

# PUCHAR POLSKI W NORDIC POLANICA ZDRÓJ

Organizator POLANICA ZDRÓJ  
Dystans 10 KM  
Miejscowość POLANICA ZDRÓJ



## K18-29

Msc Kat	NR	NAZWISKO IMIĘ	MIEJSCOWOŚĆ	KLUB	KRAJ	ROK	KATEGORIA	tempo min/km	tempo km/h	Czas 1	Czas 2	Czas 3	Czas 4	Kara	CZAS	M	K
1	84	SIEMIENSKA MARTA	GORZESZÓW		POLSKA	1987	K18-29	8:08	7,4	00:20:00	00:40:30	01:01:15	01:21:16	00:00:00	01:21:16		19
2	53	CHRAPEK URSZULA	RUDZICA		POLSKA	1988	K18-29	8:18	7,2	00:20:32	00:41:36	01:02:29	01:23:02	00:00:00	01:23:02		21

## K30-39

Msc Kat	NR	NAZWISKO IMIĘ	MIEJSCOWOŚĆ	KLUB	KRAJ	ROK	KATEGORIA	tempo min/km	tempo km/h	Czas 1	Czas 2	Czas 3	Czas 4	Kara	CZAS	M	K
1	98	ZACZYŃSKA ANNA	LUBIN	NORDIC DEX LUBIN	POLSKA	1979	K30-39	6:50	8,8	00:17:03	00:34:14	00:51:18	01:08:21	00:00:00	01:08:21		1
2	96	WIKTORSKA MAŁGORZATA	WROCŁAW	TRENUJZNAMI.PL	POLSKA	1982	K30-39	7:07	8,4	00:17:25	00:35:07	00:53:15	01:11:11	00:00:00	01:11:11		3
3	101	ZIĘTEK SYLWIA	DĄBROWA GÓRNICZA	SILESIA NORDIC TEAM	POLSKA	1981	K30-39	7:10	8,4	00:17:46	00:35:48	00:53:48	01:11:40	00:00:00	01:11:40		4
4	110	WOJCIECHOWSKA MAŁGORZATA	BIAŁA		POLSKA	1977	K30-39	7:26	8,1	00:17:59	00:36:27	00:55:18	01:14:17	00:00:00	01:14:17		9
5	77	PEŁCZYŃSKA ANNA	WAŁBRZYCH	CHODZĘ BO LUBIĘ	POLSKA	1979	K30-39	7:41	7,8	00:18:56	00:38:12	00:57:31	01:16:49	00:00:00	01:16:49		12
6	82	REGIMOWICZ MARTA	WROCŁAW	TRENUJZNAMI	POLSKA	1980	K30-39	7:54	7,6	00:19:42	00:39:47	00:59:28	01:19:04	00:00:00	01:19:04		18

## K40-49

Msc Kat	NR	NAZWISKO IMIĘ	MIEJSCOWOŚĆ	KLUB	KRAJ	ROK	KATEGORIA	tempo min/km	tempo km/h	Czas 1	Czas 2	Czas 3	Czas 4	Kara	CZAS	M	K
1	85	SPYCHAŁA MARZENA	BIAŁA		POLSKA	1970	K40-49	7:17	8,2	00:17:48	00:35:56	00:54:31	01:12:52	00:00:00	01:12:52		5
2	69	KWIATKOWSKA BEATA	SŁOMCZYN K. KONSTANCINA		POLSKA	1972	K40-49	7:22	8,1	00:18:01	00:36:24	00:55:00	01:13:44	00:00:00	01:13:44		7
3	108	WASILEWSKA JOANNA	LUBIN	NORDIC DEX LUBIN	POLSKA	1970	K40-49	7:44	7,8	00:18:55	00:38:17	00:57:46	01:17:21	00:00:00	01:17:21		14
4	107	DROZD MARIA	KRUSZYNA		POLSKA	1967	K40-49	7:53	7,6	00:18:52	00:38:17	00:58:32	01:18:49	00:00:00	01:18:49		17
5	57	DANIEK KATARZYNA	BYSTRA		POLSKA	1972	K40-49	8:12	7,3	00:20:26	00:41:06	01:01:35	01:22:02	00:00:00	01:22:02		20
6	90	ŚCIESIŃSKA JUSTYNA	OSIELSKO	GOSIR NORDIC DEVELOPMENT OSIELSKO	POLSKA	1971	K40-49	8:20	7,2	00:20:20	00:41:08	01:02:09	01:23:22	00:00:00	01:23:22		23
7	94	TOMCZYKOWSKA AGNIESZKA	WRZEŚNIA		POLSKA	1973	K40-49	8:23	7,2	00:20:34	00:41:57	01:03:03	01:23:46	00:00:00	01:23:46		25
8	102	NOGA MAŁGORZATA	KROŚNICE	STOWARZYSZENIE BONA FIDE	POLSKA	1966	K40-49	9:45	6,1	00:24:50	00:49:31	01:13:46	01:37:34	00:00:00	01:37:34		29

