



13. Festiwal Biegowy



Mieli siły, by pożartować

13. Festiwal | Przez trzy dni w Piwnicznej-Zdroju rządzą biegacze. Nawet ci, których bolały nogi, mieli dobre humory.

ŁUKASZ MAJCHRYK
TOMASZ WACŁAWEK

Ten festiwal to impreza dla całych rodzin. Tak jak dla całych rodzin jest bieganie po górach. Cieszą się nie tylko ci, którzy wyjdą na trasę, zmęczą się, zmokną i na koniec wpadną na metę w podskokach (jak zwycięzca TAURON Biegu 7 Dolin), dostojnym truchtem albo nogą za nogą. Cieszą się też małżonkowie i dzieci, którzy przyjeżdżają na festiwal w charakterze gości, kibiców albo turystów.

W lekkim deszczu

Kiedy jedni przebiegali przez miasteczko namiotowe, inni spacerowali z wózkami dziecięcymi, a ochrona czuwała, żeby ich drogi niebezpieczeństwo się nie przecinały. Festiwal rozgrywany już po raz 13., to okazja do zmierzania się z górami i sprawdzenia się w walce z samym sobą, co podkreślali wszyscy uczestnicy.

Choć za zwycięstwo są nagrody, to z innymi biegaczami się nie walczy, bo góry skłaniają do braterstwa. Kiedy widzisz, że ktoś ślizga się na błocie i upada podczas zbiegu, to nie mijasz go obojętnie, ale pomagasz wstać.

Nic dziwnego, że na zdjęciach można zobaczyć, jak Kamil Leśniak i Dominik Grządziel wspólnie pozuja na trasie do fotografii, chociaż obaj mieli szansę na zwycięstwo na dystansie 100 kilometrów. Potem, odpoczywając na ławeczce, znaleźli jeszcze siły, żeby pożartować.

Ostatecznie jako pierwszy na metę TAURON Biegu 7 Dolin wbiegł po 9 godzinach i 38 minutach Artur Jabłoński. Wśród kobiet równych sobie nie miała Ewa Majer. Najszybciej na metę biegu na 36 km przybiegli Emil Drabik i Katarzyna Wilk, a biegu na 61 km Andrzej Witek i Paulina Tracz.

Pogoda ich nie rozpieszczała, praktycznie całą trasę

biegli mokrzy, w lekkim deszczu. Nielatwo było w tych warunkach utrzymać równowagę, a co dopiero bić rekordy życiowe. Mimo to, a może właśnie również dzięki temu, atmosfera i widoki na górskich szlakach były niesamowite. W sobotę od rana nad stokami unosiła się mgła, tworząc bajkowo-magiczny klimat.

Ci, którzy jednego dnia opiekowali się dziećmi, kolejnego mogli stanąć na starcie. Nie trzeba być ultramaratonczykiem, żeby zostać uczestnikiem festiwalu. Można było pójść na jeden kilometr, na jedną milę, w krawacie albo w przebraniu, a nawet podeprzeć się kijkami, stając na starcie Górskich Mistrzostw Polski w Nordic Walking. Tutaj rozgrzewkę poprowadził czterokrotny mistrz olimpijski w chodzie Robert Korzeniowski wraz z żoną.

W ramach festiwalu startowały reprezentacje szkół z całej Małopolski w rywalizacji

odbywającej się pod hasłem „Aktywny Małopolanin”.

Ludzie gór

W niedzielę tradycyjnie na starcie stanęli maratończycy i swoją rywalizację kończyli najtwardsi ludzie gór, czyli uczestnicy Iron Runu. Oni przez trzy dni imprezy zaliczyli aż dziewięć dystansów (Mile, Bieg na 15 km, Bieg Nocny 7 km, Ultramaraton 61 km, Bieg na 3 km, Nocny Bieg 5 km, Koral Maraton, Bieg na Górę Kiczar i Bieg na 1 km).

A jeśli ktoś w ogóle nie miał ochoty na bieganie lub chodzenie po górach, to mógł krążyć między food truckami oraz stoiskami z regionalnym jedzeniem albo przysłuchiwać się występom zespołów ludowych. Organizator Festiwalu Biegowego Zygmunta Berdychowski z dumą mówi o sobie, że jest Lachem Sądeckim, więc przy okazji promuje lokalną kulturę i tradycję. W zeszłym

roku konwencja była narzucona, teraz zespoły miały większą dowolność. Do Miasteczka Biegowego wkroczył korowód uczestników Festiwalu Lachów i Górali, który odbywał się równocześnie z Festiwalem Biegowym.

Do Piwnicznej przyjechało kilkadziesiąt zespołów folkowych z Polski, Rumunii, Węgier i Słowacji. Przez trzy dni ze sceny rozbrzmiewała muzyka. Widzowie zobaczyli taniec i zwyczaje karpaccich regionów.

Można było spędzić tam cały weekend i zawsze znaleźć coś ciekawego do zrobienia. Tegoroczna, 13. edycja pokazała też, że na Festiwalu Biegowym warto zostać do samego końca. Losowanie głównej nagrody – najnowszego modelu Toyoty Aygo X ufundowanej przez PPL KORAL – odbyło się jak zwykle w niedzielę i dostarczyło wielu emocji. Był jeden szczęśliwiec, ale trzy osoby mogą mówić o sporym pechu lub mieć pre-

tensję wyłącznie do siebie za brak cierpliwości.

Trzy pierwsze wylosowane osoby nie zgłosiły się w ciągu regulaminowych 3 minut i straciły swoją szansę. Dlatego samochód trafił w ręce Kamila Kocemby. – Nie wierzę, no po prostu nie wierzę – mówił on już na podium. Ogólna wartość nagród podczas 13. Festiwalu Biegowego sięgnęła pół miliona złotych.

Za rok wróć

Po ograniczeniach wywołanych przez pandemię koronawirusa w tym roku dopisała też frekwencja. W różnych konkurencjach i imprezach Festiwalu Biegowego wzięło udział 3870 osób, z których 3500 wystartowało w biegach, a niemal 400 wzięło udział w wyprawach rowerowych.

Wyjeżdżali zadowoleni, więc można się spodziewać, że wrócą za rok i wezmą ze sobą znajomych.

Deszcz dodał adrenaliny

Rozmowa | Twórca Festiwalu Biegowego Zygmunt Berdychowski o powrocie do biegania po pandemii, pogodzie, która była sprzymierzeńcem, i planach na przyszłość.

TOMASZ WACŁAWEK

Za nami już 13. Festiwal Biegowy. Czy ta liczba okazała się szczęśliwa?

Tak, gdyż byliśmy świadkami i uczestnikami bardzo autentycznego wydarzenia. U wszystkich, którzy przyjechali do Piwnicznej, wywoływało ono pozytywne emocje. A przecież dla każdego organizatora to jest najważniejsze. Nie pracujesz dla siebie, tylko dla gości Festiwalu.

Można było odnieść wrażenie, że po trudnych pandemicznych latach wracamy powoli do najlepszych czasów Festiwalu...

Złożyły się na to dwa elementy. Po pierwsze, ludzie znowu zaczynają biegać. Po drugie, zorganizowaliśmy tak jak w zeszłym roku folklorystyczny Festiwal Łachów i Górali Europy Karpat. To dało unikalną szansę na to, by ludzie zakochani w sporcie i kulturze regionalnej mogli się sobie nawzajem przyglądać i podziwiać swoje pasje. Pod tym względem to połączenie idealne. Naszym sprzymierzeńcem była także pogoda. Brak silnego wiatru i optymalna temperatura do biegania sprawiły, że opady deszczu tylko dodały rywalizacji adrenaliny. Trzeba pamiętać, że na biegi długie – 100, 61 czy 36 km, przy takiej różnicy wzniesień, zgłaszają się ludzie, którzy są pasjonatami. Dla nich pokonywanie tych przeciwności to czysta przyjemność. Dla Festiwalu to było niezwykle atrakcyjne. Kiedy padało, kibice wchodzili do pawilonów. Gdy pojawiała się słońce, wychodzili na zewnątrz. To, co zrobiliśmy w Piwnicznej pod kątem infrastruktury, było rzadko spotykane w przypadku organizacji takich wydarzeń.

Co udało się poprawić względem ubiegłego roku, kiedy Festiwal debiutował w Piwnicznej?

Przede wszystkim lepiej zorganizować Miasteczko Biegowo-Folkowe. Teraz strefa, gdzie ludzie zaczynali i kończyli bieg, była dużo lepiej oddzielona od reszty Miasteczka. Nikt nie wchodził sobie w drogę. Poza tym wprowadziliśmy konkurencję dla tych, którzy chcieli się bawić rowerami. Był pumptrack. W ciągu trzech dni przez Miasteczko Rowerowe przewinęło się prawie 400 osób, które otrzymały medale za jazdę i umiejętności pokazywane w trakcie Festiwalu. Krokiem do przodu było także wydzielenie specjalnych miejsc na stoiska regionalne. Było ich znacznie więcej niż rok temu i cieszyły się ogromnym zainteresowaniem.

Czy strefa rowerowa zostanie na kolejne lata?

Tak. To będzie na pewno integralna część Festiwalu. Ponadto będziemy rozszerzać propozycje, bo trasy,



NATALIA PODSAUWKA

które mamy w górach, są również trasami rowerowymi.

A co w takim razie wymaga jeszcze poprawy?

Rzucało się w oczy to, że przy tej liczbie odwiedzających musimy rozbudować Miasteczko, stworzyć miejsce dla dodatkowych stoisk, upłynnić komunikację wewnątrz. Jest bardzo duża rezerwa, właścicielami gruntów są miasto i gmina, więc na pewno się tym zajmiemy. Rozbudujemy również konkurs folkowy, by mogło wziąć w nim udział więcej zespołów, by grały i tańczyły nie tylko zespoły z terenu dwóch powiatów. Chcielibyśmy przeprowadzić preselekcję, by nasze zaproszenie trafiało do najlepszych. Jeżeli chodzi o program sportowy, to nie chcemy niczego zmieniać. Mamy bardzo dobre biegi górskie czy świetnie przyjętą trasę biegu na 10 km, która większości uczestników dawała szansę na bicie rekordów życiowych.

Robert Korzeniowski opowiadał nam, że gdy zobaczył Miasteczko Biegowe, pomyślał, że jest naprawdę światowo...

Doskonale zdajemy sobie sprawę z tego, że aby przyjąć gości i biegaczy na odpowiednim poziomie, potrzebna jest właściwa infrastruktura. Inaczej cały nasz wysiłek pójdzie na marne, bo ludzie nie zostaną w Miasteczku, tylko po zakończonym biegu uciekną tam, gdzie będą mogli coś zjeść czy na coś popatrzeć.

Teraz w oczekiwaniu na rejestrację czy na start, a później po biegu przychodzą często do pawilonu folkowego, oglądają i słuchają zespołów. To działa też w drugą stronę i artyści dopingują biegaczy. Z kolei kibice i turyści przyglądają się obu grupom z równym zainteresowaniem. To buduje atmosferę.

Spotkanie z Robertem Korzeniowskim przyciągnęło tłumy. Plan zakłada, by dalej zapraszać gwiazdy sportu, tak jak to było w czasach przedpandemicznych?

Oczywiście. Ta część Festiwalu nie może żyć bez rozmów z ludźmi, którzy są symbolami sukcesów polskiego sportu. Takie osoby jak Robert Korzeniowski czy Anita Włodarczyk budzą zainteresowanie i zachęcają, by zostać w Miasteczku. Ich obecność tworzy unikalny mikroklimat, jaki był w Krynicy.

Zawsze bierze pan czynny udział w Festiwalu i daje przykład innym. Czy w tym roku udało się panu zrealizować wszystkie plany startowe?

Trudno mi sobie wyobrazić, aby główny organizator takiego wydarzenia nie był wśród tych, których zaprasza, i nie uczestniczył aktywnie w imprezie. Tylko wtedy, kiedy widzisz, jaka jest trasa, jak jest oznaczona, jak funkcjonują punkty serwisowe, jak pracują wolontariusze, jesteś w stanie poczuć to samo co biegacze. Niestety muszę powiedzieć, że ze względu na

to, iż w tym roku przyjechaliśmy z Karpacza w ostatniej chwili i droga trwała aż siedem godzin, planów sobotnich nie udało mi się zrealizować i startowałem tylko w niedzielę – w Biegu Górskim na 23 km. Był deszcz, było błoto, była adrenalina. Było z górki, ale i pod górkę, zwłaszcza na samym końcu, kiedy wydawało się, że wszystko co

”

Za rok musimy jeszcze lepiej zorganizować Miasteczko Folkowo-Biegowe

najgorsze za nami. Z Łomnicy do Piwnicznej trzeba było podejść pod taką górę, którą każdy uczestnik mocno przeklinał, że jest aż tak wysoka i cała w błocie. Wszyscy się ślizgali i musieli wykazać mnóstwo determinacji, by ją pokonać. Na początku starasz się uważać, by nie zamoczyć i nie zniszczyć butów, później zmęczony już na nic nie patrzysz.

Słyszałem, że swoją dramaturgię miało nawet losowanie aupa – nagrody ufundowanej przez firmę Koral. Kilku potencjalnych zwycięzców nie było pod sceną, kluczyki

udało się wręczyć dopiero czwartemu z nich...

Dotychczas przynajmniej dwukrotnie byliśmy świadkami takiej sytuacji. Kiedyś było sprawdzanie, czy ktoś jest, czy kogoś nie ma. Teraz jest regulamin, muszą upłynąć trzy minuty i dopiero wtedy można losować następne nazwisko. Współczuję tym, którzy się dowiedzą, że mogli wrócić do domu samochodem, gdyby tylko wykazali się cierpliwością. Rozmawiałem potem z chłopakiem, który okazał się zwycięzcą. Nie mógł uwierzyć w swoje szczęście. Przyjechał razem z kolegą, a wracał własnym, nowym autem. To, co jest niesamowite, to fakt, że po raz pierwszy w 13-letniej historii tę nagrodę otrzymał człowiek, który ukończył Iron Run. Myślę, że sprawiedliwości stało się zadość, bo wysiłek, który towarzyszy startowi w tym wielobiegu, jest nieporównywalny z niczym innym. Zresztą biegacze zostali uhonorowani bezprecedensowo, kibice utworzyli kilkudziesięciometrowy specjalny szpaler, każdy, kto ukończył konkurencję, był odczytywany po nazwisku, przebiegał i przybijał z ludźmi piątki. Dla biegaczy to była wyjątkowa uczta.

Festiwal w Piwnicznej był największą górką imprezą biegową w tym roku. Podobno przebiliście Dolnośląski Festiwal Biegowy...

Nie wiem, jak to wygląda w przypadku innych. Mogę powiedzieć, że tych, którzy

wystartowali, było 3,5 tys., razem z tymi, którzy byli w Miasteczku Rowerowym – 3,9 tys. Wszyscy organizatorzy imprez masowych doskonale wiedzą, że powrót do biegania po pandemii niestety trwa bardzo długo. Nie odbędzie się on na komendę. Osiągnęliśmy mniej więcej 40 proc. tego, co realizowaliśmy w Krynicy. Ten powrót pewnie będzie jeszcze trwał co najmniej rok, dwa lata. Wszystko zależy, czy kolejne fale epidemii będą powracały, czy będziemy żyć w strachu przed kontaktem z innymi.

Jak się organizuje Festiwal w czasie swoich urodzin?

W ogóle o tym nie myślisz. Skupiasz się na tym, że wszystko musi być dobrze zrobione i że masz wystartować. Wyzwaniem było i jest połączenie tego z Forum Ekonomicznym, bo podróż z Karpacza do Piwnicznej jest długa i męcząca. To, co na pewno będziemy chcieli zrobić w przyszłym roku, to poszerzyć program estradowy, by był większym magnesem niż dotąd. Poza tym wykorzystać zaplecze hotelowo-sanatoryjne Krynicy i Muszyny. Myślę, że jesteśmy już na tyle zakorzenionym wydarzeniem, że możemy ludzi do Piwnicznej zaprosić. Jestem przekonany, że oni to zaproszenie przyjmą, bo jak się jest na turnusie i nie ma ciekawych imprez, to udział w takim sportowo-folkowym festiwalu stanowi atrakcję. /©



AGNIESZKA MANCZAK

Gdy rywal staje się znajomym

Biegi górskie | Na mecie mogą być umorusani, ale każdy jest uśmiechnięty, przynajmniej od momentu, w którym ochłonie i złapie oddech. Wtedy zaczynają rozmawiać, a kończą wieczorem przy winie i muzyce.

ŁUKASZ MAJCHRZYK

Są biegacze asfaltowi i są ci górscy. Nie ma sensu porównywać jednych do drugich i zastanawiać się, który świat jest lepszy. Na pewno różnią się od siebie, chociaż też przenikają, bo wielu ludzi, którzy zaczęli biegać po chodnikach, asfalcie czy alejkach parku, w pewnym momencie przenosi się na górskie szlaki. Przestaje im wystarczać to, co „oferuje” miasto i zaczynają szukać mocniejszych, albo po prostu innych, wyzwań. Może 40 lat temu czytałiby Edwarda Stachurę i włóczyli się od schroniska do schroniska. Teraz kupują dobre buty, ostro trenują i biegają po górach.

– Zaczynałem od biegania po mieście. Biegacze asfaltowi w okresie boomu byli bardzo roszczeniowi. Na Orlen Maratonie w Warszawie pakiet startowy kosztował 200 zł, w środku był sprzęt za 250 zł, a wszyscy byli oburzeni, że nie ma ciepłej zupy na mecie. Tam jest wymiar bardziej komercyjny, chodzi o dopieszczanie klienta, mierzenie życiówek. W górach jest bardziej swobodna atmosfera – opowiada „Rz” Andrzej Witek, zwycięzca Biegu 7 Dolin na 61 km.

Góry zna praktycznie każdy, bo w szkole często organizowane były wycieczki. – Jeśli ktoś biega i ma za sobą start na 10 km, półmaraton, to przychodzi moment, że zastanawia się, co dalej. I wtedy otwiera się klapka – w górach też można biegać – mówi „Rz” Ewa Paciorek, uczestniczka Festiwalu Biegowego.

Okazuje się, że można, o czym od kilkunastu lat przekonują uczestnicy Festiwalu naj-

pierw rozgrywanego w Krynicy, a teraz w Piwnicznej-Zdroju, bieszczadzkiego Biegu Rzeźnika, Dolnośląskiego Festiwalu Biegów Górskich albo Chudego Wawrzyńca, którego trasy wiodą okolicami Rajczy. Można powiedzieć, że gdzie są góry, tam na pewno znajdują się jakieś zawody, bo coraz więcej osób chce biegać. Ludzie ze środowiska oceniają, że szczyt zainteresowania przypadł na 2019 rok. Potem wszystko wyhamowało przez pandemię, ale teraz znowu odżywa, co widać choćby po frekwencji we wrześniowy weekend w Piwnicznej.

Ludzi biegających ciągnie w góry, bo jest tutaj zupełnie inaczej niż na wielkich, miejskich maratonach. – Organizuję zawody w górach i w miastach. Na ogół ludzie zaczynają od biegania po asfalcie, ale gdy trafią w góry, to bieganie po mieście staje się tylko dodatkiem. Bieganie „asfaltowe” powoduje duże animozje z resztą populacji miast, więc przyszłość należy do trailu i przełajów. Biegi górskie mają dodatkowy urok, łącząc sport i turystykę. Często mówimy o turystyce biegowej, która polega na tym, że ludzie jadą poznać góry – mówi „Rz” Mirosław Bieniecki, organizator Biegu Rzeźnika rozgrywanego w Bieszczadach.

Co ich przyciąga? Po trochu wszystko, co oferują góry, i każdy z uczestników mógłby opowiedzieć na ten temat własną historię. Jedni mogą powiedzieć, że ważna jest dla nich przyroda, inni perspektywę spędzenia weekendu z rodziną i wyrwania się z miasta. W Piwnicznej-Zdroju między startami można było popatrzeć na tańce ludowe, spróbować

lokalnych potraw albo wybrać się na wycieczki okolicznymi szlakami. A przede wszystkim spotkać się z ludźmi. Wiele biegaczy ma w tym środowisku dobrych znajomych, kolegów, nawet przyjaciół. Wracają, żeby się zobaczyć i porozmawiać.

– Nie jest się tak anonimowym jak na maratonach, gdzie startuje kilkadziesiąt tysięcy uczestników. W biegach górskich tak duży jest tylko Ultra Trail du Mont-Blanc. Mamy znajomych wśród biegaczy i z nimi się spotykamy. Jestem dosyć rozpoznawalna w środowisku i często, gdy idę po pakiet, to ktoś mnie wita. Odpowiadam, ale czasem nawet nie wiem komu – śmieje się Paulina Tracz, która wygrała Bieg 7 Dolin na 61 km. Na trasie kontynuują te rozmowy, bo coś trzeba robić, kiedy się biegnie przez kilkanaście godzin, czasem w deszczu, a na pewno w ogromnym zmęczeniu. Człowiek obok dodaje otuchy albo służy pomocą. Często nie chodzi o to, żeby innego zawodnika prześcignąć, a rywal zamienia się w znajomego.

– Spotykasz na trasie kogoś, kogo nie znasz, i zaczyna ci o sobie opowiadać. Za pół godziny już wiesz, że gościa ciągnie gdzieś tam w plecach, lądka go boli. Mówi, że już się z drugą żoną rozwiódł, i opowiada cały swój życiorys. Łapie się braterstwo w wysiłku, bo razem idziemy pod górę i razem nam jest ciężko. Bywa też tak, że komuś rozerwał się na kamieniu but i ostatni kilometr do punktu kontrolnego musiał dojść boso. A ty masz zapasową parę przygotowaną przez siebie. Możesz się przebrać w suche obuwie, ale oddajesz, bo chcesz, żeby ten gość ukończył

bieg. I niczego nie oczekujesz w zamian, bo razem walczyście ze swoimi słabościami. To jest pewien wymiar walki z demonami, które każdy ma. To nas łączy – mówi Andrzej Witek.

Mirosław Bieniecki przypomina historię, gdy trzech żołnierzy startujących w Biegu Rzeźnika doniosło na ramionach kolegę, który skreślił nogę, bo chcieli, żeby on też ukończył rywalizację. W biegach miejskich warunków do stworzenia „kompanii braci” po prostu nie ma.

Biegacze górszy wiedzą, że gra fair jest bardziej istotna niż na maratonie w Warszawie. Tam jest świetna impreza, ale wiadomo, że jak komuś coś się stanie, to zaraz ktoś z obsługi poda mu rękę, a sam poszkodowany weźmie taksówkę i pojedzie do domu. W Bieszczadach, jak się komuś rozerwie ramię, ktoś skreśli nogę, to tylko uczestnicy mogą mu pomóc.

Nic dziwnego, że po biegu zaczynają drugi etap, tak samo ważny jak rywalizacja. Umawiają się w restauracji, na kwaterze albo w schronisku. Jeśli są w Bieszczadach, to może słuchają Wolnej Grupy Bukowina albo Starego Dobrego Małżeństwa. – Nie żyjemy jak asceci, na zawodach jest moment koncentracji, ale po biegu spotykamy się, jemy pizzę, pijemy wino, to buduje atmosferę być może nawet bardziej niż sama rywalizacja – opowiada Andrzej Witek.

Potem rozjeżdżają się do domów, trenują, wracają do pracy, do zwykłego życia, ale już w kalendarzu mają wpisane kolejne imprezy, na których znów będą mogli spotkać przyjaciół, a przy okazji po-
biegać. /©©

Równie dobre jak krioterapia

MORSOWANIE

To może być doskonałe uzupełnienie biegania i pomoc w regeneracji organizmu. Trzeba jednak zachować ostrożność i od razu po treningu lepiej nie wchodzić do wody.

ŁUKASZ MAJCHRZYK

Kąpiele w zimnej wodzie, a nawet w przeręblach zyskują ostatnimi czasy w Polsce sporą popularność. Sezon zaczyna się mniej więcej od października, chociaż uczestnicy Forum Ekonomicznego mogli spróbować morsowania już na początku września. W Przesiece niedaleko Karpacza znajduje się wodospad, gdzie woda zawsze ma około 10 stopni Celsjusza. To mekka polskich morsów, którzy przyjeżdżają tam przez cały rok.

