



DUCH SANU

B4SPORT

B4SPORT
INTELIGENTNE ZAWODY SPORTOWE

Wydarzenie: Duch Sanu
Organizator: Stowarzyszenie Duch Pogórza
Data: 2023-07-22
Miejsce: Dubiecko
Dystans: 10 km

Klasyfikacja: Wszyscy

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Okr.	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h	Fastest Lap	Średnie okrążenie
1	WANTUCH Marcin	34		OPEN Mężczyźni	1	15	0	9:00	6.7 (100%)	01:11:41	01:30:02
	10km: 01:12:01 20km: 02:23:42 30km: 03:38:12 40km: 04:54:26 50km: 06:14:02 60km: 07:38:59 70km: 09:03:12 80km: 10:37:34 90km: 12:09:20 100km: 13:52:53 110km: 15:34:11 120km: 17:21:19 130km: 19:02:47 140km: 20:47:46 150km: 22:30:37										
2	ZIMKOWSKI Marcin	48	KGHM ZG RUN	OPEN Mężczyźni	2	13	-2	10:04	6 (89.6%)	01:11:57	01:40:47
	10km: 01:11:57 20km: 02:31:47 30km: 03:57:54 40km: 05:34:08 50km: 07:14:17 60km: 08:53:55 70km: 10:36:34 80km: 12:17:44 90km: 14:08:12 100km: 16:02:52 110km: 17:51:39 120km: 19:50:39 130km: 21:50:11										
3	WŁOCH Sławomir	19		OPEN Mężczyźni	3	12	-3	11:30	5.2 (77.6%)	01:15:35	01:55:08
	10km: 01:15:35 20km: 02:35:56 30km: 04:06:42 40km: 06:17:21 50km: 08:04:04 60km: 10:13:30 70km: 12:30:20 80km: 14:41:39 90km: 16:53:40 100km: 18:56:15 110km: 20:58:21 120km: 23:01:42										
4	PSIUK Andrzej	59	BIŁGORAJ BIEGA	OPEN Mężczyźni	4	12	-3	11:46	5.1 (76.1%)	01:22:16	01:57:43
	10km: 01:22:16 20km: 02:45:38 30km: 04:14:26 40km: 05:46:55 50km: 08:11:22 60km: 10:17:19 70km: 13:20:49 80km: 15:47:02 90km: 18:03:30 100km: 19:56:59 110km: 21:34:59 120km: 23:32:42										
5	BANASIK Krzysztof	17	KAŃCZUCKA GRUPA BIEGOWA	OPEN Mężczyźni	5	11	-4	12:38	4.7 (70.1%)	01:21:13	02:06:20
	10km: 01:26:39 20km: 02:58:33 30km: 04:29:05 40km: 06:40:16 50km: 08:06:27 60km: 10:27:41 70km: 14:42:23 80km: 17:29:21 90km: 18:50:34 100km: 20:58:25 110km: 23:09:47										
6	SMYK Mariusz	58		OPEN Mężczyźni	6	10	-5	10:38	5.6 (83.6%)	01:14:02	01:46:28
	10km: 01:14:02 20km: 02:32:19 30km: 03:58:26 40km: 05:28:50 50km: 07:11:16 60km: 09:00:31 70km: 11:02:41 80km: 13:09:50 90km: 15:22:27 100km: 17:44:46										
7	ŚLOSARCZYK Piotr	28		OPEN Mężczyźni	7	10	-5	12:32	4.8 (71.6%)	01:17:13	02:05:28
	10km: 01:17:13 20km: 02:49:08 30km: 04:38:33 40km: 06:39:52 50km: 08:46:48 60km: 11:00:36 70km: 13:51:11 80km: 16:25:24 90km: 18:40:33 100km: 20:54:44										
8	SIWIEC Stanisław	8	RESOVIA/PODIUM	OPEN Mężczyźni	8	10	-5	13:00	4.6 (68.7%)	01:16:58	02:10:01
	10km: 01:16:58 20km: 02:46:50 30km: 04:25:14 40km: 06:22:59 50km: 08:26:13 60km: 10:33:36 70km: 13:56:21 80km: 16:37:51 90km: 19:31:57 100km: 21:40:12										
9	RUDNY Rafał	54	RUDNYRUNNINGTEAM	OPEN Mężczyźni	9	10	-5	13:23	4.5 (67.2%)	01:14:38	02:13:54
	10km: 01:14:38 20km: 02:35:50 30km: 04:00:21 40km: 05:40:52 50km: 07:19:02 60km: 08:57:41 70km: 10:57:29 80km: 18:41:12 90km: 20:22:18 100km: 22:19:02										

