



WROCLAW - FINAŁ AKADEMII ZDROWIA SANTANDERA - NORDIC WALKING - 5 KM

B4SPORT

Organizator: PFNW
Data: 2016-10-02
Miejsce: Wrocław
Dystans: 5 km



Klasyfikacja: Wszyscy

Punkt pomiarowy: 2,5 km

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Czas startu	Start_All 2.5km
1	WOROCH Roman	228	KS METRACO POLKOWICE	M50-59	00:32:09	00:15:08
2	ROŻYNEK Miron	174		M50-59	00:32:10	00:15:25
3	KRYŚ Artur	106	KS METRACO POLKOWICE	M40-49	00:31:50	00:15:44
4	MATECKI Ryszard	126		M60-69	00:32:44	00:15:47
5	MIELCAREK Leszek	132	NIERZESZONY	M60-69	00:32:42	00:15:48
6	ANDRZEJEWSKI Mieczysław	11	MARSZ PO ZDROWIE	M50-59	00:32:11	00:15:49
7	TOMCZYK Edward	257	MARSZ PO ZDROWIE	M60-69	00:32:43	00:16:14
8	GRYGOROWICZ Bogdan	77	KS METRACO POLKOWICE	M60-69	00:32:43	00:16:17
DQ	BADECKI Ryszard	12	NIEZRZESZONY	M50-59	DQ	00:16:35 DQ
10	SPYCHAŁA Marzena	187	WESOŁY BORSUK TEAM	K40-49	00:36:15	00:16:36
11	PARTYKA Teresa	155	WESOŁY BORSUK TEAM	K50-59	00:36:57	00:16:37
12	ROSADZIŃSKI Sławomir	173		M40-49	00:31:49	00:16:39
13	ZAPAŁA Daniel	235	KIJOWE MORSY WROCLAW	M30-39	00:31:27	00:16:43
14	GRZEBSKI Janusz	78	RAJSPOORT ACTIV	M40-49	00:31:51	00:16:48
15	POLISZCZUK Piotr	165		M50-59	00:32:10	00:17:22
16	SULIKOWSKA Agnieszka	196		K30-39	00:35:42	00:17:24
17	SITKOWSKI Konrad	184		M30-39	00:31:26	00:17:25
18	MIKOŁAJCZAK Jan	134	KS METRACO POLKOWICE	M60-69	00:32:43	00:17:25
19	FEDECZKO Edyta	62		K40-49	00:36:15	00:17:25
20	RACŁAWSKI Jan	170	NIERZESZONY	M60-69	00:32:44	00:17:27
21	GIBAS Sławomir	71		M30-39	00:31:26	00:17:36
22	RUTKOWSKI Dariusz	177	AZS DSW	M40-49	00:31:50	00:17:41
23	PARTYKA Tomasz	293	SANTANDER CONSUMER BANK	M40-49	00:31:55	00:17:45
24	KOPCZYŃSKI Jakub	96	KRUSZYNA	M19-29	00:30:54	00:17:46
25	WOJCIECHOWSKI Szymon	225	KIJOWE MORSY WROCLAW	M19-29	00:30:55	00:17:49
26	BEDNARZ Krzysztof	16	SCB	M30-39	00:31:26	00:17:55

