



**Wydarzenie:** Duch Pogorza  
**Organizator:** Stowarzyszenie Duch Pogorza  
**Data:** 2024-03-23  
**Miejsce:** Dubiecko  
**Dystans:** 34 km

## DUSZEK 30 KM

B4SPORT

**B4SPORT**  
INTELIĞENTNE ZAWODY SPORTOWE

Klasyfikacja: OPEN Mężczyźni

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	9km	25km	Czas netto 34km	Czas brutto 34km	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h
1	<b>CEBERAK Bartek</b>	<b>9</b>		OPEN Mężczyźni	1	00:46:33	02:09:17	<b>03:06:19.00</b>	<b>03:06:19.00</b>		5:28	10.9 (100%)
2	<b>KNAPIK Sebastian</b>	<b>48</b>	BUTYJANA	OPEN Mężczyźni	2	00:50:14	02:19:19	<b>03:17:40.00</b>	<b>03:17:40.00</b>	+00:11:21 (5.7%)	5:48	10.3 (94.5%)
3	<b>KRÓL Artur</b>	<b>56</b>	JW1517	OPEN Mężczyźni	3	00:51:51	02:25:30	<b>03:29:47.00</b>	<b>03:29:47.00</b>	+00:23:28 (11.2%)	6:10	9.7 (89.0%)
4	<b>FLĄDRO Daniel</b>	<b>23</b>	BKB CZARNA PERŁA	OPEN Mężczyźni	4	00:51:40	02:25:22	<b>03:30:55.00</b>	<b>03:30:55.00</b>	+00:24:36 (11.7%)	6:12	9.7 (89.0%)
5	<b>CZEMERYS Piotrek</b>	<b>15</b>	RUCH IZBICA	OPEN Mężczyźni	5	00:52:13	02:28:40	<b>03:33:36.00</b>	<b>03:33:36.00</b>	+00:27:17 (12.8%)	6:16	9.6 (88.1%)
6	<b>KOWALCZYK Mateusz</b>	<b>52</b>	MINUTKA TRAIL	OPEN Mężczyźni	6	00:52:09	02:25:19	<b>03:36:38.00</b>	<b>03:36:38.00</b>	+00:30:19 (14.0%)	6:22	9.4 (86.2%)
7	<b>MAZIARSKI Adrian</b>	<b>66</b>		OPEN Mężczyźni	7	00:51:45	02:30:55	<b>03:37:04.00</b>	<b>03:37:04.00</b>	+00:30:45 (14.2%)	6:23	9.4 (86.2%)
8	<b>KOZAK Łukasz</b>	<b>54</b>	HALO BIEGACZE	OPEN Mężczyźni	8	00:54:03	02:31:59	<b>03:37:45.00</b>	<b>03:37:45.00</b>	+00:31:26 (14.4%)	6:24	9.4 (86.2%)
9	<b>ŚCIBOR Adrian</b>	<b>94</b>		OPEN Mężczyźni	9	00:59:49	02:39:13	<b>03:42:59.00</b>	<b>03:42:59.00</b>	+00:36:40 (16.4%)	6:33	9.1 (83.5%)
10	<b>CYGAN Dawid</b>	<b>13</b>		OPEN Mężczyźni	10	00:56:40	02:37:48	<b>03:43:08.00</b>	<b>03:43:08.00</b>	+00:36:49 (16.5%)	6:33	9.1 (83.5%)
11	<b>OLEJARSKI Marcin</b>	<b>69</b>		OPEN Mężczyźni	11	01:00:03	02:41:02	<b>03:50:11.00</b>	<b>03:50:11.00</b>	+00:43:52 (19.1%)	6:46	8.9 (81.7%)
12	<b>SOLECKI Dominik</b>	<b>83</b>	SWIM TRI RZESZÓW	OPEN Mężczyźni	12	01:00:25	02:47:56	<b>03:56:41.00</b>	<b>03:56:41.00</b>	+00:50:22 (21.3%)	6:57	8.6 (78.9%)
