



Wydarzenie: Bieg Szlak Trafi
Organizator: Fundacja Ruszaj Na Szlak
Data: 2024-08-03
Miejsce: Kazimierz Dolny
Dystans: 21 km

BST 2024 | 20KM

B4SPORT

B4SPORT
INTELEGNTE ZAWODY SPORTOWE

Klasyfikacja: Wszyscy

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Drużyna 1	Las Stocki 8km	Bochotnica 15km	Czas netto 21km	Czas brutto 21km	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h
1	BOROWSKI Kamil	121	CHEŁM BIEGA	Mężczyźni	1	Chełm Biega	00:27:45		01:36:31.10	01:36:33.10		4:35	13.1 (100%)
2	GRAJ Arkadiusz	148	BANDA GRUDNIA	Mężczyźni	2	Banda Grudnia	00:30:58	01:07:16	01:51:01.85	01:51:03.60	+00:14:30 (13.1%)	5:17	11.3 (86.3%)
3	WÓJCIK Łukasz	268	NIEMCE TEAM	Mężczyźni	3	Niemce Team	00:33:14	01:11:02	01:58:08.00	01:58:10.15	+00:21:37 (18.3%)	5:37	10.7 (81.7%)
4	RUSEK Bernard	226		Mężczyźni	4		00:34:23	01:12:37	01:59:04.35	01:59:07.45	+00:22:34 (18.9%)	5:40	10.6 (80.9%)
5	BORKOWSKI Mariusz	120		Mężczyźni	5		00:35:15	01:13:34	01:59:38.70	01:59:43.15	+00:23:10 (19.4%)	5:41	10.5 (80.2%)
6	KARAŚ Kamil	159	RUN BEAVERS	Mężczyźni	6			01:11:21	02:00:12.15	02:00:25.05	+00:23:51 (19.8%)	5:43	10.5 (80.2%)
7	ZAWROTNY Łukasz	278		Mężczyźni	7		00:35:41	01:15:54	02:01:29.10	02:01:32.95	+00:24:59 (20.6%)	5:47	10.4 (79.4%)
8	WIEJAK Marlena	263	KOBIETY BIEGAJĄ LUBLIN	Kobiety	1		00:34:03	01:13:04	02:01:32.05	02:01:33.80	+00:25:00 (20.6%)	5:47	10.4 (79.4%)
9	VAN NOORTWIJK Jeffrey Marcin	257	HAAG ATLETIEK	Mężczyźni	8		00:32:18	01:12:22	02:03:12.60	02:03:14.60	+00:26:41 (21.7%)	5:52	10.2 (77.9%)
10	MIODUCHOWSKI Arkadiusz	300		Mężczyźni	9		00:33:24	01:12:26	02:04:00.55	02:04:04.45	+00:27:31 (22.2%)	5:54	10.2 (77.9%)
11	PALKA Joanna	212		Kobiety	2		00:34:43		02:04:04.10	02:04:06.75	+00:27:33 (22.2%)	5:54	10.2 (77.9%)
12	WINIARSKI Andrzej	289		Mężczyźni	10		00:34:57	01:14:33	02:05:04.70	02:05:08.10	+00:28:35 (22.8%)	5:57	10.1 (77.1%)
13	CHUDZIK Piotr	129		Mężczyźni	11		00:34:36	01:14:24	02:05:10.80	02:05:14.80	+00:28:41 (22.9%)	5:57	10.1 (77.1%)

