

Sprawdzian wytrzymałości

Spała 12-13.01.2019 r.

Bieg: rok **19.11.2018** 1000 2000 3000 4000 5000 śred 1000

3000m

1	Myrda Paulina	UKS „48” Częstochowa	2003	11:00,0	03:47,5	03:55,7	07:43,2	03:48,4	11:31,6	03:50,5
2	Kapała Adrianna	UKS „G-8 Bielany” Warszawa	2003	11:37,3	03:50,6	03:53,6	07:44,2	03:52,7	11:36,9	03:52,3
3	Szczur Nela	ZKS Drzonków	2004		04:00,8	04:05,2	08:06,0	04:02,0	12:08,0	04:02,7
4	Pruszyńska Wiktoria	UKS „G-8 Bielany” Warszawa	2003		04:01,7	04:06,6	08:08,3	04:12,6	12:20,9	04:07,0
5	Mękalska Martyna	ZKS Drzonków	2003		03:59,8	04:11,2	08:11,0	04:32,0	12:43,0	04:14,3

1	Paradowski Olaf	UKS „G-8 Bielany” Warszawa	2003	09:44,7	03:13,9	03:18,3	06:32,2	03:27,7	09:59,9	03:20,0
2	Dudziński Tomasz	UKS „G-8 Bielany” Warszawa	2004		03:36,9	03:43,7	07:20,6	03:41,4	11:02,0	03:40,7
3	Maron Michał	UKS „G-8 Bielany” Warszawa	2004		03:38,2	03:44,4	07:22,6	03:40,2	11:02,8	03:40,9
4	Ciuba Mikołaj	UKS „G-8 Bielany” Warszawa	2004		03:37,1	03:43,0	07:20,1	03:46,5	11:06,6	03:42,2
5	Miluch Paweł	ZKS Drzonków	2004		03:38,4	03:47,2	07:25,6	04:10,0	11:35,6	03:51,9
6	Bujko Dominik	ZKS Drzonków	2003		03:37,0	03:57,0	07:34,0	04:21,6	11:55,6	03:58,5

5000m

1	Maliszewska Anna	UKS „Żoliborz” Warszawa	1993	18:37,4	03:40,7	03:44,7	07:25,4	03:44,0	11:09,4	03:42,2	14:51,6	03:37,3	18:28,9	03:41,8
2	Wierzbę Wiktoria	UKS „8” Starogard Gd.	1999	19:19,7	03:45,5	03:50,2	07:35,7	03:53,4	11:29,1	03:56,8	15:25,9	03:57,4	19:23,3	03:52,7
3	Dominiak Natalia	ZKS Drzonków	1998	19:14,4	05:54,0	04:48,0	07:42,0	04:07,0	11:49,0	04:04,0	15:53,0	03:57,1	19:50,1	03:58,0
4	Karolak Dominika	ST „PP CWKS Legia” Warszawa	1998	20:55,0	04:02,6	04:09,8	08:12,4	04:10,0	12:22,4	04:18,8	16:41,2	04:01,3	20:42,5	04:08,5
5	Kobecka Marta	UKS „KapryArmexim” Pruszków	1995		04:02,9	04:08,8	08:11,7	04:10,0	12:21,7	04:20,7	16:42,4	04:20,3	21:02,7	04:12,5
6	Wysokińska Agnieszka	UKS „G-8 Bielany” Warszawa	2000	22:41,6	04:15,3	04:21,2	08:36,5	04:12,4	12:48,9	04:17,5	17:06,4	04:13,5	21:19,9	04:16,0
7	Ligeża Katarzyna	ZKS Drzonków	2000	20:16,8	04:01,7	04:10,3	08:12,0	04:23,1	12:35,1	04:29,9	17:05,0	04:16,8	21:21,8	04:16,4
8	Niedziałkowska Daria	RTP „Wiktoria” Radom	2000	20:57,2	04:14,9	04:22,2	08:37,1	04:20,8	12:57,9	04:24,5	17:22,4	04:04,0	21:26,4	04:17,3
9	Pydyszewska Ewa	ZKS Drzonków	2002	21:59,6	04:15,6	04:23,2	08:38,8	04:17,1	12:55,9	04:27,7	17:23,6	04:18,0	21:41,6	04:20,3
10	Brojanowska Zofia	UKS „G-8 Bielany” Warszawa	2002		04:27,1	04:30,7	08:57,8	04:37,8	13:35,6	04:42,5	18:18,1	04:30,2	22:48,3	04:33,7
11	Dąbrowska Julia	ZKS Drzonków	2001	22:04,5	04:27,5	04:37,7	09:05,2	04:48,2	13:53,4	05:02,6	18:56,0	04:22,0	23:18,0	04:39,6
12	Pytel Magdalena	ZKS Drzonków	2002		04:25,5	04:27,2	08:52,7	04:42,3	13:35,0	04:52,0	18:27,0	05:04,0	23:31,0	04:42,2
13	Nowacka Oktawia	ST „PP CWKS Legia” Warszawa	1991	19:38,7	03:45,5	03:49,5	07:35,0	03:54,0	11:29,0	#####		00:00,0		03:49,7
14	Stokłosiński Karolina	ZKS Drzonków	2001		04:02,5	04:03,6	08:06,1	04:13,9	12:20,0	04:17,8	16:37,8	04:10,3	20:48,1	04:09,6

