



# PZLA Mistrzostwa Polski w Biegu na 10 000 metrów

USTKA, 13 kwietnia 2024



## PROGRAM MINUTOWY

24-04-13

Godzina	Konkurencja	Szczebel/ilość/awans
17:00	10000 metrów mężczyzn	Serie (3)
17:40	10000 metrów kobiet	Serie (2)
18:30	10000 metrów mężczyzn	Serie (2)
19:10	10000 metrów kobiet	Serie (1)
19:50	10000 metrów mężczyzn	Serie (1)

Legenda: w nawiasach podano ilość serii, awans do finału, CD-Ceremonia dekoracji

Strona 1 z 1

24-04-13 20:47:11

USTKA 2024

Przygotowanie: DomTel Sport Timing Słupsk, tel. 602 314171 [www.domtel-sport.pl](http://www.domtel-sport.pl)



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Okęcie



TVP SPORT



POWIAT  
SŁUPSKI





# PZLA Mistrzostwa Polski w Biegu na 10 000 metrów

USTKA, 13 kwietnia 2024



## Wyniki konkurencji

### 10000 metrów kobiet

Sędzia: ZAPĄŁOWSKI Krzysztof

Rekord Świata(Open)	29:01.03	GIDEY Letesenbet	ETH	Hengelo (NED)	21-06-08
Rekord Europy(Open)	29:06.82	HASSAN Sifan	NED	Hengelo (NED)	21-06-06
Rekord Polski(Open)	31:43.51	JARZYŃSKA Karolina	Niestowarzyszona	Ostrava (CZE)	13-06-27
Rekord Polski(U23)	32:37.89	PYZIK Weronika	LKS Znicz Biłgoraj	Sacramento (USA)	18-05-24
Min. IO(Open)	30:40.00			Paris (FRA)	24-08-01
Min. ME(Open)	32:00.00			Rzym (ITA)	24-06-06

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

#### Bieg 1/2

Start: 24-04-13 19:52:00

1	6	61	Olimpia BREZA	02-02-14	KUKS Remus Kościerzyna(PM)	33:49.64	PB U23 (1)
2	10	53	Julia KORALEWSKA	02-02-17	AZS-AWFiS Gdańsk(PM)	33:49.64	U23 (2)
3	11	14	Angelika MACH	91-09-07	AZS UMCS Lublin(LU)	33:58.43	
4	9	13	Patrycja KAPAŁA	97-03-26	AZS UMCS Lublin(LU)	34:00.79	
5	5	62	Beata NIEMYJSKA	01-02-09	LKS Zantyr Sztum(PM)	34:02.51	PB
6	7	36	Małgorzata KARPIUK	03-01-04	KS Podlasie Białystok(PD)	34:06.14	PB U23 (3)
7	12	39	Iwona BERNARDELLI	85-02-19	KS Prefbet-Sonarol(PD)	34:15.31	
8	3	44	Martyna KRAWCZYŃSKA	04-11-21	KS Prefbet-Sonarol(PD)	35:12.04	PB U23
9	8	42	Justyna KORYTKOWSKA	86-03-12	KS Prefbet-Sonarol(PD)	35:43.73	
10	1	70	Rozalia MALINA	04-12-27	MKS-MOS Płomień Sosnowiec(SL)	36:38.52	U23
11	4	68	Regina PIECHOWSKA	03-01-27	ULKS Talex Borzytuchom(PM)	38:03.99	U23
	2	41	Monika DUBIELLA	00-05-02	KS Prefbet-Sonarol(PD)	DNS	

#### Międzyczasy

1000m	44	Martyna KRAWCZYŃSKA	3:39.7	5000m	14	Angelika MACH	17:17.2
2000m	14	Angelika MACH	6:59.51	6000m	14	Angelika MACH	20:42.27
3000m	14	Angelika MACH	10:22.5	7000m	13	Patrycja KAPAŁA	24:02.3
4000m	14	Angelika MACH	15:33.57	8000m/9000m	61	Olimpia BREZA	27:32.71/30:49.1

