



# BIESZCZADZKI WEEKEND BIEGOWY RYSIA

Klasyfikacja: Wszyscy

## BIESZCZADZKI KLASYK RYSIA - 13 KM

B4SPORT

**Wydarzenie:** Bieszczadzki Weekend Biegowy Rysia 2022  
**Organizator:** GOKSiT Polańczyk  
**Data:** 2022-10-22  
**Miejsce:** Polańczyk  
**Dystans:** 13 km



Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Dystans	6.6km	Czas netto 13km	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h
1	KIPER Maciej	69	JAROSŁAWSKI BIEGACZ	M-40	1	Wszystkie	00:25:38	<b>01:04:10.75</b>		4:56	12.2 (100%)
2	WILKOS Mateusz	177	NIEMCE TEAM	M-30	1	Wszystkie	00:26:05	<b>01:06:30.45</b>	+00:02:19 (3.5%)	5:06	11.7 (95.9%)
3	GUT Jacek	49	BLACK JACK TEAM	M-30	2	Wszystkie	00:27:11	<b>01:07:55.95</b>	+00:03:45 (5.5%)	5:13	11.5 (94.3%)
4	JAKUBIK Marcin	58	MKS HALICZ	M-30	3	Wszystkie	00:27:46	<b>01:09:26.40</b>	+00:05:15 (7.6%)	5:20	11.2 (91.8%)
5	WIERZBICKI Janusz	176	SIENIAWA	M-30	4	Wszystkie	00:28:26	<b>01:10:01.10</b>	+00:05:50 (8.3%)	5:23	11.1 (91.0%)
6	SZMIST Jarosław	159	ATHLETIC ZRĘCIN	M-40	2	Wszystkie	00:28:26	<b>01:10:17.20</b>	+00:06:06 (8.7%)	5:24	11.1 (91.0%)
7	JANAS Marcin	59		M-40	3	Wszystkie	00:28:26	<b>01:10:34.50</b>	+00:06:23 (9.1%)	5:25	11.1 (91.0%)
8	BURY Maro	21	MTB CZUDEK	M-40	4	Wszystkie	00:29:33	<b>01:13:20.55</b>	+00:09:09 (12.5%)	5:38	10.6 (86.9%)
9	CISEK Andrzej	28	RZESZOWSKIE GAZELE I GEPARDY	M-40	5	Wszystkie	00:29:57	<b>01:13:33.20</b>	+00:09:22 (12.7%)	5:39	10.6 (86.9%)
10	NIEDZIELSKI Dariusz	115	AKTYWNY DYNÓW	M-40	6	Wszystkie	00:30:03	<b>01:13:41.75</b>	+00:09:31 (12.9%)	5:40	10.6 (86.9%)
11	WEREMKO Grzegorz	172	MULTIMEDIA RUNNERS PUŁAWY	M-40	7	Wszystkie	00:30:09	<b>01:14:13.20</b>	+00:10:02 (13.5%)	5:42	10.5 (86.1%)
12	RÓG Piotr	146	RZESZOWSKIE GAZELE I GEPARDY	M-40	8	Wszystkie	00:31:07	<b>01:14:22.95</b>	+00:10:12 (13.7%)	5:43	10.5 (86.1%)
13	KACZMARSKI Grzegorz	65	KACZMARSKI TEAM / K&O TEAM	M-30	5	Wszystkie	00:30:03	<b>01:14:32.90</b>	+00:10:22 (13.9%)	5:44	10.5 (86.1%)
14	KOT Łukasz	76	RZESZOWSKIE GAZELE I GEPARDY	M-40	9	Wszystkie	00:31:20	<b>01:14:48.40</b>	+00:10:37 (14.2%)	5:45	10.4 (85.2%)
15	PIETRASIEWICZ Maciej	133	KRESOWIANIE	M-30	6	Wszystkie	00:30:06	<b>01:16:00.85</b>	+00:11:50 (15.6%)	5:50	10.3 (84.4%)
16	RACHWAŁSKI Tomasz	138	BŁĘKITNI ŻEGLCE	M-50	1	Wszystkie	00:30:44	<b>01:16:01.55</b>	+00:11:50 (15.6%)	5:50	10.3 (84.4%)
17	OGŁUSZKA Michał	121	RZESZOWSKIE GAZELE I GEPARDY	M-30	7	Wszystkie	00:31:32	<b>01:16:19.70</b>	+00:12:08 (15.9%)	5:52	10.2 (83.6%)
18	BUSZ Jacek	22	STAJNIA BALONA/OLD SCHOOL TRAIL RUNNING	M-30	8	Wszystkie	00:30:55	<b>01:16:22.05</b>	+00:12:11 (16.0%)	5:52	10.2 (83.6%)
