

**ŚREM - PUCHARY REGIONALNE NORDIC WALKING - 10 KM**

Organizator: Śrem  
 Data: 2019-08-18  
 Miejsce: Śrem  
 Dystans: 10 km  
 Klasyfikacja wg czasów netto.


**ŚREM - PUCHARY REGIONALNE NORDIC WALKING - 10 KM, OPEN**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	Żół. kartki	Czer. kartki	2.5km	5km	7.5km	Netto	min/km	km/h
1	HELWICH STEFAN	193	KS METRACO POLKOWICE	WIELEN	POL	M60-69	1	M 1			00:14:52	00:29:55	00:44:49	00:59:43.55	5:58	10
2	KŁOS MACIEJ	202	NW WYSPA SOBIESZEWSKA	GDAŃSK	POL	M30-39	1	M 2			00:15:01	00:30:11	00:45:32	01:00:34.70	6:03	9.9
3	WOJTASIŃSKI DANIEL	238	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	CZĘSTOCHOWA	POL	M40-49	1	M 3			00:14:54	00:30:06	00:45:33	01:01:10.80	6:07	9.8
4	ROMANOWICZ PIOTR	223	RUNGRYF GRYFICE	RESKO	POL	M40-49	2	M 4			00:14:55	00:30:14	00:45:54	01:01:52.80	6:11	9.7
5	BARCZYK BOGDAN	184	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	CZĘSTOCHOWA	POL	M50-59	1	M 5			00:15:14	00:31:00	00:46:51	01:02:33.45	6:15	9.6
6	KLIMCZAK ADAM	201	GOSADI NORDIC TEAM	WARSZAWA	POL	M50-59	2	M 6			00:15:28	00:31:18	00:47:31	01:03:30.85	6:21	9.4
7	ŻYDACZEWSKI RYSZARD	242	KS METRACO POLKOWICE	LUBIN	POL	M50-59	3	M 7			00:15:27	00:31:22	00:47:40	01:03:43.65	6:22	9.4
8	POSŁUSZNY PRZEMEK	220	WALK & RUN TEAM OBORNIKI	OBORNIKI	POL	M40-49	3	M 8			00:15:26	00:31:37	00:47:54	01:04:04.75	6:24	9.4
9	ŚWISŁOCKI BOGDAN	233	FACE NORDIC WALKING TEAM	MIKOSZEWO	POL	M50-59	4	M 9			00:15:44	00:31:58	00:48:27	01:05:05.10	6:30	9.2
10	KOZAKOWSKA MAŁGORZATA	204	KS SOKÓŁ GAŚAWA	ROGOWO	POL	K40-49	1	K 1			00:16:17	00:32:33	00:49:11	01:05:38.55	6:33	9.1
11	MĄDRY GRZEGORZ	210	KJKÓWE TRZEMESZNO	TRZEMESZNO	POL	M60-69	2	M 10			00:16:12	00:32:50	00:49:14	01:05:43.45	6:34	9.1
12	ROSADZIŃSKI SŁAWOMIR	225	LESZNO :)	LESZNO	POL	M50-59	5	M 11			00:15:56	00:32:14	00:48:51	01:05:48.15	6:34	9.1
13	HRYNDIO JERZY	194	STADION ŚLĄSKI	KATOWICE	POL	M60-69	3	M 12			00:16:15	00:32:52	00:49:35	01:06:10.30	6:37	9.1
14	NETKOWSKI WOJCIECH	215	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	M60-69	4	M 13			00:16:16	00:32:53	00:49:46	01:06:13.45	6:37	9.1
15	ADAMCZYK ADAM	181	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	M70+	1	M 14			00:16:41	00:33:27	00:50:09	01:06:16.15	6:37	9.1
16	SZULC ALICJA	232	NW WERWA MŁAWA	MŁAWA	POL	K40-49	2	K 2			00:16:28	00:33:14	00:50:20	01:07:07.75	6:42	8.9
17	GRABOWSKI KRZYSZTOF	191	4 WOG GLIWICE	GLIWICE	POL	M40-49	4	M 15			00:16:42	00:33:38	00:50:32	01:07:23.05	6:44	8.9
18	RAJEK MAGDALENA	222	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	CZĘSTOCHOWA	POL	K40-49	3	K 3			00:16:49	00:33:53	00:50:49	01:07:35.90	6:45	8.9
19	DĄBROWA WOJCIECH	245	CHODŹ Z NAMI	GOSŁAWICE	POL	M50-59	6	M 16			00:16:59	00:34:14	00:51:40	01:08:35.10	6:51	8.7
20	MARCHWICKI PRZEMYSŁAW	209	NORDIC WALKING KIEKRZ POLAND	SADY	POL	M60-69	5	M 17			00:16:57	00:34:09	00:51:30	01:08:45.35	6:52	8.7
21	SKAWIŃSKA EWA	228	NAKIJEZAPRASZAMY	WILKSZYŃ	POL	K40-49	4	K 4			00:16:46	00:34:16	00:51:44	01:09:14.90	6:55	8.7
22	CZAJKA URSZULA	187	FACE NORDIC WALKING TEAM	RUMIA	POL	K60-69	1	K 5			00:16:38	00:33:49	00:51:22	01:09:20.10	6:56	8.7
23	WEINER JAKUB	142	CKZIU NYSA MECHANIK	PRUDNIK	POL	M18-29	1	M 18			00:18:37	00:36:01	00:52:54	01:09:38.85	6:57	8.6
24	SZCZĘŚNIAK ZBIGNIEW	230	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	BLACHOWNIA	POL	M50-59	7	M 19			00:17:05	00:34:43	00:52:30	01:09:49.85	6:59	8.6
25	KOBIELA MAGDALENA	243	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	BLACHOWNIA	POL	K40-49	5	K 6			00:17:24	00:35:00	00:52:44	01:10:33.90	7:03	8.5
26	STAWNIAK KAROL	229	KS METRACO POLKOWICE	ŻNIN	POL	M70+	2	M 20			00:17:32	00:35:13	00:52:56	01:10:38.80	7:03	8.5
27	KOSICKI DARIUSZ	203	ROXKJE ROKIETNICA	ROKIETNICA	POL	M50-59	8	M 21			00:18:07	00:35:40	00:53:23	01:11:05.85	7:06	8.4
28	ZIELIŃSKA IWONA	248	SERCE NORDICA WŁOCŁAWEK	WŁOCŁAWEK	POL	K50-59	1	K 7			00:17:29	00:35:24	00:53:19	01:11:18.25	7:07	8.4
29	ŁOPIŃSKI ALEKSY	207	DAJ RADOŚĆ NIEPEŁNOSPRAWNYM	PIŁA	POL	M70+	3	M 22			00:18:05	00:35:48	00:53:40	01:11:32.45	7:09	8.4
30	RUDAWSKI MACIEJ	226	WALK & RUN TEAM OBORNIKI	TRZCIEL	POL	M30-39	2	M 23			00:17:24	00:35:31	00:53:40	01:11:53.60	7:11	8.3

