

Msc.	Nr	Nazwisko i imię	Klub lub miasto	200m 1800m	600m 2200m	1000m 2600m	1400m 3000m	Czas
------	----	-----------------	-----------------	---------------	---------------	----------------	----------------	------

**3000m ELITA M start 17:55**

1	18	Szajda Tomasz	Karkonosz Running Team	0:38,34 1:21,99	1:20,67 1:20,69	1:22,51 1:21,09	1:17,81 1:19,48	<b>10:02,62</b>
2	15	Morawski Robert	(Wrocław)	0:37,96 1:20,58	1:20,36 1:21,81	1:22,27 1:24,34	1:19,21 1:22,24	<b>10:08,78</b>
3	6	Chrostowski Konrad	KBKS Radomsko	0:35,67 1:10,46	1:13,98 1:12,65	1:10,05 1:12,06	1:11,76 1:04,14	<b>8:50,79</b>
4	1	Kęsy Marcin	PR0366/MISTRZOWSKI	0:35,87 1:11,15	1:13,22 1:12,50	1:10,93 1:13,00	1:10,81 1:03,49	<b>8:51,00</b>
5	2	Wytwer Błażej	RunGokuTeam	0:36,13 1:11,50	1:12,62 1:12,42	1:10,83 1:12,21	1:10,80 1:09,76	<b>8:56,29</b>
6	4	Tomczyk Piotr	(Rokietnica)	0:36,71 1:11,76	1:13,26 1:10,95	1:10,86 1:20,27	1:10,94 1:09,22	<b>9:04,00</b>
7	8	Kliks Przemysław	michalbartoszak.pl	0:37,49 1:15,03	1:14,39 1:16,60	1:13,41 1:15,66	1:14,60 1:10,18	<b>9:17,38</b>
8	7	Moskal Paweł	KS Zamek Kurzętnik	0:37,12 1:15,09	1:13,74 1:15,54	1:14,64 1:15,63	1:14,56 1:12,90	<b>9:19,27</b>
9	10	El Bah Adam	zaliniamety	0:36,64 1:17,27	1:13,18 1:21,18	1:10,92 1:21,05	1:10,77 1:17,90	<b>9:28,94</b>
10	11	Markowicz Łukasz	KS AZS AWF Wrocław/	0:38,02 1:19,36	1:15,04 1:19,08	1:16,33 1:17,70	1:19,45 1:11,09	<b>9:36,10</b>
11	9	Wesołowski Szymon	LKS Atletka Gniezno	0:37,22 1:19,50	1:15,56 1:19,59	1:17,11 1:16,96	1:19,19 1:13,85	<b>9:39,00</b>
12	17	Orłowski Marcin	Little Team	0:38,26 1:18,78	1:18,34 1:19,54	1:15,92 1:17,50	1:17,75 1:14,41	<b>9:40,52</b>
13	3	Goleniewski Mateusz	Dzięki Benek	0:37,81 1:17,86	1:18,41 1:21,02	1:16,38 1:25,99	1:14,23 1:23,20	<b>9:54,93</b>
14	14	Kaczmarek Fryderyk	Stefanowicz Running	0:39,48 1:18,96	1:19,81 1:20,00	1:22,72 1:18,00	1:19,01 1:17,07	<b>9:55,07</b>

**3000m seria 1 start 17:00**

1	63	Reszke Piotr	Stokowski Projekt Maraton	0:48,94 1:40,58	1:42,60 1:40,00	1:44,37 1:42,79	1:42,47 1:30,24	<b>12:32,03</b>
2	60	Baranowska Aleksandra	Mistrzowski Trening	0:47,77 1:47,50	1:43,56 1:43,51	1:44,71 1:43,14	1:44,62 1:35,23	<b>12:50,06</b>
3	62	Rochman Jakub	(Poznań)	0:50,81 1:46,92	1:42,14 1:43,72	1:43,73 1:47,35	1:44,96 1:44,95	<b>13:04,60</b>
4	70	Roszyk Jurek	Maratończyk Poznań	0:41,78 1:51,99	1:38,09 1:48,55	1:48,12 1:53,64	1:50,92 1:33,44	<b>13:06,55</b>

