



## SKRWILNO - PUCHARY REGIONALNE NORDIC WALKING - 10 KM

B4SPORT

**Wydarzenie:** Puchary Regionalne Nordic Walking 2019  
**Organizator:** Polska Federacja Nordic Walking  
**Data:** 2019-07-28  
**Miejsce:** Skrwilno  
**Dystans:** 10 km



Klasyfikacja: Wszyscy

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Żół. kartki	Czer. kartki	Start			Czas netto 10km	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h
								All 2.5km	All 5km	All 7.5km				
1	SZARSZUNOWICZ Mariusz	258	KRAM TEAM	M40-49	1			00:15:33	00:31:55	00:48:48	<b>01:05:42.20</b>		6:34	9.1
2	KŁOS Maciej	226	NW WYSPA SOBIESZEWSKA	M30-39	1			00:16:33	00:33:41	00:50:34	<b>01:07:28.60</b>	+00:01:46	6:44	8.9
3	WOJTASIŃSKI Daniel	282	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	M40-49	2			00:16:35	00:33:54	00:51:41	<b>01:09:38.77</b>	+00:03:56	6:57	8.6
4	CZERSKI Krzysztof	212	EPOKA NORDICA ŁÓDŹ	M30-39	2			00:16:42	00:34:11	00:52:07	<b>01:10:18.36</b>	+00:04:36	7:01	8.5
5	BOGACKI Sławek	206	TORUŃ - IDZIEMY BEZ RYZYKA	M40-49	3			00:16:50	00:34:47	00:52:44	<b>01:10:26.41</b>	+00:04:44	7:02	8.5
6	ROMANOWICZ Piotr	250	RUNGRYF GRYFICE	M40-49	4	2		00:16:40	00:34:25	00:52:39	<b>01:10:43.64</b>	+00:05:01	7:04	8.5
7	BARCZYK Bogdan	204	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	M50-59	1			00:16:53	00:34:33	00:52:37	<b>01:10:57.30</b>	+00:05:15	7:05	8.5
8	KLIMCZAK Adam	225	GOSADI NORDIC TEAM	M50-59	2			00:17:13	00:35:28	00:53:53	<b>01:11:52.65</b>	+00:06:10	7:11	8.3
9	KOZAKOWSKA Małgorzata	288	KLUB SPORTOWY SOKÓŁ GAŚAWA	K40-49	1			00:17:51	00:35:59	00:54:26	<b>01:13:09.89</b>	+00:07:27	7:19	8.2
10	ŚWISŁOCKI Bogdan	266	FACE NORDIC WALKING TEAM	M50-59	3			00:17:21	00:35:54	00:54:53	<b>01:13:57.16</b>	+00:08:14	7:23	8.1
11	CIESIELSKI Jerzy	209	TORUŃ - IDZIEMY BEZ RYZYKA	M18-29	1			00:18:20	00:36:54	00:55:47	<b>01:14:03.95</b>	+00:08:21	7:24	8.1
12	CIESIELSKI Jan	210	TORUŃ - IDZIEMY BEZ RYZYKA	M40-49	5			00:18:07	00:36:38	00:55:26	<b>01:14:05.26</b>	+00:08:23	7:24	8.1
13	GRABOWSKI Krzysztof	221	4 WOG GLIWICE	M40-49	6			00:18:20	00:36:57	00:55:39	<b>01:14:25.31</b>	+00:08:43	7:26	8.1
14	ADAMCZYK Adam	201	PASJA NORDIC WALKING	M70+	1			00:18:20	00:37:03	00:56:01	<b>01:14:39.56</b>	+00:08:57	7:28	8
15	JAREK Sergiusz	223	FORMA NA PIĄTKĘ NW	M40-49	7			00:17:53	00:36:30	00:55:36	<b>01:15:03.12</b>	+00:09:20	7:30	8
16	MĄDRY Grzegorz	239	KIJKOWE TRZEMESZNO	M60-69	1			00:18:10	00:37:04	00:55:59	<b>01:15:05.48</b>	+00:09:23	7:30	8
17	STECKIEWICZ Edmund	256		M40-49	8	1		00:17:52	00:36:26	00:55:54	<b>01:15:36.58</b>	+00:09:54	7:33	7.9
18	SZULC Alicja	264	NW WERWA MŁAWA	K40-49	2			00:18:13	00:37:03	00:56:27	<b>01:16:10.81</b>	+00:10:28	7:37	7.9
19	ŚCIBUT Ania	265	FORMA NA PIĄTKĘ NW	K40-49	3			00:18:19	00:37:31	00:57:08	<b>01:16:26.00</b>	+00:10:43	7:38	7.8
20	KOSECKI Marek	229	FORMA NA PIĄTKĘ NW	M50-59	4			00:18:03	00:37:29	00:56:57	<b>01:16:33.78</b>	+00:10:51	7:39	7.8
21	RASZEWSKA Izabela	249	FORMA NA PIĄTKĘ NW	K40-49	4			00:18:33	00:37:58	00:57:25	<b>01:16:42.44</b>	+00:11:00	7:40	7.8
22	FRANKIEWICZ Mirosław	215	FORMA NA PIĄTKĘ NW	M40-49	9			00:18:17	00:37:23	00:57:04	<b>01:16:49.04</b>	+00:11:06	7:40	7.8
23	EFEMBERG Joanna	214	TORUŃ - IDZIEMY BEZ RYZYKA	K40-49	5			00:18:51	00:38:11	00:57:40	<b>01:16:52.10</b>	+00:11:09	7:41	7.8
24	CZAJKA Urszula	211	FACE NORDIC WALKING TEAM	K60-69	1			00:18:26	00:37:31	00:57:03	<b>01:16:52.99</b>	+00:11:10	7:41	7.8
25	NETKOWSKI Wojciech	242	PASJA NORDIC WALKING	M60-69	2			00:18:16	00:37:35	00:57:24	<b>01:17:17.05</b>	+00:11:34	7:43	7.8
26	SZCZĘŚNIAK Zbigniew	260	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	M50-59	5			00:19:02	00:38:37	00:58:09	<b>01:17:25.41</b>	+00:11:43	7:44	7.7
27	MARZEC Beata	217	TORUŃ - IDZIEMY BEZ RYZYKA	K40-49	6			00:18:45	00:38:05	00:57:32	<b>01:17:28.83</b>	+00:11:46	7:44	7.7

