

# PUCHAR REGIONALNY NORDIC WALKING - BIAŁY BÓR 2020 - 5 KM - KOBIETY

B4SPORT  
INTELEGENE ZAWODY SPORTOWE

**Wydarzenie:** Puchar Regionalny Nordic Walking - Biały Bór 2020  
**Organizator:** Biały Bór  
**Data:** 2020-09-20  
**Miejsce:** Biały Bór  
**Dystans:** 5 km



Klasyfikacja: OPEN -K

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Żół. kartki	Czer. kartki	Czas netto 5km	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h
1	<b>NACZK Wiktoria</b>	<b>92</b>	POLIPACK TEAM GWE	K18-29	1			<b>00:34:25.95</b>		6:53	8.7 (100%)
2	<b>KĘDZIERSKA Agnieszka</b>	<b>50</b>	KIJKOWE TRZEMESZNO	K40-44	1			<b>00:34:48.05</b>	+00:00:22 (1.1%)	6:57	8.6 (98.9%)
3	<b>SPYCHAŁA Marzena</b>	<b>135</b>	CKZIU MECHANIK NYSA	K50-54	1			<b>00:34:53.40</b>	+00:00:27 (1.3%)	6:58	8.6 (98.9%)
4	<b>OKRZESIK-FRĄCKOWIAK Izabela</b>	<b>104</b>	EKSPEDYCJA NORDIC TEAM SZCZECIN	K50-54	2			<b>00:34:57.30</b>	+00:00:31 (1.5%)	6:59	8.6 (98.9%)
5	<b>PUSZKARSKA Małgorzata</b>	<b>125</b>	GOSADI NORDIC TEAM	K45-49	1			<b>00:35:00.55</b>	+00:00:34 (1.6%)	7:00	8.6 (98.9%)
6	<b>MAŚLANKA Iwona</b>	<b>80</b>	MARSZ PO ZDROWIE	K45-49	2			<b>00:35:02.75</b>	+00:00:36 (1.8%)	7:00	8.6 (98.9%)
7	<b>TELEGA Małgorzata</b>	<b>158</b>	LKS ZANTYR SZTUM	K30-39	1			<b>00:35:46.20</b>	+00:01:20 (3.7%)	7:09	8.4 (96.6%)
8	<b>LANGMESSER Kinga</b>	<b>70</b>	LKS ZANTYR SZTUM	K18-29	2			<b>00:36:01.30</b>	+00:01:35 (4.4%)	7:12	8.3 (95.4%)
9	<b>MALINOWSKA Monika</b>	<b>199</b>	LKS ZANTYR SZTUM	K40-44	2			<b>00:36:10.45</b>	+00:01:44 (4.8%)	7:14	8.3 (95.4%)
10	<b>GUTOWSKA Dorota</b>	<b>39</b>	TEAMBIEGOWY SZCZECINEK	K30-39	2			<b>00:36:13.80</b>	+00:01:47 (5.0%)	7:14	8.3 (95.4%)
11	<b>WOJTCZAK Urszula</b>	<b>178</b>	CZAPELKI	K40-44	3			<b>00:36:22.15</b>	+00:01:56 (5.3%)	7:16	8.2 (94.3%)
12	<b>GRABOWSKA Bożena</b>	<b>34</b>	LKS ZANTYR SZTUM	K45-49	3			<b>00:36:49.15</b>	+00:02:23 (6.5%)	7:21	8.1 (93.1%)
13	<b>GRUPIŃSKA Katarzyna</b>	<b>36</b>	NORDIC WALKING LUBASZ	K50-54	3			<b>00:36:49.40</b>	+00:02:23 (6.5%)	7:21	8.1 (93.1%)

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Żół. kartki	Czer. kartki	Czas netto 5km	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h