Kiedy sezon rusza, to serwisy społecznościowe zapełniają się zdjęciami rozebranych niemal do rosołu osób, które kąpią się w jeziorach, morzu czy rzekach. W dobrym tonie jest zamorsować przynajmniej raz. Wiele osób przyjeżdża w lutym na zlot do Mielna. Wtedy jednorazowo morsują tam nawet 3000 osób. Frekwencja jest tak duża, że na plaży nie mieszczą się wszyscy chętni i trzeba wcześniej kupić bilet, żeby móc wejść do zimnego morza.

Nie trzeba jednak jechać w góry czy nad Bałtyk, bo miejsc do kąpiei i hartowania organizmu znajdzie się nawet w centrum wielkiego miasta. W samej Warszawie i okolicach jest kilka takich lokalizacji. Popularny jest zbiornik w Zielonce, ale też Zalew Zegrzyński czy kanał przy Kępie Potockiej.

– Najbardziej znane jest chyba Jezioro Czerniakowskie. Każdy instagramer ma stamtąd zdjęcia. To wpływa na popularność morsowania, które bez fotki jest nieważne. Każdy najpierw wrzuca zdjęcie na Facebooka, a przez to zasięgi się nakręcają – mówi „Rz” Tomasz Łucka, uczestnik IV Salonu Przemysłu Turystycznego w Piwnicznej-Zdroju.

Wśród morsujących osób na pewno jest wielu biegaczy, tym bardziej że aby zacząć się kąpać w lodowatej wodzie, trzeba generalnie być zdrowym i m.in. nie mieć problemów z krążeniem. Dla osób biegających regularnie morsowanie może być uzupełnieniem treningów i pomóc wygrać ze zmęczeniem.

– Z tego, co obserwuję, to wielu biegaczy morsuje. Jest to forma regeneracji mięśni i stawów po biegach, a przede wszystkim fantastyczne znieczulenie, które działa jak krioterapia. Niektórzy traktują też morsowanie jako sposób zwiększenia wydolności, bo poddajemy organizm szokowi. Kiedy doświadcza on niskiej temperatury, to reaguje podniesionym ciśnieniem i krążeniem – wyjaśnia Tomasz Łucka.

Warto jednak pamiętać, że nie zaleca się morsowania od razu po treningu – przed wejściem do zimnej wody należy odpocząć. Tomasz Łucka zachwala też zalety morsowania dla osób, które nie są jeszcze zbyt aktywne fizycznie.

– Dla wielu osób, które nie mają osiągnąć w sporcie, ważne może być tutaj przełamanie siebie, pewnej bariery. Porównuję sobie morsowanie z bieganiem. Jeśli wstaniemy z kanapy i zaczniemy biegać, to zajmujemy trochę czasu, zanim osiągniemy z tego prawdziwą przyjemność. Najpierw jest etap „wypływania płuc” po najkrótszym nawet dystansie. Morsowanie jest ciekawe, bo apogeum szczęścia osiąga się na początku, kiedy sukcesem jest pierwsze wejście do wody – mówi „Rz” Tomasz Łucka.

W przełamaniu bariery psychicznej pomaga też towarzystwo, a morsowanie w grupie jest ważne ze względów bezpieczeństwa. Sezon właśnie rusza, a im zimniej się zrobi, tym podobno jest łatwiej wejść do wody, bo w chłodniejszym akwenie organizm szybciej się znieczula. Tak przynajmniej zapewniają morsy. Wypada im wierzyć na słowo. /©©



M.M.T. PRAS.

Tomasz Łucka: – Morsowanie jest ciekawe, bo apogeum szczęścia osiąga się na początku, kiedy sukcesem jest pierwsze wejście do wody

Chodzenie to też sport

Rozmowa | Czterokrotny mistrz olimpijski Robert Korzeniowski: biegaj, skacz, a na końcu i tak zostaniesz chodzącym.

TOMASZ WACŁAWEK

Opowiadał pan w Piwnicznej o zaletach chodzenia, a wokół sami biegacze. Nie czuł się pan dziwnie?

Nie, ponieważ wiem, że każdy z nich to przyszły chodzący. W Stanach chodzi 120 mln ludzi i deklarują to do Urzędu Statystycznego jako swoją aktywność sportową. Gdy dwa tygodnie temu robiliśmy marsz w Karpaczu, pojawiło się 200 osób. Chodzenie to temat przyszłości dla tego typu imprez jak Festiwal Biegowy, bo nie każdy ma czas przygotować się do biegania po górach, nie każdy ma tyle zdrowia. Z Mirkiem Bienieckim (organizator Festiwalu Biegu Rzeźnika – przyp. red.) robiliśmy już takie eventy. Za pierwszym razem poszło z nami 60 osób. Niektórzy mówili: szkoda, że nie wiedziałem, bo jeszcze kogoś bym ze sobą zabrał. Albo że następnym razem połączą starty biegowe z chodzeniem. Jedno nie wyklucza drugiego. Zrobiłem teraz taki eksperyment na Półmaratonie Warszawskim. Szedłem sobie trochę powyżej mojego tempa treningowego. Sądzę, że gdyby ludziom powiedziano, że są w stanie przejść taki dystans, liczba uczestników byłaby większa o jeszcze 1000 czy 2000. Tylko na razie nie dotarło do naszej społecznej świadomości, że chodzenie to też sport. W dodatku taki, w którym już po dwóch miesiącach widzi się zdecydowane efekty, a ryzyko urazów jest mniejsze.

Przejsie 21 km nie stanowi bariery psychicznej...

Oczywiście. A z drugiej strony chodzenie sportowe ma ten defekt komunikacyjny, że kojarzy się najczęściej z wielkimi imprezami, skodyfikowaną trasą, sędziami, ostrzeżeniami i czymś bardzo elitarnym technicznie. Natomiast z moich doświadczeń wynika, że 80 procent populacji nie ma problemów z techniką, a opanowanie jej w takim stopniu, by uczestniczyć w tego typu wydarzeniach, trwa 15 minut. Ostatnio zrobiliśmy trening dla uczestników Forum Ekonomicznego w Karpaczu. Przyszła całkiem spora grupa ludzi, wszyscy podeszli do tematu poważnie i fajnie się bawili. Najszybszy z nich miał chyba 6.11 na kilometr. 95 procent nie przekroczyło 8 minut. Podczas gdy codzienny spacer po bułki to 12 minut na kilometr. To najlepiej pokazuje, że nie ma tej bariery wejścia.

Podczas panelu w Piwnicznej opowiadał pan m.in. o trenowaniu swojego najstarszego zawodnika – 101-letniego Philipa Rabinowitza z RPA.

Gdy był młody, trenował nawet sprinty, ale z czasem ze względu na obciążenia zrezygnował z nich dla dłuższego biegania i chodzenia. Był aktywnym człowiekiem i w wieku 101 lat pracował jeszcze w bibliotece. Są takie fenomeny genetyczne, ale one są wspierane aktywnością intelektualną i

fizyczną. Byliśmy niedawno z żoną na konferencji kardiologicznej, z której jasno wynikało, że długowieczność u sportowca amatora jest związana z umiętym dozowaniem wysiłku. Nie można mówić, że wraz z wiekiem powinno się ograniczyć do spacerów z psem, ale wszystko musi być dostosowane do możliwości. Mądry człowiek trenuje mniej, ale częściej. Bardziej dywersyfikuje swój wysiłek. To duży temat, który powinniśmy przepracować, bo społeczeństwo nam się starzeje. Zawsze żartuję: biegaj, skacz, a i tak na końcu zostaniesz chodzącym. Taka kolej rzeczy.

Czy chodzenie może pomóc schudnąć tak jak bieganie?

Jeszcze bardziej, dlatego że nie obciąża w takim stopniu stawów, co pozwoli na bezpieczne kontynuowanie wyzwania. Załóżmy, że przejdziemy 6 kilometrów dziennie cztery razy w ciągu tygodnia, a w weekend dolożymy jeszcze 10 km. Wyjdą nam 34 km. Pomnożmy to dalej przez 40 tygodni aktywności i okaże się, że zrobimy 1360 km, podczas gdy uważa się, że rzetelnie trenujący biegacz amator robi w granicach 1500–2000 km. W chodzie mamy więcej czasu na spalanie tkanki tłuszczowej, angażujemy dużo więcej mięśni. Jestem przekonany, że wszyscy ci, którzy dzisiaj uczestniczą w Festiwalu Biegowym i mają lat 45–50, w wieku lat 70–80 będą dynamicznie chodzić. Sam jestem człowiekiem całego sportu, dlatego będę zachęcał ludzi i do biegania, i do chodzenia.

Gdy rozmawialiśmy kilka lat temu, przyznał pan, że długo zajęło panu, by po sukcesach w chodzie nauczyć się dobrze biegać...

Musiałem od nowa nauczyć się odbicia. Nie chciałem być człapakiem. To wymagało dużej pracy na siłowni, również z ciężarem własnego ciała. Mogę śmiało powie-

”

Mądry człowiek trenuje mniej, ale częściej, różnicuje swój wysiłek. Wtedy ryzyko urazów maleje

dzieć, że w wieku 40–45 lat musiałem wykonać sporą robotę, by przystosować się do biegania. W pewnym momencie uznałem, że skoro kosztuje mnie to tyle i ciągle występuje ryzyko kontuzji, może metryka podpowiada mi, że nie powinienem już kusić losu, bo nie zadowala mnie bieganie maratonów w 3:30. Pomogła mi historia mojej żony, która namawiała mnie, bym przygotował ją do półmaratonu. Mimo że



TOMASZ SZWABOWSKI

uważałem ją za zdrową, w trakcie biegania wychodziły wszystkie niedomagania i kontuzje. Żeby to przeczekać, zaproponowałem jej chodzenie. Nagle okazało się, że odnalazła w nim wszystko, co chciała, czyli zdrowie, odpowiednią sylwetkę, trzymanie wagi, vitalność. To była moja inspiracja. Swoje dolożył mój fizjoterapeuta, który kiedy poszedłem do niego kolejny raz z bólowym kręgosłupem, powiedział, bym się nie wygłupiał i wrócił do tego, co jest dla mnie zdrowe.

Skoro mówimy o zachęcaniu do różnych sportów, to jakim wyzwaniem po latach sukcesów lekkoatletycznych były dla pana treningi do programu „Taniec z gwiazdami”?

Zacznę od tego, że miałem na studiach tańce ludowe. Kłopot był taki, że czasem brakowało dziewczyn, trzeba było tworzyć parę z kolegą i gdy nie umówiliśmy się, który jest partnerką, obaj padaliśmy na kolana. „Taniec z gwiazdami” to był krótki epizod, ale nie ukrywam, że treningi kosztowały mnie sporo wysiłku. Gdy przygotowywałem się z Anią Głogowską do programu, ćwiczyliśmy po cztery–pięć godzin dziennie. Wpływało to bardzo dobrze na moją kondycję, ale miałem trochę pecha, bo w klimatyzowanych salach złapałem paskudną infekcję. Męczyłem się długo z zatokami i nie byłam w stanie się tak

zaangażować. Niemniej jednak po dwóch miesiącach zrzuciłem chyba pięć kilo, a poczuć, że ciało się formuje, było budujące. Gdyby nie zapchane zatoki, czułbym pewnie większą przyjemność.

W Piwnicznej powiedział pan, że zachęcanie dzieci do uprawiania sportu to z jednej strony zadanie rodziców, ale z drugiej dobrze by było, gdyby zostało to sformalizowane. Jak pan to rozumie?

Uważam, że bardzo dobrze jest, jeżeli swoje dzieci oddajemy w ręce fachowców, jeśli uczą się rywalizacji w strukturze, która jest przewidywalna, ma ludzi z dyplomami, z pewną historią, kontrolowanych przez kogoś, w zawodach z określonymi przepisami. Nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak bardzo dziesięciolecie jest zainteresowany tym, by jego wynik znajdował się w statystykach. Bardzo źle się stało, gdy nastąpiło radykalne uwolnienie zawodu trenera, ale całe szczęście, że związki sportowe sobie z tym poradziły, wprowadzając m.in. własne certyfikaty trenerskie. Uważam, że szczególnie z młodzieżą powinni pracować ludzie z wykształceniem wyższym, przygotowaniem pedagogicznym, z pełną kompetencją trenerską i sportową przeszłością. To jest możliwe wtedy, gdy mamy strukturę. Trochę jak w medycynie, gdzie mamy historię pacjenta.

Nasz sport jest za mało z informatyzowany?

Każda dyscyplina, każda federacja ma swoje licencje i metody zapisywania. Pamiętam, że jak kiedyś pracowałem w branży ubezpieczeniowej, odkryłem, że w niektórych związkach identyfikacja zawodników kończyła się na rezerwie kadry juniorów, a już na poziomie kadry wojewódzkiej jedni byli zapisani, inni nie. Właściwie tylko Polski Związek Piłki Nożnej i Polski Związek Piłki Siatkowej mają to dobrze poukładane, a cała reszta z przymrużeniem oka. Nauczyłem się tego na gruncie francuskim, gdzie jest pełny wgląd w licencje. W Polsce praktycznie leżą struktury regionalne, a sport może się rozwijać wtedy, gdy mamy przewidywalną strukturę na poziomie powiatu czy województwa. Niedawno śledziłem pierwsze medale moich zawodników zdobywane na poziomie Mazowsza. Dla nich to jest najważniejsze, to są punkty do szkoły, a sprawnie działający związek na szczeblu województwa to siła danej konkurencji. W Polsce o tym zupełnie nie myślimy. Gdy prześledzimy, jak wyglądają biura związkowe na poziomie województw, zobaczymy, że w wielu dyscyplinach to jakiś żart. Adres w mieszkaniu, pan z teczką, jakaś suszarnia przerobiona na biuro. Tam nie ma ludzi, a kto ma dbać o

infrastrukturę w samorządach, kto ma organizować zawody mistrzowskie na szczeblu regionalnym, które wydają talenty. Tego centralny związek nie robi, klub bez pomocy również. Niepoprawni entuzjaści mogą robić sport, ale tylko do pewnego momentu.

Czyli działacze są jednak potrzebni...

Bardzo.

Bo w Polsce to słowo się źle kojarzy...

I dlatego źle się dzieje. My nie rozumiemy funkcji działacza, mylimy ją z tzw. przyklejonym do kogoś dziadkiem, który jedzie sobie na wycieczkę, żeby się najeść i przeciąć wstęgę, ale tak naprawdę nie ma nic do roboty. Gdybyśmy mieli lepszych działaczy, to pewnie byśmy mieli mniejszy problem z interpretacją przepisów. Tacy ludzie powinni być choćby w minimalnym stopniu opłacani, mieć odpowiednie warunki administracyjne, działający sprzęt informatyczny i być pomocni w funkcjonowaniu sportu na każdym poziomie. Bardzo często działaczami zostają niespełnieni sportowcy, którzy chcą pozostać w środowisku, czasami to rodzice młodych sportowców czy świetni sędziowie. Gdyby była szansa na sformalizowanie ich pracy, byłibyśmy silniejsi.

Który to pana Festiwal Biegowy?

Czwarty – piąty. Nie bywałem na wielu festiwalach, miałem przerwy, ale kiedyś startowałem m.in. na 10 km. Do Muszyny biegłem jakieś 35.20. Zbierałem też kilometry w akcji organizowanej przez T-Mobile. Dla mnie to zawsze była trudna data ze względu na inne aktywności. Ale w tym roku mimo różnych obowiązków nie mogło nas tu zabraknąć. Razem z żoną jesteśmy fanami turystyki górskiej, uwielbiamy trekkingi, aktywność biegową w górach. Lubię niskie góry, bo są dostępne i można w nich spokojnie potrenować. Ale wiosną zdobywaliśmy Kilimandżaro, a w lutym – marcu przyszłego roku szykujemy wyprawę do Meksyku. To się wpisuje w nasze widzenie świata. Uważam, że nasza obecność w Piwnicznej jako ambasadorów aktywności wpływa na rozwój takich eventów. Mamy poczucie, że warto być w różnych miejscach, nakręcać gospodarkę, budować poczucie więzi z naszą ziemią i jej atrakcyjność. W 2004 roku mogłem zostać we Francji, ale uznałem, że w Polsce mam coś do zrobienia. To jest dalej element planu życiowości, który wypełniam. Lubię jeździć po naszym kraju, bo pamiętam jeszcze lata 70. czy 80. i mam okazję do porównań. Te podróże napawają mnie dumą. W Piwnicznej patrzyłem na Miasteczko Biegowe i pomyślałem, że jest naprawdę światowo. /©©

ŁUKASZ MAJCHRZYK

Bobas wcale nie musi oznaczać dla kobiety końca aktywności fizycznej. To nie musi być nawet kilkuletnia przerwa do czasu, „aż pociecha podrośnie”, a mama zapomni, co to znaczy trening.

Jak potwierdzają własnym przykładem uczestniczki Festiwalu Biegowego do truchtań, a następnie mocniejszych treningów można wrócić już po kilku miesiącach od porodu. A bywają i takie przypadki jak Paulina Tracz, która rok po urodzeniu córki jest w stanie wygrać liczący 61 km Bieg 7 Dolin. Nie każda pani musi tego dokonać. Wiele zależy od predyspozycji i potrzeb oraz bazy treningowej. To bardzo indywidualna sprawa. Ja niestety, nie zaczęłam ponownych treningów zbyt szybko, bo nie urodziłam naturalnie i trochę się bałam. Pierwsze przebieżki miałam po dwóch lub trzech miesiącach i na początek robiłam jakieś 5–6 km – opowiada „Rz” jedna z najlepszych polskich ultramaratonek i dodaje: – Wróciłam ze szpitala po siedmiu dniach i mąż już mnie nakłaniał, żebym dla poprawy samopoczucia na bieżni mechanicznej wykonała 20 minut marszobiegu. Na początku nie było za fajnie – wspomina.

Może Paulinie Tracz było łatwiej, bo już wcześniej trenowała, ciało było przyzwyczajone do wysiłku, a w trakcie ciąży nie narzekała na problemy z miednicą czy bóle kręgosłupa.

Bieganie ma wiele zalet i może pomóc wrócić do formy, ale lepiej zacząć od czegoś mniej obciążającego, żeby rozbudzić ciało. Robert Korzeniowski, czterokrotny mistrz olimpijski w chodzie, poleca

Pobiegaj mi mammo

Paulina Tracz | Bieganie po porodzie może pomóc kobiecie nie tylko w powrocie do formy fizycznej, znakomicie też oczyszcza głowę. A jeśli ktoś kocha biegać w górach, to niech śmiało przyjeżdża nawet z niemowlakiem, bo może zorganizować rodzinie wspaniały weekend.

oczywiście chodzenie, które kształtuje mięśnie sylwetkowe, można je zacząć z marszu i uprawiać wszędzie – nie trzeba się wybierać w tym celu na sałę fitness. Chodzić, nawet w dość szybkim tempie, można także z dziecięcym wózkiem.

Są też jednak matki zakochane w bieganiu. Dla nich też są dobre informacje, chociaż lekarze zalecają na początku ostrożność. – Jeszcze w szpitalu odwiedziła mnie pani doktor, która powiedziała, że po urodzeniu trzeciego dziecka powinnam zadbać o miednicę, o mięśnie Kegla. Zaleciła mi trzy miesiące połogu i na początek poleciła rower, ewentualnie basen. Chodziło o rozbudzenie ciała i miednicy, a bieganie wiąże się ze wstrząsami. Rower dotlenia mięśnie, a pracuję się na niskim tętnie, do tego pochylenie ciała jest lepsze. W ciąży kobieta odchyła się w drugą stronę. Wychodziłam prawie trzy miesiące i poszłam potruchtąć. Wróciłam z płaczem. Podkuiliłam ogon i wsiadłam na rower. Trzeba dać ciału czas, wsłuchać się w organizm. Dużą rolę odgrywa intuicja – opowiada „Rz” uczestniczka Festiwalu Biegowego Ewa Paciorek.

Bieganie pomoże wrócić do bardziej wysportowanej sylwetki, ale może nawet nie to jest najważniejsze, o czym mówią same kobiety. Bieganie pozwala młodej mamie „wyrwać się z domu” i odświeżyć głowę. – Wszystko zależy od fizjologii. Który poród ma za sobą kobieta, jak on przebiegał. Ja przybierałam w ciąży niedużo na wadze, więc do figury wracałam szybko. Nie podoba mi się to, co w instagramowych czasach się dzieje, gdzie liczy się tylko, jak szybko się wróciło do dawnego wyglądu. Nie róbmy tak, bo to nie jest najważniejsze. Mam trójkę dzieci, ale kiedyś też byłam mamą po raz pierwszy. Tak bardzo chciałam wyjść do ludzi, że może za dużo się kręciłam po centrach handlowych. Każda młoda matka jest samotna i o tym się nie mówi. Potrzebne są im „maski tlenowe”, bo nie jest łatwo dojść z powrotem do formy psychicznej – ocenia Ewa Paciorek.

I wtedy z pomocą przychodzi bieganie, które pozwala wyjść z domu, dotlenić mózg, odstresować się, nawet posłuchać muzyki. Warto znaleźć czas dla siebie, a dziecko zostawić pod opieką męża.



Paulina Tracz

– Dużo kobiet powie, że bieganie jest ważniejsze dla głowy niż dla ciała, bo można wyjść z domu, pobyć sama ze sobą, kiedy nikt niczego nie chce. To jest po prostu czas wolny, bo na ogół w domu czekają zwykle codzienne obowiązki: przewijanie, karmienie, gotowanie. Jeśli można za sobą zamknąć drzwi i odnieść z tego korzyść fizyczną, to jest w ogóle rewelacja – opowiada „Rz” Paulina Tracz, trzymając na kolanach swoją roczną córeczkę.

Doświadczone biegaczki radzą, że najlepiej zabierać się do treningu tuż po karmieniu, bo dziecko wytrzyma, a samej kobiecie biega się bardziej komfortowo. Oczywiście, mogą być trudniejsze momenty, kiedy jest mniej czasu na sen albo trzeba przeorganizować dzień. Paulina Tracz opowiadała, że przed Biegiem 7 Dolin zarwała dwie noce, bo córka ząbkuje, a z kolei Ewa Paciorek mówi, że tak ustawia treningi, by ćwiczyć wtedy, kiedy jej dzieci same mają zajęcia sportowe.

Najwygodniej jest wtedy, kiedy wszyscy dzielą tę samą pasję, ale nawet jeśli tak nie jest, to na imprezach takich jak Festiwal Biegowy każdy znajdzie coś dla siebie. Młodszy mieli swój kącik zabaw, a starsi mogli podziwiać występy zespołów ludowych.

– Dla mnie sport znaczy bardzo dużo i dzieciaki to widzą. Jeżdżą ze mną na zawody. W 2018 r., zaliczając Koronę Półmaratonów Polskich, zjechaliśmy cały kraj, od Białegoostoku do Wałbrzycha. Wtedy najmłodszy synek miał niecały rok, karmiłam jeszcze piersią,

a wybieraliśmy się na wycieczki całą rodziną. Dwójka starszych dzieci stała na mecie. To dla nich była wielka frajda. Kiedy zaczęłam zdobywać puchary, to dzieci zaczęły sobie robić z nimi zdjęcia – uśmiecha się Ewa Paciorek.

Paulina Tracz zauważa z kolei, że na biegi górskie nie wpada się na chwilę, ale przyjeżdża na cały weekend, a że są to na ogół piękne okolice, to przy okazji można zrobić sobie wycieczkę górskim szlakiem.

– Zawsze negocjuję z żoną, gdzie jechać na urlop. Zazwyczaj znajduję jakieś fajne miejsce, superhotel, a potem ni stąd, ni zowąd się okazuje, że tam jest akurat bieg. Puszczam wtedy oko i zawsze mi się upieczą. Mam cudowną żonę, która mnie wspiera, kibicuje, jest częścią zespołu – mówi Andrzej Witek, zwycięzca Biegu 7 Dolin na 61 km.

