

## PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM

Organizator: Gmina Szafłary  
Data: 2021-10-16  
Miejsce: Szafłary  
Dystans: 5 km  
Klasyfikacja wg czasów netto.



### PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, OPEN

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	CYRUS BOGDAN	43		STRZEBIŃ	POL	M50-54	1	M 1	00:11:19	00:22:37	00:33:54.45	6:46	8.8
2	ORDZOWIAŁY PIOTR	73	NIWAOSIELEC	OSIELEC	POL	M50-54	2	M 2	00:11:22	00:22:39	00:33:56.85	6:47	8.8
3	NOSAL MAREK	71		LEŚIÓW	POL	M50-54	3	M 3	00:11:49	00:23:48	00:35:33.45	7:06	8.4
4	MISZTAŁ GRZEGORZ	70	NORDIC ARMY	SUŁKOWICE	POL	M30-39	1	M 4	00:11:36	00:23:33	00:35:33.60	7:06	8.4
5	KONIK JAROSŁAW	60	BIESCZADZKI KLUB NORDIC WALKING	USTRZYKI DOLNE	POL	M40-44	1	M 5	00:11:58	00:23:58	00:36:04.80	7:12	8.3
6	KRAKOWSKI JERZY	64	PTG SOKÓŁ 1893 MIELEC	MIELEC	POL	M55-59	1	M 6	00:11:45	00:24:02	00:36:26.40	7:17	8.2
7	STĘPIEŃ DOROTA	82	KIJOWE LEJDIS	KIELCE	POL	K40-44	1	K 1	00:12:25	00:25:08	00:37:56.20	7:35	7.9
8	OLEKSYK MAŁGORZATA	72	MKS HALICZ USTRZYKI DOLNE, BIESZCZADZKI KLUB NORDIC WALKING	USTRZYKI DOLNE	POL	K55-59	1	K 2	00:12:36	00:25:27	00:38:04.70	7:36	7.9
9	KOWALCZYK TADEUSZ	62	LUX TORPEDA	KRAKÓW	POL	M65-69	1	M 7	00:12:44	00:25:44	00:39:04.80	7:48	7.7
10	BERNACKI LESZEK	42	NIEZŻESZONY	JAWORZNO	POL	M55-59	2	M 8	00:13:17	00:26:35	00:40:08.65	8:01	7.5
11	RYŚ WACŁAW	80	ZARABIE-BIEGA	MYSLENICE	POL	M60-64	1	M 9	00:13:22	00:26:51	00:40:16.05	8:03	7.5
12	ŁYSIAK PAULINA	69		USTRZYKI DOLNE	POL	K30-39	1	K 3	00:13:14	00:26:58	00:40:52.70	8:10	7.3
13	ŚLUSARCZYK JERZY	83	AZS AWF KRAKÓW MASTERS	KRAKÓW	POL	M60-64	2	M 10	00:13:25	00:27:02	00:41:02.60	8:12	7.3
14	GUTOWSKA MAGDA	48	PAUL TEAM	MALBORK	POL	K45-49	1	K 4	00:13:33	00:27:35	00:41:27.85	8:17	7.2
15	PANKIEWICZ EWELINA	76	NORDIC SPORT 2021	TARNOWSKIE GÓRY	POL	K30-39	2	K 5	00:13:36	00:27:39	00:41:28.40	8:17	7.2
16	ŚLUSARCZYK GRAŻYNA	84	AZS AWF KRAKÓW MASTERS	KRAKÓW	POL	K55-59	2	K 6	00:13:56	00:27:50	00:41:45.05	8:21	7.2
17	PAKASZEWSKA DOROTA	75	KIJOWE LEJDIS	KIELCE	POL	K40-44	2	K 7	00:13:57	00:27:51	00:41:45.60	8:21	7.2
