

Mistrzostwa Polski Seniorów w biegu na 10 000m

V Mityng Biegowo-Rzutowy

POSTOMINO, 24.05.2014

10 000 m M				19:07	
1 SHEGUMO Yared	83-01-11	AZS-AWF Warszawa	MZ	30:18.77	
2 NOWICKI Adam	90-08-24	MKL Szczecin	ZP	30:19.47	PB
3 KOWALSKI Marek	91-08-04	SKLA Sopot	PM	30:22.83	
4 ROGIEWICZ Andrzej	93-03-01	LKS Zantyr Sztum	PM	30:27.90	
5 SMALEC Michał	81-08-23	KS Podlasie Białystok	PD	30:35.33	
6 KABAT Damian	89-10-20	SL WKS Zawisza Bydgoszcz	KP	30:37.10	
7 KOPEĆ Wojciech	86-05-30	KS AZS UWM Olsztyn	WN	30:54.20	
8 KALIŚ Karol	90-08-26	LKS Zantyr Sztum	PM	32:06.20	
9 NOWACKI Mateusz	91-12-22	LKS Zorza Niemil	DS	36:47.90	
PIWOWARCZYK Wojciech	94-07-01	WMLKS Pomorze Stargard	ZP	DNF	
DOBROWOLSKI Emil	86-11-02	LŁKS Prefbet Śniadowo Łomża	PD	DNF	
MAZERSKI Bartosz	76-11-30	LKS Zantyr Sztum	PM	DNS	
SZYMKOWIAK Tomasz	83-07-05	MKL Toruń	KP	DNS	
GAŁĄZKA Marcin	89-07-13	GKS Wilga Garwolin	MZ	DNS	
GŁOWALA Robert	92-10-29	GKS Wilga Garwolin	MZ	DNS	
CHUCHAŁA Daniel	83-09-03	LKB im. Braci Petk Lębork	PM	DNS	
1000m 23 SHEGUMO 3:06.9		5000m		KOWALSKI 15:26.0	
2000m SHEGUMO 6:21.3		6000m		17 Adam NOWICKI	18:34.5
3000m 3 DOBROWOLSKI 9:17.6		7000m		NOWICKI	21:34.4
4000m 12 KOWALSKI 12:23.2		8000m/9000m DOBROWOLSKI 24:34.0 / 27:33.6			

10 000 m K				17:58	
1 KRAWCZYŃSKA Marta	88-07-12	LLKS Smętowo Graniczne	PM	34:31.81	PB
2 STEFANOWICZ Monika	80-05-15	WKS Grunwald Poznań	WP	34:42.12	
3 KORYTKOWSKA Justyna	86-03-12	LŁKS Prefbet Śniadowo Łomża	PD	35:21.03	
4 MACH Angelika	91-09-07	AZS UMCS Lublin	LU	35:22.64	
5 POBŁOCKA Kamila	90-06-07	UKS Ekonomik-Maratończyk Lębork	PM	36:30.97	SB
6 ŚLUSARCZYK Mariola	90-01-04	UKS Victoria Józefów	MZ	36:40.39	
7 POCHRANOWICZ Aleksandra	90-07-19	MKL Szczecinek	ZP	36:42.78	
BRZEZIŃSKA Aleksandra	91-07-30	MKL Toruń	KP	DNS	
FRANKIEWICZ Wioletta	77-06-09	KS AZS AWF Kraków	MA	DNS	
OCHAL KALENDAROVA Olga	85-07-15	LŁKS Prefbet Śniadowo Łomża	PD	DNS	
WŁODARCZYK Patrycja	80-06-09	JKLA Jawor Jaworzno	SL	DNS	
ZANIEWSKA Izabela	88-09-19	KS Podlasie Białystok	PD	DNS	
1000m 26 Mariola ŚLUSARCZYK 3:35.3		STEFANOWICZ 2000m 6:57.1, 3000m 10:22.4, 4000m 13:49.3,			
5000m 17:15.9, 6000m 20:44.5, 7000m 24:14.6,		8000m 27:46.2, 9000m 31:15.8			

