

Spontaniczna Aktywność Ruchowa dla WOŚP – Józefów 2019

Organizator: Komitet Organizacyjny złożony z mieszkańców Gminy Nieporęt, Gmina Nieporęt, Fundacja Wychowanie przez Sport

Data: 13.01.2019r.

Dystans: 5km

Miejscowość: Józefów

Klasyfikacja: OPEN



| M-ce | Nr zaw. | Nazwisko Imię | Miejscowość | Klub | Rok urodz. | tempo min/km | tempo km/h | Wynik |
|------|---------|---------------------------|----------------------|---------------------------------------|------------|--------------|------------|----------|
| 1 | 129 | WITKOWSKI PAWEŁ | ŁAJSKI | WIELISZEW HERON TEAM | 1979 | 4:06 | 14,6 | 00:20:31 |
| 2 | 112 | SKRZYPCZAK ADRIAN | NIEPORĘT | | 1990 | 4:22 | 13,7 | 00:21:52 |
| 3 | 251 | KĘSICKI KAMIL | JÓZEFÓW | | | 4:27 | 13,5 | 00:22:14 |
| 4 | 61 | KIRILENKO MARCIN | MARKI | | 1974 | 4:28 | 13,5 | 00:22:18 |
| 5 | 63 | KOLIBABSKI RADOSŁAW | WARSZAWA | HARDCOROWE WYCHYLYBYMY | 1988 | 4:35 | 13,1 | 00:22:54 |
| 6 | 89 | MERMER ADAM | LEGIONOWO | TRI LEVEL | 1987 | 4:42 | 12,7 | 00:23:32 |
| 7 | 60 | KIRILENKO ANETA | MARKI | | 1974 | 4:43 | 12,7 | 00:23:34 |
| 8 | 257 | KRAJEWSKA KLAUDIA | LEGIONOWO | MGK LEGIONOWO | 1997 | 4:44 | 12,7 | 00:23:41 |
| 9 | 268 | KOŚCIELSKI PATRYK | LEGIONOWO | MINISTERSTWO GŁUPICH KROKÓW LEGIONOWO | 1975 | 4:44 | 12,7 | 00:23:41 |
| 10 | 69 | KOŚCIUCZUK PIOTR | LEGIONOWO | | 1977 | 4:45 | 12,6 | 00:23:47 |
| 11 | 138 | ZIELIŃSKI MIREK | NIEPORĘT | TRI LEVEL | 1990 | 4:48 | 12,5 | 00:23:58 |
| 12 | 93 | NOWAK PAWEŁ | NIEPORĘT | TRI LEVEL | 1977 | 4:53 | 12,3 | 00:24:27 |
| 13 | 54 | JAROCKA WIOLETA | LEGIONOWO | TRI LEVEL | 1985 | 4:54 | 12,2 | 00:24:31 |
| 14 | 33 | BUŁKA KAMIL | ŁAJSKI | | 1996 | 4:54 | 12,2 | 00:24:31 |
| 15 | 133 | WRONKA ARTUR | RADZYMIN | RADZYMIN RUN TEAM | 1974 | 4:54 | 12,2 | 00:24:32 |
| 16 | 64 | KONCA ALEKSANDER | OŻARÓW MAZOWIECKI | KB OŻARÓW MAZOWIECKI BIEGA | 2002 | 4:56 | 12,2 | 00:24:40 |
| 17 | 76 | LITKE JAKUB | LEGIONOWO | | 2001 | 4:57 | 12,1 | 00:24:45 |
