

100 m w historii ZZLA

Aktualizacja: 10.11.2022

1	11.54	GRZYB	Wiktoria	97	MKL Szczecin	19.06.2022	Białogard
2	11.76	KARACZUN	Agnieszka	78	KS Budowlani Szczecin	26.06.1998	Wrocław
3	11.86	NOWIŃSKA	Katarzyna	74	KS Budowlani Szczecin	23.08.1997	Sopot
4	11.91	CECHELT	Alicja	61	LKS Pomorze Stargard	07.06.1981	Poznań
5	11.91	KISIEL	Ayla	92	KL Bałtyk Koszalin	12.09.2009	Koszalin
6	11.95	PODLASZCZAK	Natalia	93	MKL Szczecin	12.05.2012	Szczecin
7	11.97	GMUR	Małgorzata	82	KS Budowlani Szczecin	05.06.1998	Poznań
8	11.99	TRYWIAŃSKA	Aurelia	76	MKL Szczecin	29.06.2002	Białogard
9	12.00	MACIEJEWSKA	Ewa	67	KS Budowlani Szczecin	17.06.1988	Poznań
10	12.00	KURZ	Daria	97	KMKL Sztorm Kołobrzeg	19.06.2016	Koszalin
11	12.02	PIETRUSIEWICZ	Anna	73	KS Budowlani Szczecin	21.06.1992	Warszawa
12	12.02	ŁOŚ	Lucyna	01	KL Iskra Białogard	27.07.2018	Chorzów
13	11.8.	ROLSKA	Krystyna	54	KL Bałtyk Koszalin	26.06.1971	Warszawa
14	12.03	ŁYKOWSKA	Dominika	00	MKS Kusy Szczecin	27.05.2017	Neubrandenburg
15	12.03	NADŁONEK	Joanna	03	MKL Szczecin	25.05.2019	Szczecin
16	12.07	KOTOWSKA	Małgorzata	70	SKS Orzeł Wałcz	16.06.1987	Łódź
17	12.11	WITCZAK	Mariola	60	KS Budowlani Szczecin	25.05.1980	Zabrze
18	12.11	CHAŁUBIŃSKA	Justyna	97	STS Pomerania Szczecinek	28.06.2015	Biała Podlaska
19	11.9.	WOLDAŃSKA	Irena	47	AZS Szczecin	05.06.1965	Szczecin
20	11.9.	MOCHOL	Anna	50	MKS Pogoń Szczecin	15.06.1968	Kalisz
21	11.9.	KOPA	Danuta	51	LKS Pomorze Stargard	03.08.1968	Stargard
22	11.9.	POSIM	Danuta	62	MKS Orle Szczecinek	20.05.1979	Bydgoszcz
23	12.15	GANIEC	Monika	85	STS Pomerania Szczecinek	17.08.2002	Białogard
24	12.17	ONYŚKO	Daria	81	KMKL Sztorm Kołobrzeg	23.05.1998	Piła
25	12.17	HOŁUB-KOWALIK	Małgorzata	92	KL Bałtyk Koszalin	08.06.2019	Koszalin
26	12.19	MARSZEWSKA	Natalia	05	MKL Szczecin	28.07.2021	Włocławek
27	12.20	PIERÓG	Agata	03	MKL Szczecin	29.05.2021	Szczecin
28	12.21	STEIER	Angelika	73	KS Budowlani Szczecin	13.06.1992	Stargard
29	12.0.	RÓŻAŃSKA	Inicja	39	MKS Pogoń Szczecin	13.06.1964	Szczecin
30	12.0.	SMYCZYŃSKA	Bożena	51	KL Bałtyk Koszalin	23.08.1969	Bydgoszcz
31	12.0.	ZIĘCIAK	Dorota	57	SKL Szczecin	27.05.1973	Toruń
32	12.0.	GUS	Krystyna	54	SKL Szczecin	19.08.1973	Jabłonec
33	12.0.	SZYMONOWICZ	Helena	56	KS Budowlani Szczecin	31.05.1975	Szczecin
34	12.0.	SZYMBORSKA	Marzena	61	KS Wielim Szczecinek	24.06.1979	Koszalin
35	12.24	SALKIEWICZ	Marta	72	KS Budowlani Szczecin	20.05.1989	Stargard
36	12.24	KRAMER	Anna	73	KS Budowlani Szczecin	13.06.1992	Stargard
37	12.25	GŁĄBAŁA	Katarzyna	83	KL Bałtyk Koszalin	03.06.2000	Białogard
38	12.29	MAŁACZEWSKA	Zofia	97	KMKL Sztorm Kołobrzeg	07.06.2014	Słupsk
39	12.32	TOMCZAK-GOŁOWICZ	Magdalena	03	STS Pomerania Szczecinek	13.08.2020	Poznań
40	12.1.	MATULKA	Barbara	51	LKS Pomorze Stargard	05.09.1970	Warszawa
41	12.1.	BOROWSKA	Jadwiga	57	KL Iskra Białogard	25.08.1977	Białystok
42	12.1.	KULASIEWICZ	Grażyna	68	LKS Pomorze Stargard	19.09.1987	Stargard
43	12.1.	BIGOŃ	Dorota	66	Łan Koszalin	15.05.1989	Bydgoszcz
44	12.33	CZAUSZ	Edyta	94	MKL Szczecin	07.06.2014	Szczecin
45	12.33	REJCHERT	Anna	04	WMLKS Pomorze Stargard	26.06.2021	Białogard
46	12.34	SIŁAKOWSKA	Violetta	71	KL Bałtyk Koszalin	24.06.1989	Poznań
47	12.37	WYBRANIEC	Ewa	65	KS Ogrodnik Pyrzyce	23.07.1982	Poznań
48	12.37	SOCHAŃSKA	Sylwia	92	MKL Szczecin	24.07.2009	Kraków
49	12.38	PODLASZCZAK	Weronika	95	MKL Szczecin	16.06.2012	Białogard
50	12.39	MAŁKIEWICZ	Oliwia	97	STS Pomerania Szczecinek	29.08.2015	Białogard
51	12.4.	RUDNIK	Anna	70	KS Budowlani Szczecin	20.05.1989	Stargard
52	12.4.	PARASIAK	Elżbieta	80	LKS Pomorze Stargard	01.06.1996	Zabrze
53	12.41	PIKTA	Karolina	89	KL Bałtyk Koszalin	20.08.2005	Białogard
54	12.41	WOJTIUK	Ewelina	88	MKL Szczecin	13.05.2006	Szczecin
55	12.41	DUDZIAK	Jessica	91	KMKL Sztorm Kołobrzeg	07.06.2008	Stargard
56	12.42	KLEEMAN	Małgorzata	81	KMKL Sztorm Kołobrzeg	08.07.2001	Tunis
57	12.43	KAMIŃSKA	Joanna	79	LKS Pomorze Stargard	10.06.1996	Mannheim
58	12.43	MICHALSKA	Alicja	90	STS Pomerania Szczecinek	18.07.2009	Białogard
59	12.43	FABIAŃCZYK	Sylwia	94	MKL Szczecin	18.06.2010	Słubice
60	12.2.	WOJTASIK-MALAK	Bogumiła	47	AZS Szczecin	13.06.1964	Szczecin
61	12.2.	SZERSZENOWICZ	Wanda	47	KL Bałtyk Koszalin	22.06.1965	Koszalin
62	12.2.	BUKIS	Anna	53	SKS Orzeł Wałcz	02.05.1971	Wałcz

63	12.2.	WROŃSKA	Bożena	53	KS Energetyk Gryfino	27.05.1972	Szczecin
64	12.2.	MALICKA	Teresa	58	KL Bałyk Koszalin	22.09.1974	Szczecinek
65	12.2.	KRAWCZYKIEWICZ	Maria	59	KS Budowlani Szczecin	29.05.1977	Szczecin
66	12.2.	GRABOWSKA	Marzena	60	LKS Pomorze Stargard	17.06.1978	Stargard
67	12.2.	MAŁECKA	Iwona	62	LKS Pomorze Stargard	17.06.1978	Stargard
68	12.2.	STASZAK	Joanna	71	LKS Pomorze Stargard	13.05.1987	Stargard
69	12.44	KWIECIEŃ	Aleksandra	00	MKS Hermes Gryfino	27.05.2017	Leszno
70	12.45	GLIWA	Monika	76	KS Budowlani Szczecin	03.06.1993	Piła
71	12.45	GRZYWIŃSKA	Małgorzata	02	KMKL Sztorm Kołobrzeg	25.05.2019	Szczecin
72	12.47	BULKOWSKA	Tamara	76	KMKL Sztorm Kołobrzeg	30.04.1993	Białogard
73	12.47	ZARZYCKA	Ewelina	80	UKS Barnim Goleniów	18.05.1994	Stargard
74	12.47	FRYŚ	Marta	88	KL Bałyk Koszalin	27.05.2006	Białogard
75	12.47	MAZUREK	Izabela	89	UKS Barnim Goleniów	05.05.2007	Białogard
76	12.47	KUROWSKA	Julia	95	UKL Ósemka Police	12.05.2012	Szczecin
77	12.47	PAWŁOWSKA	Maja	02	KL Bałyk Koszalin	29.05.2021	Szczecin
85	12.47	SADOWSKA	Weronika	06	UKL Ósemka Police	15.07.2022	Bielsko-Biała
78	12.48	JATKIEWICZ	Maria	88	MKL Szczecin	02.07.2005	Szczecin
79	12.49	STACEWICZ	Justyna	71	Maraton Dębno	10.06.1989	Stargard
80	12.49	GANIEC	Aleksandra	87	STS Pomerania Szczecinek	28.06.2003	Zamość
81	12.49	KOTLICKA	Kamila	93	MKL Szczecin	29.05.2010	Szczecin
82	12.49	KAREŃSKA	Anna	97	MKL Szczecin	07.06.2014	Szczecin
83	12.50	KLIMEK	Beata	71	Olimp Chojna	20.05.1989	Stargard
84	12.50	ORLON	Magdalena	89	MKL Szczecin	26.05.2007	Piła
86	12.52	IWIŃSKA	Justyna	81	KS Budowlani Szczecin	23.05.1998	Piła
87	12.53	PSZCZÓŁKOWSKA	Alicja	64	KL Iskra Białogard	22.06.1983	Zielona Góra
88	12.53	SOWIŃSKA	Agnieszka	87	KB Sporting Międzyzdroje	12.06.2003	Szczecin
89	12.53	NOCKOWSKA	Anna	90	MKL Szczecin	14.06.2008	Koszalin
90	12.3.	KUNCEWICZ	Danuta	46	AZS Szczecin	09.09.1962	Szczecin
91	12.3.	RUMACZYK	Zenona	42	KL Iskra Białogard	20.08.1966	Białogard
92	12.3.	ZIEMBICKA	Wiesława	50	Chrobry Szczecin	21.06.1967	Szczecin
93	12.3.	PIETRAS	Wiesława	54	SKL Szczecin	12.05.1974	Szczecin
94	12.3.	GRZELAK	Bożena	55	ULKS Juwenia Szczecin	28.09.1974	Stargard
95	12.3.	WITCZAK	Iwona	58	KS Budowlani Szczecin	14.05.1975	Szczecin
96	12.3.	CZEKAŁOWSKA	Elżbieta	58	MKS Orle Szczecinek	06.06.1975	Koszalin
97	12.3.	ŚMIDECKA	Grażyna	57	KL Iskra Białogard	21.06.1975	Białogard
98	12.3.	BURZYŃSKA	Iwona	58	LKS Pomorze Stargard	17.06.1977	Stargard
99	12.3.	WILCZEK	Małgorzata	63	MKS Hermes Gryfino	17.06.1979	Stargard
100	12.3.	SUSZKO	Anna	60	KS Budowlani Szczecin	17.06.1978	Stargard
101	12.3.	PLUST	Irena	62	KL Bałyk Koszalin	02.06.1979	Koszalin
102	12.3.	OSTAPCZUK	Beata	64	Maraton Świnoujście	09.06.1979	Bydgoszcz
103	12.3.	SADOWSKA	Anna	64	Wielim Szczecinek	07.07.1979	Bydgoszcz
104	12.3.	BOSIAK	Renata	68	LKS Pomorze Stargard	14.06.1986	Stargard
105	12.3.	ŚWIĄTEK	Bogusława	62	LKS Pomorze Stargard	21.06.1986	Stargard
106	12.54	KIBATSHI	Delfina	94	MKL Szczecin	05.06.2010	Szczecin
107	12.54	BIELSKA	Edyta	01	MLUKS Mokasyn Płoty	17.07.2021	Białogard
108	12.55	JUSZCZYSZYN	Agnieszka	81	KS Budowlani Szczecin	20.06.1998	Białogard
109	12.55	SZCZYPIOR	Laura	87	KL Bałyk Koszalin	05.06.2004	Stargard
110	12.55	ZASŁAWSKA	Krystyna	84	STS Pomerania Szczecinek	21.05.2005	Poznań
111	12.55	MAKAR	Agata	89	MKL Szczecin	17.06.2006	Szczecin
112	12.56	GULCZYŃSKA	Natalia	97	LKS Olympic Szczecin	08.06.2013	Słubice
113	12.57	OKSENIUK	Agnieszka	84	MKL Szczecin	19.06.2004	Szczecin
114	12.57	SZKUDLAR	Klaudia	99	MKS Hermes Gryfino	14.05.2016	Szczecin
115	12.58	FRANKÓW	Urszula	61	KS Budowlani Szczecin	06.07.1979	Spała
116	12.59	KAŹMIERSKA	Anna	87	MKL Szczecin	01.07.2006	Białogard
117	12.60	DROZDOWSKA	Dagmara	88	MKL Szczecin	21.06.2008	Szczecin
118	12.60	LEWANDOWSKA	Klaudia	96	MLUKS Mokasyn Płoty	06.07.2013	Vyborg (RUS)
119	12.61	ZĄBIK	Agnieszka	79	KS Budowlani Szczecin	12.06.1998	Poznań
120	12.61	SKÓRA	Małgorzata	97	MKL Szczecin	07.06.2014	Słupsk
121	12.63	KOROWIEC	Anna	73	KS Budowlani Szczecin	16.06.1990	Stargard
122	12.4.	JĘDRZEJCZAK	Maria	40	MKS Pogoń Szczecin	1958	Warszawa
123	12.65	KUPIŃSKA	Katarzyna	90	MKL Szczecin	08.06.2006	Białogard

200 m w historii ZZLA

1	23.53	GRZYB	Wiktoria	97	MKL Szczecin	26.06.2021	Poznań
2	24.07	TRYWIAŃSKA	Aurelia	76	KS Budowlani Szczecin	17.08.1997	Kraków
3	24.31	KARACZUN	Agnieszka	78	KS Budowlani Szczecin	28.09.1997	Poznań
4	24.33	HOŁUB-KOWALIK	Małgorzata	92	KL Bałtyk Koszalin	19.07.2019	Białogard
5	24.38	PODLASZCZAK	Natalia	93	MKL Szczecin	23.06.2012	Białystok
6	24.3.	ROLSKA	Krystyna	54	KL Iskra Białogard	24.07.1971	Chorzów
7	24.57	NADŁONEK	Joanna	03	MKL Szczecin	11.07.2019	Poznań
8	24.59	NOWIŃSKA	Katarzyna	74	KS Budowlani Szczecin	18.07.1993	Waszawa
9	24.4.	KOPA	Danuta	51	LKS Pomorze Stargard	22.08.1970	Bydgoszcz
10	24.4.	GRABOWSKA	Marzena	60	LKS Pomorze Stargard	18.07.1978	Poznań
11	24.79	WITCZAK	Mariola	60	KS Budowlani Szczecin	09.06.1979	Warszawa
12	24.79	ONYŚKO	Daria	81	KMKL Sztorm Kołobrzeg	19.08.2000	Białogard
13	24.82	REJCHERT	Anna	04	WMLKS Pomorze Stargard	26.06.2021	Białogard
14	24.90	MACIEJEWSKA	Ewa	67	Łan Koszalin	26.08.1984	Białystok
15	24.7.	WOLDAŃSKA	Irena	47	AZS Szczecin	11.07.1965	Warszawa
16	24.7.	MATULKA	Barbara	51	LKS Pomorze Stargard	22.08.1970	Bydgoszcz
17	24.7.	SPOJDA-CECHELT	Alicja	61	LKS Pomorze Stargard	30.05.1982	Poznań
18	24.94	LEMIESZ	Aneta	78	KL Bałtyk Koszalin	19.07.1997	Kraków
19	24.95	PODLASZCZAK	Weronika	95	MKL Szczecin	16.06.2013	Koszalin
20	25.02	KOTOWSKA	Małgorzata	70	SKS Orzeł Wałcz	21.06.1987	Poznań
21	24.8.	MOCHOL	Anna	50	MKS Pogoń Szczecin	16.08.1969	Kraków
22	25.04	MARSZEWSKA	Natalia	05	MKL Szczecin	14.08.2021	Brno (CZE)
23	25.05	PIERÓG	Agata	03	MKL Szczecin	11.06.2022	Szczecin
24	25.06	CHAŁUBIŃSKA	Justyna	97	STS Pomerania Szczecinek	30.06.2015	Biała Podlaska
25	25.12	SOWIŃSKA	Agnieszka	87	KB Sporting Międzyzdroje	29.05.2005	Szczecin
26	25.13	BIGOŃ	Dorota	66	Łan Koszalin	1983	Wrocław
27	25.13	KAMIŃSKA	Anna	79	LKS Pomorze Stargard	10.06.1995	Mannheim
28	24.9.	ZIĘCIAK	Dorota	57	SKL Szczecin	27.05.1973	Toruń
29	25.18	MAŁACZEWSKA	Zofia	97	KMKL Sztorm Kołobrzeg	07.06.2014	Słupsk
30	25.19	KURZ	Daria	97	KMKL Sztorm Kołobrzeg	11.06.2016	Białogard
31	25.21	GMUR	Małgorzata	82	KS Budowlani Szczecin	12.06.1999	Poznań
32	25.22	SIŁAKOWSKA	Violetta	71	KL Bałtyk Koszalin	29.07.1989	Kielce
33	25.22	GŁĄBAŁA	Katarzyna	83	KL Bałtyk Koszalin	11.06.2000	Poznań
34	25.23	FABIAŃCZYK	Sylwia	94	MKL Szczecin	06.06.2010	Szczecin
35	25.0.	RÓŻAŃSKA	Inicja	39	MKS Pogoń Szczecin	01.95.1961	Szczecin
36	25.0.	PIECYK	Danuta	50	LKS Pomorze Stargard	09.05.1970	Warna
37	25.0.	ŚWIĄTEK	Bogusława	62	LKS Pomorze Stargard	05.08.1984	Ziel.Góra
38	25.0.	MACIEJEWSKA	Ewa	67	KS Budowlani Szczecin	18.07.1987	Poznań
39	25.26	KULASIEWICZ	Grażyna	68	LKS Pomorze Stargard	11.06.1988	Grudziądz
40	25.27	SZYMUL	Anna	78	MKL Szczecin	12.06.2004	Szczecin
41	25.29	GANIEC	Monika	85	STS Pomerania Szczecinek	22.09.2002	Poznań
42	25.32	BIELSKA	Edyta	01	MLUKS Mokasyn Płoty	26.06.2021	Warszawa
43	25.1.	SMYCZYŃSKA	Bożena	50	KL Bałtyk Koszalin	16.08.1968	Puławy
44	25.1	SZYMBERSKA	Marzena	61	Darzbór Szczecinek	23.06.1977	Bydgoszcz
45	25.41	OKSENIUK	Agnieszka	84	MKL Szczecin	06.09.2003	Częstochowa
46	25.44	SKÓRA	Małgorzata	97	MKL Szczecin	22.06.2013	Szczecin
47	25,45	JATKIEWICZ	Maria	88	MKL Szczecin	18.06.2005	Białogard
48	25.46	ŁOŚ	Lucyna	01	KL Iskra Białogard	31.07.2022	Poznań
49	25.47	ZASŁAWSKA	Krystyna	84	STS Pomerania Szczecinek	25.08.2001	Białogard
50	25.49	STASZAK	Joanna	71	LKS Pomorze Stargard	11.06.1989	Stargard
51	25.49	ARMATYS	Agata	72	Bukowina Wałcz	22.07.1990	Stargard
52	25.49	GULCZYŃSKA	Natalia	97	LKS Olympic Szczecin	08.06.2014	Biała Podlaska
53	25.52	SADOWSKA	Weronika	06	UKL Ósemka Police	17.07.2022	Bielsko-Biała
54	25.53	MAZUREK	Izabela	89	UKS Barnim Goleniów	05.05.2007	Białogard
55	25.54	PIKTA	Karolina	89	KL Bałtyk Koszalin	03.09.2005	Białogard
56	25.3.	DROBKIEWICZ	Stefania	46	LZS Żagiel Koszalin	10.10.1965	Wałcz
57	25.56	GRZYWIŃSKA	Małgorzata	02	KMKL Sztorm Kołobrzeg	25.05.2019	Szczecin
58	25.59	KISIEL	Ayla	92	KL Bałtyk Koszalin	26.09.2009	Koszalin
59	25.62	BULKOWSKA	Tamara	76	KMKL Sztorm Kołobrzeg	30.06.1993	Białogard
60	25.62	TOMCZAK-GOŁOWICZ	Magdalena	03	STS Pomerania Szczecinek	14.08.2020	Poznań
61	25.62	SZKUDLAR	Klaudia	99	MKS Hermes Gryfino	28.05.2016	Goleniów
62	25.64	MAKAR	Agata	89	MKL Szczecin	04.06.2006	Szczecin

