

Bieg Flagi 5km

Wyniki OPEN 5 km Łochów 2019-05-02



Msc open	Nr start	Nazwisko, imię	Miejscowość	Klub	Rok ur	Kat	Msc kat	Msc M/K	Czas netto	Tempo min/km	Wynik
1.	359	Żuk Łukasz	Siedlce	MKS	2001	M20	1	1.	0:16:35	03:19	0:16:35
2.	335	Chojecki Daniel	Świniary	Aktywni Węgrów / PSP Węgrów	1995	M20	2	2.	0:17:11	03:26	0:17:11
3.	328	Szewczyk Adrian	Łochów	Zabiegany Wołomin	1991	M20	3	3.	0:17:56	03:35	0:17:56
4.	336	Krysiak Kamil	Lipinki	Zabiegany Wołomin	1993	M20	4	4.	0:18:20	03:40	0:18:21
5.	346	Sawicki Dariusz	Warszawa	Włości Hrabiego Dominika	1976	M30	1	5.	0:18:24	03:40	0:18:25
6.	339	Król Dariusz	Wołomin	Aktywny Relaks	1964	M50	1	6.	0:19:00	03:48	0:19:06
7.	333	Dzieciatko Przemysław	Sadowne		1997	M20	5	7.	0:19:20	03:52	0:19:20
8.	385	Księżopolski Mateusz	Węgrów	Biegli rewidenci	1982	M30	2	8.	0:19:25	03:53	0:19:27
9.	323	Maksymowicz Marcin	Góraszka	Team ZabieganeDni	1978	M30	3	9.	0:19:35	03:55	0:19:36
10.	358	Staniszewski Damian	Tłuszcz		1998	M20	6	10.	0:20:02	04:00	0:20:08
11.	377	Muskiet Dawid	Dobre	Aktywni Węgrów	1977	M30	4	11.	0:20:46	04:09	0:20:47
12.	381	Miszczuk Rafał	Łochów		1977	M30	5	12.	0:20:43	04:08	0:20:50
13.	441	Buczyński Rafał	Łochów	ŁGB	1978	K30	1	1.	0:20:51	04:10	0:20:51
14.	326	Gałązka Natalia	Strachówka	Vege Runners	1995	K20	1	2.	0:20:54	04:10	0:20:54
15.	332	Smolewski Radosław	Prostyń		1994	M20	7	13.	0:21:18	04:15	0:21:20
16.	351	Gręda Katarzyna	Łochów	Łochowska Grupa Biegowa	1989	K30	2	3.	0:22:02	04:24	0:22:03
17.	331	Smolewski Mariusz	Sadowne		1988	M30	6	14.	0:22:01	04:24	0:22:04
18.	352	Waracki Kamil	SZULBORZE WIELKIE		1993	M20	8	15.	0:22:04	04:24	0:22:04
19.	463	Rogowski Adam	Częstochowa	amator	1968	M50	2	16.	0:22:07	04:25	0:22:11
20.	383	Popek Robert	Warszawa	Dendrorunners	1984	M30	7	17.	0:22:14	04:26	0:22:15
21.	343	SZCZEPANIUK MIROSŁAW	Mińsk Mazowiecki		1970	M30	8	18.	0:22:23	04:28	0:22:25
22.	368	Czechoski Tomasz	Warszawa	Runfoto Team	1979	M30	9	19.	0:22:26	04:29	0:22:27
23.	363	Perchaluk Magdalena	Warszawa	Runfoto Team	1979	K30	3	4.	0:22:27	04:29	0:22:27



Msc open	Nr start	Nazwisko, imię	Miejscowość	Klub	Rok ur	Kat	Msc kat	Msc M/K	Czas netto	Tempo min/km	Wynik
24.	369	Pierzchanowski Maciej	Topór	10WPsam	1977	M30	10	20.	0:22:41	04:32	0:22:45
25.	384	Śliwa Łukasz	Łochów	Młode wilki	1988	M30	11	21.	0:22:48	04:33	0:22:50
26.	360	Żuk Bartosz	Siedlce	MKS POGOŃ SIEDLCE LA	2003	M20	9	22.	0:23:12	04:38	0:23:14
27.	315	Sitek Arkadiusz	Węgrów		1976	M30	12	23.	0:23:13	04:38	0:23:16
28.	364	Grezel Kacper	Ostrówek		2004	M20	10	24.	0:23:19	04:39	0:23:20
29.	334	Śliwowski Piotr	Łochów		1992	M20	11	25.	0:23:22	04:40	0:23:23
30.	450	Gołaszewski Adrian	Łochów		2002	M20	12	26.	0:23:30	04:42	0:23:33
31.	460	Mytkowski Marek	Łochów		2002	M20	13	27.	0:23:45	04:45	0:23:49
32.	301	Tryc Dorota	ŁOCHÓW	Łochowska Grupa Biegowa	1984	K30	4	5.	0:24:09	04:49	0:24:11
33.	304	Łukasiak Arkadiusz	Mińska Mazowiecki	Mińska Grupa Rowerowa	1966	M50	3	28.	0:24:12	04:50	0:24:13
34.	380	Młynarek Christian	Warszawa		1988	M30	13	29.	0:24:11	04:50	0:24:14
35.	500	Romejko Dariusz	Komorowo		1975	M30	14	30.	0:24:29	04:53	0:24:29
36.	387	Węgrzyn Paweł	Łochów	Łochowska Grupa Biegowa	1980	M30	15	31.	0:24:29	04:53	0:24:29
37.	310	Malenka Patrycja	Łochów	Łochowska Grupa Biegowa	1984	K30	5	6.	0:24:36	04:55	0:24:38
38.	395	Pieńkowska Elwira	Zastawie	Ostrów Biega	1980	K30	6	7.	0:24:43	04:56	0:24:43
39.	390	Ziółkowski Bartosz	Łochów		2003	M20	14	32.	0:24:45	04:57	0:24:50
40.	330	Stryjek Daniel	Ostrówek	Łochowska Grupa Biegowa	1979	M30	16	33.	0:24:50	04:58	0:24:52
41.	357	CHRUPEK MACIEJ	Kobyłka		1983	M30	17	34.	0:25:05	05:01	0:25:07
42.	320	Kędziora Monika	Łochów	Łochowska Grupa Biegowa	1979	K30	7	8.	0:25:08	05:01	0:25:09
43.	313	Chudzik Marcin	Sadowne		1985	M30	18	35.	0:25:12	05:02	0:25:14
44.	324	Maksymowicz Katarzyna	Warszawa	Team ZabieganeDni	1980	K30	8	9.	0:25:17	05:03	0:25:19
45.	382	Sierzycki Hubert	Warszawa		1988	M30	19	36.	0:25:47	05:09	0:25:51
46.	389	Ziółkowski Rafał	Łochów		1975	M30	20	37.	0:26:06	05:13	0:26:06
47.	325	Świdarska Katarzyna	Skórzec	Klub Aktywnych parkrun Skórzec	1993	K20	2	10.	0:26:09	05:13	0:26:13
48.	311	Ilczuk Aneta	Ostrów Mazowiecka	Ostrów Biega	1987	K30	9	11.	0:26:11	05:14	0:26:16
49.	394	Żukowski Artur	Łochów		1971	M30	21	38.	0:26:33	05:18	0:26:33