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Żół. kartki	Czer. kartki	Start_All 2.5km	Start_All 5km	Start_All 7.5km	Czas		Tempo min/km	Tempo km/h
											netto 10km	Różn		
28	KOCIMSKI Jan	227	KM AKTYWNI SOCHACZEW	M70+	2			00:18:24	00:37:41	00:57:33	<b>01:17:40.76</b>	+00:11:58	7:46	7.7
29	SARGALSKI Robert	287		M50-59	6			00:18:47	00:38:05	00:58:07	<b>01:18:07.46</b>	+00:12:25	7:48	7.7
30	GODZIŃSKI Paweł	277	BAŻANT NW ELBLĄG	M40-49	10			00:18:19	00:37:43	00:58:02	<b>01:18:32.89</b>	+00:12:50	7:51	7.6
31	STAWNIAK Karol	255	KS METRACO POLKOWICE	M70+	3			00:19:20	00:38:59	00:58:52	<b>01:18:39.13</b>	+00:12:56	7:51	7.6
32	MUSIATOWICZ Aleksandra	241	PASJA NORDIC WALKING	K40-49	7			00:18:55	00:38:35	00:58:40	<b>01:18:48.37</b>	+00:13:06	7:52	7.6
33	KULIG Henryk	235	KLUB SPORTOWY ELBLĄSKIE WŁÓCZY-KIJE	M60-69	3			00:18:57	00:38:57	00:59:00	<b>01:18:53.55</b>	+00:13:11	7:53	7.6
34	PIÓRKOWSKI Stanisław	247	TKKF KUBUŚ SIERPC	M60-69	4			00:19:24	00:39:31	00:59:26	<b>01:19:11.35</b>	+00:13:29	7:55	7.6
35	KOSICKI Dariusz	230	ROXKIJE ROKIETNICA	M50-59	7			00:20:01	00:40:03	00:59:56	<b>01:19:41.35</b>	+00:13:59	7:58	7.5
36	GOLUS Agnieszka	219	FORMA NA PIĄTKĘ NW	K40-49	8			00:19:12	00:39:09	00:59:26	<b>01:19:52.70</b>	+00:14:10	7:59	7.5
37	STANECKI Marcin	254	BIEGAM W SFETSZE	M40-49	11			00:19:32	00:39:34	00:59:50	<b>01:20:25.61</b>	+00:14:43	8:02	7.5
38	ŁOPIŃSKI Aleksy	237	DAJ RADOŚĆ NIEPEŁNOSPRAWNYM	M70+	4			00:19:33	00:39:30	00:59:47	<b>01:20:53.56</b>	+00:15:11	8:05	7.4
39	BORCZAK Małgorzata	207	KLUB SPORTOWY ELBLĄSKIE WŁÓCZY-KIJE	K40-49	9			00:19:52	00:40:21	01:00:59	<b>01:21:21.62</b>	+00:15:39	8:08	7.4
40	SZEP CZYŃSKI Kamil	262	WŁOCLAWSKIE TOWARZYSTWO WIOŚLARSKIE	M30-39	3			00:20:22	00:41:04	01:01:25	<b>01:21:29.34</b>	+00:15:47	8:09	7.4
41	KORYCKA Mariola	228	FORMA NA PIĄTKĘ NW	K30-39	1			00:19:46	00:40:18	01:00:59	<b>01:21:36.97</b>	+00:15:54	8:09	7.4
42	GWAREK Anita	222	PASJA NORDIC WALKING	K40-49	10			00:19:38	00:40:05	01:00:56	<b>01:21:52.59</b>	+00:16:10	8:11	7.3
43	STANECKA Małgorzata	253		K40-49	11			00:19:58	00:40:27	01:00:56	<b>01:21:53.52</b>	+00:16:11	8:11	7.3
44	PACIORKOWSKI Paweł	244	FUNDACJA SWD	M40-49	12			00:18:40	00:39:01	01:00:03	<b>01:22:22.99</b>	+00:16:40	8:14	7.3
45	KRIGER Roman	231	ROMKI	M50-59	8			00:20:29	00:41:14	01:02:15	<b>01:22:54.94</b>	+00:17:12	8:17	7.2
46	WIŚNIEWSKI Włodzimierz	270		M50-59	9			00:20:12	00:40:27	01:02:23	<b>01:23:00.06</b>	+00:17:17	8:18	7.2
47	WEGIERA Grzegorz	268	ROXKIJE ROKIETNICA	M40-49	13			00:19:52	00:40:41	01:02:02	<b>01:23:56.77</b>	+00:18:14	8:23	7.1
48	WIŚNIEWSKI Ryszard	269	TKKF KUBUŚ	M70+	5			00:20:34	00:41:23	01:02:42	<b>01:24:14.99</b>	+00:18:32	8:25	7.1