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Drużyna 1	Las Stocki 8km	Bochotnica 15km	Czas netto 21km	Czas brutto 21km	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h
14	LEWTAK Marcin	293		Mężczyźni	12		00:34:35	01:14:46	02:05:36.25	02:05:37.20	+00:29:04 (23.1%)	5:58	10 (76.3%)
15	DŁUGOSZ-STĘPNIAK Agnieszka	136	MKS UNIA HRUBIESZÓW	Kobiety	3		00:36:33		02:06:17.20	02:06:19.05	+00:29:45 (23.6%)	6:00	10 (76.3%)
16	KOZYRA Artur	182	MOUNTAIN RUNNING GUIDES	Mężczyźni	13			01:12:16	02:07:46.00	02:07:48.65	+00:31:15 (24.5%)	6:05	9.9 (75.6%)
17	RYMKIEWICZ Sebastian	227	EKIPA PUŁAWY	Mężczyźni	14	Ekipa Puławy	00:34:40		02:08:19.50	02:08:21.65	+00:31:48 (24.8%)	6:06	9.8 (74.8%)
18	ANTCZAK Jolanta	104	ULTRAFUN, SPORTOWE PUŁAWY	Kobiety	4		00:29:53	01:15:06	02:08:40.30	02:08:42.60	+00:32:09 (25.0%)	6:07	9.8 (74.8%)
19	ZAJĄC Grzegorz	274	LUBELSKI WĘGIEL BOGDANKA	Mężczyźni	15		00:46:21		02:09:27.90	02:09:33.65	+00:33:00 (25.5%)	6:09	9.7 (74.0%)
20	SOBCZYK Grzegorz	234	KOZIENICKI BIEGACZ	Mężczyźni	16			01:17:27	02:10:53.40	02:11:00.15	+00:34:27 (26.3%)	6:13	9.6 (73.3%)
21	JANKOWSKI Zbigniew	157		Mężczyźni	17		00:39:36	01:22:33	02:13:10.20	02:13:17.55	+00:36:44 (27.6%)	6:20	9.5 (72.5%)
22	CHMIEL Przemysław	127	ALBATROSY	Mężczyźni	18		00:36:24	01:19:59	02:13:16.40	02:13:19.65	+00:36:46 (27.6%)	6:20	9.5 (72.5%)
23	BIAŁA Antonina	100	ENERGIZER POLSKA	Kobiety	5		00:37:43	01:21:07	02:14:02.35	02:14:07.55	+00:37:34 (28.0%)	6:22	9.4 (71.8%)
24	BIAŁY Paweł	101	SKB KRAŚNIK	Mężczyźni	19		00:37:39	01:21:11	02:14:03.30	02:14:08.60	+00:37:35 (28.0%)	6:23	9.4 (71.8%)
25	WIECZOREK Marcin	262		Mężczyźni	20			01:17:58	02:14:13.05	02:14:16.15	+00:37:43 (28.1%)	6:23	9.4 (71.8%)
26	KRZOSEK Michał	186		Mężczyźni	21		00:38:14	01:20:55	02:14:16.90	02:14:25.00	+00:37:51 (28.2%)	6:23	9.4 (71.8%)
27	ZALEWSKI Dominik	275		Mężczyźni	22		00:36:37	01:17:31	02:14:36.85	02:14:43.60	+00:38:10 (28.3%)	6:24	9.4 (71.8%)
28	JANISZ Michał	155		Mężczyźni	23			01:18:02	02:14:56.20	02:15:00.50	+00:38:27 (28.5%)	6:25	9.3 (71.0%)
29	KOSTRZEWSKA Justyna	171		Kobiety	6		00:35:30		02:15:02.70	02:15:05.50	+00:38:32 (28.5%)	6:25	9.3 (71.0%)
30	BACA Daniel	107	WKZ KOZIENICE BBL	Mężczyźni	24	WKZ KOZIENICE BBL			02:16:52.15	02:16:58.10	+00:40:25 (29.5%)	6:31	9.2 (70.2%)
31	TRUK Artur	254		Mężczyźni	25		00:36:19		02:17:03.10	02:17:06.80	+00:40:33 (29.6%)	6:31	9.2 (70.2%)
32	SURDAKI Mateusz	240		Mężczyźni	26		00:39:10	01:22:21	02:17:00.70	02:17:07.90	+00:40:34 (29.6%)	6:31	9.2 (70.2%)
33	BROMKE Łukasz	123	ORANGE POLSKA	Mężczyźni	27			01:23:05	02:18:26.65	02:18:32.90	+00:41:59 (30.3%)	6:35	9.1 (69.5%)
34	GWIAZDA Damian	150	BIEGAJĄCY ŚWIDNIK	Mężczyźni	28	Biegający Świdnik			02:18:35.40	02:18:53.80	+00:42:20 (30.5%)	6:35	9.1 (69.5%)
35	ZABŁOCKA Anna	271	POLISH RUNNERS CLUB IRELAND	Kobiety	7		00:38:07	01:21:51	02:19:02.15	02:19:12.45	+00:42:39 (30.6%)	6:37	9.1 (69.5%)
36	NOWAK Konrad	209		Mężczyźni	29		00:36:55		02:19:34.90	02:19:37.70	+00:43:04 (30.9%)	6:38	9 (68.7%)

