

LEDWIE DYCHA RUNEXTREME 2018 - 17.11.2018, JEZÓW SUDECKI
- 10KM

17-11-2018 13:46

Str: 1

MscKat	NrSt	Nazwisko	Klub/Miasto	Rok	Msc	Kateg	Bruto	Netto	Km/h	Tempo
1	201	TSCHIRCH KRZYSZTOF	KARKONOSZ RUNNING TE	1999	1e	M18	43:08	43:08	13,910	4:18
2	33	DYMITROCA ADAM	ZSE-T RAKOWICE WIELK	1980	1e	M30	43:30	43:30	13,793	4:21
3	164	SADOWSKI PAWEŁ	HUSARIA ZNAD DOLINY	1990	2e	M18	44:32	44:32	13,473	4:27
4	67	JOLIBSKI JACEK	RUNXTREMETEAM .JELEN	1991	3e	M18	44:58	44:57	13,348	4:29
5	176	STACHURA DAMIAN	LUBIN	1985	2e	M30	48:13	48:12	12,448	4:49
6	78	KOMENDACKI DOMINIK	MTS DRUZYNA SZPIKU K	1978	1e	M40	48:45	48:45	12,308	4:52
7	209	WIECZORKIEWICZ SERGIUSZ	JEZOW SUDECKI	1982	3e	M30	49:06	49:06	12,220	4:54
8	268	MATYJA RAFAŁ	JELENIA GORA NKW TEA	1991	4e	M18	49:26	49:26	12,138	4:56
9	217	WŁUDARSKI MAREK	ZARY	1990	5e	M18	50:09	50:08	11,968	5:00
10	27	CIESLAK KRZYSZTOF	CIESLAK TEAM ,ZARY	1965	1e	M50	50:37	50:36	11,858	5:03
11	41	FRANCZAK BARTOSZ	NABIEGOWKI .COM.JEZOW	1988	4e	M30	50:47	50:46	11,819	5:04
12	26	CIEPLINSKI TOMASZ	WERTYKALNA KOTLINA,J	1979	5e	M30	50:52	50:48	11,811	5:05
13	286	ZYCH MARCIN	#SOBASTEAM,WROCLAW	1981	6e	M30	51:36	51:36	11,628	5:09
14	213	WITULSKI WALDEMAR	TEAM PODGORZYN.SOSNO	1960	2e	M50	51:42	51:40	11,613	5:10
15	185	SZLENDAK ŁUKASZ	KOWARY BIEGAJA.KOWAR	1983	7e	M30	51:54	51:53	11,564	5:11
16	154	PRZYBYSZ ARTUR	RUNNERS TEAM,ZARY	1972	2e	M40	52:29	52:29	11,432	5:14
17	38	FIELEK PIOTR	PRO-RUN WROCLAW,WROC	1972	3e	M40	53:06	53:05	11,303	5:18
18	157	RAPKIEWICZ MARCIN	JELENIA GORA	1983	8e	M30	53:27	53:26	11,229	5:20
19	85	KOTARSKI WIESŁAW	GRUPA AZOTY POLICE,P	1956	1e	M60	53:48	53:47	11,156	5:22
20	64	JANIK PAULINA	KARKONOSZ RUNNING TE	1985	1e	K30	54:18	54:17	11,053	5:25
21	163	RYCAK BARTOSZ	POLICE	1993	6e	M18	54:28	54:27	11,019	5:26
22	200	TROCHANOWSKI KRYSZTIAN	RUSYN-LEM.SOBIN	1990	7e	M18	54:51	54:49	10,946	5:29
23	89	KRAJEWSKA-WISNIAK TERESA	KARKONOSZ RUNNING TE	1976	1e	K40	55:02	55:00	10,909	5:30
24	222	ARENDT BOGDAN	LUBOMIERZ OLESZNA PO	1961	3e	M50	55:03	55:02	10,902	5:30
