

Pokonaj Twierdzą 10 km

Organizator: IBIS sc
 Data: 01-10-2017
 Dystans: 10km
 Miejscowość: Kłodzko

Klasyfikacja: OPEN



M-ce	Nr zaw.	Nazwisko Imię	Miejscowość	Klub	Kraj	Rok urodz.	Kat wiek.	M-ce w kat	Czas startu	tempo min/km	tempo km/h	P1	Czas netto	Wynik	M	K
1	55	KUBIAK ROBERT	JEDLINA ZDRÓJ	BIEGAJ W JEDLINIE	Polska	1977	M40	1	00:00:00	4:14	14,1	00:20:51	00:42:25	00:42:25	1	
2	119	WALOSZCZYK BARTŁOMIEJ	ŚWIĘTOSZÓW	ULKS BYSTRZYCA KŁODZKA /10BKPANC	Polska	1973	M40	2	00:00:00	4:15	14,1	00:21:26	00:42:35	00:42:35	2	
3	148	TOMKIEWICZ BARTOSZ	PIESZYCE		Polska	1998	M16	1	00:00:00	4:25	13,6	00:22:06	00:44:05	00:44:05	3	
4	140	WOŚ MICHAŁ	KŁODZKO		Polska	1991	M20	1	00:00:00	4:26	13,6	00:22:25	00:44:16	00:44:16	4	
5	147	JANUSZEWICZ DAWID	BIELAWA	BIELAWSKA AKADEMIA BIEGANIA	Polska	1998	M16	2	00:00:00	4:36	13,0	00:22:35	00:46:00	00:46:00	5	
6	166	PANEK BARTOSZ	KAMIENIEC		Polska	1994	M20	2	00:00:02	4:45	12,6	00:24:44	00:47:31	00:47:33	6	
7	128	WYSŁOBOCKI MATEUSZ	ŁĄDEK-ZDRÓJ	KLUB LEKKOATLETYCZNY ZIEMIA KŁODZKA	Polska	1991	M20	3	00:00:02	4:46	12,6	00:24:26	00:47:34	00:47:36	7	
8	3	BERG ALEKSANDER	KŁODZKO		Polska	1982	M30	1	00:00:03	4:51	12,4	00:24:50	00:48:30	00:48:33	8	
9	137	ZAWADZKI STANISŁAW	SZCZYTNA	LKS ISKRA JASIKOWA	Polska	1962	M50	1	00:00:01	4:59	12,0	00:24:57	00:49:48	00:49:49	9	
10	101	SITKO KRZYSZTOF	JEDLINA ZDRÓJ	BIEGAJ W JEDLINIE	Polska	1973	M40	3	00:00:01	4:59	12,0	00:25:19	00:49:51	00:49:52	10	
11	154	SIDOROWICZ - RADZIKOWSKI ANI	POLANICA ZDRÓJ		Polska	1969	M40	4	00:00:09	5:05	11,8	00:26:21	00:50:36	00:50:45	11	
12	106	STRZELCZAK HENRYK	NOWA RUDA	KS MARATON NOWA RUDA	Polska	1958	M50	2	00:00:00	5:06	11,8	00:25:16	00:50:58	00:50:58	12	
13	91	PIWOWARCZYK DANIEL	POLANICA ZDRÓJ	BIELAWSKA AKADEMIA BIEGANIA	Polska	1976	M40	5	00:00:01	5:07	11,7	00:25:38	00:51:11	00:51:12	13	
14	169	PAKOSZ IRENA	JANUSZKOWICE	OSP JANUSZKOWICE	Polska	1966	K50	1	00:00:01	5:10	11,6	00:25:56	00:51:40	00:51:41		1
15	61	KURZAWIAK GRZEGORZ	KŁODZKO		Polska	1982	M30	2	00:00:02	5:10	11,6	00:26:02	00:51:39	00:51:41	14	
16	84	OTFINOWSKI MICHAŁ	OŁAWA		Polska	1987	M30	3	00:00:03	5:11	11,6	00:25:37	00:51:42	00:51:45	15	
17	26	GIL STANISŁAW	DZIERŻONIÓW	BIELAWSKA AKADEMIA BIEGANIA	Polska	1956	M60	1	00:00:01	5:13	11,5	00:26:23	00:52:09	00:52:10	16	
18	43	KACPRZYK MARIUSZ	JEDLINA-ZDRÓJ	BIEGAJ W JEDLINIE	Polska	1975	M40	6	00:00:02	5:14	11,5	00:26:09	00:52:17	00:52:19	17	
19	30	HOŁUB TOMASZ	DOMASZOWICE		Polska	1986	M30	4	00:00:03	5:15	11,4	00:26:25	00:52:24	00:52:27	18	