**ŚREM - 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
31	CHYRA JANUSZ	186	UNIA MIAST	LUBLINIEC	POL	M40-49	5	M 24			00:17:38	00:35:45	00:53:59	01:11:56.90	7:11	8.3
32	GWAREK ANITA	192	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	K40-49	6	K 8			00:17:37	00:35:40	00:54:00	01:12:15.80	7:13	8.3
33	KANIEWSKA ALICJA	199	KIJKOWA KCYNIA	KCYNIA	POL	K30-39	1	K 9			00:17:33	00:35:47	00:54:07	01:12:20.45	7:14	8.3
34	FRYDRYCH MARCIN	190	NORDIC WALKING KIEKRZ POLAND	ROKIETNICA	POL	M40-49	6	M 25			00:17:39	00:35:38	00:53:54	01:12:28.10	7:14	8.3
35	POSŁUSZNA GOSIA	219	WALK & RUN TEAM OBORNIKI	OBORNIKI	POL	K40-49	7	K 10			00:18:21	00:36:37	00:54:49	01:12:34.40	7:15	8.3
36	PINIS MICHAŁ	218	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	BLACHOWNIA	POL	M30-39	3	M 26			00:18:03	00:36:26	00:54:34	01:13:11.50	7:19	8.2
37	WEGIERA GRZEGORZ	237	ROXKIJE ROKIETNICA	ROKIETNICA	POL	M40-49	7	M 27			00:17:50	00:36:09	00:54:48	01:13:36.90	7:21	8.2
38	CZEMPIK KORNELIA	188	STADION ŚLĄSKI	CHORZÓW	POL	K50-59	2	K 11			00:17:36	00:35:53	00:54:31	01:13:42.25	7:22	8.1
39	POSTEK DANUTA	221	MARSZ PO ZDROWIE	POZNAŃ	POL	K50-59	3	K 12			00:18:05	00:36:47	00:55:38	01:14:17.90	7:25	8.1
40	KACZMAREK JAREK	197	SERCE NORDIC WALKING WŁOCŁAWEK	SZCZUTKI	POL	M50-59	9	M 28			00:18:23	00:37:08	00:55:50	01:14:22.30	7:26	8.1
41	WOŹNIAK IWONA	239	RUNGRYF GRYFICE	RESKO	POL	K40-49	8	K 13			00:18:18	00:36:55	00:55:48	01:14:30.40	7:27	8.1
42	DĄBROWA DOROTA	246	CHODŹ Z NAMI	GOSŁAWICE	POL	K50-59	4	K 14			00:18:29	00:37:01	00:55:37	01:14:36.90	7:27	8
43	BACHANEK KATARZYNA	183	TORUŃ - IDZIEMY BEZ RYZYKA	TORUŃ	POL	K50-59	5	K 15			00:18:10	00:36:53	00:56:02	01:15:15.80	7:31	8
44	NOWICKA URSZULA	216	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	K40-49	9	K 16			00:18:18	00:37:21	00:56:41	01:15:59.00	7:35	7.9
45	MALINOWSKI PAWEŁ	244		KRAKÓW	POL	M18-29	2	M 29			00:18:54	00:37:52	00:56:57	01:15:59.90	7:36	7.9
46	KACZMAREK ZOFIA	196	SERCE NORDIC WALKING WŁOCŁAWEK	SZCZUTKI	POL	K50-59	6	K 17			00:18:31	00:37:22	00:56:39	01:16:06.40	7:36	7.9
