



## AK-47 | TWT 47KM

B4SPORT

**B4SPORT**  
INTELIGENTNE ZAWODY SPORTOWE

**Wydarzenie:** Turbacz Winter Trail  
**Organizator:** Fundacja Rozwoju Sportu i Promocji Obronności  
"MURAWA"  
**Data:** 2023-02-11  
**Miejsce:** Nowy Targ  
**Dystans:** 47.7 km

Klasyfikacja: Mężczyźni

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Obidowa 11.6km	Turbacz 31.3km	Ostrowsko 42.8km	Kara/ bonifikata	Czas netto 47.7km	Czas brutto 47.7km	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h
1	<b>MICHALEC Marcin</b>	<b>38</b>	KKB MOSIR KROSNO	Senior Mężczyzn	1	01:19:53	03:51:02	04:54:50		<b>05:30:06.15</b>	<b>05:30:08.35</b>		6:55	8.7 (100%)
2	<b>SOWA Łukasz</b>	<b>57</b>		Masters Mężczyzn	1	01:19:13	04:07:25	05:13:06		<b>05:49:53.30</b>	<b>05:49:55.30</b>	+00:19:46 (5.7%)	7:20	8.2 (94.3%)
3	<b>LACHOR Krzysztof</b>	<b>31</b>	RUNNINGTEAM NASTOPY.PL	Senior Mężczyzn	2	01:23:42	04:14:11	05:19:00		<b>05:52:08.05</b>	<b>05:52:09.80</b>	+00:22:01 (6.3%)	7:22	8.1 (93.1%)
4	<b>GRUND Marek</b>	<b>16</b>	MAFIA TEAM LUBLINIEC	Senior Mężczyzn	3	01:23:44	04:02:19		00:10:00	<b>05:55:52.60</b>	<b>05:55:55.15</b>	+00:25:46 (7.2%)	7:15	8.3 (95.4%)
5	<b>ŚCIESZKA Wojciech</b>	<b>62</b>	13 ELT KRAKÓW-BALICE	Weteran Mężczyzn	1	01:26:26	04:15:46	05:20:01		<b>05:57:07.35</b>	<b>05:57:10.25</b>	+00:27:01 (7.6%)	7:29	8 (92.0%)
6	<b>DANILUK Krzysztof</b>	<b>8</b>	BREAKING3	Masters Mężczyzn	2	01:32:37	04:27:31	05:43:05		<b>06:20:33.00</b>	<b>06:20:36.30</b>	+00:50:27 (13.3%)	7:58	7.5 (86.2%)
7	<b>BOCHENEK Miłosz</b>	<b>2</b>		Masters Mężczyzn	3	01:29:05	04:36:21	05:57:54		<b>06:41:12.50</b>	<b>06:41:20.35</b>	+01:11:12 (17.7%)	8:24	7.1 (81.6%)
8	<b>PRUSAK Piotr</b>	<b>46</b>	GORĄCY POTOK TEAM	Masters Mężczyzn	4		04:56:19	06:05:27		<b>06:50:13.80</b>	<b>06:50:30.95</b>	+01:20:22 (19.6%)	8:35	7 (80.5%)
9	<b>MOJSAK Aron</b>	<b>40</b>		Senior Mężczyzn	4	01:36:39	04:49:45	06:05:50		<b>06:51:18.20</b>	<b>06:51:24.05</b>	+01:21:15 (19.8%)	8:37	7 (80.5%)
10	<b>BORÓWKA Ryszard</b>	<b>5</b>		Masters Mężczyzn	5	01:47:28	04:57:58	06:08:54		<b>06:51:52.50</b>	<b>06:51:55.70</b>	+01:21:47 (19.9%)	8:38	6.9 (79.3%)
11	<b>LANGE Paweł</b>	<b>32</b>	INŻYNIERIA BIEGANIA	Senior Mężczyzn	5	01:38:26	05:01:25	06:13:48		<b>06:55:45.15</b>	<b>06:55:51.05</b>	+01:25:42 (20.6%)	8:42	6.9 (79.3%)
12	<b>PODGÓRSKI Krzysztof</b>	<b>45</b>	GRUPA KIEROWNIKA	Senior Mężczyzn	6	01:37:08	04:54:09	06:11:06		<b>06:56:36.15</b>	<b>06:56:44.65</b>	+01:26:36 (20.8%)	8:44	6.9 (79.3%)
13	<b>ŚWIĄTEK Paweł</b>	<b>63</b>		Masters Mężczyzn	6	01:44:15	05:00:29	06:13:47		<b>06:56:40.70</b>	<b>06:56:49.35</b>	+01:26:41 (20.8%)	8:44	6.9 (79.3%)
14	<b>SIATKA Krzesimir</b>	<b>55</b>	LUBELSKIBIEGACZ.PL TEAM	Masters Mężczyzn	7	01:42:56	05:10:57	06:28:47		<b>07:12:00.40</b>	<b>07:12:06.05</b>	+01:41:57 (23.6%)	9:03	6.6 (75.9%)