25	16	BUDZEN CEZARY	WROCLAW	1988	9e	M30	55:05	55:04	10,896	5:30
26	48	GROBELNY RAFAŁ	WIELUN BIEGA ,CZARNO	1984	10e	M30	55:08	55:06	10,889	5:30
27	21	CHUDECKI PRZEMYSŁAW	ZORKA JELONKI RUNNIN	1993	8e	M18	55:15	55:13	10,866	5:31
28	119	MIECHUR BOGUMIŁ	RUNEXTREME ,JELENIA G	1980	11e	M30	55:15	55:13	10,866	5:31
29	6	BARANSKI PAWEŁ	WIECHLICE RUN,WIECHL	1981	12e	M30	55:15	55:10	10,876	5:31
30	87	KOWCZYK ŁUKASZ	DRUZYNA CHROBREGO.SZ	1977	4e	M40	55:34	55:32	10,804	5:33
31	69	JUDKA PAWEŁ	BIEGOWKI .EU,JELENIA	1983	13e	M30	56:16	56:10	10,682	5:37
32	147	PIETRUCHA MACIEJ	KARKONOSZ RUNNING TE	1979	14e	M30	56:24	56:15	10,667	5:38
33	134	NOWAKOWSKI PAWEŁ	SAINT GOBAIN SQUAD, I	1976	5e	M40	56:44	56:35	10,604	5:40
34	5	BANASZEK SŁAWOMIR	ZARY	1976	6e	M40	56:47	56:46	10,570	5:40
35	116	MARUKIEWICZ MAREK	RUNEXTREMETEAM,JEZOW	1987	15e	M30	56:54	56:51	10,554	5:41
36	151	POTĘGA DIANA	PRZESIEKA	1988	2e	K30	56:59	56:57	10,536	5:41
37	20	CHOMA KATARZYNA	ZORKA JELONKI RUNNIN	1980	3e	K30	57:07	56:58	10,532	5:42
38	174	SOWA MARIUSZ	LIPINKI LUZ.	1977	7e	M40	57:29	57:26	10,447	5:44
39	103	KWIATKOWSKI ŁUKASZ	JASNA STRONA MIOCY,L	1978	8e	M40	57:38	57:32	10,429	5:45
40	18	CEPIELIK WOJCIECH	GMINA MARCISZOW,PUST	1984	16e	M30	57:47	57:45	10,390	5:46
41	215	WŁODARCZYK JAROSŁAW	JELENIA GORA	1975	9e	M40	57:51	57:47	10,384	5:47
42	51	GRZESKOWIAK MARCIN	ZARY RUNNERS TEAM,ZA	1979	17e	M30	58:26	58:25	10,271	5:50
43	173	SKRĘTA RADOSŁAW	ZARY RUNNERS TEAM,SU	1982	18e	M30	58:37	58:36	10,239	5:51
44	127	MYDŁOWSKI TOMASZ	NATURALNIE JANOWICE,	1973	10e	M40	58:45	58:41	10,224	5:52
45	243	CHMIELOWIEC TOMASZ	KOZLICE MTS DR SZPIK	1978	11e	M40	58:49	58:44	10,216	5:52
46	104	LATUSZ DAWID	JELENIA GORA	2000	9e	M18	58:54	58:48	10,204	5:53
47	1	SZYMANSKA BRYGIDA	STRZEGOMSKA DWUNASTK	1990	1e	K16	59:05	58:59	10,172	5:54
48	22	CHUDZIKIEWICZ KAROLINA	MT SPORT,WOJCIESZOW	2001	2e	K16	59:19	59:16	10,124	5:55
49	146	PETRYNA JAGODA	NOA,WROCLAW	1988	4e	K30	59:38	59:36	10,067	5:57
50	207	WELKE STANISŁAW	ZARY RUNNERS TEAM,ZA	1971	12e	M40	59:39	59:37	10,064	5:57