14	<b>MUSIATOWICZ Aleksandra</b>	<b>91</b>	PASJA NORDIC WALKING	K50-54	4			<b>00:36:49.60</b>	+00:02:23 (6.5%)	7:21	8.1 (93.1%)
15	<b>FRANCZAK Małgorzata</b>	<b>24</b>	NW CZĘŁAPSKI TEAM	K18-29	3			<b>00:37:06.75</b>	+00:02:40 (7.2%)	7:25	8.1 (93.1%)
16	<b>WITUCKA Karolina</b>	<b>176</b>		K-Dzieci	1			<b>00:37:19.60</b>	+00:02:53 (7.8%)	7:27	8 (92.0%)
17	<b>JANY Katarzyna</b>	<b>44</b>	NORDIC WALKING LUBASZ	K30-39	3			<b>00:37:28.90</b>	+00:03:02 (8.1%)	7:29	8 (92.0%)
18	<b>POTRZEBOWSKA Agata</b>	<b>120</b>	DEAF I #B3K	K-Niepełnosprawni(B)	1			<b>00:37:29.05</b>	+00:03:03 (8.1%)	7:29	8 (92.0%)
19	<b>WICHER Jolanta</b>	<b>174</b>	NORDIC WALKING LUBASZ	K45-49	4			<b>00:37:29.20</b>	+00:03:03 (8.1%)	7:29	8 (92.0%)
20	<b>KORYBSKA Aleksandra</b>	<b>200</b>	HUBERTUS BIAŁY BÓR	K45-49	5			<b>00:37:29.50</b>	+00:03:03 (8.2%)	7:29	8 (92.0%)
21	<b>KRAWCZYK Dorota</b>	<b>63</b>	DAJ RADOŚĆ NIEPEŁNOSPRAWNYM	K60-64	1			<b>00:37:30.05</b>	+00:03:04 (8.2%)	7:30	8 (92.0%)
22	<b>ADAMCZEWSKA Monika</b>	<b>1</b>	AKTYWNA KCYNIA	K18-29	4			<b>00:37:33.10</b>	+00:03:07 (8.3%)	7:30	8 (92.0%)
23	<b>DAROSZEWSKA Krystyna</b>	<b>18</b>	SERCE NORDICA WŁOCŁAWEK	K60-64	2			<b>00:37:35.95</b>	+00:03:10 (8.4%)	7:31	8 (92.0%)
24	<b>RUCZYŃSKA Ewa</b>	<b>131</b>	LKS ZANTYR SZTUM	K45-49	6			<b>00:37:46.00</b>	+00:03:20 (8.8%)	7:33	7.9 (90.8%)
25	<b>STOLTMANN Helena</b>	<b>141</b>	BŁĘKITNI NW DZIEMIANY	K60-64	3			<b>00:37:49.55</b>	+00:03:23 (9.0%)	7:33	7.9 (90.8%)
26	<b>SZENDZIELORZ Ilona</b>	<b>147</b>	MALINOWE GWIAZDY	K60-64	4			<b>00:38:00.65</b>	+00:03:34 (9.4%)	7:36	7.9 (90.8%)
27	<b>JÓŹWIAK Marianna</b>	<b>47</b>	SERCE NORDICA WŁOCŁAWEK	K45-49	7			<b>00:38:04.40</b>	+00:03:38 (9.6%)	7:36	7.9 (90.8%)
28	<b>LITEWSKA Joanna</b>	<b>195</b>	DEAF I #B3K	K-Niepełnosprawni(B)	2			<b>00:38:07.50</b>	+00:03:41 (9.7%)	7:37	7.9 (90.8%)
29	<b>GAŁKOWSKA Elżbieta</b>	<b>29</b>	MARSZ PO ZDROWIE	K65-69	1			<b>00:38:12.75</b>	+00:03:46 (9.9%)	7:38	7.9 (90.8%)
30	<b>GRYCZKA Majka</b>	<b>37</b>	AKTYWNA KCYNIA	K30-39	4			<b>00:38:31.30</b>	+00:04:05 (10.6%)	7:42	7.8 (89.7%)
31	<b>TOWARNICKA Izabela</b>	<b>163</b>		K-Niepełnosprawni(B)	3			<b>00:38:55.25</b>	+00:04:29 (11.5%)	7:47	7.7 (88.5%)