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Czas			Kara/ bonifikata	Czas netto 47.7km	Czas brutto 47.7km	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h
						Obidowa 11.6km	Turbacz 31.3km	Ostrowsko 42.8km						
15	<b>KAMIŃSKI Marcin</b>	<b>21</b>		Masters Mężczyzn	8	01:41:26	05:12:45	06:31:11		<b>07:21:17.70</b>	<b>07:21:22.15</b>	+01:51:13 (25.2%)	9:15	6.5 (74.7%)
16	<b>WANTULOK Paweł</b>	<b>68</b>	WKURW_TEAM	Senior Mężczyzn	7	01:32:04	05:00:28	06:29:57		<b>07:26:10.20</b>	<b>07:26:12.95</b>	+01:56:04 (26.0%)	9:21	6.4 (73.6%)
17	<b>LEPIARZ Grzegorz</b>	<b>1022</b>		Masters Mężczyzn	9	01:46:51	05:24:18		00:35:00	<b>07:27:29.80</b>	<b>07:27:38.15</b>	+01:57:29 (26.2%)	8:38	6.9 (79.3%)
18	<b>MIREK Grzegorz</b>	<b>39</b>	MOVE STUDIO PILATES KRAKÓW	Masters Mężczyzn	10	01:40:40	05:14:30		00:35:00	<b>07:30:24.05</b>	<b>07:30:32.45</b>	+02:00:24 (26.7%)	8:42	6.9 (79.3%)
19	<b>TOKARSKI Szymon</b>	<b>66</b>		Masters Mężczyzn	11	01:40:28	05:29:34	06:46:25		<b>07:32:38.30</b>	<b>07:32:42.60</b>	+02:02:34 (27.1%)	9:29	6.3 (72.4%)
20	<b>LORYŚ Adam</b>	<b>33</b>	FORFITERY	Masters Mężczyzn	12	01:55:38	05:24:16	06:48:15		<b>07:39:43.20</b>	<b>07:39:49.65</b>	+02:09:41 (28.2%)	9:38	6.2 (71.3%)
21	<b>ZARĘBA Dariusz</b>	<b>74</b>	GORĄCY POTOK TEAM	Senior Mężczyzn	8	01:46:53	05:24:16	06:48:21		<b>07:42:52.20</b>	<b>07:42:54.50</b>	+02:12:46 (28.7%)	9:42	6.2 (71.3%)
22	<b>KILIAN Mariusz</b>	<b>24</b>		Weteran Mężczyzn	2	01:54:17	06:11:19		00:35:00	<b>07:54:35.30</b>	<b>07:54:45.00</b>	+02:24:36 (30.5%)	9:12	6.5 (74.7%)
23	<b>KONIECZNY Karol</b>	<b>25</b>		Senior Mężczyzn	9	01:56:48	05:45:43		00:35:00	<b>07:55:05.25</b>	<b>07:55:13.25</b>	+02:25:04 (30.5%)	9:13	6.5 (74.7%)
24	<b>SZYJKA Krzysztof</b>	<b>61</b>	MESPROJEKT TEAM	Masters Mężczyzn	13		05:51:07		00:35:00	<b>07:55:08.40</b>	<b>07:55:15.85</b>	+02:25:07 (30.5%)	9:13	6.5 (74.7%)
25	<b>RYCHLEC Sławomir</b>	<b>52</b>	EASYRUN RACIBÓRZ	Masters Mężczyzn	14	01:44:07	05:28:54	07:08:48		<b>08:00:38.60</b>	<b>08:00:45.50</b>	+02:30:37 (31.3%)	10:04	6 (69.0%)