63	25.4.	RUMACZYK	Zenona	42	KL Iskra Białogard	31.05.1964	Białogard
64	25.4.	KUZIEL	Elżbieta	52	LKS Pomorze Stargard	07.06.1969	Szczecin
65	25.4.	NAJMOWICZ	Iwona	59	KS Budowlani Szczecin	16.06.1974	Szczecin
66	25.4.	SZYMONOWICZ	Helena	56	KS Budowlani Szczecin	14.07.1975	Rostock
67	25.4.	ŚMIDECKA	Grażyna	57	KL Iskra Białogard	22.07.1976	Szczecin
68	25.4.	BOROWSKA	Jadwiga	57	KL Iskra Białogard	01.08.1976	Bydgoszcz
69	25.4.	POSIM	Danuta	62	Wielim Szczecinek	28.08.1979	Poznań
70	25.4.	BITNER	Agnieszka	70	SKS Orzeł Wałcz	18.07.1987	Poznań
71	25.67	SALKIEWICZ	Marta	72	KS Budowlani Szczecin	11.06.1989	Stargard
72	25.69	KAŹMIERSKA	Anna	97	MKL Szczecin	27.05.2006	Biała Podlaska
73	25.69	PAWŁOWSKA	Maja	02	KL Bałyk Koszalin	16.06.2018	Białogard
74	25.70	STEIER	Angelika	73	KS Budowlani Szczecin	02.06.1991	Stargard
75	25.71	LIPKO	Adrianna	88	LKS Pomorze Stargard	10.06.2006	Białogard
76	25.72	HOLAK	Alina	72	Łan Koszalin	10.06.1989	Stargard
77	25.72	CERK	Karolina	98	MKL Szczecinek	13.06.2015	Białogard
78	25.73	BANIAK	Joanna	91	LLKS Pomorze Stargard	19.06.2010	Białogard
79	25.74	SZCZYPIOR	Laura	87	KL Bałyk Koszalin	10.06.2006	Białogard
80	25.5.	WOJTASIK-MALAK	Bogumiła	47	SKL Szczecin	06.06.1965	Szczecin
81	25.5.	SZERSZENOWICZ	Wanda	47	AZS Szczecin	12.06.1968	Szczecin
82	25.5.	DULKA	Ewa	53	KL Bałyk Koszalin	26.07.1970	Kraków
83	25.5.	BOSIAK	Renata	68	LKS Pomorze Stargard	01.06.1986	Stargard
84	25.76	DROZDOWSKA	Dagmara	88	MKL Szczecin	26.05.2007	Piła
85	25.78	SKIBA	Agnieszka	75	KL Bałyk Koszalin	23.06.1991	Poznań
86	25.79	ŁYKOWSKA	Dominika	00	MKS Kusy Szczecin	20.06.2015	Koszalin
87	25.80	GONŻEWSKA	Anna	90	LKS Olympic Szczecin	02.06.2007	Police
88	25.81	MAŁKIEWICZ	Oliwia	97	niestowarzyszona	06.09.2014	Białogard
89	25.81	KAREŃSKA	Anna	97	MKL Szczecin	13.06.2015	Białogard
90	25.6.	BUKIS	Anna	52	SKS Orzeł Wałcz	03.08.1971	Warszawa
91	25.6.	GUS	Krystyna	54	SKL Szczecin	29.07.1973	Szczecin
92	25.6.	ZAGAJEWSKA	Zofia	60	KL Bałyk Koszalin	22.06.1975	Białogard
93	25.86	DALEWSKA	Maja	77	UKL Bałyk Koszalin	08.06.1996	Białogard
94	25.87	KUROWSKA	Julia	95	UKL Ósemka Police	14.10.2010	Police
95	25.88	CHUKWU	Sandra	87	Znicz Stargard	09.06.2002	Szczecin
96	25.88	GANIEC	Aleksandra	87	STS Pomerania Szczecinek	28.08.2004	Szczecin
97	25.89	KOTLICKA	Kamila	93	MKL Szczecin	18.06.2010	Słubice
98	25.92	WRÓBLEWSKA	Katarzyna	91	UKL Ósemka Police	06.06.2010	Szczecin
99	25.93	KAŹMIERCZAK	Monika	84	MKL Szczecin	06.06.2004	Stargard
100	25.7.	KUNCEWICZ	Danuta	46	AZS Kraków	30.06.1962	Szczecin
101	25.7.	KRASKOWSKA	Danuta	46	MKS Pogoń Szczecin	06.06.1965	Szczecin
102	25.7.	BURZYŃSKA	Iwona	58	LKS Pomorze Stargard	29.05.1977	Szczecin
103	25.7.	PEKRÓL	Małgorzata	66	KS Budowlani Szczecin	21.06.1986	Stargard
104	25.95	LESZAK	Mariola	61	KS Budowlani Szczecin	16.08.1980	Poznań
105	25.96	DUDZIAK	Jessica	91	KMKL Sztorm Kołobrzeg	08.06.2008	Stargard
106	25.97	FILIPCIUK	Beata	69	KS Budowlani Szczecin	21.06.1988	Poznań
107	25.99	GUMOWSKA	Maja	80	KS Budowlani Szczecin	06.06.1998	Białogard

400 m w historii ZZLA

1	51.18	HOŁUB	Małgorzata	92	KL Bałtyk Koszalin	21.07.2018	Lublin
2	53.69	SOWIŃSKA-LESZCZYŃSKA	Agnieszka	87	KB Sporting Międzyzdroje	01.08.2009	Bydgoszcz
3	54.09	GRABOWSKA	Marzena	60	LKS Pomorze Stargard	03.08.1978	Warszawa
4	54.3.	PIECYK	Danuta	50	LKS Pomorze Stargard	10.10.1970	Łódź
5	54.61	MARZEC	Jolanta	67	Bukowina Wałcz	16.06.1991	Warszawa
6	55.07	PODLASZCZAK	Weronika	95	MKL Szczecin	04.07.2013	Kraków
7	55.5.	BUKIS	Anna	53	SKS Orzeł Wałcz	19.06.1971	Warszawa
8	56.10	ŚWIĄTEK-GŁADYSZ	Bogusława	62	LKS Pomorze Stargard	19.06.1987	Poznań
9	56.20	ENNAOUI	Sofia	95	MKL Szczecin	20.05.2017	Białogard
10	56.24	POPIAŁKIEWICZ	Monika	79	KS Budowlani Szczecin	02.07.1999	Kraków
11	56.32	CZESZEWSKA	Weronika	04	WMLKS Pomorze Stargard	29.07.2021	Włocławek
12	56.1.	BOROWSKA	Jadwiga	57	KL Iskra Białogard	03.10.1976	Białogard
13	56.36	REJCHERT	Anna	04	WMLKS Pomorze Stargard	05.06.2021	Słubice
14	56.3.	RUBASZEWSKA	Barbara	51	KS Budowlani Szczecin	28.07.1973	Szczecin
15	56.3.	BURZYŃSKA	Iwona	58	LKS Pomorze Stargard	31.08.1975	Białystok
16	56.3.	SIEWERT	Aleksandra	63	LKS Pomorze Stargard	25.07.1987	Poznań
17	56.4.	RUMACZYK	Zenona	42	KL Iskra Białogard	04.08.1966	Poznań
18	56.62	ZASŁAWSKA	Krystyna	84	STS Pomerania Szczecinek	28.07.2001	Poznań
19	56.6.	ZIĘCIAK	Dorota	57	KS Budowlani Szczecin	18.08.1974	Warszawa
20	56.75	KULASIEWICZ	Grażyna	68	LKS Pomorze Stargard	17.06.1988	Poznań
21	56.81	CHAŁUBEK	Aleksandra	93	UKS Barnim Goleniów	22.06.2013	Szczecin
22	56.86	GULCZYŃSKA	Natalia	97	MKL Szczecin	31.08.2019	Szczecin
23	56.7.	SMYCZYŃSKA	Bożena	50	KL Bałtyk Koszalin	14.08.1969	Kraków
24	56.93	SKRĘŻYNA	Małgorzata	60	AZS Szczecin	23.08.1977	Warszawa
25	57.02	BANIAK	Joanna	91	LLKS Pomorze Stargard	03.07.2010	Białogard
26	56.8.	SURDEL	Czesława	54	KS Budowlani Szczecin	28.07.1973	Szczecin
27	56.8.	WRZOSEK	Aleksandra	63	SKS Orzeł Wałcz	26.06.1982	Bydgoszcz
28	57.11	KIERNICKA	Patrycja	82	LKS Pomorze Stargard	22.05.1999	Poznań
29	57.13	ARMATYS	Agata	72	Bukowina Wałcz	15.06.1991	Piła
30	57.17	ZIOMKO	Zuzanna	06	AL Międzyzdroje	05.06.2022	Jelenia Góra
31	57.0.	SOŁOWCZUK	Zofia	47	MKS Pogoń Szczecin	01.10.1966	Kalisz
32	57.0.	LESZAK	Mariola	61	KS Budowlani Szczecin	10.08.1980	Sopot
33	57.25	SADOWSKA	Anna	80	MKL Szczecin	14.07.2003	Szczecin
34	57.33	STASZAK	Joanna	71	LKS Pomorze Stargard	24.07.1987	Bielsko
35	57.2.	WITTER	Wanda	43	AZS Szczecin	16.07.1966	Katowice
36	57.56	PLIŚ	Renata	85	MKL Maraton Świnoujście	21.08.2004	Białogard
37	57.5.	KOPA	Danuta	51	LKS Pomorze Stargard	14.06.1970	Ziel.Góra
38	57.5.	PRASEK	Urszula	52	LKS Pomorze Stargard	14.06.1973	Szczecin
39	57.5.	SOMMER	Ewa	70	Zryw Szczecin	06.06.1987	Poznań
40	57.68	KAŹMIERSKA	Beata	60	KS Budowlani Szczecin	06.07.1980	Poznań
41	57.69	STENKA	Sabina	85	KMKL Sztorm Kołobrzeg	14.07.2007	Białogard
42	57.6.	BOROWSKA	Jolanta	59	KL Iskra Białogard	29.05.1977	Bydgoszcz
43	57.83	DULKIEWICZ	Jolanta	65	KL Bałtyk Koszalin	21.09.1980	Łódź
44	57.7.	PEKRÓL	Małgorzata	66	KS Budowlani Szczecin	14.06.1986	Stargard
45	57.8.	LISIK	Elżbieta	64	LKS Pomorze Stargard	03.09.1983	Ziel.Góra
46	57.95	SZYMAŃSKA	Justyna	72	KS Budowlani Szczecin	23.06.1990	Poznań
47	57.95	NOWAK	Natalia	94	MKS Hermes Gryfino	23.07.2011	Płock
48	57.9.	GLASZKE	Teresa	49	SKL Szczecin	28.08.1970	Wardzawa
49	57.9.	TWAROWSKA	Aniela	60	KS Budowlani Szczecin	10.08.1980	Sopot
50	57.9	BAK	Maria	59	LKS Pomorze Stargard	07.08.1982	Stargard
51	58.08	KLEMENS	Iwona	67	KL Bałtyk Koszalin	27.07.1985	Rzeszów
52	58.0.	SZERSZNOWICZ	Wanda	47	KL Bałtyk Koszalin	14.05.1967	Szczecinek
53	58.19	RABEL	Renata	72	MKS Orle Szczecinek	22.06.1991	Poznań
54	58.19	MELONIK	Lidia	74	MKS Orle Szczecinek	22.06.1991	Poznań
55	58.38	OWCZARUK	Hanna	07	AL Międzyzdroje	28.05.2022	Szczecin
56	58.41	CEBULSKA	Matylda	01	LLKS Pomorze Stargard	09.06.2018	Słubice
57	58.2.	KRUŚ	Ewa	55	KS Budowlani Szczecin	01.09.1974	Szczecin
58	58.45	TOMACKA	Dorota	70	MKL Maraton Świnoujście	04.06.1986	Poznań
59	58.3.	PŁOMIŃSKA	Elżbieta	61	Kotwica Kołobrzeg	02.06.1979	Koszalin
60	58.54	GUMOWSKA	Maja	80	MKL Szczecin	24.06.2001	Białogard
61	58.58	MATYSZKIEWICZ	Kamila	78	Żak Wałcz	21.07.1995	Poznań
62	58.58	MAJEWSKA	Aleksandra	01	KL Bałtyk Koszalin	29.07.2017	Białogard
63	58.4.	BOCIAN	Maria	55	SKL Szczecin	28.07.1973	Szczecin

800 m w historii ZZLA

1	2:00.34	ENNAOUI	Sofia	95	MKL Szczecin	06.06.2016	Bellinzona (SUI)
2	2:00.45	PLIŚ	Renata	85	MKL Maraton Świnoujście	01.09.2010	Zagrzeb
3	2:01.53	SOWIŃSKA-LESZCZYŃSKA	Agnieszka	87	KB Sporting Międzyzdroje	18.07.2009	Kowno
4	2:03.68	SADOWSKA	Anna	80	MKL Szczecin	13.06.2004	Warszawa
5	2:03.9.	SURDEL	Czesława	54	KS Budowlani Szczecin	15.09.1974	Warszawa
6	2:04.60	SIEWERT	Aleksandra	63	LKS Pomorze Stargard	30.07.1988	Sopot
7	2:04.94	KACZYŃSKA	Paulina	91	WMLKS Pomorze Stargard	02.06.2019	Gliwice
8	2:05.4.	PRASEK	Urszula	52	LKS Pomorze Stargard	30.06.1974	Warszawa
9	2:06.0.	BAK	Maria	59	LKS Pomorze Stargard	13.08.1982	Sopot
10	2:06.34	CHAŁUBEK	Aleksandra	93	UKS Barnim Goleniów	30.06.2013	Bydgoszcz
11	2:06.3.	RUBASZEWSKA	Barbara	51	KS Budowlani Szczecin	18.08.1972	Warszawa
12	2:06.5.	PYRR-KOKOWSKA	Renata	58	SKS Orzeł Wałcz	18.08.1978	Warszawa
13	2:07.30	GULCZYŃSKA	Natalia	97	MKL Szczecin	29.06.2019	Lublin
14	2:07.67	SARNECKA	Oliwia	01	MKL Szczecin	08.06.2019	Gdańsk
15	2:07.86	KONAK	Elżbieta	71	Bukowina Wałcz	04.08.1991	Sopot
16	2:08.34	RYBIŃSKA	Katarzyna	68	LKS Pomorze Stargard	30.07.1988	Sopot
17	2:08.64	WASZAK	Karolina	89	UKS Barnim Goleniów	12.06.2013	Nijmegen (NED)
18	2:08.96	KIERNICKA	Patrycja	82	LKS Pomorze Stargard	28.06.1999	Zielona Góra
19	2:09.16	TWAROWSKA	Aniela	62	KS Budowlani Szczecin	09.07.1980	Łódź
20	2:09.2.	GLASZKE	Teresa	49	SKL Szczecin	08.07.1970	Warszawa
21	2:09.57	SZYCH	Klaudia	93	MKL Szczecin	09.05.2015	San Angelo (USA)
22	2:09.86	LISIK	Elżbieta	64	LKS Pomorze Stargard	10.08.1986	Zabrze
23	2:10.2.	TYMA	Elżbieta	58	SKS Orzeł Wałcz	13.07.1977	Warszawa
24	2:10.22	MANIECKA	Julita	2	KS Hanza Goleniów	26.06.2019	Goleniów
25	2:10.4.	PIOTROWSKA	Danuta	61	LKS Pomorze Stargard	10.07.1984	Greifswald
26	2:10.5.	BUKIS	Anna	53	SKS Orzeł Wałcz	05.08.1971	Warszawa
27	2:10.66	PODOLSKA	Joanna	81	LKS Pomorze Stargard	02.06.2001	Zielona Góra
28	2:10.92	SKÓRA	Agnieszka	93	LKS Olympic Szczecin	01.06.2013	Gdańsk
29	2:11.1.	MRÓZ	Izabela	51	Iskra Białogard	06.07.1972	Warszawa
30	2:11.14	MIŃCZUK	Alicja	97	LKS Olympic Szczecin	11.06.2016	Gdańsk
31	2:11.32	PŁUCIENNIK	Danuta	64	LKS Pomorze Stargard	28.05.1988	Sopot
32	2:11.46	JANOWICZ	Żaneta	83	LKS Pomorze Stargard	30.06.2002	Bielsko Biała
33	2:11.51	WRZOSEK	Ewa	55	Ogrodnik Pyrzyce	05.07.1980	Sopot
34	2:11.66	HOŁDA	Aleksandra	96	MKL Maraton Świnoujście	15.06.2013	Szczecin
35	2:11.8.	SAKWA	Elżbieta	57	AZS Szczecin	14.07.1979	Wałcz
36	2:11.83	BIELSKA	Edyta	01	MLUKS Mokasyn Płoty	27.06.2021	Warszawa
37	2:11.84	NICIŃSKA	Anna	85	MKL Szczecin	29.05.2004	Biała Podlaska
38	2:11.9.	HOWAKO	Maria	50	MKS Pogoń Szczecin	22.07.1970	Szczecin
39	2:12.3.	GOŁĘBIEWSKA	Urszula	58	Ogrodnik Pyrzyce	16.08.1978	Kędzierzyn
40	2:12.41	KARUT	Angelika	75	MKS Orle Szczecinek	26.06.1991	Poznań
41	2:12.44	POCHRANOWICZ	Aleksandra	90	MKL Szczecinek	01.07.2022	Białogard
42	2:12.5.	SOŁOWCZUK	Zofia	47	MKS Pogoń Szczecin	03.09.1967	Trzyniec
43	2:12.75	MACIEJONEK	Kamila	84	STS Pomerania Szczecinek	25.08.2001	Białogard
44	2:12.8.	KALINOWSKA	Krystyna	47	MKS Pogoń Szczecin	03.09.1967	Trzyniec
45	2:12.83	STĘŻAŁSKA	Julia	2	UKS Barnim Goleniów	08.06.2019	Gdańsk
46	2:12.93	ADAMCZYK	Małgorzata	64	KS Budowlani Szczecin	19.08.1961	Warszawa
47	2:13.05	HOŁUB	Małgorzata	92	KL Bałtyk Koszalin	29.08.2009	Szczecin
48	2:13.20	HRYCYK	Anna	03	KMKL Sztorm Kołobrzeg	29.05.2021	Szczecin
49	2:13.23	ANDRUSZKIEWICZ	Kornelia	73	LKS Pomorze Stargard	26.05.1990	Poznań
50	2:13.3.	RYCAK	Krystyna	60	Kotwica Kołobrzeg	18.09.1977	Poznań
51	2:13.57	FIECKOWICZ	Anna	70	MKS Orle Szczecinek	13.08.1989	Zabrze
52	2:13.75	WILKOSZ	Natalia	91	LKS Pomorze Stargard	29.07.2014	Szczecin
53	2:13.6.	KULEJEWSKA	Małgorzata	58	LKS Pomorze Stargard	20.07.1974	Poznań
54	2:13.7.	DOMAGALSKA	Halina	48	MKS Pogoń Szczecin	25.09.1966	Odessa
55	2:13.89	LENARTOWICZ	Eliza	97	WMLKS Pomorze Stargard	28.05.2016	Goleniów
56	2:14.12	OWCZARUK	Hanna	07	AL Międzyzdroje	24.08.2022	Szczecin
57	2:14.2.	WRZOSEK	Aleksandra	63	SKS Orzeł Wałcz	19.09.1982	Bydgoszcz
58	2:14.24	KUCHARSKA	Grażyna	63	SKS Orzeł Wałcz	27.09.1980	Poznań
59	2:14.3.	KOPEĆ	Elżbieta	58	LKS Pomorze Stargard	29.08.1976	Warszawa
60	2:14.4.	GORĄÇA	Ewa	63	SKS Orzeł Wałcz	18.07.1981	Bydgoszcz
61	2:14.55	ŁUKOWSKA	Ewelina	91	LKS Pomorze Stargard	14.09.2007	Wrocław
62	2:14.6.	KOŁECKA	Irena	53	KS Budowlani Szczecin	14.06.1975	Bydgoszcz

63	2:14.7.	ILNICKA	Kazimiera	60	LKS Pomorze Stargard	12.08.1975	Białystok
64	2:14.72	KAJAK	Małgorzata	67	Zryw Szczecin	30.06.1985	Poznań
65	2:15.0.	LISIK	Krystyna	62	LKS Pomorze Stargard	30.09.1979	Kyritz
66	2:15.08	CZARNECKA	Małgorzata	63	KS Budowlani Szczecin	06.07.1980	Poznań
67	2:15.1.	SKRĘŻYNA	Małgorzata	60	AZS Szczecin	06.08.1977	Stargard
68	2:14.73	BOCEWICZ	Marika	91	MKL Maraton Świnoujście	03.07.2009	Słupsk
69	2:15.23	LEWANDOWSKA	Aneta	63	MKS Hermes Gryfino	19.06.1982	Białystok
70	2:15.31	BORKOWSKA	Roksana	90	MKS Hermes Gryfino	10.06.2007	Poznań
71	2:15.56	WITCZAK	Kinga	82	KMKL Sztorm Kołobrzeg	24.06.2001	Białogard
72	2:15.6.	MATUSEWICZ	Anna	54	LKS Pomorze Stargard	28.08.1970	Chorzów
73	2:15.7.	KUBERA	Zofia	51	LKS Pomorze Stargard	08.09.1969	Olsztyn
74	2:15.7.	FLORCZYK	Jadwiga	63	LKS Pomorze Stargard	21.08.1982	Sopot
75	2:15.76	TAWREL	Agata	91	LKS Pomorze Stargard	24.05.2008	Zielona Góra
76	2:15.8.	MIERZEJEWSKA	Grażyna	57	KL Bałtyk Koszalin	16.06.1981	Sopot
77	2:15.81	RYBACKA	Edyta	86	MKS Hermes Gryfino	12.06.2004	Szczecin
78	2:15.81	JANKOWSKA	Anna	69	MKS Hermes Gryfino	23.07.1985	Rzeszów
79	2:15.97	RYBACKA	Joanna	86	MKS Hermes Gryfino	31.05.2003	Białogard
80	2:16.00	ROMEJ	Justyna	94	MKS Olimp Łobez	03.08.2011	Białogard
81	2:16.1.	PŁOMIŃSKA	Elżbieta	62	Kotwica Kołobrzeg	18.09.1977	Poznań
82	2:16.2.	KOWALIK	Małgorzata	63	MKS Orłę Szczecinek	17.05.1980	Bydgoszcz
83	2:16.2.	KOZERA	Renata	69	MKS Orłę Szczecinek	21.09.1986	Stargard
84	2:16.30	SZYMAŃSKA	Anna	74	LKS Pomorze Stargard	03.06.1993	Piła
85	2:16.37	GÓRCZYŃSKA	Mirosława	62	MKS Hermes Gryfino	26.08.1980	Poznań
86	2:16.55	STARZYŃSKA	Paulina	95	LKS Pomorze Stargard	22.06.2013	Szczecin
87	2:16.75	ŚWIERCZEK	Bożena	86	LKS Pomorze Stargard	29.08.2002	Zamość
88	2:16.8.	STERA	Danuta	56	LKS Pomorze Stargard	22.07.1975	Szczecin
89	2:16.93	ZAJĄC	Paulina	87	UKS Barnim Goleniów	15.09.2006	Wrocław
90	2:16.99	MIKULSKA	Iwona	71	LKS Pomorze Stargard	23.07.1988	Piła

