

X Legionowska Dycha

Legionowo 10.06.2018 r.

Miejsce OPEN	Imię	Nazwisko	Nr	Płeć	Miasto	Klub	Kat. wiek.	M-ce w kat.	Legionowo	Czas	Czas netto
1	Sergii	Rybak	399	M	Ukraina		M30	1		00:32:10	00:32:10
2	Tomasz	Grzybowski	97	M	Serock		M30	2		00:34:38	00:34:38
3	Aleksander	Krzemek	152	M	Warszawa	Team Draczyński / Bieganiepo40.pl	M40	1		00:34:54	00:34:54
4	Ewa	Jagielska	381	K	Ostrów Mazowiecki		K30	1		00:36:03	00:36:03
5	Daniel	Michałowski	201	M	Grodzisk Mazowiecki	Dogoń Grodzisk Mazowiecki	M20	1		00:36:12	00:36:12
6	Aleksander	Kramarz	150	M	Warszawa		M20	2		00:36:15	00:36:15
7	Rafał	Lawenda	165	M	Warszawa	AKS Polonia Warszawa	M30	3		00:36:42	00:36:42
8	Olena	Popova	376	K	Ukraina		K30	2		00:36:47	00:36:47
9	Adam	Pożarowicz	243	M	Legionowo	Ministerstwo Głupich Kroków Legionowo	M30	4	Legionowo	00:37:29	00:37:29
10	Andżelika	Dzięgiel	65	K	Toruń	GKS Fabianki	K20	1		00:37:37	00:37:37
11	Paulina	Lipska Mazurek	178	K	Warszawa	Deutsche Bank Marathon Team	K20	2		00:38:14	00:38:14
12	Bartłomiej	Trzebinski	320	M	Warszawa	Bystry Królik	M40	2		00:38:25	00:38:24
13	Mateusz	Trepkowski	318	M	Toruń	Antosia Team	M20	3		00:38:54	00:38:54
14	Bartosz	Kunowski	159	M	Wołomin	Zabiegany Wołomin	M30	5		00:39:00	00:39:00
15	Kamila	Pobłocka-Dobrowolska	236	K	Lębork	UKS Ekonomik Maratończyk Lębork	K20	3		00:39:05	00:39:05
16	Michał	Wojciechowski	443	M	Warszawa		M40	3		00:39:05	00:39:03
17	Robert	Szkółka	302	M	Chotomów	Wieliszew HERON Team	M40	4		00:39:22	00:39:22
18	Rafał	Górecki	378	M	Kałuszyn		M30	6		00:39:29	00:39:28
19	Kamil	Madejek	188	M	Warszawa	RunnersClub.pl Warszawa	M30	7		00:39:35	00:39:33
20	Sebastian	Filipiak	71	M	Warszawa	Team Draczyński	M20	4		00:39:37	00:39:37
21	Marcin	Nowicki	213	M	Legionowo	IU Warszawa	M30	8	Legionowo	00:39:57	00:39:54
22	Dariusz	Kielbasa	371	M	Gąbin		M40	5		00:40:01	00:39:58
23	Marek	Gruza	93	M	Kazuń Bielany		M40	6		00:40:07	00:40:05
24	Mariusz	Grzybowski	385	M	Kobyłka		M50	1		00:40:22	00:40:22
25	Michał	Halagiera	100	M	Kąty Węgierskie	DUDYCZ run	M30	9		00:40:25	00:40:22
26	Piotr	Mulik	206	M	Łacha	Serock Biega z Hotelem Narvil	M40	7		00:40:32	00:40:30
27	Przemysław	Szymkowski	306	M	Tychy		M30	10		00:40:38	00:40:37
28	Maciej	Wieczorek	338	M	Legionowo	Bike Fun Legionowo	M30	11	Legionowo	00:40:44	00:40:42
29	Rafael	Bezerra Rodrigues	12	M	Warszawa	Wieliszew Heron Team	M30	12		00:41:03	00:41:01
30	KRZYSZTOF	MIELCZAREK	202	M	Warszawa	ROZBIEGANI-ŻYCHLIN	M40	8		00:41:07	00:41:03
31	Dominik	Thier	430	M	Warszawa		M40	9		00:41:10	00:41:09
32	Adrian	Targoński	387	M	Legionowo		M30	13	Legionowo	00:41:18	00:41:08
33	Andrzej	Zalewski	349	M	Warszawa	Tema Nutrilite	M60	1		00:41:23	00:41:21
34	VOLODYMYR	MASNYI	196	M	Kazuń Bielany		M30	14		00:41:29	00:41:27
35	Artur	Sielski	271	M	BARLINEK	Zabiegani Dobrowolscy	M40	10		00:41:36	00:41:35
36	Rafał	Posman	240	M	Wałbrzych		M40	11		00:41:58	00:41:54
37	Kamil	Goszczyński	87	M	Płock	Active Runners Płock	M16	1		00:42:03	00:42:03
38	Marcin	Kłoszewski	131	M	Baboszewo	KB. IM. P. Sękowskiego w Płońsku	M20	5		00:42:15	00:42:13
39	Jacek	Janowski	110	M	Legionowo		M40	12	Legionowo	00:42:28	00:42:27
40	Jacek	Baranowski	444	M	Warszawa		M30	15		00:42:49	00:42:46
41	Wojciech	Dąbrowski	48	M	Wola Aleksandra		M30	16		00:42:54	00:42:53

X Legionowska Dycha

Legionowo 10.06.2018 r.