#### Bieg 2/2

Start: 24-04-13 18:34:00

1	1	32	Paulina KICILIŃSKA	03-09-30	ULKS Lipinki(MA)	35:29.67	U23
2	7	27	Martyna BUDZIŁEK	96-01-07	UKS Siódemka Ostrołęka(MZ)	36:09.86	PB
3	2	12	Adela BŁASZCZYK	01-01-07	AZS UMCS Lublin(LU)	37:11.83	
4	8	78	Martyna WYROŚLAK	02-09-05	OŚ AZS Poznań(WP)	37:12.95	U23
5	9	65	Kamila POBŁOCKA-DOBROWOLSKA	90-06-07	UKS Ekonomik-Maratończyk Łębork(PM)	38:16.09	
6	5	4	Marta FRĄCKOWIAK	98-12-31	MKS Siechnice(DS)	40:23.30	PB
7	4	18	Izabela WIERCIOCH	00-04-13	KS AZS-AWF Biała Podlaska(LU)	40:30.25	PB
8	3	64	Bożena POBŁOCKA	68-08-29	UKS Ekonomik-Maratończyk Łębork(PM)	45:37.96	
	6	66	Katarzyna POBŁOCKA-GŁOGOWSKA	94-12-22	UKS Ekonomik-Maratończyk Łębork(PM)	DNS	

#### Międzyczasy

1000m	27	Martyna BUDZIŁEK	3:34.3	5000m	32	Paulina KICILIŃSKA	17:45.8
2000m	32	Paulina KICILIŃSKA	7:06.04	6000m	32	Paulina KICILIŃSKA	21:20.12
3000m	32	Paulina KICILIŃSKA	10:38.7	7000m	32	Paulina KICILIŃSKA	24:53.0
4000m	32	Paulina KICILIŃSKA	14:13.28	8000m/9000m	32	Paulina KICILIŃSKA	28:25.65/31:59.8

Strona 1 z 2

Druk: 24-04-13 20:45:51

DNS-nie wyst., DNF-nie ukoń., DQ-dyskw., NM-bez wyn., PB-r.życ., SB-r.sez., Q,q-awans, YC-złota kartka

USTKA 2024

Przygotowanie: DomTel Sport Timing Słupsk, tel. 602 314171 www.domtel-sport.pl



Ministerstwo Sportu i Turystyki



## Wyniki konkurencji

Miejsce	B-G/Miejsce	Imię i nazwisko	Data ur.	Klub (woj)	Wynik	
1	Bieg 1 1	Olimpia BREZA	02-02-14	KUKS Remus Kościerzyna	<b>33:49.64(631)</b>	PB U23 (1)
2	Bieg 1 2	Julia KORALEWSKA	02-02-17	AZS-AWFIS Gdańsk	<b>33:49.64(637)</b>	U23 (2)
3	Bieg 1 3	Angelika MACH	91-09-07	AZS UMCS Lublin	<b>33:58.43</b>	
4	Bieg 1 4	Patrycja KAPAŁA	97-03-26	AZS UMCS Lublin	<b>34:00.79</b>	
5	Bieg 1 5	Beata NIEMYJSKA	01-02-09	LKS Zantyr Sztum	<b>34:02.51</b>	PB
6	Bieg 1 6	Małgorzata KARPIUK	03-01-04	KS Podlasie Białystok	<b>34:06.14</b>	PB U23 (3)
7	Bieg 1 7	Iwona BERNARDELLI	85-02-19	KS Prefbet-Sonarol	<b>34:15.31</b>	
8	Bieg 1 8	Martyna KRAWCZYŃSKA	04-11-21	KS Prefbet-Sonarol	<b>35:12.04</b>	PB U23
9	Bieg 2 1	Paulina KICILIŃSKA	03-09-30	ULKS Lipinki	<b>35:29.67</b>	U23
10	Bieg 1 9	Justyna KORYTKOWSKA	86-03-12	KS Prefbet-Sonarol	<b>35:43.73</b>	
11	Bieg 2 2	Martyna BUDZIŁEK	96-01-07	UKS Siódemka Ostrołęka	<b>36:09.86</b>	PB
12	Bieg 1 10	Rozalia MALINA	04-12-27	MKS-MOS Płomień Sosnowiec	<b>36:38.52</b>	U23
13	Bieg 2 3	Adela BŁASZCZYK	01-01-07	AZS UMCS Lublin	<b>37:11.83</b>	
14	Bieg 2 4	Martyna WYROŚLAK	02-09-05	OŚ AZS Poznań	<b>37:12.95</b>	U23
15	Bieg 1 11	Regina PIECHOWSKA	03-01-27	ULKS Talex Borzytuchom	<b>38:03.99</b>	U23
16	Bieg 2 5	Kamila POBŁOCKA-DOBROWOLSKA	90-06-07	UKS Ekonomik-Maratończyk Lębork	<b>38:16.09</b>	
17	Bieg 2 6	Marta FRĄCKOWIAK	98-12-31	MKS Siechnice	<b>40:23.30</b>	PB
18	Bieg 2 7	Izabela WIERCIOCH	00-04-13	KS AZS-AWF Biała Podlaska	<b>40:30.25</b>	PB
19	Bieg 2 8	Bożena POBŁOCKA	68-08-29	UKS Ekonomik-Maratończyk Lębork	<b>45:37.96</b>	
	Bieg 2 DNS	Katarzyna POBŁOCKA-GŁOGOWSKA	94-12-22	UKS Ekonomik-Maratończyk Lębork	DNS	
	Bieg 1 DNS	Monika DUBIELLA	00-05-02	KS Prefbet-Sonarol	DNS	

