

## VII CROSS NA WRZOSACH - NORDIC WALKING - 5KM

Organiser: Nadleśnictwo Okonek  
Date: 2021-08-29  
Place: Okonek  
Distance: 5 km  
Klasyfikacja wg czasów netto.



## VII CROSS NA WRZOSACH - NORDIC WALKING - 5KM, OPEN

POS	Name and surname	No.	Club	City	NAT	Cat.	M.	F/M	Netto	min/km	km/h
1	BRZOWSKI PIOTR	211	DWA KIJE SŁUPSK	SŁAWNO	POL	M18-44	1	M 1	00:33:30.10	6:42	9
2	FRĄCKOWIAK ROMAN	218	EKSPEDYCJA NORDIC TEAMSZCZECIN	WIELEŃ	POL	M45+	1	M 2	00:35:03.90	7:00	8.6
3	MĄDRY GRZEGORZ	261	KIJKOWE TRZEMESZNO	TRZEMESZNO	POL	M45+	2	M 3	00:35:09.75	7:01	8.5
4	KOPCZEWSKI DARIUSZ	242	WYCHODZĘ Z KIJAMI 1	KOSZALIN	POL	M45+	3	M 4	00:35:14.50	7:02	8.5
5	WIŚNIEWSKI SŁAWOMIR	321	FLUGGER	GDAŃSK	POL	M45+	4	M 5	00:35:29.25	7:05	8.5
6	SZCZUDLIK MAŁGORZATA	298	KIJKOWE TRZEMESZNO	TRZEMESZNO	POL	K18-44	1	K 1	00:36:18.20	7:15	8.3
7	OKRZESIK-FRĄCKOWIAK IZABELA	268	EKSPEDYCJA NORDIC TEAMSZCZECIN	WIELEŃ	POL	K45+	1	K 2	00:36:32.40	7:18	8.2
8	WOJTCZAK URSZULA	323	CZAPELKI	CZAPLINEK	POL	K18-44	2	K 3	00:36:41.05	7:20	8.2
9	WIECZOREK KRZYSZTOF	317	NORDIC WALKING LUBASZ	DĘBE	POL	M45+	5	M 6	00:36:52.75	7:22	8.1
10	POKŁADOWSKA JOANNA	274	WYCHODZĘ Z KIJAMI 1	KOSZALIN	POL	K45+	2	K 4	00:37:11.25	7:26	8.1
11	JÓZWIAK MARIANNA	231	SERCE NORDICA WŁOCLĄWEK	WŁOCLĄWEK	POL	K45+	3	K 5	00:37:58.95	7:35	7.9
12	WIECZORKOWSKA DAGMARA	319	WYCHODZĘ Z KIJAMI 1	KOSZALIN	POL	K45+	4	K 6	00:38:02.95	7:36	7.9
13	SZYMAŃSKI JACEK	306	POZYTYWNI BIEGACZE	SKÓRKA	POL	M45+	6	M 7	00:38:05.30	7:37	7.9
14	LENARTOWICZ STANISŁAW	253		STARA ŁUBIANA	POL	M45+	7	M 8	00:38:24.00	7:40	7.8
15	WALESZKO ANDRZEJ	312	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	M45+	8	M 9	00:38:47.05	7:45	7.7
16	SOWIŃSKA ALICJA	289	NORDIC WALKING LUBASZ	LUBASZ	POL	K18-44	3	K 7	00:38:47.80	7:45	7.7
17	GRUPIŃSKA KATARZYNA	223	NORDIC WALKING LUBASZ	LUBASZ	POL	K45+	5	K 8	00:38:49.05	7:45	7.7
18	RYCHLEWSKA-SŁODOWA DANUTA	281	NORDIC WALKING LUBASZ	LUBASZ	POL	K18-44	4	K 9	00:39:14.95	7:50	7.6
19	KĘPA ANDRZEJ	239	WYCHODZĘ Z KIJAMI 1	KOSZALIN	POL	M45+	9	M 10	00:39:18.20	7:51	7.6
20	SAWICKA-MENKINA MONIKA	284		SOPOT	POL	K45+	6	K 10	00:40:19.70	8:03	7.4
21	MACIEJEWSKI TOMASZ	258	DWA KIJE SŁUPSK	USTKA	POL	M18-44	2	M 11	00:40:21.20	8:04	7.4
22	PRUSKA AGNIESZKA	275	DWA KIJE SŁUPSK	WIDZINO	POL	K45+	7	K 11	00:40:57.75	8:11	7.3
23	DRĄG MARIA	214		OSÓWKA	POL	K18-44	5	K 12	00:41:20.80	8:16	7.3
24	WALESZKO ANNA	313	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	K45+	8	K 13	00:41:31.85	8:18	7.2
25	RODZIEWICZ WIOLETTA	278	BRAK	USTKA	POL	K45+	9	K 14	00:41:41.45	8:20	7.2
26	WALA JAN	311	NORDIC WALKING LUBASZ	GORAJ	POL	M45+	10	M 12	00:41:49.30	8:21	7.2
27	ŚWIĘTANOWSKA JOANNA	307	WYCHODZĘ Z KIJAMI 3	KOSZALIN	POL	K45+	10	K 15	00:41:53.00	8:22	7.2
28	KUCZYŃSKA ANNA	248	NORDIC WALKING KIEKRZ POLAND	OBORNIKI WLKP.	POL	K45+	11	K 16	00:42:06.95	8:25	7.1
29	ROGOWSKA MARTA	279	NORDIC WALKING KIEKRZ POLAND	POZNAŃ	POL	K45+	11	K 16	00:42:06.95	8:25	7.1
30	BERCZYŃSKI HENRYK	210	NADLEŚNICTWO OKONEK	OKONEK	POL	M45+	11	M 13	00:42:09.80	8:25	7.1
31	BANACZYK PIOTR	340	LILL SPORT	BLĘKWIT	POL	M45+	12	M 14	00:42:10.60	8:26	7.1
32	JÓZWIAK ŁUKASZ	232	SERCE NORDICA WŁOCLĄWEK	WŁOCLĄWEK	POL	M45+	13	M 15	00:42:38.65	8:31	7
33	KOZIOŁ MAGDALENA	244		BYDGOSZCZ	POL	K18-44	6	K 18	00:42:53.90	8:34	7
34	PAŁUBICKA MAŁGORZATA	269	NORDIC WALKING LUBASZ	LUBASZ	POL	K45+	13	K 19	00:43:11.50	8:38	6.9
35	KOCOŃ SYLWIA	241		SIEMIENICE	POL	K18-44	7	K 20	00:43:22.50	8:40	6.9
36	WALESZKO ADAM	314	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	M-JUN	1	M 16	00:43:22.80	8:40	6.9
37	PIETRZYK ANNA	271		KALISZ POMORSKI	POL	K45+	14	K 21	00:43:24.00	8:40	6.9
38	ADAMOWICZ RENATA	208	WYCHODZĘ Z KIJAMI 3	BONIN	POL	K45+	15	K 22	00:43:31.05	8:42	6.9
39	UDZIK SYLWIA	329	NORDIC WALKING LUBASZ	LUBASZ	POL	K18-44	8	K 23	00:43:38.85	8:43	6.9
40	STAWIARZ-WACHOWICZ IZABELA	336	KIJOWE SIOSTRY 2	JASTROWIE	POL	K18-44	9	K 24	00:43:47.10	8:45	6.9
41	NIETRZEBKA PAWEŁ	266		ŻYRARDÓW	POL	M18-44	3	M 17	00:43:54.65	8:46	6.8
42	PRZEDNÓWEK MARIOLA	276		CZARNE	POL	K18-44	10	K 25	00:43:56.25	8:47	6.8
43	JUREK KAMILA	233		BIAŁOŚLIWIE	POL	K18-44	11	K 26	00:43:58.75	8:47	6.8
44	BYSTRZYŃSKA EMILIA	212		BYDGOSZCZ	POL	K18-44	12	K 27	00:44:01.70	8:48	6.8
45	LUBAŃSKA LEOKADIA	255	SERCE NORDICA WŁOCLĄWEK	WŁOCLĄWEK	POL	K45+	16	K 28	00:44:12.65	8:50	6.8