18	PAŹDZIÓRA MARIUSZ	77	LUX TORPEDA	WADOWICE	POL	M50-54	4	M 11	00:13:14	00:27:15	00:41:57.90	8:23	7.2
19	URBAN IWONA	93	KKNW	KOLBUSZOWA	POL	K50-54	1	K 8	00:14:06	00:28:48	00:43:29.15	8:41	6.9
20	GRZYWOCZ BERNARD	101		MOSINA	POL	M70-74	1	M 12	00:14:31	00:29:15	00:43:50.65	8:46	6.8
21	KRUPA FRANCISZEK	66		SZAFŁARY	POL	M70-74	2	M 13	00:14:35	00:29:19	00:43:59.90	8:47	6.8
22	ŁOSAK ANNA	68	KIJOWE LEJDIS	KIELCE	POL	K40-44	3	K 9	00:14:26	00:29:28	00:44:09.50	8:49	6.8
23	HANUS JOANNA	51	PASJONAUCI KROSNO	KROSNO	POL	K-NIEPEŁNOSPRAWNI(B)	1	K 10	00:14:33	00:29:27	00:44:14.40	8:50	6.8
24	MALINOWSKI PAWEŁ	96	YACHT CLUB NOWA HUTA	KRAKÓW	POL	M18-29	1	M 14	00:14:22	00:29:14	00:44:23.85	8:52	6.8
25	CHOMNICKA BEATA	98	LUX TORPEDA	KRAKÓW	POL	K50-54	2	K 11	00:14:27	00:29:33	00:44:48.25	8:57	6.7
26	CZERWIŃSKA ANNA	44	NW CZŁAPSKI TEAM	WARSZAWA	POL	K-NIEPEŁNOSPRAWNI(A)	1	K 12	00:15:28	00:30:34	00:45:21.60	9:04	6.6
27	KOWALCZYK JOANNA	61	LUX TORPEDA	KRAKÓW	POL	K45-49	2	K 13	00:15:01	00:30:16	00:45:32.50	9:06	6.6
28	NOSAL BRONISŁAW	99		RADOM	POL	M70-74	3	M 15	00:14:49	00:30:14	00:45:41.15	9:08	6.6
29	WĘCEK KATARZYNA	85	ŚWIĘTOKRZYSKA SZKOŁA NORDIC WALKING	KIELCE	POL	K45-49	3	K 14	00:15:08	00:30:41	00:46:11.75	9:14	6.5
30	GUL-BOGACZ JOLANTA	91	KKNW	KOLBUSZOWA	POL	K40-44	4	K 15	00:15:37	00:31:02	00:46:14.10	9:14	6.5
31	ZAREMBA MIŁENA	88	KIJOWE LEKDIS	KIELCE	POL	K40-44	5	K 16	00:15:10	00:30:44	00:46:15.20	9:15	6.5
32	ADAMOWICZ ANDRZEJ	41		ŁÓDŹ	GBR	M75-79	1	M 16	00:15:33	00:31:40	00:47:49.10	9:33	6.3
33	LACHOWSKA EWA	97	BIESCZADZKI KLUB NORDIC WALKING	USTRZYKI DOLNE	POL	K60-64	1	K 17	00:15:34	00:31:40	00:48:11.45	9:38	6.2
34	KULAK OLGA	67		RABA WYŻNA	POL	K30-39	3	K 18	00:16:18	00:33:00	00:49:24.85	9:52	6.1
35	GRZYWOCZ IRENA	100		MOSINA	POL	K70-74	1	K 19	00:15:50	00:32:27	00:49:30.50	9:54	6.1
36	GUTOWSKI PAWEŁ	49	PAUL TEAM	MALBORK	POL	M-NIEPEŁNOSPRAWNI(A)	1	M 17	00:15:58	00:33:06	00:50:36.80	10:07	5.9
37	GOŁECKA AGNIESZKA	47		LUBLIN	POL	K45-49	4	K 20	00:16:45	00:33:47	00:50:39.35	10:07	5.9
38	KOZIEŁ ANNA	63	KIJOWE LEJDIS	KIELCE	POL	K55-59	3	K 21	00:17:16	00:34:37	00:52:18.90	10:27	5.7