Miejsce OPEN	Imię	Nazwisko	Nr	Płeć	Miasto	Klub	Kat. wiek.	M-ce w kat.	Legionowo	Czas	Czas netto
42	Dariusz	Rdzonek	251	M	Legionowo		M30	17	Legionowo	00:42:54	00:42:39
43	Sylwia	Retmianiak	402	K	Skusianka		K30	3		00:42:55	00:42:53
44	Alex	Kacprzyk	116	M	Warszawa	RK Athletics	M40	13		00:42:57	00:42:56
45	Krzysztof	Dąbrowski	50	M	Radzymin	Radzymin Run Team	M60	2		00:43:01	00:43:00
46	Wiesław	Łobejko	182	M	Legionowo	Bravehearts Legionowo	M50	2	Legionowo	00:43:08	00:43:04
47	Grzegorz	Wawrzynkiewicz	335	M	Legionowo	Runner's Power Śrem	M40	14	Legionowo	00:43:16	00:43:16
48	Mateusz	Lewandowski	431	M	Nowy Dwór Mazowiecki		M16	2		00:43:24	00:43:09
49	Marek	Stasiarczyk	289	M	Wieliszew	Wieliszew Heron Team	M40	15		00:43:26	00:43:16
50	Grzegorz	Pankowski	224	M	Warszawa	Kosi Mazaki Team !	M30	18		00:43:48	00:43:33
51	Krzysztof	Sobota	280	M	Jabłonna	Bravehearts Legionowo	M30	19		00:43:48	00:43:34
52	Jacek	Dziadak	63	M	Warszawa		M40	16		00:43:50	00:43:37
53	Janusz	Torzewski	317	M	Warszawa	WAT	M40	17		00:43:51	00:43:48
54	Piotr	Maleszka	190	M	Jabłonna		M20	6		00:43:53	00:43:49
55	Mariusz	Sumiński	296	M	Jabłonna	Dom Bez Alergii	M30	20		00:43:54	00:43:48
56	Henryk	Bielecki	14	M	Kuligów	GKS Dąbrówka	M30	21		00:43:58	00:43:53
57	Jacek	Bednarek	11	M	Warszawa	MetLife	M40	18		00:44:02	00:44:02
58	Michał	Rychcik	264	M	Legionowo		M40	19	Legionowo	00:44:24	00:44:13
59	Michał	Przygoda	245	M	Legionowo	UKS Siódemka Legionowo	M16	3	Legionowo	00:44:28	00:44:28
60	Marcin	Szymajda	305	M	Legionowo	AGD WRONIAK	M30	22	Legionowo	00:44:33	00:44:26
61	Piotr	Gral	90	M	Legionowo	GrALuTrenuje	M20	7	Legionowo	00:44:34	00:44:19
62	Robret	Wasilewski	333	M	Warszawa	COP-DKP	M40	20		00:44:38	00:44:38
63	Aneta	Śliwa	308	K	WARSZAWA	Naprzód Młociny	K30	4		00:44:40	00:44:37
64	Michał	Truskolas	433	M	Łódź		M40	21		00:44:56	00:44:42
65	Rafał	Darkowski	46	M	Winnica	Lider Winnica	M30	23		00:44:59	00:44:59
66	Dariusz	Jakubowski	107	M	Winnica		M40	22		00:45:00	00:44:45
67	Zbigniew	Kalinowski	119	M	Legionowo		M50	3	Legionowo	00:45:10	00:45:03
68	Paweł	Maleszka	191	M	Jabłonna		M50	4		00:45:13	00:45:09
69	IREK	SKORUPSKI	275	M	Legionowo		M30	24	Legionowo	00:45:17	00:44:56
70	Marek	Kiebułowicz	379	M	Warszawa		M30	25		00:45:23	00:45:06
71	Bogdan	Cegielka	28	M	Warszawa		M30	26		00:45:28	00:45:19
72	Jarosław	Dziedzic	64	M	Warszawa		M50	5		00:45:33	00:45:30
73	Damian	Degner	51	M	Płock	Active Runners Płock	M20	8		00:45:38	00:45:37
74	Adrian	Pacuszka	223	M	Warszawa		M20	9		00:45:47	00:45:47
75	Leszek	Jaśkiewicz	400	M	Legionowo		M40	23	Legionowo	00:45:52	00:45:20
76	Daniel	Kościński	395	M	Legionowo		M30	27	Legionowo	00:45:57	00:45:46
77	Marcin	Cieślak	34	M	Legionowo	Smurfit Kappa Adventure Team	M40	24	Legionowo	00:46:01	00:45:51
78	Katarzyna	Foszner	72	K	Legionowo	Fit-Line Fitness Legionowo	K30	5	Legionowo	00:46:02	00:45:54
79	Krzysztof	Szmytkowski	303	M	Legionowo	Mia san Mia	M40	25	Legionowo	00:46:11	00:46:06
80	Łukasz	Groszkowski	91	M	Legionowo	Przystanek	M30	28	Legionowo	00:46:28	00:46:17
81	Paweł	Grzybowski	98	M	Legionowo		M30	29	Legionowo	00:46:33	00:46:29
82	Grzegorz	Woźniak	407	M	Łajski		M40	26		00:46:39	00:46:14

X Legionowska Dycha

Legionowo 10.06.2018 r.