1	Ławrynowicz Daniel	ST „PP CWKS Legia” Warszawa	1997	16:00,1	03:18,4	03:15,1	06:33,5	03:17,6	09:51,1	03:15,2	13:06,3	03:09,1	16:15,4	03:15,1
2	Rogowicz Jakub	UKS „G-8 Bielany” Warszawa	2001	16:40,0	03:19,0	03:14,6	06:33,6	03:17,7	09:51,3	03:23,7	13:15,0	03:30,0	16:45,0	03:21,0
3	Suliga Marcel	ZKS Drzonków	2000	16:55,2	03:30,0	03:26,0	06:56,0	03:22,3	10:18,3	03:20,7	13:39,0	03:12,0	16:51,0	03:22,2
4	Kasperczak Kamil	ZKS Drzonków	2000	17:32,2	03:19,0	03:26,0	06:45,0	03:32,1	10:17,1	03:32,1	13:49,2	03:16,8	17:06,0	03:25,2
5	Świdorski Jarosław	UKS „G-8 Bielany” Warszawa	1993	16:53,9	03:28,5	03:28,7	06:57,2	03:26,5	10:23,7	03:25,7	13:49,4	03:18,3	17:07,7	03:25,5
6	Dukielski Maciek	UKS „G-8 Bielany” Warszawa	1995	16:46,2	03:27,0	03:20,1	06:47,1	03:20,1	10:07,2	03:27,8	13:35,0	03:57,3	17:32,3	03:30,5
7	Olejnik Filip	ZKS Drzonków	2000	17:25,4	03:40,3	03:28,4	07:08,7	03:38,5	10:47,2	03:33,3	14:20,5	03:21,5	17:42,0	03:32,4
8	Michalczyk Bartosz	UKS „G-8 Bielany” Warszawa	2002	17:45,1	03:38,6	03:29,8	07:08,4	03:39,2	10:47,6	03:32,6	14:20,2	03:24,9	17:45,1	03:33,0
9	Staśkiewicz Szymon	ZKS Drzonków	1987		03:30,1	03:27,9	06:58,0	03:27,8	10:25,8	03:37,4	14:03,2	03:51,5	17:54,7	03:34,9
10	Powroźnik Igor	ZKS Drzonków	2000	17:19,3	03:38,6	03:30,2	07:08,8	03:32,6	10:41,4	03:35,4	14:16,8	03:40,8	17:57,6	03:35,5
11	Dąbrowski Paweł	ZKS Drzonków	1999	17:44,0	03:31,2	03:29,8	07:01,0	03:37,7	10:38,7	03:44,3	14:23,0	03:44,4	18:07,4	03:37,5
12	Krawczyk Stanisław	UKS „Żoliborz” Warszawa	2001		03:39,7	03:38,2	07:17,9	03:44,4	11:02,3	03:39,4	14:41,7	03:29,6	18:11,3	03:38,3
13	Cybulski Cyprian	ZKS Drzonków	2002	17:30,1	03:38,1	03:29,7	07:07,8	03:43,1	10:50,9	03:49,8	14:40,7	03:59,1	18:39,8	03:44,0
14	Wójcik Igor	UKS „G-8 Bielany” Warszawa	2001		03:39,3	03:38,5	07:17,8	03:55,4	11:13,2	04:05,5	15:18,7	04:00,6	19:19,3	03:51,9
15	Machel Gerard	ZKS Drzonków	2001	19:08,6	03:45,1	03:45,9	07:31,0	03:50,0	11:21,0	03:50,9	15:11,9	03:33,0	18:44,9	03:45,0