1500 m w historii ZZLA

1	4:01.00	ENNAOUI	Sofia	95	MKL Szczecin	27.08.2016	Paris (FRA)
2	4:03.50	PLIŚ	Renata	85	MKL Maraton Świnoujście	16.09.2011	Bruksela
3	4:10.03	KACZYŃSKA	Paulina	91	WMLKS Pomorze Stargard	08.06.2018	Chorzów
4	4:13.9.	PYRR-KOKOWSKA	Renata	58	SKS Orzeł Wałcz	05.08.1984	Sopot
5	4:14.62	CHWASZCZYŃKA-BAK	Maria	59	LKS Pomorze Stargard	25.07.1983	Bydgoszcz
6	4:15.3.	SURDEL-MIKULSKA	Czesława	54	KS Budowlani Szczecin	29.06.1974	Warszawa
7	4:16.0.	SZYMAŃSKA-PRASEK	Urszula	52	LKS Pomorze Stargard	02.06.1976	Bydgoszcz
8	4:16.06	PIOTROWSKA	Danuta	61	LKS Pomorze Stargard	23.06.1984	Lublin
9	4:17.07	SARNECKA	Oliwia	01	MKL Szczecin	16.06.2019	Chorzów
10	4:17.68	RYBIŃSKA	Katarzyna	68	LKS Pomorze Stargard	23.08.1988	Grudziądz
11	4:19.02	SADOWSKA	Anna	80	MKL Szczecin	05.06.2004	Bydgoszcz
12	4:21.27	PŁUCIENNIK	Danuta	64	LKS Pomorze Stargard	23.08.1988	Grudziądz
13	4:21.4.	RUBASZEWSKA	Barbara	51	KS Budowlani Szczecin	20.07.1974	Warszawa
14	4:22.1.	TYMA	Elżbieta	58	SKS Orzeł Wałcz	12.08.1977	Warszawa
15	4:22.61	PODOLSKA	Joanna	81	LKS Pomorze Stargard	02.07.2000	Białogard
16	4:23.54	CHAŁUBEK	Aleksandra	93	UKS Barnim Goleniów	02.07.2014	Katowice
17	4:23.78	KONAK	Elżbieta	71	Bukowina Wałcz	21.06.1992	Warszawa
18	4:23.87	WASZAK	Karolina	89	UKS Barnim Goleniów	03.06.2012	Bydgoszcz
19	4:24.32	WRZOSEK	Ewa	55	LKS Pomorze Stargard	06.08.1981	Zabrze
20	4:24.64	ŚLUSARCZYK	Mariola	90	UKS Barnim Goleniów	25.08.2019	Radom
21	4:25.7.	MRÓZ	Izabela	50	KL Iskra Białogard	19.08.1972	Warszawa
22	4:26.35	BEHNKE	Antonina	89	UKS Barnim Goleniów	07.07.2012	Białogard
23	4:27.29	GOŁDA	Aleksandra	96	MKL Maraton Świnoujście	23.05.2015	Białogard
24	4:28.79	SOWIŃSKA	Agnieszka	87	KB Sporting Międzyzdroje	13.09.2008	Grudziądz
25	4:28.92	HRYCYK	Anna	03	KMKL Sztorm Kołobrzeg	15.05.2021	Warszawa
26	4:29.06	SIEWERT	Aleksandra	63	LKS Pomorze Stargard	24.05.1987	Bydgoszcz
27	4:29.76	LENARTOWICZ	Eliza	97	WMLKS Pomorze Stargard	11.06.2016	Białogard
28	4:30.70	MIŃCZUK	Alicja	97	LKS Olympic Szczecin	24.06.2016	Bydgoszcz
29	4:30.97	SKÓRA	Agnieszka	93	LKS Olympic Szczecin	08.06.2013	Ślubice
30	4:31.6.	GOŁĘBIEWSKA	Urszula	58	Ogrodnik Pyrzyce	26.08.1978	Lublin
31	4:28.32	MANIECKA	Julita	2	KS Hanza Goleniów	01.06.2019	Włocławek
32	4:31.82	KOZERA	Renata	69	MKS Orle Szczecinek	15.05.1988	Sopot
33	4:31.98	KARUT	Angelika	75	MKS Orle Szczecinek	09.06.1991	Warszawa
34	4:31.99	SADOWSKA	Milena	99	WMLKS Pomorze Stargard	04.09.2020	Biała Podlaska
35	4:32.01	ANDRUSZKIEWICZ	Kornelia	73	LKS Pomorze Stargard	21.07.1990	Stargard
36	4:32.44	FIEĆKIEWICZ	Anna	70	MKS Orle Szczecinek	16.07.1988	Piła
37	4:32.55	STĘŻAŁSKA	Julia	02	UKS Barnim Goleniów	19.07.2019	Białogard
38	4:33.53	PONIKOWSKA	Małgorzata	65	KMKL Sztorm Kołobrzeg	10.09.1986	Zielona Góra
39	4:33.73	RYBACKA	Joanna	86	MKS Hermes Gryfino	16.07.2005	Białogard
40	4:33.77	GORAÇA	Ewa	63	SKS Orzeł Wałcz	26.06.1980	Zabrze
41	4:33.89	WERBIŃSKA	Jolanta	69	MKS Orle Szczecinek	26.08.1990	Kielce
42	4:33.90	ŻURAWSKA	Agata	64	LKS Pomorze Stargard	18.06.1985	Warszawa
43	4:33.92	WILKOSZ	Natalia	91	WMLKS Pomorze Stargard	21.06.2014	Białogard
44	4:34.63	BIEŃ	Sylwia	88	UKS Barnim Goleniów	29.05.2005	Szczecin
45	4:34.67	MACIEJONEK	Kamila	84	STS Pomerania Szczecinek	31.08.2001	Spała
46	4:35.31	ROMEJ	Justyna	94	LŁKB Trucht Łobez	19.05.2012	Zielona Góra
47	4:35.64	FLORCZYK	Jadwiga	63	LKS Pomorze Stargard	07.08.1982	Stargard
48	4:36.44	WŁODAREK	Paulina	87	MKL Szczecin	16.07.2005	Białogard
49	4:36.49	GULCZYŃSKA	Natalia	97	MKL Szczecin	01.09.2018	Białogard
50	4:37.11	POCHRANOWICZ	Aleksandra	90	MKL Szczecinek	31.05.2014	Białystok
51	4:37.27	ŚWIERCZEK	Bożena	86	LKS Pomorze Stargard	22.07.2003	Gdańsk
52	4:37.62	RYBACKA	Edyta	86	MKS Hermes Gryfino	26.06.2004	Białystok
53	4:38.06	STARZYŃSKA	Paulina	95	LKS Pomorze Stargard	18.05.2013	Białogard
54	4:38.1.	RYCAK	Krystyna	60	Kotwica Kołobrzeg	25.06.1978	Bydgoszcz
55	4:38.13	WYSOCKA	Katarzyna	73	LKS Pomorze Stargard	28.06.1992	Poznań
56	4:38.17	LISIK	Elżbieta	64	LKS Pomorze Stargard	17.09.1986	Sopot
57	4:38.2.	STERNA	Danuta	56	LKS Pomorze Stargard	26.08.1978	Lublin
58	4:38.29	MACYSZYN	Angelika	75	LKS Pomorze Stargard	28.06.1992	Poznań
59	4:38.48	PIOTROWICZ	Urszula	84	LKS Pomorze Stargard	21.08.2004	Białogard
60	4:39.2.	GAŁĘZIA	Małgorzata	61	KL Bałtyk Koszalin	07.10.1979	Białogard
61	4:39.21	PASZKO	Jolanta	91	UKS Jedyńka Szczecinek	27.06.2009	Białogard
62	4:39.5.	SAKWA	Elżbieta	57	AZS Szczecin	03.08.1979	Sopot

63	4:39.74	SKUPIŃSKA	Agata	70	LKS Pomorze Stargard	22.05.1988	Stargard
64	4:39.8.	KARBOWIAK	Regina	61	LKS Pomorze Stargard	26.07.1979	Bydgoszcz
65	4:39.80	SZYCH	Klaudia	93	MKL Szczecin	02.06.2012	Szczecin
66	4:39.86	JANOWICZ	Żaneta	83	LKS Pomorze Stargard	20.08.2003	Zielona Góra
67	4:39.89	ŁUKOWSKA	Ewelina	91	LKS Pomorze Stargard	23.06.2007	Białogard
68	4:39.91	KALICKA	Klaudia	99	WMLKS Pomorze Stargard	09.07.2017	Toruń
69	4:40.22	TAWREL	Agata	91	LKS Pomorze Stargard	31.05.2008	Stargard
70	4:40.27	KAJAK	Małgorzata	67	Zryw Szczecin	29.06.1985	Poznań
71	4:40.55	WIKTORCZYK	Aleksandra	98	WMLKS Pomorze Stargard	21.05.2016	Białogard
72	4:40.78	GÓRSKA	Jolanta	69	MKS Orłę Szczecinek	19.08.1986	Spała
73	4:41.0.	GLASZKE	Teresa	49	KS Budowlani Szczecin	01.05.1971	Warszawa
74	4:41.07	NICIŃSKA	Anna	85	MKL Szczecin	19.06.2004	Białogard
75	4:41.20	POTOMSKA	Daria	00	KS Hanza Goleniów	01.07.2017	Białogard
76	4:41.5.	MISTEROWICZ	Alicja	68	MKS Orłę Szczecinek	18.05.1985	Stargard
77	4:41.76	CZARNECKA	Małgorzata	63	KS Budowlani Szczecin	09.07.1980	Łódź
78	4:42.19	WIKTORCZYK	Anna	98	WMLKS Pomorze Stargard	24.05.2019	Łódź
79	4:42.3.	JANKOWSKA	Dorota	61	Energetyk Gryfino	25.06.1978	Bydgoszcz
80	4:42.47	ZAJĄC	Paulina	87	UKS Barnim Goleniów	03.06.2006	Szczecin
81	4:42.72	DREWNOWSKA	Sylwia	73	MKS Orłę Szczecinek	28.06.1991	Poznań
82	4:42.93	ZIÓŁKOWSKA	Klaudia	98	WMLKS Pomorze Stargard	26.09.2015	Białogard

3000 m w historii ZZLA

1	8:39.18	PLIŚ	Renata	85	Maraton Świnoujście	05.09.2014	Bruxelles (BEL)
2	9:00.24	PYRR-KOKOWSKA	Renata	58	SKS Orzeł Wałcz	27.06.1986	Grudziądz
3	9:00.46	KACZYŃSKA	Paulina	91	WMLKS Pomorze Stargard	05.06.2018	Turku (FIN)
4	9:01.24	ENNAOUI	Sofia	95	MKL Szczecin	24.06.2017	Lille (FRA)
5	9:08.12	CHWASZCZYŃSKA-BAK	Maria	59	LKS Pomorze Stargard	04.07.1982	Lublin
6	9:09.6.	SZYMAŃSKA-PRASEK	Urszula	52	LKS Pomorze Stargard	05.07.1974	Frankfurt
7	9:16.51	JACKIEWICZ	Monika	92	MKL Szczecin	22.05.2021	Gdańsk
8	9:19.07	PIOTROWSKA	Danuta	61	LKS Pomorze Stargard	17.07.1983	Bydgoszcz
9	9:27.66	SARNECKA	Oliwia	01	MKL Szczecin	22.05.2021	Gdańsk
10	9:28.62	PŁUCIENNIK	Danuta	64	LKS Pomorze Stargard	14.08.1988	Grudziądz
11	9:30.62	WASZAK	Karolina	89	UKS Barnim Goleniów	21.07.2007	Hengelo
12	9:31.23	BEHNKE	Antonina	89	UKS Barnim Goleniów	09.06.2012	Sopot
13	9:33.6.	WRZOSEK	Ewa	55	LKS Pomorze Stargard	29.07.1981	Sopot
14	9:39.35	HOŁDA	Aleksandra	96	MKL Maraton Świnoujście	06.06.2015	Gdańsk
15	9:39.77	KOZERA	Renata	69	MKS Orle Szczecinek	26.06.1988	Bielsko
16	9:40.48	WERBIŃSKA	Jolanta	69	MKS Orle Szczecinek	25.08.1990	Kielce
17	9:40.75	MACIEJONEK	Kamila	84	STS Pomerania Szczecinek	29.07.2001	Poznań
18	9:40.96	HRYCYK	Anna	03	KMKL Sztorm Kołobrzeg	22.05.2021	Gdańsk
19	9:41.01	PODOLSKA	Joanna	81	LKS Pomorze Stargard	28.08.2000	Wrocław
20	9:41.45	ŻUROWSKA	Agata	64	LKS Pomorze Stargard	05.08.1985	Stargard
21	9:44.48	RYBIŃSKA	Katarzyna	68	LKS Pomorze Stargard	21.09.1986	Poznań
22	9:44.66	KONAK	Elżbieta	71	Bukowina Wałcz	26.08.1990	Piła
23	9:46.41	GÓRSKA	Jolanta	69	MKS Orle Szczecinek	24.07.1987	Biała Podlaska
24	9:47.16	PONIKOWSKA	Małgorzata	65	KMKL Sztorm Kołobrzeg	26.08.1986	Poznań
25	9:47.7.	GOŁĘBIEWSKA	Urszula	58	Ogrodnik Pyrzyce	05.10.1978	Szczecin
26	9:48.68	BIEŃ	Sylwia	88	UKS Barnim Goleniów	03.09.2005	Białogard
27	9:50.07	WIKTORCZYK	Anna	98	WMLKS Pomorze Stargard	11.06.2016	Białogard
28	9:51.36	KAJAK	Małgorzata	67	MKS Kusy Szczecin	13.09.1984	Zielona Góra
29	9:52.20	SADOWSKA	Milena	99	WMLKS Pomorze Stargard	10.06.2018	Ślubice
30	9:52.21	GORĄCA	Ewa	63	SKS Orzeł Wałcz	24.07.1981	Białystok
31	9:53.14	LENARTOWICZ	Eliza	97	WMLKS Pomorze Stargard	24.09.2016	Białogard
32	9:55.77	WIKTORCZYK	Aleksandra	98	WMLKS Pomorze Stargard	11.06.2016	Białogard
33	9:57.32	SADOWSKA	Anna	80	KS Budowlani Szczecin	19.06.1999	Poznań
34	9:57.41	RYBACKA	Joanna	86	MKS Hermes Gryfino	05.07.2005	Bydgoszcz
35	9:58.20	ROMEJ	Justyna	94	LKS Olympic Szczecin	11.06.2016	Gdańsk
36	9:58.98	PIOTROWICZ	Urszula	84	LKS Pomorze Stargard	29.07.2001	Poznań
37	10:00.02	SURDEL-MIKULSKA	Czesława	54	KS Budowlani Szczecin	16.09.1978	Grudziądz
38	10:00.94	KALICKA	Klaudia	99	WMLKS Pomorze Stargard	07.07.2017	Toruń
39	10:02.26	ZAKRZEWSKA	Bogusława	79	MKL Szczecin	11.09.2004	Kraków
40	10:04.53	ŚLUSARCZYK	Mariola	90	UKS Barnim Goleniów	22.08.2018	Bergen (NOR)
41	10:06.50	MANIECKA	Julita	02	KS Hanza Goleniów	08.06.2019	Gdańsk
42	10:07.06	PASZKO	Jolanta	91	UKS Jedyńka Szczecinek	01.08.2008	Toruń
43	10:07.57	POTOMSKA	Daria	00	KS Hanza Goleniów	08.06.2019	Gdańsk
44	10:07.6.	SYMELA	Jolanta	61	Ogrodnik Pyrzyce	07.08.1979	Spała
45	10:09.0.	STERA	Donata	56	LKS Pomorze Stargard	10.08.1975	Warszawa
46	10:09.1.	SIEWERT	Aleksandra	63	LKS Pomorze Stargard	21.08.1987	Stargard
47	10:09.77	ŁUKOWSKA	Ewelina	91	LKS Pomorze Stargard	21.06.2008	Białogard
48	10:09.77	SZABAŁOWSKA	Małgorzata	98	MKL Szczecinek	07.07.2017	Toruń
49	10:10.85	RYCHTER	Antonina	85	UKS Jedyńka Szczecinek	30.08.2003	Szczecin
50	10:10.96	WŁODAREK	Paulina	87	MKL Szczecin	08.07.2005	Ślupsk
51	10:12.17	ZAJĄC	Paulina	87	UKS Barnim Goleniów	05.07.2005	Bydgoszcz
52	10:12.62	DREWNOWSKA	Sylwia	73	MKS Orle Szczecinek	22.06.1991	Poznań
53	10:12.85	GAŃSKA	Monika	73	MKS Orle Szczecinek	23.07.1991	Zabrze
54	10:13.12	POCHRANOWICZ	Aleksandra	90	MKL Szczecinek	23.07.2014	Chojnice
55	10:13.35	WYSOCKA	Katarzyna	73	LKS Pomorze Stargard	14.09.1991	Piła
56	10:14.2.	BIELECKA	Lidia	60	LKS Pomorze Stargard	12.07.1975	Stargard
57	10:14.26	SKUPIŃSKA	Agata	70	LKS Pomorze Stargard	11.06.1988	Grudziądz
58	10:15.02	ANDRZEJCZAK	Monika	85	MKL Szczecin	15.09.2007	Kielce
59	10:15.6.	GAŁĘZIA	Małgorzata	61	KL Bałtyk Koszalin	25.07.1979	Bydgoszcz
60	10:15.86	KRZYNÓWEK	Renata	72	LKS Pomorze Stargard	17.06.1990	Poznań
61	10:16.89	WIŚNIEWSKA	Dominika	96	WMLKS Pomorze Stargard	28.06.2014	Toruń
62	10:16.93	KARPIŃSKA	Joanna	72	Zryw Szczecin	22.06.1991	Szczecin

63	10:17.73	SOBCZAK	Anna	85	UKL Ósemka Police	11.06.2005	Szczecin
64	10:17.8.	SZCZUROWSKA	Renata	58	Zryw Szczecin	12.07.1975	Stargard
65	10:18.4.	FISZER	Grażyna	59	LKS Pomorze Stargard	12.07.1975	Stargard
66	10:18.93	RYBACKA	Edyta	86	MKS Hermes Gryfino	18.07.2009	Białogard
67	10:20.20	KRUZ	Mariola	43	Łan Koszalin	25.06.1991	Lublin
68	10:20.67	WÓJCIK	Justyna	84	MKS Hermes Gryfino	31.05.2003	Białogard
69	10:22.69	MANEL	Ewelina	93	LKS Pomorze Stargard	25.07.2010	Zielona Góra
70	10:22.80	MYŚICKA	Marzena	66	MKSHermes Gryfino	28.07.1985	Rzeszów
71	10:23.02	CIEŚLIK	Joanna	90	MKS Junior Złocieniec	17.06.2006	Szczecin
72	10:23.61	TUREK	Daria	88	MKS Junior Złocieniec	10.06.2007	Białogard
73	10:23.79	BIDAS	Alicja	80	LKS Pomorze Stargard	03.06.2000	Stargard
74	10:24.80	WOŹNIAK	Joanna	01	MKL Szczecin	12.08.2020	Białogard
75	10:25.17	KARABASZ	Natalia	97	KL Wałcz	15.07.2014	Wrocław
76	10:26.02	BARAN	Paulina	92	LKS Pomorze Stargard	24.06.2011	Toruń
77	10:26.59	ŁUKOWSKA	Klaudia	91	LKS Pomorze Stargard	07.06.2009	Poznań
78	10:27.01	MIŃCZUK	Alicja	97	MKL Szczecin	08.06.2019	Gdańsk
79	10:27.12	TAWREL	Agata	91	LKS Pomorze Stargard	19.09.2009	Zielona Góra
80	10:28.0.	KARBOWIAK	Regina	61	LKS Pomorze Stargard	05.10.1978	Poznań
81	10:28.66	RUDNIKOWICZ	Aleksandra	98	ULKS Barwice	07.07.2017	Toruń
82	10:28.67	KACZYŃSKA	Anna	89	MKS Hermes Gryfino	14.05.2005	Białogard
83	10:28.77	REMBIELAK	Jolanta	66	LKS Pomorze Stargard	28.08.1982	Łódź
84	10:30.16	WIEWIÓRA	Izabela	84	MKL Szczecin	10.06.2001	Poznań
85	10:30.33	ŚCIEBURA	Anna	80	KMKL Sztorm Kołobrzeg	27.09.1997	Białogard
86	10:30.4.	STEMPIEŃ	Wiesława	60	Ogrodnik Pyrzyce	13.10.1976	Pyrzyce