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Czas startu	Start_All 2.5km
27	ŁADOŃSKI Ryszard	116		M50-59	00:32:10	00:17:56
28	RYBAŁTOWSKI Paweł	178		M70+	00:33:18	00:17:58
29	ROMIANIUK Grzegorz	301	KOLBUSZOWA	M50-59	00:32:11	00:17:59
30	KLAPETURA Władisław	306		M19-29	00:30:56	00:18:05
31	WARCZALSKA Teresa	215	STADION ŚLĄSKI	K60-69	00:37:31	00:18:10
32	CIEŚLIKIEWICZ Urszula	42		K40-49	00:36:22	00:18:11
33	KOPIJ Grzegorz	97		M30-39	00:31:28	00:18:16
34	DROZD Maria	58	NORDIC WALKING KRUSZYNA	K40-49	00:36:15	00:18:16
35	MUCHA Maciej	139	NIEZRZESZONY	M40-49	00:31:50	00:18:23
36	CHOŁODECKA Marta	41		K11-14	00:34:36	00:18:24
37	MUCIEK Paweł	142	SANTANDER CONSUMER BANK	M40-49	00:31:52	00:18:28
38	GRZYWOCZ Irena	79	PROFIT SPORT TEAM	K60-69	00:37:31	00:18:30
39	MATYJA Anna	127		K40-49	00:36:16	00:18:35
40	PISAREK Kamila	161	KIJOWE MORSY WROCŁAW	K19-29	00:35:18	00:18:36
41	WOJCIECHOWSKA Katarzyna	223	PLESZEWSKIE WŁÓCZYKIJE	K40-49	00:36:17	00:18:44
42	GIBKI Łukasz	271	SANTANDER CONSUMER BANK	M30-39	00:31:27	00:18:45
43	DOBROWOLSKA-ŚWIĄTEK Elżbieta	53		K50-59	00:36:57	00:18:45
44	AGARWAL Ritu	7		K40-49	00:36:20	00:18:55
45	PAL Robert	153		M30-39	00:31:27	00:18:58
46	ADAMOWICZ Andrzej	2		M70+	00:33:16	00:19:01
47	PUZICHOWSKA Małgorzata	169		K50-59	00:36:58	00:19:01
DQ	CHOJNOWSKA Monika	40		K30-39	DQ	00:19:01 DQ
49	ADAMSKA Danuta	3		K60-69	00:37:31	00:19:04
50	SZCZEGIELNIAK Joanna	198		K40-49	00:36:16	00:19:05
51	WOJCIECHOWSKA Anna	224	PLESZEWSKIE WŁÓCZYKIJE	K15-18	00:34:37	00:19:06
52	PIĄTKOWSKI Józef	159	KS METRACO POLKOWICE	M70+	00:33:18	00:19:12
53	WALULIK Aneta	214	NORDIC WALKING WE WROCŁAWIU	K40-49	00:36:19	00:19:16
54	GÓRSKI Henryk	256		M60-69	00:32:46	00:19:22
55	DOMATOWICZ Dorota	55		K40-49	00:36:28	00:19:23
56	GOLENIA Reinhold	72	NIEZRZESZONY	M50-59	00:32:14	00:19:26
57	NAWELSKI Krzysztof	143		M40-49	00:31:53	00:19:29
58	BIELAWSKI Zdzisław	20	AKADEMIAMARSZUNORDICWALKING	M60-69	00:32:44	00:19:29
59	BIK Przemysław	21	KS METRACO POLKOWICE	M11-14	00:30:28	00:19:30
60	SZYMAŃSKI Mirosław	206	SANTANDER CONSUMER BANK	M40-49	00:31:54	00:19:30
61	MORAWIEC Bartosz	137	SANTANDER CONSUMER BANK	M-OPEN	00:45:26	00:19:30
62	NOWACZYK Lidia	144	PLESZEWSKIE WŁÓCZYKIJE	K30-39	00:35:41	00:19:34
63	DZIERZEGA Ewa	61		K40-49	00:36:21	00:19:35
64	BOCHMAN Agata	268	SANTANDER CONSUMER BANK	K11-14	00:33:52	00:19:36
65	JAGODZIŃSKI Andrzej	83		M50-59	00:32:11	00:19:37
66	ADAMSKI Tomasz	5		M50-59	00:32:12	00:19:37
67	REMISZEWSKI Adam	259		M70+	00:33:16	00:19:38
68	NOWAK Małgorzata	145	SANTANDER CONSUMER BANK	K30-39	00:35:44	00:19:38
69	BERNASIEWICZ Józef	17	AKADEMIA MARSZU NORDIC WALKING	M50-59	00:32:10	00:19:40
70	WORONKO-ZACZYŃSKA Janina	229	KS METRACO POLKOWICE	K70+	00:37:46	00:19:40
71	MARKOWSKA Alina	275	SANTANDER CONSUMER BANK	K11-14	00:33:53	00:19:43