**LEDWIE DYCHA RUNEXTREME 2018 - 17.11.2018, JEZÓW SUDECKI
- 10KM**

17-11-2018 13:46

Str: 2

MscKat	NrSt	Nazwisko	Klub/Miasto	Rok	Msc	Kateg	Bruto	Netto	Km/h	Tempo
51	118	MICHALCZENIA KACPER	DRUZYNA CHROBREGO,WI	1999	10e	M18	59:55	59:53	10,019	5:59
52	141	OSTROWSKA AGNIESZKA	CHROMA ZARY,ZARY	1983	5e	K30	1:00:04	1:00:03	9,992	6:00
53	84	KOSEL SZCZEPAN	WR-3622,WROCLAW	1986	19e	M30	1:00:19	1:00:14	9,961	6:01
54	76	KLICH KRZYSZTOF	KAMIENNOGORSKA GRUPA	1981	20e	M30	1:00:26	1:00:23	9,937	6:02
55	206	WAŚOWICZ KRZYSZTOF	ZARY RUNNERS TEAM,ZA	1985	21e	M30	1:00:26	1:00:13	9,964	6:02
56	153	PRUFER PAWEŁ	KOSIECZYN	1972	13e	M40	1:00:31	1:00:25	9,931	6:03
57	11	BOBER DOROTA	JAWOR	1975	2e	K40	1:00:33	1:00:25	9,931	6:03
58	97	KUREK KRZYSZTOF	JKB MILKOWICE,MILKOW	1969	14e	M40	1:01:04	1:01:01	9,833	6:06
59	12	BOSAKIEWICZ TOMASZ	ZLOTORYJA	1983	22e	M30	1:01:10	1:01:02	9,831	6:07
60	172	SKAŁACKI KRZYSZTOF	ZARY RUNNERS TEAM,ZA	1979	23e	M30	1:01:18	1:01:12	9,804	6:07
61	46	GORSKA AGNIESZKA	ZARY	1980	6e	K30	1:01:19	1:01:09	9,812	6:07
62	149	PLESNIARSKI ZBIGNIEW	KLUB SPORTOWY GRAN W	1959	4e	M50	1:01:24	1:01:22	9,777	6:08
63	132	NOWAK BARTOSZ	JELENIA GORA WŁ/JG36	1979	24e	M30	1:01:42	1:01:38	9,735	6:10
64	218	WUJDA MARTA	ZARY RUNNERS TEAM,ZA	1976	3e	K40	1:01:51	1:01:41	9,727	6:11
65	179	STĘZYCKI MARIUSZ	ZARY RUNNERS TEAM ,6	1977	15e	M40	1:01:52	1:01:48	9,709	6:11
66	32	DUL ZBIGNIEW	VERTICAL SKLEP,JELEN	1957	2e	M60	1:02:07	1:01:51	9,701	6:12
67	107	LORENC MARCIN	PIECHOWICE	1980	25e	M30	1:02:21	1:02:12	9,646	6:14
68	105	LATUSZ IZABELA	JELENIA GORA	1995	3e	K16	1:02:22	1:02:15	9,639	6:14
69	92	KRZEMIŃSKA-BIELAK KAMILA	ZARY	1976	4e	K40	1:02:29	1:02:20	9,626	6:14
70	112	MALINOWSKI ERNEST	AMBER,JEZOW SUDECKI	1977	16e	M40	1:02:35	1:02:22	9,621	6:15
71	23	CICHON TOMASZ	ZORKA JELONKI RUNNIN	1983	26e	M30	1:02:43	1:02:35	9,587	6:16
72	88	KOZAK-SROKA BOZENA	KARKONOSZ RUNNING TE	1978	5e	K40	1:02:50	1:02:48	9,554	6:17
73	136	OLEKSY PIOTR	KAMIENNA GORA	1979	27e	M30	1:02:54	1:02:47	9,557	6:17
74	30	CZECH MIROŚLAW	K2,KARPACZ	1977	17e	M40	1:02:59	1:02:54	9,539	6:17