47	KOSIEDOWSKI WOJCIECH	247		POZNAŃ	POL	M40-49	8	M 30			00:19:40	00:38:50	00:58:09	01:16:52.25	7:41	7.8
48	ŻBIKOWSKI RYSZARD	241	TORUŃ - IDZIEMY BEZ RYZYKA	TORUŃ	POL	M60-69	6	M 31			00:18:36	00:37:44	00:57:16	01:16:52.35	7:41	7.8
49	JURCZYŃSKA BOŻENA	195	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	CZĘSTOCHOWA	POL	K60-69	2	K 18			00:19:00	00:38:11	00:57:43	01:17:21.15	7:44	7.8
50	ROSADZIŃSKA NATALIA	224	LESZNO :)	LESZNO	POL	K18-29	1	K 19			00:17:37	00:37:31	00:57:44	01:18:00.55	7:48	7.7
51	OMARSKA GRAŻYNA	217	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	K60-69	3	K 20			00:19:30	00:39:07	00:58:53	01:18:35.15	7:51	7.6
52	TOBYS RYSZARD	235		PIOTROWO DRUGIE	POL	M60-69	7	M 32			00:19:27	00:39:11	00:58:59	01:18:35.95	7:51	7.6
53	WĄTROBA SEBASTIAN	236	VITADIET ŁÓDŹ	WARSZAWA	POL	M40-49	9	M 33			00:19:26	00:39:30	00:59:32	01:19:10.85	7:55	7.6
54	LÓRYCH KRZYSZTOF	206	LESZNO :)	LESZNO	POL	M18-29	3	M 34			00:19:23	00:39:18	00:59:33	01:19:46.80	7:58	7.5
55	MOSTOWSKA-NOWAK ELŻBIETA	212	LESZNO :)	ŻAKOWO	POL	K50-59	7	K 21			00:20:30	00:40:38	01:00:12	01:20:08.40	8:00	7.5
56	SZELIGA JUSTYNA	231	LIDER GRODZISK MAZOWIECKI	GRODZISK MAZOWIECKI	POL	K40-49	10	K 22			00:19:55	00:40:32	01:00:42	01:20:57.45	8:05	7.4
57	MĘDRAK ALICJA	211		WROCŁAW	POL	K60-69	4	K 23			00:19:52	00:40:27	01:01:27	01:22:49.60	8:16	7.2
58	MÓRAWSKI SŁAWOMIR	213	TORUŃ - IDZIEMY BEZ RYZYKA	TORUŃ	POL	M50-59	10	M 35			00:21:09	00:41:56	01:02:31	01:22:53.45	8:17	7.2
59	KRÓLIKOWSKA-ŁOSKOT DANUTA	205	STADION ŚLĄSKI	KATOWICE	POL	K60-69	5	K 24			00:20:48	00:41:48	01:03:09	01:24:55.70	8:29	7.1
60	PRACKA KATARZYNA	92	SERCE NORDICA WŁOCŁAWEK	WŁOCŁAWEK	POL	K50-59	8	K 25			00:21:53	00:43:33	01:04:59	01:26:08.90	8:36	7
61	BACDORF ALICJA	182	LIDER GRODZISK MAZOWIECKI	GRODZISK MAZOWIECKI	POL	K60-69	6	K 26			00:21:16	00:43:03	01:05:19	01:27:55.15	8:47	6.8
62	JÓZWIAK DOMINIK	42	SERCE NORDICA WŁOCŁAWEK	WŁOCŁAWEK	POL	M18-29	4	M 36			00:23:30	00:45:52	01:08:32	01:31:10.80	9:07	6.6
	WALEŃSKI HUBERT	249		KRAJEWICE	POL	M30-39					00:20:52 DNF	DNF	DNF	DNF	-	-