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, OPEN c.d.**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
39	POCHEĆ MARIOLA	78		SKARŻYSKO - KAMIENNA	POL	K45-49	5	K 22	00:17:33	00:35:46	00:54:44.75	10:56	5.5
40	FIT AGNIESZKA	45	KIJOWE LEJDIS	KIELCE	POL	K45-49	6	K 23	00:17:34	00:35:49	00:54:46.15	10:57	5.5
41	RYŚ WIKTORIA	81	ZARABIE-BIEGA	MYŚLENICE	POL	K-JUN.	1	K 24	00:18:23	00:37:21	00:55:04.60	11:00	5.4
42	PYTLAK URSZULA	92	KKNW	KOLBUSZOWA	POL	K55-59	4	K 25	00:19:29	00:36:53	00:55:08.70	11:01	5.4
43	PODSIADŁO MARTA	79	NW NA LUZIE I Z UŚMIECHEM	ZAKOPANE	POL	K30-39	4	K 26	00:18:22	00:37:23	00:56:24.10	11:16	5.3
44	PROKOPIEC BRONISŁAWA	94	KKNW	KOLBUSZOWA	POL	K75-79	1	K 27	00:18:42	00:37:20	00:56:42.35	11:20	5.3
45	WIKTOR IRENA	86	SPORTOWY ISKRA MIELEC	MIELEC	POL	K65-69	1	K 28	00:20:20	00:40:27	00:58:48.15	11:45	5.1
46	SITO AGATA	89	KKNW	KOLBUSZOWA	POL	K55-59	5	K 29	00:19:56	00:39:31	00:59:23.25	11:52	5.1
47	NOWAK BARBARA	95	KKNW	KOLBUSZOWA	POL	K50-54	3	K 30	00:19:46	00:39:36	00:59:41.90	11:56	5
48	KICMAL MAŁGORZATA	53	FUNDACJA HANDICAP ZAKOPANE	NOWY TARG	POL	K-NIEPEŁNOSPRAWNI(A)	2	K 31	00:19:11	00:39:21	00:59:44.65	11:56	5
49	HANUS TERESA	52	PASJONAUCI KROSNO	KROSNO	POL	K-NIEPEŁNOSPRAWNI(B)	2	K 32	00:21:14	00:44:02	01:06:53.80	13:22	4.5
50	WIKTOR DAWID	87	SPORTOWY ISKRA MIELEC	MIELEC	POL	M-NIEPEŁNOSPRAWNI(B)	1	M 18	00:21:21	00:44:55	01:24:22.05	16:52	3.6
DNC	GUŹNICZAK MARZENA	50	KIJOWE LEJDIS	KIELCE	POL	K45-49	DNC	DNC	00:18:22	00:32:34			

