

# Test Coopera z okazji #250 treningu Maratończyk Poznań



Wyniki 11/03/2020

12 minut biegu ciągłego na bieżni stadionu

Msc	Nr	Nazwisko, imię	Miejscowość	Klub	Rok	Msc kat	Msc K/M	Okr 400m*	+P	Dystans	Tempo min/km
1.	32	Michalak Grzegorz	Poznań		1997	M20 (1.)	M (1.)	9	49	<b>3649</b>	03:17
2.	33	Szymańczuk Jacek	Poznań		1986	M30 (1.)	M (2.)	8	392	<b>3592</b>	03:20
3.	81	Gluza Radosław	Poznań	#SZTAFLONY	1991	M20 (2.)	M (3.)	8	329	<b>3529</b>	03:24
4.	70	Chojnacki Artur	Poznań	BÓG HONOR OJCZYŻNA	1981	M30 (2.)	M (4.)	8	219	<b>3419</b>	03:30
5.	55	Mantas Tomasz	Poznań	Drużyna Szpiku	1973	M40 (1.)	M (5.)	8	147	<b>3347</b>	03:35
6.	45	Fellenberg Tomasz	Poznań	mojebieganie.pl	1980	M40 (2.)	M (6.)	8	124	<b>3324</b>	03:36
7.	1	Imiołek Ariel	Poznań	Maratończyk Poznań	1981	M30 (3.)	M (7.)	8	122	<b>3322</b>	03:36
8.	50	Szulc Krzysztof	Skórzewo		1983	M30 (4.)	M (8.)	8	113	<b>3313</b>	03:37
9.	10	Stefaniak Maciej	Poznań	gRUNwald Team Poznań	1988	M30 (5.)	M (9.)	8	105	<b>3305</b>	03:37
10.	54	Makowski Bartosz	Poznań		1995	M20 (3.)	M (10.)	8	93	<b>3293</b>	03:38
11.	41	Walczak Robert	Poznań	Cytadela by Night	1980	M40 (3.)	M (11.)	8	62	<b>3262</b>	03:40
12.	9	Jóźwiak Daniel	Poznań	Maratończyk Poznań	1980	M40 (4.)	M (12.)	8	24	<b>3224</b>	03:43
13.	3	Schlegel Michał	Poznań	Maratończyk Poznań	1991	M20 (4.)	M (13.)	8	22	<b>3222</b>	03:43
14.	52	Adamczyk Emanuela	Poznań	#teambiegiwlp	1996	K20 (1.)	K (1.)	8	10	<b>3210</b>	03:44
15.	40	Kosinski Zbigniew	Poznan		1975	M40 (5.)	M (14.)	7	398	<b>3198</b>	03:45
16.	74	Gałkowski Marcin	POZNAŃ	PARKRUN POZNAŃ ŻABKA TEAM	1970	M50+ (1.)	M (15.)	7	393	<b>3193</b>	03:45
17.	57	Baumgart Mateusz	Poznań	NigthRunners	1991	M20 (5.)	M (16.)	7	397	<b>3177</b>	03:46
18.	24	Kijak Agnieszka	Poznań		1987	K30 (1.)	K (2.)	7	369	<b>3169</b>	03:47
19.	30	Zawiślak Adam	Poznań	Night Runners	1992	M20 (6.)	M (17.)	7	366	<b>3166</b>	03:47
20.	36	Noceń Krzysztof	Wrocław		1982	M30 (6.)	M (18.)	7	337	<b>3137</b>	03:49
21.	47	Puk Adam	Poznań		1976	M40 (6.)	M (19.)	7	291	<b>3091</b>	03:52
22.	5	Grabowski Krzysztof	Poznań	Maratończyk Poznań	1989	M30 (7.)	M (20.)	7	274	<b>3074</b>	03:54
23.	12	Gucki Adam	Chyby	Maratończyk Poznań	1981	M30 (8.)	M (21.)	7	199	<b>2999</b>	04:00