13	<b>FILIPIŃSKI Bartosz</b>	<b>22</b>	FBOOMER	OPEN Mężczyźni	13	00:56:12	02:42:08	<b>03:58:18.00</b>	<b>03:58:18.00</b>	+00:51:59 (21.8%)	7:00	8.6 (78.9%)
14	<b>DOŁOSZYCKI Grzegorz</b>	<b>17</b>		OPEN Mężczyźni	14	01:02:29	02:50:26	<b>03:59:41.00</b>	<b>03:59:41.00</b>	+00:53:22 (22.3%)	7:02	8.5 (78.0%)
15	<b>WOŁOSZYN Artur</b>	<b>109</b>		OPEN Mężczyźni	15	01:03:15	02:50:30	<b>04:00:00.00</b>	<b>04:00:00.00</b>	+00:53:41 (22.4%)	7:03	8.5 (78.0%)

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	9km	25km	Czas netto 34km	Czas brutto 34km	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h
16	<b>DERDA Mariusz</b>	<b>16</b>	@BIEGOWA_WOLNOSC	OPEN Mężczyźni	16	00:57:46	02:47:45	<b>04:02:37.00</b>	<b>04:02:37.00</b>	+00:56:18 (23.2%)	7:08	8.4 (77.1%)
17	<b>WÓJTOWICZ Piotr</b>	<b>110</b>	PODIUM	OPEN Mężczyźni	17	01:04:11	02:54:43	<b>04:04:36.00</b>	<b>04:04:36.00</b>	+00:58:17 (23.8%)	7:11	8.3 (76.1%)
18	<b>GÓRAK Grzegorz</b>	<b>33</b>		OPEN Mężczyźni	18	01:00:44	02:50:34	<b>04:07:46.00</b>	<b>04:07:46.00</b>	+01:01:27 (24.8%)	7:17	8.2 (75.2%)
19	<b>WANAT Janusz</b>	<b>103</b>	#SZLACHTABIEGA	OPEN Mężczyźni	19	01:02:00	02:56:21	<b>04:10:28.00</b>	<b>04:10:28.00</b>	+01:04:09 (25.6%)	7:22	8.1 (74.3%)
20	<b>PIERZ Sławomir</b>	<b>72</b>		OPEN Mężczyźni	20	01:01:32	02:52:23	<b>04:11:13.00</b>	<b>04:11:13.00</b>	+01:04:54 (25.8%)	7:23	8.1 (74.3%)
21	<b>ZAWISZA Grzegorz</b>	<b>112</b>		OPEN Mężczyźni	21	01:01:21	02:54:46	<b>04:13:14.00</b>	<b>04:13:14.00</b>	+01:06:55 (26.4%)	7:26	8.1 (74.3%)
22	<b>DZIUBAN Łukasz</b>	<b>18</b>	GOPR BIESZCZADY, NADLEŚNICTWO USTRZYKI	OPEN Mężczyźni	22	01:02:12	02:57:26	<b>04:14:44.00</b>	<b>04:14:44.00</b>	+01:08:25 (26.9%)	7:29	8 (73.4%)
23	<b>LUBAS Grzegorz</b>	<b>62</b>	DZIKITIM	OPEN Mężczyźni	23	01:03:39	02:57:21	<b>04:15:38.00</b>	<b>04:15:38.00</b>	+01:09:19 (27.1%)	7:31	8 (73.4%)
24	<b>RYDZIK Jacek</b>	<b>78</b>		OPEN Mężczyźni	24	01:03:56	03:00:07	<b>04:19:34.00</b>	<b>04:19:34.00</b>	+01:13:15 (28.2%)	7:38	7.9 (72.5%)