5000 m w historii ZZLA

1	15:18.75	PLIŚ	Renata	85	MKL Maraton Świnoujście	16.07.2014	Liege
2	15:29.67	KACZYŃSKA	Paulina	91	WMLKS Pomorze Stargard	16.06.2018	Tubingen (GER)
3	15:36.15	ŚLUSARCZYK	Mariola	90	UKS Barnim Goleniów	05.06.2018	Łomża
4	15:56.19	PYRR-KOKOWSKA	Renata	58	SKS Orzeł Wałcz	03.06.1986	Grudziądz
5	16:11.68	PŁUCIENNIK	Danuta	64	LKS Pomorze Stargard	20.06.1989	Grudziądz
6	16:34.03	SOBAŃSKA	Małgorzata	69	KB Sporting Międzyzdroje	04.07.2003	Bielsko Biała
7	16:34.76	WASZAK	Karolina	89	UKS Barnim Goleniów	29.09.2007	Białogard
8	15:54.74	JACKIEWICZ	Monika	92	MKL Szczecin	26.05.2021	Oleśnica
9	16:26.76	SARNECKA	Oliwia	01	MKL Szczecin	26.06.2021	Poznań
10	16:46.31	WŁODAREK	Paulina	87	MKL Szczecin	30.08.2009	Bielsko Biała
11	16:46.90	ANDRZEJCZAK	Monika	85	MKL Szczecin	22.07.2018	Lublin
12	16:55.55	SADOWSKA	Milena	99	WMLKS Pomorze Stargard	26.09.2020	Białogard
13	16:57.13	ŻURAWSKA	Agata	64	LKS Pomorze Stargard	19.08.1987	Poznań
14	17:00.35	WIKTORCZYK	Anna	98	WMLKS Pomorze Stargard	26.06.2021	Poznań
15	17:05.27	WERBIŃSKA	Jolanta	69	MKS Orle Szczecinek	14.06.1990	Grudziądz
16	17:08.8.	WRZOSEK	Ewa	55	LKS Pomorze Stargard	29.05.1984	Grudziądz
17	17:14.43	ZAKRZEWSKA	Bogusława	79	MKL Szczecin	21.08.2004	Białogard
18	17:30.08	HOŁDA	Aleksandra	96	MKL Maraton Świnoujście	30.06.2015	Biała Podlaska
19	17:30.70	MACIEJONEK	Kamila	83	STS Pomerania Szczecinek	29.06.2002	Bielsko Biała
20	17:40.98	RYCHTER	Antonina	85	UKS Jedyńka Szczecinek	27.06.2004	Białystok
21	17:46.07	PONIKOWSKA	Małgorzata	65	KMKL Sztorm Kołobrzeg	02.07.1988	Sopot
22	17:49.10	HEINESEN	Valborg	88	UKS Barnim Goleniów	28.09.2013	Białogard
23	17:49.23	WOŹNIAK	Joanna	01	RAZ Szczecin	24.04.2021	Goleniów
24	17:57.02	PIOTROWICZ	Urszula	84	LKS Pomorze Stargard	04.09.2004	Gdańsk
25	18:01.19	ROMEJ	Justyna	94	LKS Olympic Szczecin	26.06.2016	Bydgoszcz
26	18:03.89	ZAJĄC	Paulina	87	UKS Barnim Goleniów	06.07.2005	Bydgoszcz
27	18:04.95	RYBACKA	Edyta	86	MKS Hermes Gryfino	31.07.2009	Bydgoszcz
28	18:06.24	PASZKO	Jolanta	91	UKS Jedyńka Szczecinek	27.09.2008	Białogard
29	18:09.20	ANDRZEJEWSKA	Kamila	78	KS Budowlani Szczecin	11.09.1999	Wrocław
30	18:11.07	WIKTORCZYK	Aleksandra	98	WMLKS Pomorze Stargard	03.07.2016	Suwałki
31	18:11.68	TUREK	Daria	88	UKS Junior Złocieniec	27.05.2006	Białogard
32	18:12.45	ZIARKIEWICZ	Sara	86	UKS Jedyńka Szczecinek	14.05.2005	Białogard
33	18:18.08	OSTROWSKA	Aleksandra	91	UKS Jedyńka Szczecinek	05.07.2009	Słupsk
34	18:22.21	BARAN	Paulina	92	LKS Pomorze Stargard	26.06.2011	Toruń
35	18:23.55	ŁUKOWSKA	Ewelina	91	LKS Pomorze Stargard	19.06.2010	Koszalin
36	18:24.45	SZABAŁOWSKA	Małgorzata	98	MKL Szczecinek	09.07.2017	Toruń
37	18:36.90	WIŚNIEWSKA	Dominika	96	WMLKS Pomorze Stargard	31.07.2016	Jelenia Góra
38	18:39.38	MIŃCZUK	Alicja	97	MKL Szczecin	20.04.2019	Shaunsee (USA)
39	18:40.29	RUDNIKOWICZ	Aleksandra	98	ULKS Barwice	09.07.2017	Toruń
40	18:58.32	SZMYGIN	Ada	98	MKL Maraton Świnoujście	03.07.2016	Suwałki
41	18:59.06	MANEL	Ewelina	93	LKS Pomorze Stargard	26.06.2011	Toruń
42	18:59.43	CHEŁMICKA	Karolina	85	MKL Szczecin	14.06.2003	Szczecin
43	18:59.39	PRZYWARA	Magdalena	78	KS Budowlani Szczecin	15.06.1997	Poznań
44	19:02.62	POPIEL	Aleksandra	90	UKS Barnim Goleniów	03.08.2008	Toruń
45	19:03.11	MALAK	Łucja	02	MKL Szczecin	05.06.2021	Piaseczno
46	19:08.85	MATUSZEWSKA	Karolina	79	KS Budowlani Szczecin	12.07.1997	Poznań
47	19:11.09	ĆWIRTA	Małgorzata	95	LKS Pomorze Stargard	05.07.2013	Kraków
48	19:21.76	WIERZBICKA	Agnieszka	01	WMLKS Pomorze Stargard	13.09.2020	Radom
49	19:23.2.	BANDZMER	Beata	76	Spartakus Pyrzyce	05.10.1991	Szczecin
50	19:26.70	KECLER	Aleksandra	97	MLUKS Mokasyn Płoty	28.05.2016	Słupsk
51	19:26.91	WERESZKA	Paulina	91	UKS Jedyńka Szczecinek	27.09.2008	Białogard
52	19:28.5.	KARPIŃSKA	Joanna	72	Zryw Szczecin	05.10.1991	Szczecin
53	19:49.05	WŁODARCZYK	Anna	79	MKL Maraton Świnoujście	08.06.1997	Białogard
54	19:56.84	NOWAK	Monika	81	SKSG Korona Szczecin	26.06.2021	Olsztyn
55	19:59.16	DROŹDŻEWSKA	Paulina	03	MKS Hermes Gryfino	05.06.2021	Piaseczno
56	21:07.44	SZYJA	Klaudia	98	ULKS Barwice	17.06.2017	Białogard
57	21:23.7.	WAKULEWICZ	Anna	78	Zryw Szczecin	05.10.1991	Szczecin
58	21:49.8.	BIAŁA	Katarzyna	78	MKS Hermes Gryfino	05.10.1991	Szczecin
59	21:51.5.	MAŚLANKA	Jolanta	62	niestow. Szczecin	05.10.1991	Szczecin

10 000 m w historii ZZLA

1	32:50.16	KACZYŃSKA	Paulina	91	WMLKS Pomorze Stargard	06.07.2019	London (GBR)
2	33.00.60	KOKOWSKA	Renata	58	SKS Orzeł Wałcz	31.07.1987	Sopot
3	32:54.13	PLIŚ	Renata	85	MKL Maraton Świnoujście	06.07.2019	London (GBR)
4	33:39.94	ANDRZEJCZAK	Monika	85	MKL Szczecin	28.04.2019	Białogard
5	33:41.51	JACKIEWICZ	Monika	92	MKL Szczecin	24.04.2021	Goleniów
6	33.45.46	PŁUCIENNIK	Danuta	64	LKS Pomorze Stargard	05.08.1989	Stargard
7	34.23.5.	WRZOSEK	Ewa	55	LKS Pomorze Stargard	19.09.1987	Stargard
8	34:25.92	ŚLUSARCZYK	Mariola	90	UKS Barnim Goleniów	28.04.2019	Białogard
9	34:27.55	KRAWCZYŃSKA	Marta	88	STS Pomerania Szczecinek	21.05.2016	Białogard
10	34.42.68	WASZAK	Karolina	89	UKS Barnim Goleniów	03.05.2011	Lidzbark Warm.
11	34:43.84	SARNECKA	Oliwia	01	MKL Szczecin	24.04.2021	Goleniów
12	35.13.45	BEHNKE	Antonina	89	UKS Barnim Goleniów	21.04.2012	Mikołów
13	35.21.77	ŻURAWSKA	Agata	64	LKS Pomorze Stargard	31.07.1987	Sopot
14	35:47.97	WOŹNIAK	Joanna	01	RAZ Szczecin	24.04.2021	Goleniów
15	36:09.56	SADOWSKA	Milena	99	WMLKS Pomorze Stargard	19.09.2020	Karpacz
16	36:10.10	WIKTORCZYK	Anna	98	WMLKS Pomorze Stargard	24.04.2021	Goleniów
17	36.42.78	POCHRANOWICZ	Aleksandra	90	MKL Szczecinek	24.05.2014	Postomino
18	37.08.67	RYBACKA	Edyta	86	MKS Hermes Gryfino	17.09.2011	Białe Błota
19	37.00.50	RYBACKA	Joanna	86	MKS Hermes Gryfino	21.04.2012	Mikołów
20	37.19.10	WŁODAREK	Paulina	87	MKL Szczecin	03.05.2008	Kozienice
21	37.53.00	RYCHTER	Antonina	85	UKS Jedyńka Szczecinek	17.08.2005	Międzyzdroje
22	38.06.83	HEINESEN	Valborg	86	UKS Barnim Goleniów	27.04.2013	Sosnowiec
23	38.07.38	PIOTROWICZ	Urszula	94	LKS Pomorze Stargard	08.08.2004	Poznań
24	38.20.14	ANDRZEJEWSKA	Kamila	78	KS Budowlani Szczecin	19.09.1998	Siedlce
25	38.27.74	WÓJCIK	Justyna	84	MKS Hermes Gryfino	08.08.2004	Poznań
26	38:47.96	KOWALIK	Ewelina	91	LKS Olympic Szczecin	21.05.2016	Białogard
27	38.55.42	ŁUKASIK	Jolanta	71	SKS Orzeł Wałcz	30.07.1988	Sopot
28	41.14.47	SOBCZAK	Anna	85	UKL Ósemka Police	06.05.2006	Międzyzdroje

półmaraton w historii ZZLA

1	1:12.50	JACKIEWICZ	Monika	92	MKL Szczecin	05.09.2021	Piła
2	1:13.29	SOBAŃSKA	Małgorzata	69	KB Sporting Międzyzdroje	12.10.2003	Chicago
3	1:13.30	ANDRZEJCZAK	Monika	85	MKL Szczecin	08.09.2019	Piła
4	1:13.49	URYGA	Wioletta	68	KB Sporting Międzyzdroje	08.09.2002	Piła
5	1:13.56	KACZYŃSKA	Paulina	91	WMLKS Pomorze Stargard	17.09.2021	Bydgoszcz
6	1:14.01	PLIŚ	Renata	85	MKL Maraton Świnoujście	21.10.2018	Toronto (CAN)
7	1:15.52	KRAWCZYŃSKA	Marta	88	STS Pomerania Szczecinek	04.09.2016	Piła
8	1:16.11	KARPIŃSKA	Joanna	72	MKL Maraton Świnoujście	02.03.1997	Frankfurt
9	1:20.43	BAŁDYGA	Renata	75	KB Sporting Międzyzdroje	30.09.2001	Albuquerque
10	1:21.35	ANDRZEJEWSKA	Kamila	78	MKL Szczecin	21.09.2003	Ustka
11	1:21.37	HEINESEN	Valborg	86	UKS Barnim Goleniów	07.09.2014	Piła
12	1:21.57	GOLAK	Agnieszka	76	KB Sporting Międzyzdroje	05.09.2004	Piła
13	1:22.05	MAKAREWICZ	Arleta	83	STS Pomerania Szczecinek	22.09.2002	Ustka
14	1:22.10	ZAKRZEWSKA	Bogusława	79	MKL Szczecin	16.05.2004	Szczecin
15	1:22.38	HURYŃ	Ewa	73	KB Maratończyk Team Szczecin	29.03.2015	Pabianice
16	1:23.15	RYBACKA	Edyta	86	MKS Hermes Gryfino	28.08.2011	Szczecin
17	1:24.49	RYCHTER	Antonina	85	UKS Jedyńka Szczecinek	29.03.2009	Poznań
18	1:25.55	WIŚNIEWSKA	Anna	81	Biały Bór	28.09.2003	Gniezno
19	1:25.56	POKRZYWIŃSKA-OSIOR	Beata	86	niestowarzyszona	06.09.2015	Piła
20	1:28.18	POCHRANOWICZ	Barbara	77	MKL Szczecinek	10.05.2015	Pszczew
21	1:28.42	KOŃCZAK	Magdalena	86	niestow. Szczecin	17.10.2021	Poznań
22	1:29.07	TELATYŃSKA	Sylwia	77	niestowarzyszona	06.09.2015	Piła
23	1:29.32	SZABAŁOWSKA	Małgorzata	98	MKL Szczecinek	17.10.2021	Poznań
24	1:29.36	BOREK	Monika	79	niestowarzyszona	07.09.2014	Piła
25	1:29.50	RYDZYŃSKA	Patrycja	78	Iskra Białogard	24.09.2000	Ustka
26	1:30.24	SZYCH	Klaudia	93	MKL Szczecin	28.08.2011	Szczecin
27	1:30.40	ARCISZEWSKA	Agnieszka	78	MKL Szczecin	24.09.2000	Ustka
28	1:32.05	ZEMLA	Monika	91	Szkuner Myślibórz	04.09.2011	Piła
29	1:32.25	SAMOŁ-KOWALSKA	Irena	72	Bobolice	10.09.2006	Piła
30	1:32.42	CHUDY	Grażyna	81	KS Święc Sławno	07.09.2008	Piła
31	1:33.14	JACHNIK-JALANIAK	Sabina	72	Maratończyk Team Szczecin	05.09.2010	Piła
32	1:33.54	WŁODAREK	Paulina	87	MKL Szczecin	28.08.2011	Szczecin
33	1:34.38	KSZAK-KRZYŻANOWSKA	Anna	75	KL Wałcz	15.06.2008	Rudawa
34	1:35.40	SKALSKA	Henryka	62	Police	21.08.2004	Skarżysko-Kam.
35	1:37.39	OSTROMECKA	Anna	87	KB Sporting Międzyzdroje	04.09.2020	Bydgoszcz
36	1:37.58	MAŚLANKA	Jolanta	62	Szczecin	09.07.2000	Szczecin
37	1:34.48	FRAŃCZAK	Monika	72	Szczecin	28.08.2011	Szczecin
38	1:40.17	JANISZEWSKA	Marianna	64	Bulk-Cargo Szczecin	02.06.2001	Murow. Goślina
39	1:41.32	LISTOWSKA	Barbara	71	Szczecin	07.07.2002	Szczecin
40	1:44.12	JAWORSKA	Anna	84	Sławno	14.05.2006	Łódź
41	1:44.23	GAŁAN	Joanna	66	Kalisz Pomorski	10.09.2006	Piła
42	1:45.51	LEBOWSKA	Helena	61	Maratończyk Team Szczecin	06.09.2009	Piła
43	1:46.20	LEWANDOWSKA	Anna	75	CW Laguna Gryfino	06.07.2003	Szczecin
44	1:46.23	ZARĘBSKA	Agnieszka	75	Laguna Gyfino	07.09.2003	Piła
45	1:46.48	KORNECKA	Irena	55	KB Neptun Kołobrzeg	08.1990	Gdańsk
46	1:47.40	KOSAKOWSKA	Barbara	61	Maratończyk Team Szczecin	16.05.2004	Szczecin
47	1:49.45	KWIATKOWSKA	Małgorzata	63	Maratończyk Team Szczecin	06.09.2009	Piła
48	1:52.37	DAMPC	Barbara	48	Kołobrzeg	08.1990	Gdańsk
49	1:55.18	KAMIŃSKA	Małgorzata	62	UKL Ósemka Police	16.05.2004	Szczecin
50	1:56.05	MUCHO	Ewa	68	Szczecin	08.07.2001	Szczecin
51	1:56.27	MANIECKA	Anna	71	Barnim Goleniów	16.05.2004	Szczecin
52	1:56.53	KRZEPINA	Krystyna	61	Police	09.09.2001	Piła
53	1:57.08	LASOTA	Irena	51	Wałcz	02.06.2001	Murow. Goślina

maraton w historii ZZLA

1	2:26.20	PYRR-KOKOWSKA	Renata	58	Bukowina Wałcz	26.09.1988	Dębno
2	2:27.50	SOBAŃSKA	Małgorzata	69	KB Sporting Międzyzdroje	12.10.2003	Chicago
3	2:29.51	JACKIEWICZ	Monika	92	MKL Szczecin	10.04.2022	Dębno
4	2:31.11	ANDRZEJCZAK	Monika	85	MKL Szczecin	26.09.2021	Warszawa
5	2:34.44	URYGA	Wioletta	68	KB Sporting Międzyzdroje	09.03.2003	Nagoya
6	2:39.52	WRZOSEK	Ewa	55	LKS Pomorze Stargard	27.03.1988	Dębno
7	2:44.10	PŁUCIENNIK	Danuta	64	LKS Pomorze Stargard	13.05.1990	Amsterdam
8	2:49.28	GOLAK	Agnieszka	76	KB Sporting Międzyzdroje	10.10.2004	Poznań
9	2:49.58	BAŁDYGA	Renata	75	KB Sporting Międzyzdroje	29.04.2001	Cleveland
10	2:59.03	HURYŃ	Ewa	73	KB Maratończyk Team Szczecin	12.04.2015	Dębno
11	2:59.10	RYCHTER	Antonina	85	MKL Szczecinek	15.09.2013	Wrocław
12	3:00.39	RYBACKA	Edyta	86	MKS Hermes Gryfino	16.10.2011	Poznań
13	3:03.35	KARPIŃSKA	Joanna	72	Maraton Świnoujście	20.03.1998	Warszawa
14	3:04.38	POCHRANOWICZ	Barbara	77	Stowarz. Maraton Dębno	07.04.2019	Dębno
15	3:09.48	PONIKOWSKA	Małgorzata	65	Sztorm Kołobrzeg	20.05.1990	Hamburg
16	3:10.07	KOSZTOWNY	Agata	87	SKSG Korona Szczecin	26.09.2021	Warszawa
17	3:11.03	ZAJĄC	Ewa	51	UKS Barnim Goleniów	23.05.1985	Trnawa
18	3:13.36	NOWAK	Monika	81	SKSG Korona Szczecin	26.09.2021	Warszawa
19	3:15.06	KSZAK-KRZYŻANOWSKA	Anna	75	KL Wałcz	06.05.2007	Kraków
20	3:17.03	POKRZYWIŃSKA-OSIOR	Beata	86	niestow. Szczecin	12.04.2015	Dębno
21	3:19.19	KAJAK	Małgorzata	67	Zryw Szczecin	28.09.1986	Warszawa
22	3:19.53	PAPIERSKA	Iwona	86	niestow. Szczecin	02.04.2017	Dębno
23	3:21.15	OLECHNOWICZ	Marta	85	Szczecin	25.04.2010	Kraków
24	3:21.28	TELATYŃSKA	Sylvia	77	niestow. Szczecin	02.04.2017	Dębno
25	3:21.40	JACHNIK	Sabina	72	Maratończyk Team Szczecin	11.10.2009	Poznań
26	3:22.22	BANDER	Sylvia	85	MKL Szczecin	26.04.2009	Kraków
27	3:23.05	BIEGASIEWICZ	Monika	76	niestow. Szczecin	12.04.2015	Dębno
28	3:25.22	CHUDY	Grażyna	81	KS Święc Sławno	14.10.2007	Poznań
29	3:26.26	SZURGOCIŃSKA	Nikolina	93	MKS Hermes Gryfino	03.04.2016	Dębno
30	3:28.05	OSTROMECKA	Anna	87	KB Sporting Międzyzdroje	06.12.2020	Olesno
31	3:28.18	SKALSKA	Henryka	62	Police	10.04.2005	Dębno
32	3:28.23	MATYKA	Agnieszka	84	Szczecin	15.05.2011	Toruń
33	3:28.42	SZCZERBA	Beata	77	Szczecin	06.04.2014	Dębno
34	3:29.17	ŚWIDERSKA	Agnieszka	92	niestow. Szczecin	19.09.2015	Szczecin
35	3:29.56	OLEJNICZAK	Magdalena	76	Szczecin	12.10.2014	Poznań
36	3:33.42	SAMOIŁ-KOWALSKA	Irena	72	Bobolice	06.05.2007	Kraków
37	3:34.13	MŁODZIEJEWSKA	Iwona	73	Wygan Kołobrzeg	19.04.2009	Dębno
38	3:35.52	KOSAKOWSKA	Barbara	61	Maratończyk Team Szczecin	23.05.2004	Praga
39	3:39.59	GAŚKA	Justyna	78	Szczecin	16.10.2011	Poznań
40	3:41.18	OLEJNICZAK	Magdalena	76	Szczecin	13.10.2013	Poznań
41	3:45.00	WOJTASIK	Katarzyna	80	Stowarz. Maraton Dębno	07.04.2019	Dębno
42	3:50.10	LEBOWSKA	Helena	61	Maratończyk Team Szczecin	11.10.2009	Poznań
43	3:51.58	GAŁAN	Joanna	66	Szczecin	17.09.2006	Warszawa
44	3:52.06	MALICKA	Justyna	78	Szczecin	07.06.2009	Toruń
45	3:52.35	ZARĘBSKA	Agnieszka	75	Gryfino	04.04.2004	Dębno
46	3:56.13	JANISZEWSKA	Marianna	64	Bulk-Cargo Szczecin	08.04.2001	Dębno
47	3:56.35	KOWALCZYK	Iwona	69	Szczecin	19.04.2009	Dębno
48	3:57.37	NARONOWICZ	Bożena	67	Dębno	27.09.1987	Warszawa
49	3:59.40	LASOTA	Irena	51	Wałcz	22.04.2001	Wrocław
50	3:59.59	WAŚKO	Magdalena	77	Szczecin	11.10.2009	Poznań
51	4:18.59	KUBACKA	Paulina	72	Szczecin	15.04.2007	Dębno
52	4:24.42	LEWANDOWSKA	Anna	75	CW-Laguna Gryfino	13.04.2003	Dębno
53	4:47.28	KRZEPINA	Krystyna	61	Police	04.04.2004	Dębno
54	4:55.51	TRESKA	Ewa	57	Szczecin	10.10.2004	Poznań
55	4:58.58	BORKOWSKA	Maria	59	Szczecin	10.10.2004	Poznań

