

**BIEG ZIELONYM SZLAKIEM NIZINY MAZOWIECKIEJ 22.09.2024**

**DYSTANS: 5 km**

**WYNIKI**



MIEJSCE			NAZWISKO	IMIĘ	NR START	MIASTO	KLUB	KAT WIEK	MSC KAT WIEK	WYNIK	ŚREDNIE TEMPO	RÓŻNICA DO 1 MIEJSC.
OPEN	M	K										
1	1		Smoliński	Rafał	59	Ciechanów	KS PRZAŚNIK PRZASNYSZ / AZS PANS CIECHANÓW	OPEN M	1	00:16:13	03:15	
2	2		Żyła	Arkadiusz	77		Team Kopec	OPEN M	2	00:16:48	03:22	00:35
3	3		Koziatek	Jakub	30	Szczytno		OPEN M	3	00:17:51	03:34	01:38
4	4		Stelmach	Tomasz	78			M40	1	00:17:58	03:36	01:45
5	5		Kamiński	Bartosz	23	Dąbrowa	LKS Maków Mazowiecki	M10	1	00:18:25	03:41	02:12
6	6		Rafalik	Kamil	52	Kalinowo	Roch Jasienica	M30	1	00:18:36	03:43	02:23
7	7		Urbaniak	Sylwester	69	Jednorozec	Jednorozec robi co może	M30	2	00:18:43	03:45	02:30
8	8		Kacprzak	Maciej	20	Ciechanów	KS PRZAŚNIK PRZASNYSZ	M20	1	00:18:47	03:45	02:34
9	9		Rząsiński	Michał	54	Ciechanów	Mazovia ProActiv Ciechanów	M30	3	00:18:48	03:46	02:35
10	10		Gajek	Ireneusz	13	Ciechanów	AsfaltLove Dziki	M40	2	00:18:57	03:47	02:44
11	11		Faderewski	Piotr	11	Ciechanów	AsfaltLove Dziki	M40	3	00:19:28	03:54	03:15
12	12		Michalski	Łukasz	39	Opinogóra	Running Nurses	M20	2	00:19:28	03:54	03:15



**BIEG ZIELONYM SZLAKIEM NIZINY MAZOWIECKIEJ 22.09.2024****DYSTANS: 5 km****WYNIKI**

MIEJSCE			NAZWISKO	IMIĘ	NR START	MIASTO	KLUB	KAT WIEK	MSC KAT WIEK	WYNIK	ŚREDNIE TEMPO	RÓŻNICA DO 1 MIEJSC.
OPEN	M	K										
13	13		Podlecki	Krzysztof	48	Młock	ASFaltLove Dziki	M50	1	00:19:38	03:56	03:25
14		1	Grabowska	Roksana	16	Chorzele	KS PRZAŚNIK	OPEN K	1	00:19:52	03:58	03:39
15	14		Chmielewski	Witek	6	Pultusk	Team Silna Wola	M30	4	00:20:01	04:00	03:48
16	15		Sarnowski	Paweł	57	Glińnojeck	Wkra Sapere Strzegowo	M40	4	00:20:05	04:01	03:52
17	16		Majdowski	Marek	37	Przasnysz	KS Przasznik Przasnysz	M50	2	00:20:14	04:03	04:01
18	17		Król	Dariusz	32	Wołomin	Zabiegany Wołomin	M60	1	00:20:20	04:04	04:07
19	18		Bastek	Daniel	2	Nowa Wieś	DąbrowskiTeam	M20	3	00:20:30	04:06	04:17
20	19		Kraszewski	Mariusz	76	Ciechanów	Mazovia ProActiv	M40	5	00:20:31	04:06	04:18
21	20		Szczepaniuk	Jarosław	61	Ząbki	Biegające Ząbki	M50	3	00:20:37	04:07	04:24
22		2	Urbaniak	Anna	67	Jednorozec	Jednorozec robi co może	OPEN K	2	00:20:45	04:09	04:32
23	21		Koziatek	Marcin	31	Szczytno		M30	5	00:20:46	04:09	04:33
24	22		Szczepaniuk	Bartosz	60	Ząbki	Biegające Ząbki	M10	2	00:20:48	04:10	04:35
25	23		Tomaszewski	Adrian	66	Szelków		M20	4	00:21:06	04:13	04:53