Miejsce OPEN	Imię	Nazwisko	Nr	Płeć	Miasto	Klub	Kat. wiek.	M-ce w kat.	Legionowo	Czas	Czas netto
83	Łukasz	Siedlecki	270	M	Warszawa	Biganiepo40.pl	M30	30		00:46:41	00:46:27
84	Maciej	Barski	416	M	Legionowo		M30	31	Legionowo	00:46:51	00:46:43
85	Tomasz	Bruderek	22	M	Jabłonna	Runners Team Jabłonna	M40	27		00:46:52	00:46:47
86	Andrzej	Żakowski	357	M	Legionowo		M40	28	Legionowo	00:46:56	00:46:52
87	Jakub	Orłowski	418	M	Legionowo		M30	32	Legionowo	00:46:58	00:46:48
88	Katarzyna	Kozera	373	K	Skrzeszew		K30	6		00:46:58	00:46:51
89	Dominik	Lewak	170	M	Legionowo		M30	33	Legionowo	00:47:01	00:46:55
90	Patryk	Paruszewski	225	M	Jabłonna		M16	4		00:47:01	00:46:44
91	Mateusz	Oczkowski	397	M	Chotomów		M40	29		00:47:04	00:47:00
92	Marcin	Grzesik	96	M	Chotomów	Grupa Biegowa CHTMO	M40	30		00:47:06	00:47:02
93	Marcin	Sieradz	424	M	Legionowo		M30	34	Legionowo	00:47:11	00:46:47
94	Artur	Szewczyk	301	M	Legionowo	Runners Team Jabłonna	M40	31	Legionowo	00:47:15	00:47:03
95	Robert	Ochtabinski	215	M	Legionowo		M40	32	Legionowo	00:47:15	00:47:05
96	Marcin	Mączyński	198	M	Łajski	PKO Bank Polski	M40	33		00:47:21	00:47:09
97	Wiesław	Rybicki	263	M	Płock		M50	6		00:47:25	00:46:57
98	Marcin	Wielogórski	339	M	Warszawa		M30	35		00:47:26	00:47:19
99	Paweł	Sójka	284	M	Warszawa		M60	3		00:47:32	00:47:12
100	Piotr	Kościuczuk	142	M	Legionowo	-----	M40	34	Legionowo	00:47:34	00:47:20
101	Kinga	Tylutki	322	K	Puławy	Multimedia Runners Puławy	K30	7		00:47:35	00:47:28
102	Grzegorz	Bielski	15	M	Legionowo		M30	36	Legionowo	00:47:37	00:47:23
103	Stanisław	Przypaśniak	246	M	Legionowo		M40	35	Legionowo	00:47:43	00:47:40
104	Marta	Lejzerowicz	166	K	Legionowo	IDZIEMY TEAM	K30	8	Legionowo	00:47:46	00:47:41
105	Krystian	Kwiatkowski	162	M	Nowy Dwór Mazowiecki		M30	37		00:47:48	00:47:46
106	IWONA	Pesta	228	K	Legionowo		K40	1	Legionowo	00:47:49	00:47:41
107	Sławomir	Gajowniczek	75	M	Warszawa	Amboso	M30	38		00:47:51	00:47:25
108	Luis	Freites	426	M			M50	7		00:47:55	00:47:41
109	Maciej	Sieradz	272	M	Legionowo	RoweryDax	M16	5	Legionowo	00:48:02	00:47:39
110	Tomasz	Sosiński	283	M	Łódź	Napieracze	M30	39		00:48:02	00:47:51
111	Paweł	Kubacki	428	M	Warszawa		M20	10		00:48:03	00:47:49
112	Mariusz	Dużyński	61	M	Legionowo		M40	36	Legionowo	00:48:07	00:47:58
113	Paweł	Krakowiak	149	M	Łajski	AGD WRONIAK	M30	40		00:48:13	00:47:52
114	Marcin	Wierzchołowski	340	M	Warszawa		M40	37		00:48:14	00:47:59
115	Łukasz	Boszek	20	M	Legionowo		M30	41	Legionowo	00:48:16	00:48:06
116	Piotr	Chmielewski	30	M	Legionowo	AGD Wroniak	M30	42	Legionowo	00:48:21	00:47:59
117	Grzegorz	Gąska	411	M	Legionowo		M40	38	Legionowo	00:48:22	00:47:55
118	Tomasz	Jodłowski	113	M	Jabłonna		M40	39		00:48:22	00:48:11
119	Aleksandra	Mądzik	199	K	Warszawa	Albatrosy	K30	9		00:48:25	00:48:17
120	Joanna	Skultecka	442	K	Warszawa		K30	10		00:48:35	00:48:28
121	Artur	Detko	52	M	Legionowo		M70	1	Legionowo	00:48:35	00:48:35
122	Magdalena	Deluga	414	K			K30	11		00:48:37	00:48:24
123	Rafał	Pik	234	M	Warszawa		M30	43		00:48:39	00:48:22

X Legionowska Dycha

Legionowo 10.06.2018 r.

Miejsce OPEN	Imię	Nazwisko	Nr	Płeć	Miasto	Klub	Kat. wiek.	M-ce w kat.	Legionowo	Czas	Czas netto
124	Krzysztof	Chodorowski	422	M			M30	44		00:48:39	00:48:24
125	Grzegorz	Manowiecki	396	M	Legionowo		M40	40	Legionowo	00:48:41	00:48:30
126	Jakub	Sobaczyński	375	M	Legionowo		M40	41	Legionowo	00:48:46	00:48:33
127	Michał	Zdziech	351	M	Jabłonna		M30	45		00:48:46	00:48:42
128	Paweł	Podkański	237	M	Legionowo		M30	46	Legionowo	00:48:50	00:48:42
129	Jarosław	Karski	121	M	Legionowo		M40	42	Legionowo	00:48:53	00:48:46
130	Paweł	Kozłowski	419	M	Legionowo		M40	43	Legionowo	00:48:55	00:48:44
131	Wojciech	Malinowski	423	M	Legionowo		M30	47	Legionowo	00:48:55	00:48:44
132	Krzysztof	Bukowski	410	M	Chotomów		M40	44		00:48:57	00:48:43
133	Piotr	Sikorski	273	M	Legionowo		M20	11	Legionowo	00:48:59	00:48:49
134	Tomasz	Wiewiór	425	M			M40	45		00:49:11	00:49:07
135	Piotr	Mężyński	200	M	Warszawa		M30	48		00:49:12	00:48:53
136	Mieczysław	Cimochowski	83	M	Warszawa		M40	46		00:49:13	00:49:02
137	MARCIN	JOŃSKI	114	M	Jadwisin		M40	47		00:49:23	00:49:07
138	Andrzej	Głowacki	85	M	Legionowo	Młody vs. Stary	M40	48	Legionowo	00:49:28	00:49:19
139	Paweł	Gmitrzuk	86	M	Legionowo	XXXIX LO Warszawa	M40	49	Legionowo	00:49:29	00:49:06
140	Małgorzata	Płuciś	235	K	Legionowo		K20	4	Legionowo	00:49:32	00:49:12
141	Piotr	Bachulski	66	M	Legionowo		M30	49	Legionowo	00:49:32	00:49:22
142	Andrzej	Rokita	255	M	Ćmielów		M40	50		00:49:36	00:49:13
143	Marcin	Poślada	241	M	Toruń		M30	50		00:49:37	00:49:25
144	Michał	Nalepa	434	M	Nowy Sącz		M20	12		00:49:42	00:49:36
145	Tomasz	Korzeniewski	138	M	Legionowo		M30	51	Legionowo	00:49:43	00:49:38
146	Adam	Nakoneczny	208	M	Warszawa		M40	51		00:49:46	00:49:22
147	Dariusz	Ostrowski	222	M	Legionowo		M50	8	Legionowo	00:49:57	00:49:51
148	Szymon	Świerczek	309	M	Serock	AGD WRONIAK	M30	52		00:49:58	00:49:36
149	Jakub	Mazurkiewicz	197	M	Legionowo	Ministerstwo Głupich Kroków Legionowo	M30	53	Legionowo	00:49:59	00:49:49
150	Paweł	Wroniak	347	M	Serock	AGD WRONIAK	M30	54		00:50:00	00:49:38
151	Piotr	Iwanowski	102	M	Skrzeszew	BIEGAM PO SKRZESZEWIE	M40	52		00:50:01	00:49:54
152	Monika	Łatkowska	180	K	Chotomów	Grupa Biegowa CHTMO	K40	2		00:50:02	00:49:56
153	Piotr	Prusiński	244	M	Warszawa	IDZIEMY TEAM	M30	55		00:50:02	00:49:56
154	Karolina	Twardowska	321	K	Sochaczew		K30	12		00:50:03	00:49:58
155	Rafał	Pytliński	366	M	Legionowo		M40	53	Legionowo	00:50:03	00:49:57
156	Artur	Bartkowski	7	M	Legionowo	BraveHearts Legionowo	M30	56	Legionowo	00:50:03	00:49:58
157	Tomasz	Sarnowski	267	M	Zabki	Biegam Bo Lubię Ząbki Team	M40	54		00:50:16	00:50:06
158	Mariusz	Mówiński	204	M	Jabłonna	Runners Team Jabłonna	M40	55		00:50:20	00:50:10
159	Marcin	Chotomski	31	M	Legionowo		M30	57	Legionowo	00:50:20	00:50:17
160	Sławomir	Długolecki	54	M	Zaręby Kościelne	MKB TEAM MAŁKINIA	M50	9		00:50:23	00:50:00
161	Grzegorz	Karaszewski	120	M	Legionowo		M40	56	Legionowo	00:50:24	00:50:07
162	Mirosław	Bugaj	25	M	Warszawa		M50	10		00:50:37	00:50:33
163	Janusz	Korzeniewski	137	M	Ludwinów	Metro Warszawskie	M50	11		00:50:37	00:50:31
164	Dominik	Niedziela	211	M	Warszawa		M40	57		00:50:40	00:50:03

