



PZLA Mistrzostwa Polski U20 i U23 w Biegu na 5000 metrów

GDAŃSK, 14 czerwca 2025



Wyniki konkurencji

5000 m K U20

SGF: MROCYŃSKI Waldemar

Miejsce	Tor	Numer	Imię i nazwisko	Data ur.	Klub (woj)	Wynik
---------	-----	-------	-----------------	----------	------------	-------

Bieg 1/1

Start: 25-06-14 19:15:04

1	13	650	Zuzanna WIERNICKA	06-10-21	RKS Łódź(LD)	16:28.40	15
2	14	621	Oliwia KOPEĆ	06-03-29	KS AZS AWF Warszawa(MZ)	16:55.24	12
3	7	643	Klara STRZĄBAŁA	07-05-10	Passion First Warszawa(MZ)	17:20.77	10
4	26	604	Kinga BOROWSKA	06-03-15	SMKS Parasol Wrocław(DS)	17:37.25	9
5	17	603	Marianna BIZON	07-05-17	KS AZS AWFIS Gdańsk(PM)	17:42.32	8
6	10	613	Marianna HRYCIUK	06-02-04	OKS Start Otwock(MZ)	17:46.10	8
7	2	646	Małgorzata SZUBERT	07-12-10	KS SMS Szklarska Poręba(DS)	17:57.50	7
8	6	639	Izabela RAK	07-09-20	MKL Szczecin(ZP)	18:02.56	7
9	19	645	Maria SZOJDA	07-12-31	LKS Vectra Włocławek(KP)	18:16.79	6
10	15	623	Wiktoria KRYSIAK	06-10-02	KKL Rodło Kwidzyn(PM)	18:17.44	PB 5
11	22	629	Julia MACHURA	06-05-27	OŚ AZS Poznań(WP)	18:19.56	4
12	20	611	Dominika GRZELCZAK	07-08-20	KS AZS AWF Warszawa(MZ)	18:22.07	3
13	9	612	Karolina GUSKA	06-12-25	LKS Znicz Biłgoraj(LU)	18:25.53	PB 2
14	27	627	Maja LEMAŃSKA	07-12-18	MKL Szczecin(ZP)	18:31.04	2
15	16	617	Magda KARPIŃSKA	06-10-20	OSiR Wyspiarz Świnoujście(ZP)	18:36.30	1
16	1	638	Julia RACHUBA	07-11-17	KAT Konin(WP)	18:36.75	1
17	18	615	Amelia KAROLAK	07-06-25	RLTL GGG Radom(MZ)	19:14.89	
18	5	641	Aleksandra SOBOLEWSKA	06-03-23	LKS Zuza Running Team Opoczno(LD)	19:23.91	
19	24	640	Marcjanna ROLA	07-07-19	RLTL GGG Radom(MZ)	19:24.93	
20	8	614	Wiktoria KALINOWSKA	06-05-27	ULKS Talex-Borysław Borzytuchom(PM)	19:40.82	
21	12	648	Julia WALCZAK	06-10-06	RLTL GGG Radom(MZ)	19:53.59	
22	4	644	Zofia SUJATA	06-10-24	LKS Omega Kleszczów(LD)	20:04.80	
23	23	601	Agata BALCERZAK	07-02-27	MKL Tlen Mogilno(KP)	20:13.11	
24	3	605	Olga BUKOWSKA	06-07-25	ULKS Talex-Borysław Borzytuchom(PM)	22:47.35	
	11	626	Weronika KUNICKA	07-05-29	LUKS Start Nakło nad Notecią(KP)	DNS	
	25	652	Zofia ZDOBYLAK	07-06-02	SMKS Parasol Wrocław(DS)	DNF	
	21	610	Amelia FURGA	07-02-04	RLTL GGG Radom(MZ)	DNF	

1000m	650	Zuzanna WIERNICKA	3:10.15 (3:10.15)
2000m	650	Zuzanna WIERNICKA	6:22.3 (3:12.2)
3000m	650	Zuzanna WIERNICKA	9:37.65 (3:15.35)
4000m	650	Zuzanna WIERNICKA	13:02.7 (3:25.1)