MEŻCZYŹNI/MEN

100 m	+0.3			16:11	
1 GIERSZEWSKI Daniel	94-04-01	MKS Chojniczanka 1930 Chojnice	PM	10.98	
2 GRZAŚLEWICZ Paweł	89-10-29	AZS-AWFiS Gdańsk	PM	11.12	
3 ŁASZEWSKI Marcin	94-06-02	MMKS Gdańsk	PM	11.32	=SB
4 DIAK Mateusz	91-03-21	SKLA Słupsk	PM	11.48	
5 DOBRUCKI Maciej	91-04-24	SKLA Słupsk	PM	12.18	
6 SZTANDERA Mariusz	89-10-30	SKLA Słupsk	PM	13.03	
400 m				17:38	
Bieg 1/2					
1 WĄDOŁOWSKI Michał	97-09-21	LŁKS Prefbet Śniadowo Łomża	PD	53.31	PB
2 BUGNACKI Kamil	97-12-28	LŁKS Prefbet Śniadowo Łomża	PD	53.73	PB
3 WOŁYNIEC Piotr	97-01-09	LŁKS Prefbet Śniadowo Łomża	PD	55.72	
Bieg 2/2				17:42	
1 MARYNYCH Vitaliy	87-06-03	UKRAINE		49.70	
2 KAJETANEK Paweł	94-06-30	AZS-AWFiS Gdańsk	PM	50.67	SB
3 DANCEWICZ Daniel	98-11-15	MMKS Gdańsk	PM	52.48	PB
4 BOJARSKI Jakub	97-06-01	SKLA Sopot	PM	52.64	PB
5000 m					
1 ZBLEWSKI Tadeusz	94-01-01	MLKS Baszta Bytów	PM	14:41.70	
2 GOSIEWSKI Krzysztof	88-05-30	LKS Ostromecko	KP	14:45.65	PB
3 NAGÓREK Marcin	80-10-05	KS Agros Zamość	LU	15:05.32	
4 MAZERSKI Bartosz	76-11-30	LKS Zantyr Sztum	PM	15:12.39	
5 SOWIŃSKI Patryk	96-05-04	MKS Sambor Tczew	PM	15:34.64	
6 CZERNIEWSKI Marcin	90-12-27	SKLA Słupsk	PM	15:50.28	
7 KARWIŃSKI Michał	96-06-13	LKS Zantyr Sztum	PM	15:51.90	
8 ŚCISŁOWSKI Dominik	96-06-14	MKS Sambor Tczew	PM	16:31.54	
9 KOPECKI Michał	96-03-06	LKS Zantyr Sztum	PM	17:17.58	
10 LEŚNIEWSKI Kondrad	94-01-01			19:42.91	
11 CICHY Adam	85-01-01			19:55.96	
12 JAKUSZCZONEK Zbigniew	91-01-01	LKS Zantyr Sztum	PM	20:32.48	
13 SZLAWSKI Bogdan	62-01-01			26:26.95	
RADZIKOWSKI Rafał	94-01-01			DNF	
1000m GOSIEWSKI 2:52.6, 2000m GOSIEWSKI 5:51.3, 3000m ZBLEWSKI 8:55.2, 4000m ZBLEWSKI 11:49.4					

Mila					
1 KOTŁOWSKI Bartosz	92-09-03	LKS Ostromecko	KP	4:15.34	
2 MARYNYCH Vitaliy	87-06-03	UKRAINE		4:18.27	
3 URBANOWSKI Mikołaj	93-02-22	MLKS Tucholanka Tuchola	KP	4:29.29	
4 KOZAK Jakub	97-05-12	MMKS Gdańsk	PM	4:53.51	
5 JAŚNIEWSKI Michał	97-09-09	MKS Sambor Tczew	PM	5:00.50	

Pchnięcie kulą (7,26kg)					
1 KOWNATKE Rafał	85-03-24	LKS Ziemi Puckiej Puck	PM	18.49	
2 PŁOSKI Przemysław	77-07-04	KL Lechia Gdańsk	PM	17.13	
3 BEŁZ Kamil	86-04-02	KS AZS-AWF Biała Podlaska	LU	16.89	
4 KRZYŻAN Dawid	94-04-20	GKS Olimpia Grudziądz	KP	16.86	
5 DARGA Marcin	89-07-02	LKS Ziemi Puckiej Puck	PM	16.41	
6 MIELKE Sebastian	87-02-05	GKS Luzino	PM	15.01	