**VII CROSS NA WRZOSACH - NORDIC WALKING - 5KM, OPEN c.d.**

POS	Name and surname	No.	Club	City	NAT	Cat.	M.	F/M	Netto	min/km	km/h	
							cat.					
46	DZIKOWSKA ANNA	217	NORDIC WALKING LUBASZ	SŁAWNO 16/13	POL	K18-44	13	K 29	00:44:25.20	8:53	6.8	
47	WIŚNIK ASIA	322	KIJOWE SIOSTRY 1	JASTROWIE	POL	K45+	17	K 30	00:44:25.80	8:53	6.8	
48	GAŁKA ALEKSANDRA	219		POZNAŃ	POL	K18-44	14	K 31	00:44:44.05	8:56	6.7	
49	TRĘBSKA MAGDALENA	309		POZNAŃ	POL	K-JUN	1	K 32	00:44:44.55	8:56	6.7	
50	SZUDOBAJ HANNA	304	DWA KIJE SŁUPSK	POZNAŃ	POL	K45+	18	K 33	00:44:53.05	8:58	6.7	
51	HOFMAN ANGELIKA	225		WAŁCZ	POL	K18-44	15	K 34	00:44:55.70	8:59	6.7	
52	KASZUBA ZOFIA	238	WYCHODZĘ Z KIJAMI 2	KOSZALIN	POL	K-JUN	2	K 35	00:45:23.50	9:04	6.6	
53	ABRAMOWICZ EWA	207	KIJOWE SIOSTRY 1	BORUCINO	POL	K45+	19	K 36	00:45:27.90	9:05	6.6	
54	SAKOWICZ BARBARA	283	NORDIC WALKING LUBASZ	CZARNKÓW	POL	K18-44	16	K 37	00:45:34.15	9:06	6.6	
55	WIECZOREK ANETA	318	NORDIC WALKING LUBASZ	DĘBE	POL	M45+	14	M 18	00:45:36.35	9:07	6.6	
56	UŁASEWICZ MARIA	310		KUŹNICA CZARNKOWSKA	POL	K45+	20	K 38	00:45:39.80	9:07	6.6	
57	MRÓZ BARBARA	316	NORDIC WALKING LUBASZ	LUBASZ	POL	K18-44	17	K 39	00:45:42.05	9:08	6.6	
58	HAWETO JANINA	224	KIJOWE SIOSTRY 1	JASTROWIE	POL	K45+	21	K 40	00:45:49.80	9:09	6.5	
59	KUC - BREJNA ANNA	250		SZCZECINEK	POL	K45+	22	K 41	00:45:51.55	9:10	6.5	
60	KURCZ BARBARA	252	WYCHODZĘ Z KIJAMI 3	KOSZALIN	POL	K45+	23	K 42	00:45:57.00	9:11	6.5	
61	WROTECKA AGATA	335	NORDIC WALKING KIEKRZ POLAND	POZNAŃ	POL	K18-44	18	K 43	00:45:58.45	9:11	6.5	
62	LUBAŃSKI TOMASZ	256	SERCE NORDICA WŁOCLAWEK	WŁOCLAWEK	POL	M45+	15	M 19	00:45:59.70	9:11	6.5	
63	PIOTROWSKA EWA	272	KIJOMANIACY CHODZIEŻ	CHODZIEŻ	POL	K18-44	19	K 44	00:45:59.95	9:11	6.5	
64	OWCZAREK MAGDALENA	265		ŻYRARDÓW	POL	K45+	24	K 45	00:46:01.10	9:12	6.5	
65	SERÓWKA LIDIA	286		STARE	POL	K45+	25	K 46	00:46:21.95	9:16	6.5	
66	SEROWKA ZUZANNA	285		STARE	POL	K-JUN	3	K 47	00:46:22.35	9:16	6.5	
67	TKACZYK MARZENA	237	WYCHODZĘ Z KIJAMI 3	KOSZALIN	POL	K45+	26	K 48	00:46:33.90	9:18	6.4	
68	KRZYWICKA ANNA	246	KIJOWE SIOSTRY 2	JASTROWIE	POL	K18-44	20	K 49	00:46:35.70	9:19	6.4	
69	WIŚNIEWSKA IWONA	320	FLUGGER	GDAŃSK	POL	K45+	27	K 50	00:46:40.85	9:20	6.4	
70	MAŁYSZEWICZ TERESA	259		BIAŁY BÓR	POL	K45+	28	K 51	00:46:41.65	9:20	6.4	
71	GRODZKA ANITA	222	WYCHODZĘ Z KIJAMI 2	KOSZALIN	POL	K18-44	21	K 52	00:46:46.10	9:21	6.4	
72	DROZDEK SANDRA	215		JASTROWIE	POL	K18-44	22	K 53	00:47:14.15	9:26	6.4	
73	DUBISZ JOANNA	216	LILLSPORT	ZŁOTÓW	POL	K45+	29	K 54	00:47:25.80	9:29	6.3	
74	WRONA RYSZARD	225	LILLSPORT	ZŁOTÓW	POL	M45+	16	M 20	00:47:27.30	9:29	6.3	
75	ŁABĘDŹ KATARZYNA	357	LILLSPORT	BIELAWA	POL	K45+	30	K 55	00:47:28.50	9:29	6.3	
76	KUCZYŃSKI WŁODZIMIERZ	249	NORDIC WALKING KIEKRZ POLAND	OBORNIKI	POL	M45+	17	M 21	00:47:34.90	9:30	6.3	
77	WASZAK MAGDALENA	315	NORDIC WALKING LUBASZ	ŚMIESZKOWO	POL	K18-44	23	K 56	00:48:09.15	9:37	6.2	
78	SZCZERBA DOROTA	297	KIJOWE SIOSTRY 2	JASTROWIE	POL	K18-44	24	K 57	00:48:10.35	9:38	6.2	
79	STRZELEC JAN	293		LUBOSTRONIE	POL	M45+	18	M 22	00:48:33.65	9:42	6.2	
80	FORMALEWICZ KATARZYNA	69	WYCHODZĘ Z KIJAMI 2	PARSOWO	POL	K45+	31	K 58	00:48:51.00	9:46	6.1	
81	SUPROŃ MARTA	294	WYCHODZĘ Z KIJAMI 2	STARE BIELICE	POL	K18-44	25	K 59	00:49:02.65	9:48	6.1	
82	KLUSAK HALINA	240		JEZIORKI	POL	K45+	32	K 60	00:50:03.00	10:00	6	
83	JANIK MACIEJ	229	ZASAPANI HYDRO TRZCIANKA	PIŁA	POL	M18-44	4	M 23	00:50:44.95	10:08	5.9	
84	KOWALCZUK MARIA	243	KIJOWE SIOSTRY 1	JASTROWIE	POL	K45+	33	K 61	00:50:46.55	10:09	5.9	
85	SZOT KRYSZYNA	302		RADAWNICA	POL	K45+	34	K 62	00:50:50.25	10:10	5.9	
86	GRANDA MIECZYŚLAW	221	BOSKI CIACHOROWSKI	PIŁA	POL	M45+	19	M 24	00:50:52.40	10:10	5.9	
87	CHODOR MARIA	213		OKONEK	POL	K45+	35	K 63	00:50:54.55	10:10	5.9	
88	SMOLARSKI ANDRZEJ	288	KIJOMANIACY CHODZIEŻ	CHODZIEŻ	POL	M45+	20	M 25	00:50:55.65	10:11	5.9	
89	WÓŁK BEATA	324	FABRYKA NORDICA TRZCIANKA	TRZCIANKA	POL	K18-44	26	K 64	00:50:56.75	10:11	5.9	
90	PLUTA BARBARA	273	KIJOMANIACY CHODZIEŻ	PIŁA	POL	K45+	36	K 65	00:51:16.75	10:15	5.9	
91	SZYMAŃSKA ANETA	305		ROSNOWO	POL	K45+	37	K 66	00:51:17.20	10:15	5.8	
92	TOMKOWIAK MAGDALENA	308	KIJOMANIACY CHODZIEŻ	CHODZIEŻ	POL	K18-44	27	K 67	00:51:17.45	10:15	5.8	
93	MICHAŁAK JUSTYNA	262	KIJOMANIACY CHODZIEŻ	LIPIA GÓRA	POL	K18-44	28	K 68	00:51:17.90	10:15	5.8	
94	SMARUJ - SADOWSKA JANINA	287		BYDGOSZCZ	POL	K45+	38	K 68	00:51:17.90	10:15	5.8	
95	STEMPNIAK-LECHOWICZ LIDIA	291	KIJOMANIACY CHODZIEŻ	SZAMOCIN	POL	K18-44	29	K 70	00:51:19.20	10:15	5.8	
96	IGNASIAK ANNA	226		STARE	POL	K18-44	30	K 71	00:51:53.55	10:22	5.8	
97	IGNASIAK AGATA	227		STARE	POL	K-JUN	4	K 72	00:51:54.10	10:22	5.8	
98	SZAMOTUŁA-STRZELEC MARYLA	296		LUBOSTRONIE	POL	K45+	39	K 73	00:52:12.40	10:26	5.7	
99	SZAMOTUŁA EWA	295		SZCZECINEK	POL	K45+	40	K 74	00:52:13.40	10:26	5.7	
100	KAFKA DARIA	235		KACZORY	POL	K18-44	31	K 75	00:52:17.90	10:27	5.7	
101	MARTENKA EMILIA	260		KACZORY	POL	K18-44	31	K 75	00:52:17.90	10:27	5.7	