Legenda:

PB -rekord życiowy



PZLA Mistrzostwa Polski U20 i U23 w Biegu na 5000 metrów

GDAŃSK, 14 czerwca 2025



Wyniki konkurencji

5000 m M U20

SGF: MROCZYŃSKI Waldemar

Miejsce	Tor	Numer	Imię i nazwisko	Data ur.	Klub (woj)	Wynik
---------	-----	-------	-----------------	----------	------------	-------

Bieg 1/1

Start: 25-06-14 19:42:17

1	9	701	Jakub ABRAMCZYK	06-01-21	RLTL GGG Radom(MZ)	14:56.72	15
2	19	724	Antoni JAROSZ	07-02-14	WMLKS Pomorze Stargard(ZP)	14:57.75	12
3	13	741	Mateusz NIJAKOWSKI	07-07-19	KS AZS AWF Warszawa(MZ)	14:58.36	10
4	14	707	Michał BATOR	07-01-12	CKS Budowlani Częstochowa(SL)	14:59.77	9
5	5	735	Szczepan KUZIK	06-02-10	RKS Łódź(LD)	15:08.30	8
6	6	715	Aleksander GŁÓD	06-02-18	KS Vertical Rytro(MA)	15:19.51	8
7	22	717	Wojciech GRZEGRZÓŁKA	07-07-22	OKS Start Otwock(MZ)	15:23.64	7
8	24	733	Jakub KURDEJ	07-11-15	OKS Start Otwock(MZ)	15:28.71	7
9	7	757	Stanisław SOŁTYSIK	06-06-29	OKS Start Otwock(MZ)	15:28.73	6
10	8	734	Marcin KUSZ	06-05-22	LKS Znicz Biłgoraj(LU)	15:31.90	PB 5
11	2	710	Dawid BREZA	07-09-03	KUKS Remus Kościerzyna(PM)	15:35.91	4
12	11	767	Radosław ZAJĄC	06-01-03	MKL Szczecin(ZP)	15:41.00	3
13	10	756	Szymon SIMLAT	07-05-21	UKL Feniks Świdwin(ZP)	15:44.81	2
14	4	725	Antoni KACZANOWSKI	06-11-07	Passion First Warszawa(MZ)	15:46.11	2
15	21	755	Aleksander SIEBERT	07-10-16	GKS Olimpia Grudziądz(KP)	15:48.73	1
16	1	749	Marcel PIOTROWICZ	07-05-17	KS Zamek Kurzętnik(WN)	15:51.36	1
17	25	709	Michał BOSAK	07-01-26	KML Lubaczów(PK)	15:55.24	
18	17	746	Dawid PECYNA	07-03-19	OSiR Wyspiarz Świnoujście(ZP)	15:56.69	
19	23	761	Wojciech SZYMAŃSKI	07-07-19	UKS Czapla Białe Błota(KP)	15:57.72	
20	27	713	Maciej CZARNOCKI	06-08-10	KS Podlasie Białystok(PD)	16:00.09	
21	20	728	Kajetan KOSICKI	07-06-25	AML Słupsk(PM)	16:06.94	
22	26	743	Jakub PACZOSKA	07-04-21	GKS Cartusia Kartuzy(PM)	16:07.26	
23	3	711	Szymon BUDZ	07-01-02	KS Vertical Rytro(MA)	16:42.50	
24	12	751	Jakub RĘBISZ	07-04-17	MLKS Sokół Lubin(DS)	16:43.43	
25	15	731	Jan KRZYŻANOWSKI	06-12-26	Passion First Warszawa(MZ)	16:49.85	
26	16	748	Damian PIENKOWSKI	07-05-30	MKS Ostrowianka Ostrów Mazowiecka(MZ)	16:55.66	
	18	765	Michał WINIARSKI	07-11-05	ULKS Talex-Borysław Borzytuchom(PM)	DNF	