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Drużyna 1	Las Stocki 8km	Bochotnica 15km	Czas netto 21km	Czas brutto 21km	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h
37	FRĘCHOWICZ Jacek	145	NEXTEAM GROUP POLSKA RUNNING TEAM	Mężczyźni	30	NEXTEAM GROUP POLSKA Running Team	00:37:18	01:24:11	02:20:56.95	02:21:04.65	+00:44:31 (31.6%)	6:42	8.9 (67.9%)
38	SKRZYPCZAK Marcin	233	LUKS JASZCZOWIANKA	Mężczyźni	31				02:21:29.10	02:21:32.55	+00:44:59 (31.8%)	6:44	8.9 (67.9%)
39	KRÓL Przemysław	184	LUBELSKI BANK SPÓŁDZIELCZY	Mężczyźni	32	Lubelski Bank Spółdzielczy	00:38:35	01:24:36	02:22:03.35	02:22:10.55	+00:45:37 (32.1%)	6:45	8.9 (67.9%)
40	WOŁOSZYN Piotr	266	OBIBOK	Mężczyźni	33		00:38:40	01:24:02	02:22:07.65	02:22:16.75	+00:45:43 (32.1%)	6:46	8.9 (67.9%)
41	PARANDYK Krystian	214	META NADARZYN	Mężczyźni	34	Meta Nadarzyn	00:41:05		02:22:23.45	02:22:26.35	+00:45:53 (32.2%)	6:46	8.8 (67.2%)
42	SZEWCZUK Krzysztof	245	PARSZYWA ZADYSZKA	Mężczyźni	35		00:40:14		02:23:28.40	02:23:56.40	+00:47:23 (32.9%)	6:49	8.8 (67.2%)
43	RUDZIŃSKI Jakub	225		Mężczyźni	36		00:42:30	01:28:02	02:23:49.05	02:24:02.85	+00:47:29 (33.0%)	6:50	8.8 (67.2%)
44	SZAFRAŃSKA Aleksandra	242		Kobiety	8		00:38:50	01:26:14	02:24:07.50	02:24:12.25	+00:47:39 (33.0%)	6:51	8.7 (66.4%)
45	SIKORA Grzegorz	232	MCBIEGACZE	Mężczyźni	37		00:41:53	01:29:16	02:24:15.15	02:24:18.70	+00:47:45 (33.1%)	6:52	8.7 (66.4%)
46	FALBA Zbigniew	140	12TRI.PL	Mężczyźni	38		00:42:41	01:28:24	02:24:03.55	02:24:26.05	+00:47:52 (33.2%)	6:51	8.7 (66.4%)
47	WYRWISZ Damian	270	INTROGRAF TEAM	Mężczyźni	39	intrograf team	00:39:44	01:28:08	02:24:37.60	02:24:53.05	+00:48:19 (33.4%)	6:53	8.7 (66.4%)
48	WOŹNIAK Michał	267	STAY INSANE/MŁYNARCZYK ENDURANCE TEAM	Mężczyźni	40		00:39:07		02:25:10.95	02:25:13.45	+00:48:40 (33.5%)	6:54	8.7 (66.4%)
49	KĘDZIORA Sylwia	166		Kobiety	9		00:41:09		02:25:51.10	02:25:57.55	+00:49:24 (33.9%)	6:56	8.6 (65.6%)
50	CIOCZEK Kuba	132	BYLE NIE POD GORE	Mężczyźni	41		00:41:10	01:27:40	02:25:44.50	02:26:11.15	+00:49:38 (34.0%)	6:56	8.6 (65.6%)
51	CIEPŁUCHA Artur	131	KS SIERADZ BIEGA	Mężczyźni	42		00:38:50		02:26:08.15	02:26:14.50	+00:49:41 (34.0%)	6:57	8.6 (65.6%)
52	ZBOJNA Mariusz	279	SPORT GENERATION	Mężczyźni	43		00:40:52	01:28:32	02:26:08.60	02:26:19.15	+00:49:46 (34.0%)	6:57	8.6 (65.6%)
53	JANISZ Katarzyna	154	ASICS FRONTRUNNER	Kobiety	10		00:40:16	01:28:06	02:26:36.40	02:26:42.00	+00:50:08 (34.2%)	6:58	8.6 (65.6%)
54	TERESZKIEWICZ Joanna	252		Kobiety	11		00:36:51	01:24:58	02:27:36.75	02:27:39.65	+00:51:06 (34.6%)	7:01	8.5 (64.9%)
55	BIAŁA Marta	113	ULTRASY!	Kobiety	12	Ultraszy!	00:41:47	01:29:11	02:27:25.85	02:27:40.85	+00:51:07 (34.6%)	7:01	8.5 (64.9%)
56	GOGACZ Sebastian	146	UKS TRÓJKA PUŁAWY	Mężczyźni	44		00:37:14		02:28:04.95	02:28:09.45	+00:51:36 (34.8%)	7:03	8.5 (64.9%)
57	WOJTCZAK Mateusz	290		Mężczyźni	45		00:40:49		02:28:24.10	02:28:32.10	+00:51:59 (35.0%)	7:04	8.5 (64.9%)
58	ILCZUK Paweł	151	WATAHA	Mężczyźni	46				02:28:34.80	02:28:41.40	+00:52:08 (35.1%)	7:04	8.5 (64.9%)
59	MAMEJ Piotr	200	LUBELSKIE STOWARZYSZENIEE BIEGOWE	Mężczyźni	47		00:42:04	01:28:11	02:28:42.15	02:28:58.20	+00:52:25 (35.2%)	7:04	8.5 (64.9%)

