

# XI Bieg Ząbkowski

# 10 km

Miejsce OPEN	Imię	Nazwisko	Nr	Płeć	Klub	Kat. Wiek.	M-ce w kat.	2,5 km	5 km	7,5 km	Czas	Czas netto
1	Tomasz	Lipiec	298	M		M40	1	00:08:52	00:18:02	00:27:25	00:36:34	00:36:33
2	DANIEL	URMANOWSKI	375	M	Dream run	M17	1	00:09:00	00:18:00	00:27:24	00:36:46	00:36:44
3	Maciej	Małecki	402	M		M17	2	00:09:10	00:18:24	00:27:59	00:37:30	00:37:29
4	Marcin	BIAŁOŻYŃSKI	279	M	Dowództwo Wojsk Obrony	M40	2	00:09:04	00:18:36	00:28:17	00:37:48	00:37:46
5	michal	murawski	341	M		M17	3	00:09:05	00:19:02	00:29:06	00:39:22	00:39:21
6	Tomasz	Orliński	347	M	BHP ORLIŃSCY	M17	4	00:09:56	00:20:00	00:30:17	00:40:20	00:40:18
7	Bartosz	Kunowski	321	M	Zabiegany Wołomin	M17	5	00:09:59	00:20:22	00:30:57	00:41:13	00:41:10
8	Paweł	Kowalik	315	M	Kalenji by Decathlon	M17	6	00:09:57	00:20:20	00:31:11	00:41:19	00:41:16
9	Piotr	Proszowski	398	M		M40	3	00:09:58	00:20:21	00:30:57	00:41:29	00:41:24
10	Piotr	Kołodziejek	313	M		M40	4	00:10:11	00:20:32	00:31:09	00:41:36	00:41:34
11	Mariusz	Macugowski	328	M	KB Promyk Ciechanów	M40	5	00:09:52	00:20:12	00:31:03	00:41:36	00:41:33
12	Dawid	Szałkowski	405	M		M40	6	00:10:04	00:20:30	00:31:13	00:41:52	00:41:48
13	Damian	Gawlak	294	M	Spectrum Team	M17	7	00:09:50	00:19:58	00:30:53	00:42:00	00:41:56
14	Adrian	Boruciak	281	M		M17	8	00:09:20	00:19:44	00:30:55	00:42:30	00:42:28
15	Piotr	Okulus	403	M		M17	9	00:10:31	00:21:02	00:31:48	00:42:31	00:42:24
16	Jacek	Świętochowski	406	M		M17	10	00:10:05	00:20:27	00:31:27	00:42:49	00:42:38
17	Grzegorz	Siwek	361	M		M17	11	00:09:50	00:20:43	00:32:08	00:43:01	00:42:57
18	Adam	Malewicz	396	M		M40	7	00:10:26	00:21:13	00:32:19	00:43:14	00:43:11
19	Piotr	Serocki	359	M	Markowi Biegacze	M40	8	00:10:42	00:21:45	00:32:58	00:43:57	00:43:53
20	Robert	Polański	353	M	Noćne Wołki	M17	12	00:16:43	00:34:48	00:38:29	00:43:58	00:43:43
21	Mariusz	Puścian	355	M	SSWIS Kobra	M40	9	00:10:42	00:21:46	00:32:56	00:44:05	00:43:58
22	Rafał	Stępnia	365	M	MARKOWI BIEGACZE	M17	13	00:10:32	00:21:51	00:33:05	00:44:13	00:44:09
23	Krzysztof	Stolarski	400	M		M40	10	00:10:23	00:21:26	00:32:51	00:44:16	00:44:12
24	Mateusz	Filipek	290	M	Niewychowani Fizycznie	M17	14	00:10:43	00:21:55	00:33:15	00:44:22	00:44:18
25	Tadeusz	Głupczyk	296	M	Grupa Biegowa Parkrun Wa	M50	1	00:10:46	00:21:54	00:33:04	00:44:32	00:44:28
26	Paweł	Gliński	295	M	1978	M40	11	00:10:53	00:21:53	00:33:19	00:44:48	00:44:42
27	Dariusz	Filipczuk	289	M		M50	2	00:10:54	00:22:06	00:33:46	00:44:59	00:44:55
28	Artur	Lewandowski	322	M		M17	15	00:10:33	00:21:56	00:33:43	00:45:04	00:45:00
29	Piotr	Kryński	320	M	Biegam Bo Lubię Ząbki Tea	M17	16	00:11:11	00:22:27	00:34:01	00:45:12	00:45:06
30	Przemysław	Tulik	374	M		M50	3	00:11:23	00:22:43	00:34:04	00:45:23	00:45:17

