

Wyniki konkurencji

1/4 mili K

KATEGORIA: K					
1	Bieg 1	Amelia JASZCZUR	(K) Pisz	1:11.40	
2	Bieg 1	Maja NOSEK	(K) Pisz	1:11.45	
3	Bieg 1	Zuzanna KALINOWSKA	(K) SP 9 Łomża	1:21.98	
4	Bieg 1	Judyta KUCZYŃSKA	(K) Łomża	1:23.13	
5	Bieg 1	Kaja KURPIEWSKA	(K) Butterfly	1:29.31	
6	Bieg 1	Kinga JESIOTR	(K) Łomża	1:30.92	
7	Bieg 1	Maja DUZYŃSKA	(K) Butterfly	1:31.48	
8	Bieg 1	Alicja SZUMOWSKA	(K) Łomża	1:34.10	
9	Bieg 1	Wiktoria DOMORADZKA	(K) Biegam bo lubię	1:34.26	
10	Bieg 1	Nikoła SOŁOGUB	(K) Łomża	1:37.16	
11	Bieg 1	Lidia		1:37.52	
12	Bieg 1	Aleksandra CIUCHNICKA	(K) AP Lider Łomża	1:39.85	
13	Bieg 1	Agata KRAJEWSKA	(K) Łomża	1:40.04	
14	Bieg 1	Wiktoria KALINOWSKA	(K) 3T Białystok	1:42.53	
15	Bieg 1	Hanna ZARĘBA	(K) ZSZP w Piątnicy	1:42.63	
16	Bieg 1	Karolina CHROSTOWSKA	(K) SP. Wąsosz	1:43.62	*
17	Bieg 1	Lena ULIŃSKA	(K) Szkoła Podstawowa Nr 1 w Łomży	1:44.67	
18	Bieg 1	Karolina WIKTOROWICZ	(K) SP. Wąsosz	1:45.18	*
19	Bieg 1	Victoria WOLIŃSKA	(K) SP1 Łomża	1:46.45	
20	Bieg 1	Antonina SZYDLIK	(K) Łomża	1:46.89	
21	Bieg 1	Nina WŁODARCZYK	(K) Łomża	1:46.96	
22	Bieg 1	Oliwia MODZELEWSKA	(K) SP. Wąsosz	1:49.14	*
23	Bieg 1	Magdalena GÓRALCZYK	(K) Łomża	1:50.34	
24	Bieg 1	Blanka SOLIŃSKA	(K) Łomża	1:53.53	
25	Bieg 1	Róża GÓRALCZYK	(K) Łomża	1:55.88	
26	Bieg 1	Klaudia JANKOWSKA	(K) SP. Wąsosz	1:56.43	*
27	Bieg 1	Kinga WRÓBLEWSKA	(K) SP. Wąsosz	1:57.50	*
28	Bieg 1	Olga ZAJKOWSKA	(K) Łomża	1:57.61	
29	Bieg 1	Justyna ERYNG		2:00.50	**
30	Bieg 1	Klaudia JANUĆ	(K) Szkoła Podstawowa nr 1 w Łomży	2:01.12	
31	Bieg 1	Lena JASTRZĘBSKA	(K) Łomża	2:04.31	
32	Bieg 1	Aleksandra GRODZKA	(K) 3T Białystok	2:05.54	
33	Bieg 1	Amelia SCECH	(K) SP. Wąsosz	2:07.13	*
34	Bieg 1	Monika CHOJNICKA	(K) Łomża	2:07.94	
35	Bieg 1	Zosia DĄBKOWSKA	(K) Sp 2 Grajewo	2:07.99	
36	Bieg 1	Magdalena KONIKIEWICZ		2:09.67	*
37	Bieg 1	Karolina GÓRALCZYK	(K) Łomża	2:22.54	
38	Bieg 1	Diana SZCZEPANKIEWICZ	(K) Łomża	2:35.07	
39	Bieg 1	Anastazja KORYTKOWSKA	(K) Dla mojej mamy	4:15.52	