## K50-59

Msc Kat	NR	NAZWISKO IMIĘ	MIEJSCOWOŚĆ	KLUB	KRAJ	ROK	KATEGORIA	tempo min/km	tempo km/h	Czas 1	Czas 2	Czas 3	Czas 4	Kara	CZAS	M	K
1	63	JĘDRASIAK RENATA	LUBIN		POLSKA	1963	K50-59	7:06	8,4	00:17:29	00:35:19	00:53:07	01:11:01	00:00:00	01:11:01		2
2	86	STYGA KRYSZYNA	KOLBUSZOWA	KOLBUSZOWSKI KLUB NORDIC WALKING	POLSKA	1962	K50-59	7:25	8,1	00:18:06	00:36:30	00:55:14	01:14:10	00:00:00	01:14:10		8
3	76	PARTYKA TERESA	KRUSZTNA	NORDIC WŁAKING KRUSZYNA	POLSKA	1961	K50-59	7:29	8,0	00:18:12	00:36:40	00:55:42	01:14:47	00:00:00	01:14:47		10
4	100	ZIELINSKA JOLANTA	OSIELSKO	GOSIR NORDIC DEVELOPMENT OSIELSKO	POLSKA	1961	K50-59	7:34	7,9	00:18:40	00:37:35	00:56:22	01:15:42	00:00:00	01:15:42		11

5	54	CWIKLINSKA IRENA	CZELADZ	TKKF MOSIR CZELADZ	POLSKA	1957	K50-59	7:42	7,8	00:18:35	00:37:31	00:57:16	01:16:58	00:00:00	<b>01:16:58</b>	13
6	79	PIPIRO GRAŻYNA	JASTRZĘBIE ZDRÓJ	UKS ZSZ JEDYNKA JASTRZĘBIE	POLSKA	1957	K50-59	7:46	7,7	00:18:42	00:37:53	00:57:39	01:17:37	00:00:00	<b>01:17:37</b>	15
7	51	BAJ DANUTA	ŚCINAWA	ŚCINAWSKA GRUPA NORDIC WALKING	POLSKA	1961	K50-59	7:53	7,6	00:19:51	00:39:35	00:59:17	01:18:49	00:00:00	<b>01:18:49</b>	16
8	73	MAĆKOWSKA STANISŁAWA	RYDZYNA		POLSKA	1963	K50-59	8:18	7,2	00:19:48	00:40:28	01:01:44	01:23:02	00:00:00	<b>01:23:02</b>	22