# XI Bieg Ząbkowski

# 10 km

Miejsce OPEN	Imię	Nazwisko	Nr	Płeć	Klub	Kat. Wiek.	M-ce w kat.	2,5 km	5 km	7,5 km	Czas	Czas netto
31	Hanna	Nejfeld	342	K	Biegam Bo Lubię Ząbki Tea	K40	1	00:11:06	00:22:30	00:34:18	00:45:59	00:45:55
32	Marek	Tronowski	390	M		M40	12	00:11:09	00:22:31	00:34:28	00:46:12	00:46:06
33	Barbara	Miszta	340	K	Biegam bo lubię Ząbki Tear	K40	2	00:11:35	00:23:13	00:34:56	00:46:17	00:46:12
34	Adam	Zajęc	401	M		M50	4	00:10:38	00:21:43	00:34:37	00:46:26	00:46:19
35	Rafał	Trojanowski	373	M	BIEGam Bo Lubię Ząbki TE	M17	17	00:10:51	00:22:25	00:34:27	00:46:26	00:46:24
36	MIROSLAW	KAJAK	308	M	1958	M50	5	00:10:24	00:22:40	00:35:01	00:46:27	00:46:16
37	Łukasz	Matuszewski	336	M	SBRT Warszawa	M17	18	00:10:34	00:22:07	00:34:24	00:46:31	00:46:26
38	DANIEL	WALCZAK	378	M	BIEGAM BO LUBIĘ ZĄBKI	M40	13	00:10:46	00:22:24	00:34:33	00:46:39	00:46:37
39	Artur	Parol	348	M		M40	14	00:10:35	00:22:08	00:34:21	00:46:40	00:46:36
40	Kornelia	Machnikowska	327	K	Rafał Buczak Team	K17	1	00:11:26	00:23:03	00:34:52	00:46:48	00:46:44
41	Piotr	Dąbrowski	288	M	EDC Runners	M17	19	00:10:27	00:21:50	00:35:22	00:47:37	00:47:34
42	Jacek	Krajewski	317	M		M17	20	00:11:07	00:23:00	00:35:24	00:47:38	00:47:34
43	Piotr	Stasiak	363	M		M17	21	00:11:30	00:23:25	00:35:42	00:47:46	00:47:40
44	Piotr	Seremak	358	M		M17	22	00:11:20	00:23:32	00:35:57	00:47:47	00:47:39
45	Krzysztof	Waszkiel	379	M	Waszka	M17	23	00:11:58	00:23:55	00:36:30	00:48:55	00:48:48
46	Marcin	Łukaszyk	325	M		M17	24	00:11:02	00:22:14	00:33:48	00:49:16	00:49:12
47	Robert	Ryczkowski	357	M		M40	15	00:11:14	00:23:29	00:36:31	00:49:18	00:49:13
48	Sebastian	Kasprzak	310	M	Spectrum Team	M17	25	00:11:34	00:24:12	00:37:26	00:49:48	00:49:43
49	Bartosz	Okrasa	346	M	Sagita Ursynów	M40	16	00:12:26	00:24:55	00:37:39	00:50:06	00:49:50
50	Dariusz	Celinski	285	M		M40	17	00:10:59	00:23:43	00:37:32	00:51:08	00:51:06
51	ARTUR	MALINOWSKI	330	M	MARKOWI BIEGACZE	M40	18	00:11:38	00:24:21	00:37:56	00:51:34	00:51:23
52	Joanna	Biała	278	K	:) run and smile :)	K40	3	00:12:26	00:25:10	00:38:26	00:51:54	00:51:48
53	Marcin	Horodelski	301	M		M40	19	00:11:25	00:24:29	00:38:42	00:52:27	00:52:26
54	Piotr	Strzelecki	368	M	MARKOWI BIEGACZE	M40	20	00:11:39	00:25:26	00:39:13	00:52:40	00:52:37
55	Rafał	Balcerowski	277	M	Zombki	M17	26	00:12:30	00:25:26	00:39:13	00:53:01	00:52:50
56	Mariola	Bakalarska	276	K	MARIO TEAM	K50	1	00:12:43	00:25:51	00:39:31	00:53:32	00:53:24
57	Cezary	Matak	335	M		M40	21	00:13:37	00:26:50	00:40:16	00:53:52	00:53:35
58	Paweł	Chuchała	393	M		M17	27	00:13:47	00:27:08	00:40:34	00:54:02	00:53:45
59	Adam	Krasnodębski	318	M		M17	28	00:12:38	00:26:37	00:40:27	00:54:06	00:53:59
60	Andrzej	Zadrożny	387	M		M17	29	00:14:01	00:27:32	00:41:09	00:54:12	00:53:57

