

**MISTRZOSTWA KASZUB W NORDIC WALKING NA 5 KM - 5km**

Miejsce: DZIEMIANY - 27.08.2022

Organizator: 1. GMINA DZIEMIANY, 2. ORGANIZACJA IMPREZ SPORTOWYCH "VALDANO"

| M-ce | Numer | Nazwisko           | Imię        | Płeć | M-ce M/K | Kat.    | M-ce kat. M/K | Miejscowość | Klub                     | KARTKI    | DYSTANS | Wynik          | Prędkość km/h | Tempo min/km | CZAS STARTU |
|------|-------|--------------------|-------------|------|----------|---------|---------------|-------------|--------------------------|-----------|---------|----------------|---------------|--------------|-------------|
| 1    | 45    | STILLER            | KAROL       | M    | 1        | M 30-39 |               | KUSIĘTA     | PODKOWA JANÓW            |           | 5km     | <b>0:32:38</b> | 9,19          | 0:06:32      | 0:03:40     |
| 2    | 68    | BRZOZOWSKI         | PIOTR       | M    | 2        | M 30-39 |               | SŁAWNO      | AKTYWNI POSTOMINO        |           | 5km     | <b>0:33:10</b> | 9,05          | 0:06:38      | 0:03:40     |
| 3    | 16    | KNITTER            | TOMASZ      | M    | 3        | M 18-29 |               | DZIEMIANY   | BŁĘKITNI DZIEMIANY       |           | 5km     | <b>0:33:28</b> | 8,96          | 0:06:42      | 0:03:40     |
| 4    | 41    | RYCĄBEL            | BOGDAN      | M    | 4        | M 50-54 | 1             | LICZE       |                          |           | 5km     | <b>0:33:35</b> | 8,93          | 0:06:43      | 0:04:30     |
| 5    | 42    | STACHOWICZ         | JOANNA      | K    | 1        | K 30-39 |               | DZIEMIANY   | BŁĘKITNI DZIEMIANY       |           | 5km     | <b>0:33:59</b> | 8,83          | 0:06:48      | 0:00:01     |
| 6    | 29    | KUŚMIEREK          | JAN         | M    | 5        | M 50-54 | 2             | DZIEMIANY   | BŁĘKITNI DZIEMIANY       |           | 5km     | <b>0:34:21</b> | 8,73          | 0:06:52      | 0:04:31     |
| 7    | 27    | KUŚMIEREK          | PATRYK      | M    | 6        | M 18-29 | 1             | DZIEMIANY   | BŁĘKITNI DZIEMIANY       |           | 5km     | <b>0:35:45</b> | 8,39          | 0:07:09      | 0:03:40     |
| 8    | 17    | KNITTER            | MICHAŁ      | M    | 7        | M 18-29 | 2             | DZIEMIANY   | BŁĘKITNI DZIEMIANY       | 3 x ŻÓŁTA | 5km     | <b>0:35:45</b> | 8,39          | 0:07:09      | 0:03:40     |
| 9    | 30    | KUŚMIEREK          | MATEUSZ     | M    | 8        | M 18-29 | 3             | DZIEMIANY   | BŁĘKITNI DZIEMIANY       | 2 x ŻÓŁTA | 5km     | <b>0:36:46</b> | 8,16          | 0:07:21      | 0:03:40     |