**VII CROSS NA WRZOSACH - NORDIC WALKING - 5KM, OPEN c.d.**

POS	Name and surname	No.	Club	City	NAT	Cat.	M.	F/M	Netto	min/km	km/h
102	CIEKAŁA JAN	334		OKONEK	POL	M45+	21	M 26	00:55:37.70	11:07	5.4
103	KRYSKIWICZ JANINA	245		ZŁOTÓW	POL	K45+	41	K 77	00:55:37.90	11:07	5.4
104	MILACHOWSKA AGNIESZKA	264		ZŁOTÓW	POL	K18-44	33	K 78	00:55:38.70	11:07	5.4
105	SZCZYTKOWSKI MAREK	301		ŚWIDWIN	POL	M45+	22	M 27	00:59:16.40	11:51	5.1
106	SZCZYTKOWSKA ŁUCJA	300		ŚWIDWIN	POL	K-JUN	5	K 79	00:59:16.70	11:51	5.1
107	KULCZYCKI JAN	251		GDAŃSK	POL	M45+	23	M 28	01:00:30.75	12:06	5
108	PERLIK WIESŁAW	270		ZIELONKA	POL	M45+	24	M 29	01:00:31.75	12:06	5
109	LISOWSKA URSZULA	254		OKONEK	POL	K45+	42	K 80	01:00:38.80	12:07	4.9
110	GÓRSKA MAGDALENA	220		KRAJENKA	POL	K45+	43	K 81	01:06:50.20	13:22	4.5
111	MIECZKOWSKA WIESŁAWA	328		KRAJENKA	POL	K45+	44	K 82	01:06:50.60	13:22	4.5
	JAKIMIEC TADEUSZ	228	K.S. HUSARIA SZCZECINEK	SZCZECINEK	POL	M45+			DNF	-	-

**VII CROSS NA WRZOSACH - NORDIC WALKING - 5KM, K-Open**

POS	Name and surname	No.	Club	City	NAT	Cat.	M. cat.	F/M	Netto	min/km	km/h
1	SZCZUDLIK MAŁGORZATA	298	KIJOWE TRZEMESZNO	TRZEMESZNO	POL	K18-44	1	K 1	00:36:18.20	7:15	8.3
2	OKRZESIK-FRĄCKOWIAK IZABELA	268	EKSPEDYCA NORDIC TEAMSZCZECIN	WIELEŃ	POL	K45+	1	K 2	00:36:32.40	7:18	8.2
3	WOJTCZAK URSZULA	323	CZAPELKI	CZAPLINEK	POL	K18-44	2	K 3	00:36:41.05	7:20	8.2
4	POKŁADOWSKA JOANNA	274	WYCHODZĘ Z KIJAMI 1	KOSZALIN	POL	K45+	2	K 4	00:37:11.25	7:26	8.1
5	JÓŻWIAK MARIANNA	231	SERCE NORDICA WŁOCŁAWEK	WŁOCŁAWEK	POL	K45+	3	K 5	00:37:58.95	7:35	7.9
6	WIECZORKOWSKA DAGMARA	319	WYCHODZĘ Z KIJAMI 1	KOSZALIN	POL	K45+	4	K 6	00:38:02.95	7:36	7.9
7	SOWIŃSKA ALICJA	289	NORDIC WALKING LUBASZ	LUBASZ	POL	K18-44	3	K 7	00:38:47.80	7:45	7.7
8	GRUPIŃSKA KATARZYNA	223	NORDIC WALKING LUBASZ	LUBASZ	POL	K45+	5	K 8	00:38:49.05	7:45	7.7
9	RYCHLEWSKA-SŁODOWA DANUTA	281	NORDIC WALKING LUBASZ	LUBASZ	POL	K18-44	4	K 9	00:39:14.95	7:50	7.6
10	SAWICKA-MENKINA MONIKA	284		SOPOT	POL	K45+	6	K 10	00:40:19.70	8:03	7.4
11	PRUSKA AGNIESZKA	275	DWA KIJE SŁUPSK	WIDZINO	POL	K45+	7	K 11	00:40:57.75	8:11	7.3
12	DRAĞ MARIA	214		OSÓWKA	POL	K18-44	5	K 12	00:41:20.80	8:16	7.3
13	WALESZKO ANNA	313	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	K45+	8	K 13	00:41:31.85	8:18	7.2
14	RODZIEWICZ WIOLETTA	278	BRAK	USTKA	POL	K45+	9	K 14	00:41:41.45	8:20	7.2
15	ŚWIĘTANOWSKA JOANNA	307	WYCHODZĘ Z KIJAMI 3	KOSZALIN	POL	K45+	10	K 15	00:41:53.00	8:22	7.2
16	KUCZYŃSKA ANNA	248	NORDIC WALKING KIEKRZ POLAND	OBORNIKI WLKP.	POL	K45+	11	K 16	00:42:06.95	8:25	7.1
17	ROGOWSKA MARTA	279	NORDIC WALKING KIEKRZ POLAND	POZNAŃ	POL	K45+	11	K 16	00:42:06.95	8:25	7.1
18	KOZIOŁ MAGDALENA	244		BYDGOSZCZ	POL	K18-44	6	K 18	00:42:53.90	8:34	7
19	PAŁUBICKA MAŁGORZATA	269	NORDIC WALKING LUBASZ	LUBASZ	POL	K45+	13	K 19	00:43:11.50	8:38	6.9
20	KOCOŃ SYLWIA	241		SIEMIANICE	POL	K18-44	7	K 20	00:43:22.50	8:40	6.9
21	PIETRZYK ANNA	271		KALISZ POMORSKI	POL	K45+	14	K 21	00:43:24.00	8:40	6.9
22	ADAMOWICZ RENATA	208	WYCHODZĘ Z KIJAMI 3	BONIN	POL	K45+	15	K 22	00:43:31.05	8:42	6.9
23	UDZIK SYLWIA	329	NORDIC WALKING LUBASZ	LUBASZ	POL	K18-44	8	K 23	00:43:38.85	8:43	6.9
24	STAWIARZ-WACHOWICZ IZABELA	336	KIJOWE SIOSTRY 2	JASTROWIE	POL	K18-44	9	K 24	00:43:47.10	8:45	6.9
25	PRZEDNÓWEK MARIOLA	276		CZARNE	POL	K18-44	10	K 25	00:43:56.25	8:47	6.8
26	JUREK KAMILA	233		BIAŁOŚLIWIE	POL	K18-44	11	K 26	00:43:58.75	8:47	6.8
27	BYSTRZYŃSKA EMILIA	212		BYDGOSZCZ	POL	K18-44	12	K 27	00:44:01.70	8:48	6.8
28	LUBAŃSKA LEOKADIA	255	SERCE NORDICA WŁOCŁAWEK	WŁOCŁAWEK	POL	K45+	16	K 28	00:44:12.65	8:50	6.8
29	DZIKOWSKA ANNA	217	NORDIC WALKING LUBASZ	SŁAWNO 16/13	POL	K18-44	13	K 29	00:44:25.20	8:53	6.8
30	WIŚNIK ASIA	322	KIJOWE SIOSTRY 1	JASTROWIE	POL	K45+	17	K 30	00:44:25.80	8:53	6.8
31	GAŁKA ALEKSANDRA	219		POZNAŃ	POL	K18-44	14	K 31	00:44:44.05	8:56	6.7
32	TRĘBSKA MAGDALENA	309		POZNAŃ	POL	K-JUN	1	K 32	00:44:44.55	8:56	6.7
33	SZUDOBAJ HANNA	304	DWA KIJE SŁUPSK	SŁUPSK	POL	K45+	18	K 33	00:44:53.05	8:58	6.7
34	HOFMAN ANGELIKA	225		WAŁCZ	POL	K18-44	15	K 34	00:44:55.70	8:59	6.7
35	KASZUBA ZOFIA	238	WYCHODZĘ Z KIJAMI 2	KOSZALIN	POL	K-JUN	2	K 35	00:45:23.50	9:04	6.6
36	ABRAMOWICZ EWA	207	KIJOWE SIOSTRY 1	BORUCINO	POL	K45+	19	K 36	00:45:27.90	9:05	6.6
37	SAKOWICZ BARBARA	283	NORDIC WALKING LUBASZ	CZARNKÓW	POL	K18-44	16	K 37	00:45:34.15	9:06	6.6
38	UŁASEWICZ MARIA	310		KUŹNICA CZARNKOWSKA	POL	K45+	20	K 38	00:45:39.80	9:07	6.6
39	MRÓZ BARBARA	316	NORDIC WALKING LUBASZ	LUBASZ	POL	K18-44	17	K 39	00:45:42.05	9:08	6.6