#### K60-69

Msc Kat	NR	NAZWISKO IMIĘ	MIEJSCOWOŚĆ	KLUB	KRAJ	ROK	KATEGORIA	tempo min/km	tempo km/h	Czas 1	Czas 2	Czas 3	Czas 4	Kara	CZAS	M	K
1	68	KURZAWSKA JOLANTA	LUBIN	NORDIC DEX LUBIN	POLSKA	1949	K60-69	7:22	8,2	00:18:02	00:36:15	00:54:48	01:13:36	00:00:00	<b>01:13:36</b>	6	
2	97	WORONKO ZACZYŃSKA JANINA	LUBIN	NORDIC DEX LUBIN	POLSKA	1946	K60-69	8:20	7,2	00:20:22	00:41:06	01:02:12	01:23:24	00:00:00	<b>01:23:24</b>	24	
3	112	HARTMAN JADWIGA	POLANICA-ZDRÓJ	KLUB SENIORA POLANICA ZDRÓJ	POLSKA	1953	K60-69	8:54	6,7	00:21:27	00:44:15	01:06:38	01:28:58	00:00:00	<b>01:28:58</b>	27	
4	111	KNYŚCIN EWA	POLANICA-ZDRÓJ	KLUB SENIORA POLANICA ZDRÓJ	POLSKA	1951	K60-69	9:13	6,5	00:22:15	00:45:11	01:08:32	01:32:08	00:00:00	<b>01:32:08</b>	28	

#### K70+

Msc Kat	NR	NAZWISKO IMIĘ	MIEJSCOWOŚĆ	KLUB	KRAJ	ROK	KATEGORIA	tempo min/km	tempo km/h	Czas 1	Czas 2	Czas 3	Czas 4	Kara	CZAS	M	K
1	104	NOWAK ELŻBIETA	DĄBROWA GÓRNICZA	SOLIDARNOSC	POLSKA	1941	K70	8:52	6,8	00:21:23	00:43:36	01:06:16	01:28:44	00:00:00	<b>01:28:44</b>	26	

#### M18-29

Msc Kat	NR	NAZWISKO IMIĘ	MIEJSCOWOŚĆ	KLUB	KRAJ	ROK	KATEGORIA	tempo min/km	tempo km/h	Czas 1	Czas 2	Czas 3	Czas 4	Kara	CZAS	M	K
1	80	PSUT ROBERT	ŁÓDŹ	FOREVER YOUNG ŁÓDŹ	POLSKA	1991	M18-29	6:47	8,9	00:16:56	00:34:11	00:51:25	01:07:47	00:00:00	<b>01:07:47</b>	6	
2	113	ALBA RAFAEL SOLIS	SEVILLA		HISZPANIA	1992	M18-29	7:20	8,2	00:18:18	00:36:37	00:54:55	01:13:23	00:00:00	<b>01:13:23</b>	14	
3	114	RUIZ JOSE	SEVILLA		HISZPANIA	1992	M18-29	7:21	8,2	00:18:19	00:36:52	00:55:20	01:13:30	00:00:00	<b>01:13:30</b>	15	
4	115	ALLANTARA FRANCISCO JAVIER	SEVILLA		HISZPANIA	1994	M18-29	8:29	7,1	00:19:50	00:41:28	01:04:08	01:24:54	00:00:00	<b>01:24:54</b>	30	

#### M30-39

Msc Kat	NR	NAZWISKO IMIĘ	MIEJSCOWOŚĆ	KLUB	KRAJ	ROK	KATEGORIA	tempo min/km	tempo km/h	Czas 1	Czas 2	Czas 3	Czas 4	Kara	CZAS	M	K
1	83	SCHRÖDER KAROL	KATOWICE	BIEGAMYZSERCEM.PL	POLSKA	1975	M30-39	6:31	9,2	00:16:24	00:33:03	00:49:23	01:05:15	00:00:00	<b>01:05:15</b>	2	
2	78	PEŁCZYŃSKI KONRAD	WAŁBRZYCH	MTB VOTUM TEAM WROCŁAW	POLSKA	1980	M30-39	6:35	9,1	00:15:47	00:32:20	00:48:56	01:05:46	00:00:00	<b>01:05:46</b>	3	
3	72	MACIEJEWSKI ROBERT	WAŁBRZYCH	WAŁBRZYCH	POLSKA	1981	M30-39	7:06	8,5	00:17:37	00:35:31	00:53:11	01:11:00	00:00:00	<b>01:11:00</b>	10	
4	88	SZKLARSKI JAROSŁAW	TRZEBNICA	RIGHTWAY	POLSKA	1976	M30-39	7:20	8,2	00:17:53	00:36:00	00:54:57	01:13:22	00:00:00	<b>01:13:22</b>	13	