20	167	MALIK AGNIESZKA	KŁODZKO	ZUMBA AGAMALIK TEAM	Polska	1977	K40	1	00:00:05	5:15	11,4	00:26:20	00:52:24	00:52:29		2
21	86	PACUŁT JAN	JORDANÓW ŚLĄSKI	WATAHA SOBÓTKA / KLUB BIEGACZA KP	Polska	1983	M30	5	00:00:07	5:16	11,4	00:27:28	00:52:35	00:52:42	19	
22	54	KUBAT DARIUSZ	GŁUCHOŁĄZY		Polska	1997	M20	4	00:00:05	5:17	11,4	00:26:48	00:52:41	00:52:46	20	
23	81	NIEZGODA RADEK	ŚWIEBODZICE		Polska	1989	M20	5	00:00:06	5:18	11,3	00:26:23	00:52:53	00:52:59	21	
24	130	WYSZOWSKA ANNA	WAŁBRZYCH	PREDATORS WAŁBRZYCH	Polska	2001	K16	1	00:00:07	5:20	11,3	00:26:39	00:53:09	00:53:16		3
25	157	GNIECKA KATARZYNA	KUDOWA		Polska	1991	K20	1	00:00:00	5:20	11,2	00:27:10	00:53:24	00:53:24		4
26	57	KUCZEK KRZYSZTOF	GORZANÓW	KARMAZYNOWY ODPLYW	Polska	1986	M30	6	00:00:07	5:23	11,2	00:27:36	00:53:40	00:53:47	22	
27	58	KULESZA AGNIESZKA	KŁODZKO		Polska	1990	K20	2	00:00:01	5:23	11,2	00:26:39	00:53:47	00:53:48		5
28	131	ZALESKA AGNIESZKA	BYSTRZYCA KŁODZKA		Polska	1990	K20	3	00:00:01	5:23	11,1	00:27:32	00:53:54	00:53:55		6
29	151	SZKARADEK ALEKSANDER	KŁODZKO		Polska	1979	M30	7	00:00:00	5:27	11,0	00:27:34	00:54:26	00:54:26	23	
30	121	WĘCŁAWIK JANUSZ	JEDLINA -ZDRÓJ	BIEGAJ W JEDLINIE	Polska	1957	M60	2	00:00:02	5:27	11,0	00:27:40	00:54:24	00:54:26	24	
31	108	SZARANIEC KRZYSZTOF	SOSNOWIEC	HARPAGAN SOSNOWIEC	Polska	1987	M30	8	00:00:05	5:27	11,0	00:27:03	00:54:23	00:54:28	25	
32	115	TYŚ RADEK	NOWA RUDA		Polska	1985	M30	9	00:00:09	5:27	11,0	00:27:46	00:54:20	00:54:29	26	
33	89	PATURA PRZEMYSŁAW	SKIERNIEWICE	SZLACHTA	Polska	1982	M30	10	00:00:08	5:27	11,0	00:28:27	00:54:26	00:54:34	27	
34	168	KOTFAS PAWEŁ	KŁODZKO		Polska	1974	M40	7	00:00:00	5:28	11,0	00:26:56	00:54:41	00:54:41	28	
35	18	DUDA KRZYSZTOF	DZIERŻONIÓW	BIELAWSKA AKADEMIA BIEGANIA	Polska	1974	M40	8	00:00:06	5:28	11,0	00:27:16	00:54:38	00:54:44	29	
36	153	CHRZANOWSKI PAWEŁ			Polska	1981	M30	11	00:00:02	5:29	10,9	00:27:12	00:54:50	00:54:52	30	
37	98	RESSEL JOANNA	KŁODZKO		Polska	1986	K30	1	00:00:10	5:30	10,9	00:27:59	00:54:47	00:54:57		7
38	46	KOBYLAŃSKI MIROŚLAW	OPOLE		Polska	1967	M50	3	00:00:05	5:30	10,9	00:27:38	00:54:55	00:55:00	31	
39	22	FARNHOLTZ PAWEŁ	ROZTOKA	STRZEGOMSKA DWUNASTKA	Polska	1982	M30	12	00:00:02	5:31	10,9	00:27:47	00:55:07	00:55:09	32	
40	21	FARNHOLTZ EWA	ROZTOKA	STRZEGOMSKA DWUNASTKA	Polska	1984	K30	2	00:00:01	5:31	10,9	00:27:54	00:55:09	00:55:10		8
41	145	POPŁAWSKI ANDRZEJ	LUBAWA		Polska	1962	M50	4	00:00:02	5:32	10,8	00:27:45	00:55:19	00:55:21	33	
42	42	JURAK RAFAŁ	JASZKOWA DOLNA	KKŁODZKOPRZYTWIERDZA BIEGANIE	Polska	1977	M40	9	00:00:08	5:34	10,8	00:28:29	00:55:31	00:55:39	34	