75	111	MALINOWSKA - NGUYEN KATA	PARKRUN ZARY ,ZARY	1977	6e	K40	1:03:03	1:02:55	9,536	6:18
76	123	MIŁEK MACIEJ	JELENIA GORA	1978	18e	M40	1:03:06	1:02:59	9,526	6:18
77	142	OZIMKOWSKI MIROŚLAW	KOWARY BIEGAJA,KOWAR	1967	5e	M50	1:03:24	1:03:21	9,471	6:20
78	178	STĘZYCKI ARTUR	ZARY	1978	19e	M40	1:03:30	1:03:18	9,479	6:21
79	223	MATYSIAK TOMASZ	ZARY RUNNERS TEAM	1975	20e	M40	1:03:32	1:03:24	9,464	6:21
80	13	BRYŃIARSKI BARTOSZ	JELENIA GORA	1979	28e	M30	1:03:39	1:03:27	9,456	6:21
81	55	HAKKE MAŁGORZATA	BIEGAMDLAZDROWIA.PL,	1977	7e	K40	1:03:46	1:03:45	9,412	6:22
82	110	MAKOWICZ JOZEF	SAINT-GOBAIN SQUAD,Z	1956	3e	M60	1:03:52	1:03:44	9,414	6:23
83	77	KOŁODZIEJ ANDRZEJ	KB LEW LEGNICA,MILKO	1970	21e	M40	1:04:00	1:03:57	9,382	6:24
84	211	WIERZBICKI ADAM	MORSY LUBIN,LUBIN	1975	22e	M40	1:04:09	1:03:58	9,380	6:24
85	191	SZYMCZAK MARCIN	ZIELONA GORA	1979	29e	M30	1:04:19	1:04:13	9,343	6:25
86	36	FARION MARCIN	THE FARIONS,ZOLKIEWK	1972	23e	M40	1:04:31	1:04:20	9,326	6:27
87	194	TETERYCZ DARIUSZ	LUBAWKA	1975	24e	M40	1:04:42	1:04:34	9,293	6:28
88	204	WALKOWIAK SEBASTIAN	LWOWEK SLASKI	1980	30e	M30	1:04:54	1:04:42	9,274	6:29
89	124	MOCZARSKI MARIUSZ	BIEGAMDLAZDROWIA.PL,	1966	6e	M50	1:05:23	1:05:19	9,186	6:32
90	188	SZUKAŁA DAMIAN	ZARY RUNNERS TEAM,BI	1985	31e	M30	1:05:35	1:05:22	9,179	6:33
91	120	MIERZWA SZCZEPAN	NIECHORZE	1980	32e	M30	1:05:55	1:05:49	9,116	6:35
92	47	GRAD RYSZARD	NOCNE WILKI JAWOR,JA	1973	25e	M40	1:05:59	1:05:47	9,121	6:35
93	42	FRĄTCZAK ŁUKASZ	ZARY	1984	33e	M30	1:06:01	1:05:51	9,112	6:36
94	50	GRZEGORCZYK KRZYSZTOF	ZARY	1974	26e	M40	1:06:14	1:06:04	9,082	6:37
95	183	SZEP CZYNSKA ANNA	ZARY	1978	8e	K40	1:06:15	1:06:04	9,082	6:37
96	117	MATUSZAK JOZEF	TS REGLE SZKLARSKA P	1974	27e	M40	1:06:39	1:06:32	9,018	6:39
97	58	HAŁDRZYŃSKI RAFAŁ	FITNESS PIEKARY LEGN	1979	34e	M30	1:06:45	1:06:42	8,996	6:40
98	52	GUTOWSKI DARIUSZ	BIEGAMDLAZDROWIA,JEL	1969	28e	M40	1:06:50	1:06:42	8,996	6:41
99	10	BILINSKI RAFAŁ	RAFALBIL77 ,SZPROTAW	1976	29e	M40	1:06:59	1:06:57	8,962	6:41
100	109	ŁUKAWSKI MIROŚLAW	ROAD-RACING.PL,BOLES	1977	30e	M40	1:07:19	1:07:16	8,920	6:43