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, Kobiety**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	STĘPIEŃ DOROTA	82	KIJOWE LEJDIS	KIELCE	POL	K40-44	1	K 1	00:12:25	00:25:08	00:37:56.20	7:35	7.9
2	OLEKSYK MAŁGORZATA	72	MKS HALICZ USTRZYKI DOLNE, BIESZCZADZKI KLUB NORDIC WALKING	USTRZYKI DOLNE	POL	K55-59	1	K 2	00:12:36	00:25:27	00:38:04.70	7:36	7.9
3	ŁYSIAK PAULINA	69		USTRZYKI DOLNE	POL	K30-39	1	K 3	00:13:14	00:26:58	00:40:52.70	8:10	7.3
4	GUTOWSKA MAGDA	48	PAUL TEAM	MALBORK	POL	K45-49	1	K 4	00:13:33	00:27:35	00:41:27.85	8:17	7.2
5	PANKIEWICZ EWELINA	76	NORDIC SPORT 2021	TARNOWSKIE GÓRY	POL	K30-39	2	K 5	00:13:36	00:27:39	00:41:28.40	8:17	7.2
6	ŚLUSARCZYK GRAŻYNA	84	AZS AWF KRAKÓW MASTERS	KRAKÓW	POL	K55-59	2	K 6	00:13:56	00:27:50	00:41:45.05	8:21	7.2
7	PAKASZEWSKA DOROTA	75	KIJOWE LEJDIS	KIELCE	POL	K40-44	2	K 7	00:13:57	00:27:51	00:41:45.60	8:21	7.2
8	URBAN IWONA	93	KKNW	KOLBUSZOWA	POL	K50-54	1	K 8	00:14:06	00:28:48	00:43:29.15	8:41	6.9
9	ŁOSAK ANNA	68	KIJOWE LEJDIS	KIELCE	POL	K40-44	3	K 9	00:14:26	00:29:28	00:44:09.50	8:49	6.8
10	HANUS JOANNA	51	PASJONAUCI KROSNO	KROSNO	POL	K-NIEPEŁNOSPRAWNI(B)	1	K 10	00:14:33	00:29:27	00:44:14.40	8:50	6.8
11	CHOMNICKA BEATA	98	LUX TORPEDA	KRAKÓW	POL	K50-54	2	K 11	00:14:27	00:29:33	00:44:48.25	8:57	6.7
12	CZERWIŃSKA ANNA	44	NW CZŁĄPSKI TEAM	WARSZAWA	POL	K-NIEPEŁNOSPRAWNI(A)	1	K 12	00:15:28	00:30:34	00:45:21.60	9:04	6.6
13	KOWALCZYK JOANNA	61	LUX TORPEDA	KRAKÓW	POL	K45-49	2	K 13	00:15:01	00:30:16	00:45:32.50	9:06	6.6
14	WĘCEK KATARZYNA	85	ŚWIĘTOKRZYSKA SZKOŁA NORDIC WALKING	KIELCE	POL	K45-49	3	K 14	00:15:08	00:30:41	00:46:11.75	9:14	6.5
15	GUL-BOGACZ JOLANTA	91	KKNW	KOLBUSZOWA	POL	K40-44	4	K 15	00:15:37	00:31:02	00:46:14.10	9:14	6.5
16	ZAREMBA MIŁENA	88	KIJOWE LEJDIS	KIELCE	POL	K40-44	5	K 16	00:15:10	00:30:44	00:46:15.20	9:15	6.5
17	LACHOWSKA EWA	97	BIESZCZADZKI KLUB NORDIC WALKING	USTRZYKI DOLNE	POL	K60-64	1	K 17	00:15:34	00:31:40	00:48:11.45	9:38	6.2
18	KULAK OLGA	67		RABA WYŻNA	POL	K30-39	3	K 18	00:16:18	00:33:00	00:49:24.85	9:52	6.1
19	GRZYWOCZ IRENA	100		MOSINA	POL	K70-74	1	K 19	00:15:50	00:32:27	00:49:30.50	9:54	6.1
20	GOŁECKA AGNIESZKA	47		LUBLIN	POL	K45-49	4	K 20	00:16:45	00:33:47	00:50:39.35	10:07	5.9
21	KOZIEŁ ANNA	63	KIJOWE LEJDIS	KIELCE	POL	K55-59	3	K 21	00:17:16	00:34:37	00:52:18.90	10:27	5.7
22	POCHEĆ MARIOLA	78		SKARŻYSKO - KAMIENNA	POL	K45-49	5	K 22	00:17:33	00:35:46	00:54:44.75	10:56	5.5
23	FIT AGNIESZKA	45	KIJOWE LEJDIS	KIELCE	POL	K45-49	6	K 23	00:17:34	00:35:49	00:54:46.15	10:57	5.5
24	RYŚ WIKTORIA	81	ZARABIE-BIEGA	MYŚLENICE	POL	K-JUN.	1	K 24	00:18:23	00:37:21	00:55:04.60	11:00	5.4
25	PYTLAK URSZULA	92	KKNW	KOLBUSZOWA	POL	K55-59	4	K 25	00:19:29	00:36:53	00:55:08.70	11:01	5.4
26	PODSIADŁO MARTA	79	NW NA LUZIE I Z UŚMIECHEM	ZAKOPANE	POL	K30-39	4	K 26	00:18:22	00:37:23	00:56:24.10	11:16	5.3
27	PROKOPIEC BRONISŁAWA	94	KKNW	KOLBUSZOWA	POL	K75-79	1	K 27	00:18:42	00:37:20	00:56:42.35	11:20	5.3
28	WIKTOR IRENA	86	SPORTOWY ISKRA MIELEC	MIELEC	POL	K65-69	1	K 28	00:20:20	00:40:27	00:58:48.15	11:45	5.1