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Drużyna 1	Las Stocki 8km	Bochotnica 15km	Czas netto 21km	Czas brutto 21km	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h
60	ZAGOZDON Sławomir	272		Mężczyźni	48		00:46:04	01:33:01	02:29:03.45	02:29:15.25	+00:52:42 (35.3%)	7:05	8.5 (64.9%)
61	ŻUK Józek	287		Mężczyźni	49		00:43:05	01:29:53	02:29:07.85	02:29:16.25	+00:52:43 (35.3%)	7:06	8.4 (64.1%)
62	BIENIECKA Anna	115	EXTREMALNI RZEŹNICY NA RELAKSIE	Kobiety	13		00:38:24		02:29:45.35	02:29:49.25	+00:53:16 (35.6%)	7:07	8.4 (64.1%)
63	KASPRZYK Tomasz	163	PIOTROWICE RUN	Mężczyźni	50			01:30:56	02:30:07.65	02:30:24.65	+00:53:51 (35.8%)	7:08	8.4 (64.1%)
64	KODZIS Lesław	168	BARUNOWCE	Mężczyźni	51		00:41:16	01:29:09	02:30:18.75	02:30:26.45	+00:53:53 (35.8%)	7:09	8.4 (64.1%)
65	ZAWROTNA Monika	277		Kobiety	14			01:30:48	02:30:23.45	02:30:27.35	+00:53:54 (35.8%)	7:09	8.4 (64.1%)
66	BELNIAK Kamil	111	ZA LINIĄ METY	Mężczyźni	52		00:41:21	01:30:39	02:30:32.45	02:30:41.55	+00:54:08 (35.9%)	7:10	8.4 (64.1%)
67	SZOT Iwona	246	WW TEAM	Kobiety	15		00:41:23	01:31:32	02:30:38.60	02:30:48.45	+00:54:15 (36.0%)	7:10	8.4 (64.1%)
68	SZEGDA Łukasz	244	TRAILOVE PUŁAWY	Mężczyźni	53		00:44:58	01:33:47	02:30:58.45	02:31:08.00	+00:54:34 (36.1%)	7:11	8.3 (63.4%)
69	RORAT Lena	303		Kobiety	16		00:43:42	01:32:39	02:31:47.05	02:31:54.30	+00:55:21 (36.4%)	7:13	8.3 (63.4%)
70	CHINEK Jacek	126	ABY DO METY	Mężczyźni	54		00:43:13	01:30:24	02:31:59.05	02:32:20.10	+00:55:47 (36.6%)	7:14	8.3 (63.4%)
71	WOJTCZAK Marek	291		Mężczyźni	55		00:42:00	01:31:28	02:32:12.10	02:32:22.85	+00:55:49 (36.6%)	7:14	8.3 (63.4%)
72	BARSZCZEWSKI Mateusz	109		Mężczyźni	56		00:43:50	01:32:51	02:32:33.65	02:32:41.95	+00:56:08 (36.8%)	7:15	8.3 (63.4%)
73	FILIPCZAK Stanisław	141		Mężczyźni	57			01:30:56	02:32:57.80	02:33:06.25	+00:56:33 (36.9%)	7:17	8.2 (62.6%)
74	IWAN Bartłomiej	153		Mężczyźni	58		00:44:11		02:32:48.45	02:33:08.70	+00:56:35 (37.0%)	7:16	8.2 (62.6%)
75	LIS Tomasz	302	MCBIEGACZE	Mężczyźni	59		00:43:05	01:34:51	02:33:07.90	02:33:12.05	+00:56:38 (37.0%)	7:17	8.2 (62.6%)
76	WAWRZY尼亚K Damian	260	AKTYWNI KAMIENSK	Mężczyźni	60		00:44:02	01:32:54	02:33:39.55	02:33:52.55	+00:57:19 (37.3%)	7:19	8.2 (62.6%)
77	CHODNIEWICZ Michał	128		Mężczyźni	61		00:41:38	01:31:27	02:34:08.50	02:34:15.05	+00:57:41 (37.4%)	7:20	8.2 (62.6%)
78	BETLEJEWSKI Rafał	112		Mężczyźni	62		00:41:20	01:29:32	02:34:16.70	02:34:25.50	+00:57:52 (37.5%)	7:20	8.2 (62.6%)
79	ZAGOŹDŹON Maria	273	KOBIETY BIEGAJĄ LUBLIN	Kobiety	17		00:46:00		02:34:19.70	02:34:41.20	+00:58:08 (37.6%)	7:20	8.2 (62.6%)
80	BALCERZAK Mateusz	108	KOZIENICKI BIEGACZ	Mężczyźni	63		00:40:03	01:28:44	02:34:39.00	02:34:45.75	+00:58:12 (37.6%)	7:21	8.1 (61.8%)
81	CICHOWSKI Michał	130		Mężczyźni	64		00:44:42	01:34:56	02:35:50.35	02:36:01.40	+00:59:28 (38.1%)	7:25	8.1 (61.8%)
82	BEDNARCZYK Tomasz	110	MORSUJĄCY FIRLEJ	Mężczyźni	65	Morsujący Firlej	00:41:37	01:30:29	02:36:10.95	02:36:24.20	+00:59:51 (38.3%)	7:26	8.1 (61.8%)