| 18 | 114 | SMOLEŃSKI PIOTR | WARSZAWA | TRUCHT TARCHOMIN TEAM | 1969 | 4:57 | 12,1 | 00:24:46 |
| 19 | 244 | PODWUPOCKI MAREK | SEROCK | TRI LEVEL | 1988 | 4:58 | 12,1 | 00:24:49 |
| 20 | 90 | MIĘTEK ZBIGNIEW | LEGIONOWO | | 1976 | 5:01 | 11,9 | 00:25:07 |
| 21 | 122 | STRZAŁEK ANDRZEJ | WARSZAWA | TRUCHT TARCHOMIN TEAM | 1963 | 5:10 | 11,6 | 00:25:50 |
| 22 | 119 | STĘPLIKOWSKI KRYSZTIAN | BIĄŁOBRZEGI | | 1981 | 5:12 | 11,5 | 00:26:01 |
| 23 | 109 | RUTKOWSKI JANUSZ | WARSZAWA | | 1975 | 5:16 | 11,4 | 00:26:19 |
| 24 | 86 | MARKIEWICZ PATRYCJA | WARSZAWA | CHCIAŁEM MIEĆ MARYNARZE | 1995 | 5:19 | 11,3 | 00:26:35 |
| 25 | 34 | BUŁKA ROBERT | ŁAJSKI | | 1972 | 5:23 | 11,1 | 00:26:55 |
| 26 | 43 | GECOW MARCIN | WARSZAWA | | 1988 | 5:24 | 11,1 | 00:26:58 |
| 27 | 245 | SIEPIŃSKA ANNA | SEROCK | TRI LEVEL | 1982 | 5:25 | 11,1 | 00:27:05 |
| 28 | 44 | GŁOGOWSKA ALEKSANDRA | WARSZAWA | | 1993 | 5:27 | 11,0 | 00:27:16 |
| 29 | 36 | CIERNIAK FRANCISZEK | LEGIONOWO | GRUPA BIEGOWA CHTMO | 2002 | 5:28 | 11,0 | 00:27:19 |
| 30 | 97 | PAZIEWKI ANDRZEJ | WARSZAWA | | 1973 | 5:29 | 10,9 | 00:27:24 |
| 31 | 255 | KRASUSKI JACEK | WARSZAWA | | 1973 | 5:31 | 10,9 | 00:27:33 |
| 32 | 77 | ŁATKOWSKA MONIKA | CHOTOMÓW | GRUPA BIEGOWA CHTMO | 1975 | 5:31 | 10,9 | 00:27:36 |
| 33 | 106 | PYTLIŃSKI RAFAŁ | JÓZEFÓW | | 1972 | 5:31 | 10,9 | 00:27:36 |
| 34 | 66 | KONCA MARIUSZ | OŻARÓW MAZOWIECKI | KB OŻARÓW MAZOWIECKI BIEGA | 1972 | 5:33 | 10,8 | 00:27:44 |
| 35 | 74 | LASKUS BŁAŻEJ | ŁOMIAŃKI | ŁOMIAŃKI TEAM | 2002 | 5:34 | 10,8 | 00:27:51 |
| 36 | 250 | PIETRUCHA KRZYSZTOF | NIEPORĘT | | 1982 | 5:36 | 10,7 | 00:28:00 |
| 37 | 48 | GRZĄDZIEL PAWEŁ | WARSZAWA | | 1969 | 5:37 | 10,7 | 00:28:06 |
| 38 | 260 | WYSOCKA ANNA | MICHAŁÓW-GRABINA | | 1976 | 5:39 | 10,6 | 00:28:15 |
| 39 | 246 | MANIAK LIDIA | JA | BREAHARTS LEGIONIWO | 1980 | 5:39 | 10,6 | 00:28:15 |
| 40 | 248 | MINIAK MAREK | JABŁONNA | | 1975 | 5:39 | 10,6 | 00:28:17 |