Msc open	Nr start	Nazwisko, imię	Miejscowość	Klub	Rok ur	Kat	Msc kat	Msc M/K	Czas netto	Tempo min/km	Wynik
50.	354	Solnica Alicja	Kotuń	Klub Aktywnych parkrun Skórzec	1983	K30	10	12.	0:26:37	05:19	0:26:41
51.	342	Hulanicki Andrzej	Warszawa	Goggle Team	1958	M50	4	39.	0:26:37	05:19	0:26:41
52.	355	Szczypkowska Kinga	Wołomin	Zabiegany Wołomin	1981	K30	11	13.	0:26:46	05:21	0:26:48
53.	356	Szczypkowski Krzysztof	Wołomin	Morsy Wołomin Kobyłka	1978	M30	22	40.	0:26:51	05:22	0:26:53
54.	314	Kaniuk Edyta	Łochów		1995	K20	3	14.	0:27:04	05:24	0:27:07
55.	379	Ratyńska Olga	Węgrów	Aktywni Węgrów	1979	K30	12	15.	0:27:15	05:27	0:27:19
56.	398	Malinowska Agnieszka	Warszawa		1978	K30	13	16.	0:27:18	05:27	0:27:21
57.	341	Hulanicka Irina	Warszawa	Goggle Team	1956	K50	1	17.	0:27:18	05:27	0:27:22
58.	312	Skoneczny Ludwik	Łochów		1980	M30	23	41.	0:27:33	05:30	0:27:34
59.	340	Skolimowska Ewa	Węgrów	Aktywni Węgrów	1979	K30	14	18.	0:27:48	05:33	0:27:51
60.	316	Kalinowski Sylwester	Ostrówek Węgrowski		1967	M50	5	42.	0:27:48	05:33	0:27:51
61.	322	Kaniuk Karolina	Łochów		1991	K20	4	19.	0:28:37	05:43	0:28:39
62.	397	Rankowska Dorota	Szumin		1978	K30	15	20.	0:29:02	05:48	0:29:05
63.	399	Rankowski Bartosz	Szumin		1978	M30	24	43.	0:29:02	05:48	0:29:05
64.	318	Wójcik Marzena	Gwizdały		1981	K30	16	21.	0:29:47	05:57	0:29:48
65.	374	Obuchowska Marzena	Ostrów Mazowiecka	Ostrów Biega	1976	K30	17	22.	0:30:10	06:02	0:30:15
66.	371	Chudziak Adam	Warszawa		1992	M20	15	44.	0:30:48	06:09	0:30:53
67.	370	Szrubarz Paulina	Warszawa		1992	K20	5	23.	0:30:49	06:09	0:30:53
68.	375	Jaroń Beata	Jadów		1977	K30	18	24.	0:31:31	06:18	0:31:33
69.	338	Krysiak Karolina	Lipinki	Zabiegany Wołomin	1995	K20	6	25.	0:31:30	06:18	0:31:34
70.	376	Staniszewska Paulina	Tłuszcz		1993	K20	7	26.	0:31:33	06:18	0:31:40
71.	327	WALCZUK ANNA	JADÓW		1983	K30	19	27.	0:31:55	06:23	0:31:57
72.	378	Gąsiorek Patryk	Jadów		2002	M20	16	45.	0:32:05	06:25	0:32:10
73.	319	Kowalczyk Karolina	Gwizdały		1996	K20	8	28.	0:32:52	06:34	0:32:54
74.	372	Janowska Julia	Warszawa		1992	K20	9	29.	0:33:44	06:44	0:33:49
75.	373	Janowski Michał	Warszawa		1991	M20	17	46.	0:33:45	06:45	0:33:50



Msc open	Nr start	Nazwisko, imię	Miejscowość	Klub	Rok ur	Kat	Msc kat	Msc M/K	Czas netto	Tempo min/km	Wynik
76.	337	Groszyk Karolina	Borzemy		1985	K30	20	30.	0:39:03	07:48	0:39:06
77.	367	Bulicz-Kasprzak Kasia	Sulejówek		1976	K30	21	31.	0:39:00	07:48	0:39:06