**VII CROSS NA WRZOSACH - NORDIC WALKING - 5KM, K-Open c.d.**

POS	Name and surname	No.	Club	City	NAT	Cat.	M. cat.	F/M	Netto	min/km	km/h
40	HAWETO JANINA	224	KIJOWE SIOSTRY 1	JASTROWIE	POL	K45+	21	K 40	00:45:49.80	9:09	6.5
41	KUC - BREJNA ANNA	250		SZCZECINEK	POL	K45+	22	K 41	00:45:51.55	9:10	6.5
42	KURCZ BARBARA	252	WYCHODZĘ Z KIJAMI 3	KOSZALIN	POL	K45+	23	K 42	00:45:57.00	9:11	6.5
43	WROTECKA AGATA	335	NORDIC WALKING KIEKRZ POLAND	POZNAŃ	POL	K18-44	18	K 43	00:45:58.45	9:11	6.5
44	PIOTROWSKA EWA	272	KIJOMANIACY CHODZIEŹ	CHODZIEŹ	POL	K18-44	19	K 44	00:45:59.95	9:11	6.5
45	OWCZAREK MAGDALENA	265		ŻYRARDÓW	POL	K45+	24	K 45	00:46:01.10	9:12	6.5
46	SERÓWKA LIDIA	286		STARE	POL	K45+	25	K 46	00:46:21.95	9:16	6.5
47	SEROWKA ZUZANNA	285		STARE	POL	K-JUN	3	K 47	00:46:22.35	9:16	6.5
48	TKACZYK MARZENA	237	WYCHODZĘ Z KIJAMI 3	KOSZALIN	POL	K45+	26	K 48	00:46:33.90	9:18	6.4
49	KRZYWICKA ANNA	246	KIJOWE SIOSTRY 2	JASTROWIE	POL	K18-44	20	K 49	00:46:35.70	9:19	6.4
50	WIŚNIEWSKA IWONA	320	FLUGGER	GDĄSK	POL	K45+	27	K 50	00:46:40.85	9:20	6.4
51	MAŁYSZEWICZ TERESA	259		BIAŁY BÓR	POL	K45+	28	K 51	00:46:41.65	9:20	6.4
52	GRODZKA ANITA	222	WYCHODZĘ Z KIJAMI 2	KOSZALIN	POL	K18-44	21	K 52	00:46:46.10	9:21	6.4
53	DROZDEK SANDRA	215		JASTROWIE	POL	K18-44	22	K 53	00:47:14.15	9:26	6.4
54	DUBISZ JOANNA	216	LILLSPORT	ZŁOTÓW	POL	K45+	29	K 54	00:47:25.80	9:29	6.3
55	ŁABĘDŹ KATARZYNA	257	LILLSPORT	BIELAWA	POL	K45+	30	K 55	00:47:28.50	9:29	6.3
56	WASZAK MAGDALENA	315	NORDIC WALKING LUBASZ	ŚMIESZKOWO	POL	K18-44	23	K 56	00:48:09.15	9:37	6.2
57	SZCZERBA DOROTA	297	KIJOWE SIOSTRY 2	JASTROWIE	POL	K18-44	24	K 57	00:48:10.35	9:38	6.2
58	FORMALEWICZ KATARZYNA	69	WYCHODZĘ Z KIJAMI 2	PARSOWO	POL	K45+	31	K 58	00:48:51.00	9:46	6.1
59	SUPROŃ MARTA	294	WYCHODZĘ Z KIJAMI 2	STARE BIELICE	POL	K18-44	25	K 59	00:49:02.65	9:48	6.1
60	KLUSAK HALINA	240		JEZIORKI	POL	K45+	32	K 60	00:50:03.00	10:00	6
61	KOWALCZUK MARIA	243	KIJOWE SIOSTRY 1	JASTROWIE	POL	K45+	33	K 61	00:50:46.55	10:09	5.9
62	SZOT KRYSZYNA	302		RADAWNICA	POL	K45+	34	K 62	00:50:50.25	10:10	5.9
63	CHODOR MARIA	213		OKONEK	POL	K45+	35	K 63	00:50:54.55	10:10	5.9
64	WOŁK BEATA	324	FABRYKA NORDICA TRZCIANKA	TRZCIANKA	POL	K18-44	26	K 64	00:50:56.75	10:11	5.9
65	PLUTA BARBARA	273	KIJOMANIACY CHODZIEŹ	PIŁA	POL	K45+	36	K 65	00:51:16.75	10:15	5.9
66	SZYMAŃSKA ANETA	305		ROSNOWO	POL	K45+	37	K 66	00:51:17.20	10:15	5.8
67	TOMKOWIAK MAGDALENA	308	KIJOMANIACY CHODZIEŹ	CHODZIEŹ	POL	K18-44	27	K 67	00:51:17.45	10:15	5.8
68	MICHALAK JUSTYNA	262	KIJOMANIACY CHODZIEŹ	LIPIA GÓRA	POL	K18-44	28	K 68	00:51:17.90	10:15	5.8
69	SMARUJ - SADOWSKA JANINA	287		BYDGOSZCZ	POL	K45+	38	K 68	00:51:17.90	10:15	5.8
70	STEMPNIK-LECHOWICZ LIDIA	291	KIJOMANIACY CHODZIEŹ	SZAMOCIN	POL	K18-44	29	K 70	00:51:19.20	10:15	5.8
71	IGNASIAK ANNA	226		STARE	POL	K18-44	30	K 71	00:51:53.55	10:22	5.8
72	IGNASIAK AGATA	227		STARE	POL	K-JUN	4	K 72	00:51:54.10	10:22	5.8
73	SZAMOTUŁA-STRZELEC MARYLA	296		LUBOSTRONIE	POL	K45+	39	K 73	00:52:12.40	10:26	5.7
74	SZAMOTUŁA EWA	295		SZCZECINEK	POL	K45+	40	K 74	00:52:13.40	10:26	5.7
75	KAFKA DARIA	235		KACZORY	POL	K18-44	31	K 75	00:52:17.90	10:27	5.7
76	MARTENKA EMILIA	260		KACZORY	POL	K18-44	31	K 75	00:52:17.90	10:27	5.7
77	KRYŚKIEWICZ JANINA	245		ZŁOTÓW	POL	K45+	41	K 77	00:55:37.90	11:07	5.4
78	MILACHOWSKA AGNIESZKA	264		ZŁOTÓW	POL	K18-44	33	K 78	00:55:38.70	11:07	5.4
79	SZCZYTKOWSKA ŁUCJA	300		SWIDWIN	POL	K-JUN	5	K 79	00:59:16.70	11:51	5.1
80	LISOWSKA URSZULA	254		OKONEK	POL	K45+	42	K 80	01:00:38.80	12:07	4.9
81	GÓRSKA MAGDALENA	220		KRAJENKA	POL	K45+	43	K 81	01:06:50.20	13:22	4.5
82	MIECZKOWSKA WIESŁAWA	328		KRAJENKA	POL	K45+	44	K 82	01:06:50.60	13:22	4.5