| 10   | 54    | ŚWISŁOCKI          | BOGDAN      | M    | 9        | M 60-64 | 1             | MIKOSZEWO   | FACE NORDIC WALKING TEAM |           | 5km     | <b>0:36:52</b> | 8,14          | 0:07:22      | 0:04:31     |
| 11   | 12    | GIERSZEWSKI        | ARKADIUSZ   | M    | 10       | M 40-44 | 1             | DZIEMIANY   | BŁĘKITNI DZIEMIANY       |           | 5km     | <b>0:37:01</b> | 8,10          | 0:07:24      | 0:03:40     |
| 12   | 56    | TRELA              | ZENEK       | M    | 11       | M 45-49 | 1             | ŻUROMINO    | METROŻERCY               | 2 x ŻÓŁTA | 5km     | <b>0:37:18</b> | 8,04          | 0:07:28      | 0:03:40     |
| 13   | 43    | STACHOWICZ         | MARCIN      | M    | 12       | M 30-39 | 1             | DZIEMIANY   | BŁĘKITNI DZIEMIANY       |           | 5km     | <b>0:38:13</b> | 7,85          | 0:07:39      | 0:03:40     |
| 14   | 69    | DOLWA-FILIPCZUK    | EWELINA     | K    | 2        | K 30-39 |               | KOŁCZYĞŁOWY | ELDOFIT KOŁCZYĞŁOWY      |           | 5km     | <b>0:38:15</b> | 7,84          | 0:07:39      |             |
| 15   | 72    | BARAMBAS           | OLIWIA      | K    | 3        | K 12-17 |               | SKÓRCZ      |                          | 3 x ŻÓŁTA | 5km     | <b>0:38:21</b> | 7,82          | 0:07:40      | 0:00:01     |
| 16   | 32    | LEWAŃCZYK          | MARCIN      | M    | 13       | M 30-39 | 2             | STĘŻYCA     | METROŻERCY               | 1 x ŻÓŁTA | 5km     | <b>0:38:42</b> | 7,75          | 0:07:44      | 0:03:40     |
| 17   | 64    | ZIELIŃSKA          | JOLANTA     | K    | 4        | K 60-64 | 1             | OSIELSKO    |                          |           | 5km     | <b>0:38:45</b> | 7,74          | 0:07:45      | 0:02:02     |
| 18   | 37    | PLEWIŃSKI          | RAFAŁ       | M    | 14       | M 30-39 | 3             | BANINO      | NORDIC TEAM CZĘSTOCHOWA  | 1 x ŻÓŁTA | 5km     | <b>0:38:57</b> | 7,70          | 0:07:47      | 0:03:40     |
| 19   | 81    | BURZAWA            | KRZYSZTOF   | M    | 15       | M 50-54 | 3             | GDYNIA      | WŁÓCZYKIJE GDYNIA        | 1 x ŻÓŁTA | 5km     | <b>0:39:17</b> | 7,64          | 0:07:51      | 0:04:31     |
| 20   | 24    | KRĘCKA             | IRENA       | K    | 5        | K 55-59 | 1             | BUDOWO      |                          |           | 5km     | <b>0:39:35</b> | 7,58          | 0:07:55      | 0:02:01     |
| 21   | 52    | SZUDARSKI          | MAREK       | M    | 16       | M 30-39 | 4             | SŁUPSK      | DWA KIJE SŁUPSK          | 1 x ŻÓŁTA | 5km     | <b>0:39:55</b> | 7,52          | 0:07:59      | 0:03:40     |