Tomasz Zwiejski
 tomek.zwiejski@sts-timing.pl

Pokonaj Twierdzą 10 km

Organizator: IBIS sc
 Data: 01-10-2017
 Dystans: 10km
 Miejscowość: Kłodzko

Klasyfikacja: OPEN



M-ce	Nr zaw.	Nazwisko Imię	Miejscowość	Klub	Kraj	Rok urodz.	Kat wiek.	M-ce w kat	Czas startu	tempo min/km	tempo km/h	P1	Czas netto	Wynik	M	K
43	72	MAKUCH TOMASZ	BIELAWA	BIELAWSKA AKADEMIA BIEGANIA	Polska	1968	M40	10	00:00:05	5:34	10,8	00:27:46	00:55:36	00:55:41	35	
44	36	JANKOWSKI RAFAŁ	WAŁBRZYCH	PREDATORS WAŁBRZYCH	Polska	1985	M30	13	00:00:08	5:35	10,8	00:28:15	00:55:37	00:55:45	36	
45	88	PANEK RADOŚLAW	KAMIENIEC ZĄBKOWICKI		Polska	2000	M16	3	00:00:05	5:35	10,8	00:28:25	00:55:43	00:55:48	37	
46	100	SAMOLAK MACIEK	WAŁBRZYCH	PREDATORS WAŁBRZYCH	Polska	1978	M30	14	00:00:08	5:35	10,7	00:28:05	00:55:43	00:55:51	38	
47	74	MARKOWSKA ANETA	NOWA RUDA		Polska	1980	K30	3	00:00:03	5:37	10,7	00:28:05	00:56:07	00:56:10		9
48	5	BIL ROBERT	SARBY		Polska	1988	M20	6	00:00:06	5:37	10,7	00:28:47	00:56:04	00:56:10	39	
49	156	KRUPA KRZYSZTOF	BIELAWA	BIELAWIANKA	Polska	1989	M20	7	00:00:05	5:37	10,7	00:27:43	00:56:09	00:56:14	40	
50	85	OŻÓG WOJTEK	BYSTRZYCA KŁODZKA		Polska	1984	M30	15	00:00:04	5:39	10,6	00:28:04	00:56:22	00:56:26	41	
51	139	LEWANDOWSKA PATRYCJA		LKS ISKRA JASIKOWA	Polska	1988	K20	4	00:00:02	5:39	10,6	00:28:24	00:56:32	00:56:34		10
52	47	KOCIOK GABRIELA	STARE SIOŁKOWICE		Polska	1974	K40	2	00:00:05	5:41	10,6	00:28:50	00:56:41	00:56:46		11
53	29	GRZYB TOMASZ	MIEDZYLEŚIE		Polska	1974	M40	11	00:00:06	5:41	10,6	00:28:32	00:56:45	00:56:51	42	
54	60	KUROWSKI ALEKSANDER	WAŁBRZYCH	PREDATORS WAŁBRZYCH	Polska	1976	M40	12	00:00:07	5:43	10,5	00:28:33	00:57:07	00:57:14	43	
55	152	RAKOCZY JERZY			Polska	1977	M40	13	00:00:02	5:46	10,4	00:28:33	00:57:35	00:57:37	44	
56	59	KUROWSKA MARLENA	KAMIENNA GÓRA	KAMIENNOGÓRSKA GRUPA BIEGOWA	Polska	1983	K30	4	00:00:09	5:47	10,4	00:29:12	00:57:39	00:57:48		12
57	158	PTASZEK SŁAWOMIR	CZORSZTYN		Polska	1975	M40	14	00:00:13	5:48	10,3	00:30:37	00:57:47	00:58:00	45	
58	12	BZOWY PAWEŁ	OŁAWA		Polska	1979	M30	16	00:00:01	5:50	10,3	00:28:47	00:58:15	00:58:16	46	
59	32	HOREJDA SARA	ŁĄDEK ZDRÓJ		Polska	2000	K16	2	00:00:01	5:54	10,2	00:28:49	00:59:00	00:59:01		13
60	50	KORNAŚ MARCIN	BRASZOWICE	ZĄBKOWICKA GRUPA BIEGOWA FRANKENST	Polska	1978	M30	17	00:00:03	5:55	10,2	00:29:38	00:59:03	00:59:06	47	
61	155	PRZEPIÓRSKI RAFAŁ	SZCZAWNO ZDRÓJ	PETARDOS WAŁBRZYCH	Polska	1976	M40	15	00:00:08	5:56	10,1	00:30:35	00:59:14	00:59:22	48	