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Okr.	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h	Fastest Lap	Średnie okrążenie
10	MASZEWSKA-WACH Mariola	29		OPEN Kobiety	1	10	-5	13:33	4.4 (65.7%)	01:51:01	02:15:38
	10km: 01:51:01 20km: 03:47:52 30km: 05:50:03 40km: 07:47:45 50km: 10:02:44 60km: 12:26:57 70km: 14:37:27 80km: 17:12:56 90km: 19:44:34 100km: 22:36:24										
11	ZABIELSKI Grzegorz	15		OPEN Mężczyźni	10	10	-5	14:12	4.2 (62.7%)	01:33:42	02:22:03
	10km: 01:40:45 20km: 03:14:27 30km: 05:03:02 40km: 06:55:59 50km: 10:31:04 60km: 14:11:27 70km: 16:32:27 80km: 18:33:19 90km: 20:48:33 100km: 23:40:35										
12	RADYK Jakub	2	PRZEMYSKI KLUB BIEGACZA	OPEN Mężczyźni	11	9	-6	14:57	4 (59.7%)	01:14:23	02:29:38
	10km: 01:14:23 20km: 02:34:54 30km: 04:05:14 40km: 05:52:21 50km: 07:57:04 60km: 09:51:51 70km: 12:12:33 80km: 20:01:19 90km: 22:26:42										
13	DUBIL Michał	39	RAJD ŹRÓDEŁ CHODELKI	OPEN Mężczyźni	12	9	-6	15:05	4 (59.7%)	00:01:23	02:30:53
	10km: 01:44:28 20km: 03:42:24 30km: 05:38:35 40km: 07:47:48 50km: 09:47:08 60km: 12:03:26 70km: 20:06:10 80km: 20:07:33 90km: 22:38:05										
14	KAWIK-BARTOSIK Anna	18	BHU	OPEN Kobiety	2	9	-6	15:06	4 (59.7%)	01:29:23	02:31:00
	10km: 01:29:23 20km: 03:04:43 30km: 04:43:19 40km: 06:25:58 50km: 08:16:31 60km: 10:33:39 70km: 19:01:26 80km: 20:54:40 90km: 22:39:06										
15	BANASIK Monika	11	KAŃCZUCKA GRUPA BIEGOWA	OPEN Kobiety	3	9	-6	15:26	3.9 (58.2%)	01:26:42	02:34:24
	10km: 01:26:42 20km: 02:58:40 30km: 05:24:04 40km: 06:55:29 50km: 10:27:38 60km: 14:42:21 70km: 18:50:33 80km: 20:58:23 90km: 23:09:43										
16	DZISZKIEWICZ Grzegorz	51		OPEN Mężczyźni	13	8	-7	12:55	4.6 (68.7%)	01:40:47	02:09:16
	10km: 01:40:47 20km: 03:42:59 30km: 05:45:15 40km: 07:50:04 50km: 10:06:25 60km: 12:21:31 70km: 14:47:22 80km: 17:14:11										
17	PIĘNKOSZ Wojciech	37	PGE ENERGETIC RUNNING/PODIUM	OPEN Mężczyźni	14	8	-7	14:08	4.2 (62.7%)	01:17:00	02:21:29
	10km: 01:17:00 20km: 02:47:23 30km: 04:36:35 40km: 06:40:19 50km: 08:58:21 60km: 12:15:32 70km: 15:22:25 80km: 18:51:54										