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, Kobiety c.d.**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
29	SITO AGATA	89	KKNW	KOLBUSZOWA	POL	K55-59	5	K 29	00:19:56	00:39:31	00:59:23.25	11:52	5.1
30	NOWAK BARBARA	95	KKNW	KOLBUSZOWA	POL	K50-54	3	K 30	00:19:46	00:39:36	00:59:41.90	11:56	5
31	KICMAL MAŁGORZATA	53	FUNDACJA HANDICAP ZAKOPANE	NOWY TARG	POL	K-NIEPEŁNOSPRAWNI(A )	2	K 31	00:19:11	00:39:21	00:59:44.65	11:56	5
32	HANUS TERESA	52	PASJONAUCI KROSNO	KROSNO	POL	K-NIEPEŁNOSPRAWNI(B )	2	K 32	00:21:14	00:44:02	01:06:53.80	13:22	4.5
DNC	GUŻNICZAK MARZENA	50	KIJOWE LEJDIS	KIELCE	POL	K45-49	DNC	DNC	00:18:22	00:32:34			

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, Mężczyźni**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	CYRUS BOGDAN	43		STRZEBIŃ	POL	M50-54	1	M 1	00:11:19	00:22:37	00:33:54.45	6:46	8.8
2	ORDZOWIAŁY PIOTR	73	NIWAOSIELEC	OSIELEC	POL	M50-54	2	M 2	00:11:22	00:22:39	00:33:56.85	6:47	8.8
3	NOSAL MAREK	71		LEŚIÓW	POL	M50-54	3	M 3	00:11:49	00:23:48	00:35:33.45	7:06	8.4
4	MISZTAŁ GRZEGORZ	70	NORDIC ARMY	SUŁKOWICE	POL	M30-39	1	M 4	00:11:36	00:23:33	00:35:33.60	7:06	8.4
5	KONIK JAROSŁAW	60	BIESZCZADZKI KLUB NORDIC WALKING	USTRZYKI DOLNE	POL	M40-44	1	M 5	00:11:58	00:23:58	00:36:04.80	7:12	8.3
6	KRAKOWSKI JERZY	64	PTG SOKÓŁ 1893 MIELEC	MIELEC	POL	M55-59	1	M 6	00:11:45	00:24:02	00:36:26.40	7:17	8.2
7	KOWALCZYK TADEUSZ	62	LUX TORPEDA	KRAKÓW	POL	M65-69	1	M 7	00:12:44	00:25:44	00:39:04.80	7:48	7.7
8	BERNACKI LESZEK	42	NIEZZESZONY	JAWORZNO	POL	M55-59	2	M 8	00:13:17	00:26:35	00:40:08.65	8:01	7.5
9	RYŚ WACŁAW	80	ZARABIE-BIEGA	MYSLENICE	POL	M60-64	1	M 9	00:13:22	00:26:51	00:40:16.05	8:03	7.5
10	ŚLUSARCZYK JERZY	83	AZS AWF KRAKÓW MASTERS	KRAKÓW	POL	M60-64	2	M 10	00:13:25	00:27:02	00:41:02.60	8:12	7.3
11	PAŹDZIORA MARIUSZ	77	LUX TORPEDA	WADOWICE	POL	M50-54	4	M 11	00:13:14	00:27:15	00:41:57.90	8:23	7.2
12	GRZYWOCZ BERNARD	101		MOSINA	POL	M70-74	1	M 12	00:14:31	00:29:15	00:43:50.65	8:46	6.8
13	KRUPA FRANCISZEK	66		SZAFLARY	POL	M70-74	2	M 13	00:14:35	00:29:19	00:43:59.90	8:47	6.8
14	MALINOWSKI PAWEŁ	96	YACHT CLUB NOWA HUTA	KRAKÓW	POL	M18-29	1	M 14	00:14:22	00:29:14	00:44:23.85	8:52	6.8
15	NOSAL BRONISŁAW	99		RADOM	POL	M70-74	3	M 15	00:14:49	00:30:14	00:45:41.15	9:08	6.6
16	ADAMOWICZ ANDRZEJ	41		ŁÓDŹ	GBR	M75-79	1	M 16	00:15:33	00:31:40	00:47:49.10	9:33	6.3
17	GUTOWSKI PAWEŁ	49	PAUL TEAM	MALBORK	POL	M-NIEPEŁNOSPRAWNI(A )	1	M 17	00:15:58	00:33:06	00:50:36.80	10:07	5.9
18	WIKTOR DAWID	87	SPORTOWY ISKRA MIELEC	MIELEC	POL	M-NIEPEŁNOSPRAWNI(B )	1	M 18	00:21:21	00:44:55	01:24:22.05	16:52	3.6

