



# Korona Himalajów i Karakorum

## NANGA PARBAT

### 8126 M

WYNIKI BIEGU Z 08.07.2020 - dystans 5 km  
(trasa z atestem PZLA przy Centrum Olimpijskim w Warszawie)

#### Kobiety

miejsce	nazwisko	imię	miasto	klub / team	czas
1	ŻURANIEWSKA	AGNIESZKA	WARSZAWA	NUDNE PIĄTKI	0:21:11
2	SZYSZKO	EWA	MARKI	MARKOWI BIEGACZE	0:22:35
3	GAŃSKA -KARAMON	MONIKA	WARSZAWA	BIEGAM	0:22:47
4	GALEWICZ	EWA	PŁOCK		0:23:02
5	GALEWICZ	ALEKSANDRA	PŁOCK	DOCART	0:24:00
6	CABAŃSKA	DOROTA	ŁOMIANKI		0:24:14
7	TURCZYŃSKA	MONIKA	WARSZAWA	LECZO TEAM	0:24:52
8	GĘBALSKA	JOANNA	WARSZAWA		0:24:45
9	PRZYBYŁOWICZ	OLGA	WARSZAWA	KRÓLEWSKI KLUB BIEGACZA	0:25:48
10	KRAWCZYKIEWICZ	MAGDALENA	WARSZAWA	ŻÓRAWSKI TEAM	0:26:21
11	HERMAN	ANNA	WARSZAWA	TEAM GRZYBKI	0:27:03
12	KRAWCZYKIEWICZ	DOROTA	WARSZAWA	ŻÓRAWSKI TEAM	0:27:17
13	SŁUPECKA	BEATA	CHOTOMÓW		0:27:20
14	SIERZPUTOWSKA	EWA	WARSZAWA	SIE BIEGA	0:27:27
15	MIASOJEDOW	BOŻENA	WARSZAWA	AKS POLONIA WARSZAWA	0:27:27
16	STAŃCZYK	ZOFIA	ZIELONKA		0:27:37
17	SKRZYPKOWSKA	JULIA	WARSZAWA		0:27:44
18	WIĘCKOWSKA	BOGUMIŁA	MARKI		0:27:51
19	TORZEWSKA	AGNIESZKA	WARSZAWA		0:27:57
20	TEICHERT	MARIA	WARSZAWA	KB ACTIVESPORT WARSZAWA	0:28:07
21	GĘBALSKA	AGNIESZKA	WARSZAWA		0:29:19
22	BALCERZAK - DANILEWICZ	KATARZYNA	WARSZAWA		0:29:29
23	RĄCZKA	MARITA	WARSZAWA		0:29:38
24	MIKOŚ	TERESA	OTWOCK		0:31:01
25	WIŚNIEWSKA	KATARZYNA	WARSZAWA		0:31:39
26	KLUSEK	JOLANTA	WARSZAWA	YOLA YOLANDA	0:32:14
27	GĘBALSKA	KATARZYNA	WARSZAWA		0:32:42
28	LACH	MARTA	WARSZAWA	SLOW JOGGING WARSZAWA	0:32:42
29	KOLASA	BARBARA	WARSZAWA-WESOŁA	KLUB J.SŁOWACKIEGO	0:34:00
30	DZYR	JOANNA	ŁOMIANKI	ADIDAS RUNNERS WARSAW	0:34:13
31	CZYŻ	JUSTYNA	WARSZAWA	DWIE PUMBY I TYMON	0:34:17
32	PEŁSZYK	MONIKA	WARSZAWA		0:34:30
33	KOMPIŃSKA	SYLWIA	PŁOCK		0:34:42
34	SIERZPUTOWSKA	IWONA	WARSZAWA	SIE BIEGA	0:36:22
35	TOMCZAK	EWA	CIECHANÓW	KOCI PAZUR	0:36:23
36	GWAREK	ANITA	WARSZAWA	PASJA NORDIC WALKING	0:39:52
37	REDA	ALICJA	WARSZAWA	NW CZŁAPSKI TEAM	0:47:00

Rekord trasy:  
Rekord Polski:

Kopka Marcelina 19:06 (17.06.2020) poprzedni Wielechowska Magdalena 19:57 (12.06.2019)  
Grażyna Syrek 15.34 (19.09.2004 Praga)



# Korona Himalajów i Karakorum

## NANGA PARBAT

### 8126 M

WYNIKI BIEGU Z 08.07.2020 - dystans 5 km  
(trasa z atestem PZLA przy Centrum Olimpijskim w Warszawie)