LEDWIE DYCHA RUNEXTREME 2018 - 17.11.2018, JEZÓW SUDECKI
- 10KM

17-11-2018 13:46

Str: 3

MscKat	NrSt	Nazwisko	Klub/Miasto	Rok	Msc	Kateg	Bruto	Netto	Km/h	Tempo
101	90	KRASZCZYNSKI PAWEŁ	KB LEW LEGNICA,LUBIN	1979	35e	M30	1:07:20	1:07:17	8,918	6:44
102	135	OBLICKA ANITA	JELENNIA GORA	1986	7e	K30	1:07:23	1:07:20	8,911	6:44
103	140	OSTROPOLSKI HENRYK	VIP WKB PIAST WROCLA	1957	4e	M60	1:07:25	1:07:21	8,909	6:44
104	83	KORZHUN ALIAKSANDR	KAMIENNOGORSKA GRUPA	1981	36e	M30	1:07:37	1:07:30	8,889	6:45
105	169	SIELUTIN WADIM	VIP KB LEW 2A,L	1956	5e	M60	1:07:42	1:07:41	8,865	6:46
106	70	JURCZAK JACEK	VEGE RUNNERS,WROCLAW	1966	7e	M50	1:07:44	1:07:33	8,882	6:46
107	63	JAKUBOWSKI PAWEŁ	NOCNE WILKI JAWOR ,J	1974	31e	M40	1:07:56	1:07:44	8,858	6:47
108	28	CUKROWSKI ANDRZEJ	ZLB ZLOTORYJA,ZLOTOR	1975	32e	M40	1:07:57	1:07:53	8,839	6:47
109	165	SANIUK JOANNA	ZARY	1985	8e	K30	1:08:13	1:08:03	8,817	6:49
110	29	CYMBALAK PAWEŁ	RUSYN-LEM,LEGNICA	1997	11e	M18	1:08:16	1:08:12	8,798	6:49
111	7	BARTKOWSKA ILONA	JELENNIA GORA	1983	9e	K30	1:08:32	1:08:26	8,768	6:51
112	54	HADAM DARIUSZ	KARPACZ SPORT,KARPAC	1976	33e	M40	1:08:35	1:08:28	8,763	6:51
113	43	FUŁAWKA TOMASZ	NOCNE WILKI JAWOR,JA	1980	37e	M30	1:08:37	1:08:25	8,770	6:51
114	138	OPACZKI DAREK	OPACJUSZ TEAM,KARPAC	1970	34e	M40	1:08:41	1:08:34	8,751	6:52
115	39	FILIPIAK SEBASTIAN	LZS LIPA,LIPA	1978	35e	M40	1:08:48	1:08:32	8,755	6:52
116	31	DUL WIESŁAW	VIP - FAMILY TEA	1952	6e	M60	1:08:54	1:08:39	8,740	6:53
117	262	ZYMETRO RYSZARD	STARY TARG LKS ZAMYT	1964	8e	M50	1:08:56	1:08:50	8,717	6:53
118	195	TOLWINSKA-TRZECIAK GABRIE	KARKONOSZ RUNNING TE	1983	10e	K30	1:09:24	1:09:15	8,664	6:56
119	139	OPALACZ MARIUSZ	JELENNIA GORA	1974	36e	M40	1:09:26	1:09:15	8,664	6:56
120	35	DZIEWULAK DANIEL	BIEGAMDLAZDROWIA.PL,	1983	38e	M30	1:09:35	1:09:30	8,633	6:57
121	257	ZIOŁKOWSKI ROBERT	BIELAWSKA AKADEMIA B	1982	39e	M30	1:09:40	1:09:26	8,641	6:58
122	192	SZYMCZYNA MARCIN	OLAWSKA GRUPA BIEGOW	1975	37e	M40	1:09:56	1:09:48	8,596	6:59
123	2	ANDRZEJEWICZ PAWEŁ	ZARY RUNNERS TEAM,ZA	1978	38e	M40	1:09:59	1:09:53	8,586	6:59
124	25	CIEPLINSKA ANETA	WERTYKALNA KOTLINA,J	1979	11e	K30	1:10:26	1:10:20	8,531	7:02