19	BANASIK Krzysztof	7	KAŃCZUCKA GRUPA BIEGOWA	M-40	10	Wszystkie	00:30:14	<b>01:16:39.60</b>	+00:12:28 (16.3%)	5:53	10.2 (83.6%)
20	PEŁDIAK Mateusz	132	DZIKIE ŚWINKI	M-30	9	Wszystkie	00:30:27	<b>01:17:07.70</b>	+00:12:56 (16.8%)	5:55	10.1 (82.8%)
21	ROMAN Krzysztof	143	KOZACKI TEAM HŁOMCZA	M-30	10	Wszystkie	00:31:29	<b>01:17:08.55</b>	+00:12:57 (16.8%)	5:56	10.1 (82.8%)
22	ŁAKOMY Tomasz	89	KRESOWIANIE	M-30	11	Wszystkie	00:30:53	<b>01:18:00.85</b>	+00:13:50 (17.7%)	6:00	10 (82.0%)
23	LEŚ Michał	85	SANOK BIEGA	M-30	12	Wszystkie	00:31:27	<b>01:18:02.45</b>	+00:13:51 (17.8%)	6:00	10 (82.0%)
24	GRUSZCZYŃSKI Romuald	48	KRESOWIANIE	M-30	13	Wszystkie	00:31:56	<b>01:18:32.25</b>	+00:14:21 (18.3%)	6:02	9.9 (81.1%)
25	KOBYLARZ Piotr	73	RZESZOWSKIE GAZELE I GEPARDY	M-30	14	Wszystkie	00:31:30	<b>01:18:39.20</b>	+00:14:28 (18.4%)	6:03	9.9 (81.1%)
26	KURZYDŁO Michał	84	WAR TEAM	M-16	1	Wszystkie	00:31:35	<b>01:18:40.45</b>	+00:14:29 (18.4%)	6:03	9.9 (81.1%)

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Dystans	6.6km	Czas		Tempo min/km	Tempo km/h
								13km	Różn		
27	<b>BERNAT Tomasz</b>	<b>13</b>		M-40	11	Wszystkie	00:31:33	<b>01:19:46.20</b>	+00:15:35 (19.5%)	6:08	9.8 (80.3%)
28	<b>JACHIMOWSKI Jarosław</b>	<b>57</b>	SANOK BIEGA	M-30	15	Wszystkie	00:32:32	<b>01:19:50.10</b>	+00:15:39 (19.6%)	6:08	9.8 (80.3%)
29	<b>KLATKA Kamil</b>	<b>71</b>	ATHLETIC ZRĘCIN	M-30	16	Wszystkie	00:33:36	<b>01:21:20.60</b>	+00:17:09 (21.1%)	6:15	9.6 (78.7%)
30	<b>STADNYK Janusz</b>	<b>156</b>	KOZACKI TEAM HŁOMCZA	M-16	2	Wszystkie	00:33:16	<b>01:21:35.55</b>	+00:17:24 (21.3%)	6:16	9.6 (78.7%)
31	<b>JASTRZĄB Piotr</b>	<b>62</b>	DEKAN LESKO	M-50	2	Wszystkie	00:32:06	<b>01:21:49.65</b>	+00:17:38 (21.6%)	6:17	9.5 (77.9%)
32	<b>KOZŁOWSKI Sylwester</b>	<b>80</b>	KOZACKI TEAM HŁOMCZA	M-30	17	Wszystkie	00:33:18	<b>01:22:00.65</b>	+00:17:49 (21.7%)	6:18	9.5 (77.9%)
33	<b>DELEŻUCH Wojciech</b>	<b>34</b>	POZIOMKI	M-40	12	Wszystkie	00:34:03	<b>01:22:05.15</b>	+00:17:54 (21.8%)	6:18	9.5 (77.9%)
34	<b>PASTERZ Piotr</b>	<b>131</b>		M-30	18	Wszystkie	00:34:19	<b>01:22:15.60</b>	+00:18:04 (22.0%)	6:19	9.5 (77.9%)
35	<b>ŚCIUBA Tomasz</b>	<b>163</b>		M-40	13	Wszystkie	00:33:47	<b>01:22:22.65</b>	+00:18:11 (22.1%)	6:20	9.5 (77.9%)
36	<b>WAGNER Tomasz</b>	<b>171</b>	KRESOWIANIE	M-30	19	Wszystkie	00:33:39	<b>01:22:48.95</b>	+00:18:38 (22.5%)	6:22	9.4 (77.0%)
37	<b>RYCAK Andrzej</b>	<b>148</b>	NJNSABAUDY	M-50	3	Wszystkie	00:33:42	<b>01:22:52.00</b>	+00:18:41 (22.6%)	6:22	9.4 (77.0%)
