

## IX BIEG SIEDMIU RÓŻ 08.10.2023

DYSTANS: 10 km

WYNIKI-KATEGORIE

| MSC KATEG     | NAZWISKO              | IMIĘ       | NR START | MIASTO     | KLUB                    | WYNIK    | Tempo | Różnica do 1 miejsca |
|---------------|-----------------------|------------|----------|------------|-------------------------|----------|-------|----------------------|
| <b>OPEN K</b> |                       |            |          |            |                         |          |       |                      |
| 1             | Napiórkowska          | Katarzyna  | 38       | Boruty     | LKS Maków Mazowiecki    | 00:38:11 | 03:49 |                      |
| 2             | Graczyk               | Karolina   | 18       | Kutno      | Dąbrowski TEAM          | 00:38:39 | 03:52 | 00:28                |
| 3             | Wyszyńska-Kwiatkowska | Małgorzata | 63       | Wyszków    | KB Wyszków              | 00:42:58 | 04:18 | 04:47                |
| <b>OPEN M</b> |                       |            |          |            |                         |          |       |                      |
| 1             | Filipowicz            | Tomasz     | 15       | Ząbki      |                         | 00:34:58 | 03:30 |                      |
| 2             | Przeradzki            | Seweryn    | 44       | Mława      |                         | 00:37:27 | 03:45 | 02:29                |
| 3             | Kulawik               | Bartłomiej | 31       | Ostrołęka  | BBL Ostrołęka           | 00:38:11 | 03:49 | 03:13                |
| <b>K10</b>    |                       |            |          |            |                         |          |       |                      |
| 1             | Długolecka            | Aleksandra | 11       | Przasnysz  | Ks Przasnik             | 01:04:18 | 06:26 |                      |
| <b>K20</b>    |                       |            |          |            |                         |          |       |                      |
| 1             | Nerć                  | Karolina   | 39       | Nasielsk   |                         | 00:49:28 | 04:57 |                      |
| <b>K30</b>    |                       |            |          |            |                         |          |       |                      |
| 1             | Urbaniak              | Anna       | 60       | Jednorozec | Jednorozec robi co może | 00:43:05 | 04:19 |                      |



## IX BIEG SIEDMIU RÓŻ 08.10.2023

DYSTANS: 10 km

**WYNIKI-KATEGORIE**

| MSC KATEG  | NAZWISKO    | IMIĘ    | NR START | MIASTO     | KLUB                       | WYNIK    | Tempo | Różnica do 1 miejsca |
|------------|-------------|---------|----------|------------|----------------------------|----------|-------|----------------------|
| 2          | Kowalczyk   | Kinga   | 27       | Jednoróżec | Jednoróżec robi co może    | 00:52:55 | 05:17 | 09:50                |
| 3          | Zduniak     | Anna    | 65       | Drążdzewo  | LKS Kurpie na Luzie        | 00:53:28 | 05:21 | 10:23                |
| <b>K40</b> |             |         |          |            |                            |          |       |                      |
| 1          | Stolarczyk  | Joanna  | 53       | Ostrołęka  | Biegam Bo Lubię            | 00:47:54 | 04:47 |                      |
| 2          | Czartoryska | Sylwia  | 10       | ŁOMŻA      | Grygo Team                 | 00:48:40 | 04:52 | 00:46                |
| 3          | Kraszewska  | Sylwia  | 28       | Wyszków    | Sylenda Wyszków Drogoszewo | 00:51:09 | 05:07 | 03:15                |
| <b>K50</b> |             |         |          |            |                            |          |       |                      |
| 1          | Odolczyk    | Joanna  | 40       | Warszawa   |                            | 00:52:05 | 05:13 |                      |
| <b>K60</b> |             |         |          |            |                            |          |       |                      |
| 1          | Mikoś       | Teresa  | 37       | Otwock     |                            | 01:06:34 | 06:39 |                      |
| <b>M10</b> |             |         |          |            |                            |          |       |                      |
| 1          | Kamiński    | Bartosz | 23       | Dąbrowa    | LKS Maków Mazowiecki       | 00:39:36 | 03:58 |                      |
| 2          | Wołosz      | Wiktor  | 62       | Ostrołęka  | LKS Kurpie na Luzie        | 00:41:13 | 04:07 | 01:37                |