32	<b>JURCZYSZYN Zyta</b>	<b>48</b>	CZAPELKI	K45-49	8			<b>00:38:56.70</b>	+00:04:30 (11.6%)	7:47	7.7 (88.5%)
33	<b>GÓRECKA Iwona</b>	<b>33</b>	STADION ŚLĄSKI	K55-59	1			<b>00:39:03.35</b>	+00:04:37 (11.8%)	7:48	7.7 (88.5%)
34	<b>DANA Kazimiera</b>	<b>17</b>	KLUB NW PATYCZAKI GRUDZIĄDZ	K65-69	2			<b>00:39:09.35</b>	+00:04:43 (12.1%)	7:49	7.7 (88.5%)
35	<b>KOŁPAK Irena</b>	<b>56</b>	LKS ZANTYR SZTUM	K65-69	3			<b>00:39:17.85</b>	+00:04:51 (12.4%)	7:51	7.6 (87.4%)
36	<b>STAŚ Adrianna</b>	<b>137</b>		K18-29	5			<b>00:39:22.75</b>	+00:04:56 (12.6%)	7:52	7.6 (87.4%)

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Żół. kartki	Czer. kartki	Czas netto 5km	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h
37	<b>HALIK-LEWANDOWSKA Jadwiga</b>	<b>40</b>	LKS ZANTYR SZTUM	K60-64	5			<b>00:39:24.15</b>	+00:04:58 (12.6%)	7:52	7.6 (87.4%)
38	<b>PASZKIET Kasia</b>	<b>110</b>	AKTYWNA KCYNIA	K45-49	9			<b>00:39:26.20</b>	+00:05:00 (12.7%)	7:53	7.6 (87.4%)
39	<b>STOLARSKA Danuta</b>	<b>140</b>	SERCE NORDICA WŁOCŁAWEK	K60-64	6			<b>00:39:28.00</b>	+00:05:02 (12.8%)	7:53	7.6 (87.4%)
40	<b>KWAŚNIESKA Dorota</b>	<b>100</b>		K50-54	5			<b>00:39:29.25</b>	+00:05:03 (12.8%)	7:53	7.6 (87.4%)
41	<b>RODZIEWICZ Wioletta</b>	<b>128</b>		K50-54	6			<b>00:39:32.80</b>	+00:05:06 (12.9%)	7:54	7.6 (87.4%)
42	<b>NOWAK Aleksandra</b>	<b>102</b>	SERCE NORDICA WŁOCŁAWEK	K30-39	5			<b>00:39:38.30</b>	+00:05:12 (13.1%)	7:55	7.6 (87.4%)
43	<b>HERNET Iwona</b>	<b>298</b>		K- Niepełnosprawni(A)	1			<b>00:39:45.00</b>	+00:05:19 (13.4%)	7:57	7.5 (86.2%)
44	<b>FRANCZAK Anna</b>	<b>26</b>	NW CZŁAPSKI TEAM	K50-54	7			<b>00:39:45.90</b>	+00:05:19 (13.4%)	7:57	7.5 (86.2%)
45	<b>PRZYBYLSKA Aleksandra</b>	<b>124</b>	ELITE TEAM	K- Niepełnosprawni(B)	4			<b>00:39:54.90</b>	+00:05:28 (13.7%)	7:58	7.5 (86.2%)
46	<b>WOROCH Jolanta</b>	<b>181</b>	METRACO POLKOWICE	K50-54	8			<b>00:40:12.45</b>	+00:05:46 (14.4%)	8:02	7.5 (86.2%)
47	<b>MARCINIAK Hanna</b>	<b>75</b>	SERCE NORDICA WŁOCŁAWEK	K55-59	2			<b>00:40:20.00</b>	+00:05:54 (14.6%)	8:04	7.4 (85.1%)
48	<b>KUCZYŃSKA Anna</b>	<b>64</b>	NORDIC WALKING KIEKRZ POLAND	K55-59	3			<b>00:40:26.20</b>	+00:06:00 (14.8%)	8:05	7.4 (85.1%)