KATEGORIA: K

1	Bieg 1	Martyna KRAWCZYŃSKA		2:23.53
2	Bieg 1	Wiktoria GRABOWSKA		2:44.39
3	Bieg 1	Dominika CEKAŁA	(K) PrefBet	2:45.60
4	Bieg 1	Monika MARCIŃCZYK	(K) Łomża	2:47.19
5	Bieg 1	Maja ŁYSKOWKA		2:50.96
6	Bieg 1	Oliwia ZARĘBA	(K) PREFBET Śniadowo Łomża	2:58.82
7	Bieg 1	Amelia FERENC	(K) Prefbet Śniadowo	2:59.53
8	Bieg 1	Wiktoria MYŚLIŃSKA	(K) Łomża	3:07.69
9	Bieg 1	Wiktoria MANDZIUK	(K) Lekkoatletyka dla każdego - Łomża	3:10.08
10	Bieg 1	Iza CZERWIŃSKA	(K) Stare Kupiski	3:12.36
11	Bieg 1	Kinga REMFELD	(K) Branżowa Szkoła I Stopnia	3:13.16
12	Bieg 1	Agnieszka CIUKSZO	(K) Grajewo	3:21.42
13	Bieg 1	Amelia SUSZCZYŃSKA	(K) sp 2 Grajewo	3:36.25
14	Bieg 1	Karolina DOMAŃSKA	(K) Brnżowa Szkoła I Stopnia	3:40.61
15	Bieg 1	Kamila ADAMCZUK	(K) Sp 2 Grajewo	3:45.84
16	Bieg 1	Justyna RAKOWSKA	(K) Sp2 Grajewo	3:48.51
17	Bieg 1	Kinga BOGNACKA	(K) Branżowa Szkoła I Stopnia	3:52.79
18	Bieg 1	Adrianna GÓRSKA	(K) Sp2 Grajewo	4:15.16
19	Bieg 1	Maja BARTNIKEIWICZ	(K) Sp 2 grajewo	4:15.69
20	Bieg 1	Aleksandra WALCZAK	(K) Akademia Sportu Medyk Łomża	4:16.87
21	Bieg 1	Maja DANIELEWSKA	(K) Sp2 Grajewo	4:17.25
22	Bieg 1	Wiktoria JANKOWSKA	(K) SP. Wąsosz	4:24.60
23	Bieg 1	Oliwia MARCZYKOWSKA	(K) Sp 2 Grajewo	4:24.66
24	Bieg 1	Wiktoria SOBOLEWSKA	(K) Sp 2 Grajewo	4:33.08
25	Bieg 1	Zofia HANEK	(K) SP 2 Grajewo	4:33.08
26	Bieg 1	Gabriela IGNACIUK	(K) Białystok	4:33.52
27	Bieg 1	Patrycja JÓRSKA	(K) Sp2 Grajewo	4:34.60
28	Bieg 1	Wiktoria JÓRSKA	(K) Sp2 Grajewo	4:38.18
29	Bieg 1	Ola WYSOCKA	(K) SP2 Grajewo	4:38.32
30	Bieg 1	Dominika CUKROWSKA	(K) sp 2 Grajewo	4:38.32
31	Bieg 1	Aleksandra TUROWSKA	(K) SP 2 Grajewo	4:55.54
32	Bieg 1	Gabi WARSZAWSKA	(K) Sp2 Grajewo	4:55.96

KATEGORIA: K15-18

1	Bieg 13	Karolina DZWONKOWSKA	(K15-18) Prefbet Śniadowo Łomża	5:45.88
2	Bieg 13	Patrycja KAMIŃSKA	(K15-18) Bbl Ostrołęka	6:52.17
3	Bieg 13	Ola CZERWIŃSKA	(K15-18) Stare Kupiski	7:05.04
4	Bieg 13	Aleksandra SZYMAŃSKA	(K15-18) MKS Dwójka Łomża	7:14.65
5	Bieg 13	Kamila RADŁOWSKA	(K15-18) Ciechanowiec	7:23.86
6	Bieg 13	Agata DŁUGOZIMA	(K15-18) Prefbet Śniadowo	7:25.37
7	Bieg 19	Marta BORKOWSKA	(K15-18) Weta Łomża	7:37.33
8	Bieg 13	Julka BORKOWSKA	(K15-18) Łomża	7:49.15
9	Bieg 19	Aleksandra RAFAŁOWSKA	(K15-18) Weta Łomża	7:49.77
10	Bieg 13	Marta MIKUCKA	(K15-18) Stare Kupiski	8:15.65

KATEGORIA: K19-24

1	Bieg 13	Magdalena SAMORDAK	(K19-24) UKS Młodzik Warszawa	6:45.16
2	Bieg 13	Weronika KULAWCZYK	(K19-24) Łomża	7:50.84
3	Bieg 13	Aleksandra MATEJKOWSKA	(K19-24) LŁKS PREFBET ŚNIADOWO Łomża	7:50.91
4	Bieg 17	Magdalena KURPIEWSKA	(K19-24) Weta Łomża	7:53.29
5	Bieg 13	Natala PISANKO	(K19-24) LŁKS PREFBET Śniadowo Łomża	8:23.63