# BIEG ZIELONYM SZLAKIEM NIZINY MAZOWIECKIEJ 22.09.2024

DYSTANS: 5 km

## WYNIKI



MIEJSCE			NAZWISKO	IMIĘ	NR START	MIASTO	KLUB	KAT WIEK	MSC KAT WIEK	WYNIK	ŚREDNIE TEMPO	RÓŻNICA DO 1 MIEJSC.
OPEN	M	K										
26	24		Rzepiński	Michał	55	Maków Mazowiecki	reRUNktywacja	M40	6	00:21:13	04:15	05:00
27	25		Mucha	Sebastian	43	Przasnysz	KS Przaśnik	M40	7	00:21:21	04:16	05:08
28	26		Ponichtera	Daniel	50	Wyszków		M20	5	00:21:22	04:16	05:09
29	27		Grzybowski	Paweł	18	Przasnysz	KS Przasnysz Przaśnik	M40	8	00:21:26	04:17	05:13
30	28		Okoń	Patryk	44	Nowy Dwór Mazowiecki		M30	6	00:21:29	04:18	05:16
31	29		Kamiński	Filip	24	Ożarów Mazowiecki		M30	7	00:21:36	04:19	05:23
32	30		Dytrych	Artur	79	Maków Mazowiecki	Power Training	M20	6	00:21:38	04:20	05:25
33	31		Kulesza	Marek	33	Baranowo		M50	4	00:21:40	04:20	05:27
34	32		Kacprzak	Kamil	19	Opinogóra	Running Nurses	M20	7	00:22:00	04:24	05:47
35	33		Żach	Marcin	74	Kalinowo	Roch Jasionica	M30	8	00:22:02	04:24	05:49
36	34		Skrocki	Andrzej	58	Rożan	Różan Biega	M40	9	00:22:03	04:25	05:50
37	35		Sadowski	Robert	56	Dobrzankowo	Jednorożec Robi Co Może	M50	5	00:22:05	04:25	05:52
38		3	Majdowska	Renata	36	Przasnysz	KS Przaśnik Przasnysz	OPEN K	3	00:22:08	04:26	05:55



**BIEG ZIELONYM SZLAKIEM NIZINY MAZOWIECKIEJ 22.09.2024****DYSTANS: 5 km****WYNIKI**

MIEJSCE			NAZWISKO	IMIĘ	NR START	MIASTO	KLUB	KAT WIEK	MSC KAT WIEK	WYNIK	ŚREDNIE TEMPO	RÓŻNIC A DO 1 MIEJSC.
OPEN	M	K										
39	36		Modzelewski	Rafał	42	Przasnysz	KS Przasznik Przasnysz	M30	9	00:22:30	04:30	06:17
40		4	Goos	Angela	15	Ciechanów	ASFaltLove Dziki Ciechanów	K20	1	00:22:30	04:30	06:17
41	37		Kacprzak	Rafał	22	Opinogóra Górna	Running Nurses	M20	8	00:22:38	04:32	06:25
42		5	Kowalczyk	Kinga	27	Jednorozec	Jednorozec robi co może	K30	1	00:22:38	04:32	06:25
43	38		Dzikowski	Piotr	9	Warszawa		M30	10	00:22:42	04:32	06:29
44		6	Ceran	Justyna	5	Łomża		K40	1	00:22:52	04:34	06:39
45	39		Świdorski	Janusz	64	Różan	Różan Biega	M40	10	00:23:08	04:38	06:55
46	40		Kowalewski	Tomasz	28	Maków Mazowiecki		M30	11	00:23:40	04:44	07:27
47	41		Kiełek	Daniel	25	Przasnysz	KS Przasznik Przasnysz	M20	9	00:23:54	04:47	07:41
48	42		Prusik	Bogdan	51	Studzianki		M50	6	00:24:42	04:56	08:29
49		7	Pochmara	Patrycja	47	Chojniki		K30	2	00:24:50	04:58	08:37
50	43		Załęski	Kamil	73	Dąbrówka		M30	12	00:24:55	04:59	08:42
51	44		Urbaniak	Igor	68	Jednorozec	Jednorozec robi co może	M10	3	00:25:12	05:02	08:59