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Drużyna 1	Las Stocki 8km	Bochotnica 15km	Czas netto 21km	Czas brutto 21km	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h
83	KRYSIEWICZ Marcin	185		Mężczyźni	66		00:45:14		02:36:13.20	02:36:30.25	+00:59:57 (38.3%)	7:26	8.1 (61.8%)
84	PŁECHA Mateusz	218		Mężczyźni	67		00:43:12	01:31:17	02:36:20.70	02:36:34.50	+01:00:01 (38.3%)	7:26	8.1 (61.8%)
85	IRZYK Tomasz	152		Mężczyźni	68			01:35:08	02:36:22.75	02:36:40.85	+01:00:07 (38.4%)	7:26	8.1 (61.8%)
86	ABRAMEK Adrian	102		Mężczyźni	69		00:41:44	01:30:44	02:37:50.50	02:38:02.05	+01:01:28 (38.9%)	7:30	8 (61.1%)
87	KĘDZIERSKI Dominik	165		Mężczyźni	70		00:41:59	01:32:10	02:38:07.95	02:38:17.45	+01:01:44 (39.0%)	7:31	8 (61.1%)
88	TCHOREK Anna	251	INTROGRAF TEAM	Kobiety	18	intrograf team	00:42:05	01:32:55	02:38:10.85	02:38:25.70	+01:01:52 (39.1%)	7:31	8 (61.1%)
89	WOLSZCZAK Ryszard	265	WKZ KOZIENICE BBL	Mężczyźni	71	WKZ KOZIENICE BBL	00:43:48	01:35:23	02:38:19.45	02:38:26.20	+01:01:53 (39.1%)	7:32	8 (61.1%)
90	MICHALAK Witold	203		Mężczyźni	72		00:42:37	01:32:46	02:38:24.40	02:38:33.15	+01:02:00 (39.1%)	7:32	8 (61.1%)
91	KROK Jacek	183	ULTRASY!	Mężczyźni	73	Ultrasy!	00:41:59	01:32:47	02:39:25.15	02:39:40.35	+01:03:07 (39.5%)	7:35	7.9 (60.3%)
92	BIELAK Michał	114		Mężczyźni	74		00:41:59	01:32:50	02:40:06.75	02:40:13.90	+01:03:40 (39.7%)	7:37	7.9 (60.3%)
93	PAŁUBSKI Mateusz	213		Mężczyźni	75		00:43:47	01:34:38	02:41:05.95	02:41:11.50	+01:04:38 (40.1%)	7:40	7.8 (59.5%)
94	MIODUSZEWSKI Adrian	204		Mężczyźni	76		00:46:01	01:35:44	02:40:58.75	02:41:18.10	+01:04:45 (40.1%)	7:39	7.8 (59.5%)
95	HERDA Karol	304		Mężczyźni	77		00:45:11		02:41:38.40	02:41:52.20	+01:05:19 (40.4%)	7:41	7.8 (59.5%)
96	BOROWSKI Grzegorz	301		Mężczyźni	78	stopka pilawa	00:43:46	01:34:59	02:42:38.05	02:42:53.15	+01:06:20 (40.7%)	7:44	7.7 (58.8%)
97	STOKŁOS Paweł	236		Mężczyźni	79		00:44:49	01:34:02	02:42:41.25	02:42:53.60	+01:06:20 (40.7%)	7:44	7.7 (58.8%)
98	KOZIKOWSKI Robert	180		Mężczyźni	80		00:44:52	01:34:05	02:42:42.25	02:42:54.50	+01:06:21 (40.7%)	7:44	7.7 (58.8%)
99	KRASUŃ Michał	295		Mężczyźni	81		00:46:06		02:43:05.45	02:43:22.70	+01:06:49 (40.9%)	7:45	7.7 (58.8%)
100	KRASOWICZ Krzysztof	299		Mężczyźni	82		00:46:03	01:37:18	02:43:54.50	02:44:09.05	+01:07:35 (41.2%)	7:48	7.7 (58.8%)
101	MAKUCH Jacek	199		Mężczyźni	83				02:44:17.15	02:44:27.00	+01:07:53 (41.3%)	7:49	7.7 (58.8%)
102	BANAŚ Mateusz	298	ITMBW KRAKÓW	Mężczyźni	84		00:46:56	01:39:24	02:44:17.00	02:44:30.05	+01:07:56 (41.3%)	7:49	7.7 (58.8%)
103	ŻACZEK Anna	285	BIEGUSIEM.PL	Kobiety	19		00:43:26	01:35:22	02:44:35.15	02:44:45.75	+01:08:12 (41.4%)	7:50	7.7 (58.8%)
104	BERECKA Sylwia	294		Kobiety	20	kobiety biegają lublin	00:46:51		02:44:39.00	02:45:01.45	+01:08:28 (41.5%)	7:50	7.7 (58.8%)
105	TUREK Elżbieta	255	VICTUS RĘBKÓW	Kobiety	21		00:46:19	01:39:20	02:44:49.00	02:45:10.25	+01:08:37 (41.5%)	7:50	7.6 (58.0%)

