ZabieganeDni	4:12	<b>21:02,7</b>
5.	431	Karasiewicz Dariusz	POL Winnica	Lider Winnica	4:41	<b>23:25,6</b>
6.	494	Wroniak Jakub	POL Serock	AGD Wroniak	4:42	<b>23:31,2</b>
7.	464	Miecznikowski Rafał	POL Kosiorowo		5:03	<b>25:17,0</b>



# Wyniki kategorii wiekowych



M-ce	Nr	Nazwisko i imię	Miasto	Klub	min/km	Wynik
8.	405	Bartosiak Artur	POL Giżycki		5:24	27:00,5
9.	1120	Cionek Łukasz	POL Winnica		5:38	28:12,8
10.	1109	Sieńkowski Sebastian	POL Winnica		5:39	28:19,7
11.	409	Błoński Piotr	POL Winnica		6:05	30:29,9
12.	1110	Górski Paweł	POL Winnica	Lider Winnica	6:23	31:58,0
13.	1102	Hajduk Adrian	POL Nasielsk		8:15	41:19,0

## M30 (mężczyźni rocznik 1980-1989)

1.	1105	Tomczak Marcin	POL Ciechanów	Koci Pazur	3:47	18:58,7
2.	412	Budniak Tomasz	POL Władysławowo	KB TKKF Promyk Ciechanów	3:49	19:09,2
3.	454	Luks Tomasz	POL Serock	Serock Biega z Hotelem Narvil	3:51	19:16,4
4.	434	Kielak Leszek	POL Sulejówek	Entre Running	3:55	19:37,2
5.	404	Banaszkiewicz Marcin	POL Nasielsk	Lider Winnica	4:02	20:13,0
6.	484	Świerczek Szymon	POL Serock	AGD Wroniak	4:08	20:41,3
7.	441	Krakowiak Paweł	POL Łajski	AGD Wroniak	4:13	21:07,1
8.	418	Darkowski Rafał	POL Winnica	Lider Winnica	4:27	22:16,6
9.	450	Kwiatkowski Adam	POL Wyszaków	Serock Biega z Hotelem Narvil	4:29	22:28,1
10.	496	Wroniak Paweł	POL Serock	AGD Wroniak	4:40	23:23,6
11.	493	Witkowski Łukasz	POL Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	4:40	23:24,1
12.	1126	Żyro Mateusz	POL Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	4:51	24:19,1
13.	406	Bąk Łukasz	POL Warszawa	AGD Wroniak	5:02	25:11,1
14.	417	Dalecki Łukasz	POL Nowe Pieścirogi		5:10	25:52,5
15.	403	Balcerzak Paweł	POL Pułtusk		5:24	27:02,4
16.	479	Siwy Robert	POL Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	6:08	30:42,3
17.	1113	Ostaszewski Łukasz	POL Winnica	Lider Winnica	6:28	32:24,8
18.	498	Zadrożny Grzegorz	POL Rębkowo		6:33	32:45,3
19.	475	Ruciński Jarosław	POL Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	7:34	37:53,0
20.	438	Kowalczyk Pasza	POL Gołdakowo	Lider Winnica	7:36	38:01,0

## M40 (mężczyźni rocznik 1970-1979)

1.	437	Kościelski Patryk	POL Legionowo	Ministerstwo Głupich Kroków Legionowo	3:34	17:54,9
2.	458	Maksymowicz Marcin	POL Góraszka	Team ZabieganeDni	3:58	19:53,9
3.	456	Macugowski Adam	POL Żąbki	BIEGam Bo Lubię Żąbki	4:00	20:03,7
4.	1108	Macugowski Mariusz	POL Nowy Dwór Mazowiecki	KB TKKF Promyk Ciechanów	4:11	20:56,3
5.	460	Maluchnik Marek	POL Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	4:16	21:24,5
6.	443	Krawczyk Paweł	POL Winnica	Lider Winnica	4:18	21:33,7
7.	1115	Brodowski Paweł	POL Winnica	Lider Winnica	4:20	21:41,4
8.	426	Jakubowski Dariusz	POL Winnica		4:27	22:16,6
9.	428	Jankowski Radek	POL Nasielsk	TM Nasielsk Team	4:30	22:31,9
10.	1103	Piotrowski Artur	POL Popowo Borowe	Nasielsk Baszta Team	4:34	22:54,1
11.	435	Kołodziejczyk Krzysztof	POL Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	4:37	23:08,0
12.	427	Janczak Adrian	POL Wyszaków	Serock Biega z Hotelem Narvil	4:40	23:21,7
13.	1116	Pietras Tomasz	POL Żabiczyn	Nasielsk Baszta Team	5:19	26:36,6
14.	485	Tomasiński Paweł	POL Nasielsk	Nasielsk Baszta Team	5:19	26:39,8
15.	440	Kozłowski Grzegorz	POL Warszawa		5:23	26:58,2
16.	472	Prusinowski Marek	POL Nasielsk	Żbik Nasielsk	5:33	27:45,1
17.	411	Borawski Paweł	POL Płock	Borawscy Team	5:47	28:56,2
18.	488	Wieckowski Jacek	POL Strzegocin		5:50	29:12,9
19.	1101	Zawadzki Artur	POL Nasielsk		6:04	30:24,2

## M50 (mężczyźni rocznik 1960-1969)

1.	1123	Sadowski Robert	POL Dobrzankowo	J. R. CM	4:57	24:45,6
2.	421	Gorząch Zbigniew	POL Ciechanów		5:27	27:19,8

## M60+ (mężczyźni rocznik 1959 i starsi)

1.	476	Sarzała Dariusz	POL Pułtusk	Koci Pazur	4:11	20:57,1
----	-----	-----------------	-------------	------------	------	---------

# Wyniki kategorii wiekowych



M-ce	Nr	Nazwisko i imię	Miasto	Klub	min/km	Wynik
2.	422	<b>Grabowski Stanisław</b>	POL Leśniewo Dolne	KB TKKF Promyk Ciechanów	5:06	<b>25:30,4</b>
3.	429	<b>Jaskot Roman</b>	POL Pułtusk	Jrmark	5:38	<b>28:10,0</b>
4.	452	<b>Leszczyński Roman</b>	POL Ostrołęka	so-biebie-gam	5:40	<b>28:22,1</b>

Liczba uczestników: 81