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, K-Niepełnosprawni(A)**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	CZERWIŃSKA ANNA	44	NW CZŁAPSKI TEAM	WARSZAWA	POL	K-NIEPEŁNOSPRAWNI(A )	1	K 12	00:15:28	00:30:34	00:45:21.60	9:04	6.6
2	KICMAL MAŁGORZATA	53	FUNDACJA HANDICAP ZAKOPANE	NOWY TARG	POL	K-NIEPEŁNOSPRAWNI(A )	2	K 31	00:19:11	00:39:21	00:59:44.65	11:56	5

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, K-Niepełnosprawni(B)**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	HANUS JOANNA	51	PASJONAUCI KROSNO	KROSNO	POL	K-NIEPEŁNOSPRAWNI(B )	1	K 10	00:14:33	00:29:27	00:44:14.40	8:50	6.8
2	HANUS TERESA	52	PASJONAUCI KROSNO	KROSNO	POL	K-NIEPEŁNOSPRAWNI(B )	2	K 32	00:21:14	00:44:02	01:06:53.80	13:22	4.5

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, M-Niepełnosprawni(A)**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	GUTOWSKI PAWEŁ	49	PAUL TEAM	MALBORK	POL	M-NIEPEŁNOSPRAWNI(A)	1	M 17	00:15:58	00:33:06	00:50:36.80	10:07	5.9

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, M-Niepełnosprawni(B)**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	WIKTOR DAWID	87	SPORTOWY ISKRA MIELEC	MIELEC	POL	M-NIEPEŁNOSPRAWNI(B)	1	M 18	00:21:21	00:44:55	01:24:22.05	16:52	3.6

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, K-Jun.**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	RYŚ WIKTORIA	81	ZARABIE-BIEGA	MYŚLENICE	POL	K-JUN.	1	K 24	00:18:23	00:37:21	00:55:04.60	11:00	5.4

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, M18-29**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	MALINOWSKI PAWEŁ	96	YACHT CLUB NOWA HUTA	KRAKÓW	POL	M18-29	1	M 14	00:14:22	00:29:14	00:44:23.85	8:52	6.8

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, K30-39**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	ŁYSIAK PAULINA	69		USTRZYKI DOLNE	POL	K30-39	1	K 3	00:13:14	00:26:58	00:40:52.70	8:10	7.3
2	PANKIEWICZ EWELINA	76	NORDIC SPORT 2021	TARNOWSKIE GÓRY	POL	K30-39	2	K 5	00:13:36	00:27:39	00:41:28.40	8:17	7.2
3	KULAK OLGA	67		RABA WYŻNA	POL	K30-39	3	K 18	00:16:18	00:33:00	00:49:24.85	9:52	6.1
4	PODSIADŁO MARTA	79	NW NA LUZIE I Z UŚMIECHEM	ZAKOPANE	POL	K30-39	4	K 26	00:18:22	00:37:23	00:56:24.10	11:16	5.3

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, M30-39**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	MISZTAŁ GRZEGORZ	70	NORDIC ARMY	SUŁKOWICE	POL	M30-39	1	M 4	00:11:36	00:23:33	00:35:33.60	7:06	8.4