18	NOSEK Mateusz	47		OPEN Mężczyźni	15	8	-7	14:14	4.2 (62.7%)	01:15:38	02:22:27
	10km: 01:15:38 20km: 02:45:00 30km: 04:14:29 40km: 05:52:18 50km: 07:32:51 60km: 09:21:10 70km: 12:00:26 80km: 18:59:42										
19	STOPA Marcin	31	URZĄD MIASTA RZESZOWA/PODIUM	OPEN Mężczyźni	16	8	-7	16:02	3.7 (55.2%)	01:32:08	02:40:22
	10km: 01:32:08 20km: 03:26:16 30km: 05:30:03 40km: 07:49:34 50km: 10:42:24 60km: 13:20:44 70km: 18:51:49 80km: 21:23:02										
20	SMYKA Michał	36		OPEN Mężczyźni	17	8	-7	17:06	3.5 (52.2%)	01:15:43	02:51:01
	10km: 01:15:43 20km: 02:45:33 30km: 04:24:58 40km: 06:23:57 50km: 08:47:36 60km: 19:00:33 70km: 20:55:08 80km: 22:48:14										
21	ŁOZA Tobiasz	12	KAŃCZUCKA GRUPA BIEGOWA	OPEN Mężczyźni	18	8	-7	17:22	3.5 (52.2%)	01:12:15	02:53:44
	10km: 01:12:15 20km: 02:28:07 30km: 03:59:57 40km: 06:51:26 50km: 09:04:59 60km: 13:09:42 70km: 20:45:26 80km: 23:09:52										
22	GROCH Jacek	52		OPEN Mężczyźni	19	8	-7	17:22	3.5 (52.2%)	01:23:13	02:53:44
	10km: 01:23:13 20km: 02:51:51 30km: 04:36:50 40km: 06:51:42 50km: 09:05:03 60km: 13:09:46 70km: 20:45:31 80km: 23:09:55										
23	GAWROŃSKI Ireneusz	23	AMATOR	OPEN Mężczyźni	20	7	-8	11:27	5.2 (77.6%)	01:30:56	01:54:32
	10km: 01:30:56 20km: 03:09:16 30km: 04:56:49 40km: 06:48:17 50km: 08:50:50 60km: 11:10:45 70km: 13:21:47										
24	KORAB Robert	26	RZESZOWSKIE GAZELE I GEPARDY	OPEN Mężczyźni	21	7	-8	18:04	3.3 (49.3%)	01:23:09	03:00:48
	10km: 01:23:09 20km: 02:49:43 30km: 04:17:36 40km: 05:44:40 50km: 07:18:22 60km: 19:27:55 70km: 21:05:36										
25	ŁĄCZNY Marcin	7	GALOPUJĄCE DŹDŻOWNICE	OPEN Mężczyźni	22	7	-8	19:33	3.1 (46.3%)	01:18:14	03:15:33
	10km: 01:18:14 20km: 02:44:59 30km: 04:46:56 40km: 07:44:28 50km: 10:27:42 60km: 14:42:26 70km: 22:48:56										
26	KARWACKA Aneta	14		OPEN Kobiety	4	7	-8	20:17	3 (44.8%)	01:40:44	03:22:56
	10km: 01:40:44 20km: 03:49:58 30km: 06:33:06 40km: 10:31:07 50km: 14:11:25 60km: 21:32:48 70km: 23:40:34										
27	KOWALCZYK Mateusz	38	MINUTKA TRAIL /PGB	OPEN Mężczyźni	23	6	-9	9:05	6.6 (98.5%)	00:58:45	01:30:55
	10km: 00:58:45 20km: 02:15:56 30km: 03:37:59 40km: 05:14:17 50km: 07:01:26 60km: 09:05:30										

