

# KONSTANCIN-JEZIORNA - PUCHARY REGIONALNE NORDIC WALKING - 10 KM

Organizator: Polska Federacja Nordic Walking  
Data: 2019-04-27  
Miejsce: Konstancin-Jeziorna  
Dystans: 10 km  
Klasyfikacja wg czasów netto.



## KONSTANCIN-JEZIORNA - PUCHARY REGIONALNE NORDIC WALKING - 10 KM, OPEN

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	Żół. kartki	Czer. kartki	2.5km	5km	7.5km	Netto	min/km	km/h
1	DZIEDZIEWICZ ANDRZEJ	103		GRODNO	BLR	M30-39	1	M 1			00:14:48	00:30:05	00:45:28	01:01:01.05	6:06	9.8
2	KRIWOPUST IGOR	43	AWF WARSZAWA	WARSZAWA	POL	M18-29	1	M 2			00:15:52	00:32:36	00:49:39	01:06:43.08	6:40	9
3	WOJTASIŃSKI DANIEL	98	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	CZĘSTOCHOWA	POL	M40-49	1	M 3			00:16:28	00:33:02	00:50:02	01:07:05.76	6:42	8.9
4	PIETRZYK JAROSŁAW	74	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	CZĘSTOCHOWA	POL	M30-39	2	M 4			00:16:23	00:33:20	00:50:38	01:07:35.95	6:45	8.9
5	KOBIELA KRZYSZTOF	34	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	BLACHOWNIA	POL	M40-49	2	M 5			00:16:35	00:33:47	00:51:37	01:08:31.92	6:51	8.8
6	KOZAKOWSKA MAŁGORZATA	41	KS SOKÓŁ GAŚAWA	ROGOWO	POL	K40-49	1	K 1			00:17:04	00:34:26	00:52:09	01:09:34.05	6:57	8.6
7	SZCZĘŚNIAK ZBIGNIEW	87	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	BLACHOWNIA	POL	M50-59	1	M 6			00:17:46	00:36:02	00:54:26	01:09:59.44	7:00	8.6
8	ADAMCZYK ADAM	2	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	M70+	1	M 7			00:17:36	00:35:08	00:52:36	01:09:59.53	6:59	8.6
9	SZYMAŃSKI STEFAN	90	XV KOŁO POLSKIEGO ZWIĄZKU EMERYTÓW I RENCISTÓW DYWITY	KIEŻLINY	POL	M70+	2	M 8			00:17:38	00:35:10	00:52:44	01:10:09.73	7:01	8.6
10	WOLNIEWICZ KATARZYNA	104		RUDA ŚLĄSKA	POL	K40-49	2	K 2			00:17:13	00:34:45	00:52:30	01:10:17.01	7:01	8.5
11	KRUPA JAKUB	44		KONSTANCIN-JEZIORNIA	POL	M18-29	2	M 9			00:17:37	00:35:05	00:52:55	01:10:35.35	7:03	8.5
12	SZULC ALICJA	89	NW WERWA MŁAWA	MŁAWA	POL	K40-49	3	K 3			00:17:16	00:34:57	00:52:41	01:10:46.01	7:04	8.5
13	PONIAŃSKI DARIUSZ	77		KONSTANCIN - JEZIORNIA	POL	M50-59	2	M 10			00:17:58	00:35:41	00:53:19	01:10:46.90	7:04	8.5
14	NIEDŹWIECKI MATEUSZ	64	AWF WARSZAWA	WARSZAWA	POL	M18-29	3	M 11			00:17:39	00:35:15	00:52:56	01:10:51.66	7:05	8.5
15	OKNIŃSKI KRZYSZTOF	68	NOWI SIEDLCE	SIEDLCE	POL	M40-49	3	M 12			00:17:30	00:35:27	00:53:19	01:10:55.14	7:05	8.5