## IX BIEG SIĘDMIU RÓŻ 08.10.2023

DYSTANS: 10 km

**WYNIKI-KATEGORIE**

| MSC KATEG  | NAZWISKO    | IMIĘ      | NR START | MIASTO           | KLUB                    | WYNIK    | Tempo | Różnica do 1 miejsca |
|------------|-------------|-----------|----------|------------------|-------------------------|----------|-------|----------------------|
| 3          | Sobieraj    | Krystian  | 51       | Przasnysz        | KS. Przaśnik            | 00:41:29 | 04:09 | 01:53                |
| 4          | Grabowski   | Wiktor    | 17       | Małowidz         | Jednorożec              | 00:49:25 | 04:57 | 09:49                |
| <b>M20</b> |             |           |          |                  |                         |          |       |                      |
| 1          | Staśkiewicz | Jakub     | 52       | Łęg Starościński | DĄBROWSKI Team          | 00:38:33 | 03:51 |                      |
| 2          | Rafalik     | Kamil     | 45       | Kalinowo         |                         | 00:39:03 | 03:54 | 00:30                |
| 3          | Karasiewicz | Paweł     | 6        | Winnica          | Lider Winnica           | 00:39:32 | 03:57 | 00:59                |
| 4          | Kacprzak    | Maciej    | 22       | Ciechanów        |                         | 00:43:30 | 04:21 | 04:57                |
| 5          | Żach        | Marcin    | 67       | Kalinowo         |                         | 00:45:57 | 04:36 | 07:24                |
| 6          | Dobies      | Grzegorz  | 13       | Ciechanów        |                         | 00:50:23 | 05:02 | 11:50                |
| <b>M30</b> |             |           |          |                  |                         |          |       |                      |
| 1          | Sarnacki    | Łukasz    | 49       | Wyszaków         | KB Wyszaków             | 00:38:32 | 03:51 |                      |
| 2          | Urbaniak    | Sylwester | 61       | Jednorożec       | Jednorożec robi co może | 00:39:39 | 03:58 | 01:07                |
| 3          | Brodowski   | Michał    | 5        | Winnica          | Lider Winnica           | 00:40:13 | 04:01 | 01:41                |



## IX BIEG SIĘDMIU RÓŻ 08.10.2023

DYSTANS: 10 km

WYNIKI-KATEGORIE

| MSC KATEG  | NAZWISKO     | IMIĘ      | NR START | MIASTO            | KLUB                               | WYNIK    | Tempo | Różnica do 1 miejsca |
|------------|--------------|-----------|----------|-------------------|------------------------------------|----------|-------|----------------------|
| 4          | Tymiński     | Konrad    | 59       | Pułtusk           |                                    | 00:41:14 | 04:07 | 02:42                |
| 5          | Żach         | Marcin    | 70       | Ostrów Mazowiecka |                                    | 00:41:18 | 04:08 | 02:46                |
| 6          | Brzostek     | Krystian  | 7        | Szczytno          | Klub Biegacza Jurund Szczytno      | 00:58:55 | 05:53 | 20:23                |
| <b>M40</b> |              |           |          |                   |                                    |          |       |                      |
| 1          | Domoradzki   | Robert    | 14       | Łomża             | GRYGO TEAM                         | 00:38:13 | 03:49 |                      |
| 2          | Gajek        | Ireneusz  | 16       | Ciechanów         | AsfaltLove Dziki                   | 00:38:26 | 03:51 | 00:13                |
| 3          | Kapelewski   | Dariusz   | 24       | Łomża             | Biegamy dla Zdrowia                | 00:39:42 | 03:58 | 01:29                |
| 4          | Merchel      | Mirosław  | 35       | Kruki             | KS ARCO ŁAWY                       | 00:40:28 | 04:03 | 02:15                |
| 5          | Gutowski     | Krystian  | 21       | Ostrołęka         | LKS Kurpie na Luzie/Dąbrowski Team | 00:41:39 | 04:10 | 03:26                |
| 6          | Camlet       | Sylwester | 8        | Łomża             | Grygo Team                         | 00:41:59 | 04:12 | 03:46                |
| 7          | Kącki        | Paweł     | 25       | Warszawa          | Rącze Raciczki                     | 00:42:07 | 04:13 | 03:54                |
| 8          | Zajac        | Bogdan    | 64       | Chorzele          | ZaDyszka                           | 00:43:58 | 04:24 | 05:45                |
| 9          | Gruszczyński | Rafał     | 19       | Łomża             | Grygo Team                         | 00:44:14 | 04:25 | 06:01                |