#### Mężczyźni

miejsce	nazwisko	imię	miasto	klub / team	czas
1	SKORY	WOJCIECH	WARSZAWA	KRÓLEWSKI KLUB BIEGACZA	0:17:34
2	KLAŚ	ŁUKASZ	WARSZAWA	NUDNE PIĄTKI	0:17:40
3	JUSIŃSKI	KRYSTIAN	WARSZAWA	BRACTWO BIEGOWE BGK	0:17:59
4	RUDO	JAKUB	ŁOCHÓW	ŁOCHOWSKA GRUPA BIEGOWA	0:18:22
5	KOROL	KRZYSZTOF	WARSZAWA		0:18:41
6	HOŁDA	MICHAŁ	WARSZAWA	WIDŁOROGI	0:18:42
7	KŁUDKIEWICZ	TOMASZ	LESZNO	DYSTANS LESZNO	0:18:51
8	MICHALSKI	ROBERT	WARSZAWA	ZABIEGANY WOŁOMIN	0:18:54
9	JAMBOR	MICHAŁ	WARSZAWA	BRACTWO BIEGOWE BGK	0:19:07
10	CHWEDCZUK	ROBERT	WARSZAWA	ŻÓRAWSKI TEAM	0:19:08
11	PANCER	MICHAŁ	WARSZAWA		0:19:08
12	BAJ	ROBERT	TERESIN	BAJOT	0:19:11
13	GĘBALA	WOJCIECH	WARSZAWA		0:19:12
14	GROCHOWSKI	PAWEŁ	WARSZAWA	MBC	0:19:18
15	GADOMSKI	RADOSŁAW	WARSZAWA	ŻÓRAWSKI TEAM	0:19:26
16	SYGUŁA	MATEUSZ	WARSZAWA	KOLARSKI TEAM	0:19:36
17	KRAWCZYK	GRZEGORZ	RADOM	BIEGIEM RADOM!	0:19:52
18	KOŚCIK	JAKUB	WARSZAWA	KRÓLEWSKI KLUB BIEGACZA	0:19:59
19	TORZEWSKI	JANUSZ	WARSZAWA	WAT	0:20:05
20	ROGSCH	DAMIAN	RADZYMIN	RADZYMIN RUN TEAM	0:20:08
21	IWAŃCZUK	DOMINIK	WARSZAWA	PĘDZĄCE STRUSIE	0:20:10
22	CHMIEL	PRZEMYSŁAW	WARSZAWA	ALBATROSY	0:20:23
23	KRUPIŃSKI	MAREK	WARSZAWA	DĄBROWSKI TEAM	0:20:27
24	IZDEBSKI	PAWEŁ	WARSZAWA		0:20:28
25	MALUCHNIK	MAREK	NASIELSK	BLUE RUNNER	0:20:32
26	WYPYCH	RADOSŁAW	WARSZAWA	MARATONCZYK.PL	0:21:13
27	KOSIŃSKI	TOMASZ	WARSZAWA		0:21:18
28	DRABCZYK	SZYMON	WARSZAWA		0:21:24
29	KONDRAK	PIOTR	WARSZAWA	VEGE RUNNERS	0:21:32
30	BUGAJSKI	ADAM	WARSZAWA	POLANIE	0:21:44
31	KAMIŃSKI	WIESŁAW	WARSZAWA	CITOS VON GRODNO	0:21:53
32	KACZMARCZYK	ADAM	WARSZAWA		0:21:57
33	GÓRAL	TADEUSZ	WARSZAWA	KRÓLEWSKI KLUB BIEGACZA	0:22:03
34	SZOTA	WOJCIECH	WARSZAWA	MARATONCZYK.PL	0:22:12
35	PIĄTEK	BOGDAN	ZIELONKA	LECHICI ZIELONKA	0:22:13
36	DALGIEWICZ	DARIUSZ	ŁOMIANKI		0:22:21
37	SIWIAK	MARCIN	ŻYRARDÓW	PKP INTERCITY RUNNING TEAM	0:22:21
38	CIENIUCH	KRZYSZTOF	WARSZAWA	OSTRY CIEŃ MGŁY	0:22:27
39	MIKINA	ARTUR	WARSZAWA	PWPW SA	0:22:40
40	SYPNIEWSKI	TOMASZ	WARSZAWA	EMO OI!	0:23:13
41	BIELEŃ	ŁUKASZ	WARSZAWA		0:23:17
42	KRYPA	JAN	WARSZAWA		0:23:22



# Korona Himalajów i Karakorum

## NANGA PARBAT

### 8126 M

WYNIKI BIEGU Z 08.07.2020 - dystans 5 km  
(trasa z atestem PZLA przy Centrum Olimpijskim w Warszawie)