| 41 | 41 | DZIUBEK MACIEJ | WARSZAWA | | 1987 | 5:40 | 10,6 | 00:28:22 |
| 42 | 80 | MAJEWSKI DANIEL | WARSZAWA | | 1979 | 5:41 | 10,6 | 00:28:24 |
| 43 | 37 | CIERNIAK MICHAŁ | LEGIONOWO | GRUPA BIEGOWA CHTMO | 1974 | 5:41 | 10,6 | 00:28:24 |
| 44 | 85 | MAŁECKI TOMASZ | KĄTY WĘGIERSKIE | AKACJOWA BIEGA | 1972 | 5:47 | 10,4 | 00:28:57 |
| 45 | 110 | SELWENT BEATA | WOLA ALEKSANDRA | | 1978 | 5:51 | 10,3 | 00:29:13 |
| 46 | 130 | WODZYŃSKI ROBERT | WARSZAWA | | 1974 | 5:51 | 10,2 | 00:29:17 |
| 47 | 96 | OWCZARCZAK PAWEŁ | NIEPORĘT | | 1980 | 5:52 | 10,2 | 00:29:22 |
| 48 | 68 | KORZENIOWSKI SZYMON | STANISŁAWÓW PIERWSZY | NIEPORĘT BIEGA | 1976 | 5:54 | 10,2 | 00:29:28 |
| 49 | 71 | KRUPA AGNIESZKA | WARSZAWA | | 1978 | 5:56 | 10,1 | 00:29:38 |
| 50 | 263 | GŁOGOWSKA KAMILA | WARSZAWA | | 1986 | 5:57 | 10,1 | 00:29:43 |
| 51 | 28 | ANDRUKIEWICZ ANITA | JABŁONNA | GRUPA BIEGOWA CHTMO | 1980 | 5:57 | 10,1 | 00:29:47 |
| 52 | 126 | TOBIASZ DOROTA | JABŁONNA | GRUPA BIEGOWA CHTMO | 1978 | 6:01 | 10,0 | 00:30:05 |
| 53 | 113 | SŁONECKA ANNA | WARSZAWA | BRAVEHEARTS LEGIONOWO | 1987 | 6:05 | 9,9 | 00:30:26 |
| 54 | 47 | GRYZ JACEK | JANOWEK PIERWSZY | | 1979 | 6:05 | 9,9 | 00:30:26 |
| 55 | 38 | CZARNOTA DOROTA | LEGIONOWO | BRAVEHEARTS LEGIONOWO | 1981 | 6:05 | 9,9 | 00:30:26 |
| 56 | 131 | WOJCIECHOWSKA EWA | WARSZAWA | | 1974 | 6:06 | 9,8 | 00:30:32 |
| 57 | 27 | ADAMSKI MARCIN | WARSZAWA | | 1975 | 6:07 | 9,8 | 00:30:35 |
| 58 | 29 | ARENDRY MICHAŁ | LEGIONOWO | | 1983 | 6:08 | 9,8 | 00:30:38 |
| 59 | 136 | WRZESIŃSKA SĘK MALGORZATA | SKUBIANKA | | 1974 | 6:08 | 9,8 | 00:30:42 |
| 60 | 100 | PIOTROWSKI RYSZARD | JELENIA GÓRA | TS REGLE | 1969 | 6:11 | 9,7 | 00:30:53 |
| 61 | 108 | ROMANOWICZ MICHAŁ | LEGIONOWO | | 1977 | 6:11 | 9,7 | 00:30:57 |
| 62 | 107 | ROCHALSKA ANNA | WARSZAWA | REBELION OFF FREE RUNNERS | 1986 | 6:12 | 9,7 | 00:30:59 |
| 63 | 58 | KĘPSKA TLAGA KAROLINA | KĄTY WĘGIERSKIE | AKACJOWA BIEGA | 1978 | 6:12 | 9,7 | 00:31:00 |