**VII CROSS NA WRZOSACH - NORDIC WALKING - 5KM, M-Open**

POS	Name and surname	No.	Club	City	NAT	Cat.	M. cat.	F/M	Netto	min/km	km/h
1	BRZozowski PIOTR	211	DWA KIJE SŁUPSK	SŁAWNO	POL	M18-44	1	M 1	00:33:30.10	6:42	9
2	FRĄCZKOWIAK ROMAN	218	EKSPEDYCJA NORDIC TEAMSZCZECIN	WIELEŃ	POL	M45+	1	M 2	00:35:03.90	7:00	8.6
3	MĄDRY GRZEGORZ	261	KIJKOWE TRZEMESZNO	TRZEMESZNO	POL	M45+	2	M 3	00:35:09.75	7:01	8.5
4	KOPCZEWSKI DARIUSZ	242	WYCHODZĘ Z KIJAMI 1	KOSZALIN	POL	M45+	3	M 4	00:35:14.50	7:02	8.5
5	WIŚNIEWSKI SŁAWOMIR	321	FLUGGER	GDĄSK	POL	M45+	4	M 5	00:35:29.25	7:05	8.5
6	WIECZOREK KRZYSZTOF	317	NORDIC WALKING LUBASZ	DĘBE	POL	M45+	5	M 6	00:36:52.75	7:22	8.1
7	SZYMAŃSKI JACEK	306	POZYTYWNI BIEGACZE	SKÓRKA	POL	M45+	6	M 7	00:38:05.30	7:37	7.9
8	LENARTOWICZ STANISŁAW	253		STARA ŁUBIANKA	POL	M45+	7	M 8	00:38:24.00	7:40	7.8
9	WALESZKO ANDRZEJ	312	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	M45+	8	M 9	00:38:47.05	7:45	7.7

**VII CROSS NA WRZOSACH - NORDIC WALKING - 5KM, M-Open c.d.**

POS	Name and surname	No.	Club	City	NAT	Cat.	M. cat.	F/M	Netto	min/km	km/h
10	KĘPA ANDRZEJ	239	WYCHODZĘ Z KIJAMI 1	KOSZALIN	POL	M45+	9	M 10	00:39:18.20	7:51	7.6
11	MACIEJEWSKI TOMASZ	258	DWA KIJE SŁUPSK	USTKA	POL	M18-44	2	M 11	00:40:21.20	8:04	7.4
12	WALA JAN	311	NORDIC WALKING LUBASZ	GORAJ	POL	M45+	10	M 12	00:41:49.30	8:21	7.2
13	BERCZYŃSKI HENRYK	210	NADLEŚNICTWO OKONEK	OKONEK	POL	M45+	11	M 13	00:42:09.80	8:25	7.1
14	BANACZYK PIOTR	340	LILL SPORT	BLĘKWIT	POL	M45+	12	M 14	00:42:10.60	8:26	7.1
15	JÓZWIĄK ŁUKASZ	232	SERCE NORDICA WŁOCLĄWEK	WŁOCLĄWEK	POL	M45+	13	M 15	00:42:38.65	8:31	7
16	WALESZKO ADAM	314	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	M-JUN	1	M 16	00:43:22.80	8:40	6.9
17	NIETRZEBKA PAWEŁ	266		ŻYRARDÓW	POL	M18-44	3	M 17	00:43:54.65	8:46	6.8
18	WIECZOREK ANETA	318	NORDIC WALKING LUBASZ	DĘBE	POL	M45+	14	M 18	00:45:36.35	9:07	6.6
19	LUBAŃSKI TOMASZ	256	SERCE NORDICA WŁOCLĄWEK	WŁOCLĄWEK	POL	M45+	15	M 19	00:45:59.70	9:11	6.5
20	WRONA RYSZARD	325	LILLSPORT	ZŁOTÓW	POL	M45+	16	M 20	00:47:27.30	9:29	6.3
21	KUCZYŃSKI WŁODZIMIERZ	249	NORDIC WALKING KIEKRZ POLAND	OBORNIKI	POL	M45+	17	M 21	00:47:34.90	9:30	6.3
22	STRZELEC JAN	293		LUBOSTRONIE	POL	M45+	18	M 22	00:48:33.65	9:42	6.2
23	JANIK MACIEJ	229	ZASAPANI HYDRO TRZCIANKA	PIŁA	POL	M18-44	4	M 23	00:50:44.95	10:08	5.9
24	GRANDA MIECZYŚLAW	221	BOSKI CIACHOROWSKI	PIŁA	POL	M45+	19	M 24	00:50:52.40	10:10	5.9
25	SMOLARSKI ANDRZEJ	288	KIJOMANIACY CHODZIEŻ	CHODZIEŻ	POL	M45+	20	M 25	00:50:55.65	10:11	5.9
26	CIEKAŁA JAN	334		OKONEK	POL	M45+	21	M 26	00:55:37.70	11:07	5.4
27	SZCZYTKOWSKI MAREK	301		ŚWIDWIN	POL	M45+	22	M 27	00:59:16.40	11:51	5.1
28	KULCZYCKI JAN	251		GDAŃSK	POL	M45+	23	M 28	01:00:30.75	12:06	5
29	PERLIK WIESŁAW	270		ZIELONKA	POL	M45+	24	M 29	01:00:31.75	12:06	5
	JAKIMIEC TADEUSZ	228	K.S. HUSARIA SZCZECINEK	SZCZECINEK	POL	M45+			DNF	-	-