62	83	OSICKI PAWEŁ	NOWA RUDA		Polska	1989	M20	8	00:00:10	5:56	10,1	00:30:49	00:59:13	00:59:23	49	
63	122	MARCINIAK MARTA	JEDLINA -ZDRÓJ	BIEGAJ W JEDLINIE	Polska	1981	K30	5	00:00:03	5:57	10,1	00:29:45	00:59:29	00:59:32		14
64	129	WYSZOWSKA AGNIESZKA	WAŁBRZYCH	PREDATORS WAŁBRZYCH	Polska	1975	K40	3	00:00:08	5:58	10,1	00:30:35	00:59:28	00:59:36		15
65	104	SŁAWIŃSKI MICHAŁ	KŁODZKO		Polska	1975	M40	16	00:00:06	5:58	10,1	00:30:38	00:59:34	00:59:40	50	
66	44	KACZOR GRZEGORZ	ZGORZELEC		Polska	1988	M20	9	00:00:05	6:01	10,0	00:29:34	01:00:01	01:00:06	51	
67	33	HOTAŁA SYLWIA	KUDOWA-ZDRÓJ		Polska	1986	K30	6	00:00:00	6:01	10,0	00:30:36	01:00:07	01:00:07		16
68	77	MIELNIK TOMASZ	KŁODZKO		Polska	1969	M40	17	00:00:04	6:02	9,9	00:29:55	01:00:15	01:00:19	52	
69	114	TOWPIK PIOTR	KŁODZKO		Polska	1983	M30	18	00:00:06	6:02	9,9	00:29:50	01:00:17	01:00:23	53	
70	99	SACKIEWICZ - WIĄCEK AGNIESZKA	JEDLINA-ZDRÓJ	BIEGAJ W JEDLINIE	Polska	1976	K40	4	00:00:03	6:04	9,9	00:29:41	01:00:39	01:00:42		17
71	28	GONERA KRZYSZTOF	KAMIENIEC WROCŁAWSKI		Polska	1973	M40	18	00:00:12	6:06	9,8	00:31:24	01:00:51	01:01:03	54	
72	70	MACOWSKA MONIKA	KAMIENNA GÓRA	KAMIENNOGÓRSKA GRUPA BIEGOWA	Polska	1983	K30	7	00:00:10	6:06	9,8	00:30:55	01:00:55	01:01:05		18
73	52	KRYGIER MATEUSZ	WROCŁAW		Polska	1990	M20	10	00:00:03	6:07	9,8	00:30:46	01:01:06	01:01:09	55	
74	39	JARZYŃKA ALEKSANDRA	SOSNOWIEC	HARPAGAN SOSNOWIEC	Polska	1989	K20	5	00:00:05	6:07	9,8	00:31:37	01:01:06	01:01:11		19
75	105	STEPANIAK MACIEJ	GLUCHOLAŻY	STEPANIAK TEAM	Polska	1979	M30	19	00:00:04	6:07	9,8	00:29:42	01:01:09	01:01:13	56	
76	17	DĘBSKA MARTA	WROCŁAW		Polska	1982	K30	8	00:00:11	6:08	9,8	00:31:32	01:01:08	01:01:19		20
77	10	BUSS JAKUB	KUDOWA ZDRÓJ	KUDOWSCY MIŁOŚNICZY BIEGANIA	Polska	1972	M40	19	00:00:08	6:08	9,8	00:32:13	01:01:15	01:01:23	57	
78	19	DYM DARIA	LUBIN	MTS DRUŻYNA SZPIKU KGHM	Polska	1984	K30	9	00:00:00	6:08	9,8	00:30:47	01:01:25	01:01:25		21
79	4	BERG ELWIRA	KŁODZKO		Polska	1984	K30	10	00:00:03	6:09	9,8	00:30:48	01:01:28	01:01:31		22
80	165	KOWALEWSKI RYSZARD	KŁODZKO		Polska	1965	M50	5	00:00:01	6:12	9,7	00:31:13	01:01:58	01:01:59	58	
81	73	MANDAT JANEK	OLEŚNICA	KB LUPUS OLEŚNICA	Polska	1959	M50	6	00:00:01	6:14	9,6	00:31:39	01:02:23	01:02:24	59	
82	25	GAŚIOR MAŁGORZATA	ZIĘBICE		Polska	1998	K16	3	00:00:07	6:18	9,5	00:31:45	01:02:54	01:03:01		23
83	123	WIKLUK ŁUKASZ	KŁODZKO		Polska	1988	M20	11	00:00:13	6:18	9,5	00:31:23	01:02:50	01:03:03	60	
84	161	KADYS T.				1982	M30	20	00:00:02	6:20	9,5	00:30:44	01:03:18	01:03:20	61	