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Czas startu	Start_All 2.5km
72	MUCIEK Karolina	141	SANTANDER CONSUMER BANK	K15-18	00:34:36	00:19:43
73	WITKOWSKA Elżbieta	221	RIGHT WAY	K60-69	00:37:32	00:19:43
74	DĘBSKA Małgorzata	51	SANTANDER CONSUMER BANK	K30-39	00:35:46	00:19:44
75	JAKUĆ Krzysztof	85	SANTANDER CONSUMER BANK	M40-49	00:31:51	00:19:45
76	CZERWIŃSKA Dominika	45	SANTANDER CONSUMER BANK	K11-14	00:33:49	00:19:45
77	GRABNA Joanna	75		K30-39	00:35:41	00:19:45
78	ALEKSANDROWICZ Maria	9	NORDIC WALKING WE WROCŁAWIU	K11-14	00:33:49	00:19:46
79	SZCZYGIEŁ Aleksander	200	SANTANDER CONSUMER BANK	M30-39	00:31:27	00:19:48
80	FIUK Basia	312		K15-18	00:34:36	00:19:49
81	BORUCH Joanna	32	NIEZRZESZONA	K50-59	00:36:58	00:19:51
82	FEDKO Aleksandra	262	SANTANDER CONSUMER BANK	K11-14	00:33:52	00:19:53
83	PAWLUKIEWICZ Lena	263	SANTANDER CONSUMER BANK	K11-14	00:33:52	00:19:53
84	MAJERCZYK-GODLEWSKA Jadwiga	123		K40-49	00:36:18	00:19:57
85	LENDOR Żaneta	251		K30-39	00:35:43	00:19:58
86	SEKUŁA Kamila	183	SANTANDER CONSUMER BANK	K30-39	00:35:46	00:19:58
87	WOŹNIAKIEWICZ Julia	230	LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE NR XV WE WROCŁAWIU	K15-18	00:34:37	00:19:59
88	KLEPACZ Natalia	284	SANTANDER CONSUMER BANK	K15-18	00:35:19	00:19:59
89	WNĘTRZAK Aneta	222		K19-29	00:35:17	00:20:00
90	BIELAWSKA Natalia	299	SANTANDER CONSUMER BANK	K19-29	00:35:19	00:20:00
91	RUTKOWSKA Małgorzata	176	AZS DSW	K40-49	00:36:24	00:20:04
92	SZCZEPANIAK Justyna	199	SANTANDER CONSUMER BANK	K30-39	00:35:47	00:20:05
93	KOSICKA Beata	98	NORDIC WALKING KIEKRZ	K40-49	00:36:25	00:20:05
94	MORAWIEC Anna	136	SANTANDER CONSUMER BANK	K40-49	00:36:26	00:20:05
95	CZERWIŃSKI Tomasz	46	SANTANDER CONSUMER BANK	M40-49	00:31:54	00:20:06
96	PAPIERNIK Justyna	154		K30-39	00:35:44	00:20:06
97	FEDKO Małgorzata	261	SANTANDER CONSUMER BANK	K30-39	00:35:47	00:20:08
98	FIUK Staś	313		M11-14	00:30:28	00:20:12
99	WYSOCKA Magdalena	233		K19-29	00:35:18	00:20:12
100	KUBICKA Barbara	260		K50-59	00:37:05	00:20:12
101	MĘDRAK Józef	128		M60-69	00:32:45	00:20:14
102	MAJ Amelia	258		K11-14	00:33:51	00:20:14
103	JASZCZ Alina	87	RIGHT WAY	K60-69	00:37:35	00:20:17
104	ARTYMICZ Maria	291		K60-69	00:37:30	00:20:18
105	GAŚIOREK Danuta	70	AKTYWNY WAŁBRZYCH	K50-59	00:37:00	00:20:20
106	WÓJCIK Henryk	253	UTW OLEŚNICA	M70+	00:33:16	00:20:22
107	KOWALCZYK Magdalena	100		K30-39	00:35:45	00:20:26
108	BANACH Maja	274	SANTANDER CONSUMER BANK	K11-14	00:33:50	00:20:29
109	WARPAS Barbara	218	SANTANDER CONSUMER BANK	K30-39	00:35:49	00:20:30
110	BARTUSIK-URBAN Jadwiga	15	SANTANDER CONSUMER BANK	K40-49	00:36:16	00:20:32
111	GOLENIA Irmgarda	73	NIEZRZESZONA	K50-59	00:36:58	00:20:32
112	HERMAN Ewa	297		K50-59	00:36:59	00:20:32
113	TURONEK-PRZYBYSZ Roberta	209		K30-39	00:35:45	00:20:33
114	ŁADOŃSKA Ewa	115		K50-59	00:37:03	00:20:36
115	MUCHA Honorata	140	NIEZRZESZONA	K40-49	00:36:19	00:20:39
116	FIGIEL Anna	63		K30-39	00:35:53	00:20:41