43	KAMIŃSKI	STANISŁAW	NADARZYN	GOS NADARZYN	0:23:24
44	BIERNACKI	RAFAŁ	WARSZAWA		0:23:30
45	KIESZEK	TADEUSZ	LESZNO/K WARSZAWY	DYSTANS LESZNO	0:23:34
46	FEDOROWICZ	MARCIN	PŁOCK	DOCART	0:23:39
47	IWAŃCZUK	MACIEJ	WARSZAWA	PĘDZĄCE STRUSIE	0:23:46
48	KOTLARZ	MARIUSZ	KLIMONTÓW	JW 3430	0:23:48
49	KLUJ	BOGUSŁAW	ZAKRĘT	BIEGAM DLA SANDRY I ROBERTA	0:23:52
50	WALAC	JACEK	GRODZISK MAZOWIECKI	DOGOŃ GRODZISK MAZOWIECKI	0:24:12
51	GUDEL	ANDRZEJ	WARSZAWA		0:24:18
52	FREITES	LUIS	WARSZAWA	FREEDOM	0:24:22
53	WALUK	TADEUSZ	WARSZAWA	KRÓLEWSKI KLUB BIEGACZA	0:24:35
54	KOLASA	ANDRZEJ	WARSZAWA-WESOŁA	KLUB J.SŁOWACKIEGO	0:24:48
55	HELMAN	ARTUR	WARSZAWA	ARCZI TEAM	0:24:48
56	IWAŃCZUK	MATEUSZ	WARSZAWA	PĘDZĄCE STRUSIE	0:24:50
57	BAKUŁA	WIESŁAW	WACH	WAMPIR	0:24:57
58	PTASIŃSKI	PIOTR	WARSZAWA		0:25:02
59	LUBACZEWSKI	TOMASZ	WARSZAWA		0:25:27
60	KOCIMSKI	JAN	SOCHACZEW	KM AKTYWNI SOCHACZEW	0:25:53
61	JASZCZUK	JAROSŁAW	BRANIEWO		0:26:14
62	MUSIAŁ	PAWEŁ	WARSZAWA	ADIDAS RUNNERS WARSAW	0:26:55
63	STAŃCZYK	GRZEGORZ	ZIELONKA		0:26:59
64	DZIEPAK	PIOTR	WOLA MROKOWSKA	1. BLTR.	0:27:13
65	PAŻ	PAWEŁ	MARKI		0:27:32
66	KOWALCZYK	RYSZARD	WARSZAWA	APOSTOŁOWIE TRX	0:27:54
67	NASKRĘT	MARIUSZ	WARSZAWA - WESOŁA		0:28:47
68	GAUDYNEK	BOGUSŁAW	WARSZAWA		0:28:53
69	MAREK	ROMAN	WARSZAWA	IPN	0:29:20
70	SÓWKA	GRZEGORZ	CHORZÓW	STADION ŚLĄSKI	0:29:45
71	RZEPKA	MIROŚLAW	WARSZAWA	AKTYWNI BIEGACZE	0:30:03
72	MIKOŚ	ROMAN	OTWOCK		0:31:02
73	KALINOWSKI	JANUSZ	WARSZAWA	KRÓLEWSKI KLUB BIEGACZA	0:31:24
74	PEŁSZYK	SŁAWOMIR	WARSZAWA		0:32:20
75	TRZCIŃSKI	MATEUSZ	GARWOLIN	DWIE PUMBY I TYMON	0:34:15
76	RUMIN	WIESŁAW	WARSZAWA		0:34:28
77	DANILEWICZ	RYSZARD	WARSZAWA		0:34:43
78	TOMCZAK	MARCIN	CIECHANÓW	KOCI PAZUR	0:35:15
79	MIKUŁA	TOMASZ	WARSZAWA		0:35:20
80	WASILEWSKI	SŁAWOMIR	WARSZAWA	PASJA NORDIC WALKING	0:36:06
81	NETKOWSKI	WOJCIECH	BRWINÓW	PASJA NORDIC WALKING	0:38:45
82	NOWORYTA	JACEK	WARSZAWA	ASA TEAM BIEGIEM PO ZDROWIE	0:41:43
83	WAŁĘGA	EDMUND	WARSZAWA		0:41:58
84	STAŃCZYK	KRZYSZTOF	WARSZAWA	KB V-MAX ADAMÓW	0:43:11
85	KULCZYCKI	JAN	GDAŃSK		0:45:17
86	DUSZYŃSKI	ZBIGNIEW	WARSZAWA	KB ACTIVESPORTS WARSZAWA	0:45:22



# Korona Himalajów i Karakorum

## NANGA PARBAT

### 8126 M

WYNIKI BIEGU Z 08.07.2020 - dystans 5 km  
(trasa z atestem PZLA przy Centrum Olimpijskim w Warszawie)

Rekord trasy: Michał Bernardelli 16:19 (12.11.2016)  
Rekord Polski: Michał Bartoszak 13:39 (7.03.1993 Los Angeles)

#### Klasyfikacja nordic walking

##### Kobiety

1	TOMCZAK	EWA	CIECHANÓW	KOCI PAZUR	0:36:23
2	GWAREK	ANITA	WARSZAWA	PASJA NORDIC WALKING	0:39:52
3	REDA	ALICJA	WARSZAWA	NW CZĘLPSKI TEAM	0:47:00

##### Mężczyźni

1	TOMCZAK	MARCIN	CIECHANÓW	KOCI PAZUR	0:35:13
2	WASILEWSKI	SŁAWOMIR	WARSZAWA	PASJA NORDIC WALKING	0:36:06
3	NETKOWSKI	WOJCIECH	BRWINÓW	PASJA NORDIC WALKING	0:38:45
4	NOWORYTA	JACEK	WARSZAWA	ASA TEAM BIEGIEM PO ZDROWIE	0:41:43
5	STAŃCZYK	KRZYSZTOF	WARSZAWA	KB V-MAX ADAMÓW	0:43:11

Opracowanie  
Jolanta Klusek

Sędziowie  
Ewa Goębiewska  
Lena Majchrowicz  
Janusz Rozum

Organizator