38	<b>ANTOSZ Bogdan</b>	<b>3</b>	SIENIAWA	M-50	4	Wszystkie	00:33:40	<b>01:23:01.60</b>	+00:18:50 (22.7%)	6:23	9.4 (77.0%)
39	<b>KRAKOWIAN Marek</b>	<b>81</b>	JEST LEPIEJ RUN TEAM	M-30	20	Wszystkie	00:34:04	<b>01:23:01.95</b>	+00:18:51 (22.7%)	6:23	9.4 (77.0%)
40	<b>MACIEJKO Rafał</b>	<b>93</b>	KRESOWIANIE	M-40	14	Wszystkie	00:34:11	<b>01:23:12.50</b>	+00:19:01 (22.9%)	6:24	9.4 (77.0%)
41	<b>RÓG Dorota</b>	<b>145</b>	RZESZOWSKIE GAZELE I GEPARDY	K-40	1	Wszystkie	00:33:26	<b>01:23:16.60</b>	+00:19:05 (22.9%)	6:24	9.4 (77.0%)
42	<b>KIELAR Daniel</b>	<b>68</b>	KRESOWIANIE	M-40	15	Wszystkie	00:34:16	<b>01:24:17.30</b>	+00:20:06 (23.9%)	6:29	9.3 (76.2%)
43	<b>SOCHA Krzysztof</b>	<b>154</b>	RZESZOWSKIE GAZELE I GEPARDY	M-30	21	Wszystkie	00:33:45	<b>01:24:41.25</b>	+00:20:30 (24.2%)	6:30	9.2 (75.4%)
44	<b>ŚNIEŻEK Piotr</b>	<b>166</b>	PRZEMYSKI KLUB BIEGACZA	M-50	5	Wszystkie	00:34:12	<b>01:24:48.60</b>	+00:20:37 (24.3%)	6:31	9.2 (75.4%)
45	<b>GAWORECKI Tomasz</b>	<b>45</b>	SANOK BIEGA	M-40	16	Wszystkie	00:34:59	<b>01:24:56.45</b>	+00:20:45 (24.4%)	6:32	9.2 (75.4%)
46	<b>ŚWIĘCH Anna</b>	<b>167</b>	DZIKIE ŚWINKI	K-40	2	Wszystkie	00:35:00	<b>01:25:05.90</b>	+00:20:55 (24.6%)	6:32	9.2 (75.4%)
47	<b>RYBA Piotr</b>	<b>147</b>	DZIKIE ŚWINKI	M-40	17	Wszystkie	00:35:02	<b>01:25:06.55</b>	+00:20:55 (24.6%)	6:32	9.2 (75.4%)
48	<b>BRYŁA-CRUZ Agnieszka</b>	<b>19</b>	AKM PROMILEK	K-40	3	Wszystkie	00:35:12	<b>01:25:24.20</b>	+00:21:13 (24.9%)	6:34	9.1 (74.6%)
49	<b>ZATOR Janusz</b>	<b>184</b>	DĘBICKIE GEPARDY	M-50	6	Wszystkie	00:34:20	<b>01:26:02.90</b>	+00:21:52 (25.4%)	6:37	9.1 (74.6%)
50	<b>HOŁUB Wacław</b>	<b>54</b>	JAROSŁAWSKI BIEGACZ	M-50	7	Wszystkie	00:34:21	<b>01:26:40.55</b>	+00:22:29 (26.0%)	6:40	9 (73.8%)
51	<b>ROGOWSKA Anna</b>	<b>141</b>	RZESZOWSKIE GAZELE I GEPARDY K	K-40	4	Wszystkie	00:37:17	<b>01:27:17.05</b>	+00:23:06 (26.5%)	6:42	8.9 (73.0%)
52	<b>RĘPALSKA Agata</b>	<b>140</b>	DZIKIE ŚWINKI	K-30	1	Wszystkie	00:35:23	<b>01:27:42.00</b>	+00:23:31 (26.8%)	6:44	8.9 (73.0%)
53	<b>ŚLIWA Anna</b>	<b>164</b>	KRESOWIANIE	K-40	5	Wszystkie	00:35:34	<b>01:28:27.80</b>	+00:24:17 (27.5%)	6:48	8.8 (72.1%)
54	<b>KUBICKI Łukasz</b>	<b>82</b>		M-30	22	Wszystkie	00:35:34	<b>01:28:41.25</b>	+00:24:30 (27.6%)	6:49	8.8 (72.1%)
55	<b>KŁÓSEK Paweł</b>	<b>72</b>	DĘBICKIE GEPARDY	M-40	18	Wszystkie	00:35:22	<b>01:28:59.15</b>	+00:24:48 (27.9%)	6:50	8.8 (72.1%)
56	<b>MSZANECKI Tomasz</b>	<b>109</b>	35 BLP SANOK	M-30	23	13km	00:35:53	<b>01:29:01.30</b>	+00:24:50 (27.9%)	6:50	8.8 (72.1%)