**ŚREM - PUCHARY REGIONALNE NORDIC WALKING - 10 KM, K18-29**

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	ROSADZIŃSKA NATALIA	224	LESZNO :)	LESZNO	POL	K18-29	1	K 19			00:17:37	00:37:31	00:57:44	01:18:00.55	7:48	7.7

**ŚREM - PUCHARY REGIONALNE NORDIC WALKING - 10 KM, M18-29**

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	WEINER JAKUB	142	CKZIU NYSA MECHANIK	PRUDNIK	POL	M18-29	1	M 18			00:18:37	00:36:01	00:52:54	01:09:38.85	6:57	8.6
2	MALINOWSKI PAWEŁ	244		KRAKÓW	POL	M18-29	2	M 29			00:18:54	00:37:52	00:56:57	01:15:59.90	7:36	7.9
3	LÓRYCH KRZYSZTOF	206	LESZNO :)	LESZNO	POL	M18-29	3	M 34			00:19:23	00:39:18	00:59:33	01:19:46.80	7:58	7.5
4	JÓZWIAK DOMINIK	42	SERCE NORDICA WŁOCLAWEK	WŁOCLAWEK	POL	M18-29	4	M 36			00:23:30	00:45:52	01:08:32	01:31:10.80	9:07	6.6

**ŚREM - PUCHARY REGIONALNE NORDIC WALKING - 10 KM, K30-39**

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	KANIEWSKA ALICJA	199	KIJKOWA KCYNIA	KCYNIA	POL	K30-39	1	K 9			00:17:33	00:35:47	00:54:07	01:12:20.45	7:14	8.3

**ŚREM - PUCHARY REGIONALNE NORDIC WALKING - 10 KM, M30-39**

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	KŁOS MACIEJ	202	NW WYSPA SOBIESZEWSKA	GDĄŃSK	POL	M30-39	1	M 2			00:15:01	00:30:11	00:45:32	01:00:34.70	6:03	9.9
2	RUDAWSKI MACIEJ	226	WALK & RUN TEAM OBORNKI	TRZCIEL	POL	M30-39	2	M 23			00:17:24	00:35:31	00:53:40	01:11:53.60	7:11	8.3
3	PINIS MICHAŁ	218	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	BLACHOWNIA	POL	M30-39	3	M 26			00:18:03	00:36:26	00:54:34	01:13:11.50	7:19	8.2
	WALEŃSKI HUBERT	249		KRAJEWICE	POL	M30-39					00:20:52 DNF	DNF	DNF	DNF	-	-