7	KLEBS Łukasz			77-12-07	GKS Olimpia Grudziądz	KP	14.18		
8	WITEK Mirosław			67-04-24	SKLA Słupsk	PM	14.08		
	KOWNATKE Rafał	x	16.93	17.85	x	18.49	x		
	PŁOSKI Przemysław	17.04	17.12	16.82	16.32	17.13	x		
	BEŁZ Kamil	16.16	16.89	16.67	x	16.56	x		
	KRZYŻAN Dawid	16.62	16.54	16.37	16.83	16.86	x		
	DARGA Marcin	x	16.41	15.38	x	15.76	15.96		
	MIELKE Sebastian	12.95	x	13.58	x	15.01	14.93		
	KLEBS Łukasz	x	x	14.18	13.68	13.59	x		
	WITEK Mirosław	14.08	13.81	13.78	14.04	x	13.52		
Pchnięcie kulą juniorów (6kg)									
1	WALCZYŃSKI Adrian			96-02-10	SKLA Słupsk	PM	16.52		PK
2	KONOFAŁ Patryk			96-01-20	SKLA Słupsk	PM	15.18		PB PK
3	SADOWSKI Piotr			96-08-04	SKLA Słupsk	PM	14.89		PB PK
	WALCZYŃSKI Adrian	16.52	x	x	x	16.37	x		
	KONOFAŁ Patryk	13.84	15.18	x	x	x	x		
	SADOWSKI Piotr	14.07	14.89	x	x	14.54	14.57		
Rzut oszczepem (800)									
1	ROZIŃSKI Paweł			87-07-11	SKLA Słupsk	PM	79.00		PB
2	OLESZCZUK Kacper			94-05-15	KS Polonia Pastęk	WN	77.46		PB
3	CHMIELAK Hubert			89-06-19	AZS-AWFIS Gdańsk	PM	77.07		
4	OSEWSKI Bartosz			91-03-20	AZS-AWFIS Gdańsk	PM	76.59		SB
5	KOŚCIÓW Dawid			90-06-05	LKS Jantar Ustka	PM	73.39		SB
6	SZALECKI Krzysztof			91-02-13	KS Podlasie Białystok	PD	71.48		
7	MARACH Kamil			96-02-28	MLKS Krajna Sepolino	KP	63.57		PB
8	TREDER Krystian			96-03-21	KS Polonia Pastęk	WN	57.74		
	KWIATKOWSKI Bernard			91-08-30	AZS-AWFIS Gdańsk	PM	NW		
	ROZIŃSKI Paweł	75.98	77.60	X	75.20	73.88	79.00		
	OLESZCZUK Kacper	71.92	69.12	70.26	77.46	X	X		
	CHMIELAK Hubert	75.33	X	74.53	X	77.07	X		
	OSEWSKI Bartosz	76.59	56.48	X	69.37	X	60.04		
	KOŚCIÓW Dawid	70.62	70.33	X	71.88	68.89	73.39		
	SZALECKI Krzysztof	67.78	68.75	71.48	X	71.31	67.02		
	MARACH Kamil	57.76	62.50	61.59	63.57	X	60.04		
	TREDER Krystian	57.45	57.74	X	X	X	X		
Skok w dal									
1	PROKOP Wojciech			91-01-22	AZS-AWFIS Gdańsk	PM	6.99		
2	GRZAŚLEWICZ Paweł			89-10-29	AZS-AWFIS Gdańsk	PM	6.73		
3	RÓZGA Simon			95-01-30	SKLA Sopot	PM	6.41		
	PROKOP Wojciech	6.94	6.98	5.75	6.99	2.90	5.42		
		+0,2	+0,1	+0,3	+1,1	+0,7	+0,6		
	GRZAŚLEWICZ Paweł	6.49	x	6.73	x	x	x		
		+1,0	+0,0	+0,5	+1,3	+1,1	+0,9		
	RÓZGA Simon	x	x	5.92	x	x	6.41		
		+0,2	+0,8	+0,7	+1,5	+1,4	+1,2		
Trójskok									
1	GRZAŚLEWICZ Paweł			89-10-29	AZS-AWFIS Gdańsk	PM	14.00		
2	PROKOP Wojciech			91-01-22	AZS-AWFIS Gdańsk	PM	13.73		PB