57	<b>GAJEK Magdalena</b>	<b>43</b>	AKM PROMILEK	K-40	6	Wszystkie	00:36:12	<b>01:29:10.00</b>	+00:24:59 (28.0%)	6:51	8.7 (71.3%)
58	<b>GAJEK Grzegorz</b>	<b>44</b>	AKM PROMILEK	M-40	19	Wszystkie	00:36:05	<b>01:29:10.45</b>	+00:24:59 (28.0%)	6:51	8.7 (71.3%)
59	<b>MITURA Wojtek</b>	<b>107</b>	POZIOMKI	M-40	20	Wszystkie	00:36:40	<b>01:30:11.95</b>	+00:26:01 (28.8%)	6:56	8.6 (70.5%)
60	<b>MATERNA Roman</b>	<b>101</b>	RZESZOWSKIE GAZELE I GEPARDY	M-50	8	Wszystkie	00:36:45	<b>01:31:00.75</b>	+00:26:50 (29.5%)	7:00	8.6 (70.5%)
61	<b>SIEŃKO Łukasz</b>	<b>152</b>	AKTYWNY DYNÓW	M-30	24	Wszystkie	00:37:43	<b>01:31:09.15</b>	+00:26:58 (29.6%)	7:00	8.6 (70.5%)
62	<b>NYLEC Tomek</b>	<b>117</b>	DZIKIE ŚWINKI	M-16	3	Wszystkie	00:37:14	<b>01:31:13.40</b>	+00:27:02 (29.6%)	7:01	8.6 (70.5%)
63	<b>BRZEZICKI Maciej</b>	<b>20</b>	TREC TEAM	M-40	21	Wszystkie	00:37:40	<b>01:31:57.45</b>	+00:27:46 (30.2%)	7:04	8.5 (69.7%)
64	<b>JARACZ Marcin</b>	<b>60</b>		M-40	22	Wszystkie	00:36:43	<b>01:31:58.65</b>	+00:27:47 (30.2%)	7:04	8.5 (69.7%)
65	<b>JARZYŃKA Krzysztof</b>	<b>61</b>	K2	M-50	9	Wszystkie	00:36:40	<b>01:32:40.95</b>	+00:28:30 (30.8%)	7:07	8.4 (68.9%)
66	<b>BANASIEWICZ Witold</b>	<b>6</b>	SANOK BIEGA	M-40	23	Wszystkie	00:37:21	<b>01:32:50.55</b>	+00:28:39 (30.9%)	7:08	8.4 (68.9%)
67	<b>CZAJKA Tomasz</b>	<b>30</b>	DZIKIE MORSY KARŁOWICE	M-40	24	Wszystkie	00:38:27	<b>01:32:55.75</b>	+00:28:45 (30.9%)	7:08	8.4 (68.9%)
68	<b>LEWCZUK Norbert</b>	<b>86</b>	BIEGACZE POMAGACZE/EDYTA LEWANDOWSKA TEAM	M-30	25	Wszystkie	00:38:37	<b>01:33:12.50</b>	+00:29:01 (31.1%)	7:10	8.4 (68.9%)
69	<b>TELEGA Robert</b>	<b>169</b>	BLOK_B	M-50	10	Wszystkie	00:37:16	<b>01:33:37.20</b>	+00:29:26 (31.4%)	7:12	8.3 (68.0%)
70	<b>GWOZDA Grzegorz</b>	<b>50</b>	KRESOWIANIE	M-40	25	Wszystkie	00:38:54	<b>01:34:00.60</b>	+00:29:49 (31.7%)	7:13	8.3 (68.0%)

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Dystans	6.6km	Czas		Tempo min/km	Tempo km/h
								13km	Różn		
71	<b>DUDA Natalia</b>	<b>36</b>	NIEMCE TEAM	K-16	1	Wszystkie	00:37:30	<b>01:34:09.80</b>	+00:29:59 (31.8%)	7:14	8.3 (68.0%)
72	<b>RECZKOWSKI Andrzej</b>	<b>190</b>	ATHLETIC ZRĘCIN	M-60+	1	Wszystkie	00:38:11	<b>01:34:22.55</b>	+00:30:11 (32.0%)	7:15	8.3 (68.0%)
73	<b>OCHYRA Karolina</b>	<b>118</b>	SANOK BIEGA	K-16	2	Wszystkie	00:38:21	<b>01:34:42.25</b>	+00:30:31 (32.2%)	7:17	8.2 (67.2%)
74	<b>HYDZIK Łukasz</b>	<b>56</b>	KOZACKI TEAM HŁOMCZA	M-40	26	Wszystkie	00:37:42	<b>01:35:22.80</b>	+00:31:12 (32.7%)	7:20	8.2 (67.2%)