| 22   | 61    | WILKOŁEK-SZUDARSKA | SATURNINA   | K    | 6        | K 60-64 | 2             | SŁUPSK      | DWA KIJE SŁUPSK          |           | 5km     | <b>0:39:58</b> | 7,51          | 0:08:00      | 0:02:01     |
| 23   | 20    | KOLENKIEWICZ       | DARIUSZ     | M    | 17       | M 60-64 | 2             | ELBLĄG      | KS ELBLĄSKIE WŁÓCZY-KIJE |           | 5km     | <b>0:40:16</b> | 7,45          | 0:08:03      | 0:04:30     |
| 24   | 63    | ZASOWSKI           | JAN         | M    | 18       | M 12-17 | 1             | GDAŃSK      | GDAŃSKIE WODY AKTYWUJĄ   |           | 5km     | <b>0:40:21</b> | 7,43          | 0:08:04      | 0:03:40     |
| 25   | 19    | KNITTER            | AGATA       | K    | 7        | K 18-29 | 1             | DZIEMIANY   | BŁĘKITNI DZIEMIANY       |           | 5km     | <b>0:40:40</b> | 7,38          | 0:08:08      | 0:00:01     |
| 26   | 46    | STOLTMANN          | HELENA      | K    | 8        | K 60-64 | 3             | DZIEMIANY   | BŁĘKITNI DZIEMIANY       | 1 x ŻÓŁTA | 5km     | <b>0:40:45</b> | 7,36          | 0:08:09      | 0:02:03     |
| 27   | 25    | KUSIAK             | WŁODZIMIERZ | M    | 19       | M 70-74 | 1             | GDAŃSK      | KLUB EMERYTA             |           | 5km     | <b>0:40:53</b> | 7,34          | 0:08:11      | 0:04:31     |
| 28   | 75    | BIAŁK              | ROMAN       | M    | 20       | M 70-74 | 2             | GDAŃSK      |                          |           | 5km     | <b>0:40:56</b> | 7,33          | 0:08:11      | 0:04:30     |
| 29   | 34    | ŁĘCKI              | JAN         | M    | 21       | M 30-39 | 5             | GDYNIA      | WŁÓCZYKIJE GDYNIA        |           | 5km     | <b>0:41:20</b> | 7,26          | 0:08:16      | 0:03:40     |
| 30   | 58    | TURZYŃSKA-STOPA    | MARIA       | K    | 9        | K 65-69 | 1             | DZIEMIANY   | BŁĘKITNI DZIEMIANY       |           | 5km     | <b>0:41:21</b> | 7,26          | 0:08:16      | 0:02:03     |
| 31   | 18    | KNITTER            | ZOFIA       | K    | 10       | K 12-17 | 1             | DZIEMIANY   | BŁĘKITNI DZIEMIANY       | 1 x ŻÓŁTA | 5km     | <b>0:41:24</b> | 7,25          | 0:08:17      | 0:00:01     |
| 32   | 28    | KUŚMIEREK          | BEATA       | K    | 11       | K 45-49 | 1             | DZIEMIANY   | BŁĘKITNI DZIEMIANY       |           | 5km     | <b>0:41:33</b> | 7,22          | 0:08:19      | 0:01:01     |
| 33   | 82    | SZEREMENT          | KATARZYNA   | K    | 12       | K 40-44 | 1             | USTKA       |                          | 1 x ŻÓŁTA | 5km     | <b>0:41:41</b> | 7,20          | 0:08:20      | 0:01:01     |