Msc	Nr	Nazwisko, imię	Miejscowość	Klub	Rok	Msc kat	Msc K/M	Okr 400m*	+P	Dystans	Tempo min/km
24.	29	Krych Paweł	Poznań	Maratończyk Poznań	1979	M40 (7.)	M (22.)	7	194	<b>2994</b>	04:00
25.	75	Hernik Krzysztof	Poznan	Hernik Team	1966	M50+ (2.)	M (23.)	7	170	<b>2970</b>	04:02
26.	23	Lehwark Wojciech	Koziegłowy	Drużyna Szpiku	2012	DZ (1.)	M (24.)	7	169	<b>2969</b>	04:02
27.	51	Wiśniewski Damian	Ślesin	Dietetyk Sportowy - Damian Wiśniewski	1996	M20 (7.)	M (25.)	7	154	<b>2954</b>	04:03
28.	58	Lubarski Marcin	Poznań	3MM Racing Academy	1984	M30 (9.)	M (26.)	7	82	<b>2882</b>	04:09
29.	68	Smentek Leszek	Poznań		1982	M30 (10.)	M (27.)	7	64	<b>2864</b>	04:11
30.	53	Szkopek Jarosław	Poznań		1973	M40 (8.)	M (28.)	7	48	<b>2848</b>	04:12
31.	69	Bednarek Marcin	Poznań		1985	M30 (11.)	M (29.)	7	46	<b>2846</b>	04:12
32.	28	Burda Maciej	Poznań		1979	M40 (9.)	M (30.)	7	84	<b>2804</b>	04:16
34.	35	Szydłowski Marek	Poznań		1981	M30 (13.)	M (32.)	6	399	<b>2799</b>	04:17
33.	17	Gottfried Wojciech	Poznań		1987	M30 (12.)	M (31.)	6	399	<b>2799</b>	04:17
35.	63	Bórkowski Mikołaj	Poznań		1983	M30 (14.)	M (33.)	6	363	<b>2763</b>	04:20
36.	16	Schmidt Jacek	Poznań		1966	M50+ (3.)	M (34.)	6	360	<b>2760</b>	04:20
38.	20	Roszyk Jerzy	Złotniki	Maratończyk Poznań	1960	M50+ (4.)	M (35.)	6	358	<b>2758</b>	04:21
37.	8	Hajdziona Agata	Poznań	Maratończyk Poznań	1984	K30 (2.)	K (3.)	6	358	<b>2758</b>	04:21
39.	66	Tarka Konrad	Poznań	DFDS Polska Running Team	1986	M30 (15.)	M (36.)	6	224	<b>2644</b>	04:32
40.	64	Haggärde Andreas	Poznań		1981	M30 (16.)	M (37.)	6	223	<b>2623</b>	04:34
41.	77	Cieśliewicz-Galas Katarzyna	Poznań	HERNIK TEAM	1979	K40 (1.)	K (4.)	6	220	<b>2620</b>	04:34
42.	56	Homa Marek	Koziegłowy		1965	M50+ (5.)	M (38.)	6	219	<b>2619</b>	04:34
43.	34	Świstek Aleksandra	Poznań		1990	K30 (3.)	K (5.)	6	217	<b>2617</b>	04:35
45.	37	Nowak Grzegorz	Poznań	Maratończyk Poznań	1974	M40 (11.)	M (40.)	6	204	<b>2604</b>	04:36
44.	22	Lehwark Marcin	Koziegłowy	Drużyna Szpiku	1978	M40 (10.)	M (39.)	6	204	<b>2604</b>	04:36
46.	48	Wojciechowski Andrzej	Poznań		1979	M40 (12.)	M (41.)	6	200	<b>2600</b>	04:36
47.	73	Juskowiak Alina	Poznań	gRUNwald Team Poznań	1983	K30 (4.)	K (6.)	6	184	<b>2584</b>	04:38
48.	18	Szczepaniak Wanda	Lulinek		1977	K40 (2.)	K (7.)	6	175	<b>2575</b>	04:39
49.	67	Sokolska Marta	Poznań		1994	K20 (2.)	K (8.)	6	166	<b>2566</b>	04:40



Msc	Nr	Nazwisko, imię	Miejscowość	Klub	Rok	Msc kat	Msc K/M	Okr 400m*	+P	Dystans	Tempo min/km
50.	13	Rozsak Wojtek	Poznań		1983	M30 (17.)	M (42.)	6	165	<b>2565</b>	04:40
51.	31	Słocińska Natasza	Poznań	Maratończyk Poznań	1983	K30 (5.)	K (9.)	6	160	<b>2560</b>	04:41
52.	26	Egler Michał	Poznań	Maratończyk Poznań	1965	M50+ (6.)	M (43.)	6	134	<b>2534</b>	04:44
53.	19	Gronowska - Karolczak Agnieszka	Poznań	Maratończyk Poznań	1988	K30 (6.)	K (10.)	6	81	<b>2481</b>	04:50
54.	78	Węgiel Ewa	Poznań		1997	K20 (3.)	K (11.)	6	60	<b>2460</b>	04:52
55.	6	Bednarek Maciej	Poznań	Maratończyk Poznań	1976	M40 (13.)	M (44.)	6	52	<b>2452</b>	04:53
56.	4	Marcinkowska Małgorzata	Poznań	Maratończyk Poznań	1987	K30 (7.)	K (12.)	6	38	<b>2438</b>	04:55
57.	21	Zachaj Patrycja	Poznań		1997	K20 (4.)	K (13.)	5	392	<b>2392</b>	05:01
58.	15	Lewicki Włodzimierz	Poznań		1959	M50+ (7.)	M (45.)	5	331	<b>2331</b>	05:08
59.	71	Nowicka Aldona	Poznań		1972	K40 (3.)	K (14.)	5	139	<b>2139</b>	05:36
60.	61	Szymański Paweł	POZNAŃ		1980	M40 (14.)	M (46.)	5	90	<b>2090</b>	05:44
61.	62	Krzyżańska Nadia	Poznań		2010	DZ (1.)	K (15.)	4			

Liczba zawodników: 61