16	TENCZYŃSKI PIOTR	92		WARSZAWA	POL	M18-29	4	M 13			00:18:09	00:36:07	00:54:00	01:11:44.45	7:10	8.4
17	RAJEK MAGDALENA	79	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	CZĘSTOCHOWA	POL	K40-49	4	K 4			00:17:57	00:36:00	00:53:59	01:11:54.88	7:11	8.3
18	KOCIMSKI JAN	37	KM AKTYWNI SOCHACZEW	SOCHACZEW	POL	M70+	3	M 14			00:17:38	00:35:20	00:53:31	01:12:05.93	7:12	8.3
19	FRANKIEWICZ MIROSŁAW	16	FORMA NA PIĄTKĘ NW	PABIANICE	POL	M40-49	4	M 15			00:17:39	00:35:46	00:54:00	01:12:20.26	7:14	8.3
20	CZAJKA URSZULA	12	FACE NORDIC WALKING TEAM	RUMIA	POL	K60-69	1	K 5			00:17:45	00:35:56	00:54:24	01:12:43.25	7:16	8.3
21	MUSIATOWICZ ALEKSANDRA	61	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	K40-49	5	K 6			00:17:47	00:36:20	00:54:57	01:13:11.31	7:19	8.2
22	GODZIŃSKI PAWEŁ	22	BAŻANT NW ELBLĄG	MILEJEWÓ	POL	M40-49	5	M 16			00:17:47	00:36:01	00:54:14	01:13:17.39	7:19	8.2
23	RASZEWSKA IZABELA	80	FORMA NA PIĄTKĘ NW	PABIANICE	POL	K40-49	6	K 7			00:17:57	00:36:19	00:55:26	01:14:08.24	7:24	8.1
24	GADOMSKI KRZYSZTOF	18	NW CZŁAPSKI TEAM	WARSZAWA	POL	M50-59	3	M 17			00:18:07	00:36:47	00:55:33	01:14:15.52	7:25	8.1
25	BERESZKO WALDEMAR	6	MOSIR TKKF SATURN CZELADŹ	SOSNOWIEC	POL	M60-69	1	M 18			00:18:19	00:37:26	00:56:17	01:14:48.13	7:28	8
26	DUSIEL EWA	14	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	CZĘSTOCHOWA	POL	K50-59	1	K 8			00:18:06	00:36:45	00:55:38	01:14:48.46	7:28	8
27	PALUDKIEWICZ PIOTR	71		CZARNY LAS	POL	M50-59	4	M 19			00:17:59	00:36:51	00:55:46	01:15:01.10	7:30	8
28	MAZURCZAK JAKUB	56	NOWI SIEDLCE	CHODÓW	POL	M40-49	6	M 20			00:18:13	00:36:49	00:55:57	01:15:03.60	7:30	8

**KONSTANCIN-JEZIORNA - PUCHARY REGIONALNE NORDIC WALKING - 10 KM, OPEN c.d.**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	Żół. kartki	Czer. kartki	2.5km	5km	7.5km	Netto	min/km	km/h
29	BŁĘDOWSKI MICHAŁ	9		WARSZAWA	POL	M18-29	5	M 21			00:18:42	00:36:57	00:55:32	01:15:06.39	7:30	8
30	KOC ADAM	36		SZEPIETOWO	POL	M18-29	6	M 22			00:18:41	00:37:53	00:57:01	01:15:13.41	7:31	8
31	PAPROTNA AGNIESZKA	72	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	CZĘSTOCHOWA	POL	K30-39	1	K 9			00:18:01	00:36:49	00:56:04	01:15:29.72	7:33	7.9
32	STAWNIAK KAROL	85	KS METRACO POLKOWICE	ŻNIN	POL	M70+	4	M 23			00:18:33	00:37:18	00:56:22	01:15:31.06	7:33	7.9
33	ZWOLENKIEWICZ JOANNA	100	KS SOKÓŁ GAŚAWA	GAŚAWA	POL	K40-49	7	K 10			00:18:36	00:37:16	00:56:31	01:15:57.16	7:35	7.9