125	175	SPYRA ADAM	ZARY RUNNERS TEAM,LI	1979	40e	M30	1:10:28	1:10:15	8,541	7:02
126	197	TOMASZEWSKI ŁUKASZ	SZPROTAWA	1981	41e	M30	1:10:33	1:10:17	8,537	7:03
127	189	SZULIKOWSKA LENA	KAMIENNOGORSKA GRUPA	1985	12e	K30	1:10:35	1:10:22	8,527	7:03
128	68	JOZWIAK RADOSŁAW	WOLNY STRZELEC,ZARY	1979	42e	M30	1:10:43	1:10:26	8,519	7:04
129	186	SZMEL EWA	STACJA JAKUSZYCE-SAL	1958	1e	K50	1:10:54	1:10:44	8,483	7:05
130	208	WIDZIEWICZ MIROSLAW	OLAWS ZLOTORYJA,Z LO	1962	9e	M50	1:11:09	1:10:51	8,469	7:06
131	158	REWINSKI SŁAWOMIR	ZARY	1975	39e	M40	1:11:09	1:10:52	8,467	7:06
132	143	PATYK HENRYK	BIEGAM DLA ZDROWIA,Z	1961	10e	M50	1:11:10	1:10:59	8,453	7:07
133	131	NOWAK MATEUSZ	WL/JG/435.SZKLARSKA	1987	43e	M30	1:11:16	1:11:10	8,431	7:07
134	202	TYLKA MAŁGORZATA	LEGNICA	1987	13e	K30	1:11:19	1:11:14	8,423	7:07
135	73	KAWAŁKO RYSZARD	ANTEK I RYS,LEGNICA	1966	11e	M50	1:11:26	1:11:06	8,439	7:08
136	295	ZURAWSKI MICHAŁ	SWIDNICA	1982	44e	M30	1:11:33	1:11:21	8,409	7:09
137	130	NOWAK KAMIL	JELENNIA GORA	1994	12e	M18	1:11:35	1:11:27	8,397	7:09
138	37	FARION MARZENA	THE FARIONS,STRZEGOM	1981	14e	K30	1:12:08	1:11:57	8,339	7:12
139	155	RADECKI ADAM	STRZEGOM	1981	45e	M30	1:12:08	1:11:55	8,343	7:12
140	161	RUCZEWSKI KAMIL	TRZEBIEL	1984	46e	M30	1:12:41	1:12:25	8,285	7:16
141	86	KOTOWSKA KLAUDIA	ZORKA JELONKI RUNNIN	1994	4e	K16	1:12:59	1:12:49	8,240	7:17
142	115	MARAS SŁAWOMIR	ZORKA JELONKI RUNNIN	1974	40e	M40	1:12:59	1:12:49	8,240	7:17
143	246	ZIELINSKI BARTŁOMIEJ	KLUB BIEGACZY JYSK,Z	1996	13e	M18	1:13:07	1:13:01	8,217	7:18
144	180	SUROWIEC PIOTRUS	PARKRUN ZARY,ZARY	1977	41e	M40	1:13:12	1:12:58	8,223	7:19
145	93	KRZEMINSKI GRZEGORZ	SILVINI MADSHUS TEAM	1972	42e	M40	1:13:13	1:13:04	8,212	7:19
146	40	FORCZEK GRZEGORZ	RADCA PRAWNY 302-WL.	1963	12e	M50	1:13:23	1:13:16	8,189	7:20
147	81	KORALEWSKI GRZEGORZ	FOREVER YOUNG,ZIELON	1975	43e	M40	1:13:31	1:13:16	8,189	7:21
148	171	SIWIK ANDRZEJ	FOREVER YOUNG,ZARY	1973	44e	M40	1:13:35	1:13:21	8,180	7:21
149	269	ZUSKA PIOTR	DRZONKOW	1972	45e	M40	1:13:43	1:13:26	8,171	7:22
150	182	SZCZEPANIAK ADAM	BOGUSZOW-GORCE	1966	13e	M50	1:13:49	1:13:40	8,145	7:22