49	<b>ZAKRZEWSKA Iwona</b>	<b>187</b>	TORUŃ - IDZIEMY BEZ RYZYKA	K50-54	9			<b>00:40:36.35</b>	+00:06:10 (15.2%)	8:07	7.4 (85.1%)
50	<b>NAWROCKA Hanna</b>	<b>93</b>	MARSZ PO ZDROWIE	K-Dzieci	2			<b>00:40:47.05</b>	+00:06:21 (15.6%)	8:09	7.4 (85.1%)
51	<b>SZYMAŃSKA Anna</b>	<b>151</b>	TORUŃ - IDZIEMY BEZ RYZYKA	K55-59	4			<b>00:40:59.90</b>	+00:06:33 (16.0%)	8:11	7.3 (83.9%)
52	<b>SZAŁAJ Anna</b>	<b>144</b>	KS METRACO POLKOWICE	K- Niepełnosprawni(A)	2			<b>00:41:03.00</b>	+00:06:37 (16.1%)	8:12	7.3 (83.9%)
53	<b>LEGOCKA - WALCZAK Kinga</b>	<b>71</b>	UKS GIMNAZJON SUCHY LAS	K45-49	10			<b>00:41:03.20</b>	+00:06:37 (16.1%)	8:12	7.3 (83.9%)
54	<b>DZIĘCIOŁ Anna</b>	<b>23</b>		K30-39	6			<b>00:41:10.20</b>	+00:06:44 (16.4%)	8:14	7.3 (83.9%)
55	<b>MIKUSIŃSKA Jolanta</b>	<b>85</b>	FEAR THE RETURN	K45-49	11			<b>00:41:12.95</b>	+00:06:47 (16.5%)	8:14	7.3 (83.9%)
56	<b>KOCOŃ Sylwia</b>	<b>54</b>		K40-44	4			<b>00:41:25.30</b>	+00:06:59 (16.9%)	8:17	7.2 (82.8%)
57	<b>LUBAŃSKA Leokadia</b>	<b>73</b>	SERCE NORDICA WŁOCŁAWEK	K55-59	5			<b>00:41:34.70</b>	+00:07:08 (17.2%)	8:18	7.2 (82.8%)
58	<b>KUŚMIEREK Beata</b>	<b>66</b>	BŁĘKITNI NW DZIEMIANY	K40-44	5			<b>00:41:35.80</b>	+00:07:09 (17.2%)	8:19	7.2 (82.8%)
59	<b>SZYMAŃSKA Lucyna</b>	<b>152</b>	XV KOŁO POLSKIEGO ZWIĄZKU EMERYTÓW W DYWITACH	K- Niepełnosprawni(A)	3			<b>00:42:08.25</b>	+00:07:42 (18.3%)	8:25	7.1 (81.6%)

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Żół. kartki	Czer. kartki	Czas netto 5km	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h
60	<b>NIKODEMSKA Bogna</b>	<b>99</b>	AKTYWNA KCYNIA	K40-44	6			<b>00:42:08.55</b>	+00:07:42 (18.3%)	8:25	7.1 (81.6%)
61	<b>KORPAL Grażyna</b>	<b>61</b>		K55-59	6			<b>00:42:10.00</b>	+00:07:44 (18.3%)	8:26	7.1 (81.6%)
62	<b>WÓJCIK Joanna</b>	<b>184</b>	KS AZS UWM OLSZTYN	K18-29	6			<b>00:42:19.10</b>	+00:07:53 (18.6%)	8:27	7.1 (81.6%)
63	<b>MIŁKOWSKA Jolanta</b>	<b>87</b>	TEAM DEAF	K- Niepełnosprawni(B)	5			<b>00:42:24.30</b>	+00:07:58 (18.8%)	8:28	7.1 (81.6%)
64	<b>POLOWIEC Alina</b>	<b>116</b>	AKTYWNA KCYNIA	K50-54	10			<b>00:42:25.05</b>	+00:07:59 (18.8%)	8:29	7.1 (81.6%)