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Drużyna 1	Las Stocki 8km	Bochotnica 15km	Czas netto 21km	Czas brutto 21km	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h
106	SIDOROWICZ Grzegorz	231	DZIUNIA SHAR-PEI TEAM	Mężczyźni	85		00:42:13	01:33:44	02:45:17.50	02:45:22.40	+01:08:49 (41.6%)	7:52	7.6 (58.0%)
107	ZYGA Ewa	284	LUBLIN BIEGA	Kobiety	22		00:44:18	01:35:19	02:45:18.15	02:45:35.80	+01:09:02 (41.7%)	7:52	7.6 (58.0%)
108	SOCHACKI Mateusz	235	KAŃCZAWYKAŃCZA	Mężczyźni	86		00:43:24	01:33:37	02:45:44.00	02:45:50.35	+01:09:17 (41.8%)	7:53	7.6 (58.0%)
109	BRYGOŁA Andrzej	124		Mężczyźni	87			01:35:06	02:45:51.95	02:45:57.80	+01:09:24 (41.8%)	7:53	7.6 (58.0%)
110	TALMA Paweł	250	ULTRASY!	Mężczyźni	88	Ultraszy!		01:39:05	02:48:03.80	02:48:18.50	+01:11:45 (42.6%)	8:00	7.5 (57.3%)
111	CZERSKI Grzegorz	134	ULTRASY	Mężczyźni	89	Ultraszy!	00:45:14	01:38:38	02:48:05.05	02:48:18.85	+01:11:45 (42.6%)	8:00	7.5 (57.3%)
112	STYŁA Sebastian	238		Mężczyźni	90		00:42:24	01:32:39	02:48:58.15	02:49:03.15	+01:12:30 (42.9%)	8:02	7.5 (57.3%)
113	KOZINA Piotr	181		Mężczyźni	91		00:48:26	01:42:13	02:49:04.80	02:49:28.70	+01:12:55 (43.0%)	8:03	7.5 (57.3%)
114	GROMEK Edyta	149	NIEMCE TEAM	Kobiety	23	Niemce Team		01:39:53	02:49:20.75	02:49:30.00	+01:12:56 (43.0%)	8:03	7.4 (56.5%)
115	ROSA Magdalena	224	BIEGAJĄCY ŚWIDNIK	Kobiety	24	Biegający Świdnik	00:46:17	01:41:41	02:49:25.55	02:49:33.00	+01:12:59 (43.1%)	8:04	7.4 (56.5%)
116	POPEK Lechosław	221		Mężczyźni	92		00:46:51	01:39:33	02:49:41.65	02:50:03.40	+01:13:30 (43.2%)	8:04	7.4 (56.5%)
117	POŁAWSKA Ewa	292		Kobiety	25		00:46:51		02:50:26.90	02:50:37.50	+01:14:04 (43.4%)	8:06	7.4 (56.5%)
118	ZDANOWSKA Magdalena	280		Kobiety	26		00:44:43	01:40:02	02:50:58.20	02:51:04.55	+01:14:31 (43.6%)	8:08	7.4 (56.5%)
119	MAMEJ Elżbieta	201	LUBELSKIE STOWARZYSZENIE BIEGOWE	Kobiety	27		00:46:01	01:39:48	02:51:25.20	02:51:35.40	+01:15:02 (43.7%)	8:09	7.4 (56.5%)
120	KOWALSKI Łukasz	179		Mężczyźni	93		00:44:04	01:38:32	02:51:20.40	02:51:36.05	+01:15:02 (43.7%)	8:09	7.4 (56.5%)
121	POTASIŃSKA Joanna	222		Kobiety	28		00:47:04	01:44:06	02:53:24.10	02:53:39.40	+01:17:06 (44.4%)	8:15	7.3 (55.7%)
122	DZIARNOWSKI Włodek	139	MECHANIKA ZDROWIA	Mężczyźni	94		00:47:02		02:53:25.65	02:53:40.05	+01:17:06 (44.4%)	8:15	7.3 (55.7%)
123	BURZYKOWSKI Stanisław	125		Mężczyźni	95		00:47:17	01:42:50	02:53:53.45	02:54:11.65	+01:17:38 (44.6%)	8:16	7.2 (55.0%)
124	ROGALSKI Seweryn	223		Mężczyźni	96		00:45:25	01:40:10	02:54:32.55	02:54:41.75	+01:18:08 (44.7%)	8:18	7.2 (55.0%)
125	WASILEWSKI Karol	259		Mężczyźni	97		00:45:28	01:40:16	02:54:32.95	02:54:41.85	+01:18:08 (44.7%)	8:18	7.2 (55.0%)
126	BOGUNIECKI Jakub	118		Mężczyźni	98		00:46:13	01:38:27	02:55:36.60	02:55:52.85	+01:19:19 (45.1%)	8:21	7.2 (55.0%)
127	ZARĘBSKI Piotr	276		Mężczyźni	99		00:47:18		02:55:42.55	02:55:57.25	+01:19:24 (45.1%)	8:22	7.2 (55.0%)
128	KOTER Katarzyna	174	LUBELSKI BANK SPOLDZIELCZY	Kobiety	29		00:45:58	01:40:19	02:55:53.00	02:56:02.90	+01:19:29 (45.2%)	8:22	7.2 (55.0%)

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Drużyna 1	Las Stocki 8km	Bochotnica 15km	Czas netto 21km	Czas brutto 21km	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h
129	ZYGA Marcin	283	LUBLIN BIEGA	Mężczyźni	100		00:44:47		02:55:48.95	02:56:04.10	+01:19:31 (45.2%)	8:22	7.2 (55.0%)
130	KOWALSKA Agata	177		Kobiety	30		00:45:33	01:40:51	02:56:10.15	02:56:17.50	+01:19:44 (45.2%)	8:23	7.2 (55.0%)
131	STRUSKI Robert	237	PARSZYWA ZADYSZKA	Mężczyźni	101		00:45:40	01:41:23	02:56:15.85	02:56:21.10	+01:19:48 (45.3%)	8:23	7.1 (54.2%)
132	JANKOWSKA Natasza	156	KOBIETY BIEGAJĄ LUBLIN	Kobiety	31		00:50:11	01:47:07	02:56:01.50	02:56:23.55	+01:19:50 (45.3%)	8:22	7.2 (55.0%)
133	SĘK Izabela	230		Kobiety	32			01:44:29	02:56:35.05	02:56:55.30	+01:20:22 (45.4%)	8:24	7.1 (54.2%)
134	SĘK Krystian	229		Mężczyźni	102		00:48:19	01:44:27	02:56:36.05	02:56:55.40	+01:20:22 (45.4%)	8:24	7.1 (54.2%)
135	NOSAL Jakub	208		Mężczyźni	103		00:48:35	01:45:28	02:58:23.65	02:58:47.70	+01:22:14 (46.0%)	8:29	7.1 (54.2%)
136	ADAMOWICZ Agnieszka	103	ZWOLEŃNICY BIEGANIA	Kobiety	33		00:48:41	01:45:41	02:58:50.55	02:58:56.15	+01:22:23 (46.0%)	8:30	7 (53.4%)
137	FRAK Mirosław	144		Mężczyźni	104		00:49:50	01:47:43	02:59:20.50	02:59:39.50	+01:23:06 (46.3%)	8:32	7 (53.4%)
138	ŁĘCKI Marcin	195		Mężczyźni	105		00:47:36	01:44:28	03:00:19.70	03:00:44.80	+01:24:11 (46.6%)	8:35	7 (53.4%)
139	BORUCH Zbigniew	122	BIEGAJĄCY ŚWIDNIK	Mężczyźni	106	Biegający Świdnik	00:45:40	01:44:55	03:04:33.30	03:04:51.05	+01:28:17 (47.8%)	8:47	6.8 (51.9%)
140	KUCHARSKA Anna	190		Kobiety	34		00:50:09	01:50:29	03:04:42.45	03:04:54.70	+01:28:21 (47.8%)	8:47	6.8 (51.9%)
141	MYSZALA Łukasz	207	HENTEAM	Mężczyźni	107		00:50:32	01:47:25	03:04:46.05	03:05:00.15	+01:28:27 (47.8%)	8:47	6.8 (51.9%)
142	KARCZMARCZYK Daniel	160		Mężczyźni	108		00:48:20	01:45:47	03:04:54.55	03:05:17.35	+01:28:44 (47.9%)	8:48	6.8 (51.9%)
143	KARCZMARCZYK Sylwia	161		Kobiety	35		00:48:26	01:45:52	03:04:54.60	03:05:17.55	+01:28:44 (47.9%)	8:48	6.8 (51.9%)
144	SUCHORA Anna	239		Kobiety	36		00:48:57	01:50:22	03:06:22.95	03:06:34.00	+01:30:00 (48.2%)	8:52	6.8 (51.9%)
145	SZAŁAS Stanisław	215		Mężczyźni	109		00:50:47	01:53:52	03:06:27.35	03:06:35.65	+01:30:02 (48.3%)	8:52	6.8 (51.9%)
146	BOJARSKI Szymon	119		Mężczyźni	110		00:48:37	01:46:44	03:08:15.25	03:08:23.85	+01:31:50 (48.8%)	8:57	6.7 (51.1%)
147	SOCHA Dagmara	296		Kobiety	37		00:52:23	01:51:36	03:08:44.00	03:09:05.05	+01:32:31 (48.9%)	8:59	6.7 (51.1%)
148	WÓJTOWICZ Paweł	269		Mężczyźni	111		00:47:10	01:47:50	03:13:52.40	03:14:23.50	+01:37:50 (50.3%)	9:13	6.5 (49.6%)
149	PODYMNIAK Karolina	220		Kobiety	38		00:52:22	02:02:56	03:15:00.55	03:15:26.05	+01:38:52 (50.6%)	9:17	6.5 (49.6%)
150	DREWNIAK Ewelina	138		Kobiety	39		00:51:19	01:50:25	03:17:57.25	03:18:10.45	+01:41:37 (51.3%)	9:25	6.4 (48.9%)
151	FRANKOWSKA Dorota	143		Kobiety	40		00:52:51	01:56:57	03:17:56.55	03:18:18.05	+01:41:44 (51.3%)	9:25	6.4 (48.9%)