**VII CROSS NA WRZOSACH - NORDIC WALKING - 5KM, K-jun**

POS	Name and surname	No.	Club	City	NAT	Cat.	M. cat.	F/M	Netto	min/km	km/h
1	TRĘBSKA MAGDALENA	309		POZNAŃ	POL	K-JUN	1	K 32	00:44:44.55	8:56	6.7
2	KASZUBA ZOFIA	238	WYCHODZĘ Z KIJAMI 2	KOSZALIN	POL	K-JUN	2	K 35	00:45:23.50	9:04	6.6
3	SEROWKA ZUZANNA	285		STARE	POL	K-JUN	3	K 47	00:46:22.35	9:16	6.5
4	IGNASIAK AGATA	227		STARE	POL	K-JUN	4	K 72	00:51:54.10	10:22	5.8
5	SZCZYTKOWSKA ŁUCJA	300		SWIDWIN	POL	K-JUN	5	K 79	00:59:16.70	11:51	5.1

**VII CROSS NA WRZOSACH - NORDIC WALKING - 5KM, M-jun**

POS	Name and surname	No.	Club	City	NAT	Cat.	M. cat.	F/M	Netto	min/km	km/h
1	WALESZKO ADAM	314	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	M-JUN	1	M 16	00:43:22.80	8:40	6.9

**VII CROSS NA WRZOSACH - NORDIC WALKING - 5KM, K18-44**

POS	Name and surname	No.	Club	City	NAT	Cat.	M. cat.	F/M	Netto	min/km	km/h
1	SZCZUDLIK MAŁGORZATA	298	KIJKOWE TRZEMESZNO	TRZEMESZNO	POL	K18-44	1	K 1	00:36:18.20	7:15	8.3
2	WOJTCZAK URSZULA	323	CZAPELKI	CZAPLINEK	POL	K18-44	2	K 3	00:36:41.05	7:20	8.2
3	SOWIŃSKA ALICJA	289	NORDIC WALKING LUBASZ	LUBASZ	POL	K18-44	3	K 7	00:38:47.80	7:45	7.7
4	RYCHLEWSKA-SŁODOWA DANUTA	281	NORDIC WALKING LUBASZ	LUBASZ	POL	K18-44	4	K 9	00:39:14.95	7:50	7.6
5	DRĄG MARIA	214		OSÓWKA	POL	K18-44	5	K 12	00:41:20.80	8:16	7.3
6	KOZIOŁ MAGDALENA	244		BYDGOSZCZ	POL	K18-44	6	K 18	00:42:53.90	8:34	7
7	KOCOŃ SYLWIA	241		SIEMIANICE	POL	K18-44	7	K 20	00:43:22.50	8:40	6.9
8	UDZIK SYLWIA	329	NORDIC WALKING LUBASZ	LUBASZ	POL	K18-44	8	K 23	00:43:38.85	8:43	6.9
9	STAWIARZ-WACHOWICZ IZABELA	336	KIJOWE SIOSTRY 2	JASTROWIE	POL	K18-44	9	K 24	00:43:47.10	8:45	6.9
10	PRZEDNÓWEK MARIOLA	276		CZARNE	POL	K18-44	10	K 25	00:43:56.25	8:47	6.8
11	JUREK KAMILA	233		BIAŁOŚLIWIE	POL	K18-44	11	K 26	00:43:58.75	8:47	6.8
12	BYSTRZYŃSKA EMILIA	212		BYDGOSZCZ	POL	K18-44	12	K 27	00:44:01.70	8:48	6.8
13	DZIKOWSKA ANNA	217	NORDIC WALKING LUBASZ	SŁAWNO 16/13	POL	K18-44	13	K 29	00:44:25.20	8:53	6.8

**VII CROSS NA WRZOSACH - NORDIC WALKING - 5KM, K18-44 c.d.**

POS	Name and surname	No.	Club	City	NAT	Cat.	M. cat.	F/M	Netto	min/km	km/h
14	GAŁKA ALEKSANDRA	219		POZNAŃ	POL	K18-44	14	K 31	00:44:44.05	8:56	6.7
15	HOFMAN ANGELIKA	225		WAŁCZ	POL	K18-44	15	K 34	00:44:55.70	8:59	6.7
16	SAKOWICZ BARBARA	283	NORDIC WALKING LUBASZ	CZARNKÓW	POL	K18-44	16	K 37	00:45:34.15	9:06	6.6
17	MRÓZ BARBARA	316	NORDIC WALKING LUBASZ	LUBASZ	POL	K18-44	17	K 39	00:45:42.05	9:08	6.6
18	WROTECKA AGATA	335	NORDIC WALKING KIEKRZ POLAND	POZNAŃ	POL	K18-44	18	K 43	00:45:58.45	9:11	6.5
19	PIOTROWSKA EWA	272	KIJOMANIACY CHODZIEŻ	CHODZIEŻ	POL	K18-44	19	K 44	00:45:59.95	9:11	6.5
20	KRZYWICKA ANNA	246	KIJOWE SIOSTRY 2	JASTROWIE	POL	K18-44	20	K 49	00:46:35.70	9:19	6.4
21	GRODZKA ANITA	222	WYCHODZĘ Z KIJAMI 2	KOSZALIN	POL	K18-44	21	K 52	00:46:46.10	9:21	6.4
22	DROZDEK SANDRA	215		JASTROWIE	POL	K18-44	22	K 53	00:47:14.15	9:26	6.4
23	WASZAK MAGDALENA	315	NORDIC WALKING LUBASZ	ŚMIESZKOWO	POL	K18-44	23	K 56	00:48:09.15	9:37	6.2
24	SZCZERBA DOROTA	297	KIJOWE SIOSTRY 2	JASTROWIE	POL	K18-44	24	K 57	00:48:10.35	9:38	6.2
25	SUPROŃ MARTA	294	WYCHODZĘ Z KIJAMI 2	STARE BIELICE	POL	K18-44	25	K 59	00:49:02.65	9:48	6.1
26	WOŁK BEATA	324	FABRYKA NORDICA TRZCIANKA	TRZCIANKA	POL	K18-44	26	K 64	00:50:56.75	10:11	5.9
27	TOMKOWIAK MAGDALENA	308	KIJOMANIACY CHODZIEŻ	CHODZIEŻ	POL	K18-44	27	K 67	00:51:17.45	10:15	5.8
28	MICHALAK JUSTYNA	262	KIJOMANIACY CHODZIEŻ	LIPIA GÓRA	POL	K18-44	28	K 68	00:51:17.90	10:15	5.8
29	STEMPNIAK-LECHOWICZ LIDIA	291	KIJOMANIACY CHODZIEŻ	SZAMOCIN	POL	K18-44	29	K 70	00:51:19.20	10:15	5.8
30	IGNASIAK ANNA	226		STARE	POL	K18-44	30	K 71	00:51:53.55	10:22	5.8
31	KAFKA DARIA	235		KACZORY	POL	K18-44	31	K 75	00:52:17.90	10:27	5.7
32	MARTENKA EMILIA	260		KACZORY	POL	K18-44	31	K 75	00:52:17.90	10:27	5.7
33	MILACHOWSKA AGNIESZKA	264		ZŁOTÓW	POL	K18-44	33	K 78	00:55:38.70	11:07	5.4

**VII CROSS NA WRZOSACH - NORDIC WALKING - 5KM, M18-44**

POS	Name and surname	No.	Club	City	NAT	Cat.	M. cat.	F/M	Netto	min/km	km/h
1	BRZOWOWSKI PIOTR	211	DWA KIJE SŁUPSK	SŁAWNO	POL	M18-44	1	M 1	00:33:30.10	6:42	9
2	MACIEJEWSKI TOMASZ	258	DWA KIJE SŁUPSK	USTKA	POL	M18-44	2	M 11	00:40:21.20	8:04	7.4
3	NIETRZEBKA PAWEŁ	266		ŻYRARDÓW	POL	M18-44	3	M 17	00:43:54.65	8:46	6.8
4	JANIK MACIEJ	229	ZASAPANI HYDRO TRZCIANKA	PIŁA	POL	M18-44	4	M 23	00:50:44.95	10:08	5.9