X Legionowska Dycha

Legionowo 10.06.2018 r.

Miejsce OPEN	Imię	Nazwisko	Nr	Płeć	Miasto	Klub	Kat. wiek.	M-ce w kat.	Legionowo	Czas	Czas netto
165	anna	koperska	135	K	MIŃSK MAZOWIECKI	HYDRO CENTRUM AUTO SERWIS	K20	5		00:50:42	00:50:33
166	Marcin	Czarnowski	38	M	Jabłonna	Grupa Biegowa CHTMO	M40	58		00:50:51	00:50:51
167	Marcin	Trębacz	319	M	Legionowo		M40	59	Legionowo	00:50:52	00:50:19
168	Dorota	Targońska	386	K	Legionowo		K30	13	Legionowo	00:51:06	00:50:48
169	Adam	Czarnecki	37	M	Łomianki		M40	60		00:51:07	00:51:04
170	Tomasz	Wochowski	421	M			M30	58		00:51:13	00:50:50
171	Rafał	Szkopiec	420	M	Legionowo		M16	6	Legionowo	00:51:20	00:51:20
172	Przemysław	Sucheckie	295	M	Legionowo	KS POMORSKA	M30	59	Legionowo	00:51:21	00:51:11
173	Dariusz	Frąckiewicz	73	M	Warszawa	Biegam na Tarchominie	M40	61		00:51:24	00:51:11
174	Michał	Rusin	259	M	Jabłonna	KS Staszewscy	M16	7		00:51:24	00:51:14
175	Michał	Polak	413	M	Wyszków		M30	60		00:51:31	00:51:14
176	Jacek	Bieńkowski	368	M	Jabłonna		M40	62		00:51:34	00:51:16
177	Bartosz	Rusin	258	M	Jabłonna	KS Staszewscy	M40	63		00:51:35	00:51:25
178	Stefan	Jakubowski	108	M	LEGIONOWO		M40	64	Legionowo	00:51:42	00:51:19
179	Agnieszka	Ziędalska	353	K	Jabłonna	Ministerstwo Głupich Kroków Legionowo	K40	3		00:51:45	00:51:42
180	Anna	Lewandowska	173	K	Legionowo	Wybiegaj Siebie	K30	14	Legionowo	00:51:47	00:51:29
181	Marcin	Zeigler	391	M	Nowy Dwór Mazowiecki		M40	65		00:51:52	00:51:21
182	Zbigniew	Miętek	203	M	Legionowo		M40	66	Legionowo	00:51:53	00:51:30
183	Przemek	Tomaszek	313	M	Nowy dwór mazowiecki		M40	67		00:51:53	00:51:37
184	Krzysztof	Rosiński	363	K	Warszawa		K40	4		00:51:57	00:51:55
185	Leszek	Kleiman	128	M	Kałuższyn		M60	4		00:52:01	00:51:45
186	RAFAŁ	BRODEL	21	M	KALUSZYN	WIELISZEW HERON TEAM	M40	68		00:52:01	00:51:45
187	Tomasz	Czarnocki	403	M	Legionowo		M40	69	Legionowo	00:52:01	00:51:49
188	Sławomir	Salwin	266	M	Wieliszew	Wieliszew Heron Team	M50	12		00:52:02	00:51:46
189	Ireneusz	Barbarski	6	M	Olbrachcice	Callidor	M40	70		00:52:06	00:51:53
190	Mateusz	Czudec	41	M	Legionowo		M30	61	Legionowo	00:52:08	00:51:35
191	Bartłomiej	Ogonowski	217	M	Legionowo	Julek Squad	M30	62	Legionowo	00:52:10	00:52:06
192	Tomasz	Wiącek	337	M	Legionowo		M40	71	Legionowo	00:52:11	00:52:04
193	Marcin	Kozera	374	M	Legionowo		M30	63	Legionowo	00:52:23	00:52:14
194	Cezary	Czerwiński	380	M	Legionowo		M30	64	Legionowo	00:52:25	00:52:03
195	Łukasz	Bąk	9	M	Warszawa	AGD WRONIAK	M30	65		00:52:27	00:52:05
196	Damian	Peptoński	227	M	Nowy Dwór Mazowiecki	Deutsche Bank Marathon Team	M20	13		00:52:28	00:52:01
197	Paweł	Startek	288	M	Legionowo	Startek Triathlon Team	M40	72	Legionowo	00:52:29	00:52:00
198	Marzena	Piętka	233	K	Legionowo	RozbiegaMy Nowy Dwór	K40	5	Legionowo	00:52:30	00:52:06
199	Przemysław	Gągała	79	M	Warszawa		M40	73		00:52:33	00:52:13
200	Rafał	Sidorowicz	269	M	Legionowo	Bravehearts Legionowo	M30	66	Legionowo	00:52:34	00:52:24
201	Łukasz	Mrozowski	205	M	Legionowo		M30	67	Legionowo	00:52:34	00:52:14
202	Stefan	Zawadzki	350	M	Katowice		M30	68		00:52:35	00:52:14
203	tomasz	Ielonkiewicz	167	M	warszawa		M50	13		00:52:39	00:52:14
204	JoAsia	Leszczyńska	169	K	Kozienice	WKZ Kozienice	K40	6		00:52:41	00:52:32
205	Mieczysław	Blicharz	393	M	Legionowo		M50	14	Legionowo	00:52:49	00:52:40

X Legionowska Dycha

Legionowo 10.06.2018 r.