1000m	765	Michał WINIARSKI	3:16.45 (3:16.45)
2000m	707	Michał BATOR	6:20.5 (3:03.9)
3000m	707	Michał BATOR	9:23.57 (3:03.16)
4000m	701	Jakub ABRAMCZYK	12:20.1 (2:56.6)

Legenda:

PB -rekord życiowy



PZLA Mistrzostwa Polski U20 i U23 w Biegu na 5000 metrów

GDAŃSK, 14 czerwca 2025



Wyniki konkurencji

Drużynowe MP 5000m U20

Sędzia:

Miejsce	Tor	Numer	Imię i nazwisko	Data ur.	Klub (woj)	Wynik
FINAŁ						Start: 25-06-14 20:13:00
1	4				OKS Start Otwock(MZ)	46:21.08
			Wojciech GRZEGRZÓŁKA	07-07-22		
			Jakub KURDEJ	07-11-15		
			Stanisław SOŁTYSIK	06-06-29		
2	3				Passion First Warszawa(MZ)	49:56.73
			Antoni KACZANOWSKI	06-11-07		
			Jan KRZYŻANOWSKI	06-12-26		
			Klara STRZĄBAŁA	07-05-10		
3	6				KS AZS AWF Warszawa(MZ)	50:15.67
			Mateusz NIJAKOWSKI	07-07-19		
			Oliwia KOPEĆ	06-03-29		
			Dominika GRZELCZAK	07-08-20		
4	5				MKL Szczecin(ZP)	52:14.60
			Radosław ZAJĄC	06-01-03		
			Izabela RAK	07-09-20		
			Maja LEMAŃSKA	07-12-18		
5	2				RLTL GGG Radom(MZ)	53:36.54
			Jakub ABRAMCZYK	06-01-21		
			Amelia KAROLAK	07-06-25		
			Marcjanna ROLA	07-07-19		
	1				ULKS Talex-Borysław Borzytuchom(PM)	DNF
			Wiktoria KALINOWSKA	06-05-27		
			Olga BUKOWSKA	06-07-25		
			Michał WINIARSKI	07-11-05		



PZLA Mistrzostwa Polski U20 i U23 w Biegu na 5000 metrów

GDAŃSK, 14 czerwca 2025



Wyniki konkurencji

5000 m K U23

Sędzia: MROČYŃSKI Waldemar

Miejsce	Tor	Numer	Imię i nazwisko	Data ur.	Klub (woj)	Wynik
---------	-----	-------	-----------------	----------	------------	-------

Bieg 1/1

Start: 25-06-14 20:03:27

1	19	634	Katarzyna NOWAKOWSKA	03-10-21	AML Słupsk(PM)	15:50.47	PB	25
2	11	633	Katarzyna NAPIÓRKOWSKA	04-09-12	LKS Maków Mazowiecki(MZ)	15:56.87		21
3	15	642	Paulina STEMPNIAK	04-06-12	OŚ AZS Poznań(WP)	16:12.30	PB	17
4	17	622	Martyna KRAWCZYŃSKA	04-11-21	KS Prefbet-Sonarol Łomża(PD)	16:14.79	PB	15
5	22	606	Daria DOMŻAŁSKA	05-01-03	SKLA Sopot(PM)	16:42.00		10
6	12	635	Maja PERYT	04-05-07	KS AZS AWF Warszawa(MZ)	16:54.23	PB	8
7	23	619	Paulina KICILIŃSKA	03-09-30	ULKS Lipinki(MA)	16:55.21	PB	6
8	9	649	Maja WĄSIK	04-05-18	KS SportWise Kraków(MA)	17:16.35	PB	4
9	21	647	Bernadeta ŚLOŃSKA	03-03-31	Kraków Athletics Team(MA)	17:25.41		
10	10	602	Patrycja BIELECKA	03-10-28	LKS Zuza Running Team Opoczno(LD)	17:27.37	PB	
11	13	618	Małgorzata KARPIUK	03-01-04	KS Podlasie Białystok(PD)	17:49.62		
12	20	616	Aleksandra KAROLCZUK	04-09-28	CWZS Zawisza Bydgoszcz SL(KP)	17:53.18		
13	8	637	Roksana PIECHOWSKA	05-07-12	ULKS Talex-Borysław Borzytuchom(PM)	18:01.79	PB	
14	6	620	Anastasiia KOLCHINA	05-07-24	AML Słupsk(PM)	18:32.87		
15	7	630	Joanna MAKUCH	03-09-05	SRS Kondycja Piaseczno(MZ)	18:42.43	PB	
	14	632	Józefina MŁYNARSKA	03-02-11	KS SportWise Kraków(MA)	DNS		
	18	624	Daria KSIĄŻEK	05-12-22	AML Słupsk(PM)	DNS		
	16	631	Liliana MŁYNARCZYK	03-08-30	MKST Astra Nowa Sól(LB)	DNF		