75	<b>HAŁOŃ Łukasz</b>	<b>51</b>	35 BLP SANOK	M-30	26	13km	00:39:16	<b>01:35:33.65</b>	+00:31:22 (32.8%)	7:21	8.2 (67.2%)
76	<b>BERNAŚ Dariusz</b>	<b>12</b>	BSCZADY	M-30	27	Wszystkie	00:38:00	<b>01:35:49.00</b>	+00:31:38 (33.0%)	7:22	8.1 (66.4%)
77	<b>TRZONEK Andrzej</b>	<b>170</b>	JGBS	M-50	11	Wszystkie	00:39:08	<b>01:35:50.50</b>	+00:31:39 (33.0%)	7:22	8.1 (66.4%)
78	<b>BOCEK Sławomir</b>	<b>17</b>	DZIKIE ŚWINKI	M-40	27	Wszystkie	00:39:04	<b>01:36:12.90</b>	+00:32:02 (33.3%)	7:24	8.1 (66.4%)
79	<b>OGŁUSZKA Elżbieta</b>	<b>122</b>	RZESZOWSKIE GAZELE I GEPARDY K	K-30	2	Wszystkie	00:39:44	<b>01:36:57.90</b>	+00:32:47 (33.8%)	7:27	8 (65.6%)
80	<b>OCZOŚ Przemysław</b>	<b>120</b>		M-40	28	Wszystkie	00:39:49	<b>01:37:10.00</b>	+00:32:59 (33.9%)	7:28	8 (65.6%)
81	<b>KISIELEWICZ Marcin</b>	<b>70</b>	ATHLETIC ZRĘCIN	M-30	28	Wszystkie	00:40:05	<b>01:37:42.00</b>	+00:33:31 (34.3%)	7:30	8 (65.6%)
82	<b>KACZMARSKI Artur</b>	<b>66</b>	KACZMARSKI TEAM	M-40	29	Wszystkie	00:39:07	<b>01:37:58.65</b>	+00:33:47 (34.5%)	7:32	8 (65.6%)
83	<b>WÓJCICKI Damian</b>	<b>180</b>	AKM PROMILEK	M-30	29	Wszystkie	00:39:32	<b>01:38:01.55</b>	+00:33:50 (34.5%)	7:32	8 (65.6%)
84	<b>JĘDRZEJCZYK Agnieszka</b>	<b>63</b>	RZESZOWSKIE GAZELE I GEPARDY K	K-40	7	Wszystkie	00:40:35	<b>01:38:02.95</b>	+00:33:52 (34.5%)	7:32	8 (65.6%)
85	<b>SERAFIN Jacek</b>	<b>150</b>	KGB KORCZYNA	M-50	12	Wszystkie	00:39:20	<b>01:39:28.85</b>	+00:35:18 (35.5%)	7:39	7.8 (63.9%)
86	<b>KULON Piotr</b>	<b>83</b>		M-30	30	Wszystkie	00:39:40	<b>01:39:51.70</b>	+00:35:40 (35.7%)	7:40	7.8 (63.9%)
87	<b>OCHYRA Krzysztof</b>	<b>119</b>		M-50	13	Wszystkie	00:40:07	<b>01:40:39.00</b>	+00:36:28 (36.2%)	7:44	7.7 (63.1%)
88	<b>DRĄG Piotr</b>	<b>35</b>	STALOWOWOLSKI KLUB BIEGACZA	M-30	31	Wszystkie	00:43:22	<b>01:42:55.50</b>	+00:38:44 (37.6%)	7:55	7.6 (62.3%)
89	<b>BEDNARZ Iwona</b>	<b>11</b>	WATAHA FIT	K-30	3	Wszystkie	00:43:47	<b>01:42:58.35</b>	+00:38:47 (37.7%)	7:55	7.6 (62.3%)
90	<b>RAGAN Monika</b>	<b>139</b>	WATAHA FIT	K-30	4	Wszystkie	00:43:45	<b>01:43:52.75</b>	+00:39:42 (38.2%)	7:59	7.5 (61.5%)
91	<b>SMAGACZ Henryk</b>	<b>153</b>	DĘBICKIE GEPARDY	M-60+	2	Wszystkie	00:41:16	<b>01:44:43.80</b>	+00:40:33 (38.7%)	8:03	7.4 (60.7%)
92	<b>MICHNO Małgorzata</b>	<b>104</b>	JAROSŁAWSKI BIEGACZ	K-40	8	Wszystkie	00:45:02	<b>01:44:45.30</b>	+00:40:34 (38.7%)	8:03	7.4 (60.7%)
93	<b>BOGDAN Jarosław</b>	<b>18</b>		M-40	30	Wszystkie	00:40:14	<b>01:44:52.80</b>	+00:40:42 (38.8%)	8:04	7.4 (60.7%)