KATEGORIA: K25-29

1	Bieg 11	Żaneta BOGUSZ	(K25-29) Łomża	5:44.09
2	Bieg 11	Justyna KRASNOWSKA	(K25-29) Łomża	7:26.51
3	Bieg 1	Agata NOWACKA	(K25-29) Ostrów Biega	7:37.88
4	Bieg 11	Elwira TALKOWSKA	(K25-29) Łomża	7:43.94
5	Bieg 11	Anna GRĄDZKA	(K25-29) Łomża	7:46.20
6	Bieg 11	Marta SYREK	(K25-29) Ostrów Mazowiecka	8:29.87
7	Bieg 19	Sylvia Rose AMBER	(K25-29) Łomża	8:38.44
8	Bieg 11	Monika KOPCZEWSKA	(K25-29) TMT	9:06.29
9	Bieg 11	Martyna GÓRALCZYK	(K25-29) Łomża	9:10.80
10	Bieg 11	Małgorzata ROSA	(K25-29) Warszawa	10:02.92
11	Bieg 11	Martyna URWANOWICZ	(K25-29) Biegam bo mi mąż każe	10:03.16

KATEGORIA: K30-34

1	Bieg 17	Dorota SIEMIENIUK	(K30-34) Studio Styl Fryzjerstwo Kosmetyka	6:29.33
2	Bieg 1	Emilia KIBITLEWSKA	(K30-34) Suwalki	7:06.79
3	Bieg 21	Barbara KACZMARCZYK		7:06.92
4	Bieg 9	Justyna KORYTKOWSKA	(K30-34) LŁKS Prefbet Śniadowo Łomża	7:06.95
5	Bieg 9	Agnieszka WĄDOŁOWSKA	(K30-34) Łomża	7:35.69
6	Bieg 9	Justyna SADOWSKA	(K30-34) -	7:43.71
7	Bieg 9	Żaneta PALIŃSKA	(K30-34) Łomża	7:51.68
8	Bieg 9	Joanna OLENDER	(K30-34) Łomża	7:53.58
9	Bieg 9	Dominika KALINOWSKA	(K30-34) 3T Białystok	8:01.27
10	Bieg 9	Marta MIERZEJEWSKA	(K30-34) TMT	8:03.41
11	Bieg 9	Iwona ŁADA	(K30-34) Marki	9:21.10
12	Bieg 9	Arleta PIEŃKOWSKA	(K30-34) Łomża	9:33.64
13	Bieg 9	Monika PŁACZEK	(K30-34) TMT	9:47.09
14	Bieg 9	Maryna SZCZEPANKIEWICZ	(K30-34) Run Team Piatnica	10:03.23
15	Bieg 9	Sandra JACHIMOWICZ	(K30-34) Łomża	11:30.77

KATEGORIA: K35-39

1	Bieg 7	Grażyna KOTOMSKA	(K35-39) AKADEMIA SPORTU MEDYK	6:38.27
2	Bieg 7	Justyna BLUSIEWICZ	(K35-39) Łomża	7:02.62
3	Bieg 1	Marzena PUDEŁKO	(K35-39) Ostrów Biega	7:06.70
4	Bieg 7	Sylvia RAMOTOWSKA	(K35-39) Butterfly	7:33.86
5	Bieg 7	Urszula GRODZKA	(K35-39) 3T Białystok	7:43.35
6	Bieg 7	Aneta KUTESZKO	(K35-39) Butterfly	8:11.75
7	Bieg 7	Marzena DOMALEWSKA-SZOK	(K35-39) Czarnocin	8:27.42
8	Bieg 7	Marta IGNACIUK	(K35-39) Białystok	8:28.44
9	Bieg 7	Marta SALWA	(K35-39) Łomża	8:52.39
10	Bieg 7	Katarzyna KURPIEWSKA	(K35-39) Butterfly Łomża	8:53.09
11	Bieg 7	Karolina BORKOWSKA	(K35-39) Łomża	8:57.09
12	Bieg 7	Marlena SOLIŃSKA	(K35-39) Łomża	9:01.53

13	Bieg 7	Mira WALCZAK	(K35-39) Akademia Sportu Medyk Łomża	9:10.50
14	Bieg 7	Dorota DUDEK	(K35-39) Łomża	9:20.31
15	Bieg 7	Ewa KAMIŃSKA	(K35-39) BBL Ostrołęka	9:22.43
16	Bieg 7	Kamila ZARĘBA	(K35-39) SP 9 Łomża	10:04.01
17	Bieg 20	Anna SZEWCZYK		10:20.86
18	Bieg 7	Marta WŁODARCZYK	(K35-39) Łomża	10:33.29
19	Bieg 7	Ewa SZABŁOWSKA	(K35-39) TMT	10:44.81
20	Bieg 18	Olga SOBOCIŃSKA-KIJEK	(K35-39) Łomża	11:23.68