Międzyczasy

1000m	146	3:11.58 (3:11.58)
2000m	146	6:26.9 (3:15.4)
3000m	633 Katarzyna NAPIÓRKOWSKA	9:36.81 (3:09.92)
4000m	633 Katarzyna NAPIÓRKOWSKA	12:47.8 (3:10.9)

Legenda:

PB -rekord życiowy



PZLA Mistrzostwa Polski U20 i U23 w Biegu na 5000 metrów

GDAŃSK, 14 czerwca 2025



Wyniki konkurencji

5000 m M U23

Sędzia: MROCZYŃSKI Waldemar

Miejsce	Tor	Numer	Imię i nazwisko	Data ur.	Klub (woj)	Wynik	
Bieg 1/2						Start: 25-06-14 20:27:24	
1	10	719	Kamil HERZYK	04-04-14	SLiS JUST TEAM Bielsko-Biała(SL)	13:31.72	PB 25
2	11	739	Maciej MEGIER	03-04-26	SKLA Sopot(PM)	13:46.83	PB 21
3	19	705	Adam BAJORSKI	04-09-11	RLTL GGG Radom(MZ)	14:08.67	PB 17
4	15	769	Krzysztof ZIELIŃSKI	05-07-14	ULKS Talex-Borysław Borzytuchom(PM)	14:22.47	PB 15
5	18	720	Filip JANAS	04-08-13	SMKS Parasol Wrocław(DS)	14:30.92	PB 10
6	21	745	Tomasz PAJA	04-10-06	CWKS Resovia Rzeszów(PK)	14:36.24	PB 8
7	17	742	Filip OGONOWSKI	05-06-02	WMLKS Pomorze Stargard(ZP)	14:38.78	6
8	20	744	Szymon PAJA	04-10-06	CWKS Resovia Rzeszów(PK)	14:50.06	PB 4
9	13	753	Adrian ROMBERG	03-04-21	MKS-MOSM Bytom(SL)	14:53.93	
10	16	727	Piotr KILIAN	05-11-18	KS AZS AKF Kraków(MA)	14:56.84	PB
11	14	722	Dawid JANTA	03-11-22	ULKS Talex-Borysław Borzytuchom(PM)	14:59.19	PB
12	12	703	Kacper ADAMCZAK	03-01-25	KS AZS AWF Wrocław(DS)	15:02.13	
13	22	706	Krzysztof BARTOŚ	03-12-17	KS AZS AWF Warszawa(MZ)	15:04.71	
14	23	758	Cezary SUCHORA	05-04-30	LKS Sana Kościan(WP)	15:21.49	PB
Międzyczasy							
1000m	419					2:45.32 (2:45.32)	
2000m	419					5:33.3 (2:47.9)	
3000m	435					8:16.89 (2:43.59)	
4000m	719	Kamil HERZYK				10:57.4 (2:40.5)	