26	<b>KAŁPOWICZ Tomasz</b>	<b>19</b>	DALI NOGI GAĐŻETA	Masters Mężczyzn	15	01:51:06	05:56:11		00:35:00	<b>08:07:08.55</b>	<b>08:07:18.85</b>	+02:37:10 (32.3%)	9:28	6.3 (72.4%)
27	<b>JANIČEK Jaroslav</b>	<b>18</b>	PCS LIPTOV	Weteran Mężczyzn	3	01:59:19	05:57:10	07:29:45		<b>08:20:41.20</b>	<b>08:20:46.45</b>	+02:50:38 (34.1%)	10:29	5.7 (65.5%)
28	<b>PYCIA Adam</b>	<b>48</b>	KORONA MASTERS KRAKÓW	Weteran Mężczyzn	4	01:32:33	04:34:14		00:35:00	<b>08:24:41.70</b>	<b>08:24:45.40</b>	+02:54:37 (34.6%)	9:50	6.1 (70.1%)
29	<b>TURLEJ Dariusz</b>	<b>67</b>	BEZ KONDYCJI	Weteran Mężczyzn	5	02:04:58	06:04:35	07:19:05		<b>08:30:38.35</b>	<b>08:30:47.55</b>	+03:00:39 (35.4%)	10:42	5.6 (64.4%)
30	<b>WILGAT Adam</b>	<b>70</b>	NBRC/WRC	Weteran Mężczyzn	6	02:04:02	06:02:08	07:36:25		<b>08:31:03.70</b>	<b>08:31:10.15</b>	+03:01:01 (35.4%)	10:42	5.6 (64.4%)
31	<b>KITLAS Dariusz</b>	<b>1021</b>	BSB	Weteran Mężczyzn	7	01:53:15	06:03:07	07:39:58		<b>08:31:35.00</b>	<b>08:31:52.15</b>	+03:01:43 (35.5%)	10:43	5.6 (64.4%)
32	<b>SEROKA Piotr</b>	<b>54</b>		Masters Mężczyzn	16	02:22:07	06:15:52		00:35:00	<b>08:49:34.20</b>	<b>08:49:39.50</b>	+03:19:31 (37.7%)	10:22	5.8 (66.7%)
33	<b>NIC Jakub</b>	<b>42</b>		Masters Mężczyzn	17	02:03:59	06:19:07		00:35:00	<b>08:50:21.85</b>	<b>08:50:34.10</b>	+03:20:25 (37.8%)	10:23	5.8 (66.7%)
34	<b>MARGAS Grzegorz</b>	<b>37</b>		Weteran Mężczyzn	8	02:08:41	06:25:27	08:00:04		<b>08:53:26.70</b>	<b>08:53:45.25</b>	+03:23:36 (38.1%)	11:10	5.4 (62.1%)
35	<b>TIČINOVIĆ Daniel</b>	<b>65</b>	BŁĘKITNA XVII	Senior Mężczyzn	10	01:56:46	06:25:44	08:03:26		<b>08:54:14.40</b>	<b>08:54:16.70</b>	+03:24:08 (38.2%)	11:11	5.4 (62.1%)
36	<b>PTASZNIK Szymon</b>	<b>47</b>		Senior Mężczyzn	11	02:15:41	06:09:40	07:41:06		<b>08:58:59.60</b>	<b>08:59:04.40</b>	+03:28:56 (38.8%)	11:17	5.3 (60.9%)
37	<b>DOMAŃSKI Jarosław</b>	<b>10</b>	BIEGAMDLAZDROWIA.PL /ŚWIERZAWA	Weteran Mężczyzn	9	01:51:05	06:11:22	07:40:59		<b>08:58:54.85</b>	<b>08:59:04.50</b>	+03:28:56 (38.8%)	11:17	5.3 (60.9%)