**LEDWIE DYCHA RUNEXTREME 2018 - 17.11.2018, JEZÓW SUDECKI
- 10KM**

17-11-2018 13:46

Str: 4

MscKat	NrSt	Nazwisko	Klub/Miasto	Rok	Msc	Kateg	Bruto	Netto	Km/h	Tempo
151	190	SZYMCZAK BARTŁOMIEJ	ZARY	1986	47e	M30	1:13:51	1:13:46	8,134	7:23
152	34	DZIADUL ROBERT	ZARY	1969	46e	M40	1:13:52	1:13:34	8,156	7:23
153	57	HALESZCZUK TOMASZ	HALESZCZUK,WROCLAW	1977	47e	M40	1:14:16	1:14:02	8,104	7:25
154	94	KUBOW AGNIESZKA	ZLB ZLOTORYJA,ZLOTOR	1980	15e	K30	1:14:21	1:14:10	8,090	7:26
155	101	KWIATKOWSKA DOMINIKA	MIEKINIA	1997	5e	K16	1:14:21	1:14:05	8,099	7:26
156	177	STALMASINSKI REMIGIUSZ	VERTICAL SKLEP,JELEN	1972	48e	M40	1:14:24	1:14:08	8,094	7:26
157	293	ZUK ZBIGNIEW	KB FAURECIA/STOOR WA	1968	14e	M50	1:14:36	1:14:17	8,077	7:27
158	75	KEPKE MICHAŁ	LUBAN	1982	48e	M30	1:14:45	1:14:36	8,043	7:28
159	9	BEDNARCZYK BOHDAN	ZARY	1965	15e	M50	1:15:04	1:14:59	8,002	7:30
160	198	TROCHANOWSKA KAMILA	RUSYN-LEM,SOBIN	1993	6e	K16	1:15:57	1:15:53	7,907	7:35
161	137	ONYSZKIEWICZ RADOSŁAW	ZORKA JELONKI RUNNIN	1972	49e	M40	1:15:58	1:15:43	7,924	7:35
162	187	SZOSTEK ŁUKASZ	ZARY TRIATHLON TEAM,	1976	50e	M40	1:16:00	1:15:51	7,910	7:36
163	74	KAWIAKO JACEK	JELENIA GORA	1985	49e	M30	1:16:14	1:16:01	7,893	7:37
164	125	MONDOROWICZ JACEK	ZARY	1973	51e	M40	1:16:54	1:16:41	7,824	7:41
165	44	GABRYS NATALIA	DRUZYNA SZPIKU KGHM	1986	16e	K30	1:17:09	1:17:05	7,784	7:42
166	203	URSZYC GRACJAN	PARKRUN ZARY,TUPLICE	1979	50e	M30	1:17:17	1:17:08	7,779	7:43
167	145	PERUN WŁODZIMIERZ	HA-DYKU,LUBIN	1982	51e	M30	1:17:30	1:17:26	7,749	7:45
168	114	MANDAT JANEK	KB LUPUS,OLESNICA	1959	16e	M50	1:17:44	1:17:41	7,724	7:46
169	95	KUGLARZ TOMASZ	ZAGAN	1976	52e	M40	1:17:58	1:17:43	7,720	7:47
170	129	NOWAK IWONA	ZLB ZLOTORYJA,ZLOTOR	1979	17e	K30	1:18:34	1:18:23	7,655	7:51
171	24	CICHY WALDEMAR	JELENIA GORA	1952	7e	M60	1:18:36	1:18:31	7,642	7:51
172	17	CELUCH RENATA	KB LEW LEGNICA,CHOJN	1975	9e	K40	1:19:14	1:19:04	7,589	7:55
173	96	KUREK EWA	ZLOTORYJA	1980	18e	K30	1:19:25	1:19:14	7,573	7:56
174	106	LEWANDOWSKA KATARZYNA	FOREVER YOUNG,ZIELON	1975	10e	K40	1:19:28	1:19:14	7,573	7:56
175	210	WIERNIK TOMEK	DZIDOWA KLODA BIEGA,	1974	53e	M40	1:19:49	1:19:45	7,524	7:58
176	19	CHOJNOWSKA ANNA	NAKLO	1991	7e	K16	1:19:53	1:19:46	7,522	7:59
177	221	KRZYWICKI MAREK	ZARY	1971	54e	M40	1:19:56	1:19:45	7,524	7:59