Bieg 2/2						Start: 25-06-14 16:24:43	
1	11	759	Szymon SZROMBA	04-05-08	Kraków Athletics Team(MA)	15:14.77	PB
2	23	729	Wojciech KOZŁOWSKI	05-10-03	LKS Orkan Ostrzeszów(WP)	15:21.07	
3	7	730	Dominik KRÓL	05-04-18	SKLA Sopot(PM)	15:22.19	
4	10	740	Michał MIREK	05-12-04	MKS Osa Zgorzelec(DS)	15:29.20	
5	26	764	Piotr TRZEBIŃSKI	04-02-22	Passion First Warszawa(MZ)	15:32.96	PB
6	14	738	Eryk MAŃKA	04-07-30	GKS Cartusia Kartuzy(PM)	15:35.10	PB
7	19	723	Maciej JANTA	05-04-25	ULKS Talex-Borysław Borzytuchom(PM)	15:35.13	PB
8	25	712	Piotr CHRABĄSZCZ	05-07-06	MKS Juvenia Puszczykowo(WP)	15:35.70	
9	24	762	Łukasz SZYMCZAK	05-03-17	OŚ AZS Poznań(WP)	15:38.27	PB
10	17	752	Michał RODZIEWICZ	05-05-06	ULKS Talex-Borysław Borzytuchom(PM)	15:39.12	
11	20	737	Jakub MACHULEC	05-04-14	LKS Pszczyna(SL)	15:40.56	
12	15	718	Antoni HARENDĄ	05-11-19	MLKS Agros Żary(LB)	15:43.37	PB
13	16	714	Kamil CZUPALA	04-12-08	AZS KU Politechniki Opolskiej Opole(OP)	15:58.80	
14	9	763	Bartosz TROJNIAŁ	04-06-07	CWKS Resovia Rzeszów(PK)	15:59.33	
15	8	716	Kuba GÓRECKI	05-07-14	MKL Tlen Mogilno(KP)	16:05.68	
16	13	766	Mikołaj WOJTCZAK	05-11-11	UKS 12 Kalisz(WP)	16:17.15	
17	6	754	Damian RUTKOWSKI	04-07-02	KS Zamek Kurzętnik(WN)	16:46.83	
18	22	760	Dawid SZULC	04-11-13	Athletics Team Radomsko(LD)	17:04.57	
19	18	768	Marek ZDOBYŁAK	03-01-14	SMKS Parasol Wrocław(DS)	17:14.47	PB
20	21	708	Antoni BORECKI	05-10-11	AML Słupsk(PM)	18:51.51	
Międzyczasy							
1000m	521					3:03.88 (3:03.88)	
2000m	737	Jakub MACHULEC				6:08.5 (3:04.6)	
3000m	521					9:08.20 (2:59.73)	
4000m	521					12:14.8 (3:06.6)	