### Legenda:

PB -rekord życiowy



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



**TVP SPORT**





# PZLA Mistrzostwa Polski w Biegu na 10 000 metrów

USTKA, 13 kwietnia 2024



## Wyniki konkurencji

### 10000 metrów mężczyzn

Sędzia: PODGÓRSKI Andrzej

Rekord Świata(Open)	26:11.00	CHEPTEGEI Joshua	UGA	Valencia (ESP)	20-10-07
Rekord Europy(Open)	26:46.57	FARAH Mohammed	GBR	Eugene (USA)	11-06-03
Rekord Polski(Open)	27:53.61	KOWOL Jerzy	Górnik Zabrze	Praga (CZE)	78-08-29
Rekord Polski(U23)	28:30.4r	MALINOWSKI Bronisław	Olimpia Grudziądz	Celje (SLO)	73-08-04
Min. IO(Open)	27:00.00			Paris (FRA)	24-08-01
Min. ME(Open)	27:50.00			Rzym (ITA)	24-06-06

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

#### Bieg 1/3

Start: 24-04-13 20:31:00

1	3	54	Maciej MEGIER	03-04-26	AZS-AWFis Gdańsk(PM)	29:10.40	U23 (1)
2	15	26	Patryk KOZŁOWSKI	98-11-10	RLTL Optima Radom(MZ)	29:17.53	
3	6	28	Wiktor ANTOSZ	02-10-19	Kraków Athletics Team(MA)	29:26.64	PB U23 (2)
4	14	24	Mateusz GOS	02-06-07	RLTL Optima Radom(MZ)	29:31.76	U23 (3)
5	2	15	Szymon ŻYWKO	99-04-12	AZS UMCS Lublin(LU)	29:37.53	
6	11	74	Sebastian NOWICKI	94-07-04	OKL Oborniki(WP)	29:40.09	PB
7	7	58	Krzysztof ŻYGENDA	97-03-10	GKS Cartusia Kartuzy(PM)	30:19.50	PB
8	4	30	Rafał SUŁKOWSKI	99-08-26	Kraków Athletics Team(MA)	30:24.73	PB
9	10	40	Przemysław DĄBROWSKI	89-02-25	KS Prefbet-Sonarol(PD)	30:28.57	
10	1	73	Andrzej STARZYŃSKI	90-06-18	LKB Rudnik(SK)	30:38.06	
11	9	7	Michał WÓJCIK	99-10-01	UKS Dwójka Milicz(DS)	30:40.84	
12	8	57	Wojciech SERKOWSKI	97-05-03	GKS Cartusia Kartuzy(PM)	30:43.36	
13	12	19	Konrad POGORZELSKI	03-03-06	Adam Draczyński Running Team Nowa Sól(LB)	30:52.09	U23
	13	25	Mateusz KACZOR	97-03-03	RLTL Optima Radom(MZ)	DNF	
	5	9	Jakub TULEJA	01-07-27	CWZS Zawisza Bydgoszcz SL(KP)	DNF	