**MISTRZOSTWA KASZUB W NORDIC WALKING NA 5 KM - 5km**

Miejsce: DZIEMIANY - 27.08.2022

Organizator: 1. GMINA DZIEMIANY, 2. ORGANIZACJA IMPREZ SPORTOWYCH "VALDANO"

| M-ce | Numer | Nazwisko               | Imię       | Płeć | M-ce<br>M/K | Kat.    | M-ce kat.<br>M/K | Miejscowość       | Klub                   | KARTKI    | DYSTANS | Wynik   | Prędkość<br>km/h | Tempo<br>min/km | × | × | CZAS<br>STARTU |
|------|-------|------------------------|------------|------|-------------|---------|------------------|-------------------|------------------------|-----------|---------|---------|------------------|-----------------|---|---|----------------|
| 34   | 11    | GERLE-KOTULA           | ANNA       | K    | 13          | K 30-39 | 1                | KATOWICE          |                        | 2 x ŻÓŁTA | 5km     | 0:41:52 | 7,17             | 0:08:22         |   |   | 0:00:02        |
| 35   | 39    | PRZYBYLSKA             | ALEKSANDRA | K    | 14          | K 50-54 | 1                | GDYNIA            | ELITE TEAM             |           | 5km     | 0:41:59 | 7,15             | 0:08:24         |   |   | 0:02:01        |
| 36   | 51    | SZUDARSKI              | EDWARD     | M    | 22          | M 60-64 | 3                | SŁUPSK            | DWA KIJE SŁUPSK        | 2 x ŻÓŁTA | 5km     | 0:42:04 | 7,13             | 0:08:25         |   |   | 0:04:31        |
| 37   | 100   | BEŚKA                  | BARBARA    | K    | 15          | K 65-69 | 2                | DZIEMIANY         | BŁĘKITNI DZIEMIANY     |           | 5km     | 0:42:17 | 7,09             | 0:08:27         |   |   | 0:02:03        |
| 38   | 66    | ŻAREK                  | TOMASZ     | M    | 23          | M 55-59 | 1                | GDAŃSK            |                        |           | 5km     | 0:42:51 | 7,00             | 0:08:34         |   |   | 0:04:31        |
| 39   | 71    | BARAMBAS               | SŁAWOMIRA  | K    | 16          | K 45-49 | 2                | SKÓRCZ            |                        | 2 x ŻÓŁTA | 5km     | 0:43:17 | 6,93             | 0:08:39         |   |   | 0:01:02        |
| 40   | 40    | RUDNIK                 | NATALIA    | K    | 17          | K 18-29 | 2                | DZIEMIANY         | BŁĘKITNI DZIEMIANY     | 1 x ŻÓŁTA | 5km     | 0:43:28 | 6,90             | 0:08:42         |   |   | 0:00:01        |
| 41   | 33    | LEWAŃCZYK              | SYLWIA     | K    | 18          | K 30-39 | 2                | STĘŻYCA           | METROŻERCY             | 1 x ŻÓŁTA | 5km     | 0:43:29 | 6,90             | 0:08:42         |   |   |                |
| 42   | 78    | DARGAS                 | SANDRA     | K    | 19          | K 12-17 | 2                | DZIEMIANY         | BŁĘKITNI DZIEMIANY     | 1 x ŻÓŁTA | 5km     | 0:43:34 | 6,89             | 0:08:43         |   |   | 0:00:01        |
| 43   | 38    | PODLEŚ                 | DANUTA     | K    | 20          | K 60-64 | 4                | SŁUPSK            | DWA KIJE SŁUPSK        |           | 5km     | 0:43:48 | 6,85             | 0:08:46         |   |   | 0:02:03        |
| 44   | 60    | WIADERSKI              | WOJCIECH   | M    | 24          | M 70-74 | 3                | ELBLĄG            |                        |           | 5km     | 0:43:52 | 6,84             | 0:08:46         |   |   | 0:04:31        |
| 45   | 80    | BŁAWAT                 | MICHAŁ     | M    | 25          | M 45-49 | 2                | GDAŃSK            | SOPOCKI KLUB MORSÓW    | 1 x ŻÓŁTA | 5km     | 0:43:53 | 6,84             | 0:08:47         |   |   | 0:03:40        |
| 46   | 57    | TROKA                  | MAŁGORZATA | K    | 21          | K 45-49 | 3                | DZIEMIANY         | BŁĘKITNI DZIEMIANY     | 1 x ŻÓŁTA | 5km     | 0:44:12 | 6,79             | 0:08:50         |   |   | 0:01:02        |
| 47   | 73    | BEKISZ                 | MAŁGORZATA | K    | 22          | K 45-49 | 4                | LIPUSZ            |                        | 1 x ŻÓŁTA | 5km     | 0:44:40 | 6,72             | 0:08:56         |   |   | 0:01:02        |
| 48   | 9     | DARGAS                 | MAŁGORZATA | K    | 23          | K 45-49 | 5                | DZIEMIANY         | BŁĘKITNI DZIEMIANY     |           | 5km     | 0:45:02 | 6,66             | 0:09:00         |   |   | 0:01:02        |