34	ZACHARCZUK ZOFIA	99	NOWI SIEDLCE	SIEDLCE	POL	K60-69	2	K 11			00:18:31	00:37:26	00:56:36	01:15:59.80	7:36	7.9
35	WAREK ANITA	23	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	K40-49	8	K 12			00:18:49	00:37:42	00:56:56	01:16:16.24	7:37	7.9
36	MAZURCZAK GRAŻYNA	57	NOWI SIEDLCE	CHODÓW	POL	K40-49	9	K 13			00:18:44	00:37:52	00:57:03	01:16:18.78	7:37	7.9
37	KOBIELA MAGDALENA	35	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	BLACHOWNIA	POL	K40-49	10	K 14			00:18:31	00:37:47	00:57:10	01:16:27.05	7:38	7.8
38	STANECKI MARCIN	83	BIEGAM W SFETSZE	SKIERNIEWICE	POL	M40-49	7	M 24			00:18:51	00:37:58	00:57:24	01:16:36.20	7:39	7.8
39	KORYCKA MARIOLA	38	FORMA NA PIĄTKĘ NW	ZGIERZ	POL	K30-39	2	K 15			00:18:55	00:38:05	00:57:25	01:16:40.90	7:40	7.8
40	KOZDRÓJ ŁUKASZ	42	TIR AWF WARSZAWA	GABRYELIN	POL	M18-29	7	M 25			00:18:14	00:37:03	00:57:02	01:17:41.96	7:46	7.7
41	GADOMSKA MAŁGORZATA	17	NW CZŁAPSKI TEAM	WARSZAWA	POL	K40-49	11	K 16			00:19:40	00:39:24	00:58:40	01:17:56.49	7:47	7.7
42	SURIAK MICHAŁ	86	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	CZĘSTOCHOWA	POL	M30-39	3	M 26			00:19:16	00:38:39	00:58:04	01:17:57.49	7:47	7.7
43	STANECKA MAŁGORZATA	82		SKIERNIEWICE	POL	K40-49	12	K 17			00:19:14	00:38:50	00:58:43	01:18:34.17	7:51	7.6
44	MORDZON NATALIA	60	N&K KICKTEAM	WARSZAWA	POL	K30-39	3	K 18			00:19:32	00:39:29	00:59:14	01:19:16.81	7:55	7.6
45	BERSZTOLC AGNIESZKA	7	NOWI SIEDLCE	SIEDLCE	POL	K50-59	2	K 19			00:18:53	00:39:07	00:59:15	01:19:19.13	7:55	7.6
46	NIEDŹWIECKA MAŁGORZATA	63	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	CZĘSTOCHOWA	POL	K60-69	3	K 20			00:19:19	00:39:08	00:59:10	01:19:27.74	7:56	7.6
47	NOWICKA URSZULA	67	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	K40-49	13	K 21			00:19:21	00:39:25	00:59:40	01:19:57.04	7:59	7.5
48	LEWEK MARIUSZ	49		KONSTANCIN JEZIORNA	POL	M40-49	8	M 27			00:20:07	00:40:32	01:00:34	01:20:11.70	8:01	7.5
49	PINIS MICHAŁ	75	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	BLACHOWNIA	POL	M30-39	4	M 28			00:19:56	00:40:31	01:00:37	01:20:16.16	8:01	7.5
50	PALUCH PAWEŁ	70	AVOCADO WELLNESS CLUB	WARSZAWA	POL	M50-59	5	M 29			00:19:44	00:40:32	01:00:49	01:20:36.79	8:03	7.4
51	GAJ BOGNA	19	NW CZŁAPSKI TEAM	WARSZAWA	POL	K40-49	14	K 22			00:20:21	00:40:23	01:00:30	01:20:39.92	8:04	7.4