Możliwości jest wiele, a imprezy biegowe coraz bardziej poszerzają swoją ofertę. Warto zacząć i próbować pogodzić codzienne życie z pasją. Dzieci patrzą i jeśli widzą uprawiających sport rodziców, to kiedyś same zaczną to robić. /©©

Najlepiej biegać po trawie

Rozmowa | Agnieszka Markowska, magister fizjoterapii, o tym, jak zacząć biegać i jakich błędów nie popełniać, by przerodziło się to w naszą pasję.

TOMASZ WACŁAWEK

O czym powinien pamiętać biegacz amator pracujący w korporacji, aby trenując, nie zrobił sobie krzywdy?

Najważniejszą jest rozgrzewka, bo takie osoby z reguły siedzą w pracy przez 8–10 godzin. Różnego rodzaju kontuzje zdarzają się wyłącznie dlatego, że wstają od biurka i od razu idą biegać. Zapominają o tym, by wcześniej rozgrzać mocno stawy, porozciągając się i dopiero wtedy lekkim truchtem przystąpić do biegu. Początkujący nie powinni rzucać się od razu na 5 czy 10 km, tylko spróbować krótszych dystansów. Podczas wysiłku ważne jest, by mieć stabilny oddech. Tętno jest najbardziej odpowiednie, gdy w trakcie biegu można swobodnie rozmawiać.

Jedni biegają rano przed pracą, inni wieczorami. Któraś pora na treningi jest lepsza dla organizmu?

Uważam, że jest to kwestia indywidualna. Są osoby, które lubią wstawać świtem, i takie, które śpią do 12. Sowy i skowronki. Tak czy inaczej jedni i drudzy powinni się rozgrzać. Niezależnie od tego,

czy spaliśmy długo czy krótko, po wstaniu z łóżka nasze mięśnie potrzebują trochę czasu, by się rozciągnąć. U osób, które siedzą dużo w pracy, mięśnie nie są mocno aktywowane.

Ile powinna trwać rozgrzewka?

Minimum 5–10 minut. Po biegnięciu najlepiej jest się rozciągnąć lub pracować izometrycznie mięśniowo. Dzięki temu jesteśmy mniej narażeni na kontuzje.

Jak często powinno się odwiedzać fizjoterapeutę?

To pytanie bardzo często pada na pierwszej wizycie. To też jest sprawa indywidualna. Są ludzie mniej lub bardziej wysportowani, więc liczba wizyt będzie zróżnicowana. Niezmiernie ważny jest wywiad i różnego rodzaju testy funkcjonalne, dzięki którym jesteśmy w stanie stwierdzić, w jaki sposób i jak często powinniśmy się spotykać z danym pacjentem. Ale nie zależy to tylko od terapii, lecz również od tego, jaki styl życia prowadzi dana osoba – siedzi czy chodzi, jeździ windą, czy wybiera schody. Największym problemem jest to, że ludzie z korporacji

nie potrafią biegać. Zaczynają to robić od pięty, mają pochyloną postawę, przeciążają swoje stawy, które i tak są dość mocno nadwężone u tych, którzy długo siedzą albo mają pracę statyczną. Jeśli ktoś chce zacząć biegać, dobrze byłoby, żeby zapoznał się z prawidłową techniką, z motoryką i biomechaniką biegu. Musimy biegać w postawie wyprostowanej, z głową zadartą do góry i przede wszystkim na palcach, żeby nie obciążać przez piętę stawów.

A wydawałoby się, że bieganie jest tak naturalne, iż każdy to umie...

Bo każdy tego próbuje. Ale tak jak nie każdy zna się na samochodach, tak nie każdy może znać się również na bieganiu. Bardzo ważne jest też obuwie z odpowiednią amortyzacją, bo dużo osób biega w mieście, po ulicy i chodnikach. Najlepiej biegać na podłożu takim jak trawa bądź piasek, na przykład w lesie. Wracając do butów, to przede wszystkim miękkie obuwie, jakieś dobrze wyprofilowane adidasy, a nie trampki.



Agnieszka Markowska: Bieganie musi być dla nas przyjemne, inaczej może być ciężko

Po treningu lepsza kąpiel zimna czy ciepła?

Nie każdy może sobie pozwolić na zimną kąpiel czy wskoczenie do lodowatej wody albo na zrobienie drenażu limfatycznego. Alternatywą może być drenaż limfatyczny ręczny – zwykle przegłaskanie kończyn dolnych w kierunku węzłów chłonnych od stawów skokowych w górę. W przypadku mocniejszego wysiłku dobra jest zimna kąpiel. A jeśli chcemy pozbyć się zakwasów, dobrze robić prysznic naprzemiennie – raz bardzo zimną wodą, raz bardzo gorącą. Dzięki temu mięśnie lepiej się dotleniają. Szybciej pozbywamy się kwasu mlekowego z organizmu i szybciej się regenerujemy.

Korpoludki to często ludzie zestresowani, mają popspinane mięśnie. Biegają, by oczyścić głowę. O czym pamiętać, żeby rozluźnienie było jak najbardziej efektywne?

To musi być przede wszystkim dla nas przyjemne. Inaczej może być ciężko. Najlepiej zacząć od delikatnego truchtu, żeby się zrelaksować, móc wyłączyć swoje myślenie. Pomóc może słuchanie muzyki, chociaż w mieście to niekoniecznie bezpieczne. Relaksacji sprzyja też bieganie w lesie. Wtedy jest szansa, że uwolnimy endorfiny. Tak jakbyśmy zjedli dobrą czekoladę.

Ale nie polecamy czekolady trzy razy w tygodniu...

Absolutnie nie, polecamy trzy razy w tygodniu bieganie, to zastąpi nam dobrą czekoladę i będziemy tak samo szczęśliwi.

Co zjeść przed biegiem, by mieć siłę?

Na pewno po obiedzie nie ruszyłabym od razu biegać, ponieważ może nam być niedobrze albo się odbijać. Dobrze odczekać 2–3 godziny, ewentualnie możemy zjeść jakiś nabiał, twaróg czy banana, podobnie po wysiłku fizycznym. I nie wolno zapominać o nawadnianiu.

Tylko czysta woda? Bo na przykład w Piwnicznej na biegaczy czekało na mecie bezalkoholowe piwo...

Ogólnie piwo dobrze działa na zakwasy po sporym wysiłku fizycznym. Nie mówimy tutaj oczywiście o dużej ilości. Natomiast myślę, że w tym przypadku bardziej chodzi o to, by dostarczyć do organizmu trochę glukozy, bo na festiwalu mamy biegaczy startujących na bardzo długich dystansach. Jeśli chodzi o zwykłych amatorów, wystarczy woda.

Czyli nie ma co szukać wymówek, że skoro przebiegłem, to zasłużyłem na nagrodę...

Jeśli ktoś pokona 2 kilometry w 10 minut, a potem wypije dwa piwa, to efektu zdrowotnego nie będzie. /©©

**PIĄTEK, 9 września 2022 r.****• Mila – 1609 m**

1. Patryk Marmon Nawojowa 4:42,35
2. Michał Kaczmarek Kraków 4:44,30
3. Adam Rębilas Nowy Wiśnicz 4:46,10
4. Aleksander Zwierniak 4:55,25
5. Arkadiusz Zawicki Skarżysko-Kamienna 5:00,70
6. Sebastian Łukasiewicz Miedziana Góra 5:03,85
7. Marcin Mieszczak Żywiec 5:09,65
8. Kacper Bogdański Mała Wieś 5:14,70
9. Łukasz Zgłobicki Królówka 5:16,10
10. Paulina Surówka Świdnik 5:23,60
11. Michał Jamioł Kielce 5:26,35
12. Paweł Podbielski 5:30,00
13. Rafał Szymuś Bytom 5:30,65
14. Grzegorz Stepień Opoczno 5:34,00
15. Viktor Volkov Pabianice 5:34,55
16. Andrzej Kielń Kraków 5:41,90
17. Sylwia Hałacziewicz Bełchatów 5:42,20
18. Marek Bocian 5:43,90
19. Jacek Rusin Brudzew 5:48,30
20. Angelika Kaczmarek Kraków 5:50,70
21. Daniel Frączek Kraków 5:58,15
22. Patryk Trawicki 5:58,65
23. Katarzyna Pawłowska 6:00,45
24. Grzegorz Osuch Kraków 6:06,30
25. Zuzanna Głombiowska Gdynia 6:06,40
26. Karolina Zięba Nowa Dęba 6:08,60
27. Klaudia Szmigiel Węgrzynów 6:08,95
28. Paweł Sierocki Koślinka 6:11,35
29. Paweł Tymczyszyn Warszawa 6:23,75
30. Rafał Marszałek Nowy Sącz 6:26,75
31. Paweł Chojceki Zbuczyn 6:27,25

53. Ireneusz Gawroński Czechowice-Dziedzice 7:11,55
54. Magdalena Siuda Libiąż 7:13,85
55. Katarzyna Kumor Libiąż 7:14,05
56. Adam Pamuła Kraków 7:16,60
57. Robert Łopuch Łabowa 7:19,80
58. Jakub Kwiatkowski 7:22,80
59. Patryk Łabędź Kraków 7:25,60
60. Szymon Brodowski Pionki 7:26,75
61. Maciej Konarski Podkowa Leśna 7:27,50
62. Paweł Faj 7:28,70
63. Marcin Wądołowski Legionowo 7:28,70
64. Paweł Kotas Gólkowice Górne 7:31,80
65. Krzysztof Matuszak Turek 7:37,25
66. Lena Janik Tarnów 7:42,85
67. Dominik Dębski 7:55,00
68. Kinga Zięba Nowa Dęba 7:58,75
69. Joanna Potorska Czernin 8:02,45
70. Katarzyna Kielń Kraków 8:11,20
71. Julia Treła Bochnia 8:14,85
72. Roman Mikoś Otwock 8:23,80
73. Małgorzata Ignaciuk 8:30,80
74. Mariusz Krupa 8:33,35
75. Wiola Suliga 8:34,15
76. Izabela Stryzyk Nowe Obozyska 8:37,60
77. Ulka Dziurzyńska Kraków 8:46,65
78. Joanna Fedurczak Rożnienica 8:52,60
79. Izabela Piech Jaworze 8:53,20
80. Dorota Trawicka 9:02,20
81. Teresa Mikoś Otwock 9:13,70
82. Oliwia Chyrc Kraków 9:18,15
83. Anna Grzesica Łędziny 9:18,25
84. Joanna Kawalec Starachowice 9:24,05
85. Ewa Tomków 9:27,50
86. Zbigniew Potorski Malbork 10:37,55
87. Mirosław Bąk Skarżysko-Kamienna 10:45,95

16. Lidia Czarnecka Bliżyn 58:43
17. Adam Widła Bochnia 59:23
18. Zuzanna Głombiowska Gdynia 59:35
19. Paweł Sierocki Koślinka 1:02:52
20. Andrzej Żuk Katowice 1:03:51
21. Justyna Drażek Buczek 1:05:10
22. Piotr Rajchel Haczów 1:05:43
23. Paweł Nalepa Biała Niżna 1:06:32
24. Michał Białęcki Kielce 1:06:50
25. Magdalena Patrońska Wrocław 1:07:10
26. Artur Szponder Radomsko 1:07:10
27. Janusz Zator Zasów 1:07:39
28. Paweł Kłósek Dębica 1:07:40
29. Rafał Piasecki Piła 1:08:39
30. Elżbieta Ogłuszka 1:09:27
31. Tomasz Marucha Krasnystaw 1:10:04
32. Andrzej Brygola Lublin 1:11:52
33. Dominik Seroczyński 1:11:52
34. Sylwia Kuźma Chełmiec 1:12:06
35. Wojciech Bieg Katowice 1:13:08
36. Danuta Wolak 1:13:18
37. Krzysztof Mordarski Korzenna 1:13:29
38. Paweł Tiahnybok Kalety 1:13:39
39. Agnieszka Górka Katowice 1:15:01
40. Maria Kwarcińska Katowice 1:15:01
41. Marek Opilek Katowice 1:15:01
42. Konrad Kawalec Starachowice 1:15:16
43. Weronika Duch Łódź 1:15:18
44. Paweł Tymczyszyn Warszawa 1:15:50
45. Józef Dzikowski Tymowa 1:16:25
46. Bartłomiej Bałuszyński Nowy Sącz 1:16:55
47. Łukasz Draszawka Warszawa 1:17:03
48. Anna Jamioł Kielce 1:17:10
49. Arkadiusz Bącol Siemianowice Śląskie 1:17:12
50. Michał Łoś Łódź 1:17:18

72. Claudia Sławek Kraków 1:31:46
73. Wioletta Klamka Kielce 1:35:01
74. Zuzanna Kożuch Piwniczna-Zdrój 1:41:13
75. Andrzej Majewski Dąbrowa Górnicza 1:41:13
76. Agata Bugara Koniuszowa 1:44:53
77. Dorota Zemla Warszawa 1:46:40
78. Piotr Zemla Gliwice 1:46:40
79. Elżbieta Gnatowska Grodzisk Mazowiecki 1:47:27
80. Joanna Fedurczak Rożnienica 1:52:18

• Bieg w krawacie – 600 m

1. Aleksander Zwierniak 1:22,65
2. Mateusz Kukuczka Barcice 1:23,60
3. Arkadiusz Zawicki Skarżysko-Kamienna 1:24,00
4. Michał Setlak Gorlice 1:24,25
5. Łukasz Zgłobicki Królówka 1:31,65
6. Paweł Grzesica Łędziny 1:34,80
7. Marek Grund Strzebiń 1:35,25
8. Angelika Kaczmarek Kraków 1:37,10
9. Viktor Volkov Pabianice 1:37,55
10. Piotr Muszyński Bieruń 1:38,45
11. Katarzyna Pawłowska 1:42,00
12. Sylwia Hałacziewicz Bełchatów 1:43,05
13. Krzysztof Mazur Częstochowa 1:46,00
14. Grzegorz Osuch Kraków 1:47,85
15. Paulina Wilczyńska Nowy Sącz 1:52,80
16. Andrzej Świrszcz Zakręcie 1:55,60
17. Ania Sołtysik Nowy Sącz 1:56,30
18. Justyna Hajda Radzionków 1:57,40
19. Stefan Moskowicz Fredropol 1:59,00
20. Natalia Filipowicz Warszawa 2:00,65
21. Nina Kwaśniewska Kraków 2:00,75
22. Robert Łopuch Łabowa 2:06,05

43. Bartosz Nazimek Niepołomice 2:29,95
44. Adam Pamuła Kraków 2:29,95
45. Daniel Frączek Kraków 2:30,20
46. Janusz Papiernik Trzebinia 2:30,80
47. Luiza Boroń Tychy 2:33,55
48. Renata Herok Tychy 2:34,30
49. Hania Grzesica Łędziny 2:40,15
50. Izabela Piech Jaworze 2:40,30
51. Paweł Faj 2:40,85
52. Ulka Dziurzyńska Kraków 2:44,05
53. Oliwia Chyrc Kraków 2:44,50
54. Karolina Cygankiewicz Wieliczka 2:44,50
55. Jakub Kwiatkowski 2:46,50
56. Kacper Dębski 2:49,25
57. Ewa Gryz Nowy Dwór Mazowiecki 2:50,90
58. Anna Grzesica Łędziny 2:50,95
59. Dominik Dębski 2:51,75
60. Daniel Hałacziewicz Bełchatów 2:59,45
61. Radosław Woźniczka Kraków 3:01,60
62. Marek Ignaszak 3:01,65
63. Jacek Perliński Łódź 3:02,95
64. Janusz Parchimowicz Przecław 3:04,50
65. Cezary Imiński Zgierz 3:09,15
66. Czesław Furmanek Jasło 3:14,40
67. Emilia Kłósek Dębica 3:18,40
68. Ewelina Olearczyk Dębica 3:18,80
69. Katarzyna Pasek Dębica 3:18,80
70. Alina Kazio 3:20,75
71. Zbigniew Potorski Malbork 3:30,60
72. Bruno Mazur 3:40,05
73. Igor Mazur 3:40,20
74. Krzysztof Piguła Łódź 4:06,60
75. Edyta Nauka 4:12,60
76. Danuta Lis Dębica 4:12,75
77. Stanisława Potorska Malbork 4:15,20
78. Kinga Mazur Dębica 4:16,20



TOMASZ SZWAJKOWSKI

32. Krzysztof Tomaszewski Turek 6:28,20
33. Rafał Synowiec Chełmek 6:32,60
34. Bartosz Nazimek Niepołomice 6:32,80
35. Paweł Tiahnybok Kalety 6:37,70
36. Krzysztof Mazur Częstochowa 6:39,45
37. Mateusz Mazur Częstochowa 6:39,45
38. Wiktoria Szwarc Muszyna 6:42,45
39. Stefan Moskowicz Fredropol 6:44,40
40. Grzegorz Krupa Wieliczka 6:45,40
41. Janusz Piech Jaworze 6:48,15
42. Ania Sołtysik Nowy Sącz 6:48,30
43. Karolina Grzybowska Czernin 6:54,90
44. Andrzej Dziewoński 6:58,15
45. Grzegorz Duszyk Kraków 6:58,70
46. Anna Mazur 6:59,15
47. Natalia Filipowicz Warszawa 7:00,05
48. Jarosław Siess Pabianice 7:04,15
49. Łukasz Draszawka Warszawa 7:04,85
50. Amadeusz Bielatowicz Dębica 7:05,35
51. Magdalena Szymuś Bytom 7:07,10
52. Wojciech Pamuła Kraków 7:08,30

88. Maria Dzikowska Tymowa 11:46,60
89. Józef Misiarz Kraków 12:03,20

• Bieg na 15 km**Bieg im. Premiera Józefa Oleksego**

1. Bogdan Semenowych Kiwuszowa 48:53
2. Michał Bąk 49:03
3. Michał Kaczmarek Kraków 50:16
4. Wojciech Skruh Ryglce 50:21
5. Przemysław Bień Ryglce 52:37
6. Kamil Kościółek Nowy Sącz 52:50
7. Mateusz Goleniewski 54:24
8. Arkadiusz Graj Świdnik 55:25
9. Nataliai Semenowych 55:28
10. Piotr Pocięcha Jelna 55:50
11. Paulina Surówka Świdnik 55:57
12. Piotr Moździerz Tuchów 56:11
13. Łukasz Tracz Rzeszów 56:51
14. Rafał Ogórek Nowy Sącz 58:29
15. Robert Tomków Komprachcice 58:30

51. Mateusz Malinowski Skawina 1:17:32
52. Krzysztof Rola 1:18:13
53. Paweł Basara Skawina 1:18:26
54. Andrzej Cyran Nowy Żmigród 1:18:26
55. Jerzy Haduch Piasarowce 1:19:39
56. Kasia Żolnierczyk Kraków 1:19:52
57. Roman Janik Kwidzyn 1:19:54
58. Daniel Wojdyła 1:20:13
59. Daniel Nowak Czernin 1:20:23
60. Renata Kumor Libiąż 1:20:31
61. Barbara Niemczyk Libiąż 1:20:31
62. Wiesław Nauka 1:21:11
63. Jerzy Dybaś Jasło 1:23:35
64. Henryk Smagacz Stara Jastrzębka 1:26:50
65. Jadwiga Kumór Katowice 1:26:58
66. Żaneta Ścigała Warszawa 1:27:07
67. Kamil Bilinski Łódź 1:27:35
68. Joanna Potorska Czernin 1:27:46
69. Aldona Rusnarczyk Nowy Sącz 1:28:47
70. Joanna Adamczyk Jędrzejów 1:29:39
71. Izabela Stryzyk Nowe Obozyska 1:29:48

23. Julian Setlak Gorlice 2:07,85
24. Marian Włodarczyk Skarżysko-Kamienna 2:08,30
25. Przemysław Śliwa Chełmce 2:09,25
26. Kamil Dębski 2:09,70
27. Jacek Gryz Nowy Dwór Mazowiecki 2:10,45
28. Agnieszka Dębski 2:11,35
29. Aleksander Kajmowicz Tuchów 2:11,60
30. Janusz Piech Jaworze 2:13,35
31. Maciej Konarski Podkowa Leśna 2:15,40
32. Diana Sorokoletova Nowy Sącz 2:15,80
33. Julia Grzesica Łędziny 2:16,00
34. Lena Hałacziewicz Bełchatów 2:18,80
35. Sławomir Litwin Sosnowiec 2:19,55
36. Adam Olearczyk Dębica 2:22,75
37. Agnieszka Litwin Sosnowiec 2:24,85
38. Damian Raff 2:25,55
39. Tomi Boroń Tychy 2:25,85
40. Jerzy Zięba 2:28,45
41. Łukasz Krysiak Poznań 2:28,90
42. Wojciech Pamuła Kraków 2:29,65

79. Marta Barszcz Dębica 4:16,60
80. Bernardeta Piechówka Kraków 4:37,35
81. Marta Szuba Brzesko 4:37,45
82. Małgorzata Kędra Rzeszów 4:58,95
83. Agnieszka Kędra Rzeszów 4:59,05
84. Agnieszka Niewiadomska 5:32,70
85. Ewa Regulska Warszawa 5:51,55
86. Danuta Konopnicka Żywiec 5:55,25
87. Beata Mrowiec Żywiec 5:55,75
88. Jerzy Woroniecki Wrocław 5:56,50

• Bieg Łachów i Górali – 600 m**Bieg o puchar Prezesa SKT Sądeczanin Zygmunta Berdychowskiego**

1. Jakub Groń Korzenna 1:39,45
2. Piotr Klimek Nowy Sącz 1:42,10
3. Arek Ściurka Piwniczna-Zdrój 1:45,85
4. Damian Kantor Lipnica Wielka 1:50,05
5. Patryk Sowa 1:51,10
6. Grzegorz Tokarczyk 1:53,70

7. Andrzej Turewicz 1:59,25
8. Sebastian Łukasik 2:00,80
9. Klaudia Pekała Nowy Sącz 2:06,00
10. Michał Łazarz 2:12,40
11. Karolina Wilkowska Nowy Sącz 2:18,55
12. Kazimiera Legutko 2:22,80
13. Karol Knuruwski 2:27,40
14. Monika Baran Nowy Sącz 2:28,70
15. Magdalena Nieć Piwniczna-Zdrój 2:29,30
16. Justyna Ryder Bobowa 2:36,60
17. Klaudia Horowska Nowy Sącz 2:37,85
18. Magdalena Bulanda Lipnica Wielka 2:39,65
19. Justyna Majocha Piwniczna-Zdrój 2:44,95
20. Adam Pierchala 2:48,70
21. Jacek Kwaśny 2:54,05
22. Łukasz Lorkiewicz Nowy Sącz 3:09,75
23. Magdalena Sowa 3:22,05
24. Aleksandra Błachut 3:22,15
25. Joanna Hornik 3:22,35
26. Magdalena Lorkiewicz Nowy Sącz 3:46,95