**BIEG ZIELONYM SZLAKIEM NIZINY MAZOWIECKIEJ 22.09.2024****DYSTANS: 5 km****WYNIKI**

MIEJSCE			NAZWISKO	IMIĘ	NR START	MIASTO	KLUB	KAT WIEK	MSC KAT WIEK	WYNIK	ŚREDNIE TEMPO	RÓŻNICA DO 1 MIEJSC.
OPEN	M	K										
52	45		Piotrowski	Przemek	46	Lipa		M40	11	00:25:35	05:07	09:22
53	46		Gromelski	Leszek	17	Retka		M40	12	00:25:39	05:08	09:26
54	47		Wróbel	Daniel	72	Ząbki		M30	13	00:25:45	05:09	09:32
55		8	Tomaszewska	Patrycja	65	Maków Mazowiecki		K20	2	00:25:50	05:10	09:37
56	48		Żuchniewski	Karol	75	Przasnysz		M30	14	00:26:49	05:22	10:36
57		9	Bastek	Natalia	3	Nowa Wieś		K10	1	00:27:51	05:34	11:38
58		10	Wiktorska	Mariola	70	Jednorozec	Jednorozec robi co może	K50	1	00:28:04	05:37	11:51
59	49		Szejko	Wawrzyniec	62	Ciechanów	7 Dziesiąt + Ciechanów	M70	1	00:28:26	05:41	12:13
60	50		Ejmund	Konstanty	10	Przasnysz	KS Przaśnik	M50	7	00:28:28	05:42	12:15
61	51		Dziczek	Mirosław	8	Różan	Różan Biega	M60	2	00:29:10	05:50	12:57
62		11	Wójcicka	Mariola	71	Różan	Różan Biega	K40	2	00:29:12	05:50	12:59
63	52		Gawłowicz	Eryk	14	Ciechanów	Running Nurses	M20	10	00:29:27	05:53	13:14
64		12	Redyk	Justyna	53	Ciechanów	Running Nurses	K20	3	00:29:28	05:54	13:15



**BIEG ZIELONYM SZLAKIEM NIZINY MAZOWIECKIEJ 22.09.2024****DYSTANS: 5 km****WYNIKI**

MIEJSCE			NAZWISKO	IMIĘ	NR START	MIASTO	KLUB	KAT WIEK	MSC KAT WIEK	WYNIK	ŚREDNIE TEMPO	RÓŻNICA DO 1 MIEJSC.
OPEN	M	K										
65	53		Małyszka	Łukasz	38	Różan		M40	13	00:29:53	05:59	13:40
66	54		Osiński	Stanisław	45	Warszawa	Nasielsk Baszta Team	M70	2	00:30:24	06:05	14:11
67		13	Mikołajczewska-Wróbel	Marta	40	Ząbki	Biegające Ząbki	K30	3	00:30:26	06:05	14:13
68	55		Pogorzelski	Andrzej	49	Ciechanów		M50	8	00:31:16	06:15	15:03
69		14	Mikoś	Teresa	41	OTWOCK		K60	1	00:31:56	06:23	15:43
70	56		Leszczyński	Roman	34	Ostrołęka	so-biebie-gam	M70	3	00:32:06	06:25	15:53
71		15	Dąbrowska	Karolina	29	Szczytno		K20	4	00:32:46	06:33	16:33
72		16	Kacprzak	Martyna	21	Ciechanów	Running Nurses	K20	5	00:35:27	07:05	19:14
73		17	Casanovas	Sophie	4	Warszawa		K20	6	00:36:04	07:13	19:51
74	57		Lewandowski	Zenon	35	Ciechanów	Tygodnik Ciechanowski	M70	4	00:50:55	10:11	34:42