**VII CROSS NA WRZOSACH - NORDIC WALKING - 5KM, K45+**

POS	Name and surname	No.	Club	City	NAT	Cat.	M. cat.	F/M	Netto	min/km	km/h
1	OKRZESIK-FRĄCKOWIAK IZABELA	268	EKSPEDYCJA NORDIC TEAMSZCZECIN	WIELEŃ	POL	K45+	1	K 2	00:36:32.40	7:18	8.2
2	POKŁADOWSKA JOANNA	274	WYCHODZĘ Z KIJAMI 1	KOSZALIN	POL	K45+	2	K 4	00:37:11.25	7:26	8.1
3	JÓZWIAK MARIANNA	231	SERCE NORDICA WŁOCLAWEK	WŁOCLAWEK	POL	K45+	3	K 5	00:37:58.95	7:35	7.9
4	WIECZORKOWSKA DAGMARA	319	WYCHODZĘ Z KIJAMI 1	KOSZALIN	POL	K45+	4	K 6	00:38:02.95	7:36	7.9
5	GRUPIŃSKA KATARZYNA	223	NORDIC WALKING LUBASZ	LUBASZ	POL	K45+	5	K 8	00:38:49.05	7:45	7.7
6	SAWICKA-MENKINA MONIKA	284		SOPOŃ	POL	K45+	6	K 10	00:40:19.70	8:03	7.4
7	PRUSKA AGNIESZKA	275	DWA KIJE SŁUPSK	WIDZINO	POL	K45+	7	K 11	00:40:57.75	8:11	7.3
8	WALESZKO ANNA	313	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	K45+	8	K 13	00:41:31.85	8:18	7.2
9	RODZIEWICZ WIOLETTA	278	BRAK	USTKA	POL	K45+	9	K 14	00:41:41.45	8:20	7.2
10	ŚWIĘTANOWSKA JOANNA	307	WYCHODZĘ Z KIJAMI 3	KOSZALIN	POL	K45+	10	K 15	00:41:53.00	8:22	7.2
11	KUCZYŃSKA ANNA	248	NORDIC WALKING KIEKRZ POLAND	OBORNIKI WLKP.	POL	K45+	11	K 16	00:42:06.95	8:25	7.1
12	ROGOWSKA MARTA	279	NORDIC WALKING KIEKRZ POLAND	POZNAŃ	POL	K45+	11	K 16	00:42:06.95	8:25	7.1
13	PAŁUBICKA MAŁGORZATA	269	NORDIC WALKING LUBASZ	LUBASZ	POL	K45+	13	K 19	00:43:11.50	8:38	6.9
14	PIETRZYK ANNA	271		KALISZ POMORSKI	POL	K45+	14	K 21	00:43:24.00	8:40	6.9
15	ADAMOWICZ RENATA	208	WYCHODZĘ Z KIJAMI 3	BONIN	POL	K45+	15	K 22	00:43:31.05	8:42	6.9
16	LUBAŃSKA LEOKADIA	255	SERCE NORDICA WŁOCLAWEK	WŁOCLAWEK	POL	K45+	16	K 28	00:44:12.65	8:50	6.8
17	WIŚNIK ASIA	322	KIJOWE SIOSTRY 1	JASTROWIE	POL	K45+	17	K 30	00:44:25.80	8:53	6.8
18	SZUDOBAJ HANNA	304	DWA KIJE SŁUPSK	SŁUPSK	POL	K45+	18	K 33	00:44:53.05	8:58	6.7
19	ABRAMOWICZ EWA	207	KIJOWE SIOSTRY 1	BORUCINO	POL	K45+	19	K 36	00:45:27.90	9:05	6.6
20	UŁASEWICZ MARIA	310		KUŹNICA CZARNKOWSKA	POL	K45+	20	K 38	00:45:39.80	9:07	6.6
21	HAWETO JANINA	224	KIJOWE SIOSTRY 1	JASTROWIE	POL	K45+	21	K 40	00:45:49.80	9:09	6.5
22	KUC - BREJNA ANNA	250		SZCZECINEK	POL	K45+	22	K 41	00:45:51.55	9:10	6.5

**VII CROSS NA WRZOSACH - NORDIC WALKING - 5KM, K45+ c.d.**

POS	Name and surname	No.	Club	City	NAT	Cat.	M. cat.	F/M	Netto	min/km	km/h
23	KURCZ BARBARA	252	WYCHODZĘ Z KIJAMI 3	KOSZALIN	POL	K45+	23	K 42	00:45:57.00	9:11	6.5
24	OWCZAREK MAGDALENA	265		ŻYRARDÓW	POL	K45+	24	K 45	00:46:01.10	9:12	6.5
25	SERÓWKA LIDIA	286		STARE	POL	K45+	25	K 46	00:46:21.95	9:16	6.5
26	TKACZYK MARZENA	237	WYCHODZĘ Z KIJAMI 3	KOSZALIN	POL	K45+	26	K 48	00:46:33.90	9:18	6.4
27	WIŚNIEWSKA IWONA	320	FLUGGER	GDAŃSK	POL	K45+	27	K 50	00:46:40.85	9:20	6.4
28	MAŁYSZEWICZ TERESA	259		BIAŁY BÓR	POL	K45+	28	K 51	00:46:41.65	9:20	6.4
29	DUBISZ JOANNA	216	LILLSPORT	ZŁOTÓW	POL	K45+	29	K 54	00:47:25.80	9:29	6.3
30	ŁABĘDŹ KATARZYNA	257	LILLSPORT	BIELAWA	POL	K45+	30	K 55	00:47:28.50	9:29	6.3
31	FORMALEWICZ KATARZYNA	69	WYCHODZĘ Z KIJAMI 2	PARSOWO	POL	K45+	31	K 58	00:48:51.00	9:46	6.1
32	KLUSAK HALINA	240		JEZIORKI	POL	K45+	32	K 60	00:50:03.00	10:00	6
33	KOWALCZUK MARIA	243	KIJOWE SIOSTRY 1	JASTROWIE	POL	K45+	33	K 61	00:50:46.55	10:09	5.9
34	SZOT KRYSZYNA	302		RADAWNICA	POL	K45+	34	K 62	00:50:50.25	10:10	5.9
35	CHODOR MARIA	213		OKONEK	POL	K45+	35	K 63	00:50:54.55	10:10	5.9
36	PLUTA BARBARA	273	KIJOMANIACY CHODZIEŻ	PIŁA	POL	K45+	36	K 65	00:51:16.75	10:15	5.9
37	SZYMAŃSKA ANETA	305		ROSNOWO	POL	K45+	37	K 66	00:51:17.20	10:15	5.8
38	SMARUJ - SADOWSKA JANINA	287		BYDGOSZCZ	POL	K45+	38	K 68	00:51:17.90	10:15	5.8
39	SZAMOTUŁA-STRZELEC MARYLA	296		LUBOSTRONIE	POL	K45+	39	K 73	00:52:12.40	10:26	5.7
40	SZAMOTUŁA EWA	295		SZCZECINEK	POL	K45+	40	K 74	00:52:13.40	10:26	5.7
41	KRYŚKIEWICZ JANINA	245		ZŁOTÓW	POL	K45+	41	K 77	00:55:37.90	11:07	5.4
42	LISOWSKA URSZULA	254		OKONEK	POL	K45+	42	K 80	01:00:38.80	12:07	4.9
43	GÓRSKA MAGDALENA	220		KRAJENKA	POL	K45+	43	K 81	01:06:50.20	13:22	4.5
44	MIECZKOWSKA WIESŁAWA	328		KRAJENKA	POL	K45+	44	K 82	01:06:50.60	13:22	4.5