→ Bieg Nocny 7 km

Bieg im. Romana Stramki, kuriera sądeckiego

1. Henryk Warzecha Łącko 23:04
2. Ignacy Domiszewski Ustrzyki Dolne 23:16
3. Michał Kaczmarek Kraków 23:28
4. Michał Jamioł Kielce 23:33
5. Sebastian Łukasiewicz Miedziana Góra 23:42
6. Sylwester Malec Nowe Rybie 24:33
7. Krzysztof Orzeł Węgrzce Wielkie 25:21
8. Piotr Tokarczyk Stary Sącz 26:26
9. Viktor Volkov Pabianice 26:30
10. Klaudia Szmigiel Węgrzynów 27:30
11. Angelika Kaczmarek Kraków 27:53
12. Anna Kawalec Kraków 28:25
13. Iwona Kaś Kraków 28:38
14. Konrad Zawadzki 28:51
15. Oskar Kozdra Nowy Sącz 28:58
16. Maciej Kruk Rumia 29:04
17. Kamil Izworski Stary Sącz 29:24
18. Paweł Sierocki Koślinka 29:39
19. Mateusz Kania Bielsko-Biała 29:54
20. Rafał Sokulski Szerzyny 30:02
21. Piotr Klimczak Złotne 30:05
22. Andrzej Świrszcz Zakrucze 30:11
23. Wojciech Gołębiowicz Wrocław 30:28
24. Anna Jamioł Kielce 30:42
25. Roksana Orzyszek Rydułtowy 31:01
26. Łukasz Młyński Skrzyszów 31:08
27. Wojciech Nowak 31:36
28. Tadeusz Bielecki Rumia 31:56
29. Krzysztof Mazur Częstochowa 32:08
30. Martyna Żarczyńska 32:13
31. Jakub Kmita Michałowice 32:32
32. Ania Sołtysik Nowy Sącz 32:33
33. Wojciech Domiszewski Ustrzyki Dolne 32:41
34. Zbigniew Jackowski Jędrzejów 32:52
35. Łukasz Kraczyński Jędrzejów 32:54
36. Mirosław Świrad 33:04
37. Arkadiusz Złocki Nowy Sącz 33:08
38. Robert Białka Krynica-Zdrój 33:28
39. Jarosław Kozdra Nowy Sącz 33:53
40. Mariusz Izworski Piwniczna-Zdrój 34:04
41. Bartosz Konar Nowy Sącz 34:38
42. Karolina Nowak 34:44
43. Krystian Kopeć Klucze 34:50
44. Paweł Tymczyszyn Warszawa 34:54
45. Krzysztof Biskup Warszawa 34:57
46. Michał Biskup Warszawa 34:57
47. Sebastian Witek Kamionka Wielka 34:58
48. Paweł Tiahnybok Kalety 35:16
49. Tomasz Miller Uście Gorlickie 35:21
50. Krzysztof Olszewski Pruszków 35:27
51. Jakub Kwiatkowski 35:36
52. Janusz Dąbek Bukowno 35:41
53. Robert Osuch Kraków 35:59
54. Dorota Chruściel 36:15
55. Izabela Owsiak Kamionka Wielka 36:19
56. Amadeusz Bielatowicz Dębica 36:21
57. Paweł Faj 36:22
58. Przemek Smolarek Rząśnia 36:22
59. Kamila Kłoch 37:53
60. Dawid Kłoch Węgrzce Wielkie 37:54
61. Michał Marusia 38:36
62. Krzysztof Krok 38:44
63. Ewa Ptak Wąsosz Górny 39:20
64. Karol Trojan Nowy Sącz 39:24
65. Grzegorz Krerowicz Nowy Sącz 39:25
66. Agnieszka Szatniewska Będzin 39:37
67. Rafał Turek Będzin 39:37
68. Agnieszka Osuch Kraków 39:52
69. Filip Augustyński Tylizc 40:22
70. Krystyna Olszańska Biała Podlaska 40:32
71. Karolina Chronowska Mogilno 40:56
72. Wojciech Baziak 40:57
73. Krzysztof Tabaszewski Wysowa-Zdrój 40:57
74. Wioletta Smoleń Męcina 40:58
75. Emilia Marchacz Cieniawa 40:59
76. Edyta Kotarba Łomnica-Zdrój 41:00
77. Łukasz Draszawka Warszawa 41:11
78. Jolanta Kalinowska Bielsko-Biała 41:12
79. Andrzej Myśliwiec Kraków 41:41
80. Kornelia Bielecka Rumia 41:48
81. Antoni Życzkowski 41:48
82. Emilia Hałaczkiwicz Pajęczno 41:51
83. Kamil Bilinski Łódź 41:59
84. Dominik Dębski 42:08
85. Wiktoria Kobylecka 42:09
86. Aleksandra Cichoń Reda 42:19
87. Marek Grzegory Reda 42:19
88. Agnieszka Gustaw Lublin 42:29
89. Krzysztof Marcinek Lublin 42:30
90. Ewa Białka Krynica-Zdrój 42:33
91. Kazimierz Dziedzic Łapanów 42:49



TOMASZ SZWAIKOWSKI

92. Zbigniew Ptak Kozy 45:03

SOBOTA, 10 września 2022 r.

→ Bieg Tauron Bieg 7 Dolin 100 km

Bieg w ramach Ultramaratonu Wyszehradzkiego im. Prezydenta Lecha Kaczyńskiego PZLA Mistrzostwa Polski Masters w ultramaratonie górskim

1. Artur Jabłoński Warszawa 9:38:36
2. Kamil Leśniak Toruń 9:47:57
3. Dominik Grządziel Dziekanowice 9:48:27
4. Aleksander Badowski Warszawa 9:56:37
5. Dominik Milewski Płock 10:25:56
6. Piotr Wojnarowski Łącko 10:48:41
7. Karol Matyssek Katowice 10:53:06
8. Marek Knesz Jejkowice 11:01:34
9. Piotr Choroś Niemce 11:08:00
10. Robert Wróblewski Lublin 11:09:49
11. Piotr Sawicki Warszawa 11:17:03
12. Paweł Goc Bochnia 11:20:15
13. Wojciech Ścieszka Kraków 11:20:52
14. Ewa Majer Dobczyce 11:26:28
15. Łukasz Szaporów Proszowice 11:33:45
16. Rafał Kruzel Radomyśl Wielki 11:35:08
17. Angelika Szczepaniak 11:44:23
18. Alina Wyleżałek Gliwice 11:52:46
19. Maciej Raczak Siemianowice Śląskie 12:03:20
20. Marek Woźniczka Siemianowice Śląskie 12:09:58
21. Henryk Sobczak Nowy Targ 12:12:03
22. Jakub Ploch Bielsko-Biała 12:24:12
23. Agnieszka Tatarek-Konik 12:24:22
24. Adam Świrgoń Warszawa 12:26:15
25. Robert Lasota Rzeszów 12:26:45
26. Ryszard Borówka Gdynia 12:27:27
27. Michał Janus Łódź 12:29:42
28. Paweł Kurach Garwolin 12:34:51
29. Tomasz Skawiński Sanok 12:37:04
30. Wojciech Szymura Rybnik 12:39:48
31. Dawid Petrów Pruszków 12:48:12
32. Krystian Podbielski 12:51:48
33. Dariusz Snarski Katowice 12:52:06
34. Jerzy Badowski 12:55:49
35. Roman Grygierek Gorzyczki 12:55:55
36. Paweł Grzesica Łędziny 12:56:08
37. Andrzej Kijek Pogorzycze 12:58:56
38. Andrzej Ziętak Brzoza 13:01:30
39. Beata Piątek Łanicut 13:02:23
40. Ewelina Majewska Tychy 13:07:33
41. Andrzej Januszewski Warszawa 13:07:56
42. Mateusz Kopeć Chechło 13:08:35
43. Jagoda Sadowska 13:09:54
44. Tomasz Brachman Biórków Wielki 13:11:35
45. Jarosław Gierszewski Ciechocinek 13:12:32
46. Kamil Dydek Warszawa 13:20:17
47. Tomasz Jeziorski Łódź 13:20:58

48. Witold Rybski Kraków 13:27:00
49. Dawid Mazgaj Chybie 13:33:16
50. Maria Domiszewska Ustrzyki Dolne 13:33:59
51. Marcel Hanecak Podolnec 13:40:33
52. Kristína Hanečáková Podolnec 13:40:33
53. Tomasz Oreł Kaczyce 13:41:26
54. Maciej Więcek Kraków 13:41:56
55. Radosław Warwas Wieliczka 13:44:54
56. Marcin Markowski Gliwice 13:45:01
57. Szymon Kolek Nowy Sącz 13:45:27
58. Jan Bajorek Olszyny 13:45:40
59. Jacek Stempkowicz Gorlice 13:45:40
60. Michał Wojnowski Brzesko 13:51:42
61. Adam Pycia Kraków 13:52:48
62. Agnieszka Palczewska-Remis Kraków 13:55:00
63. Arkadiusz Buczyński Bolesław 13:58:41
64. Marek Bartosz Kraków 14:00:54
65. Bogdan Czyszczon Zagórzany 14:02:38
66. Marek Nycz Nowy Targ 14:05:13
67. Sławomir Krok Jędrzychów 14:09:03
68. Paulina Grumbianin 14:10:31
69. Gerard Bednarczyk Kraków 14:13:18
70. Sebastian Tomaszek Brzezinka Średzka 14:14:32
71. Łukasz Wiącek Zielonki 14:16:14
72. Agnieszka Bylica Lipinki 14:17:44
73. Rafał Hofmański Kotlin 14:21:15
74. Marcin Józefaciuk Łódź 14:22:21
75. Waldi Wyroba Kraków 14:23:04
76. Klaudia Kiefer Olawa 14:26:07
77. Maciej Liszka Gumna 14:29:24
78. Jarek Błakała Bochnia 14:33:50
79. Paweł Gawroński Ostrów Wielkopolski 14:34:44
80. Robert Michniak Nowy Sącz 14:41:14
81. Maciej Król Reda 14:43:28
82. Michał Obara Kielce 14:46:20
83. Grzegorz Kasperski Kędzierzyn-Koźle 14:47:22
84. Daniel Paluch Dąbrowa Górnicza 14:49:16
85. Wojciech Robak Bochnia 14:51:50
86. Maciek Gierszewski 14:54:28
87. Wojciech Bętkowski Stróże 14:57:22
88. Stanisław Siwiec Rzeszów 14:57:57
89. Waldemar Małolepszy Baranów 14:58:08
90. Adam Patroński Wrocław 14:58:12
91. Jozef Gira Kosice 14:58:19
92. Magdalena Siuda Libiąż 15:01:24
93. Dariusz Sowa Rzeszów 15:03:32
94. Patryk Pociask Dębica 15:03:42
95. Maciej Ziemiak Kraków 15:06:51
96. Paweł Sójka Siennica 15:08:56
97. Mariusz Małecki Łódź 15:09:47
98. Agnieszka Tomczak 15:16:20
99. Andrzej Szeremeta Warszawa 15:16:55
100. Tomasz Gawlak Kołaczyce 15:18:30
101. Tomasz Gąsiorek Bielsko-Biała 15:19:15

102. Łukasz Szczepek Wola Zgłobieńska 15:19:34
103. Karolina Grzybowska Czermin 15:20:11
104. Krzysztof Kossowicz Piechowice 15:20:12
105. Grzegorz Stanowski Łódź 15:21:44
106. Sigita Pasakinskas Bratoniskes 15:25:58
107. Andrzej Maciąg Bełżec 15:26:51
108. Andrzej Jalowski Gniezno 15:27:21
109. Andrzej Klimczewski Łódź 15:31:44
110. Natalia Bihun Wrocław 15:32:43
111. Jakub Jadzewicz Warszawa 15:33:03
112. Marcin Peter Katowice 15:33:15
113. Kacper Kozioł Krosno 15:37:11
114. Joanna Wojtakowska 15:37:35
115. Piotr Piątosa Kraków 15:41:09
116. Dariusz Gatkowski Warszawa 15:42:12
117. Marek Kamiński Wrocław 15:47:56
118. Marek Grzeszczak Lublin 15:54:41
119. Marek Flis Nowa Dęba 15:55:13
120. Michał Rowinski Lubawa 15:55:52
121. Paweł Polański Gdańsk 15:56:03
122. Ilona Wtorek-Bugańska Będzin 15:58:24
123. Joanna Lenart Chelmek 16:04:35
124. Paweł Chojczyk Zbuczyn 16:04:58
125. Zbigniew Nowicki Gałków Mały 16:05:40
126. Waldemar Czado Rymanów-Zdrój 16:09:31
127. Janusz Fogel Łękawica 16:10:17
128. Tomasz Buszek Debica 16:12:48
129. Mariusz Golar Kraków 16:13:27
130. Tomasz Sekman Kraków 16:15:48
131. Bartłomiej Bodzek Tamów 16:15:58
132. Dariusz Ciba Limanowa 16:18:54
133. Mirosław Dec Opole 16:20:09
134. Jarosław Starczewski Warszawa 16:20:24
135. Przemysław Filipek Jaworzno 16:20:53
136. Paweł Kosmała Sosnowiec 16:22:16
137. Jarosław Galaś Chrzanów 16:22:23
138. Natalia Nowak Katowice 16:24:56
139. Rafał Golec Warszawa 16:25:16
140. Tomasz Albiński Warszawa 16:27:28
141. Dominika Walaszewska Gościcino 16:28:16
142. Michał Kurek Kraków 16:28:36
143. Wojciech Kmiec Kraków 16:29:01
144. Kazimierz Szubart Ozierzoniów 16:29:17
145. Marcin Chwiej Świnoujście 16:32:09
146. Aleksander Szurek Szymbark 16:32:09
147. Rafał Krzywda Nowy Wiśnicz 16:34:15
148. Iwona Matuszczak-Szulc Poznań 16:34:15
149. Kaja Rekieć Krogulecka 16:37:39
150. Andrzej Bogacki Jaworzno 16:38:18
151. Sławomir Bielecki Kraków 16:42:43
152. Paweł Ogorzelec Zgłobice 16:45:38
153. Paweł Pak Marcinkowice 16:45:39
154. Tomasz Ptak Wąsosz Górny 16:51:28
155. Grzegorz Mystkowski Lubichowo 16:52:41
156. Janusz Lewandowski Tamowskie Góry 16:57:05
157. Michał Lisica Radom 16:58:35

158. Krzysztof Kulanty Krzywoploty 17:00:33
159. Rafał Gulajski Kopienica 17:04:21
160. Antoni Kluba Kraków 17:05:14
161. Mariusz Janik Kraków 17:06:29
162. Michał Fidor Tychy 17:06:38
163. Michał Gąszczak Tychy 17:06:38
164. Krzysztof Matuszak Szczecin 17:06:42
165. Michał Tawrał Kraków 17:09:38
166. Mateusz Klawikowski 17:11:55
167. Eugeniusz Manczenko Warszawa 17:11:55
168. Sławomir Dropek Piwniczna-Zdrój 17:12:15
169. Joanna Kulig Warszawa 17:12:15
170. Daniel Leyk Luzino 17:12:39
171. Sławomir Janus Kraków 17:14:27
172. Przemysław Specjalski Gdańsk 17:15:41
173. Krystian Ciepak 17:15:47
174. Adam Ciepak 17:15:48
175. Beata Tymińska Brwilno 17:16:14
176. Marcin Flis Nowa Dęba 17:16:57
177. Piotr Turek Bielsko-Biała 17:18:51
178. Jacek Zieliński Gdynia 17:22:06
179. Roman Walczyk Kraków 17:22:35
180. Kazimierz Chłopek Kraków 17:24:36
181. Paweł Jachym 17:24:36
182. Patryk Wrzosek Czeladź 17:26:36
183. Ryszard Mizia Kraków 17:27:57
184. Tomasz Zawadzki Aleksandria 17:29:29
185. Jan Kaleta Kraków 17:30:01
186. Sylwia Gawlik Lublin 17:46:23
187. Joanna Janik Kraków 17:54:37
188. Mateusz Kunysz Rzeszów 17:54:37
189. Radosław Woźniczka Kraków 17:59:24
190. Anna Piotrowska 18:04:03
191. Wojciech Wiatr 18:04:03
192. Piotr Sędecki Skiermiewice 18:04:04
193. Artur Śniosek Lublin 18:04:04
194. Marek Lik Chelm 18:06:22

→ Bieg 7 Dolin 61 km

Bieg w ramach Ultramaratonu Wyszehradzkiego im. Prezydenta Lecha Kaczyńskiego

1. Andrzej Witek Mirków 5:08:52
2. Piotr Huzior Nowy Targ 5:43:31
3. Rafał Kopel Jasionka 5:55:00
4. Jarosław Zbozień Łącko 5:55:01
5. Paulina Tracz Rzeszów 5:56:20
6. Robert Jachymiak Nowy Targ 5:58:29
7. Dawid Gałuszka Świętochłowice 5:59:04
8. Marek Gawin Kraków 6:08:03
9. Robert Zięba Bobowa 6:10:17
10. Daniel Chmielowiec Szymbark 6:10:19
11. Dariusz Tarasek Nowy Sącz 6:11:41
12. Marcin Rusek Bochnia 6:13:01
13. Krzysztof Sieradzki Warszawa 6:15:42
14. Bartek Kupiec Dobczyce 6:16:05
15. Sebastian Florek Ptaszkowa 6:19:38
16. Piotr Baran Nowy Sącz 6:22:42
17. Karol Kuliński Radom 6:32:32



TOMASZ SZCZEPANOWSKI

18. Katarzyna Winiarska Przemyśl 6:36:38
19. Kamil Niedźwiadek Warszawa 6:37:38
20. Wojciech Merkwa Warszawa 6:39:10
21. Filip Mańczak Kicin 6:39:33
22. Michał Ogłuszka 6:46:57
23. Mirosław Borycki Chorzów 6:53:57
24. Piotr Parol 6:58:38
25. Piotr Bodanka Nieznance 6:59:35
26. Jacek Wilk Warszawa 7:00:36
27. Szymon Poznański Bydgoszcz 7:08:57
28. Ewa Gargas Isleworth 7:09:16
29. Paweł Stępnik Kielce 7:10:47
30. Adam Brzoza Zakopane 7:13:54
31. Martyna Dejnecka Lubartów 7:15:48
32. Adriana Krawczyk Chocianów 7:17:00
33. Bartłomiej Smaczny Mielec 7:17:09
34. Jacek Fedorczak 7:18:00
35. Kamil Rybarczyk Łódź 7:22:06
36. Marek Oberwan Kraków 7:22:41
37. Anna Toporkiewicz Kraków 7:22:41
38. Krzysztof Kosecki Łososina Dolna 7:23:09
39. Tomasz Zieba Warszawa 7:23:50
40. Filip Buława Gdańsk 7:24:38
41. Jarosław Krajka Lublin 7:25:32
42. Paulina Pankiewicz Warszawa 7:27:44
43. Andrzej Pittner Rzeszów 7:29:17
44. Krzysztof Komar Kunów 7:31:08
45. Michał Dębowski Radom 7:31:57
46. Patryk Ciepela Kraków 7:34:10
47. Jacek Borowczyk Tomaszów Mazowiecki 7:35:43
48. Karol Kłodziński Toruń 7:36:15
49. Joanna Kujawska-Frejlich Gdynia 7:39:22
50. Marek Tomasiak Barcice 7:39:50
51. Jarosław Wierzchowiak Krosno 7:39:52
52. Jarek Chybowski Łódź 7:44:23
53. Rafał Kordas Kraków 7:44:40
54. Sebastian Machalski Strzelin 7:44:48
55. Artur Chmielowski Korczyna 7:48:39
56. Robert Kreczmański Zalesie Górne 7:50:34
57. Zbigniew Rajtar Kraków 7:50:55
58. Justyna Makówka 7:52:24
59. Witold Wojtaczka 7:55:52
60. Sebastian Lipka Ogrodzieniec 7:58:47
61. Rafał Gajewski Krosno 7:59:37
62. Robert Piątek Gać 7:59:47
63. Tomasz Jancz Jelenia Góra 8:00:00
64. Wojciech Zaręba 8:00:32
65. Tomasz Marucha Krasnystaw 8:01:10
66. Maria Woźniak Skawina 8:01:19
67. Piotr Linard Tarnów 8:04:41
68. Janusz Kajder Nowy Sącz 8:06:02
69. Szymon Niedziela Mysłowice 8:10:35
70. Michał Ziemba 8:11:16
71. Antoni Tarza Zgłobice 8:11:41
72. Tomasz Gleisner Tarnów 8:11:41
73. Justyna Hajda Radzionków 8:13:02
74. Piotr Śniezek 8:15:02
75. Marcin Kęciek Warszawa 8:18:51
76. Marcin Kwarcia Kielce 8:19:11
77. Ewa Raczyńska Gdynia 8:19:44
78. Bogusław Borek Strzebiń 8:19:57
79. Marcin Kamiński Rejowiec 8:23:20
80. Agata Goniąka Kraków 8:23:24
81. Patrick Gebicki Wolbrom 8:24:25

82. Sebastian Bielec 8:25:42
83. Andrzej Palka Chrzanów 8:28:39
84. Jerzy Odolczyk Warszawa 8:30:02
85. Damian Orzechowski Suchedniów 8:31:22
86. Jan Hoss Warszawa 8:36:21
87. Agnieszka Pastuszek-Botor Wrocław 8:37:40
88. Łukasz Łatwiński Wrocław 8:39:16
89. Tomek Gajdecki Warszawa 8:40:07
90. Marcin Szymanowicz Radom 8:43:21
91. Daria Zając Warszawa 8:43:30
92. Mariusz Drożdżel Warszawa 8:45:08
93. Paweł Kowal Tarnów 8:46:04
94. Adrian Potoniec Chełmiec 8:46:17
95. Karol Sucharski Warszawa 8:52:11
96. Andrzej Śledziowski Kraków 8:52:58
97. Wojciech Stadnik 8:53:51
98. Maciej Krynicki Kraków 8:55:32
99. Michał Wierzchoń Łódź 8:56:34
100. Tomasz Sobiegała Mogilno 8:56:49
101. Monika Kordas Kraków 9:01:41
102. Rafał Łukasik Łapanów 9:01:55
103. Jarek Barański Radom 9:03:36
104. Andrzej Żuk Katowice 9:03:58
105. Gabriela Kuś Jaworzno 9:07:56
106. Marek Miejski Krynica-Zdrój 9:14:00
107. Leszek Skocki Nowy Sącz 9:15:27
108. Maciej Staszak Warszawa 9:16:29
109. Michał Kołataj Kraków 9:17:03
110. Hubert Wójcicki Szczawica 9:20:59
111. Dariusz Sikorski Dzierżoniów 9:21:35
112. Paweł Wilk Miechów 9:25:55
113. Adam Ptak Poznań 9:26:17
114. Kamil Brzozowski Lublin 9:29:04
115. Damian Zdebski Brzeg 9:30:41
116. Michał Luterek Warszawa 9:31:06
117. Paweł Studnicki Wola Filipowska 9:33:28
118. Jan Miodoński Cieszyń 9:33:57
119. Jerzy Dudała Katowice 9:34:34
120. Wojciech Kmak Kraków 9:34:36
121. Wojciech Woźniak Poznań 9:35:07
122. Barbara Bulanda Bochnia 9:36:43
123. Michał Harach Koszyce 9:36:44
124. Artur Szponder Radomsko 9:37:41
125. Michał Szttylko Warszawa 9:37:49
126. Grzegorz Buława Gliwice 9:39:32
127. Lena Rorat Chełm 9:39:36
128. Alina Pogorzelska Czerwionka-Leszczyny 9:43:10
129. Dariusz Potuszyński Czerwionka-Leszczyny 9:43:10
130. Paweł Gąsiorek Chotomów 9:43:14
131. Jarosław Feliński 9:45:40
132. Michał Stusiński Łódź 9:45:54
133. Krystyna Murzyn Lipnik 9:46:15
134. Michał Dąbrowski Skierniewice 9:46:25
135. Jędrzej Ochremiak Warszawa 9:46:41
136. Monika Sieiwerska 9:48:13
137. Szymon Marcinkowski Łódź 9:49:33
138. Bartosz Łukijaniuk 9:50:35
139. Tomasz Krauze Wrocław 9:51:10
140. Agnieszka Domin-Zbysł Jastrzębie-Zdrój 9:52:34
141. Łukasz Litwin Kraków 9:52:38
142. Marek Głaz Stalowa Wola 9:55:09