**ŚREM - PUCHARY REGIONALNE NORDIC WALKING - 10 KM, K40-49**

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	KOZAKOWSKA MAŁGORZATA	204	KS SOKÓŁ GAŚAWA	ROGOWO	POL	K40-49	1	K 1			00:16:17	00:32:33	00:49:11	01:05:38.55	6:33	9.1
2	SZULC ALICJA	232	NW WERWA MŁAWA	MŁAWA	POL	K40-49	2	K 2			00:16:28	00:33:14	00:50:20	01:07:07.75	6:42	8.9
3	RAJEK MAGDALENA	222	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	CZĘSTOCHOWA	POL	K40-49	3	K 3			00:16:49	00:33:53	00:50:49	01:07:35.90	6:45	8.9
4	SKAWIŃSKA EWA	228	NAKIJEZAPRASZAMY	WILKSZYN	POL	K40-49	4	K 4			00:16:46	00:34:16	00:51:44	01:09:14.90	6:55	8.7
5	KOBIELA MAGDALENA	243	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	BLACHOWNIA	POL	K40-49	5	K 6			00:17:24	00:35:00	00:52:44	01:10:33.90	7:03	8.5
6	GWAREK ANITA	192	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	K40-49	6	K 8			00:17:37	00:35:40	00:54:00	01:12:15.80	7:13	8.3
7	POSŁUSZNA GOSIA	219	WALK & RUN TEAM OBORNKI	OBORNKI	POL	K40-49	7	K 10			00:18:21	00:36:37	00:54:49	01:12:34.40	7:15	8.3
8	WOŹNIAK IWONA	239	RUNGRYF GRYFICE	RESKO	POL	K40-49	8	K 13			00:18:18	00:36:55	00:55:48	01:14:30.40	7:27	8.1
9	NOWICKA URSZULA	216	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	K40-49	9	K 16			00:18:18	00:37:21	00:56:41	01:15:59.00	7:35	7.9
10	SZELIGA JUSTYNA	231	LIDER GRODZISK MAZOWIECKI	GRODZISK MAZOWIECKI	POL	K40-49	10	K 22			00:19:55	00:40:32	01:00:42	01:20:57.45	8:05	7.4

**ŚREM - PUCHARY REGIONALNE NORDIC WALKING - 10 KM, M40-49**

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	WOJTASIŃSKI DANIEL	238	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	CZĘSTOCHOWA	POL	M40-49	1	M 3			00:14:54	00:30:06	00:45:33	01:01:10.80	6:07	9.8
2	ROMANOWICZ PIOTR	223	RUNGRYF GRYFICE	RESKO	POL	M40-49	2	M 4			00:14:55	00:30:14	00:45:54	01:01:52.80	6:11	9.7
3	POSŁUSZNY PRZEMEK	220	WALK & RUN TEAM OBORNIKI	OBORNIKI	POL	M40-49	3	M 8			00:15:26	00:31:37	00:47:54	01:04:04.75	6:24	9.4
4	GRABOWSKI KRZYSZTOF	191	4 WOG GLIWICE	GLIWICE	POL	M40-49	4	M 15			00:16:42	00:33:38	00:50:32	01:07:23.05	6:44	8.9
5	CHYRA JANUSZ	186	UNIA MIAST	LUBLINIEC	POL	M40-49	5	M 24			00:17:38	00:35:45	00:53:59	01:11:56.90	7:11	8.3
6	FRYDRYCH MARCIN	190	NORDIC WALKING KIEKRZ POLAND	ROKIETNICA	POL	M40-49	6	M 25			00:17:39	00:35:38	00:53:54	01:12:28.10	7:14	8.3
7	WEGIERA GRZEGORZ	237	ROXKJE ROKIETNICA	ROKIETNICA	POL	M40-49	7	M 27			00:17:50	00:36:09	00:54:48	01:13:36.90	7:21	8.2
8	KOSIEDOWSKI WOJCIECH	247		POZNAŃ	POL	M40-49	8	M 30			00:19:40	00:38:50	00:58:09	01:16:52.25	7:41	7.8
9	WĄTROBA SEBASTIAN	236	VITADIET ŁÓDŹ	WARSZAWA	POL	M40-49	9	M 33			00:19:26	00:39:30	00:59:32	01:19:10.85	7:55	7.6