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Okr.	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h	Fastest Lap	Średnie okrążenie
28	WIERZBICKI Tomasz	60		OPEN Mężczyźni	24	6	-9	9:51	6.1 (91.0%)	01:13:20	01:38:31
	10km: 01:13:20 20km: 02:32:18 30km: 04:02:59 40km: 05:44:43 50km: 07:37:45 60km: 09:51:08										
29	OLEJARSKI Marcin	27	PRUCHNICKA GRUPA BIEGOWA	OPEN Mężczyźni	25	6	-9	10:27	5.7 (85.1%)	01:18:07	01:44:38
	10km: 01:18:07 20km: 02:45:35 30km: 04:27:17 40km: 06:22:55 50km: 08:05:29 60km: 10:27:49										
30	BRZAŃKALSKI Andrzej	40		OPEN Mężczyźni	26	6	-9	19:25	3.1 (46.3%)	01:31:16	03:14:17
	10km: 01:31:16 20km: 03:19:25 30km: 05:26:59 40km: 08:05:26 50km: 10:12:43 60km: 19:25:46										
31	RADYK Joanna	3	PRZEMYSKI KLUB BIEGACZA	OPEN Kobiety	5	6	-9	22:26	2.7 (40.3%)	01:54:26	03:44:27
	10km: 01:54:26 20km: 04:02:52 30km: 06:21:48 40km: 10:56:19 50km: 20:01:06 60km: 22:26:44										
32	ZIELIŃSKI Sławek	43	#TEAMSZÓSTABE	OPEN Mężczyźni	27	6	-9	22:33	2.7 (40.3%)	01:11:47	03:45:39
	10km: 01:11:47 20km: 02:26:11 30km: 03:56:39 40km: 05:38:58 50km: 07:50:10 60km: 22:33:59										
33	SZKODA Robert	9	BIŁGORAJ BIEGA	OPEN Mężczyźni	28	6	-9	22:57	2.6 (38.8%)	01:26:22	03:49:31
	10km: 01:26:22 20km: 03:08:51 30km: 05:43:13 40km: 08:24:42 50km: 20:06:12 60km: 22:57:10										
34	WIERZBICKA Joanna	44	INDIAN MOTORCYCLES	OPEN Kobiety	6	5	-10	11:49	5.1 (76.1%)	01:29:17	01:58:19
	10km: 01:29:17 20km: 03:09:46 30km: 05:07:49 40km: 07:37:42 50km: 09:51:37										
35	NIEDŹWIECKI Paweł	49	PODIUM	OPEN Mężczyźni	29	5	-10	13:24	4.5 (67.2%)	01:32:15	02:14:08
	10km: 01:32:15 20km: 03:28:11 30km: 05:36:11 40km: 08:19:01 50km: 11:10:40										
36	DERDA Mariusz	62		OPEN Mężczyźni	30	5	-10	26:43	2.2 (32.8%)	01:40:42	04:27:10
	10km: 02:09:58 20km: 03:50:40 30km: 05:42:29 40km: 07:57:07 50km: 22:15:51										
37	ŚLIWA Szymon	57		OPEN Mężczyźni	31	4	-11	8:42	6.9 (103.0%)	01:15:04	01:27:09
	10km: 01:15:04 20km: 02:35:33 30km: 04:00:00 40km: 05:48:37										
38	SUŁKOWSKA-WIROWSKA Gabriela	25		OPEN Kobiety	7	4	-11	11:53	5 (74.6%)	01:31:58	01:58:56
	10km: 01:31:58 20km: 03:20:26 30km: 05:27:01 40km: 07:55:44										
39	KLUZ Robert	35		OPEN Mężczyźni	32	4	-11	12:10	4.9 (73.1%)	01:41:46	02:01:49
	10km: 01:41:46 20km: 03:32:19 30km: 05:41:21 40km: 08:07:16										
40	CISKA Renata	41	RYKOWISKO TEAM	OPEN Kobiety	8	4	-11	13:27	4.5 (67.2%)	01:51:39	02:14:34
	10km: 01:51:39 20km: 04:08:18 30km: 06:38:35 40km: 08:58:17										
41	RADYK Anna	1	PRZEMYSKI KLUB BIEGACZA	OPEN Kobiety	9	4	-11	16:24	3.7 (55.2%)	02:00:35	02:44:02
	10km: 02:00:35 20km: 04:40:07 30km: 07:44:17 40km: 10:56:10										
42	RADYK Aleksandra	4	PRZEMYSKI KLUB BIEGACZA	OPEN Kobiety	10	4	-11	16:24	3.7 (55.2%)	01:55:24	02:44:03
	10km: 01:55:24 20km: 04:40:06 30km: 07:41:26 40km: 10:56:13										
43	PEŁDIAK Mateusz	21	KB ATHLETIC ZRĘCIN / PAWKO RUNNER TEAM	OPEN Mężczyźni	33	3	-12	9:17	6.5 (97.0%)	01:15:45	01:32:53
	10km: 01:15:45 20km: 02:48:40 30km: 04:38:40										
44	RĘPALSKA Agata	24		OPEN Kobiety	11	3	-12	9:17	6.5 (97.0%)	01:15:46	01:32:53
	10km: 01:15:46 20km: 02:48:42 30km: 04:38:41										
45	BALON Piotr	53	U(L)TRA BAKOMAT	OPEN Mężczyźni	34	3	-12	11:30	5.2 (77.6%)	01:40:56	01:55:07
	10km: 01:40:56 20km: 03:43:07 30km: 05:45:23										