100 m płotki w historii ZZLA

1	12.97	TRYWIAŃSKA	Aurelia	76	MKL Szczecin	20.07.2002	Szczecin
2	13.32	KARACZUN	Agnieszka	78	KS Budowlani Szczecin	01.08.1999	Goeteborg
3	14.07	SOCHAŃSKA	Sylwia	90	MKL Szczecin	01.09.2012	Radom
4	14.26	MAŁKIEWICZ	Oliwia	97	STS Pomerania Szczecinek	23.05.2015	Postomino
5	14.38	BIELSKA	Edyta	01	MLUKS Mokasyn Płoty	12.06.2021	Sollentuna (SWE)
6	14.57	NADAŁA	Maja	87	MKS Hermes Gryfino	21.05.2006	Wrocław
7	14.65	MICHALSKA	Alicja	90	MKL Szczecin	03.06.2012	Szczecin
8	14.74	WÓJCIK	Lucyna	60	SKS Orzeł Wałcz	16.09.1978	Grudziądz
9	14.79	IWIŃSKA	Justyna	81	MKL Szczecin	15.07.2000	Warszawa
10	14.90	SUSZKO	Anna	60	KS Budowlani Szczecin	06.07.1980	Poznań
11	14.93	GAAIEC	Monika	85	STSPomerania Szczecinek	29.08.2002	Zamość
12	15.01	SUŁKOWSKA	Julia	97	LKS Olympic Szczecin	30.06.2015	Biała Podlaska
13	15.02	PĘKALA	Anita	71	KL Bałtyk Koszalin	10.06.1989	Grudziądz
14	14.8.	PIETRAS	Wiesława	54	KS Budowlani Szczecin	08.07.1972	Warszawa
15	14.8.	JAŃCZAK	Elżbieta	55	LKS Pomorze Stargard	30.07.1972	Warszawa
16	15.04	KUDUK	Nikola	98	MKL Szczecin	20.05.2017	Piła
17	15.07	RABINIAK	Ewelina	84	KMKL Sztorm Kołobrzeg	24.08.2002	Białogard
18	15.09	ZABIELSKA	Oliwia	03	STS Pomerania Szczecinek	26.06.2021	Białogard
19	15.13	ZDZIĘBORSKA	Paulina	04	MLUKS Mokasyn Płoty	17.06.2022	Warszawa
20	15.16	KAŹMIERSKA	Beata	60	KS Budowlani Szczecin	02.06.1979	Poznań
21	15.0.	DULKA	Ewa	53	KL Bałtyk Koszalin	25.07.1970	Kraków
22	15.0.	KRÓL	Teresa	56	SKS Orzeł Wałcz	29.05.1975	Koszalin
23	15.0.	SZADEJKO	Izabela	72	KS Budowlani Szczecin	21.07.1989	Piła
24	15.28	ZIELIŃSKA	Klaudia	95	LLKS Pomorze Stargard	30.06.2014	Toruń
25	15.28	BUJAROWICZ	Joanna	03	MLUKS Mokasyn Płoty	17.06.2022	Warszawa
26	15.33	STASZYŃSKA	Honorata	67	MKL Maraton Świnoujście	10.07.1984	Poznań
27	15.1.	WINTER	Elżbieta	53	KL Iskra Białogard	10.10.1970	Włocławek
28	15.1.	WYBRANIEC	Ewa	65	LKS Pomorze Stargard	01.06.1986	Stargard
29	15.35	WIŚNIEWSKA	Karina	75	Bukowina Wałcz	16.06.1990	Poznań
30	15.2.	ŚMIDECKA	Grażyna	57	KL Iskra Białogard	29.08.1978	Grudziądz
31	15.45	ZIELIŃSKA	Sylwia	95	LLKS Pomorze Stargard	07.06.2014	Biała Podlaska
32	15.60	GERGIEL	Martyna	92	MKL Szczecin	12.06.2010	Białogard
33	15.62	CHRZANOWSKA	Magdalena	92	MKL Hermes Gryfino	05.06.2010	Opole
34	15.4.	RÓŻAŃSKA	Regina	51	SKL Szczecin	28.06.1969	Ryga
35	15.4.	KULASIEWICZ	Grażyna	68	Pomorzany	15.07.1985	Stargard
36	15.64	JACH	Anita	75	KS Budowlani Szczecin	09.06.1991	Stargard
37	15.65	JUSZCZYSZYN	Ilona	80	KS Budowlani Szczecin	31.05.1998	Wrocław
38	15.5.	URNA	Alicja	53	Smolnica	24.07.1973	Siedlce
39	15.5.	FAJFROWSKA	Danuta	54	KL Bałtyk Koszalin	19.08.1973	Gdynia
40	15.5.	KRÓLAK	Dorota	64	MKS Kusy Szczecin	25.05.1980	Bydgoszcz
41	15.74	BUEDA	Elżbieta	65	MKS Hermes Gryfino	23.07.1982	Poznań
42	15.77	BITTNER	Agnieszka	70	Bukowina Wałcz	16.06.1990	Poznań
43	15.77	WÓJS	Marika	99	MKS Hermes Gryfino	17.06.2017	Białogard
44	15.68	KOSIBA	Angelika	90	Pomerania Szczecinek	28.08.2010	Kraków
45	15.80	ZIELIŃSKA	Klaudia	95	LLKS Pomorze Stargard	18.07.2013	Poznań
46	15.6.	LESZAK	Mariola	61	KS Budowlani Szczecin	06.09.1980	Szczecin
47	15.6.	GĘBACKA	Ewa	65	MKS Hermes Gryfino	23.07.1982	Poznań
48	15.86	ŚWIDERSKA	Marta	86	MKL Szczecin	05.06.2004	Stargard
49	15.86	KANIA	Anastazja	02	KL Iskra Białogard	08.08.2020	Gdańsk
50	15.87	ROBAK	Aleksandra	75	MKS Hermes Gryfino	17.07.1992	Kielce
51	15.89	JANAS	Ilona	90	MKS Hermes Gryfino	09.06.2012	Warszawa
52	15.90	OGÓREK	Magdalena	89	MKL Szczecin	28.05.2007	Piła
53	15.7.	PIEŃKOWSKA	Hanna	55	SKL Szczecin	10.10.1969	Szczecin
54	15.96	POSTRZECH	Agnieszka	73	Znicz Stargard	04.09.1988	Stargard
55	15.98	BŁASZCZYK	Agnieszka	72	MKS Hermes Gryfino	24.07.1988	Piła
56	16.00	WAJS	Paulina	91	STS Pomerania Szczecinek	06.06.2009	Piła
57	16.03	GANIEC	Aleksandra	87	STS Pomerania Szczecinek	04.06.2005	Poznań
58	15.8.	RUBASZEWSKA	Barbara	51	KS Budowlani Szczecin	06.10.1973	Szczecin
59	15.8.	PAWLAK	Bożena	58	MKS Orle Szczecinek	07.06.1975	Koszalin
60	15.8.	BRANDYKOWSKA	Dorota	61	KS Budowlani Szczecin	13.05.1979	Stargard
61	16.05	WAWRZAK	Janina	58	KS Budowlani Szczecin	15.09.1979	Zabrze
62	16.05	PUKACZ	Monika	78	KS Budowlani Szczecin	18.09.1993	Poznań

63	16.09	MAŁECKA	Iwona	62	LKS Pomorze Stargard	22.09.1979	Sopot
64	16.09	SZOŁYGA	Beata	71	KL Bałtyk Koszalin	25.06.1989	Poznań
65	16.11	MALESA	Monika	90	LKS Olimpic Szczecin	21.06.2008	Szczecin
66	16.13	BERCZYŃSKA	Katarzyna	86	MKL Szczecin	15.06.2004	Szczecin
67	15.9.	STARCZYŃSKA	Anna	56	KL Bałtyk Koszalin	17.08.1975	Spała
68	15.9.	SZCZEPAŃSKA	Agnieszka	69	Zryw Szczecin	28.06.1986	Stargard
69	16.17	FRANKÓW	Urszula	61	KS Budowlani Szczecin	24.07.1979	Bydgoszcz
70	16.17	GLIWA	Monika	76	KS Budowlani Szczecin	14.09.1991	Piła
71	16.20	KARMELITA	Monika	81	KMKL Sztorm Kołobrzeg	11.06.1999	Białogard
72	16.20	WAWRZYŃIAK	Natalia	88	MKS Hermes Gryfino	09.09.2006	Szczecin
73	16.0.	RABAN	Róża	57	Sokół Pyrzyce	23.06.1974	Szczecin
74	16.0	ROMANOWSKA	Jolanta	59	KL Bałtyk Koszalin	09.10.1976	Szczecinek
75	16.0.	DĄBROWSKA	Ewa	60	AZS Szczecin	18.06.1977	Stargard
76	16.23	NOWAK	Nicola	97	LKS Olimpic Szczecin	28.05.2016	Inowrocław

400 m płotki w historii ZZLA

1	60.89	ŚWIĄTEK	Bogusława	62	LKS Pomorze Stargard	20.05.1984	Zielona Góra
2	61.20	BITTNER	Agnieszka	70	SKS Orzeł Wałcz	29.07.1989	Kielce
3	61.36	LESZAK	Mariola	61	KS Budowlani Szczecin	21.06.1980	Poznań
4	61.79	KAŻMIERSKA	Beata	60	KS Budowlani Szczecin	21.06.1980	Poznań
5	62.06	GUMOWSKA	Maja	80	MKL Szczecin	03.09.2000	Poznań
6	62.49	WIŚNIEWSKA	Karina	75	Bukowina Wałcz	17.07.1993	Warszawa
7	62.53	WOJCIECHOWSKA	Anna	81	KMKL Sztorm Kołobrzeg	21.07.1999	Białystok
8	62.72	ŚLIWKA	Marta	83	MKL Szczecin	21.06.2003	Zielona Góra
9	62.8.	RUBASZEWSKA	Barbara	51	KS Budowlani Szczecin	06.10.1973	Szczecin
10	63.24	SUDOŁ	Agnieszka	75	Bukowina Wałcz	12.09.1992	Poznań
11	63.25	BURZYŃSKA	Iwona	58	LKS Pomorze Stargard	25.07.1977	Łódź
12	63.2.	SAKWA	Elżbieta	57	KS Budowlani Szczecin	12.08.1975	Warszawa
13	63.67	LEWICKA	Bożena	61	KL Iskra Białogard	26.06.1981	Poznań
14	63.80	MATCZAK	Jolanta	67	SKS Orzeł Wałcz	10.07.1984	Poznań
15	64.2.	SROKA	Wanda	57	Sokół Pyrzyce	19.07.1975	Międzyrzecz
16	64.59	BUKOWSKA	Urszula	94	KMKL Sztorm Kołobrzeg	23.07.2010	Zielona Góra
17	64.66	KORDA	Katarzyna	78	KMKL Sztorm Kołobrzeg	08.06.1996	Białogard
18	64.68	JĘDRUSIAK	Edyta	70	KS Budowlani Szczecin	20.06.1988	Poznań
19	64.81	SUŁKOWSKA	Julia	97	LKS Olympic Szczecin	14.07.2014	Wrocław
20	64.96	BUJAROWICZ	Joanna	03	MLUKS Mokasyn Ploty	03.07.2021	Lublin
21	64.98	ZUB	Klaudia	97	KMKL Sztorm Kołobrzeg	23.07.2014	Chojnice
22	65.00	TAWREL	Paulina	91	LKS Pomorze Stargard	03.07.2009	Słupsk
23	65.15	JANDZISZAK	Aleksandra	92	MKS Junior Złocieniec	21.06.2008	Białogard
24	65.20	ZASŁAWSKA	Krystyna	84	STS Pomerania Szczecinek	14.06.2003	Białystok
25	65.26	GĘBACKA	Ewa	65	MKS Hermes Gryfino	20.07.1983	Zielona Góra
26	65.2.	BOCIAN	Maria	55	KS Budowlani Szczecin	06.10.1973	Szczecin
27	65.2.	NIEWĘGŁOWSKA	Ewa	62	AZS Szczecin	17.05.1978	Poznań
28	65.59	DĄBROWSKA	Ewa	60	AZS Szczecin	25.07.1977	Łódź
29	65.93	KRZEŚLAK	Magdalena	88	MKL Szczecin	06.06.2004	Stargard
30	65.96	DREŃTKIEWICZ	Renata	95	STS Pomerania Szczecinek	16.06.2013	Koszalin
31	65.97	MAKAREWICZ	Arleta	83	STS Pomerania Szczecinek	16.06.2001	Białogard
32	66.22	WÓJS	Marika	99	MKS Hermes Gryfino	12.06.2016	Poznań
33	66.1.	FAJFROWSKA	Danuta	54	KL Bałtyk Koszalin	29.07.1973	Białogard
34	66.31	SZYMAŃSKA	Justyna	72	KS Budowlani Szczecin	10.09.1989	Poznań
35	66.33	WALCZAK	Elżbieta	68	LKS Pomorze Stargard	31.08.1985	Stargard
36	66.2.	TYMA	Elżbieta	58	SKS Orzeł Wałcz	29.04.1973	Wałcz
37	66.42	PIOTROWSKA	Bernardeta	83	LKS Pomorze Stargard	11.06.2000	Poznań
38	66.52	WAWRZYŃIAK	Natalia	88	MKS Hermes Gryfino	18.06.2005	Białogard
39	66.5.	SZCZYCHNO	Iwona	60	KS Budowlani Szczecin	03.07.1977	Białogard
40	66.75	KOZAK	Monika	67	Zryw Szczecin	29.06.1985	Poznań
41	66.7.	KLATA	Alina	61	Ogrodnik Pyrzyce	19.06.1977	Stargard
42	67.15	NOWAK	Nicola	97	LKS Olympic Szczecin	18.06.2014	Toruń
43	67.0.	DUMICZ	Irena	60	AZS Szczecin	19.06.1977	Stargard
44	67.1.	CYGAN	Genowefa	51	LKS Pomorze Stargard	19.07.1979	Szczecin
45	67.2.	PŁOMIŃSKA	Elżbieta	62	Kotwica Kołobrzeg	07.10.1979	Białogard
46	67.2.	LESZCZYŃSKA	Małgorzata	69	MKS Orle Szczecinek	09.10.1983	Poznań
47	67.3.	ZAGAJEWSKA	Zofia	60	KL Bałtyk Koszalin	27.08.1977	Wrocław
48	67.4.	BURDA	Elżbieta	65	MKS Hermes Gryfino	18.09.1983	Poznań
49	67.5.	SIKORA	Honorata	65	MKS Orle Szczecinek	05.10.1980	Białogard
50	67.66	STENKA	Sabina	85	KMKL Sztorm Kołobrzeg	19.09.2007	Fortaleza
51	67.69	FABISIAK	Iwona	65	KS Budowlani Szczecin	16.05.1981	Warszawa
52	67.98	JOŃCZYK	Beata	65	KL Iskra Białogard	22.06.1983	Zielona Góra
53	67.98	NIŻNIK	Sara	91	LKS Olympic Szczecin	26.05.2007	Białogard
54	67.9.	STEMPIEŃ	Wiesława	60	Ogrodnik Pyrzyce	24.06.1976	Poznań
55	68.0.	KOWALCZYK	Barbara	58	KL Bałtyk Koszalin	19.05.1979	Koszalin
56	68.28	BAŁYSZ	Teresa	82	MKS Hermes Gryfino	04.06.2000	Stargard
57	68,3	KOCHANOWSKA	Milena	90	MKS Hermes Gryfino	23.06.2007	Białogard
58	68.2.	STANEK	Jalanta	62	KL Iskra Białogard	05.10.1980	Białogard
59	68.62	BARKNECHT	Daria	90	STS Pomerania Szczecinek	19.05.2007	Poznań
60	68.64	ZAJĄC	Joanna	01	MKL Maraton Świnoujście	16.06.2018	Białogard
61	68.65	KAŁUŻNA	Beata	69	Olimp Chojna	14.09.1985	Poznań
62	68.78	MILLER	Marzena	62	SKS Orzeł Wałcz	21.06.1980	Poznań

63	68.87	OGÓREK	Magdalena	89	MKL Szczecin	18.06.2005	Białogard
64	68.92	WŁODARCZAK	Karolina	81	MKL Maraton Świnoujście	06.06.1999	Poznań
65	68.8.	LEWCZUK	Liliana	54	KL Bałtyk Koszalin	29.07.1973	Białogard

1500 m z przeszkodami w historii ZZLA

1	5:06.52	Joanna	RYBACKA	86	MKS Hermes Gryfino	16.05.2004	Poznań
2	5:10.26	Justyna	WÓJCIK	84	MKS Hermes Gryfino	01.06.2002	Białogard
3	5:10.27	Łucja	MALAK	02	MKL Szczecin	10.07.2019	Poznań
4	5:10.92	Magdalena	PLUTA	87	MKS Hermes Gryfino	21.07.2003	Gdańsk
5	5:12.28	Alicja	MIŃCZUK	97	MKL Szczecin	22.06.2019	Białogard
6	5:16.74	Antonina	RYCHTER	85	UKS Jedyńka Szczecinek	01.06.2002	Białogard
7	5:17.92	Edyta	RYBACKA	85	MKS Hermes Gryfino	01.06.2002	Białogard
8	5:22.56	Izabela	MOCKAŁO	83	MKS Hermes Gryfino	08.06.2002	Szczecin
9	5:28.43	Patrycja	ŁUŻYŃSKA	00	MKL Szczecin	16.06.2018	Białogard
10	5:31.69	Teresa	BAŁYSZ	82	MKS Hermes Gryfino	10.06.2001	Poznań
11	5:34.73	Natalia	KOWALIK	01	MKL Szczecinek	16.06.2018	Białogard
12	5:42.10	Wiktoria	MARTYNOWICZ	03	MKS Hermes Gryfino	22.06.2019	Białogard
13	5:44.26	Paulina	KASPRZAK	90	MKS Hermes Gryfino	03.06.2006	Szczecin
14	5:48.83	Dorota	WÓJCIK	85	MKS Hermes Gryfino	01.06.2002	Białogard
15	6:10.02	Katarzyna	MIĄSKOWIAK	85	STS Pomerania Szczecinek	10.06.2001	Poznań
16	6:13.05	Anna	CIEBIEŃ	87	MKS Hermes Gryfino	06.06.2004	Stargard
17	6:27.38	Ewelina	TURBIAK	85	STS Pomerania Szczecinek	10.06.2001	Poznań

2000 m z przeszkodami w historii ZZLA

1	6:21.42	ŚLUSARCZYK	Mariola	90	UKS Barnim Goleniów	01.09.2019	Berlin
2	6:53.29	RYBACKA	Joanna	86	MKS Hermes Gryfino	06.07.2005	Bydgoszcz
3	7:00.05	KACZYŃSKA	Paulina	91	LKS Pomorze Stargard	11.06.2011	Słubice
4	7:07.72	WÓJCIK	Justyna	84	MKS Hermes Gryfino	30.06.2002	Bielsko Biała
5	7:11.00	MALAK	Łucja	02	MKL Szczecin	19.08.2020	Wałcz
6	7:16.33	ŁUKOWSKA	Klaudia	91	LKS Pomorze Stargard	23.06.2007	Białogard
7	7:19.46	POŚNIAK	Manuela	94	MKS Hermes Gryfino	23.06.2012	Białystok
8	7:23.73	RYCHTER	Antonina	85	UKS Jedynka Szczecinek	23.06.2007	Białogard
9	7:25.64	KACIUPA	Marta	99	MKS Hermes Gryfino	10.06.2017	Poznań
10	7:27.62	MOCKAŁO	Izabela	83	MKS Hermes Gryfino	30.06.2002	Bielsko Biała
11	7:27.68	ANDRZEJCZAK	Monika	85	MKL Szczecin	18.06.2005	Białogard
12	7:31.34	KOWALIK	Natalia	01	MKL Szczecinek	22.08.2020	Oleśnica
13	7:34.44	WALENCIK	Aneta	92	LKS Spartakus Pyrzyce	21.06.2008	Białogard
14	7:38.35	WOJCIECHOWSKA	Amelia	93	LKS Spartakus Pyrzyce	16.05.2010	Szczecin
15	7:39.14	ŁUŻYŃSKA	Patrycja	00	MKL Szczecin	19.05.2018	Białogard
16	7:44.49	KONIKOWSKA	Justyna	93	MKS Hermes Gryfino	10.09.2011	Białogard
17	7:51.91	STACHURA	Sandra	94	MKS Junior Złocieniec	24.05.2014	Białogard
18	7:52.69	KASPRZAK	Paulina	90	MKS Hermes Gryfino	23.06.2007	Białogard
19	7:56.23	BYLIŃSKA	Małgorzata	93	MKS Hermes Gryfino	20.06.2009	Szczecin
20	7:56.65	ANDRZEJEWSKA	Magdalena	92	LKS Spartakus Pyrzyce	16.05.2010	Szczecin
21	8:05.98	BORKOWSKA	Roksana	90	MKS Hermes Gryfino	20.06.2009	Szczecin
22	8:09.83	ROBAK	Izabela	94	MKS Hermes Gryfino	19.06.2011	Koszalin
23	8:10.00	NOWAK	Katarzyna	91	MKS Hermes Gryfino	21.06.2008	Białogard

3000 m z przeszkodami w historii ZZLA

1	9:57.28	ŚLUSARCZYK	Mariola	90	UKS Barnim Goleniów	05.06.2017	Praha (CZE)
2	10.08.25	BEHNKE	Antonina	89	UKS Barnim Goleniów	03.06.2012	Bydgoszcz
3	10.44.29	RYBACKA	Joanna	86	MKS Hermes Gryfino	13.09.2008	Grudziądz
4	10:50.42	MIŃCZUK	Alicja	97	MKL Szczecin	30.06.2018	Sieradz
5	10.53.58	KACZYŃSKA	Paulina	91	LKS Pomorze Stargard	17.06.2012	Bielsko Biała
6	11.10.02	WÓJCIK	Justyna	84	MKS Hermes Gryfino	05.09.2004	Gdańsk
7	11.37.13	RYCHTER	Antonina	85	UKS Jedyńka Szczecinek	08.09.2007	Słupsk
8	12.13.43	STACHURA	Sandra	94	MKS Junior Złocieniec	30.08.2014	Inowrocław