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Drużyna 1	Las Stocki 8km	Bochotnica 15km	Czas netto 21km	Czas brutto 21km	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h
152	MAZUR Alicja	202	NOWA HUTA TEAM	Kobiety	41		00:51:37	02:02:13	03:18:10.10	03:18:21.35	+01:41:48 (51.3%)	9:26	6.4 (48.9%)
153	ŁUKASIK Andrzej	196		Mężczyźni	112		00:54:39	02:00:29	03:19:44.75	03:20:03.60	+01:43:30 (51.7%)	9:30	6.3 (48.1%)
154	KWIATEK Maciej	191	REAL PARCHATKA	Mężczyźni	113		00:51:50	01:59:07	03:25:39.85	03:25:52.25	+01:49:19 (53.1%)	9:47	6.1 (46.6%)
155	PODGÓRNIAK Artur	219	PARSZYWA ZADYSZKA	Mężczyźni	114		00:48:40	01:57:08	03:28:22.55	03:28:27.00	+01:51:53 (53.7%)	9:55	6 (45.8%)
156	KRZYŻANOWSKA Marta	189	KOBIETY BIEGAJĄ LUBLIN	Kobiety	42		00:55:48	02:03:45	03:29:06.95	03:29:29.90	+01:52:56 (53.9%)	9:57	6 (45.8%)
156	CZARNECKI Bartosz	133		Mężczyźni	115		00:55:52	02:03:41	03:29:07.35	03:29:29.90	+01:52:56 (53.9%)	9:57	6 (45.8%)
158	KASIŃSKA Agata	162		Kobiety	43		00:58:28	02:10:02	03:31:13.95	03:31:25.80	+01:54:52 (54.3%)	10:03	6 (45.8%)
159	KOWALSKI Michał	178		Mężczyźni	116		00:53:00	02:00:14	03:31:15.00	03:31:30.95	+01:54:57 (54.4%)	10:03	6 (45.8%)
160	KOSTYRA Krzysztof	172	BIEGUSIEM.PL	Mężczyźni	117		00:49:40	01:53:44	03:32:23.90	03:32:34.95	+01:56:01 (54.6%)	10:06	5.9 (45.0%)
161	KOTLIŃSKA Aneta	175		Kobiety	44		00:54:09	02:04:52	03:33:36.90	03:33:50.10	+01:57:17 (54.8%)	10:10	5.9 (45.0%)
162	WALCZAK Izabela	258		Kobiety	45		00:52:41	02:02:17	03:33:34.50	03:33:51.45	+01:57:18 (54.9%)	10:10	5.9 (45.0%)
163	SYS Jakub	241		Mężczyźni	118		00:54:37	02:08:00	03:37:25.35	03:37:36.75	+02:01:03 (55.6%)	10:21	5.8 (44.3%)
164	KRZYSIAK Jakub	188	HAPPY PERFORMTEAM	Mężczyźni	119		00:50:18	01:58:01	03:39:54.20	03:40:04.50	+02:03:31 (56.1%)	10:28	5.7 (43.5%)
165	KOŚCIUCH Bartosz	173	WATAHA WILKÓW	Mężczyźni	120	Wataha Wilków	00:55:28		03:40:21.50	03:40:38.15	+02:04:05 (56.2%)	10:29	5.7 (43.5%)
166	LINDA Paweł	194	POSTRZELENI WARIACI	Mężczyźni	121		00:54:18	02:03:56	03:43:19.15	03:43:37.95	+02:07:04 (56.8%)	10:38	5.6 (42.7%)
167	LATOSZEWSKA Kamila	192	POSTRZELENI WARIACI	Kobiety	46		00:54:25	02:04:00	03:43:20.25	03:43:38.15	+02:07:05 (56.8%)	10:38	5.6 (42.7%)
168	WĄDOŁOWSKA Anna	261		Kobiety	47		00:52:13	02:03:28	03:45:00.00	03:45:26.15	+02:08:53 (57.2%)	10:42	5.6 (42.7%)
169	ŻURAWSKA Katarzyna	288		Kobiety	48		00:54:37	02:10:24	03:45:23.70	03:45:35.15	+02:09:02 (57.2%)	10:43	5.6 (42.7%)
170	ŻMOJDA Agnieszka	286		Kobiety	49			02:10:16	03:45:24.40	03:45:35.85	+02:09:02 (57.2%)	10:44	5.6 (42.7%)
171	WNUKOWSKI Sebastian	264		Mężczyźni	122		00:52:15	02:02:45	03:46:21.55	03:46:47.10	+02:10:14 (57.4%)	10:46	5.6 (42.7%)
172	SZAŁAS Andrzej	243	TRUCHTACZ.PL	Mężczyźni	123		00:52:54		03:46:57.35	03:47:07.25	+02:10:34 (57.5%)	10:48	5.6 (42.7%)
173	CZYŻEWSKA Marlena	135		Kobiety	50		00:59:16	02:18:03	03:52:12.65	03:52:34.00	+02:16:00 (58.5%)	11:03	5.4 (41.2%)
174	KRZYKWA Agnieszka	187		Kobiety	51		00:59:25	02:18:03	03:52:14.75	03:52:34.05	+02:16:00 (58.5%)	11:03	5.4 (41.2%)