Tomasz Zwiejski
 tomek.zwiejski@sts-timing.pl

Pokonaj Twierdzą 10 km

Organizator: IBIS sc
 Data: 01-10-2017
 Dystans: 10km
 Miejscowość: Kłodzko

Klasyfikacja: OPEN



M-ce	Nr zaw.	Nazwisko Imię	Miejscowość	Klub	Kraj	Rok urodz.	Kat wiek.	M-ce w kat	Czas startu	tempo min/km	tempo km/h	P1	Czas netto	Wynik	M	K
85	163	TAMBOR JAN	KŁODZKO		Polska	1953	M60	3	00:00:01	6:20	9,5	00:31:41	01:03:19	01:03:20	62	
86	69	MACHOWSKI KRZYSZTOF	JEDLINA ZDRÓJ	BIEGAJ W JEDLINIE	Polska	1972	M40	20	00:00:02	6:22	9,4	00:32:02	01:03:43	01:03:45	63	
87	24	GAŚIEWSKA LIDIA	WROCLAW	NOWA RUDA BIEGA	Polska	1986	K30	11	00:00:06	6:25	9,3	00:32:10	01:04:07	01:04:13		24
88	65	LESZAK JACEK	RYBNICA LEŚNA	LESZTEK SKALAK TEAM	Polska	1973	M40	21	00:00:05	6:28	9,3	00:31:38	01:04:37	01:04:42	64	
89	118	WALCZAK SEBASTIAN	LUBIN	LESZTEK SKALAK TEAM	Polska	1973	M40	22	00:00:06	6:28	9,3	00:31:44	01:04:36	01:04:42	65	
90	51	KRUSZYŃSKI ANDRZEJ	BELCHATÓW		Polska	1959	M50	7	00:00:13	6:29	9,2	00:33:21	01:04:39	01:04:52	66	
91	62	KUSTRA KLAUDIA	NYSA		Polska	1988	K20	6	00:00:05	6:30	9,2	00:32:14	01:04:51	01:04:56		25
92	1	ANTCZAK RIWANA	WROCLAW	PRO - RUN WROCLAW	Polska	1968	K40	5	00:00:10	6:30	9,2	00:32:30	01:04:48	01:04:58	26	
93	125	WIŚNIEWSKA ALEKSANDRA	KŁODZKO		Polska	1991	K20	7	00:00:10	6:31	9,2	00:32:57	01:05:00	01:05:10	27	
94	103	SKIBA ANNA	MIŁOSZYCE	KB HARCOWNIK JELCZ-LASKOWICE	Polska	1975	K40	6	00:00:07	6:34	9,1	00:32:34	01:05:31	01:05:38	28	
95	133	ZAWADZKI TOMASZ	KŁODZKO	22 BPG	Polska	1970	M40	23	00:00:07	6:36	9,1	00:33:14	01:05:56	01:06:03	67	
96	120	WESOŁOWSKA MONIKA	JSZKOWA GORNA		Polska	1989	K20	8	00:00:07	6:37	9,1	00:32:58	01:06:08	01:06:15	29	
97	111	SZYMCZAK KAMILA	WROCLAW		Polska	1987	K30	12	00:00:07	6:38	9,0	00:33:07	01:06:11	01:06:18	30	
98	14	CICHOŃ ELŻBIETA	STRZEGOM	STRZEGOMSKA DWUNASTKA	Polska	1981	K30	13	00:00:11	6:39	9,0	00:34:15	01:06:17	01:06:28	31	
99	110	SZEREMETA EWELINA	DŁUGOPOLE DOLNE		Polska	1988	K20	9	00:00:00	6:41	9,0	00:32:46	01:06:54	01:06:54	32	
100	56	KUBIAK PATRYCJA	JEDLINA ZDRÓJ	BIEGAJ W JEDLINIE	Polska	1980	K30	14	00:00:03	6:43	8,9	00:33:24	01:07:07	01:07:10	33	
101	11	BZIKUT ŁUKASZ	BRZEG	1 PUŁK SAPERÓW BRZEG EOD	Polska	1982	M30	21	00:00:10	6:44	8,9	00:33:15	01:07:11	01:07:21	68	
102	102	SKAZA ADAM	BRZEG	1 PUŁK SAPERÓW BRZEG EOD	Polska	1981	M30	22	00:00:10	6:44	8,9	00:33:14	01:07:15	01:07:25	69	
103	64	KWIECIEŃ LESZEK	PIOTROWICE		Polska	1960	M50	8	00:00:10	6:48	8,8	00:34:40	01:07:46	01:07:56	70	