KATEGORIA: K40-44

1	Bieg 5	Monika WALESIUK	(K40-44) 3T Białystok	6:11.04
2	Bieg 5	Katarzyna BORAWSKA	(K40-44) Mały Płock	7:38.04
3	Bieg 5	Mariola FRANCISZKOWICZ	(K40-44) Akademia Sportu Medyk	7:46.96
4	Bieg 5	Anna CAMLET	(K40-44) Grygo Team	7:50.49
5	Bieg 5	Joanna ŚNIEDKO	(K40-44) TMT	7:52.98
6	Bieg 5	Agnieszka GAŁĄZKA	(K40-44) Akademia Sportu Medyk	7:57.96
7	Bieg 5	Jolanta ŚWIDERSKA	(K40-44) UKS Jedyneczka Giżycko/LDK Giżycko	7:59.56
8	Bieg 20	Ewa STANINSKO		8:25.12
9	Bieg 19	Elżbieta RUDCZYK	(K40-44) Butterfly Łomża	8:53.47

KATEGORIA: K45-49

1	Bieg 5	Małgorzata KRAJEWSKA	(K45-49) RunTeam Piątnica	7:35.81
2	Bieg 5	Małgorzata MASIUK-PLONA	(K45-49) -	7:37.16
3	Bieg 19	Beata KAMRAT	(K45-49) Uśnik	7:43.48
4	Bieg 5	Gabi PISZCZATOWSKA	(K45-49) Śniadowo	7:44.17
5	Bieg 5	Elżbieta KACZKIEŁO	(K45-49) Łomża	7:57.32
6	Bieg 5	Małgorzata SZYMCZUK	(K45-49) Sportteam zambrów	8:41.91
7	Bieg 5	Ela GUTOWSKA	(K45-49) Białystok	8:48.06
8	Bieg 5	Anna TRUSZKOWSKA	(K45-49) Śniadowo	9:01.53
9	Bieg 5	Urszula TAUDUL	(K45-49) Grupa Biegowa Czarna Białostocka	9:19.99
10	Bieg 21	Małgorzata SZWENDOLY		10:39.02

KATEGORIA: K50-54

1	Bieg 3	Beata KURPIEWSKA	(K50-54) BBL Łomża	7:35.23
2	Bieg 3	Anna KACZKIEŁO-KIPER	(K50-54) Łomża	7:48.04
3	Bieg 3	Beata MAŁACHOWSKA	(K50-54) Łomża	8:08.05
4	Bieg 3	Ewa SYREK	(K50-54) Ostrów Mazowiecka	8:36.96
5	Bieg 3	Bożena KRASOWSKA	(K50-54) TMT	9:26.93
6	Bieg 3	Izabela ŻELAZNA	(K50-54) Łomża	10:11.97
7	Bieg 3	Bożena NOWAK	(K50-54) Łomża	11:01.71
8	Bieg 3	Ewa KWIATKOWSKA	(K50-54) Biegam Bo Lubię Łomża	74:76.87

KATEGORIA: K55-59

1	Bieg 3	Barbara WYRZYKOWSKA	(K55-59) Śniadowo	9:44.39
2	Bieg 3	Elżbieta MIERZEJEWSKA	(K55-59) Śniadowo	10:11.91
3	Bieg 3	Hanna KUPIS	(K55-59) Śniadowo	10:12.01

KATEGORIA: K60-64

1	Bieg 3	Bożena GRODZKA	(K60-64) Pref Bet Śniadowo Łomża	10:12.11
---	--------	----------------	----------------------------------	----------

KATEGORIA: M

1	Bieg 19	Adam KIJEK	(M) Łomża	7:13.93
---	---------	------------	-----------	---------

KATEGORIA: M15-18

1	Bieg 20	Marek KOŁAKOWSKI	(M15-18) ŁKS Prefbet Śniadowo Łomża	5:08.65
2	Bieg 12	Kuba STEFAŃCZYK	(M15-18) ŁKS Prefbet Śniadowo Łomża	5:08.77
3	Bieg 12	Dominik KOWALCZYK	(M15-18) Okla Ostrołęka	5:22.24
4	Bieg 12	Piotrek DĄBROWSKI	(M15-18) ŁKS Prefbet Śniadowo Łomża	5:23.06
5	Bieg 12	Szymon MACIOCH	(M15-18) LMS Łomża	5:43.50
6	Bieg 12	Kacper BACZEWSKI	(M15-18) Łomża	5:43.68
7	Bieg 20	Bartek FOLGA	(M15-18) ŁKS Prefbet Śniadowo Łomża	6:04.58
8	Bieg 20	Bartosz JURAK	(M15-18) ŁKS Prefbet Śniadowo Łomża	6:04.59
9	Bieg 12	Paweł DĄBROWSKI	(M15-18) Łks prefbet Śniadowo Łomża	6:10.61
10	Bieg 19	Piotr NERKOWSKI		6:10.66
11	Bieg 12	Artur BIEŃKOWSKI	(M15-18) Grajewo	6:11.05
12	Bieg 12	Mateusz SAMSEL	(M15-18) Łomża	6:13.23