143. Piotr Odziemek 9:55:32
144. Paweł Myjak Łabowa 9:56:03
145. Anna Tyszewicz-Obara Kielce 9:58:27
146. Marcin Koczorowski Radiówek 9:58:57
147. Anna Koczorowska Radiówek 9:58:57
148. Aniela Treła Leszczyny 10:00:35
149. Mirosław Treła Leszczyny 10:00:36
150. Joanna Bednarska Kielce 10:01:38
151. Łukasz Rutkowski Korczyna 10:04:49
152. Agata Tylek Mogilany 10:09:41
153. Tomasz Wojs Limanowa 10:09:51
154. Marian Ryżak Ryto 10:10:52
155. Aleksander Kajmowicz Tuchów 10:10:59
156. Wojtek Soszyński Celestynów 10:15:22
157. Krzysztof Budyś Bochnia 10:19:00
158. Anna Cop Katowice 10:22:15
159. Zbigniew Olech Szczecin 10:23:01
160. Dorota Dalecka Gdynia 10:25:05
161. Izabela Wójcik Kielce 10:26:14
162. Konrad Pitucha Rzeszów 10:26:53
163. Łukasz Borowiecki Kraków 10:27:54
164. Dawid Dyrz Maków Podhalański 10:27:58
165. Anna Jędrzejczak Jaworzno 10:30:35
166. Szymon Żołyński Sieradz 10:32:01
167. Grzegorz Kucharzyk Lublin 10:32:02
168. Ewelina Markowicz Katowice 10:32:18
169. Marcin Kulesza 10:32:28
170. Agnieszka Pieczara Jaworzno 10:32:50
171. Tomasz Gwoździwicz Bytom 10:38:00
172. Paweł Piątek Łańcut 10:38:52
173. Piotr Czyż Rząska 10:40:09
174. Adam Sobczak Klucze 10:42:35
175. Martin Petrasovic Koszyce 10:42:39
176. Waldemar Ziętek Krużlowa Wyżna 10:43:46
177. Władysław Szyalik Kraków 10:44:02
178. Witold Kuźnicki Ruchowa 10:44:02
179. Marek Nowicki Dobrzykowice 10:45:37
180. Kinga Mazur Dębica 10:49:07
181. Edyta Nauka 10:49:07
182. Tadeusz Czarniecki Kraków 10:51:00
183. Jadwiga Szczepaniak Aleksandrów Łódzki 10:51:32
184. Szymon Górski Kielce 10:52:46
185. Monika Rękosiewicz-Tokarz 10:54:28
186. Jakub Kwiatkowski 11:00:29
187. Krzysztof Jedlewski Lublin 11:07:07
188. Sylwia Kurbiel Siemianowice Śląskie 11:10:36
189. Marek Kadecki Kargoszyn 11:12:06
190. Zbigniew Rakowiecki Gdańsk 11:13:41
191. Agata Kowalczyk-Grochla Jaworzno 11:15:50
192. Agnieszka Czopek Jaworzno 11:15:51
193. Krzysztof Mazurkiewicz Kraków 11:19:47
194. Paweł Kulesza Kielce 11:21:13
195. Artur Sociański Warszawa 11:30:03
196. Piotr Kleśniak 11:33:37
197. Artur Darul Szczecin 11:35:33
198. Paweł Tiahnybok Kalety 11:37:00
199. Piotr Piwowarczyk Krynica-Zdrój 11:37:33
200. Ewelina Stompel 11:38:59
201. Jacek Zbysł Jastrzębie-Zdrój 11:40:24
202. Weronika Kotula Katowice 11:41:30
203. Klaudia Szturc Jaworzno 11:42:39

204. Łukasz Szturc Jaworzno 11:42:39
205. Tomasz Marcinowski Jaworzno 11:42:39
206. Marta Marcinowska Jaworzno 11:42:39
207. Izabela Dąbek Starowa Góra 11:43:11
208. Andrzej Długosz Równe 11:49:49
209. Jacek Szymański Skórka 11:51:50
210. Izabela Winiarska Warszawa 12:03:08
211. Małgorzata Frankenberg Łódź 12:05:24
212. Anna Wrona Brwinów 12:18:37
213. Magdalena Kocot Nadarzyn 12:18:37
214. Artur Sokołowski Otwock 12:36:06
215. Magdalena Sitarz Kraków 12:52:19
216. Andrzej Alosor Prószków 13:02:03
217. Paweł Budzyń Tarnów 13:20:05
218. Wiesław Komór Wrocław 13:39:53

• Bieg 7 Dolin 36 km

1. Emil Drabik 2:59:25
2. Dariusz Marek Kraków 3:01:02
3. Kacper Porada Łukawiec 3:12:56
4. Katarzyna Wilk Pleśna 3:22:28
5. Marcin Kruba Jarosław 3:26:18
6. Damian Luźniak Pogwizdów 3:34:42
7. Marek Grund Strzebiń 3:34:53
8. Łukasz Szlachta Dębica 3:36:01
9. Sebastian Mazur Pustków 3:39:33
10. Mateusz Kilian Kraków 3:39:43
11. Robert Dudzik Mszana Dolna 3:40:29
12. Andrzej Kiełt Kraków 3:41:06
13. Krzysztof Bujak Kraków 3:52:03
14. Artur Pietrucha Krynica-Zdrój 3:52:12
15. Aleksandra Cieciorowska Końskie 3:52:19
16. Sławek Walter Nowy Sącz 3:52:46
17. Krzysztof Grams Łódź 3:53:30
18. Paweł Szkoła 3:55:05
19. Dariusz Cichorek Kalisz 3:55:15
20. Nikodem Przybyłko Katowice 3:58:07
21. Katarzyna Gołba Katowice 3:59:39
22. Elżbieta Telesz Baryczka 4:02:13
23. Sławomir Łabuziński Kraków 4:03:23
24. Krzysztof Kita Tuchów 4:03:37
25. Witold Filas Krynica-Zdrój 4:05:55
26. Zuzanna Głombiowska Gdynia 4:06:10
27. Janusz Koza 4:11:40
28. Dawid Bohun Kraków 4:13:18
29. Joanna Leśków Cieszyń 4:14:04
30. Sebastian Żyła Końskie Małe 4:14:05
31. Marcin Bekas Kraków 4:15:23
32. Robert Strzelczak Opole 4:16:06
33. Rafał Kargól 4:17:26
34. Wiktor Fogel Skrzyszów 4:19:04
35. Grzegorz Kudrej Wrocław 4:19:43
36. Marek Stańczyk Ryglice 4:19:49
37. Krzysztof Malinowski Gilowice 4:19:50
38. Maciej Cichoń Reda 4:20:54
39. Adrian Ścibor Przysietnica 4:22:37
40. Anna Zając Zebrzydowice 4:22:44
41. Marcin Kania Rybnik 4:24:29
42. Monika Mrugała Węgry 4:24:16
43. Marian Kania Rybnik 4:24:29
44. Karol Herszfeld Warszawa 4:25:05
45. Radosław Barabasz Kraków 4:25:07
46. Piotr Kapłon Klimontów 4:25:14
47. Anna Kapłon Klimontów 4:25:17

48. Andrzej Tudrui Jaworzno 4:25:34
49. Tadeusz Kuchno Kraków 4:26:26
50. Zbigniew Jakubowski Jaworzno 4:26:50
51. Michał Misiak Ignackowo 4:27:29
52. Sławomir Krawiec Biłgoród Mały 4:29:15
53. Antoni Rataj Mszana Dolna 4:30:49
54. Paweł Sierocki Koślinka 4:32:25
55. Jarek Gondor Libertów 4:32:30
56. Grzegorz Ziemiański Tarnów 4:32:50
57. Michał Matykievicz Lusowo 4:33:24
58. Ireneusz Gawroński Czechowice-Dziedzice 4:34:16
59. Izabela Komar Kunów 4:34:41
60. Tomasz Kropornicki Niepolomice 4:34:50
61. Krzysztof Rapkiewicz Wieliczka 4:36:04
62. Robert Wierzycki Kalety 4:36:04
63. Maciej Grubka Czechowice-Dziedzice 4:36:49
64. Rafał Bartkowiak Bydgoszcz 4:36:59
65. Mateusz Zaucha Burzyn 4:38:00
66. Marcin Tamawski Skawica 4:38:22
67. Aneta Rapkiewicz Wieliczka 4:38:40
68. Wojciech Czernik Tychy 4:38:46
69. Michał Kijania Kraków 4:39:10
70. Elżbieta Dzierżak Głogów Małopolski 4:39:24
71. Mateusz Jędrusik Brzeszcze 4:39:30
72. Tomasz Wandzel Rybnik 4:40:01
73. Daniel Grabowski Wrocław 4:40:19
74. Andrzej Wojciechowski Turek 4:40:21
75. Natalia Małuta Oświęcim 4:40:25
76. Łukasz Banaś Kraków 4:42:01
77. Sebastian Sady Ostrowiec Świętokrzyski 4:42:49
78. Dariusz Strzępek Strzyżów 4:43:14
79. Kamil Szostak 4:43:15
80. Emil Kędrek Jasło 4:43:25
81. Andżelika Krupińska Koziegłowy 4:43:42
82. Michał Kwiatkowski Warszawa 4:44:46
83. Marzena Bahr Kraków 4:45:08
84. Wojciech Miąsko Warszawa 4:45:19
85. Marcin Stępniewski Siemianice 4:45:39
86. Inga Gradzik Kraków 4:45:44
87. Mateusz Tokarczyk Tarnowskie Góry 4:46:15
88. Marek Gołasz Świętochłowice 4:47:25
89. Hubert Wiącek Rzeszów 4:47:36
90. Bartosz Toporkiewicz Kraków 4:48:27
91. Marcin Kołodziejczyk Tychy 4:48:29
92. Wojciech Halańczak 4:50:37
93. Wiesław Szewczyk Łukowica 4:51:00
94. Grzegorz Gałas Chybie 4:52:31
95. Marek Zembaty Kamieniec Wrocławski 4:52:58
96. Krzysztof Bednarz Tarnów 4:53:07
97. Jacek Osiecki Kraków 4:56:17
98. Olga Daszkowska Kraków 4:56:52
99. Rafał Gołowicz Warszawa 4:56:59
100. Katarzyna Kumor Libiąż 4:57:11
101. Magdalena Patrońska Wrocław 4:57:39
102. Kamil Góra 4:57:46
103. Dariusz Walczak Bolesław 4:57:52
104. Agnieszka Walczak Bolesław 4:57:52
105. Paweł Wachel Kraków 4:59:30
106. Sławomir Nadratowski Nowy Sącz 4:59:49

107. Kamil Warzecha Jaworzno 5:00:36
108. Magdalena Czamecka 5:01:04
109. Sławomir Mirek Radlna 5:01:09
110. Marcin Mikołajczyk Łomża 5:01:15
111. Anna Grzegórzek Koszyce Wielkie 5:01:21
112. Joanna Kurach Sulejówek 5:01:43
113. Dariusz Marszałek 5:02:22
114. Paweł Jasiński Siechnice 5:02:35
115. Mariola Antonik Przemyśl 5:03:58
116. Przemysław Sobstel 5:04:04
117. Krzysztof Kamiński 5:04:26
118. Tadeusz Bielecki Rumia 5:04:58
119. Ewa Pyzik Bielany Wrocławskie 5:05:08
120. Julita Borowczyk Tomaszów Mazowiecki 5:05:18
121. Wojciech Ziaja Jaworzno 5:05:23
122. Witold Polek Chorzów 5:06:03
123. Konrad Zawadzki 5:06:07
124. Grzegorz Imański Bytom 5:06:35
125. Marcin Samborowski Krosno 5:06:51
126. Piotr Świętach Krynica-Zdrój 5:07:21
127. Daniel Tičinović Kraków 5:07:33
128. Piotr Kaczmarczyk Łękińsko 5:07:35

155. Viktor Volkov Pabianice 5:15:44
156. Robert Franczyk Nowy Sącz 5:15:46
157. Karol Grosfeld Gorzkowice 5:15:55
158. Mateusz Czyż Rzeszów 5:16:14
159. Tomasz Wereszczyński Płock 5:16:19
160. Michał Kasperczyk Kraków 5:16:39
161. Paweł Janik 5:16:43
162. Marek Mucha Kraków 5:17:28
163. Halina Krysa Lublin 5:17:49
164. Krzysztof Jęcek Krępa Słupska 5:17:58
165. Marzena Piętka Legionowo 5:17:59
166. Joanna Odolczyk 5:19:10
167. Paweł Bruzgielewicz Oświęcim 5:19:38
168. Łukasz Kucia Nowy Sącz 5:20:21
169. Łukasz Wiatrak Kraków 5:20:59
170. Jarosław Dyś Słupsk 5:21:42
171. Dominik Grzęda 5:21:50
172. Adrian Kryszczuk Chełm 5:22:59
173. Darek Chramega Tarnów 5:23:05
174. Tomasz Maciak Kraków 5:23:26
175. Marek Dziedziak Gorlice 5:23:38
176. Katarzyna Nowicka Jaworzno 5:25:09
177. Mateusz Dubilis 5:25:17

206. Mariusz Stanik Pajęczno 5:40:14
207. Maciej Kłoch Skrzyszów 5:40:21
208. Robert Kwiecień Kielce 5:40:34
209. Agnieszka Litwin Sosnowiec 5:40:41
210. Sławomir Litwin Sosnowiec 5:40:41
211. Monika Barańska Kraków 5:40:48
212. Katarzyna Goldyn Posądza 5:41:46
213. Jarosław Szymański Szczecinek 5:42:00
214. Jacek Chwistek Tuchów 5:43:50
215. Piotr Węglarz Chomranice 5:44:49
216. Wojciech Lichoń Grybów 5:45:06
217. Paweł Tymczyszyn Warszawa 5:45:06
218. Joanna Piejko Kraków 5:45:07
219. Jacek Lichoń 5:45:07
220. Dariusz Gruca 5:45:07
221. Mariusz Konca Ożarów Mazowiecki 5:45:26
222. Roman Stradomski Gdańsk 5:46:43
223. Krzysztof Fabiszewski Łomża 5:49:14
224. Jarosław Jurecki Wieliczka 5:50:22
225. Krzysztof Kraczkowski Chełm 5:51:59
226. Dariusz Gutowski Kłobuck 5:52:36
227. Agnieszka Kędra Rzeszów 5:52:44
228. Monika Hejduk Lublin 5:53:02

257. Angelika Brzostowiecka Wrocław 6:13:26
258. Aneta Cieśla-Niechwiadowicz Wrocław 6:13:26
259. Anna Karecka Józefosław 6:15:04
260. Wojciech Karecki 6:15:05
261. Agnieszka Sikorska Warszawa 6:15:18
262. Piotr Kułakowski Konstancin-Jeziorna 6:15:18
263. Ania Staszczuk Brzesko 6:15:40
264. Michał Staszczuk Brzesko 6:15:40
265. Szymon Wojsław Gliwice 6:16:41
266. Marcin Miklasz Katowice 6:18:39
267. Michał Dudek Kraków 6:19:14
268. Hanna Szymańska Skórka 6:19:25
269. Przemek Smolarek Rząśnia 6:19:25
270. Mariusz Brzozowski 6:20:27
271. Daniel Kalinowski Warszawa 6:21:19
272. Andrea Dylong Katowice 6:22:23
273. Krzysztof Kwiecień Tarnów 6:24:55
274. Paweł Paradowski Rzeszów 6:25:08
275. Monika Kosiur Sosnowiec 6:25:28
276. Dariusz Tokarzewski Warszawa 6:26:03
277. Agnieszka Jędrusik Korzenna 6:26:13

302. Agnieszka Wszołek Chrzanów 6:50:57
303. Anna Michalczyk Warszawa 6:52:07
304. Agnieszka Gizelska 6:53:19
305. Joanna Potorska Czernin 6:54:02
306. Bartosz Kościuch Warszawa 6:55:02
307. Anna Domowicz Kraków 6:55:27
308. Sylwia Lebuda Cwiklice 6:56:02
309. Beata Konca Ożarów Mazowiecki 6:56:25
310. Aleksandra Miodek Nieborów 6:56:51
311. Agata Bączek 6:58:20
312. Małgorzata Mętłak 6:58:20
313. Aleksandra Wandzilak 7:02:23
314. Iwona Michalczyk 7:02:35
315. Jowita Burz-Paradowska Rzeszów 7:02:47
316. Angelika Gorczyca Łañcut 7:02:56
317. Przemysław Srebro Tarnów 7:03:15
318. Krystian Chorbiński Nowa Wola 7:05:59
319. Paulina Chorbińska Nowa Wola 7:05:59
320. Kamila Gajewska-Brozyna Pajęczno 7:06:00
321. Ewelina Tomaszuk Lublin 7:06:16
322. Aneta Kowalczyk Pajęczno 7:06:55
323. Ewelina Popczyk Sosnowiec 7:07:43



Miasteczko Biegowe nad Popradem

129. Wioleta Jaworska 5:07:41
130. Tomasz Paszek Kraków 5:07:41
131. Mirosław Prędko Przysieki 5:08:22
132. Justyna Potaczek 5:08:32
133. Witold Wilczyński 5:08:45
134. Stan Żolnierczyk Kraków 5:09:59
135. Piotr Szklarczyk Warszawa 5:10:01
136. Kinga Więch Skrzyszów 5:10:11
137. Ela Stal Rzezawa 5:10:15
138. Krzysztof Jasicki Tychy 5:10:36
139. Michał Perenc Rzeszów 5:10:51
140. Aleksandra Kocot 5:10:54
141. Wojciech Orzeł Warszawa 5:11:03
142. Teresa Brzozowska Jaworzno 5:11:31
143. Bartosz Stańkowski Gdańsk 5:11:36
144. Bartosz Klimek Łaski 5:12:06
145. Mateusz Łatwiński Pietrzykowice 5:12:30
146. Mikołaj Chojnacki Warszawa 5:12:38
147. Maciej Majda Nowy Sącz 5:13:38
148. Jakub Kudrycki Bilcza 5:13:43
149. Patryk Gruszczyński Dąbrowa Kozłowska 5:14:15
150. Dominik Trzepizur Wręczyca Wielka 5:14:20
151. Tomasz Kędzierski Skarżysko-Kamienna 5:14:33
152. Kamil Walkowski Tychy 5:15:04
153. Przemysław Śliwa Chełmce 5:15:22
154. Jacek Gryz Nowy Dwór Mazowiecki 5:15:36

178. Grzegorz Kalinowski Bielany Wrocławskie 5:25:35
179. Maciej Śliwiński 5:25:59
180. Bartłomiej Dziadek 5:26:03
181. Jarosław Kisiński Nowy Sącz 5:26:17
182. Marcin Wolny 5:27:16
183. Jakub Meisner Kraków 5:28:03
184. Paweł Miciak Wieliczka 5:28:46
185. Dariusz Królicki Rymanów 5:29:03
186. Grzegorz Liberacki Nowy Sącz 5:29:18
187. Agnieszka Botkiewicz 5:29:23
188. Irena Kisińska Nowy Sącz 5:30:09
189. Marcin Nowak Debica 5:30:25
190. Dawid Kłoch Węgrce Wielkie 5:31:18
191. Adrian Klinkus Słupsk 5:31:52
192. Elżbieta Ogłuszka 5:32:03
193. Tomi Boroń Tychy 5:33:13
194. Marcin Koziński Krynica-Zdrój 5:33:17
195. Piotr Jakóbek Szczytniki 5:35:01
196. Artur Wroblewski Piaseczno 5:36:14
197. Jarek Jagiello Rawa Mazowiecka 5:36:34
198. Krzysztof Woś Katowice 5:37:21
199. Grzegorz Ryk Szczucin 5:37:21
200. Wojciech Nowak 5:37:27
201. Mirosław Machulak Warszawa 5:38:02
202. Monika Mazurek Kraków 5:39:02
203. Elżbieta Pabian Niedomice 5:39:20
204. Alicja Woźny Kraków 5:39:34
205. Łukasz Krysiak Poznań 5:39:55

229. Iwona Wręczycka Kalety 5:53:20
230. Ewa Felkel Poznań 5:54:46
231. Wojciech Pawłowicz Chełm 5:55:00
232. Marcin Wilhelmi Poznań 5:56:05
233. Magdalena Życińska Kraków 5:56:39
234. Ewa Wiśniewska Wąsy Kolonia 5:59:02
235. Dorota Czarnota Legionowo 6:00:19
236. Małgorzata Wandzilak Kraków 6:01:03
237. Piotr Wandzilak Kraków 6:01:04
238. Leszek Dutkiewicz Katowice 6:01:37
239. Jana Krajna Koszyce 6:01:58
240. Paweł Kułak 6:04:00
241. Paweł Botor Wrocław 6:04:38
242. Łukasz Machoczek Rybnik 6:05:01
243. Stanisław Uhrin Prešov 1 6:05:56
244. Bernard Wójcik Kraków 6:06:16
245. Michał Jambor Warszawa 6:06:36
246. Marek Szerszeniewski Warszawa 6:06:37
247. Agata Piaseczyńska-Jambor Warszawa 6:06:37
248. Łukasz Zięba Tychy 6:07:04
249. Marta Lewandowska Kraków 6:09:56
250. Marek Szok Piątница 6:10:26
251. Iwona Pawelczak Skierniewice 6:10:27
252. Tomasz Kryjak Kraków 6:10:31
253. Michał Wichrowski 6:10:42
254. Jan Puzoń Ustroń 6:12:06
255. Sebastian Gągor Nowy Sącz 6:12:54
256. Radosław Fisz Gdańsk 6:13:05

278. Janusz Kosiur Sosnowiec 6:27:20
279. Paweł Bednarski Ostrowiec Świętokrzyski 6:28:01
280. Piotr Wańdoch Ostrowiec Świętokrzyski 6:28:02
281. Przemysław Graczyk Kraków 6:28:19
282. Zbigniew Kegel Poznań 6:31:40
283. Wiesław Nowakowski Przemyśl 6:31:53
284. Wiola Suliga 6:33:10
285. Bogusława Polak Myślenice 6:33:52
286. Emilia Kaznowska Zabrze 6:34:05
287. Cezary Imiński Zgierz 6:35:21
288. Teresa Mróz Krynica-Zdrój 6:36:11
289. Szymon Demski 6:37:58
290. Justyna Kosecka Bydgoszcz 6:38:07
291. Marlena Szewczyk Ostrów Wielkopolski 6:39:13
292. Roman Fluder Ostrów Wielkopolski 6:39:57
293. Ewa Piotrowska Nadarzyn 6:40:10
294. Kamil Wójcik Kajetany 6:40:11
295. Agnieszka Ciochoń Sosnowiec 6:41:29
296. Izabela Szymura Rybnik 6:42:24
297. Łukasz Draszawka Warszawa 6:47:58
298. Stella Sosnowska Bełchatów 6:50:07
299. Krzysztof Andrzejewski Zduńska Wola 6:50:07
300. Maciej Konarski Podkowa Leśna 6:50:29
301. Grzegorz Węgrzyk 6:50:57

324. Anna Rakoczy Sosnowiec 7:07:44
325. Sławomir Kurkowski Sosnowiec 7:07:44
326. Maxime Tarrago 7:08:43
327. Agnieszka Miciak Wieliczka 7:08:49
328. Wojciech Miciak Wieliczka 7:08:50
329. Krzysztof Karol Gondek Nakło nad Notecią 7:10:17
330. Paweł Werema 7:11:06
331. Agnieszka Zięba Tychy 7:12:44
332. Renata Herok Tychy 7:12:45
333. Luiza Boroń Tychy 7:12:45
334. Marzena Fidor Tychy 7:12:45
335. Marta Wawrzyniak Bydgoszcz 7:23:04
336. Krystian Kaźmierczak Paprotnia 7:23:10
337. Katarzyna Zgoda Michałów 7:23:23
338. Ulka Dziurzyńska Kraków 7:23:23
339. Wioleta Magdalena Witek Malbork 7:24:39
340. Wioleta Hoog Mitoradz 7:24:39
341. Anna Lichnowska Jaworzno 7:25:13
342. Agnieszka Galus Mierzyn 7:25:13
343. Karolina Ślusarczyk Izabelin-Dziekanówek 7:27:10
344. Justyna Barańska Sulejówek 7:27:10
345. Magdalena Danielewska Nowy Targ 7:29:01
346. Damian Kaczkiewicz Gliwice 7:29:15
347. Joanna Kubisz Katowice 7:31:22
348. Kamil Wiechoczek Chorzów 7:31:22
349. Dawid Jasiński Nowy Sącz 7:38:58