Msc.	Nr	Nazwisko i imię	Klub lub miasto	200m 1800m	600m 2200m	1000m 2600m	1400m 3000m	Czas
5	69	Kalka Kasia	Maratończyk Poznań	0:41,86 1:53,00	1:37,89 1:48,24	1:48,95 2:01,88	1:50,33 1:25,48	<b>13:07,67</b>
6	77	Badziński Adrian Dariusz	(Opalenica)	0:50,00 1:53,32	1:41,43 2:02,81	1:44,42 2:01,96	1:45,38 1:48,28	<b>13:47,64</b>
7	66	Gwóźdź Jacek	MKL Puszcza Drezdenko	0:53,15 1:53,18	1:49,07 1:52,53	1:51,22 1:56,75	1:51,15 1:41,65	<b>13:48,73</b>
8	65	Sznajder Zofia	MKL Puszcza Drezdenko	0:53,52 1:54,26	1:49,03 1:51,63	1:51,35 1:56,83	1:51,36 1:40,79	<b>13:48,80</b>
9	61	Ruta Oliwia	(Poznań)	0:42,97 2:04,83	1:46,83 1:59,39	1:47,52 2:07,84	1:50,53 1:56,22	<b>14:16,15</b>
10	67	Maciejczuk Kamila	#mistrzowskitrening	0:50,01 2:02,36	1:42,20 2:05,35	1:52,31 2:03,32	1:57,86 1:51,80	<b>14:25,23</b>
11	68	Popiołek Renata	Pro366	0:52,03 2:02,79	1:47,20 2:04,44	1:51,98 2:01,09	1:54,76 2:02,75	<b>14:37,07</b>
12	71	Haggärde Andreas	(Poznań)	0:50,82 2:02,39	1:44,32 2:09,64	1:50,74 2:13,59	1:58,46 1:56,95	<b>14:46,94</b>
13	75	Górna Halina	(Gniezno)	0:53,44 2:07,49	1:56,65 2:11,53	2:02,80 2:09,86	2:04,64 2:05,68	<b>15:32,11</b>
14	64	Rudowicz Bartłomiej	(Radłów)	1:00,61 2:12,23	2:00,22 2:19,27	2:02,05 2:08,88	2:09,25 1:53,33	<b>15:45,87</b>
15	74	Egler Michał	Maratończyk Poznań	0:52,64 2:11,65	1:57,15 2:17,69	2:03,36 2:15,14	2:07,10 2:16,94	<b>16:01,71</b>
16	73	Kozłowska Katarzyna	(Poznań)	0:51,64 2:14,80	1:58,78 2:18,49	2:04,28 2:21,04	2:10,11 2:09,30	<b>16:08,48</b>
17	78	Bednarski Józef	Night Runners	0:54,59 2:32,48	2:10,49 2:38,51	2:21,55 2:37,77	2:29,00 2:34,66	<b>18:19,09</b>
18	208	Giera Kuba	Warta Poznań	1:07,94				<b>DNF</b>
19	209	Giera Ania	(Poznań)	1:12,07				<b>DNF</b>

### 3000m seria 2 start 17:20

1	44	Wegner Adrian	(Poznan)	0:38,91 1:29,45	1:19,87 1:29,56	1:22,69 1:31,46	1:26,29 1:22,40	<b>10:40,65</b>
2	58	Bładziak Daniel	(Skulsk)	0:41,94 1:32,54	1:29,03 1:35,01	1:29,60 1:33,05	1:33,13 1:18,50	<b>11:12,83</b>
3	45	Chwiałkowski Cyprian	Chwiałkowski Team	0:40,91 1:33,50	1:26,41 1:33,18	1:32,41 1:34,05	1:33,49 1:23,67	<b>11:17,66</b>
4	43	Pisarczyk Grzegorz	(Poznań)	0:41,32 1:42,47	1:26,56 1:42,93	1:33,94 1:42,62	1:40,38 1:36,17	<b>12:06,42</b>