94	<b>WAWRZYŃSKA Wioletta</b>	<b>188</b>		K-50	1	Wszystkie	00:43:20	<b>01:45:01.25</b>	+00:40:50 (38.9%)	8:04	7.4 (60.7%)
95	<b>NAUKA Edyta</b>	<b>112</b>	DĘBICKIE GEPARDY	K-50	2	Wszystkie	00:43:45	<b>01:45:19.05</b>	+00:41:08 (39.1%)	8:06	7.4 (60.7%)
96	<b>ROŚĆ Dawid</b>	<b>144</b>		M-40	31	Wszystkie	00:44:37	<b>01:46:05.35</b>	+00:41:54 (39.5%)	8:09	7.4 (60.7%)
97	<b>MOGILANY Łukasz</b>	<b>108</b>		M-30	32	Wszystkie	00:40:42	<b>01:46:13.85</b>	+00:42:03 (39.6%)	8:10	7.3 (59.8%)
98	<b>MIELCZARSKA Monika</b>	<b>106</b>		K-30	5	13km	00:45:35	<b>01:46:33.45</b>	+00:42:22 (39.8%)	8:11	7.3 (59.8%)
99	<b>OŻÓG Jacek</b>	<b>129</b>		M-40	32	Wszystkie	00:44:37	<b>01:46:38.35</b>	+00:42:27 (39.8%)	8:12	7.3 (59.8%)
100	<b>SIEDLACZEK Zbigniew</b>	<b>151</b>		M-60+	3	Wszystkie	00:43:21	<b>01:47:27.70</b>	+00:43:16 (40.3%)	8:15	7.3 (59.8%)
101	<b>NAZIEMKOWSKI Bogusław</b>	<b>114</b>		M-40	33	Wszystkie	00:41:54	<b>01:47:30.95</b>	+00:43:20 (40.3%)	8:16	7.3 (59.8%)
102	<b>ĆWIAKAŁA Halina</b>	<b>32</b>	ATHLETIC ZRĘCIN	K-40	9	Wszystkie	00:43:55	<b>01:47:41.30</b>	+00:43:30 (40.4%)	8:17	7.2 (59.0%)
103	<b>CELEK Katarzyna</b>	<b>24</b>	RZESZOWSKIE GAZELE I GEPARDY K	K-30	6	Wszystkie	00:43:35	<b>01:48:47.50</b>	+00:44:36 (41.0%)	8:22	7.2 (59.0%)
104	<b>HEJDUK Monika</b>	<b>52</b>	UMCS BIEGA	K-40	10	Wszystkie	00:43:20	<b>01:49:17.15</b>	+00:45:06 (41.3%)	8:24	7.1 (58.2%)
105	<b>FIL Hubert</b>	<b>37</b>	JAROSŁAWSKI BIEGACZ	M-16	4	Wszystkie	00:44:31	<b>01:49:17.30</b>	+00:45:06 (41.3%)	8:24	7.1 (58.2%)
106	<b>ZARĘBA Jolanta</b>	<b>183</b>	RZESZOWSKIE GAZELE I GEPARDY K	K-50	3	Wszystkie	00:44:18	<b>01:49:20.25</b>	+00:45:09 (41.3%)	8:24	7.1 (58.2%)
107	<b>ORLOWSKA Beata</b>	<b>125</b>	STALOWOWOLSKI KLUB BIEGACZA	K-50	4	Wszystkie	00:45:28	<b>01:49:41.70</b>	+00:45:30 (41.5%)	8:26	7.1 (58.2%)
108	<b>PASEK Janusz</b>	<b>130</b>	DĘBICKIE GEPARDY	M-50	14	Wszystkie	00:43:50	<b>01:49:49.70</b>	+00:45:38 (41.6%)	8:26	7.1 (58.2%)
109	<b>NAUKA Wiesław</b>	<b>113</b>	DĘBICKIE GEPARDY	M-50	15	Wszystkie	00:46:53	<b>01:50:25.50</b>	+00:46:14 (41.9%)	8:29	7.1 (58.2%)
110	<b>STEC Iwona</b>	<b>157</b>	RUNISGIRL	K-30	7	Wszystkie	00:45:34	<b>01:50:34.50</b>	+00:46:23 (42.0%)	8:30	7.1 (58.2%)
111	<b>WIERZBICKA Anna</b>	<b>175</b>	SIENIAWA	K-30	8	Wszystkie	00:45:26	<b>01:50:46.25</b>	+00:46:35 (42.1%)	8:31	7 (57.4%)
112	<b>OLEŚ Tomasz</b>	<b>124</b>		M-40	34	Wszystkie	00:44:37	<b>01:50:51.05</b>	+00:46:40 (42.1%)	8:31	7 (57.4%)
113	<b>BARAŃSKI Przemysław</b>	<b>10</b>		M-30	33	13km	00:43:44	<b>01:51:34.95</b>	+00:47:24 (42.5%)	8:34	7 (57.4%)