25	<b>SZEWCZUK Krzysztof</b>	<b>91</b>	PARSZYWA ZADYSZKA	OPEN Mężczyźni	25	01:06:19	03:00:32	<b>04:19:38.00</b>	<b>04:19:38.00</b>	+01:13:19 (28.2%)	7:38	7.9 (72.5%)
26	<b>SADKOWSKI Paweł</b>	<b>79</b>	DANIEL WOSIK TERVEL MOUNTAIN RUNNER	OPEN Mężczyźni	26	01:03:33	03:06:04	<b>04:24:03.00</b>	<b>04:24:03.00</b>	+01:17:44 (29.4%)	7:45	7.7 (70.6%)
27	<b>GIZICKI Wojciech</b>	<b>31</b>		OPEN Mężczyźni	27	01:06:02	03:07:25	<b>04:25:47.00</b>	<b>04:25:47.00</b>	+01:19:28 (29.9%)	7:49	7.7 (70.6%)
28	<b>FUS Maciej</b>	<b>26</b>		OPEN Mężczyźni	28	01:03:20	02:58:55	<b>04:25:50.00</b>	<b>04:25:50.00</b>	+01:19:31 (29.9%)	7:49	7.7 (70.6%)
29	<b>STARZEC Michał</b>	<b>85</b>		OPEN Mężczyźni	29	01:10:19	03:09:52	<b>04:27:23.00</b>	<b>04:27:23.00</b>	+01:21:04 (30.3%)	7:51	7.6 (69.7%)
30	<b>CIECKIEWICZ Tomasz</b>	<b>12</b>		OPEN Mężczyźni	30	01:07:41	03:09:36	<b>04:27:25.00</b>	<b>04:27:25.00</b>	+01:21:06 (30.3%)	7:51	7.6 (69.7%)
31	<b>ZAWISZA Łukasz</b>	<b>113</b>		OPEN Mężczyźni	31	01:03:37	03:06:56	<b>04:29:37.00</b>	<b>04:29:37.00</b>	+01:23:18 (30.9%)	7:55	7.6 (69.7%)
32	<b>MORGAŚ Mariusz</b>	<b>67</b>		OPEN Mężczyźni	32	01:00:30	02:58:13	<b>04:29:40.00</b>	<b>04:29:40.00</b>	+01:23:21 (30.9%)	7:55	7.6 (69.7%)
33	<b>GIERULA Mariusz</b>	<b>28</b>	AKTYWNY DYNÓW	OPEN Mężczyźni	33	01:06:15	03:03:18	<b>04:31:51.00</b>	<b>04:31:51.00</b>	+01:25:32 (31.5%)	7:59	7.5 (68.8%)
34	<b>JĘDRZEJCZYK Adam</b>	<b>39</b>		OPEN Mężczyźni	34	01:05:55	03:08:31	<b>04:34:56.00</b>	<b>04:34:56.00</b>	+01:28:37 (32.2%)	8:05	7.4 (67.9%)
35	<b>PIWOŃSKI Adam</b>	<b>74</b>	GÓRA BIEGA	OPEN Mężczyźni	35	01:05:39	03:09:33	<b>04:35:34.00</b>	<b>04:35:34.00</b>	+01:29:15 (32.4%)	8:06	7.4 (67.9%)
36	<b>KRZĄSTEK Zbigniew</b>	<b>58</b>	KS HARPAGAN TARNOBRZEG	OPEN Mężczyźni	36	01:08:42	03:11:47	<b>04:38:01.00</b>	<b>04:38:01.00</b>	+01:31:42 (33.0%)	8:10	7.3 (67.0%)
37	<b>SMYKA Michał</b>	<b>82</b>		OPEN Mężczyźni	37	01:05:49	03:14:00	<b>04:39:51.00</b>	<b>04:39:51.00</b>	+01:33:32 (33.4%)	8:13	7.3 (67.0%)
38	<b>TROJNAR Daniel</b>	<b>97</b>		OPEN Mężczyźni	38	01:06:07	03:09:59	<b>04:39:58.00</b>	<b>04:39:58.00</b>	+01:33:39 (33.5%)	8:14	7.3 (67.0%)