**ŚREM - PUCHARY REGIONALNE NORDIC WALKING - 10 KM, K50-59**

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	ZIELIŃSKA IWONA	248	SERCE NORDICA WŁOCŁAWEK	WŁOCŁAWEK	POL	K50-59	1	K 7			00:17:29	00:35:24	00:53:19	01:11:18.25	7:07	8.4
2	CZEMPIK KORNELIA	188	STADION ŚLĄSKI	CHORZÓW	POL	K50-59	2	K 11			00:17:36	00:35:53	00:54:31	01:13:42.25	7:22	8.1
3	POSTEK DANUTA	221	MARSZ PO ZDROWIE	POZNAŃ	POL	K50-59	3	K 12			00:18:05	00:36:47	00:55:38	01:14:17.90	7:25	8.1
4	DĄBROWA DOROTA	246	CHODŹ Z NAMI	GOSŁAWICE	POL	K50-59	4	K 14			00:18:29	00:37:01	00:55:37	01:14:36.90	7:27	8
5	BACHANEK KATARZYNA	183	TORUŃ - IDZIEMY BEZ RYZYKA	TORUŃ	POL	K50-59	5	K 15			00:18:10	00:36:53	00:56:02	01:15:15.80	7:31	8
6	KACZMAREK ZOFIA	196	SERCE NORDIC WALKING WŁOCŁAWEK	SZCZUTKI	POL	K50-59	6	K 17			00:18:31	00:37:22	00:56:39	01:16:06.40	7:36	7.9
7	MOSTOWSKA-NOWAK ELŻBIETA	212	LESZNO :)	ŻAKOWO	POL	K50-59	7	K 21			00:20:30	00:40:38	01:00:12	01:20:08.40	8:00	7.5
8	PRACKA KATARZYNA	92	SERCE NORDICA WŁOCŁAWEK	WŁOCŁAWEK	POL	K50-59	8	K 25			00:21:53	00:43:33	01:04:59	01:26:08.90	8:36	7

**ŚREM - PUCHARY REGIONALNE NORDIC WALKING - 10 KM, M50-59**

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	BARCZYK BOGDAN	184	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	CZĘSTOCHOWA	POL	M50-59	1	M 5			00:15:14	00:31:00	00:46:51	01:02:33.45	6:15	9.6
2	KLIMCZAK ADAM	201	GOSADI NORDIC TEAM	WARSZAWA	POL	M50-59	2	M 6			00:15:28	00:31:18	00:47:31	01:03:30.85	6:21	9.4
3	ŻYDACZEWSKI RYSZARD	242	KS METRACO POLKOWICE	LUBIN	POL	M50-59	3	M 7			00:15:27	00:31:22	00:47:40	01:03:43.65	6:22	9.4
4	ŚWISŁOCKI BOGDAN	233	FACE NORDIC WALKING TEAM	MIKOSZEWO	POL	M50-59	4	M 9			00:15:44	00:31:58	00:48:27	01:05:05.10	6:30	9.2
5	ROSADZIŃSKI SŁAWOMIR	225	LESZNO :)	LESZNO	POL	M50-59	5	M 11			00:15:56	00:32:14	00:48:51	01:05:48.15	6:34	9.1
6	DĄBROWA WOJCIECH	245	CHODŹ Z NAMI	GOSŁAWICE	POL	M50-59	6	M 16			00:16:59	00:34:14	00:51:40	01:08:35.10	6:51	8.7
7	SZCZĘŚNIAK ZBIGNIEW	230	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	BLACHOWNIA	POL	M50-59	7	M 19			00:17:05	00:34:43	00:52:30	01:09:49.85	6:59	8.6
8	KOSICKI DARIUSZ	203	ROXKJE ROKIETNICA	ROKIETNICA	POL	M50-59	8	M 21			00:18:07	00:35:40	00:53:23	01:11:05.85	7:06	8.4
9	KACZMAREK JAREK	197	SERCE NORDIC WALKING WŁOCŁAWEK	SZCZUTKI	POL	M50-59	9	M 28			00:18:23	00:37:08	00:55:50	01:14:22.30	7:26	8.1
10	MÓRAWSKI SŁAWOMIR	213	TORUŃ - IDZIEMY BEZ RYZYKA	TORUŃ	POL	M50-59	10	M 35			00:21:09	00:41:56	01:02:31	01:22:53.45	8:17	7.2