# XI Bieg Ząbkowski

# 10 km

Miejsce OPEN	Imię	Nazwisko	Nr	Płeć	Klub	Kat. Wiek.	M-ce w kat.	2,5 km	5 km	7,5 km	Czas	Czas netto
61	Michał	Pożarowski	354	M		M17	30	00:13:59	00:27:28	00:40:56	00:54:58	00:54:42
62	Patryk	Chodurski	389	M		M17	31	00:11:51	00:25:27	00:40:50	00:55:02	00:54:49
63	Michał	Zajda	395	M		M17	32	00:12:25	00:25:14	00:40:31	00:55:04	00:54:57
64	Joanna	Jóśk	306	K	biegam bo lubię ząbki team	K17	2	00:12:49	00:26:35	00:40:46	00:55:15	00:55:13
65	Dominik	Niemirski	344	M	NGM	M17	33	00:12:17	00:26:19	00:41:15	00:55:50	00:55:44
66	Paweł	Madziar	329	M	ZGRYZ ZĄBKI	M40	22	00:12:26	00:25:32	00:40:31	00:56:16	00:56:05
67	Jolanta	Wagner	376	K		K50	2	00:13:33	00:27:32	00:42:04	00:56:25	00:56:21
68	Łukasz	Kowalski	316	M		M17	34	00:13:21	00:27:27	00:42:06	00:56:29	00:56:12
69	Wincenty	Kisiel	312	M	Widłorogi	M50	6	00:12:13	00:26:09	00:40:59	00:56:38	00:56:35
70	Krzysztof	Wysocki	385	M		M40	23	00:12:52	00:26:52	00:42:20	00:57:33	00:57:27
71	marek	wawrzyniak	380	M		M50	7	00:13:35	00:27:04	00:41:37	00:57:40	00:57:29
72	Jerzy	Plusa	351	M	Parkrun-Bródno	M50	8	00:13:02	00:27:33	00:42:50	00:57:53	00:57:49
73	Aleksandra	Borczyńska	280	K		K17	3	00:13:17	00:28:03	00:43:01	00:58:19	00:58:11
74	Jarosław	Wrzosek	384	M		M40	24	00:12:18	00:26:41	00:42:59	00:59:13	00:59:03
75	Tomasz	Wolff	382	M		M17	35	00:14:12	00:28:22	00:43:28	00:59:39	00:59:21
76	BOGDAN	MILANIAK	339	M	Marzena Milaniak	M40	25	00:14:05	00:28:30	00:43:40	00:59:52	00:59:44
77	Krzysztof	Krawczyk	319	M		M40	26	00:14:05	00:28:30	00:43:41	00:59:53	00:59:45
78	Roman	Marek	332	M	IPN	M50	9	00:13:09	00:28:12	00:44:14	00:59:54	00:59:49
79	Marcin	Łukaszewski	324	M	Przedszkole Przystań Elfów	M17	36	00:14:28	00:29:12	00:45:20	01:00:37	01:00:19
80	Katarzyna	Wiśniewska	404	K		K40	4	00:14:29	00:29:37	00:45:18	01:00:57	01:00:45
81	Jakub	Łazarczyk	323	M			1	00:14:21	00:30:11	00:46:49	01:01:25	01:01:16
82	Anna	Chojnacka	286	K		K17	4	00:14:02	00:29:03	00:45:02	01:01:41	01:01:28
83	Wiesław	Kamiński	309	M	Grupa Biegowa Park Run W	M50	10	00:16:10	00:32:08	00:47:09	01:01:50	01:01:37
84	Agnieszka	Stępiak	366	K		K17	5	00:14:20	00:29:22	00:45:11	01:01:55	01:01:42
85	Mariusz	Matak	397	M		M17	37	00:14:01	00:29:20	00:45:01	01:02:10	01:01:54
86	Kazimierz	Bujnicki	283	M	Morsy Zielonka	M50	11	00:14:16	00:29:56	00:46:09	01:02:23	01:02:17
87	Martin	Makolski	399	M		M40	27	00:13:16	00:28:44	00:45:31	01:02:50	01:02:44
88	Łukasz	Walawko	377	M	Biegam Bo Lubię Ząbki Tea	M40	28	00:15:14	00:31:08	00:47:38	01:04:47	01:04:32
89	Anna	Jastrzębska	304	K	Biegam Bo Lubię Ząbki Tea	K17	6	00:14:46	00:31:16	00:48:44	01:04:52	01:04:35
90	Mariusz	Jastrzębski	392	M		M40	29	00:14:41	00:31:17	00:48:46	01:04:54	01:04:33