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	9km	25km	Czas netto 34km	Czas brutto 34km	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h
39	<b>SZYPROWSKI Jarek</b>	<b>93</b>	SPORT GENERATION	OPEN Mężczyźni	39	01:06:10	03:10:05	<b>04:44:18.00</b>	<b>04:44:18.00</b>	+01:37:59 (34.5%)	8:21	7.2 (66.1%)
40	<b>TWARDOCHLEB Marcin</b>	<b>98</b>	BIEGAM W RZESZOWIE	OPEN Mężczyźni	40	01:10:22	03:18:31	<b>04:47:24.00</b>	<b>04:47:24.00</b>	+01:41:05 (35.2%)	8:27	7.1 (65.1%)
41	<b>CHMAJ Jerzy</b>	<b>10</b>		OPEN Mężczyźni	41	01:11:49	03:18:34	<b>04:49:10.00</b>	<b>04:49:10.00</b>	+01:42:51 (35.6%)	8:30	7.1 (65.1%)
42	<b>WOLWOWICZ Zbigniew</b>	<b>108</b>		OPEN Mężczyźni	42	01:10:10	03:24:09	<b>04:53:27.00</b>	<b>04:53:27.00</b>	+01:47:08 (36.5%)	8:37	7 (64.2%)
43	<b>GÓRKA Piotr</b>	<b>34</b>		OPEN Mężczyźni	43	01:13:46	03:26:50	<b>04:54:44.00</b>	<b>04:54:44.00</b>	+01:48:25 (36.8%)	8:40	6.9 (63.3%)
44	<b>TYMOCZKO Maciej</b>	<b>101</b>		OPEN Mężczyźni	44	01:06:55	03:19:47	<b>04:54:55.00</b>	<b>04:54:55.00</b>	+01:48:36 (36.8%)	8:40	6.9 (63.3%)
45	<b>GUT Marcin</b>	<b>36</b>	URAL BIKER	OPEN Mężczyźni	45	01:09:27	03:24:01	<b>04:55:50.00</b>	<b>04:55:50.00</b>	+01:49:31 (37.0%)	8:42	6.9 (63.3%)
46	<b>NIEDŹWIECKI Paweł</b>	<b>68</b>	PODIUM/DYNOWSCY BIEGACZE	OPEN Mężczyźni	46	01:13:51	03:27:07	<b>04:55:52.00</b>	<b>04:55:52.00</b>	+01:49:33 (37.0%)	8:42	6.9 (63.3%)
47	<b>KIEC Adam</b>	<b>44</b>		OPEN Mężczyźni	47	01:09:23	03:22:40	<b>04:58:46.00</b>	<b>04:58:46.00</b>	+01:52:27 (37.6%)	8:47	6.8 (62.4%)
48	<b>IWAN Bartłomiej</b>	<b>37</b>		OPEN Mężczyźni	48	01:17:03	03:30:31	<b>05:00:33.00</b>	<b>05:00:33.00</b>	+01:54:14 (38.0%)	8:50	6.8 (62.4%)
49	<b>KUBICKI Łukasz</b>	<b>59</b>	3PBOT	OPEN Mężczyźni	49	01:08:45	03:26:02	<b>05:01:45.00</b>	<b>05:01:45.00</b>	+01:55:26 (38.3%)	8:52	6.8 (62.4%)
50	<b>GROCH Jacek</b>	<b>35</b>	KAŃCZUCKA GRUPA BIEGOWA	OPEN Mężczyźni	50	01:11:30	03:32:05	<b>05:01:58.00</b>	<b>05:01:58.00</b>	+01:55:39 (38.3%)	8:52	6.8 (62.4%)
51	<b>FALKOWSKI Bartosz</b>	<b>20</b>		OPEN Mężczyźni	51	01:10:17	03:36:00	<b>05:07:50.00</b>	<b>05:07:50.00</b>	+02:01:31 (39.5%)	9:03	6.6 (60.6%)