Msc.	Nr	Nazwisko i imię	Klub lub miasto	200m 1800m	600m 2200m	1000m 2600m	1400m 3000m	Czas
5	54	Bórkowski Mikołaj	Maratończyk Poznań	0:41,56 1:40,70	1:30,38 1:42,68	1:40,34 1:42,44	1:40,66 1:31,62	<b>12:10,41</b>
6	42	Kożuchowski Marek	AZS Malina	0:47,26 1:41,11	1:34,61 1:42,49	1:35,12 1:40,04	1:37,92 1:34,83	<b>12:13,41</b>
7	49	Mazurkiewicz Magdalena	16BRL/Biegacze Jarocin	0:43,58 1:43,16	1:36,45 1:43,79	1:41,75 1:40,26	1:44,65 1:26,60	<b>12:20,27</b>
8	47	Helik Natalia	Biegacze Jarocin	0:43,24 1:44,06	1:36,44 1:43,12	1:41,93 1:39,93	1:44,59 1:32,13	<b>12:25,47</b>
9	48	Morawska Agnieszka	(Włocławek)	0:44,42 1:42,78	1:36,12 1:44,26	1:41,94 1:41,84	1:44,70 1:36,54	<b>12:32,63</b>
10	51	Karasiak Dominika	PR0366/MISTRZOWSKI	0:48,91 1:42,96	1:43,85 1:42,82	1:42,34 1:41,09	1:43,82 1:33,60	<b>12:39,42</b>
11	212	Łukaszewski Tomasz	(Poznań)	0:44,49 1:43,84	1:36,24 1:46,00	1:41,55 1:46,40	1:44,62 1:39,05	<b>12:42,21</b>
12	53	Maćkowiak Patryk	Biegacze Jarocin	0:44,80 1:47,53	1:37,44 1:47,60	1:43,15 1:51,21	1:46,88 1:35,59	<b>12:54,24</b>
13	55	Stuwe Beata	PRO366/Mistrzowski	0:48,91 1:45,87	1:45,07 1:47,36	1:43,73 1:46,90	1:44,58 1:36,73	<b>12:59,19</b>
14	210	Weiss Michał	Mistrzowski Trening	0:48,39 1:45,85	1:38,97 1:49,74	1:43,22 1:52,21	1:43,58 1:39,54	<b>13:01,52</b>
15	59	Smul Andrzej	Tarnowo Podgórne Biega	0:47,10 1:47,05	1:40,34 1:46,39	1:42,36 1:49,10	1:46,95 1:45,36	<b>13:04,68</b>
16	56	Helik Ewelina	(Poznań)	0:49,03 1:46,48	1:45,56 1:47,05	1:45,48 1:47,57	1:47,62 1:45,88	<b>13:14,69</b>
17	50	Górecki Filip	Wierzbicki Running Project	0:47,88 1:49,51	1:39,94 1:49,56	1:42,86 1:50,76	1:46,55 1:50,94	<b>13:18,04</b>
18	57	Adamczyk Edyta	Karkonosz Running Team	0:47,92 1:47,66	1:44,63 1:48,30	1:47,33 1:48,86	1:49,12 1:48,58	<b>13:22,42</b>

### 3000m seria 3 start 17:35

1	19	Mocek Marek	Danflor Team	0:37,68 1:23,42	1:18,95 1:22,58	1:20,70 1:24,54	1:19,90 1:14,60	<b>10:02,40</b>
2	20	Grzeszczyk Jakub	16BRL/Biegacze Jarocin	0:37,98 1:24,08	1:18,92 1:22,46	1:21,37 1:24,37	1:22,79 1:18,84	<b>10:10,83</b>
3	26	Antczak Krzysztof	Biegacze Jarocin	0:40,16 1:20,56	1:20,69 1:24,03	1:23,14 1:24,92	1:21,23 1:16,15	<b>10:10,90</b>
4	28	Łacek Zbigniew	12 WBOT/KD	0:37,56 1:24,07	1:19,50 1:25,62	1:20,87 1:23,82	1:22,27 1:17,48	<b>10:11,22</b>
5	24	Sznajder Krzysztof	Nowak Run	0:36,38 1:24,23	1:19,87 1:24,51	1:20,87 1:24,84	1:23,65 1:18,26	<b>10:12,64</b>