104	45	KIZIAK NATALIA	WROCLAW		Polska	1987	K30	15	00:00:02	6:50	8,8	00:33:28	01:08:14	01:08:16	34	
105	67	ŁAPIŃSKI MACIEJ	WROCLAW		Polska	1982	M30	23	00:00:03	6:50	8,8	00:33:28	01:08:13	01:08:16	71	
106	75	MAZUR KAROLINA	KŁODZKO		Polska	1984	K30	16	00:00:11	6:51	8,8	00:35:03	01:08:16	01:08:27	35	
107	144	ADAMIAK MAŁGORZATA	KŁODZKO		Polska		#N/D!	#N/D!	00:00:01	6:53	8,7	00:34:15	01:08:47	01:08:48	36	
108	87	PACYNA GRZEGORZ	KĄTY WROCLAWSKIE		Polska	1965	M50	9	00:00:10	6:53	8,7	00:34:40	01:08:41	01:08:51	72	
109	63	KUZIEL BARTOSZ	STRONIE ŚLĄSKIE	BLACK RUNNING	Polska	1990	M20	12	00:00:14	6:54	8,7	00:35:14	01:08:47	01:09:01	73	
110	8	BŁACHUT MAGDA	KŁODZKO		Polska	1984	K30	17	00:00:11	6:56	8,6	00:35:09	01:09:12	01:09:23	37	
111	107	STYRCZULA GRZEGORZ	SMOLEC		Polska	1977	M40	24	00:00:14	7:07	8,4	00:35:52	01:10:56	01:11:10	74	
112	31	HOMA MARTA	KŁODZKO	KŁODZKO PRZYTWIERDZA BIEGANIE	Polska	1978	K30	18	00:00:08	7:07	8,4	00:35:17	01:11:07	01:11:15	38	
113	41	JURAK KAMILA	JASZKOWA DOLNA	KŁODZKO PRZYTWIERDZA BIEGANIE	Polska	1979	K30	19	00:00:08	7:07	8,4	00:35:17	01:11:07	01:11:15	39	
114	149	DURAJ ANNA	KŁODZKO	KŁODZKO PRZYTWIERDZA BIEGANIE	Polska	1981	K30	20	00:00:08	7:07	8,4	00:35:24	01:11:07	01:11:15	40	
115	76	MICHALSKA AGNIESZKA	KROSNOWICE	KŁODZKO PRZYTWIERDZA BIEGANIE	Polska	1973	K40	7	00:00:10	7:07	8,4	00:36:42	01:11:05	01:11:15	41	
116	48	KOLEDA MONIKA	WROCLAW		Polska	1971	K40	8	00:00:14	7:08	8,4	00:36:18	01:11:07	01:11:21	42	
117	13	CHŁAŚCIAK ARIEL	WROCLAW		Polska	1991	M20	13	00:00:13	7:11	8,3	00:35:53	01:11:41	01:11:54	75	
118	97	REMISZ JOANNA	WRÓBLOWICE		Polska	1983	K30	21	00:00:13	7:11	8,3	00:35:53	01:11:41	01:11:54	43	
119	23	FILISTOWICZ PIOTR	KŁODZKO		Polska	1978	M30	24	00:00:12	7:12	8,3	00:35:01	01:11:45	01:11:57	76	
120	82	OLEKSY ZDZISLAW	KAMIENNA GORA	NIE DOTYCZY	Polska	1955	M60	4	00:00:12	7:15	8,3	00:36:05	01:12:17	01:12:29	77	
121	35	JANICKA BARBARA	LEWIN BRZESKI	JANICCY	Polska	1982	K30	22	00:00:09	7:22	8,1	00:38:07	01:13:30	01:13:39	44	
122	135	ŻBIK JAROSŁAW	KŁODZKO		Polska	1972	M40	25	00:00:12	7:22	8,1	00:36:19	01:13:30	01:13:42	78	
123	40	JEŻ BOGDAN	KŁODZKO		Polska	1967	M50	10	00:00:13	7:28	8,0	00:35:42	01:14:29	01:14:42	79	
124	96	PRUKOP IWONA	WROCLAW	UNIwersytet WROCLAWSKI	Polska	1994	K20	10	00:00:11	7:32	8,0	00:37:47	01:15:08	01:15:19	45	
125	95	PRUKOP WOJCIECH	WROCLAW	RAWLPLUG	Polska	1967	M50	11	00:00:11	7:32	8,0	00:37:47	01:15:08	01:15:19	80	
126	80	NIEDZIÓŁKA MONIKA	GRZMIĄCA		Polska	1976	K40	9	00:00:11	7:33	8,0	00:38:07	01:15:17	01:15:28	46	