| 49   | 23    | KREJA                  | JUSTYNA    | K    | 24          | K 50-54 | 2                | SKÓRCZ            |                        | 1 x ŻÓŁTA | 5km     | 0:45:09 | 6,64             | 0:09:02         |   |   | 0:02:02        |
| 50   | 74    | STRZELECKA             | PAULINA    | K    | 25          | K 30-39 | 3                | MALBORK           |                        | 1 x ŻÓŁTA | 5km     | 0:45:44 | 6,56             | 0:09:09         |   |   | 0:00:01        |
| 51   | 35    | MIŁKOWSKA              | JOLANTA    | K    | 26          | K 50-54 | 3                | GDYNIA            | TEAM DEAF              |           | 5km     | 0:45:51 | 6,54             | 0:09:10         |   |   | 0:02:02        |
| 52   | 70    | BIESIADA               | CELINA     | K    | 27          | K 30-39 | 4                | LUBIESZYN         |                        | 1 x ŻÓŁTA | 5km     | 0:46:14 | 6,49             | 0:09:15         |   |   |                |
| 53   | 62    | WIRKUS                 | ANNA       | K    | 28          | K 65-69 | 3                | DZIEMIANY         | BŁĘKITNI DZIEMIANY     |           | 5km     | 0:46:19 | 6,48             | 0:09:16         |   |   | 0:02:03        |
| 54   | 10    | DARGAS                 | MARTA      | K    | 29          | K 12-17 | 3                | DZIEMIANY         | BŁĘKITNI DZIEMIANY     |           | 5km     | 0:47:19 | 6,34             | 0:09:28         |   |   | 0:00:01        |
| 55   | 93    | HALMAN                 | GABRIELA   | K    | 30          | K 55-59 | 2                | SULMIN            |                        | 1 x ŻÓŁTA | 5km     | 0:47:19 | 6,34             | 0:09:28         |   |   | 0:02:01        |
| 56   | 83    | SIENKIEWICZ            | ŻANETTA    | K    | 31          | K 45-49 | 6                | BYDGOSZCZ         |                        |           | 5km     | 0:47:22 | 6,33             | 0:09:28         |   |   | 0:01:01        |
| 57   | 14    | KARWACKA-SCHNEIDER     | TATIANA    | K    | 32          | K 45-49 | 7                | KWIDZYN           |                        | 1 x ŻÓŁTA | 5km     | 0:47:30 | 6,32             | 0:09:30         |   |   | 0:01:03        |
| 58   | 77    | CZAJKOWSKA-KLAPCZYŃSKA | ZDZISŁAWA  | K    | 33          | K 60-64 | 5                | SŁUPSK            | DWA KIJE SŁUPSK        |           | 5km     | 0:47:50 | 6,27             | 0:09:34         |   |   | 0:02:03        |
| 59   | 76    | CYRA                   | GRAŻYNA    | K    | 34          | K 65-69 | 4                | BYTÓW             |                        |           | 5km     | 0:47:55 | 6,26             | 0:09:35         |   |   | 0:02:03        |
| 60   | 50    | SZMAGLIK               | MIROSLAWA  | K    | 35          | K 65-69 | 5                | DZIEMIANY         | BŁĘKITNI DZIEMIANY     |           | 5km     | 0:48:18 | 6,21             | 0:09:40         |   |   | 0:02:03        |
| 61   | 65    | ZIELIŃSKI              | JACEK      | M    | 26          | M 65-69 | 1                | GDAŃSK            | GDAŃSKIE WODY AKTYWUJĄ |           | 5km     | 0:48:46 | 6,15             | 0:09:45         |   |   | 0:04:30        |
| 62   | 44    | STACHYRA               | ALFRED     | M    | 27          | M 75+   | 1                | DZIEMIANY         | BŁĘKITNI DZIEMIANY     |           | 5km     | 0:49:03 | 6,12             | 0:09:49         |   |   | 0:04:35        |
| 63   | 15    | KŁOSKA                 | KAZIMIERZ  | M    | 28          | M 75+   | 2                | RZEPNICA GM.BYTÓW |                        |           | 5km     | 0:49:32 | 6,06             | 0:09:54         |   |   | 0:04:35        |
| 64   | 21    | KOŁODZIEJ              | MONIKA     | K    | 36          | K 45-49 | 8                | KWIDZYN           |                        |           | 5km     | 0:49:56 | 6,01             | 0:09:59         |   |   | 0:01:03        |
| 65   | 47    | STOLTMANN              | WIESŁAW    | M    | 29          | M 60-64 | 4                | DZIEMIANY         | BŁĘKITNI DZIEMIANY     |           | 5km     | 0:50:27 | 5,95             | 0:10:05         |   |   | 0:04:32        |
| 66   | 26    | KUSIAK                 | MARIA      | K    | 37          | K 70-74 | 1                | GDAŃSK            | KLUB EMERYTA           |           | 5km     | 0:50:52 | 5,90             | 0:10:10         |   |   | 0:02:31        |