#### Międzyczasy

1000m	74	Sebastian NOWICKI	2:52.9	5000m	26	Patryk KOZŁOWSKI	14:39.0
2000m	25	Mateusz KACZOR	5:47.89	6000m	54	Maciej MEGIER	17:32.02
3000m	74	Sebastian NOWICKI	8:43.6	7000m	54	Maciej MEGIER	20:27.1
4000m	26	Patryk KOZŁOWSKI	11:40.18	8000m/9000m	54	Maciej MEGIER	23:24.24/26.21.7

#### Bieg 2/3

Start: 24-04-13 19:10:00

1	5	2	Jakub NAPIERAŁA	04-02-11	KS SMS Szklarska Poręba(DS)	30:51.35	U23
2	3	6	Filip JANAS	04-08-13	SMKS Parasol Wrocław(DS)	30:52.69	U23
3	13	45	Mateusz NIEMCZYK	92-09-30	KS Prefbet-Sonarol(PD)	30:58.50	PB
4	6	46	Adrian Roman PRZYBYŁA	91-04-11	KS Prefbet-Sonarol(PD)	31:04.50	
5	2	77	Jędrzej WOLSKI	04-01-04	OŚ AZS Poznań(WP)	31:06.44	U23
6	14	75	Wiktor MAĆKOWIAK	99-12-09	OŚ AZS Poznań(WP)	31:24.11	
7	10	5	Michał WENDLAND	89-03-24	MKS Siechnice(DS)	31:43.27	PB
8	8	67	Dawid JANTA	03-11-22	ULKS Talex Borzytuchom(PM)	32:11.03	PB U23
9	7	33	Jakub KIJAK	02-02-23	AZS KU Politechniki Opolskiej Opole(OP)	32:31.21	U23
10	11	11	Kamil SZYMANIAK	90-07-20	MKL Toruń(KP)	32:42.50	
11	1	76	Wiktor MURKOWSKI	02-09-11	OŚ AZS Poznań(WP)	32:44.08	U23
12	4	8	Jakub FELCZAK	94-07-29	CWZS Zawisza Bydgoszcz SL(KP)	32:46.99	
13	9	1	Arkadiusz MARUSZEWSKI	98-08-29	KS AZS AWF Wrocław(DS)	33:22.47	
14	12	56	Szymon GUMKOWSKI	99-07-28	GKS Cartusia Kartuzy(PM)	33:30.63	

Strona 1 z 4

Druk: 24-04-13 20:46:27

DNS-nie wyst., DNF-nie ukoń., DQ-dyskw., NM-bez wyn., PB-r.życ., SB-r.sez., Q,q-awans, YC-złota kartka

USTKA 2024

Przygotowanie: DomTel Sport Timing Słupsk, tel. 602 314171 www.domtel-sport.pl



Ministerstwo Sportu i Turystyki



Międzyczasy						
1000m	5	Michał WENDLAND	<b>3:08.6</b>	5000m	46	Adrian Roman PRZYBYŁA <b>15:34.5</b>
2000m	5	Michał WENDLAND	<b>6:13.32</b>	6000m	5	Michał WENDLAND <b>18:41.68</b>
3000m	46	Adrian Roman PRZYBYŁA	<b>9:18.3</b>	7000m	6	Filip JANAS <b>21:47.9</b>
4000m	77	Jędrzej WOLSKI	<b>12:24.92</b>	8000m/9000n	6	Filip JANAS <b>24:56.09/28:03.6</b>