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Okr.	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h	Fastest Lap	Średnie okrążenie
46	GOLEŃ Justyna	45		OPEN Kobiety	12	3	-12	12:20	4.9 (73.1%)	01:43:50	02:03:29
	10km: 01:43:50 20km: 03:50:00 30km: 06:10:28										
47	ZIĘBA Dawid	55	IDEOAKTYWNI	OPEN Mężczyźni	35	3	-12	36:22	1.6 (23.9%)	01:26:27	06:03:43
	10km: 01:26:27 20km: 03:24:03 30km: 18:11:11										
48	PARADOWSKI Paweł	6	BYLEDOMETRY	OPEN Mężczyźni	36	3	-12	45:05	1.3 (19.4%)	01:58:20	07:30:56
	10km: 01:58:20 20km: 04:28:26 30km: 22:32:49										
49	BURZ-PARADOWSKA Jowita	13	BYLEDOMETRY	OPEN Kobiety	13	3	-12	45:07	1.3 (19.4%)	01:58:12	07:31:19
	10km: 01:58:12 20km: 04:24:40 30km: 22:33:57										
50	KULIBERDA Tomasz	61		OPEN Mężczyźni	37	3	-12	46:14	1.3 (19.4%)	01:41:42	07:42:26
	10km: 01:41:42 20km: 03:49:18 30km: 23:07:20										
51	CZABAN Katarzyna	42	KULAM SIĘ JAK GUMIKLYJZY	OPEN Kobiety	14	2	-13	10:03	6 (89.6%)	01:32:41	01:40:35
	10km: 01:32:41 20km: 03:21:11										
52	PASIEKA Agnieszka	50	KB ATHLETIC ZRĘCIN	OPEN Kobiety	15	2	-13	10:18	5.8 (86.6%)	01:25:39	01:43:04
	10km: 02:00:29 20km: 03:26:08										
53	GRZĄDZIEL Jan	63		OPEN Mężczyźni	38	2	-13	11:13	5.3 (79.1%)	01:26:52	01:52:13
	10km: 01:26:52 20km: 03:44:26										
54	SZEWCZYK Katarzyna	30		OPEN Kobiety	16	2	-13	11:53	5 (74.6%)	01:44:06	01:58:55
	10km: 01:44:06 20km: 03:57:50										
55	SZYBIAK Maciej	56	PRZEMYSKI KLUB BIEGACZA	OPEN Mężczyźni	39	2	-13	64:15	0.9 (13.4%)	00:58:32	10:42:36
	10km: 00:58:32 20km: 21:25:12										
56	DZIMIRA Sławomir	5	BROWAR POGÓRZA	OPEN Mężczyźni	40	1	-14	8:38	6.9 (103.0%)	01:26:29	01:26:29
	10km: 01:26:29										
57	KASZYCKI Jakub	64		OPEN Mężczyźni	41	1	-14	11:04	5.4 (80.6%)	01:50:45	01:50:45
	10km: 01:50:45										
58	KOZAK Angelika	20		OPEN Kobiety	17	1	-14	11:05	5.4 (80.6%)	01:50:55	01:50:55
	10km: 01:50:55										
59	CAPUTA Agnieszka	22		OPEN Kobiety	18	1	-14	11:24	5.3 (79.1%)	01:54:00	01:54:00
	10km: 01:54:00										
60	BALON Marcin	46	NORDTREAT	OPEN Mężczyźni	42	1	-14	11:35	5.2 (77.6%)	01:55:57	01:55:57
	10km: 01:55:57										
61	GORCZYCA Kacper	65		OPEN Mężczyźni	43	1	-14	12:03	5 (74.6%)	02:00:31	02:00:31
	10km: 02:00:31										
62	KOZAK Mateusz	32		OPEN Mężczyźni	44	1	-14	14:53	4 (59.7%)	02:28:59	02:28:59
	10km: 02:28:59										
63	ZAJĄC Paweł	69		OPEN Mężczyźni	45	1	-14	138:05	0.4 (6.0%)	23:00:51	23:00:51
	10km: 23:00:51										

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Okr.	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h	Fastest Lap	Średnie okrążenie
64	KASZYCKA Dorota	33	DUCH POGÓRZA	OPEN Kobiety	19	1	-14	143:53	0.4 (6.0%)	23:58:53	23:58:53

10km: **23:58:53**

Znaleziono 64 wynik(ów)