*

**

13	Bieg 12	Igor DUCHNOWSKI	(M15-18) ŁŁKS Prefbet Śniadowo Łomża	6:17.95
14	Bieg 12	Radosław WALCZYK	(M15-18) Łomża	6:20.02
15	Bieg 12	Julek SZUMOWSKI	(M15-18) Łomża	6:47.00
16	Bieg 12	Jakub TATKO	(M15-18) SWŁomża	8:24.08

KATEGORIA: M19-24

1	Bieg 10	Rafał POGORZELSKI	(M19-24) ŁŁKS PREFBET ŚNIADOWO ŁOMZA	4:25.99
2	Bieg 10	Patryk DRĘŻEK	(M19-24) 3T Białystok	4:37.88
3	Bieg 10	Grzegorz SOKOŁOWSKI	(M19-24) Stawiski	5:57.85
4	Bieg 10	Marcin WĘGROWSKI	(M19-24) Łomża	6:01.70
5	Bieg 18	Wojciech CHOJNOWSKI		6:09.27
6	Bieg 10	Przemek ŁYSKAWY	(M19-24) ŁŁKS"Prefbet" Śniadowo Łomża	6:34.72
7	Bieg 12	Damian ROGOWSKI	(M19-24) Święcienin	6:34.84
8	Bieg 10	Łukasz SEJNOWSKI	(M19-24) BIEGAM BO LUBIE	6:57.66
9	Bieg 22	Jakub KOCIEKI		7:02.87
10	Bieg 10	Patryk ZALEWSKI	(M19-24) Grajewo	8:23.76

KATEGORIA: M25-29

1	Bieg 21	Wojciech AUGUSTYNOWICZ		4:56.91
2	Bieg 10	Grzegorz LASKOWSKI	(M25-29) RunTeam Piątnica	5:24.01
3	Bieg 18	Adam CWALINA	(M25-29) Łomża	6:04.80
4	Bieg 10	Artur DĄBROWSKI	(M25-29) TMT	6:45.06
5	Bieg 10	Karol ZABIELSKI	(M25-29) Piątnica Włociańska	7:04.48
6	Bieg 22	Mateusz MAKAMOWICZ		7:04.56
7	Bieg 10	Mateusz ROSA	(M25-29) Warszawa	7:44.73
8	Bieg 1	Michał ŁOJEK	(M25-29) Ostrów Biega	7:45.94

KATEGORIA: M30-34

1	Bieg 8	Andrzej GODLEWSKI	(M30-34) Biegamy dla Zdrowia	4:59.39
2	Bieg 22	Kamil PIEŃKOWSKI	(M30-34) Street Workout Łomża	5:41.44
3	Bieg 8	Kamil BRULIŃSKI	(M30-34) Łomża	5:43.79
4	Bieg 1	Przemysław DĄBROWSKI	(M30-34) Prefbet Śniadowo Łomża	5:44.52
5	Bieg 17	Marcin KOSIŃSKI	(M30-34) Akademia Sportu Medyk	5:53.13
6	Bieg 8	Łukasz URWANOWICZ	(M30-34) Run Team Piątnica	6:09.14
7	Bieg 8	Krzysztof GÓRSKI	(M30-34) Akademia Sportu Medyk	6:11.88
8	Bieg 8	Bartosz WITKOWSKI	(M30-34) OKLA Ostrołęka	6:17.71
9	Bieg 8	Adrian BOGUSKI	(M30-34) Run Team Piątnica	6:32.48
10	Bieg 20	Kamil ANDRYCHOWSKI		6:33.94
11	Bieg 8	Bartosz KUTNY	(M30-34) Butterfly Łomża	6:40.65
12	Bieg 8	Adam SZELAĞOWSKI	(M30-34) Łomża	6:45.32
13	Bieg 8	Wiktor MIERZEJEWSKI	(M30-34) Wapgames	7:09.60
14	Bieg 8	Tomasz SZCZEPANKIEWICZ	(M30-34) Łomża	7:24.04
15	Bieg 17	Artur SKRODZKI	(M30-34) Łomża	7:30.13
16	Bieg 8	Andrzej LIS	(M30-34) Łomża	7:51.81
17	Bieg 8	Karol JASTRZĘBSKI	(M30-34) Łomża	8:16.95
18	Bieg 19	Kamil PIEŃKOWSKI	(M30-34) Łomża	8:23.73
19	Bieg 8	Sebastian CHRZANOWSKI	(M30-34) ZPP	8:27.20