skok wzwyż w historii ZZLA

1	1.80	WYSOCKA	Beata	68	LKS Pomorze Stargard	08.08.1987	Poznań
2	1.77	CZAJKOWSKA	Jadwiga	58	Darzbór Szczecinek	30.05.1976	Szczecinek
3	1.76	SŁODZIŃSKA	Maja	06	MKS Kusy Szczecin	25.06.2021	Poznań
4	1.75	ABRAMIUK	Małgorzata	94	LKS Olympic Szczecin	03.07.2013	Kraków
5	1.74	BIELSKA	Edyta	01	MLUKS Mokasyn Płoty	26.06.2021	Warszawa
6	1.73	DULKA	Ewa	53	KL Bałtyk Koszalin	29.08.1970	Chorzów
7	1.73	KOMOROWSKA	Jolanta	67	KS Budowlani Szczecin	03.05.1987	Stargard
8	1.72	ZIEMBIŃSKA	Eleonora	82	Olimpijczyk Drawsko	07.07.2001	Zielona Góra
9	1.72	PYREK	Monika	80	MKL Szczecin	20.09.2003	Szczecin
10	1.72	SZCZUKO	Urszula	01	MKS Kusy Szczecin	22.06.2019	Opole
11	1.71	APANOWICZ	Bogusława	61	MKS Orle Szczecinek	28.05.1978	Ślubice
12	1.71	SIEMBIDA	Izabela	67	LKS Pomorze Stargard	27.07.1985	Rzeszów
13	1.71	STEFANIUK	Weronika	00	MKS Hermes Gryfino	17.09.2017	Poznań
14	1.70	BŁAWAT	Elżbieta	57	MKS Orle Szczecinek	30.05.1976	Szczecinek
15	1.70	LANGNER	Elżbieta	58	KL Bałtyk Koszalin	02.06.1979	Koszalin
16	1.70	KWIECIEŃ	Marta	99	MKS Hermes Gryfino	07.08.2015	Łódź
17	1.69	GÓRSKA	Aleksandra	86	LKS Pomorze Stargard	17.05.2003	Szczecin
18	1.68	ROMANOWICZ	Jolanta	59	KL Bałtyk Koszalin	03.07.1977	Białogard
19	1.68	OLSZEWSKA	Katarzyna	63	Kotwica Kołobrzeg	11.06.1978	Warszawa
20	1.68	ŚLEDZIONA	Mariola	69	Żak Pырzyce	01.07.1985	Białystok
21	1.68	TURSKA	Magdalena	90	MKS Hermes Gryfino	31.05.2008	Stargard
22	1.67	BĄDRESKA	Jolanta	63	LKS Pomorze Stargard	16.05.1981	Stargard
23	1.67	HAŁAS	Violetta	65	LKS Pomorze Stargard	26.06.1983	Ślubice
24	1.66	WESOŁOWSKA	Teresa	49	MKS Pogoń Szczecin	04.05.1968	Szczecin
25	1.66	WACHOWSKA	Krystyna	57	Ogrodnik Pырzyce	16.06.1976	Witnica
26	1.66	BUDKIEWICZ	Jadwiga	60	LKS Pomorze Stargard	20.08.1977	Stargard
27	1.66	MUCHA	Barbara	58	KS Budowlani Szczecin	13.05.1978	Szczecin
28	1.66	WAWRZAK	Janina	58	KS Budowlani Szczecin	13.05.1978	Szczecin
29	1.66	WĘDZINA	Mariola	64	LKS Pomorze Stargard	10.05.1981	Stargard
30	1.66	MIKULSKA	Dorota	65	MKL Maraton Świnoujście	01.07.1981	Racibórz
31	1.66	SARBA	Karolina	86	LKS Pomorze Stargard	18.05.2002	Stargard
32	1.66	KOPACZEWSKA	Renata	90	LKS Pomorze Stargard	02.06.2005	Szczecin
33	1.66	JANAS	Ilona	90	MKS Hermes Gryfino	09.06.2012	Warszawa
34	1.65	NOWAK	Danuta	57	LKS Pomorze Stargard	29.05.1976	Szczecinek
35	1.65	POSIM	Danuta	62	MKS Orle Szczecinek	01.05.1978	Szczecinek
36	1.65	MARKIEWICZ	Violetta	63	MKS Orle Szczecinek	02.06.1979	Koszalin
37	1.65	KARCZEWSKA	Anna	64	KL Bałtyk Koszalin	02.06.1979	Koszalin
38	1.65	CHAŁUPKA	Jolanta	69	Łan Koszalin	29.09.1984	Białogard
39	1.65	BIELIŃSKA	Liliana	69	Łan Koszalin	25.05.1985	Białogard
40	1.65	WIATROWSKA	Diana	91	niestowarzyszona	25.05.2008	Ślubice
41	1.65	CHARŁAMPOWICZ	Patrycja	92	LKS Olympic Szczecin	16.06.2008	Białystok
42	1.65	KOSIBA	Angelika	90	STS Pomerania Szczecinek	25.06.2008	Wrocław
43	1.65	GODLEWSKA	Aleksandra	07	MKS Kusy Szczecin	11.08.2021	Szczecin
44	1.64	SZUSZKIEWICZ	Magdalena	88	MKS Junior Złocieniec	12.06.2003	Szczecin
45	1.64	PAŁYS	Justyna	88	LKS Pomorze Stargard	21.08.2004	Białogard
46	1.64	SOJSKA	Ewa	01	MKS Kusy Szczecin	19.06.2016	Koszalin
47	1.64	KANIA	Anastazja	02	KL Iskra Białogard	22.08.2020	Warszawa
48	1.63	GOROWIEC	Iwona	66	MKS Junior Złocieniec	17.05.1981	Białogard
49	1.63	ROBAK	Aleksandra	75	MKS Hermes Gryfino	17.07.1992	Kielce
50	1.63	KONIECZKO	Martyna	05	MLUKS Mokasyn Płoty	11.06.2022	Poznań
51	1.63	ZDZIĘBORSKA	Paulina	04	MLUKS Mokasyn Płoty	17.06.2022	Warszawa
52	1.62	KLARMAN	Alicja	59	Juvenia Szczecin	05.06.1976	Stargard
53	1.62	JAGIEŁKA	Agnieszka	73	KMKL Sztorm Kołobrzeg	02.06.1990	Białogard
54	1.62	ANDRUSZKIEWICZ	Monika	80	LKS Pomorze Stargard	22.06.1996	Wrocław
55	1.62	GRAŚ	Krystyna	82	Żak Wałcz	14.09.1997	Poznań
56	1.62	PIERZYŃIAK	Natalia	97	KL Bałtyk Koszalin	29.06.2013	Białogard
57	1.61	PIETRAS	Wiesława	54	KS Budowlani Szczecin	26.08.1973	Rawicz
58	1.61	GORAÇA	Ewa	63	SKS Orzeł Wałcz	21.05.1979	Wałcz
59	1.61	DROZDOWICZ	Marta	77	MKS Orle Szczecinek	05.06.1993	Piła
60	1.61	MIREK	Dominika	92	MKS Hermes Gryfino	13.06.2007	Białogard
61	1.61	FIGURSKA	Weronika	94	STS Pomerania Szczecinek	01.06.2010	Wrocław
62	1.61	SŁAWIŃSKA	Sonia	95	Kusy Szczecin	08.06.2010	Koszalin

skok o tyczce w historii ZZLA

1	4.82	PYREK	Monika	80	MKL Szczecin	22.09.2007	Stuttgart
2	4.15	RATAJCZAK	Justyna	85	MKL Szczecin	28.06.2008	Sopot
3	4.15	WIŚNIK	Aleksandra	92	OSoT Szczecin	31.08.2014	Inowrocław
4	4.20	WOJEWÓDZKA	Wiktoria	97	OSoT Szczecin	11.07.2020	Leverkusen
5	4.07	OLKO-MASSEY	Anna	84	MKL Szczecin	10.06.2009	Cardiff
6	3.80	SPYCHALSKA	Katarzyna	84	MKL Szczecin	25.06.2005	Biała Podlaska
7	3.70	KALINICZENKO	Natalia	73	MKL Szczecin	31.05.2003	Chorzów
8	3.70	SŁAWINSKA	Sonia	95	OSoT Szczecin	07.06.2014	Szczecin
9	3.70	BRYKAŁA	Dominika	02	UKS OSoT Szczecin	30.07.2022	Poznań
10	3.65	KALINICZENKO	Jelizawieta	06	OSoT Szczecin	04.08.2022	Sopot
11	3.63	GABORSKA	Zofia	04	MKL Szczecin	05.06.2022	Szczecin
12	3.61	PIWOWARSKA	Joanna	82	KS Żak Wałcz	12.09.1999	Sopot
13	3.60	CERBIŃSKA	Katarzyna	93	OSoT Szczecin	22.06.2013	Szczecin
14	3.60	NOWAK	Anna	98	OSoT Szczecin	12.06.2016	Szczecin
15	3.50	SZCZYGIEŁ	Ada	03	UKS OSoT Szczecin	03.07.2021	Lublin
16	3.40	KOTEWICZ	Anna	84	KS Żak Wałcz	25.05.2003	Szczecin
17	3.40	CZEKANOWSKA	Kamila	85	MKL Szczecin	29.05.2004	Biała Podlaska
18	3.40	WRĘGA	Paula	99	OSoT Szczecin	12.06.2016	Szczecin
19	3.40	BORKIEWICZ	Marika	00	OSoT Szczecin	03.06.2017	Szczecin
20	3.31	BURLIKOWSKA	Natalia	02	UKS OSoT Szczecin	15.05.2022	Szczecin
21	3.30	KALINICZENKO	Anastasiya	94	MKL Szczecin	03.09.2011	Szczecin
22	3.30	BARTOSIK	Kamila	98	OSoT Szczecin	18.06.2017	Bydgoszcz
23	3.20	STASIOROWSKA	Patrycja	85	KS Żak Wałcz	21.07.2001	Poznań
24	3.20	GLAZA	Honorata	88	MKL Szczecin	17.06.2006	Szczecin
25	3.20	KAREŃSKA	Agata	01	OSoT Szczecin	13.05.2017	Szczecin
26	3.00	WIERZBA	Daria	81	KS Żak Wałcz	05.06.1999	Stargard
27	3.00	PIWOWARSKA	Maja	83	KS Żak Wałcz	28.05.2000	Poznań
28	3.00	KRZYSZTO	Paulina	88	MKL Szczecin	17.06.2006	Szczecin
29	2.90	KORCZYŃSKA	Natalia	91	MKS Kusy Szczecin	16.06.2005	Szczecin
30	2.90	KULPA	Zofia	05	MKL Szczecin	11.06.2022	Szczecin
31	2.80	KIELISZEK	Natalia	93	MKS Kusy Szczecin	20.06.2009	Szczecin
32	2.80	JĘDRZEJEWSKA	Maria	96	MKS Kusy Szczecin	15.05.2011	Szczecin
33	2.80	PERKOWSKA	Matylda	03	UKS OSoT Szczecin	15.06.2019	Szczecin
34	2.80	KOWAL	Maja	07	MKL Szczecin	19.06.2021	Poznań
35	2.70	SZYCKO	Berenika	99	MKS Kusy Szczecin	15.06.2014	Szczecin
36	2.60	TURCZYNOWSKA	Julia	98	MKS Kusy Szczecin	08.06.2014	Szczecin
37	2.60	RUDNICKA	Milena	00	MKS Kusy Szczecin	19.06.2016	Szczecin
38	2.60	SOJSKA	Ewa	01	OSoT Szczecin	04.08.2017	Warszawa
39	2.56	DUDA	Sandra	99	OSoT Szczecin	19.07.2015	Szczecin
40	2.55	BIEGUN	Wiktoria	98	OSoT Szczecin	05.07.2015	Szczecin
41	2.45	CEDRO	Aleksandra	06	MKL Szczecin	11.09.2021	Szczecin
42	2.43	SZYSZKO	Łucja	08	MKL Szczecin	05.06.2022	Szczecin
43	2.40	KUCHARCZYK	Joanna	82	KS Żak Wałcz	28.09.1997	Poznań
44	2.40	ZAREMBA	Dorota	84	KS Żak Wałcz	22.05.1999	Poznań
45	2.40	ADAMSKA	Paulina	86	MKL Szczecin	10.05.2003	Szczecin
46	2.40	GILEK	Karolina	98	MKS Kusy Szczecin	19.05.2012	Szczecin
47	2.40	KORDZIKOWSKA	Marta	00	MKS Kusy Szczecin	22.06.2016	Szczecin
48	2.40	RADECKA	Aleksandra	01	OSoT Szczecin	27.04.2018	Zielona Góra
49	2.40	MARTINEK	Anna	06	STS Pomerania Szczecin	15.06.2019	Szczecin
50	2.32	WODECKA	Kinga	06	UKL Ósemka Police	03.07.2022	Szczecin
51	2.30	WIŚNIEWSKA	Karolina	90	MKS Kusy Szczecin	17.05.2003	Szczecin
52	2.30	KWIECIEŃ	Marta	99	MKS Hermes Gryfino	29.08.2014	Szczecin
53	2.30	BUDYTA	Ariana	03	MKS Kusy Szczecin	14.06.2017	Szczecin
54	2.30	FRANCZAK	Natalia	04	MKS Kusy Szczecin	25.05.2019	Szczecin
55	2.30	IWANICKA	Iga	07	UKS OSoT Szczecin	11.06.2022	Szczecin
56	2.20	KAMIŃSKA	Malwina	87	MKS Kusy Szczecin	09.06.2002	Szczecin
57	2.20	NIZIOŁ	Inga	99	MKS Kusy Szczecin	14.09.2014	Poznań
58	2.20	STĘPNIAK	Agata	02	MKS Kusy Szczecin	13.05.2017	Szczecin
59	2.20	ŁUSZCZEK	Natasza	07	MKS Kusy Szczecin	29.07.2020	Szczecin
60	2.12	SŁODZIŃSKA	Maja	06	MKS Kusy Szczecin	21.06.2020	Bydgoszcz
61	2.10	DANKOWSKA	Kamila	85	MKS Kusy Szczecin	21.05.2000	Poznań
62	2.10	MAŚLAK	Dorota	86	MKS Kusy Szczecin	09.09.2000	Poznań

63	2.10	ZIELIŃSKA	Lena	11	UKS OSoT Szczecin	15.05.2022	Szczecin
64	2.05	KAMIŃSKA	Justyna	88	KS Żak Wałcz	05.06.2004	Stargard
65	2.03	BRZozowska	Zofia	10	MKL Szczecin	05.06.2022	Szczecin
66	2.03	SZYSZKO	Zofia	10	MKL Szczecin	05.06.2022	Szczecin
67	2.02	ZIELIŃSKA	Wiktoria	11	UKS OSoT Szczecin	03.07.2022	Szczecin
68	2.01	ORLEWICZ	Maja	07	MKL Szczecin	15.08.2020	Szczecin
69	2.00	JAMROZIAK	Ewa	83	MKS Kusy Szczecin	14.09.1997	Poznań
70	2.00	DANKOWSKA	Kamila	85	MKS Kusy Szczecin	18.05.2002	Stargard
71	2.00	SZULCZYK	Zuzanna	90	MKS Kusy Szczecin	10.05.2003	Szczecin
72	2.00	KOTNIS	Weronika	00	MKS Kusy Szczecin	17.05.2014	Szczecin
73	2.00	JASICZEK	Julia	00	MKS Kusy Szczecin	17.05.2014	Szczecin
74	2.00	KUCHARSKA	Donata	06	STS Pomerania Szczecin	29.07.2020	Szczecin

skok w dal w historii ZZLA

1	6.41	CHUKWU	Sandra	87	LKS Pomorze Stargard	20.05.2006	Poznań
2	6.27	ŁYKOWSKA	Dominika	00	MKL Szczecin	08.06.2018	Chorzów
3	6.17	BIELSKA	Edyta	01	MLUKS Mokasyn Płoty	25.07.2021	Suwałki
4	6.16	KURKIANIEC	Krystyna	59	LKS Pomorze Stargard	11.06.1977	Szczecin
5	6.15	TRYWIAŃSKA	Aurelia	76	MKL Szczecin	29.06.2002	Białogard
6	6.10	WYBRANIEC	Ewa	65	Ogrodnik Pyrzyce	25.07.1981	Białystok
7	6.09	WOJTASIK-MALAK	Bogumiła	47	KS Budowlani Szczecin	03.10.1971	Szczecin
8	6.09	MODRZEJEWSKA	Ewelina	85	MKL Szczecin	22.05.2010	Poznań
9	6.05	MARTUSZEWSKA	Wiesława	58	SKS Orzeł Wałcz	10.07.1977	Wałcz
10	6.00	KROKER	Ewa	63	MKS Orle Szczecinek	04.05.1990	Bydgoszcz
11	5.96	BRZÓSKA	Adriana	53	KS Budowlani Szczecin	16.09.1973	Szczecin
12	5.91	POTALEJ	Bogusława	57	KL Bałtyk Koszalin	14.07.1979	Budapeszt
13	5.87	LEMBAS-LISIECKA	Krystyna	43	MKS Pogoń Szczecin	03.09.1967	Bydgoszcz
14	5.87	GRABARZ	Izabela	64	KL Bałtyk Koszalin	27.06.1982	Sopot
15	5.87	KWIECIEŃ	Aleksandra	00	MKS Hermes Gryfino	23.06.2018	Włocławek
16	5.86	PIETRAS	Wiesława	54	KS Budowlani Szczecin	22.07.1975	Szczecin
17	5.83	FRANKÓW	Urszula	61	KS Budowlani Szczecin	16.06.1980	Stargard
18	5.73	ROGOŻA	Ewa	56	Kotwica Kołobrzeg	07.07.1973	Szczecinek
19	5.72	DULKA	Ewa	53	KL Bałtyk Koszalin	13.06.1971	Warszawa
20	5.69	GUTOWICZ	Urszula	77	MKS Junior Złocieniec	10.06.1995	Białogard
21	5.68	SZYMONOWICZ	Helena	56	SKL Szczecin	29.08.1971	Poznań
22	5.68	MIROSZ	Jolanta	52	KL Bałtyk Koszalin	15.06.1972	Budapeszt
23	5.68	ŚLĘZAK	Natalia	95	MKS Hermes Gryfino	10.09.2011	Białogard
24	5.66	SZERSZENOWICZ	Wanda	47	KL Bałtyk Koszalin	22.05.1965	Koszalin
25	5.65	CZAJKOWSKA	Jadwiga	58	MKS Orle Szczecinek	23.07.1975	Białystok
26	5.65	ROBAK	Aleksandra	75	MKS Hermes Gryfino	07.10.1992	Gryfino
27	5.65	DUNAJ	Marta	84	KL Iskra Białogard	17.05.2003	Szczecin
28	5.65	FRYŚ	Marta	88	KL Bałtyk Koszalin	20.05.2006	Gdańsk
29	5.65	DUDA	Alicja	91	STS Pomerania Szczecinek	16.05.2009	Wrocław
30	5.65	MACHCIŃSKA	Monika	91	ULKS Tychowo	23.05.2009	Koszalin
31	5.64	BOROWICZ	Lucyna	57	SKS Orzeł Wałcz	30.06.1974	Łódź
32	5.64	KUŚNIERSKA	Ewa	61	SKS Orzeł Wałcz	01.05.1977	Wałcz
33	5.63	ŻYSZKIEWICZ	Gabriela	58	LKS Pomorze Stargard	12.07.1975	Stargard
34	5.62	SOROKO	Ewa	57	LKS Pomorze Stargard	29.07.1973	Szczecin
35	5.60	BURDA	Elżbieta	65	MKS Hermes Gryfino	10.06.1984	Poznań
36	5.59	BOROWIK	Danuta	40	MKS Pogoń Szczecin	06.07.1963	Rostock
37	5.59	GRZEGORZEWSKA	Krystyna	47	MKS Kołobrzeg	18.07.1964	Warszawa
38	5.59	KULASIEWICZ	Grażyna	68	LKS Pomorze Stargard	11.08.1985	Bydgoszcz
39	5.59	PŁOUCZA	Aneta	85	MKL Szczecin	19.06.2004	Szczecin
40	5.59	KOSIBA	Angelika	90	STS Pomerania Szczecinek	06.06.2010	Opole
41	5.59	BORCHARDT	Maja	04	LLKS Pomorze Stargard	22.05.2021	Szczecin
42	5.58	SZMULEWICZ	Aneta	71	KS Budowlani Szczecin	21.06.1987	Poznań
43	5.57	CHLISTOWSKA	Teresa	60	MKS Orle Szczecinek	21.06.1975	Białogard
44	5.57	MAZURCZAK	Anna	59	KS Budowlani Szczecin	06.05.1978	Stargard
45	5.57	KASYK	Anna	93	MKL Szczecin	22.05.2010	Poznań
46	5.57	JAS	Ewa	93	KL Bałtyk Koszalin	26.05.2012	Koszalin
47	5.57	KUBICKA	Joanna	95	KL Bałtyk Koszalin	03.07.2013	Kraków
48	5.56	PIERZYNIAK	Natalia	97	KL Bałtyk Koszalin	13.07.2014	Wrocław
49	5.56	BURCZAK	Katarzyna	97	KL Bałtyk Koszalin	09.05.2015	Koszalin
50	5.55	RUMACZYK	Zenona	42	KL Iskra Białogard	19.06.1966	Szczecinek
51	5.55	WROŃSKA	Bożena	53	Piast Gryfino	12.06.1971	Szczecin
52	5.55	SOCHAŃSKA	Sylwia	92	Kusy Szczecin	11.10.2007	Police
53	5.54	CHAJOWSKA	Zenobia	50	AZS Szczecin	28.05.1967	Szczecin
54	5.54	PIEŃKOWSKA	Anna	55	SKL Szczecin	25.04.1971	Szczecin
55	5.54	PAWLIK	Violetta	77	KL Bałtyk Koszalin	21.09.1996	Białogard
56	5.53	WITCZAK	Żaneta	91	ULKS Tychowo	07.06.2009	Poznań
57	5.52	SPYCHAŁSKA	Katarzyna	84	MKL Szczecin	29.05.2005	Szczecin
58	5.51	SIERADZKA	Beata	66	LKS Pomorze Stargard	21.06.1982	Białystok
59	5.53	CHRZANOWSKA	Magdalena	92	MKS Hermes Gryfino	26.06.2010	Białystok
60	5.50	ANTKOWIAK	Regina	40	AZS Szczecin	30.06.1982	Szczecin
61	5.50	BRONA	Monika	65	MKS Olimp Łobez	26.06.1983	Białystok
62	5.49	BAK	Hanna	57	LKS Pomorze Stargard	20.06.1974	Poznań

63	5.49	GRACZYK	Danuta	63	Ogrodnik Pyrzyce	09.05.1981	Szhwedt
64	5.48	MAKSYMIUK	Katarzyna	87	KL Bałtyk Koszalin	05.06.2005	Poznań
65	5.48	KOWALCZYK	Małgorzata	00	MKS Hermes Gryfino	04.08.2016	Wrocław
66	5.47	ZIEMBICKA	Wiesława	50	Chrobry Szczecin	18.08.1967	Chorzów
67	5.46	MACEDOŃSKA	Ewa	50	LKS Pomorze Stargard	13.10.1968	Białogard
68	5.46	CHOMICZ	Zuzanna	00	KMKL Sztorm Kołobrzeg	05.08.2017	Warszawa
69	5.45	WSZELAK	Mirosława	56	Kotwica Kołobrzeg	28.05.1975	Białogard
70	5.45	KARMELITA	Monika	81	KMKL Sztorm Kołobrzeg	06.08.1997	Białogard
71	5.45	LEWANDOWSKA	Katarzyna	90	KL Iskra Białogard	03.06.2017	Białogard
72	5.44	WOLDAŃSKA	Irena	47	AZS Szczecin	17.05.1964	Szczecin
73	5.44	PAŁYS	Judyta	88	LKS Pomorze Stargard	05.06.2005	Poznań
74	5.44	JANAS	Ilona	90	MKS Hermes Gryfino	03.06.2012	Szczecin