52	OMARSKA GRAŻYNA	69	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	K60-69	4	K 23			00:20:05	00:40:21	01:00:43	01:21:02.24	8:06	7.4
53	PLUCIENNIK MARCIN	76		PRUSZKÓW	POL	M40-49	9	M 30			00:21:03	00:41:17	01:01:15	01:21:17.12	8:07	7.4
54	MĘDRZYCKI ŁUKASZ	58		ŻYRARDÓW	POL	M18-29	8	M 31			00:20:19	00:40:41	01:01:51	01:22:42.97	8:16	7.3
55	ANTOSIEWICZ STANISŁAWA	3		OTWOCK	POL	K40-49	15	K 24			00:20:09	00:40:58	01:01:46	01:22:47.04	8:16	7.2
56	MATERNIK BARTOSZ	55		WARSZAWA	POL	M18-29	9	M 32			00:20:16	00:40:43	01:01:51	01:22:53.32	8:17	7.2
57	MUSZYŃSKI ERYK	62	NIESTOWARZYSZONY	KRAKÓW	POL	M18-29	10	M 33			00:20:35	00:40:45	01:01:53	01:22:54.17	8:17	7.2
58	LEWANDOWSKI MATEUSZ	48	PSG	WARSZAWA	POL	M18-29	11	M 34			00:20:21	00:40:45	01:01:55	01:22:54.76	8:17	7.2
59	IZRAELSKA KATARZYNA	25	SONSIEDZI TEAM	OKUNIEW	POL	K50-59	3	K 25			00:20:21	00:41:11	01:02:33	01:23:11.66	8:19	7.2
60	KLISOWSKA ANNA	32		SZCZĘSNE	POL	K40-49	16	K 26			00:21:25	00:42:17	01:03:01	01:23:39.58	8:22	7.2
61	NOWAK PRZEMYSŁAW	65		NOWY DWÓR MAZOWIECKI	POL	M30-39	5	M 35			00:20:55	00:41:53	01:02:56	01:23:42.16	8:22	7.2
62	DZIEDZIEWICZ NATALIA	101		GRODNO	BLR	K30-39	4	K 27			00:21:06	00:42:27	01:03:52	01:24:46.56	8:28	7.1
63	ANTOSIEWICZ ROBERT	4		OTWOCK	POL	M40-49	10	M 36			00:21:13	00:42:38	01:03:49	01:24:49.08	8:28	7.1
64	GARDOLIŃSKA BARBARA	21		KONSTANCIN-JEZI ORNA	POL	K60-69	5	K 28			00:20:51	00:42:20	01:03:35	01:24:53.81	8:29	7.1
65	MARCZYK JERZY PAWEŁ	54	FACE NORDIC WALKING TEAM	WARSZAWA	POL	M60-69	2	M 37			00:20:43	00:41:56	01:03:25	01:25:00.20	8:30	7.1
66	LEMIESZEWSKA MARTA	47		WARSZAWA	POL	K18-29	1	K 29			00:20:54	00:42:10	01:03:40	01:26:00.28	8:36	7
67	NOWAKOWSKA ANNA	66	AWF WARSZAWA	WARSZAWA	POL	K18-29	2	K 30			00:21:24	00:42:51	01:03:58	01:26:00.46	8:36	7
68	MIELNICZUK FELICJAN	59		WARSZAWA	POL	M18-29	12	M 38			00:22:35	00:44:44	01:04:47	01:26:01.89	8:36	7

**KONSTANCIN-JEZIORNA - PUCHARY REGIONALNE NORDIC WALKING - 10 KM, OPEN c.d.**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	Żół. kartki	Czer. kartki	2.5km	5km	7.5km	Netto	min/km	km/h
69	SZELIGA JUSTYNA	88	LIDER GRODZISK MAZOWIECKI	GRODZISK MAZOWIECKI	POL	K40-49	17	K 31			00:22:06	00:43:40	01:04:51	01:26:10.97	8:37	7
70	ABRAMOWICZ PAWEŁ	1		WARSZAWA	POL	M18-29	13	M 39			00:21:23	00:44:10	01:06:15	01:26:20.92	8:38	6.9
71	ZAWADZKA MARIA	199	KS METRACO POLKOWICE	LUBIN	POL	K60-69	6	K 32			00:21:04	00:43:01	01:04:41	01:26:32.55	8:39	6.9