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Obidowa			Kara/ bonifikata	Czas		Różn	Tempo min/km	Tempo km/h
						11.6km	Turbacz 31.3km	Ostrowsko 42.8km		netto 47.7km	brutto 47.7km			
38	<b>ŁUC Grzegorz</b>	<b>35</b>	YIENU	Masters Mężczyzn	18	02:09:22	06:26:02	08:13:25		<b>09:07:20.60</b>	<b>09:07:26.55</b>	+03:37:18 (39.7%)	11:28	5.2 (59.8%)
39	<b>KOSZAŁKA Marcin</b>	<b>26</b>	FORFITERY	Senior Mężczyzn	12	02:04:09	06:23:36	08:13:05		<b>09:08:51.90</b>	<b>09:08:58.55</b>	+03:38:50 (39.9%)	11:30	5.2 (59.8%)
40	<b>GŁAZ Marek</b>	<b>13</b>	FORFITERY	Masters Mężczyzn	19	02:04:05	06:23:34	08:13:06		<b>09:08:51.45</b>	<b>09:08:59.15</b>	+03:38:50 (39.9%)	11:30	5.2 (59.8%)
41	<b>ZADROŻNY Piotr</b>	<b>73</b>	BIEGIEM DO 100TKI	Masters Mężczyzn	20		06:25:22	08:07:44		<b>09:09:06.75</b>	<b>09:09:10.95</b>	+03:39:02 (39.9%)	11:30	5.2 (59.8%)
42	<b>KAMIŃSKI Marek</b>	<b>20</b>	180 MINUT	Weteran Mężczyzn	10	02:15:53	06:45:46	08:25:37		<b>09:16:01.70</b>	<b>09:16:11.95</b>	+03:46:03 (40.6%)	11:39	5.1 (58.6%)
43	<b>KOWALIŃSKI Wiesław</b>	<b>27</b>	HUTNIK KRAKOW	Masters Mężczyzn	21	02:13:31	06:45:50	08:27:06		<b>09:16:14.35</b>	<b>09:16:17.55</b>	+03:46:09 (40.7%)	11:39	5.1 (58.6%)
44	<b>WOJTASIŃSKI Daniel</b>	<b>72</b>	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	Masters Mężczyzn	22	02:07:46	06:38:55	08:16:01		<b>09:18:32.60</b>	<b>09:18:43.35</b>	+03:48:35 (40.9%)	11:42	5.1 (58.6%)
45	<b>HAŁAS Marcin</b>	<b>17</b>		Masters Mężczyzn	23	02:07:40	06:40:34	08:16:00		<b>09:18:30.05</b>	<b>09:18:43.85</b>	+03:48:35 (40.9%)	11:42	5.1 (58.6%)
46	<b>MAŁEK Krzysztof</b>	<b>36</b>	FORFITERY	Masters Mężczyzn	24	02:04:06	06:36:36	08:26:59		<b>09:24:22.65</b>	<b>09:24:31.25</b>	+03:54:22 (41.5%)	11:49	5.1 (58.6%)
47	<b>WILK Daniel</b>	<b>71</b>	WILK I ZAJĄC	Masters Mężczyzn	25	02:21:10	06:47:37	08:33:35		<b>09:30:33.80</b>	<b>09:30:39.70</b>	+04:00:31 (42.1%)	11:57	5 (57.5%)
48	<b>ZWIERZYŃSKI Roman</b>	<b>75</b>	LECĘ BO CHCĘ	Weteran Mężczyzn	11	02:20:13	06:50:16	08:53:50		<b>09:45:11.00</b>	<b>09:45:16.25</b>	+04:15:07 (43.6%)	12:16	4.9 (56.3%)
49	<b>ALBIŃSKI Tomasz</b>	<b>1</b>	RUNNING FROGS	Masters Mężczyzn	26	02:15:53	06:45:40		00:35:00	<b>09:50:59.95</b>	<b>09:51:12.70</b>	+04:21:04 (44.2%)	11:39	5.1 (58.6%)
50	<b>STWORA Arkadiusz</b>	<b>59</b>	ARON SPARTAN	Masters Mężczyzn	27	02:12:39	07:15:18	09:12:20		<b>10:13:36.30</b>	<b>10:13:49.85</b>	+04:43:41 (46.2%)	12:51	4.7 (54.0%)
51	<b>RZUCIDŁO Paweł</b>	<b>53</b>		Masters Mężczyzn	28	02:19:41	07:15:31	09:09:44		<b>10:18:25.75</b>	<b>10:18:37.15</b>	+04:48:28 (46.6%)	12:57	4.6 (52.9%)
52	<b>KAWKA Rafał</b>	<b>23</b>	KBKS	Masters Mężczyzn	29	02:22:53	07:08:00	09:09:45		<b>10:18:26.15</b>	<b>10:18:37.35</b>	+04:48:29 (46.6%)	12:57	4.6 (52.9%)
53	<b>WAWRZYŃIAK Dawid</b>	<b>69</b>	FORDONRUNNERS	Masters Mężczyzn	30	02:27:51	07:26:50	09:19:53		<b>10:19:05.40</b>	<b>10:19:19.55</b>	+04:49:11 (46.7%)	12:58	4.6 (52.9%)
54	<b>KARASZEWSKI Aleksander</b>	<b>22</b>		Masters Mężczyzn	31	02:28:00	07:26:44	09:19:57		<b>10:19:05.35</b>	<b>10:19:19.75</b>	+04:49:11 (46.7%)	12:58	4.6 (52.9%)
	<b>STASIKOWSKI Mateusz</b>	<b>58</b>	#RÓBSWOJE	Masters Mężczyzn		01:18:49 DNF	03:58:02 DNF	DNF		<b>DNF</b>	<b>DNF</b>	-	-	- (0.0%)
	<b>CYGAN Lukasz</b>	<b>7</b>	AMBITNY AMATOR	Masters Mężczyzn		DNF	DNF	DNF		<b>DNF</b>	<b>DNF</b>	-	-	- (0.0%)

Znaleziono 56 wynik(ów)