52	<b>GĄSECKI Daniel</b>	<b>27</b>	ULTRA PRZESILENIE	OPEN Mężczyźni	52	01:13:14	03:39:41	<b>05:12:33.00</b>	<b>05:12:33.00</b>	+02:06:14 (40.4%)	9:11	6.5 (59.6%)
52	<b>PESZEK Bogdan</b>	<b>71</b>	ULTRA PRZESILENIE	OPEN Mężczyźni	52	01:17:53	03:39:46	<b>05:12:33.00</b>	<b>05:12:33.00</b>	+02:06:14 (40.4%)	9:11	6.5 (59.6%)
54	<b>GINTER Grzegorz</b>	<b>30</b>	AZS COLLEGIUM MEDICUM UJ	OPEN Mężczyźni	54	01:16:40	03:43:35	<b>05:15:12.00</b>	<b>05:15:12.00</b>	+02:08:53 (40.9%)	9:16	6.5 (59.6%)
55	<b>KISIELEWICZ Marcin</b>	<b>46</b>	ATHLETIC ZRĘCIN	OPEN Mężczyźni	55	01:10:04	03:37:11	<b>05:15:24.00</b>	<b>05:15:24.00</b>	+02:09:05 (40.9%)	9:16	6.5 (59.6%)
56	<b>ZIĘBA Dawid</b>	<b>115</b>	IDEOAKTYWNI	OPEN Mężczyźni	56	01:11:47	03:36:53	<b>05:19:14.00</b>	<b>05:19:14.00</b>	+02:12:55 (41.6%)	9:23	6.4 (58.7%)
57	<b>SZYMCZAK Zbigniew</b>	<b>92</b>	KS BIEGAJĄCE ZĄBKI	OPEN Mężczyźni	57	01:14:52	03:39:52	<b>05:19:53.00</b>	<b>05:19:53.00</b>	+02:13:34 (41.8%)	9:24	6.4 (58.7%)
58	<b>PIOTROWSKI Przemysław</b>	<b>73</b>	NOWA HUTA TEAM	OPEN Mężczyźni	58	01:15:04	03:42:42	<b>05:27:07.00</b>	<b>05:27:07.00</b>	+02:20:48 (43.0%)	9:37	6.2 (56.9%)
59	<b>KORZENIOWSKI Grzegorz</b>	<b>51</b>		OPEN Mężczyźni	59	01:23:00	03:53:27	<b>05:32:45.00</b>	<b>05:32:45.00</b>	+02:26:26 (44.0%)	9:47	6.1 (56.0%)
60	<b>KOKOT Roman</b>	<b>50</b>	AKTYWNY DYNÓW	OPEN Mężczyźni	60	01:21:10	03:53:20	<b>05:39:21.00</b>	<b>05:39:21.00</b>	+02:33:02 (45.1%)	9:58	6 (55.0%)
61	<b>KOWALSKI Marek</b>	<b>53</b>		OPEN Mężczyźni	61	01:22:43	03:55:28	<b>05:43:04.00</b>	<b>05:43:04.00</b>	+02:36:45 (45.7%)	10:05	5.9 (54.1%)

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	9km	25km	Czas netto 34km	Czas brutto 34km	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h
62	KIEC Tomasz	45	KIECU SQD	OPEN Mężczyźni	62	01:09:45	03:35:39	<b>05:48:59.00</b>	<b>05:48:59.00</b>	+02:42:40 (46.6%)	10:15	5.8 (53.2%)
63	JANOCHA Przemysław	38		OPEN Mężczyźni	63	01:14:16	03:53:12	<b>05:49:51.00</b>	<b>05:49:51.00</b>	+02:43:32 (46.7%)	10:17	5.8 (53.2%)
63	BRODA Łukasz	7	PIĘKNE I BRODACZE	OPEN Mężczyźni	63	01:14:17	03:53:05	<b>05:49:51.00</b>	<b>05:49:51.00</b>	+02:43:32 (46.7%)	10:17	5.8 (53.2%)