KATEGORIA: M35-39

1	Bieg 6	Krzysztof STAWARZ	(M35-39) Biegamy dla Zdrowia	5:12.76
2	Bieg 6	Bartosz CIUCHNICKI	(M35-39) 13 batalion lekkiej piechoty Łomża	5:25.12
3	Bieg 6	Krzysztof TRZASKA	(M35-39) Akademia Sportu Medyk	5:33.95
4	Bieg 6	Paweł PRZESTRZELSKI	(M35-39) Białystok	5:48.29
5	Bieg 6	Marcin MARZEC	(M35-39) Łomża	5:52.64
6	Bieg 6	Paweł REMISZEWSKI	(M35-39) Akademia Sportu Medyk	5:56.26
7	Bieg 6	Krzysztof SKORUPSKI	(M35-39) Run Team Piątnica	5:56.98
8	Bieg 6	Marcin JAKUBOWSKI	(M35-39) TMT	6:05.27
9	Bieg 6	Radosław ZARĘBA	(M35-39) Zambrów	6:21.92
10	Bieg 6	Piotr ŚWIĘCKI	(M35-39) Łomża	6:24.86
11	Bieg 6	Marek SZOK	(M35-39) Biegamy dla zdrowia	6:25.38
12	Bieg 6	Adam WŁODKOWSKI	(M35-39) Akademia sportu Medyk	6:46.67
13	Bieg 6	Łukasz KUROWSKI	(M35-39) Łomża	6:53.09
14	Bieg 19	Artur MATEJKOWSKI		6:54.15
15	Bieg 6	Robert MODZELEWSKI	(M35-39) Zambrów	6:55.68
16	Bieg 6	Łukasz MISZCZUK	(M35-39) Akademia Sportu Medyk	7:07.99

17	Bieg 19	Marcin KOSIŃSKI		7:16.56
18	Bieg 17	Grzegorz BRZEZIŃSKI		7:17.69
19	Bieg 6	Łukasz LIPIŃSKI	(M35-39) Akademia Sportu Medyk	7:19.09
20	Bieg 6	Tomasz KOSSAKOWSKI	(M35-39) Łomża	7:27.87
21	Bieg 6	Karol KONOPKA	(M35-39) Łomża	7:28.40
22	Bieg 21	Paweł DOBOSZEWSKI		7:28.45
23	Bieg 22	Łukasz ROGIŃSKI		7:44.12
24	Bieg 6	Krzysztof ŚWIDERSKI	(M35-39) Łomża	7:47.78
25	Bieg 6	Łukasz ZYCH	(M35-39) Marki	8:13.00
26	Bieg 6	Przemysław DĄBKOWSKI	(M35-39) Lłks Prefbet Śniadowo Łomża	8:23.94

KATEGORIA: M40-44

1	Bieg 4	Paweł DARMETKO	(M40-44) Kolno	5:27.79
2	Bieg 4	Robert MIECZKOWSKI	(M40-44) Grygoteam Łomża	5:31.85
3	Bieg 4	Wojciech STANISŁAWSKI	(M40-44) Akademia Sportu Medyk	5:40.84
4	Bieg 4	Dariusz KAPELEWSKI	(M40-44) Biegamy dla Zdrowia	5:51.17
5	Bieg 4	Maciej WALESIUK	(M40-44) 3T Białystok	5:52.11
6	Bieg 4	Sylwester CAMLET	(M40-44) Grygo Team	5:54.48
7	Bieg 4	Rafał BRULIŃSKI	(M40-44) Akademia Sportu Medyk	5:55.74
8	Bieg 4	Paweł KUROWSKI	(M40-44) Akademia Sportu Medyk	6:07.38
9	Bieg 4	Jacek GAŹCZKOWSKI	(M40-44) Akademia Sportu Medyk	6:07.80
10	Bieg 4	Michał GAWEK	(M40-44) Dąbrowski team	6:28.89
11	Bieg 4	Krzysztof GAŁĄZKA	(M40-44) TMT	6:39.07
12	Bieg 4	Radosław BORAWSKI	(M40-44) Mały Płock	6:51.48
13	Bieg 4	Krzysztof KOTOWSKI	(M40-44) Tmt	7:01.72
14	Bieg 1	Michał SIELECKI	(M40-44) Ostrów Biega	7:06.16
15	Bieg 1	Dariusz ROMEJKO	(M40-44) Ostrów Biega	7:06.19
16	Bieg 18	Arkadiusz BUTOR	(M40-44) Ostrów Biega/ Następny Krok	7:24.58
17	Bieg 4	Andrzej KALINOWSKI	(M40-44) Łomża	7:25.26
18	Bieg 4	Przemysław BAGIŃSKI	(M40-44) Łomża	7::41.67
19	Bieg 4	Piotr SZCZUBEŁEK	(M40-44) Łomża	8:18.59
20	Bieg 1	Artur BARZAŁ	(M40-44) Ostrów Biega	8:35.66
21	Bieg 4	Marek SZCZĘSNY	(M40-44) Łomża	9:19.53