Msc.	Nr	Nazwisko i imię	Klub lub miasto	200m 1800m	600m 2200m	1000m 2600m	1400m 3000m	Czas
6	23	Pietras Kinga	(Radomsko)	0:35,00 1:19,00	1:25,52 1:21,00	1:23,09 1:24,00	1:26,37 1:19,00	<b>10:13,00</b>
7	96	Zaremba Paweł	Nowak Run	0:39,90 1:22,55	1:21,17 1:24,17	1:21,52 1:27,32	1:22,88 1:25,82	<b>10:25,37</b>
8	21	Wawrzyniak Mateusz	Mg Running Team	0:38,61 1:25,24	1:33,75 1:25,90	1:17,63 1:27,59	1:14,33 1:27,35	<b>10:30,42</b>
9	30	Stożek Oliwier	(Skoki)	0:42,09 1:23,85	1:24,92 1:27,27	1:26,20 1:27,57	1:24,09 1:21,76	<b>10:37,78</b>
10	25	Flaszyński Mateusz	Centrum Psychologiczne	0:41,04 1:27,35	1:25,85 1:29,01	1:26,23 1:28,13	1:26,22 1:19,32	<b>10:43,18</b>
11	32	Kalak Mikołaj	#zaliniametyteam	0:41,04 1:27,10	1:26,09 1:28,42	1:26,38 1:30,92	1:26,30 1:21,56	<b>10:47,83</b>
12	33	Rozczyński Beniamin	Adam Głogowski - Głodny	0:38,85 1:26,97	1:23,71 1:31,78	1:24,48 1:30,89	1:27,91 1:24,16	<b>10:48,77</b>
13	22	Pawłowska Kamila	Zamek Kurzętnik	0:40,64 1:28,71	1:26,35 1:29,35	1:26,36 1:30,54	1:26,29 1:25,90	<b>10:54,18</b>
14	34	Wieczorek Wojciech	#zaliniametyteam	0:42,16 1:29,61	1:26,89 1:29,35	1:28,06 1:28,37	1:28,16 1:21,68	<b>10:54,32</b>
15	29	Kędziński Dawid	Mistrzowski Trening	0:42,77 1:30,18	1:26,78 1:32,29	1:27,04 1:29,83	1:29,02 1:20,61	<b>10:58,55</b>
16	36	BOLEWSKI DAMIAN	Czarniejewo Biega	0:42,46 1:29,84	1:27,54 1:30,48	1:28,62 1:28,88	1:27,52 1:25,02	<b>11:00,39</b>
17	37	Bocheński Łukasz	Hedgehog Runners Team	0:41,47 1:30,68	1:26,45 1:30,95	1:28,45 1:30,05	1:29,47 1:24,31	<b>11:01,84</b>
18	35	Szafrański Maciej	(Poznań)	0:39,72 1:32,83	1:24,62 1:37,85	1:27,94 1:36,48	1:31,72 1:27,40	<b>11:18,60</b>
19	31	Kłoda Dominika	ASICS FrontRunner Poland	0:41,78 1:31,54	1:26,10 1:33,75	1:28,36 1:37,11	1:27,62 1:34,37	<b>11:20,66</b>
20	41	Kozicz Leszek	Tarnowo Podgórne Biega	0:41,78 1:35,01	1:27,08 1:36,67	1:32,80 1:37,06	1:35,13 1:30,89	<b>11:36,44</b>
21	40	Kabała Bartosz	#biegiwlkp	0:43,18 1:35,85	1:28,78 1:36,92	1:31,76 1:37,18	1:34,79 1:28,00	<b>11:36,49</b>
22	39	Kaczmarek Paulina	KS Sprinterzy.com Kraków	0:42,47 1:35,64	1:28,64 1:37,42	1:33,11 1:38,97	1:33,10 1:31,52	<b>11:40,89</b>