#### M40-49

Msc Kat	NR	NAZWISKO IMIĘ	MIEJSCOWOŚĆ	KLUB	KRAJ	ROK	KATEGORIA	tempo min/km	tempo km/h	Czas 1	Czas 2	Czas 3	Czas 4	Kara	CZAS	M	K
1	55	CYRUS BOGDAN	STRZEBIŃ	LKS VICTORIA STRZEBIŃ	POLSKA	1970	M40-49	6:30	9,2	00:15:31	00:31:43	00:48:11	01:04:57	00:00:00	<b>01:04:57</b>	1	
2	65	KAPŁON WITOLD	POLANICA-ZDRÓJ		POLSKA	1971	M40-49	6:47	8,9	00:16:33	00:33:36	00:51:03	01:07:47	00:00:00	<b>01:07:47</b>	5	
3	95	TOMCZYKOWSKI RADOSŁAW	WRZEŚNIA		POLSKA	1972	M40-49	6:57	8,6	00:17:12	00:34:32	00:51:53	01:09:29	00:00:00	<b>01:09:29</b>	7	

4	58	DANIEL ALEKSANDER	DUSZNIKI-ZDRÓJ		POLSKA	1970	M40-49	6:58	8,6	00:17:18	00:34:41	00:52:19	01:09:37	00:00:00	<b>01:09:37</b>	8
5	87	SZCZEBAK JACEK	TARNÓW	TARNÓW	POLSKA	1969	M40-49	7:08	8,4	00:17:35	00:35:30	00:53:26	01:11:19	00:00:00	<b>01:11:19</b>	11
6	93	ŚLUSARCZYK PAWEŁ	OPOLE	WESOŁY BORSUK TEAM	POLSKA	1971	M40-49	7:25	8,1	00:18:25	00:37:21	00:56:06	01:14:06	00:00:00	<b>01:14:06</b>	16
7	105	ŚLUSARCZYK GRZEGORZ	PRUDNIK	WESOŁY BORSUK TEAM	POLSKA	1974	M40-49	8:13	7,3	00:20:53	00:41:45	01:02:06	01:22:13	00:00:00	<b>01:22:13</b>	27

#### M50-59

Msc Kat	NR	NAZWISKO IMIĘ	MIEJSCOWOŚĆ	KLUB	KRAJ	ROK	KATEGORIA	tempo min/km	tempo km/h	Czas 1	Czas 2	Czas 3	Czas 4	Kara	CZAS	M	K
1	81	PUSZKIEL LESZEK	ZIELONA GÓRA	GREEN TEAM ZIELONA GÓRA	POLSKA	1957	M50-59	6:46	8,9	00:16:11	00:32:46	00:50:25	01:07:36	00:00:00	<b>01:07:36</b>	4	
2	106	PAZUREK ZDZISŁAW	SKIERNIEWICE		POLSKA	1956	M50-59	7:03	8,5	00:16:57	00:34:33	00:52:22	01:10:30	00:00:00	<b>01:10:30</b>	9	
3	52	BAJ STANISŁAW	ŚCINAWA	ŚCINAWSKA GRUPA NORDIC WALKING	POLSKA	1958	M50-59	7:42	7,8	00:19:02	00:38:24	00:57:46	01:17:05	00:00:00	<b>01:17:05</b>	20	
4	71	MACIĄG ANDRZEJ	WROCŁAW	ACTEAM	POLSKA	1959	M50-59	8:03	7,5	00:19:46	00:39:55	01:00:15	01:20:30	00:00:00	<b>01:20:30</b>	25	
5	99	ZAWADZKI ANDRZEJ	LUBIN	NORDIC DEX LUBIN	POLSKA	1960	M50-59	8:14	7,3	00:20:25	00:41:12	01:02:04	01:22:22	00:00:00	<b>01:22:22</b>	28	
6	70	LITYŃSKI PIOTR	POZNAŃ		POLSKA	1958	M50-59	9:42	6,2	00:24:22	00:48:57	01:13:09	01:37:04	00:00:00	<b>01:37:04</b>	32	