KATEGORIA: M45-49

1	Bieg 2	Daniel BOCHENKO	(M45-49) BIEGAMY DLA ZDROWIA	5:18.51
2	Bieg 2	Dariusz JELSKI	(M45-49) 3T BIAŁYSTOK	5:39.53
3	Bieg 2	Adam PRUSZKO	(M45-49) Biegamy dla Zdrowia	6:09.06
4	Bieg 17	Bartłomiej MIECZKOWSKI		6:17.02
5	Bieg 2	Wojciech POTAPO	(M45-49) 3T Białystok	6:21.31
6	Bieg 2	Krzysztof FABISZEWSKI	(M45-49) Biegamy dla zdrowia	6:22.67
7	Bieg 2	Adam ELSTER	(M45-49) Grygo Team	6:33.88
8	Bieg 2	Wojciech FRANCISZKOWICZ	(M45-49) Akademia Sportu Medyk	6:54.17
9	Bieg 2	Andrzej SEJNOWSKI	(M45-49) Biegam bo Lubie Łomża	7:00.55
10	Bieg 2	Krzysztof CHOJNOWSKI	(M45-49) Łomża	7:10.34
11	Bieg 2	Darek TAUDUL	(M45-49) Grupa Biegowa Czarna Białostocka	7:10.67
12	Bieg 2	Tomasz TRYBUŁA	(M45-49) Łomża	7:33.11
13	Bieg 2	Adam GRZYMAŁA	(M45-49) Łomża	7:57.20

KATEGORIA: M50-54

1	Bieg 2	Mirosław BĄCZEK	(M50-54) Biegamy Dla Zdrowia	5:51.95
2	Bieg 22	Zbigniew OBRYCKI		6:31.95
3	Bieg 2	Sławomir PRZESTRZELSKI	(M50-54) Jedwabne	7:12.03
4	Bieg 2	Karol ŁEBKOWSKI	(M50-54) Łomża	8:14.64
5	Bieg 20	Grzegorz GRABOWSKI		8:14.79

KATEGORIA: M55-59

1	Bieg 2	Andrzej NIWIŃSKI	(M55-59) Białystok	7:06.62
2	Bieg 2	Jan MALESZEWSKI	(M55-59) Kobylin-Borzymy	7:52.69
3	Bieg 2	Krzysztof GRYGO	(M55-59) Akademia Sportu Medyk	8:14.59
4	Bieg 2	Cezary KOZIARSKI	(M55-59) Drewnowo Ziemaki	8:38.40
5	Bieg 2	Adam DĄBROWSKI	(M55-59) Łomża	8:40.80

KATEGORIA: M60-64

1	Bieg 1	Stanisław KOZIEJKO	(M60-64) Biegam dla Justysi	7:51.41
---	--------	--------------------	-----------------------------	---------

2	Bieg 1	Mariusz POZDRAWIAM	(M60-64) Biegamy Dla Zdrowia	8:01.54
KATEGORIA: M65-69				
1	Bieg 1	Jerzy MYDLARZ	(M65-69) MKS Juwenia Białystok	7:07.42
KATEGORIA: M70-99				
1	Bieg 1	Jan MIERZEJEWSKI	(M70-99) Wapgames	7:22.16
2	Bieg 1	Józef TYBOROWSKI	(M70-99) Biegamy Dla Zdrowia	8:02.18
3	Bieg 1	Edward MUZYK	(M70-99) Biegamy dla Zdrowia	8:05.93