- 350. Ewa Rokicka Skierniewice 7:41:31
- 351. Alicja Mażnio 7:50:15
- 352. Andrzej Jackowski Piątnica 8:02:48
- 353. Tomasz Trybuła Łomża 8:02:48
- 354. Małgorzata Stajer Leszno 8:02:58
- 355. Marek Wleklik Leszno 8:14:53
- 356. Wiesław Józefaciuk Łódź 8:49:28
- 357. Mirek N. 9:28:15

• Górskie Mistrzostwa Polski w Nordic Walking (ok. 5 km)

- 1. Zbigniew Jaworski 34:13
- 2. Tomasz Wojtowicz Widacz 34:22
- 2. Piotr Polkowski Warszawa 35:40
- 4. Piotr Ordzowiak Osielec 35:47
- 5. Piotr Stępek 36:00
- 6. Erwina Wilusz Iwonica-Zdrój 37:02
- 7. Robert Świecak Zwola Poduchowna 38:35
- 8. Andrzej Stańczyk Wola 39:30
- 9. Bożena Kończewska Ustrzkyi Dolne 39:45
- 10. Wojciech Tokarczyk Ryto 39:51
- 11. Daniel Kurdubski Włocławek 39:53
- 12. Karol Grosfeld Gorzkowice 40:12
- 13. Roksana Orzyszek Rydułtowy 42:32
- 14. Jarosław Ziomek Tarnów 42:33
- 15. Robert Łopuch Łabowa 42:47
- 16. Jakub Gliński Grybów 43:21
- 17. Kinga Brudzińska Korzenna 43:37
- 18. Andrzej Kacprzak Radom 43:46
- 19. Marek Rejmak Gdynia 44:02
- 20. Adriana Szczygieł Bielsko-Biała 44:24
- 21. Kamil Kowalski Limanowa 44:54
- 22. Agnieszka Garbuz Brzeszcze 45:06
- 23. Maria Mularska Stróże 45:18
- 24. Janusz Papiernik Trzebinia 45:50
- 25. Monika Jazic Krynica-Zdrój 46:10
- 26. Lucyna Obrzut Siolkowa 46:29
- 27. Agnieszka Szatniewska Będzin 47:05
- 28. Izabela Duras Świątniki Górne 47:32
- 29. Magdalena Wnękowicz Limanowa 48:59
- 30. Agnieszka Setlak Limanowa 48:59
- 31. Marcin Nowak Nowy Sącz 50:03
- 32. Janusz Parchimowicz Przecław 50:11
- 33. Anna Świętek 50:48
- 34. Ewa Gryz Nowy Dwór Mazowiecki 51:09
- 35. Ksenia Grzywa Bielsko-Biała 51:24
- 36. Elżbieta Nykiel Wola Rzędzińska 51:48
- 37. Krystyna Olszańska Biała Podlaska 51:56
- 38. Zbigniew Potorski Malbork 55:29
- 39. Jacek Noworyta Warszawa 58:11
- 40. Ewa Szczepańska Tuchów 58:22
- 41. Józef Górny 1:03:24
- 42. Damian Węgrzyk 1:03:24
- 43. Aleksandra Raczyńska Chorzów 1:03:48
- 44. Alina Pniok Kraków 1:05:06
- 45. Alicja Reda Warszawa 1:05:54
- 46. Stanisława Potorska Malbork 1:09:45

- 47. Henryk Pałasz 1:10:07
- 48. Gabriela Węgrzyk 1:15:19

• Bieg Kobiet - 600 m

- 1. Paulina Surówka Świdnik 1:34,65
- 2. Katarzyna Albrycht Krościenko Wyżne 1:39,55
- 3. Angelika Kaczmarek Kraków 1:39,75
- 3. Marta Prajzner Krościenko Wyżne 1:42,10
- 5. Magdalena Nabielec 1:43,15
- 6. Julia Prajzer 1:44,40
- 7. Wiktoria Szwarc Muszyna 1:47,45
- 8. Klaudia Szmigiel Węgrzynów 1:49,75
- 9. Wioletta Gnutek 1:58,25
- 10. Ania Sołtysik Nowy Sącz 1:58,80
- 11. Natalia Filipowicz Warszawa 2:05,10
- 12. Emilia Kłósek Dębica 2:12,30
- 13. Agata Gumulak Łomnica-Zdrój 2:13,60
- 14. Nina Kwaśniewska Kraków 2:18,35
- 15. Izabela Szarota 2:24,70
- 16. Anna Hedzielska 2:26,20
- 17. Jadwiga Kumór Katowice 2:27,35
- 18. Marcelina Borek Strzebin 2:33,30
- 19. Roksana Orzyszek Rydułtowy 2:34,55
- 20. Olga Dwczarzak-Bednarz Jordanów 2:37,05
- 21. Marta Śliwa Kraków 2:37,05
- 22. Oliwia Chyrc Kraków 2:39,35
- 23. Katarzyna Malinowska Skawina 2:40,40
- 24. Agnieszka Dziewońska 2:41,20
- 25. Lucyna Stańczak 2:41,85
- 26. Joanna Fedurczak Rożwienica 2:42,60
- 27. Oliwia Basara Skawina 2:43,25
- 28. Maria Górczyk Krynica-Zdrój 2:43,30
- 29. Anna Duszyk 2:43,30
- 30. Stanisława Potorska Malbork 2:43,65
- 31. Ewelina Olearczyk Dębica 2:53,75
- 32. Krystyna Olszańska Biała Podlaska 2:56,90
- 33. Katarzyna Kargól Tarnowskie Góry 3:02,85
- 34. Sylwia Borek 3:03,05
- 35. Katarzyna Pasek Dębica 3:12,70
- 36. Lidia Grabowska Łódź 3:27,00
- 37. Bernardeta Piechówka Kraków 3:47,85
- 38. Danuta Lis Dębica 4:25,85
- 39. Marta Barszcz Dębica 4:35,30
- 40. Ewa Regulska Warszawa 5:48,15

• Sądecka Dycha po rekord Bieg im. Premiera Tadeusza Mazowieckiego PZLA Mistrzostwa Polski Masters w biegu na 10 km

- 1. Bogdan Semenowych Kiwoszowa 28:30
- 2. Kamil Walczyk Skarżysko-Kamienna 29:03
- 3. Patryk Marszałek Rzeszów 29:24
- 4. Aleksander Dragan Kielce 30:12
- 5. Abderrahim Elasri Chorzów 30:23
- 6. Kamil Młynarz Zbuczyn 30:40
- 7. Patryk Marmon Nawojowa 31:28
- 8. Adam Rębilas Nowy Wiśnicz 31:32

- 9. Dariusz Boroń Kraków 31:40
- 10. Henryk Warzecha Łącko 31:50
- 11. Piotr Kita Mszana Dolna 31:50
- 12. Artur Jasiński Wieluń 32:11
- 13. Wojciech Tarasek Grybów 32:22
- 14. Damian Kic Rzeszów 32:25
- 15. Grzegorz Michalak Poznań 33:00
- 16. Aliaksandr Sanko Grudziądz 33:33
- 17. Sviatlana Sanko Grudziądz 33:40
- 18. Nataliia Semenowych 33:45
- 19. Grzegorz Czyż Tarnów 33:54
- 20. Valentyna Veretska Mikołajów 34:03
- 21. Sabina Jarząbek Kielce 34:06
- 22. Rafał Dzięgielewski Wyszków 34:09
- 23. Marcin Mieszczak Żywiec 34:14
- 24. Radosław Piasecki Głogów 34:21
- 25. Tomasz Przybylski Witaszyce 34:23
- 26. Krzysztof Filipek Nowy Wiśnicz 34:32
- 27. Andrzej Długosz Młodów 34:32
- 28. Kamil Kościółek Nowy Sącz 34:44
- 29. Katarzyna Albrycht Krościenko Wyżne 34:51
- 30. Arkadiusz Buźniak Nowy Sącz 34:56
- 31. Michał Cervenak Michalovce 35:05
- 32. Grzegorz Stępień Opoczno 35:39
- 33. Kacper Pałka Dąbrowa Górnicza 35:43
- 34. Paulina Surówka Świdnik 36:31
- 35. Elżbieta Kowalewska 36:33
- 36. Marcin Krajewski Chelmeć 36:39
- 37. Kamil Skiba Tarnów 36:42
- 38. Marta Prajzner Krościenko Wyżne 36:45
- 39. Przemysław Jędrusiak Dankowice 36:46
- 40. Swietlana Olijnyk 36:54
- 41. Barbara Wojtyła-Sikora Skoczów 36:56
- 42. Piotr Dasios Ostrowiec Świętokrzyski 36:58
- 43. Mariusz Mazur Wrocław 37:00
- 44. Mateusz Małecki Nowy Targ 37:03
- 45. Marek Bocian 37:07
- 46. Tomasz Kwiatek Pruszków 37:15
- 47. Sylwia Hałaczkiwicz Bełchatów 37:20
- 48. Piotr Muszyński Bieun 37:25
- 49. Tomasz Sałkowski Warszawa 37:52
- 50. Monika Ogórek Nowy Sącz 37:59
- 51. Ryszard Płochocki 38:01
- 52. Leszek Behounek Zakopane 38:05
- 53. Jacek Długosz Kielce 38:13
- 54. Andrzej Dobija Węgierska Górka 38:27
- 55. Jacek Rusin Brudzew 38:37
- 56. Rafał Szymuś Bytom 38:40
- 57. Bartosz Gubernat Rzeszów 38:53
- 58. Radosław Warecki Przeworsk 38:57
- 59. Andrzej Mazurkiewicz Nowy Sącz 39:07
- 60. Tomasz Pałka Limanowa 39:07
- 61. Krzysztof Szymkowski Warszawa 39:09
- 62. Mateusz Peldiak Krosno 39:11
- 63. Magdalena Nabielec 39:15
- 64. Krzysztof Żybura Czudec 39:20
- 65. Adam Ochwat Staszówka 39:25

- 66. Krzysztof Olszowski Kraków 39:27
- 67. Zenon Dudka Zielona Góra 39:27
- 68. Mateusz Kania Bielsko-Biała 39:32
- 69. Anna Bodziony Niskowa 39:36
- 70. Tomasz Bińczyk Łódź 39:40
- 71. Rafał Hedzielski Gołczewo 39:45
- 72. Wojciech Ignasik Tarnów 39:48
- 73. Paweł Gryszka 39:50
- 74. Marcin Edmund Aslanowicz Warszawa 39:54
- 75. Jan Dec Przeworsk 39:56
- 76. Jarosław Żukow Bytom 40:04
- 77. Andrzej Świrszcz Zakręcie 40:07
- 78. Dominik Roś Brzostek 40:08
- 79. Katarzyna Pawłowska 40:14
- 80. Jakub Gliński Grybów 40:20
- 81. Mateusz Bodziony Wrocław 40:25
- 82. Zdzisław Kluf Bełchatów 40:38
- 83. Marta Wojtkowiak Warszawa 40:42
- 84. Artur Jędrzejczak Jaworzno 40:55
- 85. Anna Kawalec Kraków 40:58
- 86. Krzysztof Sidowski Ostrowiec Świętokrzy-ski 40:59
- 87. Andrzej Dubel Skierniewice 41:05
- 88. Maria Hajnos-Malecka Szaflary 41:06
- 89. Andrzej Iskrzycki Rzeszów 41:08
- 90. Damian Mrowiec Wojkowice 41:11
- 91. Ryszard Gałka Brzesko 41:14
- 92. Krzysztof Tomaszewski Turek 41:21
- 93. Tadeusz Pęksa Kraków 41:27
- 94. Michał Fudala Jasień 41:28
- 95. Piotr Rajchel Haczów 41:28
- 96. Patryk Trawicki 41:29
- 97. Magdalena Białorczyk Wilkowice 41:29
- 98. Zygmunt Łyżnicki 41:38
- 99. Marcin Wiśniewski Ostrowiec Świętokrzy-ski 41:44
- 100. Stefan Moskowicz Fredropol 41:44
- 101. Konrad Kos Kraków 41:48
- 102. Piotr Ryba Dębica 41:50
- 103. Bogdan Miroszewski Głogoców 41:56
- 104. Marta Stramek Olsztyn 41:59
- 105. Tomasz Lisak Ryglie 42:02
- 106. Michał Koział Nowy Sącz 42:02
- 107. Miłosz Lech 42:04
- 108. Rafał Skraba 42:13
- 109. Dariusz Serafin Jastrzębie-Zdrój 42:15
- 110. Emilia Stańkowska Jaworzno 42:18
- 111. Maciej Kruk Rumia 42:19
- 112. Piotr Płoskoński Radomsko 42:28
- 113. Anna Święch Strzyżów 42:38
- 114. Paweł Iwanik 42:44
- 115. Przemysław Palis Kraków 42:45
- 116. Anna Łukasik Nowy Sącz 42:52
- 117. Weronika Klinger Przemyśl 43:07
- 118. Kamil Krupa Przeworsk 43:18
- 119. Mirosław Maj Dojazdów 43:28
- 120. Karolina Blajer 43:30

- 121. Wojciech Sulkowski Limanowa 43:37
- 122. Łukasz Adamaszek Skawina 43:39
- 123. Marcin Mogiński Racibórz 43:39
- 124. Łukasz Młyński Skrzyszów 43:42
- 125. Zbigniew Szewczyk Nowy Sącz 43:42
- 126. Renata Kumor Libiąż 43:47
- 127. Szymon Wojtulewicz Kraków 43:51
- 128. Agnieszka Ragus-Suszczyńska Warszawa 43:54
- 129. Kinga Myśliwska Ostrowiec Świętokrzyski 44:02
- 130. Andrzej Duras Świątniki Górne 44:03
- 131. Marian Włodarczyk Skarżysko Kamienna 44:03
- 132. Yurii Polunin Charków 44:05
- 133. Janusz Zator Zasów 44:06
- 134. Joanna Woźniak Krzeszowice 44:12
- 135. Michał Biskup Warszawa 44:14
- 136. Tadeusz Maj 44:17
- 137. Dariusz Faron Nowy Sącz 44:18
- 138. Dawid Bielecki Jastrzębie-Zdrój 44:23
- 139. Jarosław Nowotny Bochnia 44:24
- 140. Jarosław Siess Pabianice 44:27
- 141. Stanisław Pruchnik Błazkowa 44:28
- 142. Emilia Selmowicz-Żuk Warszawa 44:33
- 143. Marcin Szopa Kraków 44:33
- 144. Zbigniew Jackowski Jędrzejów 44:34
- 145. Bryan Michalak Nowy Sącz 44:42
- 146. Grzegorz Osuch Kraków 44:43
- 147. Bartosz Nazimek Niepołomice 44:46
- 148. Bogusław Rogozik Krzysztoforzyc 44:47
- 149. Rafał Synowiec Chelmeć 44:50
- 150. Piotr Jarząb Nowy Sącz 44:50
- 151. Magdalena Szymuś Bytom 44:59
- 152. Magdalena Chmielewska-Kozioł Skarżysko Kamienna 44:59
- 153. Michał Szatkowski Krynica-Zdrój 45:04
- 154. Krzysztof Barnas Rzezawa 45:06
- 155. Paweł Kłósek Dębica 45:09
- 156. Tomasz Machaj Nowy Sącz 45:09
- 157. Katarzyna Korulczyk Ostrowiec Świętokrzyski 45:10
- 158. Elżbieta Golonka Krynica 45:14
- 159. Marita Kaczmarczyk 45:17
- 160. Tomek Nylec Chotowa 45:22
- 161. Krzysztof Dudzik Kraków 45:24
- 162. Ryszard Matuszewski Rawicz 45:25
- 163. Rafał Bebacz Kielce 45:29
- 164. Maciej Surówka Wilków 45:33
- 165. Mariusz Zacheja Tłuszcz 45:37
- 166. Tadeusz Dziekoński Białystok 45:39
- 167. Mirosław Świrad 45:41
- 168. Piotr Klimek Nowy Sącz 45:44
- 169. Sebastian Śliwa Sosnowiec 45:57
- 170. Piotr Kamiński Czudec 45:59
- 171. Paweł Mliczek 45:59
- 172. Marek Czepiel Kraków 46:01
- 173. Paweł Miśtak Łabowa 46:01



NATALIA POISADOWSKA



174. Andrzej Pająk Kraków 46:06
175. Patrycja Kliš Bielsko-Biała 46:26
176. Michał Turk Oświęcim 46:26
177. Grzegorz Krupa Wieliczka 46:31
178. Arkadiusz Iwański Nowy Sącz 46:32
179. Kazimierz Wrona Mielec 46:34
180. Bogdan Kałuziński Szczawnik 46:34
181. Jacek Trela Kraków 46:41
182. Andrzej Trzeszczoń Nowy Sącz 46:43
183. Nadiia Polunina Charków 46:43
184. Danuta Wolak 46:45
185. Maciej Skraba Łabowa 46:46
186. Andrzej Cieciorowski Końskie 46:48
187. Wojciech Jabłoński Opatów 46:49
188. Włodzimierz Forys Dulągba 46:50
189. Jarosław Nykiel Tarnów 46:56
190. Anna Kusion Tarnów 47:05
191. Robert Łopuch Łabowa 47:23
192. Dariusz Lis Dębica 47:26
193. Bogdan Długosz Nowy Sącz 47:30
194. Jacek Zabielski Rydułtowy 47:34
195. Natalia Filipowicz Warszawa 47:34
196. Swietłana Prylepska Nowy Sącz 47:37
197. Daniel Kowol 47:45
198. Jakub Kmita Michałowice 47:45
199. Marcin Jakubowski Katowice 47:49
200. Magdalena Koziół Nowy Sącz 47:50
201. Mirosław Brzeski Nowy Sącz 47:50
202. Wojciech Pamula Kraków 47:53
203. Edyta Michalik Wieliczka 47:53
204. Wojciech Cięciwa Nowy Sącz 47:54
205. Jakub Białka Stary Sącz 47:59
206. Jakub Irlík Kraków 48:00
207. Janusz Ćwik Mielec 48:03
208. Ryszard Klamut Haczów 48:08
209. Krzysztof Tobiasz Nowy Sącz 48:15
210. Tomasz Paliś Kraków 48:15
211. Andrzej Brygoła Lublin 48:28
212. Anna Mazur 48:28
213. Marian Nowotny Damienice 48:29
214. Marcin Zimny Czudec 48:30
215. Piotr Kamiński 48:30
216. Daniel Niemiec Nowy Sącz 48:32
217. Wojciech Łukasik Nowy Sącz 48:33
218. Marcin Socha Przemyśl 48:41
219. Andrzej Stańczyk Wola 48:42
220. Albin Śliwiński Muszyna 48:44
221. Marcin Mierzwiński Żurawica 48:45
222. Jakub Bodziony Nowy Sącz 48:54
223. Roksana Orzyszek Rydułtowy 48:56
224. Wojciech Łuczyński 49:13
225. Rafał Głowacki 49:15
226. Anna Matuszewska Rawicz 49:20
227. Grzegorz Duszyk Kraków 49:21
228. Maciej Gomółka Tarnów 49:25
229. Małgorzata Gregula Tarnów 49:27

230. Mariusz Surman Pustków 49:40
231. Anna Pastucha Krapkowice 49:46
232. Małgorzata Malinowska Gilowice 49:48
233. Robert Maślanka Tarnów 49:50
234. Monika Kopacka-Turek Tyliszczewo 49:56
235. Piotr Borowiecki Kraków 49:57
236. Wioletta Gnutek 50:02
237. Grzegorz Pradel Kraków 50:06
238. Karolina Kois Kraków 50:09
239. Dominika Zborowska Strzelce Krajeńskie 50:09
240. Maciej Fulara Strzelce Krajeńskie 50:10
241. Patryk Kosiór Łabowa 50:12
242. Jarosław Witowski Nowy Sącz 50:33
243. Wiesław Szczepaniak Aleksandrów Łódzki 50:35
244. Andrzej Opoczko Kraków 50:36
245. Jakub Sokołowski Tarnów 50:39
246. Ewa Kuryło Augustów 50:45
247. Daniel Nowak Czernin 50:47
248. Michał Łoś Łódź 50:54
249. Kamil Kałamarz Czudec 51:02
250. Robert Osuch Kraków 51:10
251. Krzysztof Olszewski Pruszków 51:14
252. Bartłomiej Olearczyk Dębica 51:18
253. Janusz Pasek Dębica 51:19
254. Karolina Nowak 51:21
255. Urszula Niedzińska Nowy Sącz 51:25
256. Krzysztof Adamczyk 51:39
257. Roman Janik Kwidzyn 51:48
258. Mariola Marszałek 51:49
259. Leszek Furmański Przemyśl 51:52
260. Wacław Bednarz Jordanów 51:55
261. Marek Cisek Jastrzębie-Zdrój 51:56
262. Mateusz Mierzwiński Żurawica 51:57
263. Janusz Piotrowski Kamienica 51:57
264. Zdzisław Żemajko Bartoszyce 52:08
265. Helena Wszolek Kraków 52:08
266. Amadeusz Bielatowicz Dębica 52:10
267. Waldemar Neifeld 52:12
268. Renata Grabka Rzeszów 52:23
269. Agnieszka Kowalska Czudec 52:26
270. Anna Lubowicka Tychy 52:29
271. Lucjan Sapa Kraków 52:32
272. Wojciech Kowalski Kleczew 52:35
273. Agnieszka Bachórz Zabierzów Bocheński 52:35
274. Monika Kowska Tarnobrzeg 52:38
275. Robert Pomianek Czudec 52:41
276. Krzysztof Kudłaczik Limerick 52:47
277. Marian Leśniak Kraków 52:48
278. Lidia Śniezek Przemyśl 52:58
279. Marcin Wądołowski Legionowo 52:58
280. Renata Pełdiak Krosno 53:16
281. Ewelina Iskrzycka Czudec 53:23
282. Jerzy Królikowski Mielec 53:37

283. Łukasz Paweł Turek Tyliszczewo 53:38
284. Józef Kania Stryje 53:40
285. Renata Maślanka Tarnów 53:43
286. Adam Jamiński 53:53
287. Tadeusz Nazim Skawina 53:54
288. Krystyna Jamińska Tychy 53:54
289. Piotr Bonecki 53:56
290. Iwona Brzeska Nowy Sącz 53:57
291. Paweł Grabowski Łódź 54:03
292. Agata Śliwińska Muszyna 54:09
293. Bartłomiej Stępień Rząska 54:34
294. Paweł Iskrzycki Czudec 54:41
295. Renata Ginszt Augustów 54:45
296. Anna Sieczka Kraków 54:45
297. Andrzej Hulanicki Warszawa 54:48
298. Magdalena Szymczyk Pruszków 54:51
299. Izabela Różańska-Bińczyk 54:52
300. Karolina Szymura Tarnów 55:04
301. Monika Maślanka Piwniczna-Zdrój 55:09
302. Andrzej Karp Biecz 55:10
303. Sabina Biel 55:10
304. Agnieszka Szkaradek Nowy Sącz 55:20
305. Katarzyna Kiełt Kraków 55:20
306. Sylwia Biel Chelmieć 55:25
307. Hanna Gutowska Warszawa 55:28
308. Małgorzata Życzkowska 55:31
309. Michał Woźniak Piwniczna-Zdrój 55:32
310. Tomasz Góra Fryszak 55:35
311. Wanda Makowska Suszno 55:36
312. Ignacy Wojtulewicz Kraków 55:46
313. Dariusz Sztaba Nowy Sącz 55:48
314. Elżbieta Mirek Radlna 55:49
315. Barbara Fiedor Barcice 55:51
316. Małgorzata Gołębiwska 55:55
317. Adam Szymański Połaniec 55:58
318. Andżelika Draguła 56:06
319. Monika Miśtak Łabowa 56:14
320. Bartłomiej Dubas 56:14
321. Monika Janus Ptaszkowa 56:23
322. Dorota Strakosz Nowy Sącz 56:48
323. Jakub Wojdyło Kraków 56:56
324. Alicja Bzdak Siedlec 57:20
325. Ryszard Rączka Brzeszcze 57:39
326. Roman Mikołaj Otwock 57:45
327. Wiesław Nauka 57:45
328. Krzysztof Plata Nowy Sącz 57:45
329. Michał Majchrzak Bochnia 57:46
330. Małgorzata Mazurek 57:46
331. Rafał Szewc Nowy Sącz 58:04
332. Michał Marusia 58:20
333. Grzegorz Bogal Łącko 58:21
334. Joanna Wyganowska Augustów 58:25
335. Wojciech Błaszczuk Wierzbica 58:30
336. Katarzyna Rogońska Piwniczna-Zdrój 58:51
337. Małgorzata Ignaciuk 59:05
338. Agnieszka Osuch Kraków 59:07