49	ZIELIŃSKA Iwona	273	SERCE NORDICA WŁOCLAWEK	K50-59	1			00:21:06	00:41:51	01:03:15	<b>01:24:38.17</b>	+00:18:55	8:27	7.1
50	GOLUS Grzegorz	220	FORMA NA PIĄTKĘ NW	M50-59	10			00:21:37	00:42:46	01:03:33	<b>01:24:45.99</b>	+00:19:03	8:28	7.1
51	KACZOROWSKA Magdalena	224		K30-39	2			00:20:16	00:41:31	01:03:08	<b>01:24:46.52</b>	+00:19:04	8:28	7.1
52	ŻBIKOWSKI Ryszard	276	TORUŃ - IDZIEMY BEZ RYZYKA	M60-69	5			00:20:15	00:41:17	01:02:54	<b>01:25:06.89</b>	+00:19:24	8:30	7
53	WOŹNIAK Iwona	271	RUNGRYF GRYFICE	K40-49	12			00:21:57	00:43:16	01:04:43	<b>01:25:58.69</b>	+00:20:16	8:35	7
54	CIESIELSKA Renata	208	TORUŃ - IDZIEMY BEZ RYZYKA	K40-49	13			00:21:36	00:42:31	01:04:19	<b>01:26:10.44</b>	+00:20:28	8:37	7
55	POSTEK Danuta	248	MARSZ PO ZDROWIE	K50-59	2			00:21:26	00:42:52	01:04:47	<b>01:26:20.86</b>	+00:20:38	8:38	6.9
56	BACHANEK Katarzyna	203	TORUŃ - IDZIEMY BEZ RYZYKA	K50-59	3			00:21:16	00:42:36	01:04:28	<b>01:26:33.53</b>	+00:20:51	8:39	6.9
57	GAŁEK Iwona	216	TORUŃ - IDZIEMY BEZ RYZYKA	K40-49	14			00:21:59	00:43:27	01:05:11	<b>01:27:00.64</b>	+00:21:18	8:42	6.9
58	WRZEŃNIAK Barbara	272	PARAKULOS KOWAL	K50-59	4			00:21:38	00:43:56	01:05:37	<b>01:27:26.25</b>	+00:21:44	8:44	6.9
59	GDAŃSKA Aneta	218	PARAKULOS KOWAL	K40-49	15			00:22:02	00:44:13	01:05:56	<b>01:27:45.29</b>	+00:22:03	8:46	6.8
60	CZEMPIK Kornelia	289	STADION ŚLĄSKI	K50-59	5			00:21:52	00:44:18	01:08:22	<b>01:29:33.80</b>	+00:23:51	8:57	6.7
61	ŻBIKOWSKA Małgorzata	275	TORUŃ - IDZIEMY BEZ RYZYKA	K50-59	6			00:21:48	00:44:05	01:07:05	<b>01:29:51.30</b>	+00:24:09	8:59	6.7
62	OMARSKA Grażyna	243	PASJA NORDIC WALKING	K60-69	2			00:22:07	00:44:55	01:07:49	<b>01:30:43.26</b>	+00:25:01	9:04	6.6
63	LABUDDA Katarzyna	236	FACE NORDIC WALKING TEAM	K30-39	3			00:20:56	00:44:11	01:07:34	<b>01:31:12.19</b>	+00:25:29	9:07	6.6
64	SZELIGA Justyna	261	LIDER GRODZISK MAZOWIECKI	K40-49	16			00:22:38	00:45:37	01:08:34	<b>01:31:29.59</b>	+00:25:47	9:09	6.6
65	BŁASZCZAK Stanisław	205		M70+	6			00:21:19	00:44:31	01:08:31	<b>01:32:44.45</b>	+00:27:02	9:16	6.5
66	PACZKOWSKI Andrzej	290		M70+	7			00:21:19	00:44:31	01:08:32	<b>01:32:45.35</b>	+00:27:03	9:16	6.5
67	RZEPECKI Sławomir	251		M40-49	14			00:21:15	00:44:24	01:09:06	<b>01:33:27.03</b>	+00:27:44	9:20	6.4
68	PRACKA Katarzyna	122	SERCE NORDICA WŁOCLAWEK	K50-59	7			00:23:57	00:47:27	01:11:30	<b>01:35:37.55</b>	+00:29:55	9:33	6.3
69	MÓRAWSKI Sławomir	240	TORUŃ - IDZIEMY BEZ RYZYKA	M50-59	11			00:24:00	00:48:15	01:12:29	<b>01:36:14.59</b>	+00:30:32	9:37	6.2
70	KRYGIEL Maria	234		K50-59	8			00:23:09	00:47:30	01:11:58	<b>01:36:17.44</b>	+00:30:35	9:37	6.2
71	KOSIN Irena	291		K50-59	9			00:23:53	00:47:53	01:12:04	<b>01:36:23.53</b>	+00:30:41	9:38	6.2