1/4 mili M

KATEGORIA: M					
1	Bieg 1	Wiktor KOROTKIEWICZ		1:06.44	
2	Bieg 1	Julian WROTONIAK		1:22.63	
3	Bieg 1	Michał BORKOWSKI	(M) Łomża	1:25.91	
4	Bieg 1	Patryk PUKIŁOWSKI	(M) SP. Wąsosz	1:33.59	**
5	Bieg 1	Marcin ZABOROWSKI	(M) SP. Wąsosz	1:36.43	*
6	Bieg 1	Szymon ZYSKOWSKI	(M) SP. Wąsosz	1:37.45	
7	Bieg 1	Łukasz KUŹMIENKO	(M) Środowiskowy Dom Samopomocy w Łomży	1:38.19	**
8	Bieg 1	Damian KLESZCZEWSKI	(M) SP. Wąsosz	1:40.36	*
9	Bieg 1	Jakub ZABOROWSKI	(M) spWąsosz	1:42.94	*
10	Bieg 1	Jacek JAWOROWSKI	(M) -	1:43.96	**
11	Bieg 1	Filip WŁODARCZYK	(M) Łomża	1:45.49	
12	Bieg 1	Błażej CIMOCHOWSKI	(M) SP. Wąsosz	1:47.07	*
13	Bieg 1	Konrad SZKRABA	(M) SP. Wąsosz	1:47.99	*
14	Bieg 1	Jakub GUTOWSKI	(M) SP. Wąsosz	1:49.80	
15	Bieg 1	Cezary DMOCHOWSKI	(M) SP. Wąsosz	1:52.66	
16	Bieg 1	Sebastian BLOCH	(M) Łomża	1:53.10	
17	Bieg 1	Mateusz RUDCZYK	(M) Butterfly Łomża	1:55.60	
18	Bieg 1	Jakub KONIKIEWICZ	(M) Łomża	1:57.17	
19	Bieg 1	Dawid JANKOWSKI	(M) SP. Wąsosz	1:57.93	
20	Bieg 1	Bartłomiej CHROSTOWSKI	(M) SP. Wąsosz	1:58.77	
21	Bieg 1	Piotr ŻEBROWSKI	(M) -	2:00.61	*
22	Bieg 1	Mateusz CHROSTOWSKI	(M) SP. Wąsosz	2:01.39	
23	Bieg 1	Bartosz DOMEŁO	(M) SP. Wąsosz	2:08.51	
24	Bieg 1	Arkadiusz KONIKIEWICZ	(M) Łomża	2:11.08	
25	Bieg 1	Nataniel ŚWIDERSKI	(M) Łomża	2:12.35	
26	Bieg 1	Jarosław GÓRALCZYK	(M) Łomża	2:23.86	
27	Bieg 1	Szymon KALINOWSKI	(M) 3T Białystok	2:23.89	
28	Bieg 1	Adam KIJEK	(M) Łomża	2:33.31	
29	Bieg 1	Piotr KIJEK	(M) Łomża	2:34.38	**
30	Bieg 1	Wiktor FABISZEWSKI	(M) Ostrołęka	2:36.90	
31	Bieg 1	Igor BLUSIEWICZ	(M) -	2:41.25	
32	Bieg 1	Dawid SZCZEPANKIEWICZ	(M) Łomża	3:34.80	

1/2 mili M**KATEGORIA: M**

1	Bieg 1	Piotrek BAGIŃSKI	(M) ŁŁKS Prefbet Śniadowo Łomża	2:24.02	
2	Bieg 1	Bartek KUCHARSKI	(M) Prefbet Śniadowo Łomża	2:25.86	
3	Bieg 1	Olivier MIECZKOWSKI	(M) Łomża	2:25.95	
4	Bieg 1	Paweł DOBOSZEWSKI		2:29.37	*
5	Bieg 1	Jakub JAMIOŁKOWSKI	(M) ŁŁKS Prefbet Śniadowo Łomża	2:29.97	
6	Bieg 1	Kacper SKRODZKI		2:39.82	
7	Bieg 1	Aleksander GIETEK		2:40.97	
8	Bieg 1	Olaf ŁUKASIK		2:41.06	
9	Bieg 1	Daniel KULAWCZYK	(M) Pniewo	2:44.90	
10		Jakub SZERSZNIEW		2:46.07	
11	Bieg 1	Artur POTAPO	(M) 3T Białystok	2:50.42	
12	Bieg 1	Sebastian KOZIKOWSKI	(M) Konarzyce	2:56.51	
13	Bieg 1	Mateusz PASZKOWSKI	(M) Osm Piątnica	2:59.47	*
14	Bieg 1	Szymon CEKOTA		3:04.54	
15	Bieg 1	Kacper SEJNOWSKI	(M) Osm Piątnica	3:11.68	
16	Bieg 1	Hubert RUTKOWSKI	(M) Sp2 grajowo	3:23.64	
17	Bieg 1	Jan KULIKOWSKI		3:34.31	
18	Bieg 1	Kacper NERKOWSKI	(M) Sp2 grajowo	3:34.33	
19	Bieg 1	Maciej GUTOWSKI	(M) Białystok	3:36.49	
20	Bieg 1	Dawid SZOK	(M) Czarnocin	3:58.45	
21	Bieg 1	Łukasz ERYNG	(M) OSM Piątnica	4:34.77	
22	Bieg 1	Kacper ŚWIDERSKI	(M) Osm Piątnica	4:59.77	