65	SIECZKOWSKI Artur	80	NBRTEAM	OPEN Mężczyźni	65			<b>05:50:10.00</b>	<b>05:50:10.00</b>	+02:43:51 (46.8%)	10:17	5.8 (53.2%)
66	BIELAKOWSKI Rafal Perez	6		OPEN Mężczyźni	66	01:23:28	04:02:04	<b>05:51:01.00</b>	<b>05:51:01.00</b>	+02:44:42 (46.9%)	10:19	5.8 (53.2%)
66	MAZGAJ Tomasz	65		OPEN Mężczyźni	66	01:23:11	04:01:59	<b>05:51:01.00</b>	<b>05:51:01.00</b>	+02:44:42 (46.9%)	10:19	5.8 (53.2%)
68	STRUSKI Robert	86	PARSZYWA ZADYSZKA	OPEN Mężczyźni	68	01:17:35	04:04:18	<b>05:54:16.00</b>	<b>05:54:16.00</b>	+02:47:57 (47.4%)	10:25	5.8 (53.2%)
69	STYŁA Sebastian	87		OPEN Mężczyźni	69	01:15:49	03:49:21	<b>06:06:46.00</b>	<b>06:06:46.00</b>	+03:00:27 (49.2%)	10:47	5.6 (51.4%)
70	SIWIEC Stanisław	81	RESOVIA/PODIUM	OPEN Mężczyźni	70	01:22:34	04:19:40	<b>06:14:57.00</b>	<b>06:14:57.00</b>	+03:08:38 (50.3%)	11:01	5.4 (49.5%)
71	PODGÓRNIAK Artur	75	PARSZYWA ZADYSZKA	OPEN Mężczyźni	71	01:22:24	04:19:52	<b>06:20:06.00</b>	<b>06:20:06.00</b>	+03:13:47 (51.0%)	11:10	5.4 (49.5%)
72	ZIEMNIAK Marcin	316		OPEN Mężczyźni	72	01:31:10	04:34:57	<b>06:34:26.00</b>	<b>06:34:26.00</b>	+03:28:07 (52.8%)	11:36	5.2 (47.7%)
73	KAZALSKI Grzesiek	43		OPEN Mężczyźni	73	02:17:05	04:50:40	<b>06:38:02.00</b>	<b>06:38:02.00</b>	+03:31:43 (53.2%)	11:42	5.1 (46.8%)
74	GOCAN Tymoteusz	32		OPEN Mężczyźni	74	01:30:18	04:44:09	<b>06:58:55.00</b>	<b>06:58:55.00</b>	+03:52:36 (55.5%)	12:19	4.9 (45.0%)
75	TOCZEK Łukasz	96		OPEN Mężczyźni	75	01:33:19	04:38:32	<b>07:04:09.00</b>	<b>07:04:09.00</b>	+03:57:50 (56.1%)	12:28	4.8 (44.0%)
76	BANAŚ Kamil	3		OPEN Mężczyźni	76	01:33:51	04:38:36	<b>07:04:11.00</b>	<b>07:04:11.00</b>	+03:57:52 (56.1%)	12:28	4.8 (44.0%)
<b>Przekroczony limit czasu: 08:00:00</b>												
77	WALASEK Przemysław	102		OPEN Mężczyźni	77	01:44:34	06:02:01	<b>08:45:41.00</b>	<b>08:45:41.00</b>	+05:39:22 (64.6%)	15:27	3.9 (35.8%)
78	SZAL Mateusz	90		OPEN Mężczyźni	78			<b>1183:00:45.</b>	<b>1183:00:45.</b>	+1179:53: (99.7%)	2087:40	0 (0.0%)
79	GILAS Szymon	29	CHEŁM BIEGA	OPEN Mężczyźni	79			<b>1184:21:25.</b>	<b>1184:21:25.</b>	+1181:14: (99.7%)	2090:02	0 (0.0%)

Znaleziono 79 wynik(ów)