339. Magdalena Iwańska Nowy Sącz 59:08
340. Marta Janusz-Zoń Nowy Sącz 59:10
341. Magdalena Nowosad Chelm 59:10
342. Piotr Sokołowski Tarnów 59:17
343. Małgorzata Behounek Zakopane 59:25
344. Robert Wójcik Warszawa 59:39
345. Sandra Pawlik-Niedziela Sosnowiec 59:44
346. Teresa Mikołaj Otwock 59:45
347. Piotr Garboś Tarnobrzeg 59:47
348. Michał Jakóbiec Lublin 59:49
349. Tomasz Surowiak Nowy Sącz 1:00:10
350. Urszula Gieralt Kraków 1:00:13
351. Katarzyna Peter Katowice 1:00:13
352. Anna Broszkiewicz Bochnia 1:00:19
353. Janusz Piech Jaworze 1:00:30
354. Izabela Piech Jaworze 1:00:30
355. Izabela Stryszyk Nowe Obozyska 1:00:39
356. Ewa Jandziś Dynów 1:00:39
357. Agnieszka Ręgiel Nowy Sącz 1:00:41
358. Michał Klimski Słupsk 1:00:43
359. Konrad Rajca 1:01:00
360. Łukasz Szeląg 1:01:04
361. Kornelia Bielecka Rumia 1:01:09
362. Szymon Brodowski Pionki 1:01:18
363. Kamil Bilinski Łódź 1:01:21
364. Beata Stal Nowy Sącz 1:01:30
365. Stanisław Kijanka Opatów 1:01:32
366. Paweł Gajda Nowy Sącz 1:01:53
367. Ewa Habel Krynica-Zdrój 1:01:54
368. Irina Hulanicka Warszawa 1:02:09
369. Wojtek Florek 1:02:10
370. Andrzej Myśliwiec Kraków 1:02:33
371. Katarzyna Witowska 1:02:33
372. Marta Kasprzyk Kraków 1:02:36
373. Anna Rajca Kraków 1:02:42
374. Artur Nieroda 1:02:46
375. Ewa Durma 1:02:54
376. Patryk Tajer Kielce 1:02:56
377. Barbara Jastrzębska Krynica-Zdrój 1:03:02
378. Beata Florek 1:03:07
379. Tomasz Florek Łysa Góra 1:03:09
380. Elżbieta Jakubowska 1:03:16
381. Piotr Augustyński Stary Sącz 1:03:22
382. Marta Mizia 1:03:25
383. Urszula Gutowska Kłobuck 1:03:30
384. Beata Adamaszek Skawina 1:03:38
385. Teresa Pajor Brzesko 1:03:52
386. Wioletta Kopacka Tarnów 1:04:09
387. Jarosław Ziomek Tarnów 1:04:11
388. Zdzisław Wójtowicz Szczawa 1:04:58
389. Adam Parzusiński Nowy Sącz 1:05:27
390. Ewa Ziemiańska Brzesko 1:06:15
391. Andrzej Jen Kraszewice 1:06:19
392. Edward Mucha Limanowa 1:06:21
393. Jan Kapicki Mysowice 1:06:25
394. Dorota Trawicka 1:06:43

395. Maciej Duda Zawiercie 1:06:48
396. Joanna Dziechciarz-Duda Zawiercie 1:06:48
397. Oliwia Safarzyńska Błonie 1:07:18
398. Agnieszka Pawlik-Faron Nowy Sącz 1:07:43
399. Helena Musz Krynica-Zdrój 1:07:46
400. Paulina Witkowska Kraków 1:08:31
401. Dariusz Reczek 1:08:34
402. Elżbieta Gnatońska Grodzisk Mazowiecki 1:09:44
403. Roksana Haratyk 1:10:18
404. Adam Musz 1:10:23
405. Józef Misiarz Kraków 1:10:35
406. Wojciech Krokowski Jasło 1:12:25
407. Iwona Salińska Katowice 1:12:47
408. Alina Kazio 1:12:51
409. Marzena Grabowska Brwinów 1:13:17
410. Katarzyna Bartoszevska 1:13:58
411. Barbara Pastuszek Legnica 1:18:12
412. Maciej Śliwa Kraków 1:18:46

• Biegi dzieci 9-12 lat (600 m)

Dziewczęta 9-10 lat

1. Faustyna Tomasiak Ryto
2. Liliana Kraczyńska Jędrzejów
3. Lena Hałaczekiewicz Bełchatów
4. Anna Janczak Barcice Duże
5. Helena Sadecka Nowy Sącz
6. Alicja Musiał Kraków

Dziewczęta 11-12 lat

1. Zuzanna Nowak Słopnice
2. Justyna Bobak Nowy Sącz
3. Zuzanna Zaryczny Nowy Sącz
4. Matylda Hanusiak Kraków
5. Karolina Kozdra Nowy Sącz
6. Aleksandra Chojcecka
7. Julia Niesłony
8. Zofia Żybura Czudec
9. Zofia Kałamarz

Chłopcy 9-10 lat

1. Karol Korzeniowski Krynica-Zdrój
2. Ignacy Jamioł Kielce
3. Mateusz Kaczorowski
4. Adam Niesłony
5. Miłosz Jamioł Kielce
6. Piotr Lichoń Ryto

Chłopcy 11-12 lat

1. Szymon Szewczyk Ryto
2. Jakub Obara Kielce
3. Kacper Szostak
4. Tymoteusz Baran



DOMINIK GRODZICKI

- 5. Hubert Mojek Warszawa
- 6. Seweryn Kołtko Wysowa-Zdrój

• Bieg młodzieży i kibiców - 600 m

- 1. Arkadiusz Zawicki Skarżysko Kamienna 1:23,85
- 2. Kacper Bogdański Mała Wieś 1:25,90
- 3. Jakub Gliński Grybów 1:30,45
- 4. Hanna Florian Kadcza 1:36,70
- 5. Dagmara Wnęk Gaboń 1:37,60
- 6. Julia Prajzer 1:38,55
- 7. Szymon Kowalski Limanowa 1:38,60
- 8. Karolina Zięba Nowa Dęba 1:38,80
- 9. Oskar Kozdra Nowy Sącz 1:39,45
- 10. Magdalena Nabielec 1:44,60
- 11. Krzysztof Mazur Częstochowa 1:48,85
- 12. Franciszek Jasiński 1:51,05
- 13. Antoni Jamioł Kielce 1:54,05
- 14. Krzysztof Strakosz 1:57,00
- 15. Patryk Łabędź Kraków 1:58,65
- 16. Dorota Kowalska Limanowa 2:04,85
- 17. Bartłomiej Janczak Barcice 2:06,90
- 18. Grzegorz Cebula Nowy Sącz 2:08,25
- 19. Oliwia Pomianek Czudec 2:09,80
- 20. Kamila Jędrusiak 2:14,05
- 21. Nina Kruk 2:14,80
- 22. Aleksandra Bartoszewska Brwinów 2:18,80
- 23. Marek Bagiński 2:22,05
- 24. Oliwia Witowska 2:24,35
- 25. Tamara Witowska 2:24,35
- 26. Janusz Papiernik Trzebinia 2:25,20
- 27. Magdalena Wnękowicz Limanowa 2:33,50
- 28. Eliza Szczygieł Bielsko-Biała 2:36,10
- 29. Agnieszka Setlak Limanowa 2:39,45
- 30. Janusz Parchimowicz Przecław 3:09,50
- 31. Roksana Orzyszek Rydułtowy 3:30,25
- 32. Krzysztof Piguła Łódź 4:08,05

• Bieg na 3 km

- 1. Henryk Warzecha Łącko 9:24
- 2. Ignacy Domiszewski Ustrzyki Dolne 9:29
- 3. Michał Kaczmarek Kraków 9:41
- 4. Grzegorz Rosłoński Szymbark 10:00
- 5. Sebastian Łukasiewicz Miedziana Góra 10:02
- 6. Michał Setlak 10:22
- 7. Arkadiusz Zawicki Skarżysko Kamienna 10:22
- 8. Paulina Surówka Świdnik 10:50
- 9. Dawid Bigaj Wieliczka 10:57
- 10. Piotr Tokarczyk Stary Sącz 11:08
- 11. Sylwia Hałackiewicz Bełchatów 11:25

- 12. Paweł Podbielski 11:31
- 13. Angelika Kaczmarek Kraków 11:50
- 14. Katarzyna Pawłowska 12:01
- 15. Paulina Wilczyńska Nowy Sącz 12:18
- 16. Maciej Kruk Rumia 12:44
- 17. Andrzej Świrszcz Zakręcie 12:49
- 18. Mirek N. 12:51
- 19. Paweł Sierocki Koślinka 13:01
- 20. Michał Słup Kraków 13:16
- 21. Przemek Kosmala Radom 13:19
- 22. Michał Szatkowski Krynica-Zdrój 13:22
- 23. Karolina Zięba Nowa Dęba 13:23
- 24. Grzegorz Krupa Wieliczka 13:24
- 25. Patryk Smoroński Kraków 13:27
- 26. Jakub Kmita Michałowice 13:29
- 27. Tadeusz Bielecki Rumia 13:36
- 28. Konrad Kawalec Starachowice 13:42
- 29. Grzegorz Imański Bytom 13:55
- 30. Rafał Marszałek Nowy Sącz 13:56
- 31. Marian Włodarczyk Skarżysko-Kamienna 13:57
- 32. Krzysztof Mazur Częstochowa 14:04
- 33. Mateusz Mazur Częstochowa 14:04
- 34. Karol Opoczko Kraków 14:08
- 35. Dariusz Szuba Przemyśl 14:27
- 36. Krzysztof Tabaszewski Wysowa-Zdrój 14:34
- 37. Artur Smoroński Kraków 14:51
- 38. Weronika Duch Łódź 15:06
- 39. Diana Sorokoletova Nowy Sącz 15:12
- 40. Krzysztof Majcherczyk Warszawa 15:16
- 41. Kacper Opoczko Kraków 15:20
- 42. Nina Kwaśniewska Kraków 15:21
- 43. Paweł Faj 15:27
- 44. Karol Kwak Kraków 15:43
- 45. Julian Karpień 15:44
- 46. Beata Niezgoda-Żelaska Kraków 15:52
- 47. Anna Kulig Krosno 15:54
- 48. Waldemar Nejfeld Żąbki 16:06
- 49. Agnieszka Dębski 16:13
- 50. Sonia Niedźwiedź 16:25
- 51. Wojciech Baziak 16:28
- 52. Joanna Adamczyk Jędrzejów 16:33
- 53. Tomasz Góra Frysztak 16:35
- 54. Łukasz Draszawka Warszawa 16:36
- 55. Małgorzata Borczyk 16:47
- 56. Anna Pyjas Kraków 17:02
- 57. Kamila Kłoch 17:04
- 58. Monika Bębacz 17:08
- 59. Jakub Szatkowski Krynica 17:11
- 60. Magdalena Kłoch 17:13
- 61. Kinga Zięba Nowa Dęba 17:13
- 62. Agnieszka Osuch Kraków 17:18

- 63. Dominik Dębski 17:20
- 64. Wioletta Klamka Kielce 17:44
- 65. Kinga Juszyńska-Fudala 17:49
- 66. Bogdan Kwak Kraków 17:52
- 67. Dawid Kłoch Węgrze Wielkie 18:00
- 68. Maciej Kłoch Skrzyszów 18:00
- 69. Anita Tapert 18:09
- 70. Julia Imańska 18:21
- 71. Kornelia Bielecka Rumia 18:28
- 72. Jakub Kwiatkowski 18:46
- 73. Paweł Tiahnybok Kalety 18:46
- 74. Emilka Zadęcka Kraków 18:51
- 75. Joanna Kawalec Starachowice 19:33
- 76. Nina Kruk 19:44
- 77. Maria Olejarczyk Piasek 19:46
- 78. Paulina Synowiec 20:19
- 79. Dominika Szatkowska 20:24
- 80. Alicja Reda Warszawa 25:15

• Nocny Bieg Rodzinny na 5 km

- 1. Tomasz Janusz Kraków 16:29
- 2. Michał Kaczmarek Kraków 16:36
- 3. Michał Jamioł Kielce 16:46
- 4. Tomasz Przybylski Witaszyce 17:03
- 5. Wojciech Lizak Jastrzębie-Zdrój 17:08
- 6. Kamil Wojnicki Sufczyn 17:17
- 7. Sylwester Malec Nowe Rybie 17:25
- 8. Filip Niesłony 18:32
- 9. Paulina Surówka Świdnik 18:35
- 10. Jacek Janus Ptasek 18:38
- 11. Dawid Darliński Gliwice 18:46
- 12. Barbara Wojtyła-Sikora Skoczów 18:50
- 13. Dominik Niesłony 19:29
- 14. Angelika Kaczmarek Kraków 20:01
- 15. Grzegorz Osuch Kraków 20:35
- 16. Katarzyna Opiela Limanowa 20:37
- 17. Damian Mrowiec Wojkowice 00
- 18. Kacper Janus Ptasek 21:19
- 19. Jakub Gajda 21:31
- 20. Antoni Jamioł Kielce 21:31
- 21. Anna Jamioł Kielce 21:46
- 22. Łukasz Wojnicki Kraków 22:05
- 23. Zofia Opiela Limanowa 22:16
- 24. Kacper Ucherek Żory 22:17
- 25. Paweł Opiela Limanowa 22:25
- 26. Martyna Żarczyńska 22:44
- 27. Kamil Janus Ptasek 23:03
- 28. Mirosław Opiela Limanowa 23:12
- 29. Ania Sołtysik Nowy Sącz 23:13
- 30. Krzysztof Mazur Częstochowa 23:47
- 31. Mateusz Kuczaj 24:23
- 32. Kazimierz Ucherek Żory 25:01

- 33. Barbara Wojnicka Sufczyn 25:05
- 34. Patryk Smoroński Kraków 25:35
- 35. Mateusz Turek Będzin 25:49
- 36. Rafał Turek Będzin 25:55
- 37. Mateusz Mazur Częstochowa 25:59
- 38. Barbara Janusz 26:24
- 39. Artur Smoroński Kraków 27:20
- 40. Bogusława Skrzypiec Piwniczna 27:28
- 41. Maja Bobrek Nowy Sącz 27:45
- 42. Paweł Bobrek Nowy Sącz 27:45
- 43. Agnieszka Szatkowska Będzin 28:47
- 44. Antoni Życzkowski 29:02
- 45. Grzegorz Pieczkowski Nowy Sącz 29:05
- 46. Kinga Ucherek Żory 29:13
- 47. Zuzanna Niesłony 29:22
- 48. Wiktoria Kobylecka 29:37
- 49. Andrzej Wojnicki 29:43
- 50. Wojciech Baziak 29:44
- 51. Krzysztof Tabaszewski Wysowa-Zdrój 29:44
- 52. Joanna Nakielska Piwniczna-Zdrój 29:53
- 53. Tomasz Nakielski Piwniczna-Zdrój 29:53
- 54. Emilia Hałackiewicz Pajęczno 29:57
- 55. Kamila Gajewska-Brożyna Pajęczno 29:59
- 56. Marek Nycz Nowy Targ 30:59
- 57. Monika Nycz 30:59
- 58. Łukasz Kraczyński Jędrzejów 31:16
- 59. Ewa Sobczyk Gliwice 31:17
- 60. Artur Darliński Gliwice 31:18
- 61. Adriana Gajdecka Warszawa 31:18
- 62. Mateusz Gajdecki 31:18
- 63. Tomek Gajdecki Warszawa 31:19
- 64. Nina Kowalik 31:32
- 65. Ewelina Limanowska Kapcia Jędrzejów 31:32
- 66. Edyta Bartocha Jędrzejów 31:52
- 67. Justyna Lipska Jędrzejów 32:12
- 68. Dobrochna Pieczkowska Nowy Sącz 32:12
- 69. Jakub Kwiatkowski 32:34
- 70. Ewa Więckowska Jędrzejów 33:40
- 71. Agnieszka Dębski 33:48
- 72. Dominik Dębski 33:48
- 73. Paweł Faj 33:48
- 74. Joanna Fedurczak Rożniewica 34:09
- 75. Paweł Tiahnybok Kalety 34:09
- 76. Zofia Biskup Warszawa 34:14
- 77. Agata Wojnicka Sufczyn 34:28
- 78. Iwona Salińska Katowice 36:51
- 79. Franciszek Biskup Warszawa 39:43
- 80. Gabriela Biskup Warszawa 39:43
- 81. Krzysztof Biskup Warszawa 39:43
- 82. Michał Biskup Warszawa 39:43
- 83. Małgorzata Zacharias Warszawa 39:43

- 84. Małgorzata Niesłony 40:39
- 85. Piotr Niesłony 40:39

NIEDZIELA, 11 września 2022 r.

• Iron Run

- 1. Artur Jendrych Świdnik 11:17:37
- 2. Maciej Masiarek Piotrków Trybunalski 11:31:49
- 3. Jacek Wójcik Gwoźnica Góra 11:53:01
- 4. Radosław Ślaski Strzyżów 12:01:55
- 5. Cezary Cioch Skaryszew 12:06:28
- 6. Jarosław Botkiewicz Piaseczna Góra 12:18:08
- 7. Krystian Wędraszek Łazy 12:21:06
- 8. Kacper Mrowiec Żywiec 12:22:49
- 9. Janusz Gawron Limanowa 12:34:27
- 10. Paweł Perykasa Kraków 12:35:40
- 11. Dawid Pigłowski 12:38:32
- 12. Marcin Wantuch Chojnik 13:03:11
- 13. Szymon Śliwa Kraków 13:13:53
- 14. Norbert Socha Maków 13:34:38
- 15. Radosław Lucjan Selke Milanówek 13:40:21
- 16. Grzegorz Świętoń Strachów 13:43:37
- 17. Michał Trzcinka Łódź 13:49:45
- 18. Wojciech Agiejczyk Kraków 13:56:13
- 19. Barbara Czernik Tychy 14:00:58
- 20. Marcin Jasiński Nowy Sącz 14:06:23
- 21. Piotr Pogocki Knurów 14:14:39
- 22. Michał Chrapkiewicz Cieszyń 14:23:10
- 23. Tomasz Dąbrowski 14:31:43
- 24. Wiesław Jandziś Dynów 14:47:05
- 25. Jerzy Makowski Suszno 14:50:07
- 26. Szymon Tokarski Nowy Sącz 14:59:59
- 27. Tomasz Wróbel Warszawa 15:10:41
- 28. Gabriel Dudek Opatów 15:19:31
- 29. Leszek Gasik Olsztyn 15:24:58
- 30. Anna Psuja Świdnik 15:31:13
- 31. Antoni Hubner 15:31:31
- 32. Marcin Modliński Dylów Szlachecki 15:35:03
- 33. Ernest Mirosław Kraków 15:39:20
- 34. Ilona Werenkiewicz-Wrona Pawłów 15:53:09
- 35. Dariusz Papuga Jawiszowice 15:53:11
- 36. Łukasz Ołownia 15:55:08
- 37. Artur Janecka Łask 16:04:05
- 38. Leszek Lasek Małęczyn 16:07:46
- 39. Mariusz Błaszczak Zgierz 16:15:06
- 40. Agnieszka Czyżewska Częstochowa 16:18:44
- 41. Rafał Gilarski 16:24:38
- 42. Kamil Kocemba 16:26:39

43. Łukasz Burblis Łask 16:28:36	22. Grzegorz Rycyk Krasnystaw 3:38:15	73. Aurelia Stołowska Elbląg 5:04:15	39. Paweł Poremba Nowy Sącz 1:32:40	90. Krzysztof Mrzygłód Barcice 1:49:01
44. Mariusz Łubisz Pabianice 16:31:36	23. Marek Nowosielski Sanok 3:40:05	74. Piotr Stołowski Elbląg 5:04:16	40. Filip Niesłony 1:32:48	91. Przemysław Szalajko Nowy Sącz 1:49:05
45. Magdalena Przystolik Katowice 16:43:12	24. Bogdan Kalicki Brzezie 3:41:21	75. Tomasz Góra Frysztak 5:08:47	41. Łukasz Kornakiewicz Grybów 1:32:43	92. Tadeusz Dziekoński Białystok 1:49:24
46. Agnieszka Ołownia 16:43:31	25. Michał Bergański Grybów 3:43:11	76. Bartłomiej Walczyński Nowy Sącz 5:12:15	42. Swietłana Olijnyk 1:32:51	93. Krzysztof Wasylak 1:49:30
47. Robert Bielecki Biała Podlaska 16:44:29	26. Sławek Kmak Grybów 3:43:13	77. Jarosław Bartoszewski Brwinów 5:25:26	43. Ryszard Płochocki 1:32:55	94. Piotr Płoskoński Radomsko 1:49:58
48. Sylwia Faj 16:45:11	27. Mariusz Furmanek Skołyszyn 3:44:29	78. Mateusz Stal Nowy Sącz 5:26:19	44. Andrzej Beniowski 1:33:12	95. Paweł Iwaniuk 1:49:51
49. Grzegorz Lebuda Ćwiklice 16:46:52	28. Bogdan Malaga 3:44:37	79. Jolanta Kalinowska Bielsko-Biała 5:33:20	45. Tomasz Bębenek Kraków 1:32:48	96. Łukasz Młyński Skrzyszów 1:50:37
50. Marcin Tomczyk Kraków 16:47:04	29. Rafał Piasecki Piła 3:48:19	80. Adam Szymański Polaniec 5:33:22	46. Wojciech Stanisławczyk Brzesko 1:33:26	97. Yelizaveta Yashina Dniepr 1:50:56
51. Sławomir Szeląg Klucze 16:57:08	30. Jacek Poręba Nowy Sącz 3:50:20		47. Wojciech Czuba Muszyna 1:34:55	98. Mieczysław Cichowski Pilzno 1:51:12
52. Zbigniew Juszczak Opatówek 16:59:03	31. Mariusz Urbasik Rydułtowy 3:50:47		48. Kamil Dusza Ptaszkowa 1:35:22	99. Władysław Sulowski Marysin 1:51:08
53. Michał Czupkiewicz Opole 17:14:34	32. Immanuel Kukłań Mokroluh 3:52:37		49. Tadeusz Maj 1:36:48	100. Piotr Kardyś Borowa 1:52:01
54. Mirosław Potoczny Jaworzno 17:27:24	33. Dorota Sobczak Klucze 3:54:20		50. Martin Telepun Koszyce 1:37:53	101. Miłosz Lech 1:52:06
55. Marcin Ceremuga Maków Podhalański 17:37:53	34. Roman Borowiecki Błażkowa 3:54:27		51. Anna Kawalec Kraków 1:38:44	102. Karolina Blajer 1:52:03
56. Artur Lenart Chelmek 17:47:51	35. Robert Serafin 3:58:08		52. Jarosław Żukow Bytom 1:38:58	103. Jacek Trela Kraków 1:52:08
57. Hanna Nejfeld Ząbki 17:49:42	36. Andrzej Kornaga Katowice 3:59:10		53. Beata Winiarczyk-Jadach Kraków 1:39:28	104. Bartosz Płonka Rzeszów 1:52:01
58. Paweł Kowalczyk Kęty 18:05:02	37. Andrzej Brygoła Lubli 3:59:38		54. Sławomir Grzebyk Lubenia 1:39:13	105. Marek Czepiel Kraków 1:52:21
59. Jacek Mruszczyk Pajęczno 18:18:28	38. Robert Sztaba Nowy Sącz 3:59:57		55. Jakub Adamek 1:39:38	106. Andrzej Duras Świątniki Górne 1:52:39
60. Anna Paczuska Pajęczno 18:19:55	39. Łukasz Solewski Nowy Sącz 4:05:12		56. Marta Wojtkowiak Warszawa 1:40:30	107. Anna Kusion Tarnów 1:53:17
61. Bartosz Saliński 18:28:28	40. Paweł Janusz Jazowsko 4:06:28		57. Emilia Stańkowska Jaworzno 1:41:16	108. Rafał Synowiec Chelmek 1:53:20
62. Andrzej Chrzan Tarnów 18:37:31	41. Tomasz Sarnowski Jasło 4:06:41		58. Kamil Matłag Muszyna 1:41:25	109. Daniel Szpilowski Chelmiec 1:53:26
63. Ireneusz Herman Siemianowice Śląskie 18:47:14	42. Tadeusz Płachta Czchów 4:10:41		59. Tomasz Kasprzak Grochowe 1:42:00	110. Paweł Lipowski Kraków 1:53:22
64. Dawid Mierczak Kłodzko 18:51:25	43. Marta Lipińska Zbylitowska Góra 4:11:10		60. Robert Noga Tarnów 1:42:27	111. Grzegorz Osuch Kraków 1:53:44
65. Grzegorz Stogowski Chorzów 18:52:12	44. Marcin Małula Marki 4:12:04		61. Beniamin Żurek Wieliczka 1:42:40	112. Łukasz Mikołajczyk Nowy Sącz 1:53:45
66. Robert Lipiński Tarnów 19:14:07	45. Arkadiusz Buczyński Bolesław 4:14:31		62. Bartłomiej Wójcik Stary Sącz 1:43:29	113. Dariusz Ogórek 1:54:38
67. Łukasz Dydula Kraków 19:42:47	46. Michał Żurek Oświęcim 4:14:42		63. Jacek Martuś Bobowa 1:44:08	114. Krzysztof Popiela Nowy Sącz 1:54:46
68. Artur Łabędź Kraków 19:49:53	47. Dorota Chruściel 4:14:48		64. Stefan Moskowicz Fredropol 1:44:12	115. Marcin Jakubowski Katowice 1:55:00
	48. Karolina Holyńska-Urbasik Rydułtowy 4:15:20		65. Bogdan Miroszewski Głogoczków 1:44:13	116. Konrad Zawadzki 1:55:05
			66. Artur Pasuła Krzczów 1:44:59	117. Rafał Bebacz Kielce 1:55:14