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, K40-44**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	STĘPIEŃ DOROTA	82	KIJOWE LEJDIS	KIELCE	POL	K40-44	1	K 1	00:12:25	00:25:08	00:37:56.20	7:35	7.9
2	PAKASZEWSKA DOROTA	75	KIJOWE LEJDIS	KIELCE	POL	K40-44	2	K 7	00:13:57	00:27:51	00:41:45.60	8:21	7.2
3	ŁOSAK ANNA	68	KIJOWE LEJDIS	KIELCE	POL	K40-44	3	K 9	00:14:26	00:29:28	00:44:09.50	8:49	6.8
4	GUL-BOGACZ JOLANTA	91	KKNW	KOLBUSZOWA	POL	K40-44	4	K 15	00:15:37	00:31:02	00:46:14.10	9:14	6.5
5	ZAREMBA MILENA	88	KIJOWE LEKDIS	KIELCE	POL	K40-44	5	K 16	00:15:10	00:30:44	00:46:15.20	9:15	6.5

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, M40-44**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	KONIK JAROSŁAW	60	BIESZCZADZKI KLUB NORDIC WALKING	USTRZYKI DOLNE	POL	M40-44	1	M 5	00:11:58	00:23:58	00:36:04.80	7:12	8.3

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, K45-49**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	GUTOWSKA MAGDA	48	PAUL TEAM	MALBORK	POL	K45-49	1	K 4	00:13:33	00:27:35	00:41:27.85	8:17	7.2
2	KOWALCZYK JOANNA	61	LUX TORPEDA	KRAKÓW	POL	K45-49	2	K 13	00:15:01	00:30:16	00:45:32.50	9:06	6.6
3	WĘCEK KATARZYNA	85	ŚWIĘTOKRZYSKA SZKOŁA NORDIC WALKING	KIELXE	POL	K45-49	3	K 14	00:15:08	00:30:41	00:46:11.75	9:14	6.5
4	GOLECKA AGNIESZKA	47		LUBLIN	POL	K45-49	4	K 20	00:16:45	00:33:47	00:50:39.35	10:07	5.9
5	POCHEĆ MARIOLA	78		SKARŻYSKO - KAMIENNA	POL	K45-49	5	K 22	00:17:33	00:35:46	00:54:44.75	10:56	5.5
6	FIT AGNIESZKA	45	KIJOWE LEJDIS	KIELCE	POL	K45-49	6	K 23	00:17:34	00:35:49	00:54:46.15	10:57	5.5
DNC	GUŻNICZAK MARZENA	50	KIJOWE LEJDIS	KIELCE	POL	K45-49	DNC	DNC	00:18:22	00:32:34			

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, K50-54**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	URBAN IWONA	93	KKNW	KOLBUSZOWA	POL	K50-54	1	K 8	00:14:06	00:28:48	00:43:29.15	8:41	6.9
2	CHOMNICKA BEATA	98	LUX TORPEDA	KRAKÓW	POL	K50-54	2	K 11	00:14:27	00:29:33	00:44:48.25	8:57	6.7
3	NOWAK BARBARA	95	KKNW	KOLBUSZOWA	POL	K50-54	3	K 30	00:19:46	00:39:36	00:59:41.90	11:56	5

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, M50-54**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	CYRUS BOGDAN	43		STRZEBIŃ	POL	M50-54	1	M 1	00:11:19	00:22:37	00:33:54.45	6:46	8.8
2	ORDZOWIAŁY PIOTR	73	NIWAOSIELEC	OSIELEC	POL	M50-54	2	M 2	00:11:22	00:22:39	00:33:56.85	6:47	8.8
3	NOSAL MAREK	71		LEŚIÓW	POL	M50-54	3	M 3	00:11:49	00:23:48	00:35:33.45	7:06	8.4
4	PAŹDZIORA MARIUSZ	77	LUX TORPEDA	WADOWICE	POL	M50-54	4	M 11	00:13:14	00:27:15	00:41:57.90	8:23	7.2