3	RÓZGA Simon			95-01-30	SKLA Sopot	PM	13.28		PB
4	STECKA Szymon			94-06-08	AZS-AWFIS Gdańsk	PM	13.27		SB
	GRZAŚLEWICZ Paweł	12.17	12.67	14.00	13.69	13.46	12.86		
	-1,0	-1,8	-0,4	-0,9	-1,4	-1,1			
	PROKOP Wojciech	13.04	13.03	13.16	13.73	12.44	12.58		
	-0,3	-0,8	-1,4	-1,6	-1,1	-1,1			
	RÓZGA Simon	11.18	13.20	X	13.01	13.10	13.28		
	-1,4	-0,1	-0,4	-1,4	-1,0	-1,9			
	STECKA Szymon	12.73	X	X	13.03	X	13.27		
	-1,8	-1,3	-1,9	-0,7	-1,1	-1,1			
KOBIECY/WOMEN									
100 m									
		-1.6				16:00			
1	KLAWITER Paulina			89-02-24	SKLA Sopot	PM	12.30		
2	TYMIŃSKA Karolina			84-10-04	SKLA Sopot	PM	12.33		
3	WESOŁOWSKA Katarzyna			90-01-20	SKLA Sopot	PM	12.50		
	KASICA Monika			96-02-09	SKLA Słupsk	PM	DNS		
400 m									
Bieg 1/2									
						17:20			
1	TYMIŃSKA Karolina			84-10-04	SKLA Sopot	PM	55.11		
2	GESEK Karolina			96-02-20	MMKS Gdańsk	PM	56.56		
3	WESOŁOWSKA Katarzyna			90-01-20	SKLA Sopot	PM	57.43		
4	RATAJCZYK Katarzyna			92-05-08	SKLA Sopot	PM	58.23		
5	MOREK Dominika			96-01-22	MKS Chojniczanka 1930 Chojnice	PM	58.47		
Bieg 2/2									
1	KOŁODZIEJSKA Joanna			98-04-07	MKS Święc Stawno	ZP	61.72		
2	WIECZOREK Wiktoria			98-09-03	MKL Maraton Świnoujście	ZP	68.96		
3	KOWAL Agnieszka			99-01-01			71.09		
3000 m									
1	NOWAKOWSKA Dominika			85-01-25	LKB im. Braci Petk Lębork	PM	9:25.59		
2	LISOWSKA Aleksandra			90-12-12	KS AZS UWM Olsztyn	WN	9:49.87		SB
3	HOŁDA Aleksandra			96-11-27	MKL Maraton Świnoujście	ZP	9:59.64		PB
4	LUBIEJEWSKA Ewelina			93-08-26	LŁKS Prefbet Śniadowo Łomża	PD	10:09.60		
5	DIAS Magdalena			97-01-15	WKS Flota Gdynia	PM	10:12.26		PB
6	SZOSTEK Aneta			70-01-01			13:46.23		
	NOWAKOWSKA 1000m 3:07.3, 2000m 6:13.6								
Mila									
1	NOWAKOWSKA Dominika			85-01-25	LKB im. Braci Petk Lębork	PM	4:53.29		
2	OWCZAREK Klaudia			97-02-24	SKLA Sopot	PM	5:05.54		
3	PLIŚ Aleksandra			98-08-15	MKL Maraton Świnoujście	ZP	5:28.18		
Pchnięcie kulą (4kg)									
1	GÓRAK Agnieszka			94-02-17	KL Lechia Gdańsk	PM	12.78		
2	JAKIMOWICZ Urszula			88-06-11	SKLA Sopot	PM	12.62		
3	WITEK Marcelina			95-06-02	SKLA Słupsk	PM	12.14		SB
4	SUŁEK Nikola			98-06-26	MMKS Gdańsk	PM	11.79		
5	MADEJCZYK Barbara			76-09-30	LKS Jantar Ustka	PM	11.38		
	GÓRAK Agnieszka	12.35	12.70	12.00	12.78	12.55	12.68		