TOMASZ SZWAKOWSKI

69. Łukasz Modliński Pajęczno 19:51:14	49. Agata Nalezińska Tarnów 4:17:11	15. Valentyna Veretska Mikołajów 1:22:41	67. Artur Szponder Radomsko 1:45:27	118. Andrzej Zarzecki Augustów 1:55:17
70. Karolina Kundys Warszawa 19:58:03	50. Ryszard Gruca Grybów 4:17:21	16. Marek Witkowski Sucha Beskidzka 1:22:50	68. Piotr Nowak Korzenna 1:45:28	119. Artur Kuryło Augustów 1:55:17
	51. Jan Sierocki Augustów 4:18:35	17. Dominik Klimek Kusięta 1:23:06	69. Dominik Niesłony 1:45:33	120. Anna Mazur Gorzów Wielkopolski 1:55:26
	52. Piotr Muszyński Bieruń 4:24:01	18. Wiktor Madziar Zarzecze 1:23:33	70. Marcin Wiśniewski Ostrowiec Świętokrzyski 1:45:31	121. Kamil Kiczka Krynica-Zdrój 1:55:28
	53. Maciej Michalak Nowy Sącz 4:26:06	19. Radosław Piasecki Głogów 1:24:03	71. Agnieszka Ragus-Suszczyńska Warszawa 1:45:47	122. Damian Sulicz Podegrodzie 1:55:37
	54. Bartosz Jedliński Brzeźnica 4:26:27	20. Rafał Dziegielewski Wyszków 1:24:11	72. Paweł Gryszka 1:45:41	123. Wojciech Jabłoński Opatów 1:55:40
	55. Sebastian Witek Kamionka Wielka 4:26:39	21. Jacek Długosz Kielce 1:24:20	73. Dariusz Janczak Barcice 1:46:34	124. Yury Ksenevich Warszawa 1:55:35
	56. Bogdan Długosz Nowy Sącz 4:28:39	22. Arkadiusz Buźniak Nowy Sącz 1:25:51	74. Piotr Hyży Tarnowiec 1:46:37	125. Dmytro Dufnyk Limanowa 1:55:48
	57. Basia Wyroba Kraków 4:33:51	23. Stanisław Tomera 1:26:13	75. Katarzyna Zych Tarnów 1:46:37	126. Ozzy Dror Peled Barcelona 1:56:08
	58. Andrzej Cyran Nowy Żmigród 4:34:10	24. Jakub Karpiński Suchedniów 1:26:12	76. Dominik Trzepizur Wręczyca Wielka 1:46:47	127. Danuta Wolak 1:56:55
	59. Waldemar Puzio Dębica 4:36:50	25. Grzegorz Stępień Opoczno 1:27:20	77. Emilia Selmowicz-Żuk Warszawa 1:46:45	128. Tomasz Marucha Krasnystaw 1:56:57
	60. Grzegorz Kalinowski Bielany Wrocławskie 4:37:13	26. Łukasz Trzepak 1:27:32	78. Sara Augustyn Kraków 1:47:00	129. Dorota Opilek Katowice 1:57:07
	61. Roman Janik Kwidzyn 4:38:16	27. Piotr Dasios Ostrowiec Świętokrzyski 1:27:46	79. Michał Przygoda Malinie 1:47:14	130. Maria Kwarcińska Katowice 1:57:07
	62. Agnieszka Chodun Lublin 4:39:55	28. Tadeusz Klimek Kusięta 1:28:08	80. Grzegorz Tabor Chelmiec 1:47:08	131. Agnieszka Górską Katowice 1:57:08
	63. Marek Chodun Lublin 4:39:56	29. Sławomir Mazur Podole 1:28:27	81. Łukasz Wnęk 1:47:05	132. Wojciech Bieg Katowice 1:57:11
	64. Mariusz Wyroba Kraków 4:44:34	30. Regina Kulka-Mnich Ropa 1:28:40	82. Andrzej Reczkowski Nowy Żmigród 1:47:38	133. Mateusz Mikulski Nowy Sącz 1:57:30
	65. Sławomir Grabowski Brwinów 4:48:23	31. Tomasz Kwiatek Pruszków 1:29:23	83. Krzysztof Tarnowiec 1:47:38	134. Piotr Sobolewski Jasło 1:57:50
	66. Andrzej Wiśniewski Otwock 4:48:36	32. Jakub Ciura Brzesko 1:30:06	84. Wojciech Ignasik Tarnów 1:47:29	135. Krzysztof Budaj 1:57:50
	67. Dariusz Dawidejt Augustów 4:50:03	33. Konrad Faron Limanowa 1:30:06	85. Krzysztof Tomaszewski Turek 1:47:59	136. Konrad Kawalec Starachowice 1:57:59
	68. Bogdan Chruściel Mielec 4:50:43	34. Tadeusz Sambak Jawiszowice 1:30:44	86. Mariusz Szatko Lisia Góra 1:48:15	137. Elżbieta Solewska Nowy Sącz 1:58:26
	69. Konrad Cichoń Skawina 4:54:28	35. Bartosz Bębenek Żarki Wielkie 1:30:40	87. Wojciech Bednarenko Tarnów 1:48:15	138. Paweł Kłósek Dębica 1:58:49
	70. Klaudia Bańkowska Jaworzno 4:54:27	36. Andrzej Dobija Węgierska Górka 1:31:10	88. Magdalena Patrońska Wrocław 1:48:15	139. Maciej Darowski Kraków 1:58:49
	71. Dariusz Pasterczyk Jedlicze 4:57:38	37. Piotr Mróz Nowy Sącz 1:31:19	89. Sławomir Łuczak Tychy 1:48:18	140. Piotr Olejniczak Łódź 2:00:27
	72. Piotr Borowiecki Kraków 5:01:59	38. Marek Jaworski 1:31:29		141. Anna Korbut Libiąż 2:01:11
				142. Rafał Smółka Libiąż 2:01:11



143. Ewa Kamińska-Fic Wieliczka 2:01:29	Warszawa 2:46:07	46. Marek Sokołowski Mysłowice-Wesoła 2:28:38	101. Michał Czernecki Nowy Sącz 2:53:55	157. Agnieszka Kruszyna Kraków 3:18:33
144. Weronika Duch Łódź 2:01:42	193. Jan Kapicki Mysowice 2:47:28	47. Daniel Jasiurkowski Łącko 2:28:46	102. Ryszard Bogdan Libusza 2:54:21	158. Barbara Niemczyk Libiąż 3:18:47
145. Jacek Zabielski Rydułtowy 2:01:36	194. Zbigniew Ptak Kozy 2:51:07	48. Witold Filas Krynica-Zdrój 2:29:18	103. Sebastian Moń Dąbrowa Górnicza 2:52:56	159. Kacper Rabczewski Suszno 3:19:19
146. Dariusz Szuba Przemysł 2:02:30	195. Józef Misiarz Kraków 3:01:59	49. Judyta Lech Kraków 2:29:46	104. Magdalena Chmielewska-Kozioł Skarżysko-Kamienna 2:54:52	160. Tomasz Zając Mysłków 3:19:33
147. Anna Kulig Krosno 2:02:30	196. Kazimierz Dziedzic Łapanów 3:30:45	50. Andrzej Hulanicki Warszawa 2:14:29	105. Witold Sadecki Nowy Sącz 2:55:15	161. Maciej Majda Nowy Sącz 3:20:35
148. Krystian Szczurek Podegrodzie 2:03:08	197. Marek Grund Strzebiń 4:22:44	51. Rafał Siola Ochotnica Górna 2:30:38	106. Włodzimierz Forsy Dułąbka 2:55:31	162. Jerzy Dybaś Jasło 3:20:27
149. Magdalena Biss-Mierzwińska Żurawica 2:03:12	198. Paulina Surówka Świdnik 5:17:19	52. Rafał Głód 2:31:20	107. Jerzy Rainko Warszawa 2:56:18	163. Małgorzata Pabiańczyk 3:21:08
150. Wojciech Nowak 2:03:33	199. Sylwia Hałaczekiewicz Bełchatów 5:17:35	53. Janusz Zalesny Jasło 2:31:40	108. Zbigniew Jackowski Jędrzejów 2:56:14	164. Andrzej Juszczyk Kraków 3:21:10
151. Tomasz Koziołko Rudka 2:03:35		54. Marek Baran Tylicz 2:31:44	109. Józef Kołoch Porąbka Uszewska 2:56:29	165. Wioletta Potocka Sanok 3:21:50
152. Dariusz Macina Podłęża 2:03:48		55. Edward Oliwa Kraków 2:32:01	110. Czesław Łękowski Ryto 2:57:04	166. Janusz Pasek Dębica 3:22:16
153. Arkadiusz Bącol Siemianowice Śląskie 2:03:53		56. Maciej Gołębiowski Wieliczka 2:31:41	111. Lilianna Nazimek Nowy Sącz 2:57:13	167. Katarzyna Surówka Luborzycza 3:23:39
154. Marcin Kierschkowski 2:04:07		57. Tadeusz Szafarczyk Zakliczyn 2:32:05	112. Adam Potocki Sanok 2:57:54	168. Sylwia First-Szopa Kraków 3:23:39
155. Tadeusz Bielecki Rumia 2:04:29		58. Andrzej Mastela Lubień 2:32:28	113. Aleksandra Niemasz Krynica-Zdrój 2:58:11	169. Małgorzata Zdunek Lublin 3:24:36
156. Marcin Kuternak 2:04:37		59. Paweł Skrucch Mogilany 2:33:44	114. Jacek Irlík Kraków 2:58:11	170. Michał Szczepaniak 3:25:56
157. Anna Pastucha Krapkowice 2:04:48		60. Peter Majewski Warszawa 2:33:53	115. Krzysztof Ogar Pleśna 2:59:06	171. Zbigniew Sroka Skrzyszów 3:26:19
158. Magdalena Olesiak Głogów Małopolski 2:05:02		61. Magdalena Pałka Urszulin 2:34:01	116. Jolanta Czerwiec Skomielna Biała 2:59:53	172. Mirosław Krawczyk Oświęcim 3:27:30
159. Łukasz Kędziora Chrzanów 2:05:31		62. Maciej Kruk Rumia 2:34:35	117. Wojciech Kęska Kraków 3:00:28	173. Marcin Ścieszka Kraków 3:28:42
160. Izabela Owsiak Kamionka Wielka 2:06:50		63. Zuzanna Glombiowska Gdynia 2:34:48	118. Dariusz Gajowski 3:00:35	174. Maciej Konarski Podkowa Leśna 3:29:46
161. Katarzyna Etterle-Garbacz Kraków 2:06:57		64. Paweł Stach Kraków 2:35:04	119. Marzena Watarzyszyn Kraków 3:00:33	175. Natalia Nawrocka Puszczycowko 3:31:15
162. Robert Osuch Kraków 2:08:06		65. Janusz Zator Zasów 2:35:49	120. Dawid Sosin 3:00:33	176. Jarosław Jasiński Olsztyn 3:34:39
163. Rafał Czernecki Kraków 2:08:34		66. Krzysztof Malinowski Gilowice 2:37:52	121. Marcin Stawiany Wiśniowa Góra 3:00:52	177. Monika Hasior-Krzak Nawojowa 3:35:10
164. Artur Rybarz Brzeszcze 2:10:29		67. Zbigniew Brodło Tuchów 2:38:06	122. Witold Broszkiewicz Bochnia 3:02:16	178. Marzena Lenart Boczów 3:35:20
165. Karolina Kois Kraków 2:12:17		68. Emil Kopieniak 2:36:50	123. Joanna Dudek Tarnów 3:02:33	179. Magdalena Książek-Wołyńiec Świdnik 3:35:39
166. Natalia Kiczka Muszyna 2:12:19		69. Bernadeta Krajewska Tarnów 2:38:46	124. Marek Pastucha Krapkowice 3:02:07	180. Bartłomiej Stępień Rząska 3:36:05
167. Jadwiga Dudziak Rzeszów 2:13:43		70. Mariusz Papież Tymbark 2:39:52	125. Tomasz Błażeścius 3:02:24	181. Karolina Wrzosek Czeladź 3:36:46
168. Michał Łoś Łódź 2:13:35		71. Anna Papież Tymbark 2:39:52	126. Renata Kumor Libiąż 3:02:45	182. Natalia Dzięba-Urbaniak Karniowice 3:37:12
169. Krzysztof Majcherczyk Warszawa 2:13:43		72. Grzegorz Lasota 2:40:02	127. Anna Woś Katowice 3:03:57	183. Piotr Adamski Warszawa 3:37:19
		73. Paweł Pabian 2:40:35	128. Janusz Dąbek Bukowno 3:04:02	184. Beata Olesiak 3:38:13
		74. Aleksandra Harasimowicz Warszawa 2:40:41	129. Leszek Papierski Pytkowice 3:04:45	185. Paweł Wołyńiec Świdnik 3:39:30



TOMASZ SZWABIAŃSKI

170. Dariusz Gutowski Kłobuck 2:14:14	20. Tomasz Kozak 2:08:32	75. Grzegorz Mosio Żelichów 2:40:49	130. Anna Bednarz Krzeszów 3:04:53	186. Karolina Klepacz 3:40:06
171. Ania Marszałek Chełmiec 2:16:15	21. Marta Kaźmierczak 2:09:52	76. Jakub Wróbel 2:39:27	131. Ewelina Nowak Gromnik 3:06:59	187. Elżbieta Rabczewska Suszno 3:43:49
172. Marian Leśniak Kraków 2:16:27	22. Marcin Stowiński Warszawa 2:11:32	77. Piotr Polkowski Warszawa 2:40:55	132. Karolina Tomiczak Warszawa 3:06:55	188. Agnieszka Drożdżel Pruszków 3:46:51
173. Mariusz Ciapała Chełmiec 2:17:08	23. Mariusz Pałka Limanowa 2:12:02	78. Patryk Trawicki 2:41:18	133. Piotr Natonek Złockie 48 3:06:59	189. Małgorzata Słowińska Warszawa 3:48:39
174. Jadwiga Szczepaniak Aleksandrów Łódzki 2:19:32	24. Robert Łopuch Łabowa 2:12:30	79. Paweł Lenkiewicz Warszawa 2:42:47	134. Marcin Adamski Józefów 3:07:29	190. Jakub Kwiatkowski 3:48:56
175. Agnieszka Olejniczak Łódź 2:20:47	25. Anna Skalska Bytom 2:14:09	80. Sylwia Kuźma Chełmiec 2:43:29	135. Sławomir Szczepaniak Stary Sącz 3:07:50	191. Paweł Wujczyk Warszawa 3:49:38
176. Dorota Śmigowska Piwniczna-Zdrój 2:24:10	26. Marek Grygiel Kraków 2:14:19	81. Damian Bugański Będzin 2:43:37	136. Anna Tarnawska Wieliczka 3:07:53	192. Małgorzata Wujczyk Warszawa 3:49:38
177. Marek Stępień Poręba Spytkowska 2:25:48	27. Zbigniew Prucnal Jasło 2:14:20	82. Monika Huras 2:44:29	137. Tomasz Malinowski Kraków 3:07:53	193. Olga Kojder-Malicka Ostrowiec Świętokrzyski 3:50:17
178. Marzena Pasiut-Kunicka Podegrodzie 2:27:26	28. Andrzej Mika Wrocław 2:16:15	83. Ewa Paciorek Marki 2:44:36	138. Michał Szatkowski Krynica-Zdrój 3:08:01	194. Emilia Poteralska Radomsko 3:50:19
179. Krystyna Urban Grodek nad Dunajcem 2:27:31	29. Klaudia Szmigiel Węgrzynów 2:16:17	84. Dorota Kowalska Limanowa 2:44:35	139. Ireneusz Mazur Dębica 3:08:33	195. Magdalena Chojcka Zbuczyn 3:50:44
180. Tomasz Komorowski Rzeszów 2:28:58	30. Krzysztof Mirek 2:17:14	85. Kamil Mazur Piekary Śląskie 2:44:51	140. Artur Gracki Warszawa 3:08:42	196. Anna Rochmańska 3:51:42
181. Alicja Bzdak Siedlec 2:29:04	31. Grzegorz Michalak Poznań 2:17:21	86. Jakub Stochmal 2:45:16	141. Henryk Smagacz Stara Jastrzębka 3:09:07	197. Joanna Kamińska Wieliczka 3:51:49
182. Łukasz Sikora Rzeszów 2:30:32	32. Sylwia Góralik Myślenice 2:17:26	87. Łukasz First Gorlice 2:45:20	142. Stanisław Kochaniec Łódź 3:10:07	198. Jarosław Pastuszek Legnica 3:52:24
183. Marzena Pasz Nowy Sącz 2:32:57	33. Aleksander Szczepaniak Stary Sącz 2:17:26	88. Katarzyna Grzebieluch Rybnik 2:46:18	143. Kazimierz Ucherek Żory 3:10:28	199. Magda Sadiowska Warszawa 3:52:16
184. Joanna Koczur Kraków 2:32:58	34. Kazimierz Kowalczyk Witów 2:17:39	89. Piotr Szymański Rosnowo 2:46:36	144. Marcin Wrzesiak Żelów 3:12:57	200. Ewa Ptak Wąsosz Górny 3:53:30
185. Łukasz Pachon Nowy Sącz 2:33:01	35. Maciej Mucha Tymbark 2:18:24	90. Janusz Woźniak Skołyszyn 2:46:42	145. Grzegorz Wójcik Żelów 3:12:57	201. Monika Majewska Ostrowiec Świętokrzy-ski 3:54:24
186. Wojciech Myśliwiec Czudec 2:34:57	36. Wojciech Gołębiowicz Wrocław 2:18:45	91. Dżiszław Kluf Bełchatów 2:46:42	146. Renata Stadnik 3:13:25	202. Izabela Szafrzyńska Błonie 3:54:24
187. Anna Ziobro-Myśliwiec Czudec 2:34:57	37. Patrycja Malecka-Leń Rzeszów 2:19:41	92. Tomasz Ziobro Krosno 2:47:10	147. Zygmunt Berdychowski 3:13:21	203. Halina Cwiakała Krosno 3:54:47
188. Izabela Piech Jaworze 2:37:35	38. Dominika Bolechowska Rabka-Zdrój 2:20:17	93. Norbert Styliński Kraków 2:49:19	148. Tomasz Komoś Wieliczka 3:13:47	204. Jerzy Przetacznik 3:56:26
189. Janusz Piech Jaworze 2:37:36	39. Piotr Klimczak Złotne 2:22:21	94. Jarosław Nykiel Tarnów 2:49:36	149. Beata Krystek 3:14:18	205. Łukasz Draszawka Warszawa 3:56:36
190. Sylwia Komorowska Rzeszów 2:38:39	40. Arletta Turek Iwonice-Zdrój 2:24:05	95. Emil Malicki Ostrowiec Świętokrzyski 2:49:43	150. Łukasz Olejarczyk Piasek 3:14:52	206. Natalia Filipowicz Warszawa 3:56:38
191. Krystyna Olszańska Biała Podlaska 2:39:33	41. Tomasz Piąstka Wieliczka 2:24:41	96. Łukasz Śmietanka Zgłobice 2:51:16	151. Ewa Pałka Limanowa 3:15:02	207. Ewa Regulska Warszawa 3:56:38
192. Katarzyna Wesołowska-Waszkowska	42. Grzegorz Głąb Piwniczna-Zdrój 2:25:09	97. Bartosz Figiel Dąbrowa Górnicza 2:51:42	152. Joanna Pagacz Kraków 3:15:38	208. Katarzyna Drosio Warszawa 3:57:33
	43. Rafał Plewa Jadowniki 2:26:13	98. Weronika Hedzielska Gołęczewo 2:52:00	153. Bartosz Maronka Kraków 3:16:40	209. Paweł Tymczyszyn Warszawa 4:04:00
	44. Magdalena Oświęcimka Kraków 2:26:57	99. Monika Wójcik Kraków 2:52:32	154. Wiesława Karkowska Baranowo 3:17:01	210. Lidia Woźniak Skołyszyn 4:05:04
	45. Tomasz Tokarski Ostrowiec Świętokrzyski 2:27:45	100. Zenon Baran 2:52:21	155. Dariusz Lis Dębica 3:17:59	
			156. Joanna Odolczyk 3:18:08	

Szanowni Państwo

13. Festiwal Biegowy przeszedł do historii. Po raz drugi w Piwnicznej-Zdroju urokliwe Miasteczko Biegowe tętniło emocjami sportowymi kilku tysięcy uczestników wszystkich aktywności oraz, oczywiście, towarzyszących im kibiców. Wszyscy oni pokazali, że nawet trudne warunki atmosferyczne nie pokonają ich miłości do gór, do biegania i do dobrej zabawy na pięknej i gościnnej Sądeckczyźnie.

Fundacja „Festiwal Biegów” wraz ze współorganizatorami pragnie serdecznie podziękować wszystkim partnerom Festiwalu za ich uczestnictwo oraz wkład organizacyjny i finansowy w imprezę, która po raz kolejny wśród wielu pozytywnych emocji zaznaczyła swoją obecność na biegowej mapie Polski.

Bardzo liczę na to, że następną edycję przygotujemy znowu wspólnie, pokazując, że promowanie sportu i turystyki idzie w parze także z realizacją celów biznesowych, zaś fantastyczna atmosfera wydarzenia przyciągnie kolejnych fanów gór, biegania i lokalnego folkloru.

Już teraz zapraszam na 14. Festiwal Biegowy!

Mariola Berdychowska
Fundacja „Festiwal Biegów”

PARTNER GŁÓWNY



PARTNERZY



PARTNERZY MEDIALNI