| 64 | 49 | HARĘZA SYLWIA | DZIAŁOSZYCE | | 1991 | 6:12 | 9,7 | 00:31:01 |
| 65 | 111 | SĘK JACEK | | | 1968 | 6:13 | 9,7 | 00:31:04 |
| 66 | 132 | WOŹNIAK ROBERT | WARSZAWA | | 1973 | 6:15 | 9,6 | 00:31:13 |
| 67 | 72 | KUBIAK PAWEŁ | LEGIONOWO | | 1980 | 6:15 | 9,6 | 00:31:17 |
| 68 | 73 | LALIK AGNIESZKA | JÓZEFÓW | | 1972 | 6:16 | 9,6 | 00:31:19 |
| 69 | 135 | WRÓBEL LUCYNA | STANISŁAWÓW PIERWSZY | | 1969 | 6:19 | 9,5 | 00:31:37 |
| 70 | 92 | MIRECKI ZBIGNIEW | WARSZAWA | PARKRUN BRÓDNO | 1958 | 6:23 | 9,4 | 00:31:56 |
| 71 | 137 | ZABŁOCKA OLIWIA | WARSZAWA | TUTTO BENE | 1997 | 6:24 | 9,4 | 00:32:02 |
| 72 | 42 | GAJEK MARCIN | WARSZAWA | | 1973 | 6:28 | 9,3 | 00:32:19 |
| 73 | 104 | POTERAŁSKI DARIUSZ | WARSZAWA | PARKRUN BRÓDNO | 1971 | 6:29 | 9,2 | 00:32:27 |
| 74 | 103 | POTERAŁSKA ALINA | WARSZAWA | PARKRUN BRÓDNO | 1970 | 6:31 | 9,2 | 00:32:35 |
| 75 | 87 | MAŚLANKA ANNA | JÓZEFÓW | PERKOZIAKI | 1992 | 6:34 | 9,1 | 00:32:49 |
| 76 | 50 | HOMERNIK JOANNA | WARSZAWA | CHCIAŁEM MIEĆ MARYNARZE | 1996 | 6:34 | 9,1 | 00:32:51 |
| 77 | 78 | MACHNACKI MICHAŁ | LEGIONOWO | GRUPA BIEGOWA CHTMO | 1976 | 6:35 | 9,1 | 00:32:57 |
| 78 | 256 | JANUSZEWSKI LEON | WARSZAWA | | 2007 | 6:36 | 9,1 | 00:32:58 |
| 79 | 65 | KONCA BEATA | OŻARÓW MAZOWIECKI | KB OŻARÓW MAZOWIECKI BIEGA | 1974 | 6:36 | 9,1 | 00:33:00 |
| 80 | 134 | WRÓBEL JAROSŁAW | STANISŁAWÓW PIERWSZY | | 1967 | 6:37 | 9,1 | 00:33:07 |
| 81 | 117 | SOKALSKI MARIUSZ | JÓZEFÓW | GRUPA BIEGOWA CHTMO | 1961 | 6:39 | 9,0 | 00:33:15 |
| 82 | 105 | PRZETAKIEWICZ MAGDALENA | WARSZAWA | | 1977 | 6:40 | 9,0 | 00:33:18 |
| 83 | 253 | LEGUCKA WIKTORIA | LEGIONOWO | | 2001 | 6:43 | 8,9 | 00:33:36 |
| 84 | 252 | LEGUCI GRZEGORZ | CEGIELNIA | | 1954 | 6:43 | 8,9 | 00:33:36 |
| 85 | 67 | KORNACKA BOŻENA | LEGIONOWO | BRAVEHEARTS LEGIONOWO | 1987 | 6:44 | 8,9 | 00:33:39 |
| 86 | 82 | MALDIS MAREK | WARSZAWA | | 1949 | 6:44 | 8,9 | 00:33:39 |