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Drużyna 1	Las Stocki 8km	Bochotnica 15km	Czas netto 21km	Czas brutto 21km	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h
175	GOŁĄBIEWSKI Jarek	147	META NADARZYN	Mężczyźni	124	Meta Nadarzyn	00:57:04	02:16:50	03:54:00.80	03:54:04.70	+02:17:31 (58.8%)	11:08	5.4 (41.2%)
176	KOCOT Magdalena	167	META NADARZYN	Kobiety	52	Meta Nadarzyn	00:57:10	02:16:52	03:54:01.90	03:54:06.55	+02:17:33 (58.8%)	11:08	5.4 (41.2%)
177	ZIÓŁEK Teresa	281	BANDA GRUDNIA	Kobiety	53	Banda Grudnia	01:05:04	02:23:46	03:54:17.40	03:54:37.95	+02:18:04 (58.8%)	11:09	5.4 (41.2%)
178	SZYMAŃSKA Dorota	249		Kobiety	54		01:02:58	02:22:25	04:00:51.20	04:01:14.30	+02:24:41 (60.0%)	11:28	5.2 (39.7%)
179	JASTRZĘBSKI Adam	158		Mężczyźni	125		01:03:05	02:22:31	04:00:51.00	04:01:14.60	+02:24:41 (60.0%)	11:28	5.2 (39.7%)
180	RZEŹNIK Ela	228		Kobiety	55		00:49:39		04:17:41.70	04:17:48.90	+02:41:15 (62.6%)	12:16	4.9 (37.4%)
181	NOWACZEK Ewa	297		Kobiety	56		01:05:59	02:34:43	04:25:45.60	04:26:05.85	+02:49:32 (63.7%)	12:39	4.7 (35.9%)
182	FRAIS - LIGAJ Agnieszka	142	#NOMERCY	Kobiety	57		01:06:03	02:37:09	04:25:45.45	04:26:06.10	+02:49:33 (63.7%)	12:39	4.7 (35.9%)
183	MACIĄG Joanna	197		Kobiety	58		01:13:31		04:49:28.05	04:49:35.80	+03:13:02 (66.7%)	13:47	4.4 (33.6%)
184	ANTOSIEWICZ Robert	106	LULATEAM	Mężczyźni	126		01:13:05	02:55:37	04:52:49.60	04:53:05.95	+03:16:32 (67.1%)	13:56	4.3 (32.8%)
185	ANTOSIEWICZ Stanisława	105	LULATEAM	Kobiety	59		01:13:13	02:56:12	04:52:49.70	04:53:06.00	+03:16:32 (67.1%)	13:56	4.3 (32.8%)
186	ZIÓŁEK Mirosław	282	BANDA GRUDNIA	Mężczyźni	127	Banda Grudnia	01:28:54	02:55:51	04:52:41.00	04:53:08.05	+03:16:34 (67.1%)	13:56	4.3 (32.8%)
187	URBAŃSKI Mirosław	256		Mężczyźni	128		00:38:37				+00:11:05	4:49	12.4 (94.7%)

Znaleziono 187 wynik(ów)