178	159	REBECKA VIOLETTA	BIEGAMDLAZDROWIA.PL,	1973	11e	K40	1:19:57	1:19:53	7,511	7:59
179	150	PONIEWIERKA JOANNA	ILOWA	1980	19e	K30	1:20:22	1:20:10	7,484	8:02
180	212	WISNIEWSKI DARIUSZ	ZART TRIATHLON TEAM,	1980	52e	M30	1:20:30	1:20:17	7,474	8:03
181	128	NATKANIEC GRAZYNA	LZS LIPA,LIPA	1968	2e	K50	1:20:33	1:20:17	7,474	8:03
182	91	KRAWCZYK KRYSZTIAN	SZCZAWNO-ZDROJ	1982	53e	M30	1:20:44	1:20:37	7,443	8:04
183	196	TOMASZEWSKI KRZYSZTOF	ZARY	1981	54e	M30	1:20:54	1:20:36	7,444	8:05
184	62	JAKSY MONIKA	NAKLO	1992	8e	K16	1:21:26	1:21:19	7,379	8:08
185	167	SIARKIEWICZ JOLA	RUNXTREMETEAM,PODGOR	1961	3e	K50	1:22:11	1:22:07	7,307	8:13
186	71	KALETA PAWEŁ	VERTICAL SKLEP,JELEN	1978	55e	M40	1:22:25	1:22:10	7,302	8:14
187	160	ROTKIS-DZIADUL ANNA	ZARY RUNNERS TEAM ,Z	1970	12e	K40	1:22:32	1:22:15	7,295	8:15
188	56	HAKMAN MARCIN	ZARY RUNNERS TEAM,ZA	1970	56e	M40	1:22:34	1:22:18	7,290	8:15
189	53	GWIAZDA WANDA	DRUZYNA CHROBREGO,SZ	1955	4e	K50	1:23:19	1:23:14	7,209	8:19
190	199	TROCHANOWSKA KATARZYNA	WL/LG/513,SOBIN	1990	9e	K16	1:23:50	1:23:47	7,161	8:23
191	121	MIĘTEK AGNIESZKA	ZAGAN	1980	20e	K30	1:24:15	1:24:07	7,133	8:25
192	60	HRYNIEWICKA KATARZYNA	JELENIA GORA	1987	21e	K30	1:24:27	1:24:22	7,112	8:26
193	148	PISZCZYGŁOWA BERNADETA	GORZOW WIELKOPOLSKI	1971	13e	K40	1:24:32	1:24:21	7,113	8:27
194	144	PAWLIK MONIKA	OIRP WALBRZYCH WL/LG	1985	22e	K30	1:24:46	1:24:34	7,095	8:28
195	72	KAMINSKI RYSZARD	PARKRUN ZARY,ZARY	1977	57e	M40	1:25:32	1:25:20	7,031	8:33
196	168	SIELSKI ADRIAN	ZARY RUNNERS TEAM ,M	1992	14e	M18	1:26:37	1:26:23	6,946	8:39
197	79	KON ALEKSANDRA	LIPA	1978	14e	K40	1:28:51	1:28:35	6,773	8:53
198	66	JEREMENKO URSZULA	ZORKA JELONKI RUNNIN	1983	23e	K30	1:29:19	1:29:04	6,737	8:55
199	133	NOWAKOWSKA GENEOWEFA	BIEGAMDLAZDROWIA.PL,	1952	5e	K50	1:29:25	1:29:20	6,716	8:56
200	102	KWIATKOWSKA JOANNA	WL/WB/681,GOSLAWICE	1989	10e	K16	1:30:13	1:29:58	6,669	9:01

LEDWIE DYCHA RUNEXTREME 2018 - 17.11.2018, JEZÓW SUDECKI
- 10KM

17-11-2018 13:46

Str: 5

MscKat	NrSt	Nazwisko	Klub/Miasto	Rok	Msc	Kateg	Bruto	Netto	Km/h	Tempo
201	122	MIĘTEK DARIUSZ	ZAGAN	1974	58e	M40	1:34:19	1:34:12	6,369	9:25
202	113	MAŁEK MONIKA	OIRP WALBRZYCH WL/LG	1977	15e	K40	1:37:01	1:36:47	6,199	9:42
203	205	WAŚINSKA JUSTYNA	FOREVER YOUNG,ZIELON	1969	16e	K40	1:38:42	1:38:28	6,093	9:52