Tomasz Zwiejski
 tomek.zwiejski@sts-timing.pl

Pokonaj Twierdzą 10 km

Organizator: IBIS sc
Data: 01-10-2017
Dystans: 10km
Miejscowość: Kłodzko

Klasyfikacja: OPEN



M-ce	Nr zaw.	Nazwisko Imię	Miejscowość	Klub	Kraj	Rok urodz.	Kat wiek.	M-ce w kat	Czas startu	tempo min/km	tempo km/h	P1	Czas netto	Wynik	M	K
127	6	BINIEK MONIKA	WROCŁAW		Polska	1990	K20	11	00:00:04	7:33	7,9	00:38:35	01:15:30	01:15:34		47
128	7	BINIEK SYLWIA	GORZANÓW		Polska	1994	K20	12	00:00:04	7:33	7,9	00:38:35	01:15:30	01:15:34		48
129	53	KRZOS AGNIESZKA	BYSTRZYCA KŁODZKA	ROZBIEGANE MUFINKI	Polska	1983	K30	23	00:00:04	7:37	7,9	00:38:51	01:16:05	01:16:09		49
130	68	ŁUKAWSKI PIOTR	SMOLEC	SZLACHTA TEAM	Polska	1979	M30	25	00:00:07	7:42	7,8	00:37:45	01:16:57	01:17:04	81	
131	127	WNUK KATARZYNA	KŁODZKO	KŁODZKO PRZYTWIERDZA BIEGANIE	Polska	1977	K40	10	00:00:08	7:52	7,6	00:38:43	01:18:28	01:18:36		50
132	113	TOMAKA ALEKSANDRA	KŁODZKO	KŁODZKO PRZYTWIERDZA BIEGANIE	Polska	1986	K30	24	00:00:09	7:52	7,6	00:38:51	01:18:27	01:18:36		51
133	38	JARANOWSKA MAGDALENA	KŁODZKO	KŁODZKO PRZYTWIERDZA BIEGANIE	Polska	1981	K30	25	00:00:08	7:52	7,6	00:38:57	01:18:28	01:18:36		52
134	71	MAKAREWICZ AGNIESZKA ANNA	BYSTRZYCA KŁODZKA	ROZBIEGANE MUFINKI	Polska	1976	K40	11	00:00:04	7:54	7,6	00:39:11	01:18:54	01:18:58		53
135	34	JABŁOŃSKI PIOTR	WARSZAWA		Polska	1981	M30	26	00:00:14	7:58	7,5	00:39:35	01:19:30	01:19:44	82	
136	49	KONWIŃSKA KATARZYNA	GŁOGÓW	ZJEDNOCZENI ZWYCIĘZAMY	Polska	1978	K30	26	00:00:09	8:45	6,9	00:42:45	01:27:19	01:27:28		54