Miejsce OPEN	Imię	Nazwisko	Nr	Płeć	Miasto	Klub	Kat. wiek.	M-ce w kat.	Legionowo	Czas	Czas netto
206	Arkadiusz	Gawlik	78	M	Warszawa		M40	74		00:52:50	00:52:37
207	Jan	Skakluk	274	M	Legionowo	KB Legionowo	M60	5	Legionowo	00:52:54	00:52:53
208	Benoit	BORDAIS	18	M	Warszawa		M30	69		00:52:54	00:52:43
209	Aneta	Mazurek	365	K	Kałuszyn		K30	15		00:52:57	00:52:56
210	Jan	Kowalewski	144	M	Legionowo	MZA Solidarność	M60	6	Legionowo	00:52:58	00:52:53
211	Jarosław	Olszewski	219	M	Legionowo		M60	7	Legionowo	00:53:13	00:53:11
212	Marcin	Wądlowski	404	M	Legionowo		M40	75	Legionowo	00:53:29	00:52:54
213	JACEK	WODYCZKO	343	M	CHOTOMÓW	GRUPA BIEGOWA CHTMO	M50	15		00:53:32	00:53:23
214	Michał	Kuna	158	M	Legionowo		M40	76	Legionowo	00:53:53	00:53:43
215	Piotr	okrasa	218	M	Legionowo	Okrasa Team	M40	77	Legionowo	00:53:54	00:53:51
216	Izabela	Grzegorzówka	95	K	Warszawa		K50	1		00:53:55	00:53:47
217	Damian	Domagała	58	M	Warszawa		M30	70		00:53:59	00:53:28
218	Paweł	Szot	304	M	Warszawa		M40	78		00:53:59	00:53:53
219	Wojciech	Święcicki	311	M	Warszawa		M50	16		00:53:59	00:53:34
220	Mikołaj	Pytlak	248	M	Legionowo		M20	14	Legionowo	00:54:00	00:53:37
221	Izabela	Bogumił	17	K	Legionowo		K40	7	Legionowo	00:54:03	00:53:46
222	Anna	Rybicka	262	K	Legionowo	Wybiegaj Siebie	K30	16	Legionowo	00:54:07	00:53:48
223	Franciszek	Cierniak	32	M	Legionowo	Grupa Biegowa CHTMO	M16	8	Legionowo	00:54:08	00:54:03
224	Agnieszka	Glinka	82	K	Legionowo	Satori	K40	8	Legionowo	00:54:08	00:53:59
225	Tomasz	Dłużniewski	55	M	Legionowo		M40	79	Legionowo	00:54:11	00:53:47
226	Marlena	Fijałska	70	K	Legionowo		K30	17	Legionowo	00:54:15	00:54:06
227	Robert	Pierściński	231	M	Legionowo		M40	80	Legionowo	00:54:15	00:53:47
228	Żaneta	Schindler	409	K	Warszawa		K40	9		00:54:18	00:54:11
229	Mariusz	Dębek	390	M	Serock		M40	81		00:54:23	00:54:23
230	Małgorzata	Dębek	389	K	Serock		K40	10		00:54:24	00:54:01
231	Michał	Cierniak	33	M	Legionowo	Grupa Biegowa CHTMO	M40	82	Legionowo	00:54:25	00:54:14
232	MICHAŁ	STRAWA	291	M	LEGIONOWO		M40	83	Legionowo	00:54:31	00:54:19
233	Andrzej	Grzegorzówka	94	M	WARSZAWA		M50	17		00:54:36	00:54:29
234	Rafał	Wiatrak	336	M	Legionowo		M30	71	Legionowo	00:54:42	00:54:26
235	Mariusz	Wagner	327	M	Wieliszew		M30	72		00:54:43	00:54:23
236	Dorota	Dębska	53	K	Pułtusk		K20	6		00:54:45	00:54:38
237	Michał	Arendt	3	M	Legionowo		M30	73	Legionowo	00:54:46	00:54:29
238	Elżbieta	Barbarska	5	K	Stasi Las	Callidor	K40	11		00:54:47	00:54:34
239	Basia	Niemczak	212	K	Warszawa	KRP Warszawa II	K20	7		00:54:49	00:54:33
240	Kamil	Lesiak	168	M	Warszawa	Biegam Bo Lubię Nocą	M30	74		00:54:50	00:54:35
241	Konrad	Łacheta	408	M	Wieliszew		M30	75		00:54:50	00:54:16
242	Mariusz	Banaszek	394	M	Legionowo		M30	76	Legionowo	00:54:58	00:54:53
243	Michał	Romańczuk	257	M	Legionowo		M30	77	Legionowo	00:55:02	00:54:44
244	Paweł	Kozłowski	148	M	Legionowo		M30	78	Legionowo	00:55:03	00:54:41
245	Grzegorz	Kado	118	M	Łąjski	Wieliszew Heron Team	M50	18		00:55:09	00:54:59
246	Adam	Konarzewski	364	M	Legionowo		M20	15	Legionowo	00:55:10	00:54:40

X Legionowska Dycha

Legionowo 10.06.2018 r.