**VII CROSS NA WRZOSACH - NORDIC WALKING - 5KM, M45+**

POS	Name and surname	No.	Club	City	NAT	Cat.	M. cat.	F/M	Netto	min/km	km/h
1	FRĄCKOWIAK ROMAN	218	EKSPEDYCJA NORDIC TEAMSZCZECIN	WIELEŃ	POL	M45+	1	M 2	00:35:03.90	7:00	8.6
2	MĄDRY GRZEGORZ	261	KIJKOWE TRZEMESZNO	TRZEMESZNO	POL	M45+	2	M 3	00:35:09.75	7:01	8.5
3	KOPCZEWSKI DARIUSZ	242	WYCHODZĘ Z KIJAMI 1	KOSZALIN	POL	M45+	3	M 4	00:35:14.50	7:02	8.5
4	WIŚNIEWSKI SŁAWOMIR	321	FLUGGER	GDAŃSK	POL	M45+	4	M 5	00:35:29.25	7:05	8.5
5	WIECZOREK KRZYSZTOF	317	NORDIC WALKING LUBASZ	DĘBE	POL	M45+	5	M 6	00:36:52.75	7:22	8.1
6	SZYMAŃSKI JACEK	306	POZYTYWNI BIEGACZE	SKÓRKA	POL	M45+	6	M 7	00:38:05.30	7:37	7.9
7	LENARTOWICZ STANISŁAW	253		STARA ŁUBIANKA	POL	M45+	7	M 8	00:38:24.00	7:40	7.8
8	WALESZKO ANDRZEJ	312	PASJA NORDIC WALKING	WARSZAWA	POL	M45+	8	M 9	00:38:47.05	7:45	7.7
9	KĘPA ANDRZEJ	239	WYCHODZĘ Z KIJAMI 1	KOSZALIN	POL	M45+	9	M 10	00:39:18.20	7:51	7.6
10	WALA JAN	311	NORDIC WALKING LUBASZ	GORAJ	POL	M45+	10	M 12	00:41:49.30	8:21	7.2
11	BERCZYŃSKI HENRYK	210	NADLEŚNICTWO OKONEK	OKONEK	POL	M45+	11	M 13	00:42:09.80	8:25	7.1
12	BANACZYK PIOTR	340	LILL SPORT	BLĘKWIT	POL	M45+	12	M 14	00:42:10.60	8:26	7.1
13	JÓŹWIAK ŁUKASZ	232	SERCE NORDICA WŁOCLAWEK	WŁOCLAWEK	POL	M45+	13	M 15	00:42:38.65	8:31	7
14	WIECZOREK ANETA	318	NORDIC WALKING LUBASZ	DĘBE	POL	M45+	14	M 18	00:45:36.35	9:07	6.6
15	LUBAŃSKI TOMASZ	256	SERCE NORDICA WŁOCLAWEK	WŁOCLAWEK	POL	M45+	15	M 19	00:45:59.70	9:11	6.5
16	WRONA RYSZARD	325	LILLSPORT	ZŁOTÓW	POL	M45+	16	M 20	00:47:27.30	9:29	6.3
17	KUCZYŃSKI WŁODZIMIERZ	249	NORDIC WALKING KIEKRZ POLAND	OBORNIKI	POL	M45+	17	M 21	00:47:34.90	9:30	6.3
18	STRZELEC JAN	293		LUBOSTRONIE	POL	M45+	18	M 22	00:48:33.65	9:42	6.2
19	GRANDA MIECZYŚLAW	221	BOSKI CIACHOROWSKI	PIŁA	POL	M45+	19	M 24	00:50:52.40	10:10	5.9
20	SMOLARSKI ANDRZEJ	288	KIJOMANIACY CHODZIEŻ	CHODZIEŻ	POL	M45+	20	M 25	00:50:55.65	10:11	5.9
21	CIEKĄŁA JAN	334		OKONEK	POL	M45+	21	M 26	00:55:37.70	11:07	5.4
22	SZCZYTKOWSKI MAREK	301		ŚWIDWIN	POL	M45+	22	M 27	00:59:16.40	11:51	5.1
23	KULCZYCKI JAN	251		GDAŃSK	POL	M45+	23	M 28	01:00:30.75	12:06	5
24	PERLIK WIESŁAW	270		ZIELONKA	POL	M45+	24	M 29	01:00:31.75	12:06	5
	JAKIMIEC TADEUSZ	228	K.S. HUSARIA SZCZECINEK	SZCZECINEK	POL	M45+			DNF	-	-

**VII CROSS NA WRZOSACH - NORDIC WALKING - 5KM, Drużynowa**

Place	Team	Classified participants	Time	Team time
1	WYCHODZĘ Z KIJAMI 1	DARIUSZ KOPCZEWSKIJOANNA POKŁADOWSKADAGMARA WIECZORKOWSKAANDRZEJ KĘPA	00:35:14.5000:37:11.2500:38:02.9500:39:18.20	02:29:45
2	NORDIC WALKING LUBASZ	KRZYSZTOF WIECZOREKALICJA SOWIŃSKAKATARZYNA GRUPIŃSKADANUTA RYCHLEWSKA-SŁODOWA	00:36:52.7500:38:47.8000:38:49.0500:39:14.95	02:33:45
3	DWA KIJE SŁUPSK	PIOTR BRZozowskiTOMASZ MACIEJEWSKIAGNIESZKA PRUSKAHANNA SZUDOBAJ	00:33:30.1000:40:21.2000:40:57.7500:44:53.05	02:39:45
4	SERCE NORDICA WŁOCŁAWEK	MARIANNA JÓZWIAKŁUKASZ JÓZWIAKLEOKADIA LUBAŃSKATOMASZ LUBAŃSKI	00:37:58.9500:42:38.6500:44:12.6500:45:59.70	02:50:45
5	NORDIC WALKING KIEKRZ POLAND	ANNA KUCZYŃSKAMARTA ROGOWSKAAGATA WROTECKAWŁODZIMIERZ KUCZYŃSKI	00:42:06.9500:42:06.9500:45:58.4500:47:34.90	02:57:45
6	WYCHODZĘ Z KIJAMI 3	JOANNA ŚWIĘTANOWSKARENATA ADAMOWICZBARBARA KURCZMARZENA TKACZYK	00:41:53.0000:43:31.0500:45:57.0000:46:33.90	02:57:55
7	KIJOWE SIOSTRY 1	ASIA WIŚNIKEWA ABRAMOWICZJANINA HAWETOMARIA KOWALCZUK	00:44:25.8000:45:27.9000:45:49.8000:50:46.55	03:06:25
8	WYCHODZĘ Z KIJAMI 2	ZOFIA KASZUBAANITA GRODZKAKATARZYNA FORMALEWICZMARTA SUPROŃ	00:45:23.5000:46:46.1000:48:51.0000:49:02.65	03:10:05
9	KIJOMANIACY CHODZIEŻ	EWA PIOTROWSKAANDRZEJ SMOLARSKIBARBARA PLUTAMAGDALENA TOMKOWIAK	00:45:59.9500:50:55.6500:51:16.7500:51:17.45	03:19:25

**VII CROSS NA WRZOSACH - NORDIC WALKING - 5KM, Małżeństwa**

Place	Team	Classified participants	Time	Team time
1	6	ROMAN FRĄCKOWIAKIZABELA OKRZESIK-FRĄCKOWIAK	00:35:03.9000:36:32.40	01:11:35
2	2	ANDRZEJ WALESZKOANNA WALESZKO	00:38:47.0500:41:31.85	01:20:18
3	16	MARIANNA JÓZWIAKŁUKASZ JÓZWIAK	00:37:58.9500:42:38.65	01:20:35
4	22	SŁAWOMIR WIŚNIEWSKI IWONA WIŚNIEWSKA	00:35:29.2500:46:40.85	01:22:09
5	7	ANNA KUCZYŃSKAWŁODZIMIERZ KUCZYŃSKI	00:42:06.9500:47:34.90	01:29:40
6	25	LEOKADIA LUBAŃSKATOMASZ LUBAŃSKI	00:44:12.6500:45:59.70	01:30:15