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, K55-59**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	OLEKSYK MAŁGORZATA	72	MKS HALICZ USTRZYKI DOLNE, BIESZCZADZKI KLUB NORDIC WALKING	USTRZYKI DOLNE	POL	K55-59	1	K 2	00:12:36	00:25:27	00:38:04.70	7:36	7.9
2	ŚLUSARCZYK GRAŻYNA	84	AZS AWF KRAKÓW MASTERS	KRAKÓW	POL	K55-59	2	K 6	00:13:56	00:27:50	00:41:45.05	8:21	7.2
3	KOZIEŁ ANNA	63	KIJOWE LEJDIS	KIELCE	POL	K55-59	3	K 21	00:17:16	00:34:37	00:52:18.90	10:27	5.7
4	PYTLAK URSZULA	92	KKNW	KOLBUSZOWA	POL	K55-59	4	K 25	00:19:29	00:36:53	00:55:08.70	11:01	5.4
5	SITO AGATA	89	KKNW	KOLBUSZOWA	POL	K55-59	5	K 29	00:19:56	00:39:31	00:59:23.25	11:52	5.1

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, M55-59**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	KRAKOWSKI JERZY	64	PTG SOKÓŁ 1893 MIELEC	MIELEC	POL	M55-59	1	M 6	00:11:45	00:24:02	00:36:26.40	7:17	8.2
2	BERNACKI LESZEK	42	NIEZZESZONY	JAWORZNO	POL	M55-59	2	M 8	00:13:17	00:26:35	00:40:08.65	8:01	7.5

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, K60-64**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	LACHOWSKA EWA	97	BIESZCZADZKI KLUB NORDIC WALKING	USTRZYKI DOLNE	POL	K60-64	1	K 17	00:15:34	00:31:40	00:48:11.45	9:38	6.2

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, M60-64**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	RYŚ WACŁAW	80	ZARABIE-BIEGA	MYSLENICE	POL	M60-64	1	M 9	00:13:22	00:26:51	00:40:16.05	8:03	7.5
2	ŚLUSARCZYK JERZY	83	AZS AWF KRAKÓW MASTERS	KRAKÓW	POL	M60-64	2	M 10	00:13:25	00:27:02	00:41:02.60	8:12	7.3

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, K65-69**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	WIKTOR IRENA	86	SPORTOWY ISKRA MIELEC	MIELEC	POL	K65-69	1	K 28	00:20:20	00:40:27	00:58:48.15	11:45	5.1

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, M65-69**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	KOWALCZYK TADEUSZ	62	LUX TORPEDA	KRAKÓW	POL	M65-69	1	M 7	00:12:44	00:25:44	00:39:04.80	7:48	7.7

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, K70-74**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	GRZYWOCZ IRENA	100		MOSINA	POL	K70-74	1	K 19	00:15:50	00:32:27	00:49:30.50	9:54	6.1

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, M70-74**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	GRZYWOCZ BERNARD	101		MOSINA	POL	M70-74	1	M 12	00:14:31	00:29:15	00:43:50.65	8:46	6.8
2	KRUPA FRANCISZEK	66		SZAFLARY	POL	M70-74	2	M 13	00:14:35	00:29:19	00:43:59.90	8:47	6.8
3	NOSAL BRONISŁAW	99		RADOM	POL	M70-74	3	M 15	00:14:49	00:30:14	00:45:41.15	9:08	6.6

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, K75-79**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	PROKOPIEC BRONISŁAWA	94	KKNW	KOLBUSZOWA	POL	K75-79	1	K 27	00:18:42	00:37:20	00:56:42.35	11:20	5.3

**PUCHAR NORDIC WALKING - 5 KM, M75-79**

M-ce	Nazwisko i imię	Nr	Klub	M-scowość	Kraj	Kat.	M. kat	K/M	1.67km	3.3km	Netto	min/km	km/h
1	ADAMOWICZ ANDRZEJ	41		ŁÓDŹ	GBR	M75-79	1	M 16	00:15:33	00:31:40	00:47:49.10	9:33	6.3