Miejsce OPEN	Imię	Nazwisko	Nr	Płeć	Miasto	Klub	Kat. wiek.	M-ce w kat.	Legionowo	Czas	Czas netto
247	Paweł	Regulski	252	M	Legionowo		M40	84	Legionowo	00:55:19	00:55:06
248	Rafał	Uchal	324	M	Legionowo	SAINT-GOBAIN SQUAD	M30	79	Legionowo	00:55:21	00:54:56
249	Mirosław	Kowalczyk	401	M	Jabłonna		M40	85		00:55:25	00:55:19
250	Maciej	Stróżewski	292	M	Legionowo	1 Baza Lotnictwa Transportowego	M40	86	Legionowo	00:55:26	00:55:08
251	JOANNA	OŁDAK	220	K	LEGIONOWO	MINISTERSTWO GŁUPICH KROKÓW LEGIONOWO	K40	12	Legionowo	00:55:39	00:55:36
252	Klaudia	Hagemajer	99	K	Nowy Dwór Mazowiecki		K20	8		00:55:44	00:55:27
253	Arkadiusz	Gajewicz	74	M	Jabłonna		M30	80		00:55:46	00:55:09
254	Jolanta	Antczak	2	K	Warszawa		K40	13		00:55:55	00:55:46
255	Agnieszka	Osiecka	221	K	Legionowo	Grupa CHTMO	K30	18	Legionowo	00:55:57	00:55:34
256	Stanisław	Białas	13	M	Pułtusk	Z biegiem Narwi	M60	8		00:56:02	00:55:46
257	Piotr	Lipiński	176	M	Warszawa		M40	87		00:56:03	00:55:30
258	Radosław	Madajczak	187	M	Legionowo	BKS Wataha Warszawy	M20	16	Legionowo	00:56:12	00:56:10
259	Maciej	Wnuk	69	M	Warsaw	CRAZY RUNNERFUCKERS	M30	81		00:56:17	00:55:46
260	Piotr	Skowroński	276	M	Legionowo		M50	19	Legionowo	00:56:17	00:55:54
261	Monika	Kosewska	139	K	Legionowo		K30	19	Legionowo	00:56:22	00:56:03
262	Zygmunt	Kozak	146	M	Legionowo		M60	9	Legionowo	00:56:28	00:56:22
263	Karolina	Duszczyk	60	K	Legionowo		K40	14	Legionowo	00:56:28	00:56:09
264	Paweł	Binder	16	M	Michałów-Reginów	AdRepublic	M40	88		00:56:31	00:56:28
265	Krzysztof	Pietrucha	232	M	Legionowo		M30	82	Legionowo	00:56:32	00:56:17
266	Jolanta	Kowalska	427	K	Legionowo		K30	20	Legionowo	00:56:36	00:56:21
267	Artur	Sroczkowski	286	M	Serock	CAT FIT	M40	89		00:56:44	00:56:31
268	Karolina	Wysokińska	348	K	Warszawa		K20	9		00:56:46	00:56:38
269	Maciej	Lipowski	177	M	Warszawa		M30	83		00:56:48	00:56:41
270	Damian	Czwóróg	42	M	Legionowo	Damian	M30	84	Legionowo	00:56:54	00:56:36
271	Rafał	Charymski	29	M	Jabłonna		M40	90		00:56:55	00:56:29
272	Paweł	Szczepkowski	300	M	Warszawa	Artequipment	M60	10		00:56:56	00:56:42
273	Ewa	Uchal	323	K	Legionowo	Grupa Biegowa CHTMO	K30	21	Legionowo	00:56:57	00:56:33
274	Paweł	Raszewski	250	M	Łomianki		M30	85		00:57:04	00:56:49
275	Robert	Barański	398	M	Warszawa		M30	86		00:57:08	00:56:50
276	Anita	Andrukiewicz	1	K	Jabłonna	Grupa Biegowa CHTMO	K30	22		00:57:23	00:57:17
277	TOMASZ	KSIĄŻEK	155	M	Warszawa		M30	87		00:57:27	00:57:14
278	Hubert	Dubiel	59	M	Zegrze	DAMY RADE ZEGRZE	M30	88		00:57:34	00:57:15
279	Monika	Więckowska	367	K	Wieliszew		K30	23		00:57:38	00:57:27
280	Beata	Klimkiewicz-Sikora	130	K	Legionowo		K40	15	Legionowo	00:57:38	00:57:34
281	Grzegorz	Jagoda	104	M	Legionowo	CMKP	M40	91	Legionowo	00:57:38	00:57:35
282	Teresa	Jagoda	105	K	Legionowo		K40	16	Legionowo	00:57:39	00:57:35
283	Ibragim	Aynayew	4	M	Warszawa	KO Wolny	M40	92		00:57:44	00:57:37
284	MAREK	KINASIEWICZ	127	M	SKIERDY		M60	11		00:57:58	00:57:29
285	Łukasz	Łatkowski	181	M	Chotomów	Grupa Biegowa CHTMO	M40	93		00:57:58	00:57:52
286	MARLENA	CZYŻEWSKA	43	K	LEGIONOWO		K50	2	Legionowo	00:58:25	00:57:58
287	Małgorzata	Stęplewska	290	K	warszawa		K40	17		00:58:25	00:57:58

X Legionowska Dycha

Legionowo 10.06.2018 r.