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Czas startu	Start_All 2.5km
117	KRUPCHENKO Oleksandr	104		M40-49	00:31:53	00:20:42
118	ŁAMPIKA Andrzej	117		M60-69	00:32:47	00:20:42
119	KOCHAN Robert	94		M40-49	00:31:50	00:20:43
120	ROMIANIUK Krystyna	300	KOLBUSZOWA	K50-59	00:36:59	00:20:44
121	PARTYKA Anna	292	SANTANDER CONSUMER BANK	K11-14	00:34:37	00:20:46
122	KNOPEK Hanna	93		K40-49	00:36:21	00:20:46
123	WARGOCKA Agnieszka	217		K40-49	00:36:26	00:20:48
124	POZNYSZ Michał	166	SANTANDER CONSUMER BANK	M11-14	00:30:29	00:20:51
125	DĄBROWA Karolina	50		K19-29	00:35:17	00:20:51
126	ŁUKASIEWICZ Barbara	119	TRENUJE Z NAMI	K30-39	00:35:44	00:20:53
127	KŁOSAK Żaneta	307	SANTANDER CONSUMER BANK	K19-29	00:35:19	00:20:54
128	KLEPACZ Mariusz	92		M40-49	00:31:52	00:20:57
129	ADAMSKA Iwona	4		K40-49	00:36:23	00:21:00
130	DREISEITEL Andrzej	57		M50-59	00:32:11	00:21:01
131	RUTKOWSKA Monika	175	AZS DSW	K11-14	00:33:54	00:21:01
132	FLAM Katarzyna	250	LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE NR XV WE WROCŁAWIU	K15-18	00:34:37	00:21:03
133	PRZYBYLSKA-JÓZEFIAK Beata	168		K40-49	00:36:19	00:21:03
134	STADLER Jarosław	192		M40-49	00:32:13	00:21:07
135	ANDRZEJEWSKA Bogusława	10	MARSZ PO ZDROWIE	K50-59	00:36:58	00:21:14
136	KSIĘŻYK Dariusz	108		M40-49	00:31:53	00:21:20
137	ORZECH Agnieszka	149	SANTANDER CONSUMER BANK	K30-39	00:35:50	00:21:23
138	WÓJCIK Irena	252	UTW OLEŚNICA	K70+	00:37:46	00:21:23
139	KULBAKA Michał	289	SANTANDER CONSUMER BANK	M30-39	00:31:29	00:21:24
140	HORNOSTAJ Renata	80		K40-49	00:45:25	00:21:24
141	TURCZYN Lubomir	290		M70+	00:33:16	00:21:34
142	NOWAK Danuta	146	SANTANDER CONSUMER BANK	K40-49	00:36:25	00:21:36
143	CZERWIŃSKA Małgorzata	44	SANTANDER CONSUMER BANK	K40-49	00:36:18	00:21:37
144	DYBALSKA Teresa	60	SANTANDER CONSUMER BANK	K60-69	00:37:33	00:21:39
145	KULBAKA Grażyna	288	SANTANDER CONSUMER BANK	K60-69	00:37:31	00:21:40
146	WLAZŁO Elżbieta	302		K70+	00:37:46	00:21:43
147	ADAMIN Grażyna	1	KALISKA GRUPA ROWEROWA G7	K60-69	00:37:33	00:21:44
148	SOBCZAK Hanna	308		K-OPEN	00:33:49	00:21:46
149	MANIAKOWSKA Małgorzata	124	SANTANDER CONSUMER BANK	M15-18	00:34:36	00:21:47
150	KLEPACZ Beata	283	SANTANDER CONSUMER BANK	K40-49	00:36:20	00:21:47
151	KUDLIŃSKA Wiktoria	109	LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE NR XV WE WROCŁAWIU	K15-18	00:34:37	00:21:48
152	BOJKO-JARNICKA Agnieszka	264		K30-39	00:35:48	00:21:48
153	JURCZAK Dominika	88	LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE NR XV WE WROCŁAWIU	K15-18	00:34:37	00:21:49
154	ZAWIEJA Alicja	238		K30-39	00:35:48	00:21:50
155	ŻAKIEWICZ Marta	248	PARTNERZY-UNIWERSYTET MEDYCZNY WROCŁAW	K40-49	00:36:18	00:21:50
156	SADOWY Roman	182	SANTANDER CONSUMER BANK	M40-49	00:31:56	00:21:54
157	GLAZER Natalia	314		K19-29	00:45:28	00:21:54
158	MOCZARSKI Adam	135		M70+	00:33:17	00:21:55
159	WARCHAŁOWSKI Bruno	216		M-OPEN	00:45:26	00:21:57
160	KUREK Monika	110		K40-49	00:45:27	00:21:57
161	ZIÓŁKOWSKI Jan	242	SANTANDER CONSUMER BANK	M11-14	00:30:29	00:22:00