# XI Bieg Ząbkowski

# 10 km

Miejsce OPEN	Imię	Nazwisko	Nr	Płeć	Klub	Kat. Wiek.	M-ce w kat.	2,5 km	5 km	7,5 km	Czas	Czas netto
91	Maciej	Małecki	331	M	Accelerating Poland	M17	38	00:14:28	00:30:28	00:47:30	01:05:40	01:05:30
92	Barbara	Niedzińska	343	K		K17	7	00:14:25	00:31:35	00:49:05	01:06:29	01:06:26
93	Robert	Polański	394	M		M17	39	00:16:26	00:32:26	00:49:14	01:06:30	01:06:18
94	Katarzyna	Balcerza-Jałturzewska	391	K		K17	8	00:15:10	00:31:50	00:49:18	01:06:54	01:06:45
95	Monika	Kaczorowska	307	K		K40	5	00:15:12	00:31:52	00:49:46	01:07:11	01:06:59
96	Monika	Płusa	352	K		K17	9	00:14:50	00:31:27	00:49:35	01:07:43	01:07:37
97	Krzysztof	Bujnicki	284	M		M17	40	00:14:12	00:30:50	00:50:22	01:09:21	01:09:14
98	Robert	Stepuch	364	M		M40	30	00:15:57	00:31:48	00:51:59	01:10:53	01:10:37
99	Ewa	Łuniewska-Stępiak	326	K		K17	10	00:15:34	00:33:21	00:52:28	01:10:54	01:10:39
100	Iwona	Płusa	350	K	Parkrun-Bródno	K50	3	00:16:42	00:34:40	00:53:26	01:12:11	01:12:02
101	Nina	Czajkowska	287	K		K17	11	00:17:24	00:37:11	00:56:44	01:17:54	01:17:46
102	Bożena	Frydrych	291	K	-----	K50	4	00:20:23	00:41:57	01:04:26	01:26:52	01:26:38
103	Henryk	Marek	333	M		M50	12	00:20:27	00:42:00	01:04:29	01:26:58	01:26:45
104	Piotr	Grzelczyk	300	M	BIEGam Bo Lubię Ząbki TE	M40						DNF
105	Mariusz	Parzonka	349	M	Mariusz Parzonka	M17						DNF
106	Marek	Zieliński	388	M		M40						DNF
107	Grzegorz	Golec	297	M		M40						DNF
108	Michał	Sułkowski	369	M		M17						DNF
109	Kamil	Jankowski	303	M		M17						DNF
110	Jacek	Szymczak	371	M		M17						DNF
111	Jarosław	Tomaszkiewicz	372	M		M40						DNF
112	Robert	Konopka	314	M		M17						DNF