Miejsce OPEN	Imię	Nazwisko	Nr	Płeć	Miasto	Klub	Kat. wiek.	M-ce w kat.	Legionowo	Czas	Czas netto
288	Agnieszka	Krzykwa	154	K	Legionowo		K50	3	Legionowo	00:58:26	00:57:58
289	Marcin	Sulima	362	M	Warszawa			1		00:58:28	00:58:27
290	Łukasz	Kozieł	147	M	Legionowo	Żubry	M30	89	Legionowo	00:58:28	00:57:59
291	Julita	Wasik	332	K	Stanisławów Drugi	Grupa Biegowa CHTMO	K30	24		00:58:37	00:58:14
292	Wiesława	Fałatowicz	68	K	Legionowo		K30	25	Legionowo	00:58:45	00:58:17
293	Radosław	Fałatowicz	67	M	Legionowo	Bravehearts Legionowo	M30	90	Legionowo	00:58:46	00:57:52
294	Krzysztof	Kowalski	145	M	Warszawa		M30	91		00:58:47	00:58:18
295	Maciej	Narewski	210	M	Legionowo		M40	94	Legionowo	00:58:52	00:58:21
296	Maciej	Kobus	132	M	Legionowo		M30	92	Legionowo	00:58:52	00:58:22
297	Jacek	Salamandra	265	M	Legionowo		M40	95	Legionowo	00:58:55	00:58:54
298	Adam	Kuskowski	160	M	Legionowo		M30	93	Legionowo	00:58:57	00:58:42
299	Andrzej	Dąbrowski	49	M	Józefów		M60	12		00:58:57	00:58:37
300	Katarzyna	Kłęczaj	129	K	legionowo		K20	10	Legionowo	00:59:12	00:58:53
301	Marek	Walencik	328	M	Pionki		M60	13		00:59:12	00:58:51
302	Robert	Janikowski	109	M	Legionowo		M50	20	Legionowo	00:59:15	00:58:55
303	Robert	Rybarczyk	261	M	Warszawa		M40	96		00:59:16	00:58:59
304	Paweł	Glinka	81	M	Warszawa	KO Wolny	M30	94		00:59:31	00:59:11
305	Andrzej	Kowalczyk	143	M	Rembelszczyzna	blood sweat and beers	M60	14		00:59:33	00:59:08
306	Agnieszka	Sroczkowska	285	K	Serock	CAT FIT	K30	26		00:59:34	00:59:21
307	Łukasz	Hartman	101	M	Legionowo	Deutsche Bank Marathon Team	M30	95	Legionowo	00:59:41	00:59:19
308	Michał	Uszyński	326	M	Legionowo		M20	17	Legionowo	00:59:42	00:59:16
309	Artur	Kust	161	M	Warszawa	KO Wolny	M40	97		00:59:50	00:59:31
310	Rafał	Wasiak	331	M	Legionowo		M20	18	Legionowo	00:59:52	00:59:35
311	Jerzy	Grabowski	88	M	Warszawa	niezrzeszony	M70	2		01:00:02	00:59:39
312	Dominik	Bulwicki	26	M	Pułtusk	Agromex Pułtusk	M20	19		01:00:14	00:59:56
313	Ola	Stuczyńska	294	K	Warszawa		K20	11		01:00:15	00:59:55
314	Maher	Lili	175	M	Warszawa		M40	98		01:00:15	00:59:45
315	Agata	Jarocka	111	K	Legionowo		K30	27	Legionowo	01:00:24	00:59:51
316	Małgorzata	Szadura	299	K	Skrzeszew	WieliszewHeron Team	K50	4		01:00:24	01:00:13
317	Katarzyna	Krzepowicz	153	K	Warszawa		K30	28		01:00:27	01:00:11
318	Daniel	Majewski	189	M	Warszawa		M30	96		01:00:30	01:00:15
319	Janusz	Telega	388	M	Warszawa		M60	15		01:00:31	01:00:04
320	Małgorzata	Krawczyk	384	K	Wieliszew		K30	29		01:00:31	00:59:56
321	Piotr	Kiliński	126	M	Michałów-Grabina		M40	99		01:00:32	01:00:02
322	Łukasz	Wojnowski	344	M	Legionowo		M30	97	Legionowo	01:00:32	00:59:58
323	Bartłomiej	Łuczak	185	M	Jabłonna	Klub biegacza RTV Euro AGD	M30	98		01:00:53	01:00:17
324	Mariusz	Sokalski	282	M	Legionowo	Grupa Biegowa CHTMO	M50	21	Legionowo	01:00:55	01:00:49
325	Michał	Kosiński	141	M	Legionowo		M30	99	Legionowo	01:01:07	01:00:47
326	Alicja	Myszkowska	406	K	Legionowo		K30	30	Legionowo	01:01:11	01:00:55
327	Agnieszka	Torzewska	316	K	Warszawa		K40	18		01:01:12	01:00:46
328	Ewelina	Napiórkowska	209	K	Legionowo		K30	31	Legionowo	01:01:13	01:00:56

X Legionowska Dycha

Legionowo 10.06.2018 r.

Miejsce OPEN	Imię	Nazwisko	Nr	Płeć	Miasto	Klub	Kat. wiek.	M-ce w kat.	Legionowo	Czas	Czas netto
329	Monika	Warzecha	330	K	Legionowo	Wybiegaj siebie	K30	32	Legionowo	01:01:16	01:00:57
330	Leszek	Bąk	10	M	Warszawa		M30	100		01:01:17	01:00:47
331	Marek	Dobrzyński	57	M	Legionowo	Run Forrest	M40	100	Legionowo	01:01:30	01:01:01
332	Agnieszka	Lalik	164	K	Józefów	LETE Biega	K40	19		01:01:33	01:01:19
333	Kasandra	Lewandowska	171	K	Legionowo		K20	12	Legionowo	01:01:41	01:01:08
334	Łukasz	Lewandowski	174	M	Legionowo		M20	20	Legionowo	01:01:41	01:01:08
335	Daria	Gollnik	377	K	Nowy Dwór Mazowiecki		K30	33		01:01:55	01:01:46
336	Marek	Łomot	184	M	Legionowo		M40	101	Legionowo	01:01:56	01:01:41
337	Andrzej	Żach	355	M	Małkinia	MKB TEAM Małkinia	M60	16		01:01:56	01:01:33
338	Anna	Łomot	183	K	Legionowo		K40	20	Legionowo	01:01:57	01:01:43
339	Łukasz	Jachowicz	103	M	Legionowo		M30	101	Legionowo	01:02:00	01:01:36
340	Jacek	Socha	281	M	Michałów Reginów		M40	102		01:02:12	01:01:42
341	Agnieszka	Lewandowska	172	K	Legionowo	Rosbiegani	K30	34	Legionowo	01:02:16	01:01:58
342	Konrad	Pawlik	392	M	Legionowo		M40	103	Legionowo	01:02:35	01:02:09
343	Krzysztof	Piasecki	229	M	Legionowo		M40	104	Legionowo	01:02:40	01:02:10
344	Edyta	Suszek	297	K	Legionowo		K30	35	Legionowo	01:02:45	01:02:18
345	Michał	Cikacz	36	M	Legionowo		M20	21	Legionowo	01:02:54	01:02:31
346	Tomasz	Hołowacz	415	M			M70	3		01:02:57	01:02:28
347	Anna	Ptaszek	247	K	Legionowo	UKS Siódemka Legionowo	K16	1	Legionowo	01:03:09	01:03:03
348	Dawid	Jasiński	112	M	Legionowo		M30	102	Legionowo	01:03:14	01:02:50
349	Anna	Remisz	253	K	Wólka Radzyńska		K20	13		01:03:15	01:03:11
350	MONIKA	SKROŃSKA	278	K	LEGIONOWO	Bravehearts Legionowo	K40	21	Legionowo	01:03:16	01:03:03
351	Krzysztof	Kosewski	140	M	Legionowo	Bravehearts Legionowo	M30	103	Legionowo	01:03:17	01:02:55
352	Krzysztof	Jukiewicz	115	M	Legionowo	Satori Sport Klub	M40	105	Legionowo	01:03:48	01:03:39
353	Michał	Kołodziej	133	M	Warszawa	Crosshouse	M30	104		01:03:48	01:03:15
354	Katarzyna	Posman	239	K	Warszawa		K30	36		01:04:04	01:03:50
355	Jacek	Suszek	298	M	Legionowo		M30	105	Legionowo	01:04:33	01:04:06
356	Janusz	Czerwiński	195	M	Zegrze	ORANGE POLSKA	M50	22		01:04:34	01:04:06
357	Magdalena	Penkalska	226	K	Wieliszew	Wieliszew Heron Team	K40	22		01:04:35	01:04:03
358	Agnieszka	Policewicz	238	K	Łajski	Wieliszew Heron Team	K30	37		01:04:37	01:04:05
359	Witold	Naczulski	207	M	Warszawa	Grupa Biegowa CHTMO	M30	106		01:04:40	01:04:14
360	Michał	Machnacki	186	M	Legionowo	GRUPA BIEGOWA CHTMO	M40	106	Legionowo	01:04:42	01:04:16
361	Krzysztof	Kamiński	369	M	Płock		M30	107		01:04:45	01:04:21
362	Michał	Semp	268	M	Legionowo		M30	108	Legionowo	01:04:46	01:04:29
363	Katarzyna	Maryniak	370	K	Legionowo		K30	38	Legionowo	01:05:00	01:04:42
364	MARTA	GRUZA	92	K	Kazuń Bielany		K30	39		01:05:03	01:04:47
365	Olga	Placiszewska	432	K			K30	40		01:05:03	01:04:46
366	Marta	Danielewska	44	K	Legionowo		K40	23	Legionowo	01:05:36	01:05:21
367	Rafał	Roguski	254	M	LEGIONOWO	Orange Polska	M40	107	Legionowo	01:05:58	01:05:26
368	Jolanta	Książak	156	K	Warszawa		K30	41		01:06:15	01:05:48
369	Borys	Kozakow	417	M			M70	4		01:06:45	01:06:37