trójskok w historii ZZLA

1	13.50	CHUKWU	Sandra	87	MKL Szczecin	28.06.2008	Rostock
2	12.59	KWIECIEŃ	Aleksandra	00	MKS Hermes Gryfino	25.06.2018	Włocławek
3	12.53	KARASZ	Krystyna	75	KS Budowlani Szczecin	28.06.1998	Wrocław
4	12,32	WOŹNIAK	Joanna	89	KMKL Sztorm Kołobrzeg	27.07.2006	Łódź
5	12.28	BORCHARDT	Maja	04	LLKS Pomorze Stargard	09.07.2022	Radom
6	12.01	SPYCHALSKA	Katarzyna	84	MKL Szczecin	31.05.2008	Biała Podlaska
7	12.00	BURCZAK	Katarzyna	97	KL Bałtyk Koszalin	23.08.2014	Koszalin
8	11.91	MAKSYMIUK	Katarzyna	87	KL Bałtyk Koszalin	13.05.2006	Białogard
9	11.87	JAS	Ewa	93	KL Bałtyk Koszalin	23.06.2012	Białystok
10	11.87	CHOMICZ	Zuzanna	00	KMKL Sztorm Kołobrzeg	05.05.2018	Białogard
11	11.80	RÓŻAŃSKA	Zuzanna	01	KL Bałtyk Koszalin	12.08.2020	Białogard
12	11.77	MACHCIŃSKA	Monika	91	ULKS Tychowo	28.06.2010	Białystok
13	11.76	KARMELITA	Monika	81	KMKL Sztorm Kołobrzeg	02.09.2000	Białogard
14	11.76	PAŁYS	Judyta	88	LLKS Pomorze Stargard	06.06.2009	Poznań
15	11.67	FRYŚ	Marta	88	KL Bałtyk Koszalin	03.06.2006	Szczecin
16	11.64	GUTOWSKA	Iwona	95	KMKL Sztorm Kołobrzeg	22.07.2012	Kraków
17	11.60	ŚLĘZAK	Natalia	95	MKS Hermes Gryfino	01.10.2011	Białogard
18	11.60	KANIA	Maja	06	LLKS Pomorze Stargard	17.07.2022	Bielsko-Biała
19	11.57	KOPACZEWSKA	Renata	88	LKS Pomorze Stargard	17.06.2007	Zamość
20	11.45	WITCZAK	Żaneta	91	ULKS Tychowo	11.07.2009	Chojnice
21	11.42	KUBICKA	Joanna	95	KL Bałtyk Koszalin	08.06.2013	Białogard
22	11.40	PŁOUCHA	Aneta	85	MKL Szczecin	20.05.2006	Biała Podlaska
23	11.31	TOMCZYK	Agata	86	LKS Pomorze Stargard	14.06.2003	Białystok
24	11.28	MARTYSZ	Magdalena	91	ULKS Tychowo	26.09.2009	Koszalin
25	11.26	KOSIBA	Angelika	90	STS Pomerania Szczecinek	02.06.2007	Wrocław
26	11.23	GÓRSKA	Aleksandra	86	LKS Pomorze Stargard	06.06.2004	Stargard
27	11,23	PARZUCHOWSKA	Patrycja	93	ULKS Tychowo	22.05.2010	Białogard
28	11.22	SUMIŃSKA	Iwona	83	KMKL Sztorm Kołobrzeg	02.06.2001	Biała Podlaska
29	11.20	FIGURSKA	Weronika	94	STS Pomerania Szczecinek	19.06.2010	Koszalin
30	11.15	JANAS	Ilona	90	MKS Hermes Gryfino	24.09.2011	Ślubice
31	11.11	KORDYKIEWICZ	Olga	06	LLKS Pomorze Stargard	19.06.2022	Białogard
32	11.00	KAŹMIERSKA	Aleksandra	89	KMKL Sztorm Kołobrzeg	18.06.2005	Szczecin
33	11.00	WILK	Daria	06	LLKS Pomorze Stargard	05.06.2022	Szczecin
34	10.97	DOROSZ	Katarzyna	81	STS Pomerania Szczecinek	22.05.1999	Poznań
35	10.95	KOMAROWICZ	Agnieszka	91	LKS Olimpic Szczecin	29.05.2008	Police
36	10.89	WIŚNIEWSKA	Karina	75	Bukowina Wałcz	30.05.1993	Poznań
37	10.88	SZUMIŃSKA	Weronika	92	LLKS Pomorze Stargard	22.05.2010	Białogard
38	10.85	PIASECKA	Dagmara	00	ULKS Tychowo	17.06.2017	Białogard
39	10.81	KARMELITA	Małgorzata	83	KMKL Sztorm Kołobrzeg	21.09.2001	Kołobrzeg
40	10.75	MARCHLEWSKA	Julia	06	KMKL Sztorm Kołobrzeg	05.06.2022	Szczecin
41	10.68	SITARZ	Anna	90	KL Bałtyk Koszalin	17.06.2006	Szczecin
42	10.65	ADAMSKA	Katarzyna	88	STS Pomerania Szczecinek	18.06.2005	Białogard
43	10.64	PERGANDE	Ilona	91	ULKS Tychowo	10.05.2008	Stargard
44	10.53	GRABOWSKA	Klaudia	93	MKL Szczecin	11.05.2013	Szczecin
45	10.42	DZIĘGLEWICZ	Oliwia	91	KMKL Sztorm Kołobrzeg	12.05.2007	Stargard
46	40.41	CHRZANOWSKA	Magdalena	92	MKS Hermes Gryfino	01.10.2011	Białogard
47	10.38	BICZYSKO	Anna	85	KMKL Sztorm Kołobrzeg	08.06.2002	Szczecin
48	10.35	DONDZIAK	Sara	01	MKS Kusy Szczecin	09.06.2018	Koszalin
49	10.33	SZKOLNICKA	Magdalena	91	LKS Olimpic Szczecin	07.06.2008	Stargard
50	10.32	CHARŁAMPOWICZ	Patrycja	92	MKS Kusy Szczecin	19.05.2007	Szczecin
51	10.31	SZCZUKO	Urszula	01	MKS Kusy Szczecin	25.05.2019	Szczecin
52	10.23	NAWORSKA	Emilia	87	KL Bałtyk Koszalin	07.06.2003	Poznań
53	10.21	PĘKUL	Anna	83	KMKL Sztorm Kołobrzeg	21.09.2001	Kołobrzeg
54	10.15	UKLEJA	Agata	97	KMKL Sztorm Kołobrzeg	24.05.2014	Białogard
55	10.13	ZYCH	Agata	86	MKS Junior Złocieniec	21.09.2003	Kraków
56	10.12	DUDCZAK	Sylwia	85	KMKL Sztorm Kołobrzeg	01.06.2002	Białogard
57	10.06	KURKA	Weronika	92	MKS Kusy Szczecin	19.05.2007	Szczecin
58	9.98	MATUSZ	Agnieszka	82	MKL Maraton Świnoujście	22.09.1999	Wrocław
59	9.85	MACIEJEWSKA	Agnieszka	01	KMKL Sztorm Kołobrzeg	05.05.2018	Białogard
60	9.84	PIETRZAK	Anna	85	KMKL Sztorm Kołobrzeg	01.06.2002	Białogard
61	9,83	KURKA	Emilia	92	MKS Kusy Szczecin	19.05.2013	Szczecin
62	9.77	LECKA	Justyna	95	STS Pomerania Szczecinek	09.06.2013	Ślubice

wieloskok w historii ZZLA

1	11.48	SŁODZIŃSKA	Maja	06	MKS Kusy Szczecin	28.08.2021	Szczecin
2	10.76	LEMAŃSKA	Maja	07	MKS Kusy Szczecin	10.09.2022	Poznań
3	10.50	MARCHLEWSKA	Julia	06	KMKL Sztorm Kołobrzeg	28.08.2021	Szczecin
4	10.50	SUSKA	Natalia	07	KL Bałtyk Koszalin	10.09.2022	Poznań
5	10.19	KRYSTAŁOWICZ	Maja	07	MKS Hermes Gryfino	03.09.2022	Białogard
6	10.17	MARENDZIAK	Martyna	07	MKS Kusy Szczecin	28.08.2021	Szczecin
7	10.09	WILK	Daria	06	LLKS Pomorze Stargard	11.09.2021	Szczecin
8	10.03	CHMIELEWSKA	Julia	08	MKS Hermes Gryfino	03.09.2022	Białogard
9	10.03	RUDNIK	Julia	07	UKL Ósemka Police	20.10.2022	Police
10	10.02	NESTERENKO	Mariia	08	KMKL Sztorm Kołobrzeg	15.05.2022	Kołobrzeg
11	10.00	GACA	Zofia	08	STS Pomerania Szczecinek	05.06.2022	Szczecin
12	9.99	KANIA	Maja	06	LLKS Pomorze Stargard	28.08.2021	Szczecin
13	9.90	MOHAMAD	Besna	05	KMKL Sztorm Kołobrzeg	23.08.2020	Szczecin
14	9.88	JABŁOŃSKA	Anna	07	KMKL Sztorm Kołobrzeg	27.08.2022	Szczecin
15	9.83	ŚWIĄDER	Lena	07	STS Pomerania Szczecinek	04.09.2021	Białogard
16	9.75	SIUDOWSKA	Zuzanna	08	KL Bałtyk Koszalin	27.08.2022	Szczecin
17	9.70	BASTEK	Weronika	07	KL Bałtyk Koszalin	03.05.2022	Słubice
18	9.25	MROZIK	Alicja	08	STS Pomerania Szczecinek	05.06.2022	Szczecin
19	9.14	BURAS	Ilona	07	KL Bałtyk Koszalin	03.05.2022	Słubice
20	9.10	LIPIŃSKA	Lena	08	MKS Kusy Szczecin	22.05.2021	Szczecin
21	9.10	PIETRUSZKA	Paulina	07	MKS Kusy Szczecin	27.08.2022	Szczecin
22	9.09	KACZMAREK	Kinga	05	KMKL Sztorm Kołobrzeg	09.08.2020	Białe Błota
23	8.88	WOŁKOW	Marta	07	AL Międzyzdroje	27.08.2022	Szczecin
24	8.75	GRACZYK-EIDER	Zofia	06	KMKL Sztorm Kołobrzeg	28.08.2021	Szczecin
25	8.42	DUNAJ	Hanna	06	MKS Kusy Szczecin	11.09.2021	Szczecin
26	8.32	KOZŁOWSKA	Aleksandra	10	UKS OSoT Szczecin	27.08.2022	Szczecin
27	8.30	WYSOCKA	Marta	05	KMKL Sztorm Kołobrzeg	04.07.2020	Kołobrzeg
28	8.25	GIERASIMOW	Zuzanna	06	KMKL Sztorm Kołobrzeg	28.08.2021	Szczecin
29	7.82	ZALEWSKA	Aurelia	07	GULKS Barwice	21.08.2021	Chojnice
30	7.82	SKIBA	Anna	07	STS Pomerania Szczecinek	04.09.2021	Białogard
31	7.56	FRĄCZAK	Sandra	07	GULKS Barwice	21.08.2021	Chojnice
32	7.13	MAKOWSKA	Nicola	11	UKS OSoT Szczecin	08.05.2022	Szczecin

pchnięcie kulą (4) w historii ZZLA

1	14.67	BIESIADA	Krystyna	53	SKS Orzeł Wałcz	29.05.1977	Bydgoszcz
2	14.27	DURSKA	Ewa	77	UKS Barnim Goleniów	25.05.2008	Ślubice
3	14.08	ZĄBEK-GOŹDZIEJEWSKA	Teresa	46	LKS Pomorze Stargard	04.08.1973	Stargard
4	13.90	MIKLASZEWSKA	Mieczysława	58	KS Budowlani Szczecin	09.05.1976	Stargard
5	13.70	DOBERSZTYN	Kamila	56	KS Budowlani Szczecin	11.09.1976	Szczecin
6	13.62	MATUSZEWSKA	Teresa	60	LKS Pomorze Stargard	10.10.1978	Stargard
7	13.55	JAKUBIAK	Mirosława	57	LKS Pomorze Stargard	13.08.1977	Szczecin
8	13.53	DUSZKIEWICZ	Danuta	70	MKS Orle Szczecinek	27.07.1990	Piła
9	13.39	ZIĘBA	Krystyna	53	SKS Orzeł Wałcz	21.07.1970	Warszawa
10	13.06	KOZIKOWSKA	Renata	45	AZS Szczecin	16.10.1966	Szczecin
11	12.62	CABAN	Iwona	80	LKS Pomorze Stargard	21.09.1997	Bydgoszcz
12	12.58	SADOWSKA	Regina	62	LKS Pomorze Stargard	25.07.1979	Bydgoszcz
13	12.50	KOWALCZYK	Barbara	58	KL Bałtyk Koszalin	27.08.1977	Wrocław
14	12.43	ŁEPKOWSKA	Kinga	97	LLKS Pomorze Stargard	01.07.2017	Suwałki
15	12.35	ANDRAŁOJC	Regina	32	MKS Pogoń Szczecin	18.08.1956	Poznań
16	12.31	WOJTYŁA	Paulina	86	LKS Pomorze Stargard	14.05.2003	Białystok
17	12.30	MARTUSZEWSKA	Wiesława	58	SKS Orzeł Wałcz	11.06.1977	Bydgoszcz
18	12.27	KONIECZNA	Irena	52	SKS Orzeł Wałcz	02.05.1971	Szczecin
19	12.22	STRZELECKA	Bożena	55	LKS Pomorze Stargard	16.07.1972	Szczecin
20	12.19	PILECKA	Barbara	52	SKL Szczecin	30.09.1972	Szczecin
21	12.15	JESTADT	Lucyna	40	MKS Pogoń Szczecin	05.06.1966	Olsztyn
22	12.12	UBYSZ	Barbara	57	LKS Pomorze Stargard	18.09.1978	Stargard
23	12.12	RYMARKIEWICZ	Katarzyna	73	LKS Pomorze Stargard	02.06.1991	Stargard
24	12.09	OLEJNICZAK	Bożena	51	LKS Pomorze Stargard	22.08.1970	Bydgoszcz
25	11.98	JASKULSKA	Małgorzata	63	KL Bałtyk Koszalin	29.05.1982	Szczecinek
26	11.96	MIŚTA	Monika	93	KMKL Sztorm Kołobrzeg	22.06.2012	Białystok
27	11.95	BINKOWSKA	Teresa	51	SKL Szczecin	01.09.1968	Szczecin
28	11.94	MATCZAK	Maria	40	KL Iskra Białogard	07.07.1963	Tychowo
29	12.10	MAŚLAK	Małgorzata	01	ULKS Tychowo	26.08.2022	Ślubice
30	11.92	STOSIO	Krystyna	56	Juvenia Szczecin	01.07.1973	Gryfino
31	11.92	KLAWIKOWSKA	Joanna	51	KS Budowlani Szczecin	07.06.1987	Stargard
32	11.90	WILCZYŃSKA	Helena	57	Juvenia Szczecin	30.04.1977	Szczecin
33	11.89	BAZYLSKA	Danuta	55	SKL Szczecin	10.10.1970	Poznań
34	11.88	MŁYNARCZAK	Beata	67	LKS Pomorze Stargard	30.08.1986	Stargard
35	11.84	FIREWICZ	Wilhelmina	39	KL Iskra Białogard	07.10.1962	Sopot
36	11.84	KSEPKO	Marzena	61	SKS Orzeł Wałcz	23.08.1979	Poznań
37	11.79	WORCH	Irena	55	SKS Orzeł Wałcz	26.05.1974	Białogard
38	11.73	MAKUCH	Gabriela	94	KMKL Sztorm Kołobrzeg	28.04.2012	Gryfino
39	11.68	GOŁĘBIEWSKA	Renata	61	SKS Orzeł Wałcz	01.05.1977	Wałcz
40	11.68	GŁADKOWSKA	Kornelia	02	MKL Szczecin	08.05.2021	Białogard
41	11.67	KWIATKOWSKA	Janina	35	AZS Szczecin	06.06.1965	Szczecin
42	11.67	TKACZYK	Magdalena	88	MKL Szczecin	21.05.2006	Częstochowa
43	11.65	TRENDAK	Elżbieta	52	LZS Płoty	09.09.1969	Międzyzdroje
44	11.62	SARR	Maria	40	LKS Pomorze Stargard	12.06.1964	Bytów
45	11.58	BIELSKA	Edyta	01	MLUKS Mokasyn Płoty	08.07.2021	Tallinn (EST)
46	11.54	SIDORCZUK	Teresa	59	Sokół Pyrzyce	12.06.1976	Stargard
47	11.54	GRZAŚLEWICZ	Małgorzata	62	Ogrodnik Pyrzyce	20.06.1979	Stargard
48	11.54	KOWALIK	Agnieszka	73	KL Bałtyk Koszalin	15.06.1991	Piła
49	11.53	GRZECHNIK	Barbara	46	MKS Dębno	25.07.1964	Stargard
50	11.51	MACELUCH	Anna	63	MKL Maraton Świnoujście	12.06.1982	Stargard
51	11.45	DZIECHCIARZ	Mirosława	53	LZS Smolnica	24.05.1972	Stargard
52	11.45	SIGEL	Danuta	54	Energetyk Gryfino	14.09.1975	Szczecin
53	11.42	SOSNOWSKA	Teresa	48	MKS Pogoń Szczecin	30.04.1967	Szczecin
54	11.42	ILIŃSKA	Stanisława	50	Piast Gryfino	22.07.1969	Międzyzdroje
55	11.42	BERNATEK	Wiesława	58	Darzbór Szczecinek	16.05.1976	Szczecinek
56	11.41	PYŻAK	Jolanta	60	KL Iskra Białogard	19.10.1977	Białogard
57	11.37	ZIENKOWICZ	Jolanta	59	SKS Orzeł Wałcz	21.05.1978	Wałcz

rzut dyskiem w historii ZZLA

1	49.42	PRENDECKA	Agnieszka	84	KS Żak Wałcz	28.08.2004	Wałcz
2	49.00	UBYSZ	Barbara	57	LKS Pomorze Stargard	20.06.1979	Stargard
3	47.66	SADOWSKA	Regina	62	LKS Pomorze Stargard	06.06.1982	Warszawa
4	45.74	GRZONKOWSKA	Lidia	57	LKS Pomorze Stargard	19.09.1976	Kalisz
5	44.98	OLEJNICZAK	Bożena	51	LKS Pomorze Stargard	17.05.1970	Stargard
6	44.34	WASILEWSKA	Regina	51	Iskra Białogard	12.06.1971	Szczecin
7	43.38	RÓŻYCZKA	Małgorzata	64	LKS Pomorze Stargard	06.06.1982	Warszawa
8	42.54	MATUSZEWSKA	Teresa	60	LKS Pomorze Stargard	02.07.1977	Białogard
9	42.49	WOLDT	Sandra	04	STS Pomerania Szczecinek	29.05.2021	Szczecin
10	42.36	BERNATEK	Wiesława	58	Darzbór Szczecinek	22.09.1977	Szczecinek
11	42.08	MŁYNARCZAK	Beata	67	LKS Pomorze Stargard	02.08.1987	Wrocław
12	41.84	JAKUBIAK	Mirosława	57	LKS Pomorze Stargard	05.08.1979	Stargard
13	41.34	KRZESICKA	Aleksandra	05	KMKL Sztorm Kołobrzeg	16.07.2022	Bielsko-Biała
14	41.26	ZIENKOWICZ	Jolanta	59	SKS Orzeł Wałcz	31.07.1978	Wałcz
15	40.58	MIŚLIWICKA	Magdalena	97	MKL Szczecin	20.05.2017	Piła
16	40.54	ULAS	Teresa	53	Piast Gryfino	14.06.1970	Stargard
17	40.44	PABIAN	Angelika	97	KMKL Sztorm Kołobrzeg	03.09.2016	Białogard
18	40.31	DURSKA	Ewa	77	UKS Barnim Goleniów	01.07.2006	Białogard
19	40.26	DZIECHCIARZ	Mirosława	52	LZS Smolnica	08.08.1971	Międzyrzecz
20	40.22	KOZIKOWSKA	Renata	45	AZS Szczecin	20.06.1965	Szczecin
21	39.92	GŁADKOWSKA	Kornelia	02	MKL Szczecin	22.05.2022	Poznań
22	39.75	KALINOWSKA	Aleksandra	42	LKS Pomorze Stargard	04.10.1959	Stargard
23	39.40	BOLECHOWSKA	Jolanta	55	LKS Pomorze Stargard	09.06.1973	Stargard
24	39.31	FIREWICZ	Wilhelmina	39	KL Iskra Białogard	29.09.1962	Białogard
25	39.30	JESTADT	Lucyna	40	MKS Pogoń Szczecin	16.05.1966	Wałbrzych
26	39.20	MIKLASZEWSKA	Mieczysława	58	KS Budowlani Szczecin	09.05.1976	Stargard
27	39.18	ZĄBEK	Teresa	46	LKS Pomorze Stargard	1976	
28	39.10	STRZELECKA	Bożena	55	LKS Pomorze Stargard	01.10.1972	Tomaszów
29	38.96	BIEŃKO	Ewelina	80	LKS Pomorze Stargard	11.08.1996	Bydgoszcz
30	38.90	KWIATKOWSKA	Danuta	55	KL Iskra Białogard	26.05.1974	Białogard
31	38.70	ZIĘBA	Krystyna	53	SKS Orzeł Wałcz	23.05.1971	Szczecinek
32	38.70	BANASZAK	Elżbieta	62	KL Bałyk Koszalin	27.09.1980	Poznań
33	38.59	WILCZYŃSKA	Helena	57	Juvenia Szczecin	18.09.1976	Lubiń
34	38.46	GĘBAROWSKA	Wanda	64	LKS Pomorze Stargard	17.05.1980	Stargard
35	38.37	BARDA	Julia	00	KMKL Sztorm Kołobrzeg	29.07.2017	Poznań
36	38.30	CABAN	Iwona	80	LKS Pomorze Stargard	21.09.1997	Bydgoszcz
37	38.24	NAMIEROWSKA	Elżbieta	58	KS Budowlani Szczecin	22.05.1976	Szczecin
38	38.20	GOŁĘBIEWSKA	Renata	60	SKS Orzeł Wałcz	01.05.1977	Wałcz
39	38.11	FLOREK	Henryka	40	LZS Koszalin	1959	
40	38.04	SKOTNICKA	Agata	91	MKL Szczecin	01.05.2010	Stargard
41	37.86	STACHOWIAK	Jolanta	50	LKS Pomorze Stargard	12.10.1969	Stargard
42	37.70	KOBARDO	Iwona	76	KMKL Sztorm Kołobrzeg	03.06.1995	Piła
43	37.50	SOSNOWSKA	Teresa	48	MKS Pogoń Szczecin	21.07.1967	Szczecin
44	37.48	ŚLUSARCZYK	Stanisława	65	KL Bałyk Koszalin	11.09.1982	Białogard
45	37.38	BISZCZANIK	Liliana	64	KL Bałyk Koszalin	04.09.1981	Białogard
46	37.14	LENKIEWICZ	Joanna	57	SKS Białogard	21.06.1975	Białogard
47	37.12	MIŚKOWIEC	Elżbieta	60	Energetyk Gryfino	01.05.1978	Gryfino
48	36.98	ILIŃSKA	Stanisława	50	Piast Gryfino	13.10.1969	Gryfino
49	36.94	TRENDAK	Elżbieta	52	LZS Płoty	07.06.1970	Stargard
50	36.93	MAKUCH	Gabriela	94	KMKL Sztorm Kołobrzeg	12.05.2012	Szczecin
51	36.88	SIGEL	Danuta	54	Energetyk Gryfino	29.08.1976	Tomaszów
52	36.84	PUSZKARSKA	Czesława	61	LKS Pomorze Stargard	29.07.1978	Stargard
53	36.74	SKRZYCKA	Ewa	62	KL Iskra Białogard	24.05.1981	Elbląg
54	36.68	DOBERSZTYN	Kamila	56	KS Budowlani Szczecin	19.05.1974	Szczecin
55	36.10	BIESIADA	Krystyna	53	SKS Orzeł Wałcz	02.05.1976	Wałcz
56	35.98	GOŹDZIEJEWSKA	Katarzyna	81	LKS Pomorze Stargard	20.06.2000	Białogard
57	35.96	MARCINKIEWICZ	Teresa	56	LKS Pomorze Stargard	08.06.1975	Stargard
58	35.93	DZIEMIANKO	Wanda	43	SKS Orzeł Wałcz	01.06.1963	Białogard