JAKIMOWICZ Urszula	12.62	x	x	x	x	x
WITEK Marcelina	10.25	11.37	12.14	11.26	11.35	11.89
SUŁEK Nikola	11.79	11.38	11.19	11.01	9.54	x
MADEJCZYK Barbara	11.38	11.38	10.65	x	x	x

Rzut oszczepem (600)

1	JAKIMOWICZ Urszula		88-06-11	SKLA Sopot	PM	55.88	PB
2	KAŁOL Marta		92-02-25	AZS-AWFIS Gdańsk	PM	55.79	PB
3	MADEJCZYK Barbara		76-09-30	LKS Jantar Ustka	PM	55.20	
4	BOŁDYSZ Karolina		93-04-21	KS Polonia Pasłęk	WN	53.40	SB
5	LEWANDOWSKA Agnieszka		88-09-10	AZS-AWFIS Gdańsk	PM	51.65	SB
6	WITEK Marcelina		95-06-02	SKLA Słupsk	PM	50.19	PB
7	MARUSZEWSKA Klaudia		97-08-28	LKS Jantar Ustka	PM	45.30	PB
8	GÓRAK Agnieszka		94-02-17	KL Lechia Gdańsk	PM	45.98	PB
9	MAROSZEK Olga		95-08-06	UKS Kusy Warszawa	MZ	40.49	SB
10	KULAS Aleksandra		94-07-12	MKS Chojniczanka 1930 Chojnice	PM	38.27	
11	KAMIŃSKA Hanna		96-01-19	SKLA Słupsk	PM	38.25	
12	MARCISZEWICZ Kinga		97-01-11	SKLA Słupsk	PM	34.99	PB
	JAKIMOWICZ Urszula	55.88	51.77	53.55	55.06	51.54	X
	KAŁOL Marta	55.79	X	51.70	X	X	X
	MADEJCZYK Barbara	51.37	55.20	51.62	54.82	53.44	54.09
	BOŁDYSZ Karolina	X	53.40	52.10	49.26	X	X
	LEWANDOWSKA	51.46	X	X	51.05	48.59	51.65
	WITEK Marcelina	46.19	47.38	50.19	X	X	X
	MARUSZEWSKA	44.53	40.92	X	X	45.30	44.27
	GÓRAK Agnieszka	X	45.09	41.69	X	X	X
	MAROSZEK Olga	37.91	36.73	40.49	X	X	X
	KULAS Aleksandra	38.27	X	X	X	X	X
	KAMIŃSKA Hanna	37.58	38.25	X	X	X	X
	MARCISZEWICZ Kinga	34.40	34.99	X	X	X	X

Skok w dal

1	MISZEWSKA Magdalena		93-01-16	AZS-AWFIS Gdańsk	PM	5.23	
2	BOJKE Ewa		98-08-15	UKS Ekoludek Szczecurze	PM	4.95	SB
3	GRONDA Klaudia		98-07-20	MMKS Gdańsk	PM	4.88	SB
4	DYBIEC Zuzanna		98-09-05	UKS Wieża Postomino	ZP	4.02	PB
	MISZEWSKA Magdalena	5.23	x	x	4.06	x	x
		+2,1	+3,1	+2,8	+1,4	+2,0	+2,1
	BOJKE Ewa	4.87	4.95	4.71	4.68	4.83	4.67
		+3,3	+2,3	+1,7	+1,7	+2,1	+2,5
	GRONDA Klaudia	x	4.78	4.78	4.88	x	x
		+4,6	+2,1	+3,0	+2,2	+4,2	+2,2
	DYBIEC Zuzanna	3.20	x	3.97	x	3.99	4.02
		+5,8	+3,7	+2,0	+2,2	+2,5	+2,7