65	<b>WÓJCIK Marlena</b>	<b>183</b>		K45-49	12			<b>00:42:33.10</b>	+00:08:07 (19.1%)	8:30	7.1 (81.6%)
66	<b>MICHALSKA Małgorzata</b>	<b>83</b>	ZUMBA WALKING	K55-59	7			<b>00:42:57.10</b>	+00:08:31 (19.8%)	8:35	7 (80.5%)
67	<b>OLENDER Zofia</b>	<b>105</b>	MALINOWE GWIAZDY	K50-54	11			<b>00:43:01.35</b>	+00:08:35 (20.0%)	8:36	7 (80.5%)
68	<b>ANGIELCZYK Małgorzata</b>	<b>4</b>	MARSZ PO ZDROWIE	K65-69	4			<b>00:43:04.75</b>	+00:08:38 (20.1%)	8:36	7 (80.5%)
69	<b>POŁOCZAŃSKA Marta</b>	<b>118</b>	SZWAGRY BIEGAJĄ	K30-39	7			<b>00:43:05.55</b>	+00:08:39 (20.1%)	8:37	7 (80.5%)
70	<b>KLIENSKMID Marta</b>	<b>300</b>		K40-44	7			<b>00:43:14.55</b>	+00:08:48 (20.4%)	8:38	6.9 (79.3%)
71	<b>ŚLIWIŃSKA Ewa</b>	<b>154</b>	KLUB NW PATYCZAKI GRUDZIĄDZ	K50-54	12			<b>00:43:20.65</b>	+00:08:54 (20.6%)	8:40	6.9 (79.3%)
72	<b>BRODZIŃSKA Ewelina</b>	<b>9</b>	SERCE NORDICA WŁOCŁAWEK	K- Niepełnosprawni(B)	6			<b>00:43:25.35</b>	+00:08:59 (20.7%)	8:41	6.9 (79.3%)
73	<b>WIŚNIK Agnieszka</b>	<b>175</b>	ZUMBA WALKING	K45-49	13			<b>00:43:38.80</b>	+00:09:12 (21.1%)	8:43	6.9 (79.3%)
74	<b>NIEZGODA Małgorzata</b>	<b>98</b>		K40-44	8			<b>00:43:57.90</b>	+00:09:31 (21.7%)	8:47	6.8 (78.2%)
75	<b>GRUSZKA Barbara</b>	<b>198</b>	LKS ZANTYR SZTUM	K70-74	1			<b>00:44:03.55</b>	+00:09:37 (21.8%)	8:48	6.8 (78.2%)
76	<b>KOMOROWSKA Hania</b>	<b>57</b>	AKTYWNA KCYNIA	K30-39	8			<b>00:44:10.20</b>	+00:09:44 (22.0%)	8:50	6.8 (78.2%)
77	<b>WANKIEWICZ Irena</b>	<b>173</b>	DAJ RADOŚĆ NIEPEŁNOSPRAWNYM	K55-59	8			<b>00:44:13.25</b>	+00:09:47 (22.1%)	8:50	6.8 (78.2%)
78	<b>NIEWIADOMSKA Zofia</b>	<b>96</b>	SERCE NORDICA WŁOCŁAWEK	K60-64	7			<b>00:44:52.15</b>	+00:10:26 (23.3%)	8:58	6.7 (77.0%)
79	<b>SUPROŃ Janina</b>	<b>143</b>		K70-74	2			<b>00:44:56.15</b>	+00:10:30 (23.4%)	8:59	6.7 (77.0%)
80	<b>TORSKA-SZABAŁOWSKA Iwona</b>	<b>162</b>		K50-54	13			<b>00:44:56.80</b>	+00:10:30 (23.4%)	8:59	6.7 (77.0%)
81	<b>POŁOCZAŃSKA Maja</b>	<b>119</b>	SZWAGRY BIEGAJĄ	K-Dzieci	3			<b>00:45:05.30</b>	+00:10:39 (23.6%)	9:01	6.7 (77.0%)
82	<b>KNITTER Zofia</b>	<b>53</b>	BŁĘKITNI NW DZIEMIANY	K-Dzieci	4			<b>00:45:09.10</b>	+00:10:43 (23.7%)	9:01	6.6 (75.9%)