**MISTRZOSTWA KASZUB W NORDIC WALKING NA 5 KM - 5km**

Miejsce: DZIEMIANY - 27.08.2022

Organizator: 1. GMINA DZIEMIANY, 2. ORGANIZACJA IMPREZ SPORTOWYCH "VALDANO"

| M-ce | Numer     | Nazwisko           | Imię      | Płeć | M-ce M/K | Kat.    | M-ce kat. M/K | Miejscowość | Klub                     | KARTKI    | DYSTANS | Wynik          | Prędkość km/h | Tempo min/km     | CZAS STARTU |
|------|-----------|--------------------|-----------|------|----------|---------|---------------|-------------|--------------------------|-----------|---------|----------------|---------------|------------------|-------------|
| 67   | <b>79</b> | WIRKUS             | DANUTA    | K    | 38       | K 55-59 | 3             | KOWALE      |                          |           | 5km     | <b>0:52:08</b> | 5,75 [min/h]  | 0:10:26 [min/km] | 0:02:02     |
| 68   | <b>55</b> | TOPKA              | AGNIESZKA | K    | 39       | K 30-39 | 5             | DZIEMIANY   |                          |           | 5km     | <b>0:52:25</b> | 5,72 [min/h]  | 0:10:29 [min/km] | 0:01:01     |
| 69   | <b>36</b> | OGRODOWICZ         | IWONA     | K    | 40       | K 55-59 | 4             | GDYNIA      |                          | 1 x ŻÓŁTA | 5km     | <b>0:53:14</b> | 5,64 [min/h]  | 0:10:39 [min/km] | 0:02:02     |
| 70   | <b>49</b> | STRANKOWSKA-SAŁATA | MONIKA    | K    | 41       | K 40-44 | 2             | DZIEMIANY   |                          | 1 x ŻÓŁTA | 5km     | <b>0:53:24</b> | 5,62 [min/h]  | 0:10:41 [min/km] | 0:01:01     |
| 71   | <b>22</b> | KORZEC             | ANNA      | K    | 42       | K 50-54 | 4             | LICZE       |                          |           | 5km     | <b>0:55:34</b> | 5,40 [min/h]  | 0:11:07 [min/km] | 0:02:02     |
| 72   | <b>59</b> | WIADERSKA          | GRAŻYNA   | K    | 43       | K 70-74 | 2             | ELBLĄG      |                          |           | 5km     | <b>0:57:36</b> | 5,21 [min/h]  | 0:11:31 [min/km] | 0:02:31     |
| 73   | <b>48</b> | STOPA              | GERARD    | M    | 30       | M 70-74 | 4             | DZIEMIANY   | BŁĘKITNI DZIEMIANY       |           | 5km     | <b>1:01:32</b> | 4,88 [min/h]  | 0:12:18 [min/km] | 0:04:32     |
| 74   | <b>67</b> | TURZYŃSKA          | JÓZEFA    | K    | 44       | K 70-74 | 3             | DZIEMIANY   |                          |           | 5km     | <b>1:09:23</b> | 4,32 [min/h]  | 0:13:53 [min/km] | 0:02:31     |
| 75   | <b>53</b> | ŚWISŁOCKA          | EWA       | K    | 45       | K 55-59 | 5             | MIKOSZEWO   | FACE NORDIC WALKING TEAM |           | 5km     | <b>1:09:32</b> | 4,31 [min/h]  | 0:13:54 [min/km] | 0:02:22     |
| -    | <b>31</b> | LACHUR             | ALICJA    | K    | -        | K 30-39 | -             | DZIEMIANY   |                          |           | 5km     | -              | [min/h]       | [min/km]         | 0:00:01     |