114	<b>POLAŃSKI Robert</b>	<b>135</b>	NOĆNE WOŁKI	M-40	35	Wszystkie	00:46:34	<b>01:51:47.05</b>	+00:47:36 (42.6%)	8:35	7 (57.4%)

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Dystans	6.6km	Czas netto 13km	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h
115	<b>NAMIOTA Urszula</b>	<b>110</b>	MARATOŃCZYK DĘBICA	K-60+	1	Wszystkie	00:46:10	<b>01:52:29.10</b>	+00:48:18 (42.9%)	8:39	6.9 (56.6%)
115	<b>NAMIOTA Marek</b>	<b>111</b>		M-60+	4	Wszystkie	00:46:11	<b>01:52:29.10</b>	+00:48:18 (42.9%)	8:39	6.9 (56.6%)
117	<b>MARUT Wojciech</b>	<b>100</b>		M-30	34	13km	00:43:57	<b>01:52:40.25</b>	+00:48:29 (43.0%)	8:40	6.9 (56.6%)
118	<b>NOWACZEK Aleksandra</b>	<b>116</b>	MULTIMEDIA RUNNERS PUŁAWY	K-30	9	Wszystkie	00:45:36	<b>01:53:06.65</b>	+00:48:55 (43.3%)	8:42	6.9 (56.6%)
119	<b>ORŁOWSKI Wojciech</b>	<b>126</b>	STALOWOWOLSKI KLUB BIEGACZA	M-50	16	Wszystkie	00:46:57	<b>01:54:18.85</b>	+00:50:08 (43.9%)	8:47	6.8 (55.7%)
120	<b>WIATROWICZ Barbara</b>	<b>173</b>	STALOWOWOLSKI KLUB BIEGACZA	K-60+	2	Wszystkie	00:46:33	<b>01:55:03.00</b>	+00:50:52 (44.2%)	8:51	6.8 (55.7%)
121	<b>MAZUREK Małgorzata</b>	<b>103</b>	AKM PROMILEK	K-40	11	Wszystkie	00:46:06	<b>01:55:18.45</b>	+00:51:07 (44.3%)	8:52	6.8 (55.7%)
122	<b>FOLTA Anita</b>	<b>39</b>	DZIKIE ŚWINKI	K-50	5	Wszystkie	00:46:02	<b>01:55:31.85</b>	+00:51:21 (44.4%)	8:53	6.8 (55.7%)
123	<b>HOŁUB Agata</b>	<b>53</b>	JAROSŁAWSKI BIEGACZ	K-50	6	Wszystkie	00:46:11	<b>01:55:55.25</b>	+00:51:44 (44.6%)	8:55	6.7 (54.9%)
124	<b>FOLTA Jan</b>	<b>40</b>	DZIKIE ŚWINKI	M-60+	5	Wszystkie	00:46:13	<b>01:55:57.65</b>	+00:51:46 (44.7%)	8:55	6.7 (54.9%)
125	<b>MAJCHROWICZ Andrzej</b>	<b>96</b>		M-50	17	Wszystkie	00:47:00	<b>01:56:46.15</b>	+00:52:35 (45.0%)	8:58	6.7 (54.9%)
126	<b>ZDERSKI Paweł</b>	<b>186</b>		M-40	36	13km	00:47:43	<b>01:56:59.00</b>	+00:52:48 (45.1%)	8:59	6.7 (54.9%)
127	<b>SOJA Tomek</b>	<b>155</b>	DZIKIE ŚWINKI	M-50	18	Wszystkie	00:47:17	<b>01:57:11.85</b>	+00:53:01 (45.2%)	9:00	6.7 (54.9%)
128	<b>WISZNIEWSKA Marzena</b>	<b>178</b>	DZIKIE MORSY KARŁOWICE	K-30	10	Wszystkie	00:47:45	<b>01:57:51.95</b>	+00:53:41 (45.5%)	9:03	6.6 (54.1%)
129	<b>OSYPANKA Daniel</b>	<b>127</b>	PRZEMYSKI KLUB BIEGACZA	M-30	35	Wszystkie	00:46:46	<b>01:58:35.05</b>	+00:54:24 (45.9%)	9:07	6.6 (54.1%)
130	<b>SZCZOTKA Agata</b>	<b>158</b>	JAROSŁAWSKI BIEGACZ	K-40	12	Wszystkie	00:47:09	<b>02:00:47.15</b>	+00:56:36 (46.9%)	9:17	6.5 (53.3%)
131	<b>CZERWIŃSKA Małgorzata</b>	<b>31</b>	JUMPING STARS TEAM/PODIUM	K-40	13	Wszystkie	00:46:16	<b>02:01:43.80</b>	+00:57:33 (47.3%)	9:21	6.4 (52.5%)