rzut młotem w historii ZZLA

1	63.42	MALINOWSKA	Sandra	93	LLKS Pomorze Stargard	19.05.2012	Szczecin
2	63.19	ŁEPKOWSKA	Kinga	97	LLKS Pomorze Stargard	27.05.2017	Warszawa
3	58.07	KOŻANOWSKA	Magdalena	95	KS Żak Wałcz	01.07.2017	Suwałki
4	57.35	ZYCER	Magdalena	97	LLKS Pomorze Stargard	24.06.2017	Poznań
5	56.47	KORDYKIEWICZ	Marta	96	LLKS Pomorze Stargard	21.09.2014	Poznań
6	54.81	WENSIERSKA	Renata	87	MKS Hermes Gryfino	08.07.2006	Słupsk
7	53.71	WOJTYŁA	Paulina	86	LKS Pomorze Stargard	05.06.2005	Poznań
8	51.36	OSTROWSKA	Małgorzata	86	LKS Pomorze Stargard	05.07.2005	Bydgoszcz
9	50.89	OCIEPA	Barbara	97	LLKS Pomorze Stargard	09.05.2015	Stargard
10	50.57	SZUMAŁA	Katarzyna	80	KMKL Sztorm Kołobrzeg	23.09.1999	Słubice
11	50.35	PRENDECKA	Agnieszka	84	KS Żak Wałcz	14.07.2003	Szczecin
12	50.14	KOMISARCZYK	Zuzanna	01	LLKS Pomorze Stargard	29.07.2020	Zielona Góra
13	49.31	CABAN	Iwona	80	LKS Pomorze Stargard	16.05.1999	Stargard
14	48.82	JAGIEŁKA	Gabriela	02	LLKS Pomorze Stargard	08.05.2021	Stargard
15	48.22	CYWIŃSKA	Natalia	86	KS Żak Wałcz	05.07.2005	Bydgoszcz
16	47.74	GOŹDZIEJEWSKA	Katarzyna	81	LKS Pomorze Stargard	15.07.2000	Łódź
17	47.35	MAJOR	Marta	90	LKS Pomorze Stargard	10.05.2008	Stargard
18	46.50	DUNAL	Agnieszka	86	LKS Pomorze Stargard	17.06.2005	Piła
19	46.46	DURSKA	Ewa	77	UKS Barnim Goleniów	07.07.2009	Jablonec
20	44.06	MORAWIN	Barbara	89	MKS Hermes Gryfino	08.09.2007	Poznań
21	43.60	SIWICKA	Barbara	00	LLKS Pomorze Stargard	26.05.2018	Białogard
22	43.46	MAKAROŃSKA	Natalia	91	KS Żak Wałcz	08.09.2007	Poznań
23	42.58	KOŃKO	Joanna	94	KS Żak Wałcz	03.06.2012	Szczecin
24	42.42	GÓRNA	Agnieszka	92	LLKS Pomorze Stargard	12.06.2010	Stargard
25	42.14	MILKIEWICZ	Małgorzata	88	KS Żak Wałcz	13.05.2006	Stargard
26	41.01	URBICKA	Anna	87	KL Iskra Białogard	08.06.2003	Poznań
27	39.86	SZYBOWSKA	Ewelina	87	KMKL Sztorm Kołobrzeg	08.06.2003	Poznań
28	39.49	WOJCIECHOWSKA	Magdalena	82	KMKL Sztorm Kołobrzeg	19.09.1998	Poznań
29	38.86	PÓŁJANOWSKA	Weronika	00	KS Żak Wałcz	16.06.2018	Poznań
30	38.81	DRAĞ	Julita	93	MKS Hermes Gryfino	03.09.2011	Szczecin
31	37.82	DULAT	Danuta	59	KL Bałtyk Koszalin	25.05.1996	Zielona Góra
32	37.58	PRUSZKOWSKA	Julita	81	KMKL Sztorm Kołobrzeg	17.06.1999	Kołobrzeg
33	36.46	KORZEWSKA	Emilia	86	LKS Pomorze Stargard	01.03.2003	Stargard
34	35.95	IDCZAK	Sara	95	MKS Hermes Gryfino	18.09.2010	Słubice
35	34.68	CHROSTOWSKA	Malwina	86	KMKL Sztorm Kołobrzeg	09.06.2002	Szczecin
36	33.87	DZIOCH	Alicja	90	KS Żak Wałcz	19.05.2007	Poznań
37	32.52	WAŻNA	Krystyna	89	LKS Pomorze Stargard	19.06.2005	Szczecin
38	30.72	NIEGÓRSKA	Paulina	85	KS Żak Wałcz	19.05.2001	Poznań
39	29.67	GŁZA	Agata	85	KS Żak Wałcz	22.09.2002	Poznań
40	29.22	PIWOWARSKA	Teresa	56	KS Żak Wałcz	17.06.2001	Zielona Góra
41	28.59	DĘGASZEK	Marzena	83	KMKL Sztorm Kołobrzeg	22.05.1999	Poznań
42	28.55	ROKITA	Marta	88	LKS Pomorze Stargard	24.04.2004	Stargard
43	27.70	NIEGIERYSZ	Karolina	85	LKS Pomorze Stargard	27.04.2002	Stargard
44	27.60	HOŁUBICKA	Magdalena	84	KMKL Sztorm Kołobrzeg	18.09.1999	Kraków
45	20.84	MACIEJEWSKA	Marta	86	KL Bałtyk Koszalin	17.09.2022	Lublin
46	16.37	TOMCZYK	Danuta	59	weter. Stargard	02.10.2004	Stargard

rzut oszczepem (nowy typ od 1999 roku) w historii ZZLA

1	56.06	MAŚLAK	Małgorzata	01	ULKS Tychowo	24.07.2021	Suwałki
2	52.10	URBICKA	Anna	87	Iskra Białogard	05.07.2005	Bydgoszcz
3	51.04	PROĆ	Adrianna	92	KMKL Sztorm Kołobrzeg	18.05.2013	Białogard
4	48.21	SIENKIEWICZ	Joanna	91	KL Bałtyk Koszalin	23.05.2009	Koszalin
5	47.64	SZYBOWSKA	Ewelina	87	KMKL Sztorm Kołobrzeg	20.05.2006	Gdańsk
6	45.71	KALINOWSKA	Kornelia	01	MKS Junior Złocieniec	12.09.2020	Radom
7	43.30	ŻYCH	Agata	86	LKS Pomorze Stargard	01.03.2003	Stargard
8	43.28	BIELSKA	Edyta	01	MLUKS Mokasyn Płoty	23.08.2020	Warszawa
9	41.79	KALICKA	Natalia	98	MKL Szczecin	04.07.2020	Kołobrzeg
10	41.54	LEWANDOWSKA	Klaudia	93	MKL Szczecin	23.05.2015	Łódź
11	40.38	GRONOWSKA	Angelika	98	MKL Szczecin	27.05.2018	Lublin
12	40.19	TOBIASZ	Natalia	04	KMKL Sztorm Kołobrzeg	12.09.2021	Kołobrzeg
13	40.05	DUDKOWSKA	Roksana	95	LLKS Pomorze Stargard	29.06.2014	Toruń
14	39.84	PEITLER	Alicja	02	MKL Szczecin	28.05.2022	Szczecin

rzut oszczepem (stary typ do 1998 roku) w historii ZZLA

1	55.62	NAMIEROWSKA	Elżbieta	58	KS Budowlani Szczecin	01.09.1979	Szczecin
2	51.99	ŚLIWIŃSKA	Sylwia	80	KMKL Sztorm Kołobrzeg	27.06.1998	Wrocław
3	51.82	KOWALIK	Agnieszka	73	KL Bałtyk Koszalin	18.07.1992	Kielce
4	51.00	KOZIKOWSKA	Renata	45	AZS Szczecin	16.10.1966	Szczecin
5	50.06	KORNEŁOWICZ	Helena	50	LKS Pomorze Stargard	24.06.1973	Stargard
6	49.22	WAWRZAK	Janina	58	KS Budowlani Szczecin	16.09.1979	Zabrze
7	48.00	SOBALA	Dorota	61	Kotwica Kołobrzeg	04.09.1977	Sopot
8	47.80	OLCZYK	Anna	55	SKL Szczecin	01.07.1973	Szczecin
9	47.60	STĘPNOWSKA	Joanna	78	KMKL Sztorm Kołobrzeg	26.06.1997	Białogard
10	47.30	PILECKA	Barbara	52	SKL Szczecin	14.05.1972	Szczecin
11	47.22	KRAWCEWICZ	Lucyna	38	AZS Szczecin	12.06.1960	Warszawa
12	46.40	WYSOCKA	Ludwika	48	SKL Szczecin	01.10.1972	Szczecin
13	46.28	SZAFLIŃSKA	Joanna	66	LKS Pomorze Stargard	24.05.1987	Stargard
14	46.08	KOWALCZUK	Iwona	71	LKS Pomorze Stargard	09.06.1991	Stargard
15	44.80	NAWROCKA	Małgorzata	62	Kotwica Kołobrzeg	17.05.1980	Bydgoszcz
16	44.52	PAŹDZIOR-PIOTROWSKA	Maria	41	MKS Pogoń Szczecin	12.06.1958	Słupsk
17	44.40	GRZONKOWSKA	Urszula	62	LKS Pomorze Stargard	12.07.1980	Łódź
18	44.18	SAWICKA	Ewa	63	Kotwica Kołobrzeg	26.09.1979	Białogard
19	44.06	KSEPKO	Marzena	61	SKS Orzeł Wałcz	10.06.1978	Ludwigslust
20	43.90	OWCZARCZYK	Zofia	52	AZS Szczecin	02.10.1971	Szczecin
21	43.50	PELUŻYŃSKA	Maryla	53	LZS Smolnica	18.06.1972	Białystok
22	43.24	KLENOWSKA	Maria	42	SKL Szczecin	27.07.1969	Tarnów
23	43.20	KŁOS	Danuta	60	Kotwica Kołobrzeg	29.06.1979	Gorzów
24	43.12	SŁAWIŃSKA	Teresa	59	LKS Pomorze Stargard	14.05.1977	Stargard
25	43.10	KAMIŃSKA	Mariola	65	Kotwica Kołobrzeg	04.09.1981	Bydgoszcz
26	42.72	KOSTECKA	Małgorzata	62	Kotwica Kołobrzeg	17.05.1980	Bydgoszcz
27	42.68	WOŹNIAK	Agata	65	KMKL Sztorm Kołobrzeg	10.06.1983	Białogard
28	42.40	KOCOT	Marzena	73	KS Budowlani Szczecin	27.07.1989	Kielce
29	42.10	WÓJCIK	Krystyna	54	Energetyk Gryfino	24.04.1974	Gryfino
30	41.82	KOBER	Monika	76	LKS Pomorze Stargard	15.07.1995	Kraków
31	41.64	ZIĘBA	Krystyna	53	SKS Orzeł Wałcz	13.09.1970	Słupsk
32	41.40	KOSOWSKA	Elżbieta	61	Kotwica Kołobrzeg	13.05.1979	Białogard
33	41.38	MACELUCH	Anna	63	MKL Maraton Świnoujście	27.07.1981	Bydgoszcz
34	41.30	KARBOWSKA	Lidia	59	Kotwica Kołobrzeg	07.05.1977	Stargard
35	41.26	ZIENKOWICZ	Jolanta	50	SKS Orzeł Wałcz	21.05.1978	Wałcz
36	41.16	WARZOCHA	Zdzisława	62	Kotwica Kołobrzeg	17.05.1980	Bydgoszcz
37	41.05	PIESZKO	Helena	42	Pogoń Szczecin	13.06.1964	Szczecin
38	40.48	IDZIK	Halina	55	Juvenia Szczecin	01.05.1975	Szczecin
39	40.44	SZUMSKA	Bożena	59	Energetyk Gryfino	26.09.1976	Gryfino
40	40.44	BŁASZCZYK	Agnieszka	72	MKS Hermes Gryfino	20.05.1990	Stargard
41	40.34	ORDAK	Czesława	45	LZS Żagiel Koszalin	25.05.1969	Szczecinek
42	40.32	KOZIMOR	Krystyna	49	Juvenia Szczecin	16.08.1976	Witnica
43	40.30	MARTUSZEWSKA	Wiesława	58	SKS Orzeł Wałcz	01.05.1977	Wałcz
44	40.10	REJMANIAK	Czesława	49	LKS Pomorze Stargard	30.07.1967	Kraków
45	40.08	BIELECKA	Danuta	59	LKS Pomorze Stargard	30.06.1979	Stargard
46	39.88	KARASIEWICZ	Renata	66	Kotwica Kołobrzeg	29.09.1984	Kołobrzeg
47	39.82	KSEPKO	Genowefa	38	SKS Orzeł Wałcz	01.06.1963	Wałcz

7-bój w historii ZZLA

1	5713	BIELSKA	Edyta	01	MLUKS Mokasyn Płoty	09.07.2021	Tallin (EST)
2	4865	WAWRZAK	Janina	58	KS Budowlani Szczecin	16.09.1979	Zabrze
3	4660	MIKULSKA	Dorota	65	MKL Maraton Świnoujście	27.09.1981	Bydgoszcz
4	4590	FRANKÓW	Urszula	61	KS Budowlani Szczecin	16.09.1979	Zabrze
5	4573	GEŃBACKA	Ewa	65	MKS Hermes Gryfino	27.06.1982	Poznań
6	4561	MACELUCH	Anna	63	MKL Maraton Świnoujście	01.07.1981	Racibórz
7	4540	STASZYŃSKA	Honorata	67	MKL Maraton Świnoujście	06.10.1984	Bydgoszcz
8	4442	RABINIAK	Ewelina	84	KMKL Sztorm Kołobrzeg	09.06.2002	Szczecin
9	4395	KOSIBA	Angelika	90	STS Pomerania Szczecinek	29.08.2010	Kraków
10	4379	BURDA	Elżbieta	65	MKS Hermes Gryfino	24.07.1982	Poznań
11	4359	CHRZANOWSKA	Magdalena	92	MKS Hermes Gryfino	06.06.2010	Opole
12	4324	JANAS	Ilona	90	MKS Hermes Gryfino	14.07.2012	Warszawa
13	4294	BŁAŻ	Julia	99	MKS Hermes Gryfino	05.08.2016	Wrocław
14	4282	ROBAK	Aleksandra	75	MKS Hermes Gryfino	18.07.1992	Kielce
15	4272	BAZYLIŃSKA	Renata	66	KMKL Sztorm Kołobrzeg	23.06.1983	Zielona Góra
16	4246	ZDZIĘBORSKA	Paulina	04	MLUKS Mokasyn Płoty	18.06.2022	Warszawa
17	4238	MROZIŃSKA	Edyta	67	KMKL Sztorm Kołobrzeg	10.07.1984	Poznań
18	4.220	BŁASZCZYK	Agnieszka	72	MKS Hermes Gryfino	25.06.1989	Poznań
19	4203	WAWRZYŃSKI	Natalia	88	MKS Hermes Gryfino	24.07.2005	Warszawa
20	4188	KANIA	Anastazja	02	KL Iskra Białogard	23.08.2020	Warszawa
21	4166	BUJAROWICZ	Joanna	03	MLUKS Mokasyn Płoty	18.06.2022	Warszawa
22	4125	CHARŁAMPOWICZ	Patrycja	92	LKS Olimpic Szczecin	06.06.2010	Opole
23	4124	KALUŻNA	Beata	69	Olimpia Chojna	22.06.1986	Poznań
24	4108	ŁABAZIEWICZ	Anna	68	MKS Olimp Łobez	10.06.1984	Poznań
25	4036	DELUGA	Jagoda	1	MKL Maraton Świnoujście	09.06.2019	Kraków
26	3933	WIŚNIEWSKA	Karina	75	Bukowina Wałcz	13.06.1993	Kielce
27	3833	SARBA	Karolina	86	LKS Pomorze Stargard	23.07.2003	Gdańsk
28	3737	BĄTKIEWICZ	Zofia	04	MLUKS Mokasyn Płoty	18.06.2022	Warszawa
29	3723	JANKOWSKA	Anna	69	MKS Hermes Gryfino	10.06.1984	Poznań
30	3693	PĘKUL	Anna	83	KMKL Sztorm Kołobrzeg	11.06.2000	Poznań
31	3634	DĄBKIEWICZ	Anna	78	MKS Hermes Gryfino	15.05.1996	Stargard
32	3610	KOWALSKA	Jolanta	65	MKL Maraton Świnoujście	27.06.1981	Bydgoszcz
33	3606	KLIM	Alicja	65	KMKL Sztorm Kołobrzeg	23.06.1988	Poznań
34	3555	WAJS	Paulina	91	STS Pomerania Szczecinek	10.06.2007	Poznań
35	3548	FEDAK	Sylwia	72	UKS Barnim Goleniów	21.06.1988	Poznań
36	3514	GASEK	Bożena	64	MKS Olimp Łobez	12.07.1980	Ślubice
37	3472	WŁODARCZAK	Karolina	81	MKL Maraton Świnoujście	04.10.1998	Zielona Góra
38	3454	WITOŚ	Katarzyna	72	SKS Orzeł Wałcz	21.05.1988	Wrocław
39	3379	KARASIEWICZ	Renata	66	KMKL Sztorm Kołobrzeg	09.10.1983	Kołobrzeg
40	3378	SŁAWIŃSKA	Sonia	95	OSOT Szczecin	17.05.2014	Szczecin
41	3366	SZCZUKO	Urszula	01	STS Pomerania Szczecin	27.06.2021	Warszawa
42	3352	LATOSIŃSKA	Ewa	80	UKS Barnim Goleniów	15.05.1996	Stargard
43	3227	KALINICZENKO	Anastasiya	94	OSOT Szczecin	17.05.2014	Szczecin
44	3220	TURSKA	Magdalena	90	MKS Hermes Gryfino	07.10.2007	Zielona Góra
45	3202	KOCHANOWSKA	Milena	90	MKS Hermes Gryfino	06.05.2007	Wrocław
46	3138	SZYMCZYSZYN	Gabriela	70	MKS Hermes Gryfino	22.06.1986	Poznań
47	2960	DREŃTKIEWICZ	Renata	95	STS Pomerania Szczecinek	02.06.2013	Opole
48	2741	LECKA	Justyna	95	STS Pomerania Szczecinek	02.06.2013	Opole
49	2585	ROSIAK	Ewa	75	MKS Hermes Gryfino	13.06.1991	Poznań
50	2297	KOT	Patrycja	88	MKS Hermes Gryfino	05.06.2005	Wrocław

chód 5 km w historii ZZLA

1	23:52.09	GRABOWSKA	Sylvia	73	LKS Pomorze Stargard	24.07.2001	Zabrze
2	23:56.29	KREJA	Zofia	97	KMKL Sztorm Kołobrzeg	11.06.2016	Gdańsk
3	24:12.97	PIEKARZ	Agata	01	MKS Hermes Gryfino	26.05.2018	Białogard
4	24:48.0	KRZYŻANOWSKA	Izabela	04	STS Pomerania Szczecinek	20.05.2022	Alytus (LTU)
5	24:58.33	WICZKOWSKA	Julia	04	MKS Hermes Gryfino	29.05.2021	Szczecin
6	25:38.50	KORZENIOWSKA	Katarzyna	91	MKL Szczecin	06.06.2010	Szczecin
7	25:53.09	TRAWIŃSKA	Monika	90	MKL Szczecin	23.05.2009	Toruń
8	26:07.30	WALERIAŃCZYK	Kinga	02	KMKL Sztorm Kołobrzeg	13.06.2021	Kołobrzeg
9	26:08.0	MORDKA	Edyta	73	MKS Olimp Łobez	25.05.1987	Łobez
10	26.16 r	OSIŃSKA	Marcelina	02	MKS Hermes Gryfino	13.04.2019	Zaniemyśl
11	26:35.35	LUCHCIŃSKA	Martyna	05	MKS Hermes Gryfino	30.04.2022	Złocieniec
12	26:45.0	BOBKO	Agnieszka	72	MKS Olimp Łobez	31.05.1987	Stargard
13	26:56.30	CHODECKA	Nikola	98	LKS Olympic Szczecin	11.06.2016	Gdańsk
14	26:59.0	ŁABAZIEWICZ	Anna	68	MKS Olimp Łobez	27.04.1986	Łobez
15	27:11.50	FURMAN	Magdalena	90	MKL Szczecin	25.07.2007	Szczecin
16	27:36.01	ZEMBIK	Michalina	00	MKS Hermes Gryfino	04.08.2017	Warszawa
17	27:46.0	MAŁYSZEK	Anna	73	MKS Olimp Łobez	09.08.1987	Poznań
18	28:13.59	STEMPŁOWSKA	Joanna	94	LKS Olympic Szczecin	23.07.2010	Zielona Góra
19	29:07.44	PIETRASIK	Agnieszka	92	LKS Olympic Szczecin	13.06.2009	Słubice
20	29:27.62	NAUMOWICZ	Paulina	99	MKS Hermes Gryfino	30.05.2015	Szczecin
	28:30.58	SZYDŁOWSKA	Natalia	06	STS Pomerania Szczecinek	16.07.2022	Bielsko-Biała
21	28:41.02	SMOŁUCH	Alicja	06	MKS Hermes Gryfino	28.05.2022	Szczecin
22	28:44.22	KAWICKA	Milena	06	MKS Hermes Gryfino	28.05.2022	Szczecin
23	28:47.30	SŁOBODA	Aleksandra	03	KMKL Sztorm Kołobrzeg	23.04.2021	Złocieniec
25	29:54.08	ZEMEŁKO	Barbara	78	KMKLSztorm Kołobrzeg	06.07.1994	Kielce
	30:17.98	IWAN	Wiktoria	07	MKS Hermes Gryfino	15.10.2022	Szczecin
26	30:44.09	SERAFIN	Karolina	05	MKS Hermes Gryfino	02.05.2021	Poznań
27	30:44.83	LATUSZ	Julita	91	Pyrzyce	07.07.2009	Jablonec
28	30:52.21	PODWYSZYŃSKA	Daria	91	LKS Olympic Szczecin	23.06.2007	Białogard
29	30:59.24	ZAKRZEWSKA	Ewa	83	KMKLSztorm Kołobrzeg	21.07.2000	Bielsko
30	31:10.21	LANDOWSKA	Marta	81	KMKLSztorm Kołobrzeg	18.07.1997	Kraków
31	31:28.0	GRĄDAS	Karolina	02	MKL Szczecin	14.04.2018	Zaniemyśl
32	31:44.55	KANONOWICZ	Karolina	80	KMKLSztorm Kołobrzeg	15.06.1996	Stargard
33	31:46.96	WILCZYŃSKA	Aleksandra	04	MKS Hermes Gryfino	02.05.2021	Poznań
34	32:36.00	MARCINIAK	Diana	90	LKS Olympic Szczecin	22.04.2006	Zaniemyśl
35	32:40.41	WOLSKA	Sylvia	98	Pomerania Szczecinek	07.06.2014	Biała Podlaska
36	32:56.00	GOŃCZAR	Izabella	06	KMKL Sztorm Kołobrzeg	30.04.2022	Złocieniec
37	33:44.02	DOBROWOLSKA	Karolina	82	KMKLSztorm Kołobrzeg	16.05.1998	Kołobrzeg
38	33:45.13	SIEMIŃSKA	Alicja	81	KMKLSztorm Kołobrzeg	16.05.1998	Kołobrzeg
39	35:16.17	SZCZYGIEŁ	Olga	82	KMKLSztorm Kołobrzeg	16.05.1998	Kołobrzeg