Wyniki konkurencji

Miejsce	B-G/Miejsce	Imię i nazwisko	Data ur.	Klub (woj)	Wynik		
1	Bieg 1 1	Kamil HERZYK	04-04-14	SLiS JUST TEAM Bielsko-Biała	13:31.72	PB	25
2	Bieg 1 2	Maciej MEGIER	03-04-26	SKLA Sopot	13:46.83	PB	21
3	Bieg 1 3	Adam BAJORSKI	04-09-11	RLTL GGG Radom	14:08.67	PB	17
4	Bieg 1 4	Krzysztof ZIELIŃSKI	05-07-14	ULKS Talex-Borysław Borzytuchom	14:22.47	PB	15
5	Bieg 1 5	Filip JANAS	04-08-13	SMKS Parasol Wrocław	14:30.92	PB	10
6	Bieg 1 6	Tomasz PAJA	04-10-06	CWKS Resovia Rzeszów	14:36.24	PB	8
7	Bieg 1 7	Filip OGONOWSKI	05-06-02	WMLKS Pomorze Stargard	14:38.78		6
8	Bieg 1 8	Szymon PAJA	04-10-06	CWKS Resovia Rzeszów	14:50.06	PB	4
9	Bieg 1 9	Adrian ROMBERG	03-04-21	MKS-MOSM Bytom	14:53.93		
10	Bieg 1 10	Piotr KILIAN	05-11-18	KS AZS AKF Kraków	14:56.84	PB	
11	Bieg 1 11	Dawid JANTA	03-11-22	ULKS Talex-Borysław Borzytuchom	14:59.19	PB	
12	Bieg 1 12	Kacper ADAMCZAK	03-01-25	KS AZS AWF Wrocław	15:02.13		
13	Bieg 1 13	Krzysztof BARTOŚ	03-12-17	KS AZS AWF Warszawa	15:04.71		
14	Bieg 2 1	Szymon SZROMBA	04-05-08	Kraków Athletics Team	15:14.77	PB	
15	Bieg 2 2	Wojciech KOZŁOWSKI	05-10-03	LKS Orkan Ostrzeszów	15:21.07		
16	Bieg 1 14	Cezary SUCHORA	05-04-30	LKS Sana Kościan	15:21.49	PB	
17	Bieg 2 3	Dominik KRÓL	05-04-18	SKLA Sopot	15:22.19		
18	Bieg 2 4	Michał MIREK	05-12-04	MKS Osa Zgorzelec	15:29.20		
19	Bieg 2 5	Piotr TRZEBIŃSKI	04-02-22	Passion First Warszawa	15:32.96	PB	
20	Bieg 2 6	Eryk MAŃKA	04-07-30	GKS Cartusia Kartuzy	15:35.10	PB	
21	Bieg 2 7	Maciej JANTA	05-04-25	ULKS Talex-Borysław Borzytuchom	15:35.13	PB	
22	Bieg 2 8	Piotr CHRABĄSZCZ	05-07-06	MKS Juvenia Puszczykowo	15:35.70		
23	Bieg 2 9	Łukasz SZYMCZAK	05-03-17	OŚ AZS Poznań	15:38.27	PB	
24	Bieg 2 10	Michał RODZIEWICZ	05-05-06	ULKS Talex-Borysław Borzytuchom	15:39.12		
25	Bieg 2 11	Jakub MACHULEC	05-04-14	LKS Pszczyna	15:40.56		
26	Bieg 2 12	Antoni HARENDA	05-11-19	MLKS Agros Żary	15:43.37	PB	
27	Bieg 2 13	Kamil CZUPALA	04-12-08	AZS KU Politechniki Opolskiej Opole	15:58.80		
28	Bieg 2 14	Bartosz TROJNIAK	04-06-07	CWKS Resovia Rzeszów	15:59.33		
29	Bieg 2 15	Kuba GÓRECKI	05-07-14	MKL Tlen Mogilno	16:05.68		
30	Bieg 2 16	Mikołaj WOJTCZAK	05-11-11	UKS 12 Kalisz	16:17.15		
31	Bieg 2 17	Damian RUTKOWSKI	04-07-02	KS Zamek Kurzętnik	16:46.83		
32	Bieg 2 18	Dawid SZULC	04-11-13	Athletics Team Radomsko	17:04.57		
33	Bieg 2 19	Marek ZDOBYLAK	03-01-14	SMKS Parasol Wrocław	17:14.47	PB	
34	Bieg 2 20	Antoni BORECKI	05-10-11	AML Słupsk	18:51.51		

Legenda:

PB -rekord życiowy



PZLA Mistrzostwa Polski U20 i U23 w Biegu na 5000 metrów

GDAŃSK, 14 czerwca 2025



Wyniki konkurencji

Drużynowe MP 5000m U23

SGF:

Miejsce	Tor	Numer	Imię i nazwisko	Data ur.	Klub (woj)	Wynik
FINAŁ						Start: 25-06-14 20:50:00
1	1				ULKS Talex-Borysław Borzytuchom(PM)	44:56.79
			Krzysztof ZIELIŃSKI	05-07-14		
			Dawid JANTA	03-11-22		
			Maciej JANTA	05-04-25		
2	3				CWKS Resovia Rzeszów(PK)	45:25.63
			Tomasz PAJA	04-10-06		
			Szymon PAJA	04-10-06		
			Bartosz TROJNIAK	04-06-07		
3	2				SKLA Sopot(PM)	45:51.02
			Maciej MEGIER	03-04-26		
			Dominik KRÓL	05-04-18		
			Daria DOMŻAŁSKA	05-01-03		
4	4				AML Słupsk(PM)	53:14.85
			Katarzyna NOWAKOWSKA	03-10-21		
			Anastasiia KOLCHINA	05-07-24		
			Antoni BORECKI	05-10-11		