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Mkat	Żół. kartki	Czer. kartki	Czas netto 5km	Różn	Tempo min/km	Tempo km/h
83	<b>MALINOWSKA Grażyna</b>	<b>197</b>	LKS ZANTYR SZTUM	K70-74	3			<b>00:45:18.85</b>	+00:10:52 (24.0%)	9:03	6.6 (75.9%)
84	<b>MAZERSKA Maria</b>	<b>81</b>	LKS ZANTYR SZTUM	K70-74	4			<b>00:45:21.20</b>	+00:10:55 (24.1%)	9:04	6.6 (75.9%)
85	<b>ZIELKE Halina</b>	<b>188</b>		K60-64	8			<b>00:45:34.85</b>	+00:11:08 (24.5%)	9:06	6.6 (75.9%)
86	<b>PISARSKA Barbara</b>	<b>113</b>	NORDICUS STRZYBNICA	K50-54	14			<b>00:45:38.60</b>	+00:11:12 (24.6%)	9:07	6.6 (75.9%)
87	<b>JANOWICZ Alina</b>	<b>43</b>		K- Niepełnosprawni(A)	4			<b>00:46:42.25</b>	+00:12:16 (26.3%)	9:20	6.4 (73.6%)
88	<b>PEPCZYŃSKA Ewa</b>	<b>299</b>		K55-59	9			<b>00:47:02.55</b>	+00:12:36 (26.8%)	9:24	6.4 (73.6%)
89	<b>HINEBORG Bogumiła</b>	<b>41</b>	KLUB NW PATYCZAKI GRUDZIĄDZ	K50-54	15			<b>00:47:29.35</b>	+00:13:03 (27.5%)	9:29	6.3 (72.4%)
90	<b>PRACKA Katarzyna</b>	<b>122</b>	SERCE NORDICA WŁOCŁAWEK	K50-54	16			<b>00:48:02.65</b>	+00:13:36 (28.3%)	9:36	6.2 (71.3%)
91	<b>TOMCZYK Ania</b>	<b>160</b>		K45-49	14			<b>00:48:32.25</b>	+00:14:06 (29.1%)	9:42	6.2 (71.3%)
92	<b>STAŚ Halina</b>	<b>138</b>		K45-49	15			<b>00:49:31.20</b>	+00:15:05 (30.5%)	9:54	6.1 (70.1%)
93	<b>KOWALCZUK Daria</b>	<b>62</b>	WYCHODZE Z KIJAMI	K45-49	16			<b>00:50:10.80</b>	+00:15:44 (31.4%)	10:02	6 (69.0%)
94	<b>CZWERENKO Alicja</b>	<b>16</b>	LKS ZANTYR SZTUM	K55-59	10			<b>00:50:21.75</b>	+00:15:55 (31.6%)	10:04	6 (69.0%)
95	<b>PŁUCIENNIK Wiesława</b>	<b>114</b>	BIAŁY BÓR	K65-69	5			<b>00:51:18.25</b>	+00:16:52 (32.9%)	10:15	5.8 (66.7%)
96	<b>TOMCZAK Halina</b>	<b>194</b>	KS METRACO POLKOWICE	K70-74	5			<b>00:55:16.15</b>	+00:20:50 (37.7%)	11:03	5.4 (62.1%)
97	<b>SZMYT Kamila</b>	<b>150</b>	SZWAGRY BIEGAJĄ	K30-39	9			<b>00:58:21.15</b>	+00:23:55 (41.0%)	11:40	5.1 (58.6%)
98	<b>SZMYT Hanna</b>	<b>148</b>	SZWAGRY BIEGAJĄ	K60-64	9			<b>00:58:37.80</b>	+00:24:11 (41.3%)	11:43	5.1 (58.6%)
99	<b>ROMANOWSKA Danuta</b>	<b>129</b>	WYCHODZĘ Z KIJAMI KOSZALIN	K70-74	6			<b>01:01:07.30</b>	+00:26:41 (43.7%)	12:13	4.9 (56.3%)

Znaleziono 99 wynik(ów)