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Czas startu	Start_All 2.5km
162	RZEPKA Agnieszka	179		K30-39	00:35:41	00:22:00
163	JAKUBOWSKA Olga	84		K50-59	00:37:02	00:22:02
164	KAWECKA-JANIK Elżbieta	304		K60-69	00:37:05	00:22:05
165	KWACH Małgorzata	311	SANTANDER CONSUMER BANK	K30-39	00:35:50	00:22:07
166	KOWALSKA-MAZUR Iwona	101		K40-49	00:35:42	00:22:12
167	PLUTA Katarzyna	162	SANTANDER CONSUMER BANK	K30-39	00:37:00	00:22:16
168	ŻAK Teresa	245		K60-69	00:37:34	00:22:21
169	SZUMIŁO Klara	201		K19-29	00:35:18	00:22:25
170	SOBCZAK Michał	185	NAPÓR STARYCH GRZYBÓW	M30-39	00:32:44	00:22:31
171	FRĄCZAK Marek	67	SANTANDER CONSUMER BANK	M30-39	00:32:45	00:22:31
172	KRÓLAK Ilona	103		K40-49	00:36:29	00:22:33
173	KSIĘŻYK Agnieszka	107		K40-49	00:36:19	00:22:34
174	CEBRYŃ Katarzyna	38	KIJOWE MORSY WROCŁAW	K50-59	00:37:02	00:22:34
175		294			00:37:01	00:22:38
176	ZAPAŁA Jan	236	KIJOWE MORSY WROCŁAW	M-OPEN	00:30:30	00:22:41
177	PANTERA Renata	303		K50-59	00:37:04	00:22:48
178	BIELAWSKA Dorota	19	SANTANDER CONSUMER BANK	K50-59	00:37:04	00:22:49
179	CEGIELSKA Ewa	39		K40-49	00:36:26	00:22:52
180	ŁUKASZEWSKA Olga	120		K11-14	00:33:53	00:22:53
181	PRĘGOWSKA Ilona	167		K40-49	00:36:23	00:22:53
182	JAGODZIŃSKA Bożena	82		K50-59	00:37:01	00:23:02
183	KWIECIEŃ Elżbieta	111	RIGHT WAY	K50-59	00:37:02	00:23:02
184	SZUMIŁO Piotr	202		M40-49	00:31:52	00:23:13
185	MARCISZEWSKA Małgorzata	125		K40-49	00:36:26	00:23:18
186	ADAMSKI Dariusz	6	SANTANDER CONSUMER BANK	M50-59	00:32:10	00:23:22
187	WDOWIAK Danuta	255	ŚCINAWSKA GRUPA NORDIC WALKING	K60-69	00:37:32	00:23:25
188	WOJCIECHOWSKA Sylwia	309		K40-49	00:36:22	00:23:26
189	STENCEL Barbara	305		K40-49	00:36:22	00:23:32
190	MICHALAK Aneta	130		K19-29	00:35:18	00:23:49
191	BISKUPSKA Agnieszka	25		K19-29	00:35:18	00:23:51
192	FRĄCZAK Iga	68	SANTANDER CONSUMER BANK	K11-14	00:33:49	00:24:04
193	KOCZENASZ Ewa	270	SANTANDER CONSUMER BANK	K30-39	00:35:47	00:24:22
194	GAPIŃSKA Gabriela	69	SANTANDER CONSUMER BANK	K30-39	00:35:47	00:24:23
195	NUCKOWSKA Aleksandra	180	PRZYJACIELE UNIwersYTET MEDYCZNY	K50-59	00:37:03	00:24:23
196	KRUPIŃSKA Anita	295		K11-14	00:33:52	00:24:24
197	SZUREK Olga	227		K11-14	00:33:51	00:24:25
198	OLEJCZYK Renata	148		K40-49	00:36:17	00:24:29
199	BISKUPSKI Grzegorz	26		M19-29	00:30:57	00:24:32
200	BIŁYK Anna	23	SANTANDER CONSUMER BANK	K11-14	00:33:50	00:24:32
201	OSETEK Bartosz	151		M19-29	00:30:56	00:24:33
202	KOCZENASZ Maciej	269	SANTANDER CONSUMER BANK	M30-39	00:31:28	00:24:38
203	FILIPEK Agnieszka	66	SANTANDER CONSUMER BANK	K30-39	00:35:50	00:25:10
204	PATORA-ŁAMPIKA Aleksandra	156		K60-69	00:37:33	00:25:10
205	SYPIOŁ Zygmunt	197	MARSZ PO ZDROWIE	M70+	00:33:17	00:25:15
206	DOROSZ Antonina	56		K70+	00:37:48	00:25:29