Spontaniczna Aktywność Ruchowa dla WOŚP – Józefów 2019

Organizator: Komitet Organizacyjny złożony z mieszkańców Gminy Nieporęt, Gmina Nieporęt, Fundacja Wychowanie przez Sport

Data: 13.01.2019r.

Dystans: 5km

Miejscowość: Józefów

Klasyfikacja: OPEN



| M-ce | Nr zaw. | Nazwisko Imię | Miejscowość | Klub | Rok urodz. | tempo min/km | tempo km/h | Wynik |
|------|---------|----------------------------|------------------|------------------------|------------|--------------|------------|----------|
| 87 | 51 | ILNICKA MAGDALENA | LEGIONOWO | BREAHARTS LEGIONIWO | 1991 | 6:44 | 8,9 | 00:33:39 |
| 88 | 120 | STRYJECKA AGNIESZKA | JÓZEFÓW | TUTTO BENE TEAM | 1978 | 6:45 | 8,9 | 00:33:44 |
| 89 | 139 | ZOUABI DOROTA | WARSZAWA | | 1978 | 6:47 | 8,9 | 00:33:53 |
| 90 | 31 | BALCERZAK TOMASZ | LEGIONOWO | | 1976 | 6:47 | 8,8 | 00:33:54 |
| 91 | 52 | JACHOWICZ ŁUKASZ | LEGIONOWO | | 1984 | 6:49 | 8,8 | 00:34:07 |
| 92 | 83 | MAŁECKA BARBARA | KĄTY WĘGIERSKIE | AKACJOWA BIEGA | 1978 | 6:52 | 8,7 | 00:34:19 |
| 93 | 84 | MAŁECKI MACIEJ | KĄTY WĘGIERSKIE | AKACJOWA BIEGA | 2003 | 6:52 | 8,7 | 00:34:19 |
| 94 | 99 | PIETRZAK KAROLINA | WARSZAWA | | 1991 | 7:07 | 8,4 | 00:35:34 |
| 95 | 81 | MAJSTRUK IZABELA | JABŁONNA | ZMITEK TEAM | 1975 | 7:09 | 8,4 | 00:35:44 |
| 96 | 91 | MIKOŁAJCZYK-LASKUS MARZENA | ŁOMIANKI | ŁOMIANKI TEAM | 1974 | 7:14 | 8,3 | 00:36:12 |
| 97 | 101 | PŁUSA IWONA | WARSZAWA | | 1962 | 7:18 | 8,2 | 00:36:28 |
| 98 | 102 | PŁUSA JERZY | WARSZAWA | | 1960 | 7:18 | 8,2 | 00:36:28 |
| 99 | 261 | ZWOLIŃSKA KLAUDIA | | | 2003 | 7:23 | 8,1 | 00:36:56 |
| 100 | 35 | CIERNIAK FILIP | LEGIONOWO | GRUPA BIEGOWA CHTMO | 2003 | 7:25 | 8,1 | 00:37:04 |
| 101 | 125 | ŚWIERCZEWSKA JOLANTA | KĄTY WĘGIERSKIE | | 1964 | 7:32 | 8,0 | 00:37:39 |
| 102 | 32 | BUŁKA BEATA | ŁAJSKI | | 1974 | 7:38 | 7,9 | 00:38:08 |
| 103 | 46 | GŁOWACKA ALEKSANDRA | LEGIONOWO | | 1972 | 7:41 | 7,8 | 00:38:23 |
| 104 | 30 | ARTYMIUK OŁAF | LEGIONOWO | | 1984 | 7:42 | 7,8 | 00:38:29 |
| 105 | 127 | WESOŁOWSKA MONIKA | NIEPORĘT | | 1983 | 7:44 | 7,8 | 00:38:38 |
| 106 | 259 | SAWICKI NORBERT | MICHAŁÓW-GRABINA | MKS POGON JÓZEFÓW | | 7:52 | 7,6 | 00:39:21 |
| 107 | 128 | WIŚNIEWSKA EWELINA | WARSZAWA | HARDCOROWE WYCHYLYBYMY | 1984 | 7:53 | 7,6 | 00:39:25 |
| 108 | 94 | OGOŃCZYK DONATA | LEGIONOWO | | 1991 | 8:12 | 7,3 | 00:41:02 |
| 109 | 116 | SOCHOCKI DARIUSZ | LEGIONOWO | | 1968 | 8:12 | 7,3 | 00:41:02 |
| 110 | 57 | KAMIŃSKA WERONIKA | WARSZAWA | | 1988 | 8:14 | 7,3 | 00:41:11 |
| 111 | 123 | SYDON EWA | WARSZAWA | | 1976 | 10:07 | 5,9 | 00:50:35 |
| 112 | 62 | KISIELEWICZ ELWIRA | LEGIONOWO | WYBIEGAJ SIEBIE | 1982 | 10:30 | 5,7 | 00:52:29 |
| 113 | 53 | JAKUBIK ANNA | RADZYMIN | EKOBIEGI | 1976 | 11:19 | 5,3 | 00:56:37 |