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Żół. kartki	Czer. kartki	Start_All 2.5km	Start_All 5km	Start_All 7.5km	Czas		Tempo min/km	Tempo km/h
											netto 10km	Różn		
72	<b>KRÓLIKOWSKA-ŁOSKOT Danuta</b>	<b>232</b>	STADION ŚLĄSKI	K60-69	3			00:23:36	00:47:53	01:12:37	<b>01:37:32.45</b>	+00:31:50	9:45	6.2
73	<b>PLUTA Bożena</b>	<b>246</b>	CHODZEBOLUBIE	K60-69	4			00:22:58	00:48:09	01:13:05	<b>01:38:13.16</b>	+00:32:30	9:49	6.1
74	<b>BACDORF Alicja</b>	<b>202</b>	LIDER GRODZISK MAZOWIECKI	K60-69	5			00:23:49	00:48:10	01:13:11	<b>01:38:17.49</b>	+00:32:35	9:49	6.1
75	<b>JÓŹWIAK Dominik</b>	<b>60</b>	SERCE NORDICA WŁOCŁAWEK	M18-29	2			00:24:36	00:49:09	01:14:22	<b>01:39:03.49</b>	+00:33:21	9:54	6.1
76	<b>SEKUŁA Karolina</b>	<b>252</b>	TORUŃ - IDZIEMY BEZ RYZYKA	K30-39	4			00:24:51	00:50:22	01:15:54	<b>01:41:43.32</b>	+00:36:01	10:10	5.9
77	<b>KRYGIEL Irena</b>	<b>233</b>	GOSIR OSIELSKO	K50-59	10			00:25:23	00:52:36	01:21:08	<b>01:49:23.88</b>	+00:43:41	10:56	5.5

Znaleziono 77 wynik(ów)