Msc	Zawodnik	Numer	Klub	Kategoria	Czas startu	Start_All 2.5km
207	LENKIEWICZ Amelia	276	SANTANDER CONSUMER BANK	K11-14	00:33:50	00:25:36
208	WDOWIAK Tadeusz	296	ŚCINAWSKA GRUPA NORDIC WALKING	M60-69	00:32:46	00:25:58
209	BIŁYK Barbara	24	SANTANDER CONSUMER BANK	K40-49	00:36:21	00:26:00
210	DMYTERKO Dorota	52		K50-59	00:37:00	00:26:00
211	WIDAWSKI Andrzej	220		M40-49	00:31:51	00:26:15
212	ZIEMLAŃSKA-RZEPKA Agnieszka	310		K40-49	00:36:25	00:26:17
213	KAMPA Adrianna	160		K19-29	00:46:07	00:26:18
214	SOWIŃSKA Anna	186		K19-29	00:46:07	00:26:19
215	ŁUKOJKO Ewa	254		K50-59	00:37:06	00:26:30
216	BIŁYK Klaudia	298	SANTANDER CONSUMER BANK	K19-29	00:35:20	00:26:47
217	DUDEK-TARNOWSKA Iwona	59	SANTANDER CONSUMER BANK	K50-59	00:37:01	00:26:55
218	JAROSZ-NOWAK Joanna	86		K40-49	00:36:23	00:29:11
219	ZAŃ Jolanta	234	SANTANDER CONSUMER BANK	K30-39	00:35:48	00:35:00
220	BOROWSKA Marta	30	SANTANDER CONSUMER BANK	K30-39	00:35:51	00:35:00
221	PĘDZICH Małgorzata	158	SANTANDER CONSUMER BANK	K40-49	00:35:52	00:35:05
222	BOROWSKI Tomasz	31	SANTANDER CONSUMER BANK	M-OPEN	00:35:50	00:35:08
223	SADOWSKI Dominik	181		M30-39	00:47:12	00:41:44
224	OCHEJ-SADOWSKA Oriana	147		K30-39	00:47:10	00:41:45
225	GONET-OCHEJ Elżbieta	74		K60-69	00:47:13	00:44:32
226	ŻUK Grażyna	249		K30-39	00:12:29	00:46:32
227	CZYŻ Michał	49		M11-14	00:38:20	00:50:29
228	CZYŻ Rafał	47		M40-49	00:38:15	00:50:35
229	CZYŻ Natalia	48		K40-49	00:38:18	00:50:35
230	MADERA Bogdan	122	RUNWALKRUN	M50-59	00:32:13	

Znaleziono 230 wynik(ów)