X Legionowska Dycha

Legionowo 10.06.2018 r.

Miejsce OPEN	Imię	Nazwisko	Nr	Płeć	Miasto	Klub	Kat. wiek.	M-ce w kat.	Legionowo	Czas	Czas netto
370	Maciej	Marczak	194	M	Legionowo		M40	108	Legionowo	01:06:51	01:06:51
371	Maciej	Krawczyk	383	M	Wieliszew		M30	109		01:07:03	01:06:25
372	Magdalena	Malinowska	192	K	Jabłonna		K30	42		01:07:10	01:06:43
373	Sylwia	Tabaka-Mierzejewska	312	K	Legionowo		K40	24	Legionowo	01:07:20	01:07:08
374	Mateusz	Gdowski	80	M	Warszawa		M40	109		01:07:53	01:07:22
375	Beata	Raciborska	249	K	Legionowo		K30	43	Legionowo	01:08:03	01:07:40
376	Salvatore	Capuano	429	M	Legionowo		M30	110	Legionowo	01:08:04	01:07:35
377	Tomasz	Powroziewicz	242	M	Legionowo		M30	111	Legionowo	01:08:09	01:08:08
378	Andrzej	Worotyński	345	M	Legionowo	Grupa AW65	M50	23	Legionowo	01:08:47	01:08:38
379	Jakub	Więckowski	341	M	Pruszków		M30	112		01:08:49	01:08:18
380	Katarzyna	Dobicka	56	K	Pruszków		K30	44		01:08:49	01:08:19
381	Izabela	Łach	179	K	Warszawa	Tęczu	K30	45		01:09:14	01:08:48
382	Paweł	Baryga	8	M	Jabłonna	Dobiegnę to będę	M40	110		01:09:40	01:09:14
383	Andrzej	Kicman	124	M	Legionowo	UKS Siódemka Legionowo	M70	5	Legionowo	01:09:51	01:09:22
384	ANETA	ZIOMEK	354	K	WARSZAWA	deutsche bank marathon team	K20	14		01:10:08	01:09:42
385	Jakub	Ulik	325	M	Nowy Dwor Mazowiecki		M30	113		01:10:09	01:09:42
386	Aleksandra	Głowacka	84	K	Legionowo	Młody vs. Stary	K40	25	Legionowo	01:10:25	01:10:13
387	Wiesław	Cieślak	35	M	Legionowo		M70	6	Legionowo	01:10:39	01:10:22
388	Andrzej	Dymel	62	M	Warszawa	MARKOWI BIEGACZE	M60	17		01:11:18	01:10:50
389	Marta	Dąbrowska	47	K	Legionowo		K30	46	Legionowo	01:11:48	01:11:23
390	Zbigniew	Brzozowski	23	M	Legionowo		M70	7	Legionowo	01:12:04	01:11:46
391	Marta	Ogonowska	216	K	Legionowo	Julek Squad	K30	47	Legionowo	01:12:44	01:12:39
392	Adrianna	Gardias	77	K	Legionowo		K20	15	Legionowo	01:13:34	01:13:06
393	Monika	Waśniewska	334	K	Legionowo		K30	48	Legionowo	01:13:36	01:13:08
394	Rafał	Kubiak	157	M	Warszawa	KO Wolny	M20	22		01:13:36	01:13:17
395	Paweł	Kędzierski	123	M	Warszawa	Prezes Paweł	M60	18		01:14:14	01:13:45
396	Piotr	Daniszewski	45	M	Reguły	Superman Team	M40	111		01:14:41	01:14:05
397	Mariusz	Wronowski	40	M	Legionowo	Grupa Biegowa CHTMO/ Bravehearts Legionowo	M40	112	Legionowo	01:14:43	01:14:00
398	Angelika	Musiał	405	K	Legionowo		K30		Legionowo		DNF
399	Bogusław	Lachawiec	163	M	Legionowo	Wieliszew Heron Team	M40		Legionowo		DNF
400	Krystian	Kołodziej	134	M	Legionowo		M30		Legionowo		DNF
401	Artur	Żuchowski	359	M	Legionowo	Radny Miasta Legionowo "MY Mieszkańcy"	M40		Legionowo		DNF
402	Remigiusz	Gałka	76	M	Warszawa	Bartek Trenuje Team	M40				DNF
403	Julia	Nowogórska	214	K	Warszawa		K30				DNF