72	JUCHIMUK OLGA	29		WARSZAWA	POL	K18-29	3	K 33			00:21:24	00:42:50	01:05:03	01:27:27.60	8:44	6.9
73	JACKOWSKI RADOŚLAW	26	AWF WARSZAWA	SIENNICA	POL	M18-29	14	M 40			00:21:31	00:44:08	01:05:34	01:27:32.09	8:45	6.9
74	ŁOPATYŃSKI MARCIN	52		WARSZAWA	POL	M18-29	15	M 41			00:22:49	00:45:04	01:07:04	01:27:53.18	8:47	6.8
75	PEKACKA WERONIKA	73	SONSIEDZI TEAM	OKUNIEW	POL	K40-49	18	K 34			00:21:56	00:44:05	01:05:57	01:28:02.50	8:48	6.8
76	KACZMARCZYK BARTOSZ	30		ZIELONKA	POL	M18-29	16	M 42			00:21:23	00:44:10	01:06:22	01:28:05.91	8:48	6.8
77	KWIATKOWSKI BARTOSZ	46		PODKOWA LEŚNA	POL	M18-29	17	M 43			00:22:51	00:45:05	01:07:03	01:28:14.97	8:49	6.8
78	KOSSOWSKI MARIAN	40	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	M60-69	3	M 44			00:21:07	00:43:19	01:06:25	01:28:19.80	8:50	6.8
79	SĄTOWICZ MAŁGORZATA	81		ZĄBKI	POL	K50-59	4	K 35			00:22:07	00:44:07	01:06:07	01:28:26.45	8:50	6.8
80	FAHRENHOLZ RAFAŁ	15		WARSZAWA	POL	M60-69	4	M 45			00:21:28	00:44:13	01:06:45	01:28:44.21	8:52	6.8
81	KOSSOWSKA ANNA	39	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	K60-69	7	K 36			00:21:28	00:43:48	01:06:40	01:29:38.92	8:57	6.7
82	RADOWIECKA KINGA	78	N&K KICKTEAM	WARSZAWA	POL	K40-49	19	K 37			00:22:14	00:45:13	01:07:44	01:30:11.82	9:01	6.7
83	KŁOS JULIA	33		JABŁONNA	POL	K18-29	4	K 38			00:22:46	00:45:12	01:07:54	01:30:51.52	9:05	6.6
84	LIWINA-KOWALSKA KATARZYNA	51		WARSZAWA	POL	K40-49	20	K 39			00:23:26	00:46:56	01:07:23	01:32:17.00	9:13	6.5
85	BACDORF ALICJA	5	LIDER GRODZISK MAZOWIECKI	GRODZISK MAZOWIECKI	POL	K60-69	8	K 40			00:23:12	00:46:56	01:11:06	01:35:18.79	9:31	6.3
86	KRYGIEL IRENA	45	GOSIR OSIELSKO	MAKSYMILIANOW O	POL	K50-59	5	K 41			00:25:01	00:50:37	01:16:34	01:42:49.04	10:16	5.8
87	ŚCIBUT ANIA	91	FORMA NA PIĄTKĘ NW	PABIANICE	POL	K40-49	21	K 42			00:17:55	00:36:15			7:15	8.3
88	WĄGROWSKA KAMILA	97	FORMA NA PIĄTKĘ NW	PABIANICE	POL	K40-49	22	K 43			00:17:56	00:36:15			7:15	8.3
89	BARASZKIEWICZ SYLWIA	125		GŁOSKÓW	POL	K30-39	5	K 44			00:22:03	00:45:17			9:03	6.6
90	BARTOSIAK BEATA	126		KOTUŃ	POL	K50-59	6	K 45			00:22:28	00:45:45			9:09	6.6
91	DZIENISZEWSKA ALINA	150		MAŁKINIA	POL	K40-49	23	K 46			00:22:29	00:45:57			9:11	6.5
92	LIPIŃSKA URSZULA	50	FACE NORDIC WALKING TEAM	DĘBLIN	POL	K40-49	24	K 47								
DQ	KLIMCZAK ADAM	31	GOSADI NORDIC TEAM	WARSZAWA	POL	M50-59	DQ	DQ		1	DQ	DQ	DQ	DQ	-	-