132	<b>MAZUR Kinga</b>	<b>102</b>	DĘBICKIE GEPARDY	K-30	11	Wszystkie	00:50:45	<b>02:01:51.70</b>	+00:57:40 (47.3%)	9:22	6.4 (52.5%)
133	<b>MAJCHROWICZ Marzena</b>	<b>97</b>		K-40	14	Wszystkie	00:46:28	<b>02:02:04.90</b>	+00:57:54 (47.4%)	9:23	6.4 (52.5%)
134	<b>KORDOWSKA Kasia</b>	<b>75</b>		K-40	15	Wszystkie	00:50:11	<b>02:05:56.05</b>	+01:01:45 (49.0%)	9:41	6.2 (50.8%)
135	<b>FORNAL Jacek</b>	<b>41</b>	ZBIKI	M-30	36	13km	00:49:34	<b>02:06:09.70</b>	+01:01:58 (49.1%)	9:42	6.2 (50.8%)
135	<b>FORNAL Ewelina</b>	<b>42</b>	ŻBIKI	K-30	12	13km	00:49:34	<b>02:06:09.70</b>	+01:01:58 (49.1%)	9:42	6.2 (50.8%)
137	<b>KOWALSKI Sebastian</b>	<b>78</b>		M-30	37	Wszystkie	00:51:05	<b>02:06:38.45</b>	+01:02:27 (49.3%)	9:44	6.2 (50.8%)
138	<b>SZPUNAR Jakub</b>	<b>160</b>		M-30	38	13km	00:51:05	<b>02:06:39.35</b>	+01:02:28 (49.3%)	9:44	6.2 (50.8%)
139	<b>WIERCHOŁA Joanna</b>	<b>174</b>		K-60+	3	Wszystkie	00:51:48	<b>02:07:22.15</b>	+01:03:11 (49.6%)	9:47	6.1 (50.0%)
140	<b>BARAŃSKA Anna</b>	<b>9</b>		K-30	13	13km	00:49:17	<b>02:08:12.60</b>	+01:04:01 (49.9%)	9:51	6.1 (50.0%)
141	<b>CHUDY Paulina</b>	<b>27</b>		K-40	16	Wszystkie	00:51:09	<b>02:12:45.20</b>	+01:08:34 (51.7%)	10:12	5.9 (48.4%)
142	<b>KACZMAR Marek</b>	<b>64</b>		M-30	39	13km	00:51:05	<b>02:13:04.00</b>	+01:08:53 (51.8%)	10:14	5.9 (48.4%)
143	<b>TARKOWSKI Dawid</b>	<b>168</b>	PRZEMYSKI KLUB BIEGACZA	M-30	40	Wszystkie	00:50:57	<b>02:13:22.95</b>	+01:09:12 (51.9%)	10:15	5.8 (47.5%)
144	<b>BŁUDOW Walery</b>	<b>16</b>		M-60+	6	Wszystkie	00:56:34	<b>02:20:28.90</b>	+01:16:18 (54.3%)	10:48	5.6 (45.9%)
145	<b>FILIPCZAK Marek</b>	<b>38</b>	S.O.S. BIKEPIERNIKOWE MALOWANKI AGI	M-40	37	13km	00:55:22	<b>02:23:07.50</b>	+01:18:56 (55.2%)	11:00	5.5 (45.1%)
146	<b>ROGOWSKI Marek</b>	<b>142</b>		M-40	38	13km	00:55:29	<b>02:23:07.60</b>	+01:18:56 (55.2%)	11:00	5.5 (45.1%)
147	<b>GOŁDA Edyta</b>	<b>47</b>		K-40	17	13km	00:55:22	<b>02:23:07.85</b>	+01:18:57 (55.2%)	11:00	5.5 (45.1%)
148	<b>GŁUSZKO Justyna</b>	<b>33</b>	SOLINA TEAM	K-30	14	Wszystkie	01:03:46	<b>02:29:13.90</b>	+01:25:03 (57.0%)	11:28	5.2 (42.6%)
149	<b>PUC Małgorzata</b>	<b>137</b>	BBL	K-50	7	13km	00:58:28	<b>02:29:35.75</b>	+01:25:25 (57.1%)	11:30	5.2 (42.6%)
150	<b>POKORA Roman</b>	<b>191</b>	KS DOLINY SANU I TANWI	M-50	19		01:01:45	<b>02:42:47.15</b>	+01:38:36 (60.6%)	12:31	4.8 (39.3%)
151	<b>OCHYRA Konrad</b>	<b>90</b>	SOLINA TEAM	M-30	41	Wszystkie	01:03:45	<b>02:44:01.50</b>	+01:39:50 (60.9%)	12:37	4.8 (39.3%)

Znaleziono 151 wynik(ów)