## IX BIEG SIEDMIU RÓŻ 08.10.2023

DYSTANS: 10 km

WYNIKI-KATEGORIE

| MSC KATEG  | NAZWISKO      | IMIĘ    | NR START | MIASTO           | KLUB                       | WYNIK    | Tempo | Różnica do 1 miejsca |
|------------|---------------|---------|----------|------------------|----------------------------|----------|-------|----------------------|
| 10         | Prusaczyk     | Artur   | 43       | Dzbenin          | Biegam Bo Lubię Ostrołęka  | 00:44:24 | 04:26 | 06:11                |
| 11         | Zduniak       | Piotr   | 66       | Drąždzewo        | Jednorożec robi co może    | 00:44:36 | 04:28 | 06:23                |
| 12         | Chodkowski    | Artur   | 9        | Krzyzewo Jurki   |                            | 00:45:40 | 04:34 | 07:27                |
| 13         | Świdorski     | Janusz  | 56       | Różan            | Różan Biega                | 00:47:15 | 04:44 | 09:02                |
| 14         | Tartanus      | Andrzej | 69       | Maków Mazowiecki | LKS Maków Mazowiecki       | 00:49:18 | 04:56 | 11:05                |
| 15         | Bakuła        | Paweł   | 1        | Jednorożec       | Jednorożec robi co może    | 00:50:41 | 05:04 | 12:28                |
| 16         | Kraszewski    | Paweł   | 29       | Wyszków          | Sylenda Wyszków Drogoszewo | 00:51:19 | 05:08 | 13:06                |
| 17         | Siemiątkowski | Norbert | 50       | Rzekuń           | KS ARCO ŁAWY               | 00:51:23 | 05:08 | 13:10                |
| <b>M50</b> |               |         |          |                  |                            |          |       |                      |
| 1          | Regulski      | Dariusz | 46       | Ostrołęka        | RUMET - Ostrołęka          | 00:39:28 | 03:57 |                      |
| 2          | Żebrowski     | Marek   | 68       | Rzekuń           | KS ARCO ŁAWY               | 00:43:17 | 04:20 | 03:49                |
| 3          | Kulesza       | Marek   | 32       | Baranowo         |                            | 00:44:29 | 04:27 | 05:01                |
| 4          | Sadowski      | Robert  | 48       | Dobrzankowo      | Jednorożec Robi Co Może    | 00:45:35 | 04:34 | 06:07                |



## IX BIEG SIEDMIU RÓŻ 08.10.2023

DYSTANS: 10 km

WYNIKI-KATEGORIE

| MSC KATEG  | NAZWISKO     | IMIĘ       | NR START | MIASTO    | KLUB                          | WYNIK    | Tempo | Różnica do 1 miejsca |
|------------|--------------|------------|----------|-----------|-------------------------------|----------|-------|----------------------|
| 5          | Sobieraj     | Tomasz     | 71       | Przasnysz | KS, Przaśnik                  | 00:46:06 | 04:37 | 06:38                |
| 6          | Tłoczkowski  | Adam       | 57       | Chorzele  | ZaDyszka                      | 00:48:35 | 04:52 | 09:07                |
| 7          | Małkowski    | Leszek     | 34       | Susk Nowy | KS ARCO ŁAWY                  | 00:51:26 | 05:09 | 11:58                |
| 8          | Mikoś        | Roman      | 36       | Otwock    |                               | 01:03:33 | 06:21 | 24:05                |
| <b>M60</b> |              |            |          |           |                               |          |       |                      |
| 1          | Majewski     | Zdzisław   | 33       | Rzekuń    | KS ARCO ŁAWY                  | 00:46:57 | 04:42 |                      |
| 2          | Szczubełek   | Waldemar   | 54       | Ostrołęka | LKS Kurpie na Luzie           | 00:47:02 | 04:42 | 00:05                |
| 3          | Baran        | Zenon      | 3        | Warszawa  | Homokomando                   | 00:48:39 | 04:52 | 01:42                |
| 4          | Kruczyński   | Janusz     | 30       | Ostrołęka | LKS Kurpie na Luzie           | 00:50:22 | 05:02 | 03:25                |
| 5          | Gumkowski    | Andrzej    | 20       | Ostrołęka | AMZ - Aktywnie Morsowo Zdrowo | 00:51:54 | 05:11 | 04:57                |
| <b>M70</b> |              |            |          |           |                               |          |       |                      |
| 1          | Białobrzeski | Witold     | 4        | Ostrołęka | LKS Kurpie na luzie           | 00:53:50 | 05:23 |                      |
| 2          | Szejko       | Wawrzyniec | 55       | Ciechanów | 7 Dziesiąt +                  | 00:58:18 | 05:50 | 04:28                |



# IX BIEG SIEDMIU RÓŻ 08.10.2023

DYSTANS: 10 km

## WYNIKI-KATEGORIE



| MSC KATEG | NAZWISKO | IMIĘ      | NR START | MIASTO   | KLUB                 | WYNIK    | Tempo | Różnica do 1 miejsca |
|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------------------|----------|-------|----------------------|
| 3         | Osiński  | Stanisław | 41       | Warszawa | Nasielsk Baszta Team | 00:59:55 | 06:00 | 06:05                |
| 4         | Ropiak   | Ryszard   | 47       | MYSZYNIC | KURPIE Myszyniec     | 01:03:58 | 06:24 | 10:08                |