#### M60-69

Msc Kat	NR	NAZWISKO IMIĘ	MIEJSCOWOŚĆ	KLUB	KRAJ	ROK	KATEGORIA	tempo min/km	tempo km/h	Czas 1	Czas 2	Czas 3	Czas 4	Kara	CZAS	M	K
1	67	KUBICKI BERNARD	LUBIN	DEX LUBIN	POLSKA	1951	M60-69	7:13	8,3	00:17:35	00:35:31	00:53:37	01:12:12	00:00:00	<b>01:12:12</b>	12	
2	89	SZNAJDER ZENON	RYBNIK	FORMA WODZISŁAW ŚLĄSKI	POLSKA	1952	M60-69	7:26	8,1	00:18:22	00:37:08	00:55:55	01:14:16	00:00:00	<b>01:14:16</b>	17	
3	56	CZYCZ KAZIMIERZ	ZIELONA GORA	GREENTEAM ZIELONA GORA	POLSKA	1954	M60-69	7:26	8,1	00:18:48	00:37:47	00:56:06	01:14:24	00:00:00	<b>01:14:24</b>	18	
4	92	ŚLUSARCZYK ANDRZEJ	PRUDNIK	WESOŁY BORSUK TEAM	POLSKA	1950	M60-69	7:32	8,0	00:18:25	00:37:08	00:56:09	01:15:22	00:00:00	<b>01:15:22</b>	19	
5	60	DONIGIEWICZ JANUSZ	BRZEG	KRUSZYNA	POLSKA	1954	M60-69	7:50	7,7	00:19:43	00:38:58	00:58:39	01:18:24	00:00:00	<b>01:18:24</b>	22	
6	103	MAZUR ZBIGNIEW	LESZNO		POLSKA	1950	M60-69	7:59	7,5	00:19:08	00:38:51	00:59:08	01:19:53	00:00:00	<b>01:19:53</b>	23	
7	66	KAWKA MAREK	KŁODZKO		POLSKA	1953	M60-69	8:03	7,5	00:19:39	00:39:55	01:00:15	01:20:31	00:00:00	<b>01:20:31</b>	26	
8	74	MAJCHERCZYK KRZYSZTOF	CZELADZ	TKKF MOSIR CZELADZ	POLSKA	1952	M60-69	8:20	7,2	00:20:21	00:41:18	01:02:33	01:23:17	00:00:00	<b>01:23:17</b>	29	
9	75	WIAK WACŁAW	BYSTRZYCA KŁODZKA		POLSKA	1947	M60-69	9:09	6,6	00:21:06	00:43:30	01:07:50	01:31:33	00:00:00	<b>01:31:33</b>	31	

#### M70+

Msc Kat	NR	NAZWISKO IMIĘ	MIEJSCOWOŚĆ	KLUB	KRAJ	ROK	KATEGORIA	tempo min/km	tempo km/h	Czas 1	Czas 2	Czas 3	Czas 4	Kara	CZAS	M	K
1	109	MAJCHERCZYK WACŁAW	CZELADZ	MOSIR CZELADZ	POLSKA	1943	M70	7:47	7,7	00:19:30	00:38:50	00:58:34	01:17:49	00:00:00	<b>01:17:49</b>	21	
2	91	ŚCIESINSKI HENRYK	OSIELSKO	GOSIR NORDIC DEVELOPMENT OSIELSKO	POLSKA	1943	M70	8:01	7,5	00:19:33	00:39:31	01:00:20	01:20:12	00:00:00	<b>01:20:12</b>	24	