**ŚREM - PUCHARY REGIONALNE NORDIC WALKING - 10 KM, K60-69**

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	CZAJKA URSZULA	187	FACE NORDIC WALKING TEAM	RUMIA	POL	K60-69	1	K 5			00:16:38	00:33:49	00:51:22	01:09:20.10	6:56	8.7
2	JURCZYŃSKA BOŻENA	195	NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA	CZĘSTOCHOWA	POL	K60-69	2	K 18			00:19:00	00:38:11	00:57:43	01:17:21.15	7:44	7.8
3	OMARSKA GRAŻYNA	217	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	K60-69	3	K 20			00:19:30	00:39:07	00:58:53	01:18:35.15	7:51	7.6
4	MĘDRAK ALICJA	211		WROCŁAW	POL	K60-69	4	K 23			00:19:52	00:40:27	01:01:27	01:22:49.60	8:16	7.2
5	KRÓLIKOWSKA-ŁOSKOT DANUTA	205	STADION ŚLĄSKI	KATOWICE	POL	K60-69	5	K 24			00:20:48	00:41:48	01:03:09	01:24:55.70	8:29	7.1
6	BACDORF ALICJA	182	LIDER GRODZISK MAZOWIECKI	GRODZISK MAZOWIECKI	POL	K60-69	6	K 26			00:21:16	00:43:03	01:05:19	01:27:55.15	8:47	6.8

**ŚREM - PUCHARY REGIONALNE NORDIC WALKING - 10 KM, M60-69**

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	HELWICH STEFAN	193	KS METRACO POLKOWICE	WIELEN	POL	M60-69	1	M 1			00:14:52	00:29:55	00:44:49	00:59:43.55	5:58	10
2	MĄDRY GRZEGORZ	210	KIJKOWE TRZEMESZNO	TRZEMESZNO	POL	M60-69	2	M 10			00:16:12	00:32:50	00:49:14	01:05:43.45	6:34	9.1
3	HRYNDIO JERZY	194	STADION ŚLĄSKI	KATOWICE	POL	M60-69	3	M 12			00:16:15	00:32:52	00:49:35	01:06:10.30	6:37	9.1
4	NETKOWSKI WOJCIECH	215	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	M60-69	4	M 13			00:16:16	00:32:53	00:49:46	01:06:13.45	6:37	9.1
5	MARCHWICKI PRZEMYSŁAW	209	NORDIC WALKING KIEKRZ POLAND	SADY	POL	M60-69	5	M 17			00:16:57	00:34:09	00:51:30	01:08:45.35	6:52	8.7
6	ŻBIKOWSKI RYSZARD	241	TORUŃ - IDZIEMY BEZ RYZYKA	TORUŃ	POL	M60-69	6	M 31			00:18:36	00:37:44	00:57:16	01:16:52.35	7:41	7.8
7	TOBYS RYSZARD	235		PIOTROWO DRUGIE	POL	M60-69	7	M 32			00:19:27	00:39:11	00:58:59	01:18:35.95	7:51	7.6

**ŚREM - PUCHARY REGIONALNE NORDIC WALKING - 10 KM, M70+**

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	ADAMCZYK ADAM	181	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	M70+	1	M 14			00:16:41	00:33:27	00:50:09	01:06:16.15	6:37	9.1
2	STAWNIAK KAROL	229	KS METRACO POLKOWICE	ŻNIN	POL	M70+	2	M 20			00:17:32	00:35:13	00:52:56	01:10:38.80	7:03	8.5
3	ŁOPIŃSKI ALEKSY	207	DAJ RADOŚĆ NIEPEŁNOSPRAWNYM	PIŁA	POL	M70+	3	M 22			00:18:05	00:35:48	00:53:40	01:11:32.45	7:09	8.4