### Bieg 3/3

Start: 24-04-13 17:45:00

<b>1</b>	16	47	<b>Damian ŚWIERDZEWSKI</b>	93-06-27	KS Prefbet-Sonarol(PD)	<b>31:40.86</b>	
<b>2</b>	13	81	<b>Piotr BRUDŁO</b>	02-07-06	WMLKS Pomorze Stargard(ZP)	<b>32:29.33</b>	PB U23
<b>3</b>	3	52	<b>Michał PYTLAK</b>	91-02-21	AML Słupsk(PM)	<b>32:36.04</b>	
<b>4</b>	2	80	<b>Adrian ANDRUSZKIEWICZ</b>	02-04-03	WMLKS Pomorze Stargard(ZP)	<b>32:36.86</b>	U23
<b>5</b>	11	31	<b>Jakub MOLCZYK</b>	02-03-27	MLUKS Tarnów(MA)	<b>32:57.61</b>	PB U23
<b>6</b>	14	21	<b>Jakub WAWRZYKOWSKI</b>	97-12-21	MKST Astra Nowa Sól(LB)	<b>33:12.67</b>	PB
<b>7</b>	15	20	<b>Adam MARYSIAK</b>	88-01-06	MKST Astra Nowa Sól(LB)	<b>33:24.54</b>	
<b>8</b>	12	23	<b>Daniel KOKOT</b>	92-05-28	Active Run Sieradz(LD)	<b>33:34.21</b>	
<b>9</b>	10	72	<b>Arkadiusz KARDAS</b>	89-03-20	TS AKS Chorzów(SL)	<b>34:00.02</b>	PB
<b>10</b>	6	51	<b>Paweł PIOTRASCHKE</b>	79-08-11	AML Słupsk(PM)	<b>34:00.46</b>	
<b>11</b>	4	10	<b>Szymon STOPPEL</b>	00-07-20	LUKS Start Nakło(KP)	<b>35:15.61</b>	
<b>12</b>	9	22	<b>Marcin ZAGÓRNY</b>	88-05-05	MKST Astra Nowa Sól(LB)	<b>35:40.68</b>	
<b>13</b>	1	60	<b>Adam MALINOWSKI</b>	86-11-04	KB Biegający Dietetyk Team Charbrowo(PM)	<b>38:33.91</b>	
<b>14</b>	5	59	<b>Krzysztof MAJEWSKI</b>	82-01-30	KB Biegający Dietetyk Team Charbrowo(PM)	<b>42:22.11</b>	
	8	69	<b>Bartosz RUSOŃ</b>	04-08-01	ULKS Talex Borzytuchom(PM)	<b>DNS</b>	
	7	49	<b>Norbert JEFIMCZYK</b>	99-01-19	AML Słupsk(PM)	<b>DNS</b>	

Międzyczasy						
1000m	47	Damian ŚWIERDZEWSKI	<b>3:10.1</b>	5000m	47	Damian ŚWIERDZEWSKI <b>15:49.8</b>
2000m	47	Damian ŚWIERDZEWSKI	<b>6:22.42</b>	6000m	47	Damian ŚWIERDZEWSKI <b>18:58.94</b>
3000m	47	Damian ŚWIERDZEWSKI	<b>9:30.7</b>	7000m	47	Damian ŚWIERDZEWSKI <b>22:07.6</b>
4000m	47	Damian ŚWIERDZEWSKI	<b>12:43.59</b>	8000m/9000m	47	Damian ŚWIERDZEWSKI <b>25:18.45/28:33.4</b>



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



**TVP SPORT**



## Wyniki konkurencji

Miejsce	B-G/Miejsce	Imię i nazwisko	Data ur.	Klub (woj)	Wynik	
1	Bieg 1 1	Maciej MEGIER	03-04-26	AZS-AWFIS Gdańsk	29:10.40	U23 (1)
2	Bieg 1 2	Patryk KOZŁOWSKI	98-11-10	RLTL Optima Radom	29:17.53	
3	Bieg 1 3	Wiktor ANTOSZ	02-10-19	Kraków Athletics Team	29:26.64	PB U23 (2)
4	Bieg 1 4	Mateusz GOS	02-06-07	RLTL Optima Radom	29:31.76	U23 (3)
5	Bieg 1 5	Szymon ŻYWKO	99-04-12	AZS UMCS Lublin	29:37.53	
6	Bieg 1 6	Sebastian NOWICKI	94-07-04	OKL Oborniki	29:40.09	PB
7	Bieg 1 7	Krzysztof ŻYGENDA	97-03-10	GKS Cartusia Kartuzy	30:19.50	PB
8	Bieg 1 8	Rafał SUŁKOWSKI	99-08-26	Kraków Athletics Team	30:24.73	PB
9	Bieg 1 9	Przemysław DĄBROWSKI	89-02-25	KS Prefbet-Sonarol	30:28.57	
10	Bieg 1 10	Andrzej STARŻYŃSKI	90-06-18	LKB Rudnik	30:38.06	
11	Bieg 1 11	Michał WÓJCIK	99-10-01	UKS Dwójka Milicz	30:40.84	
12	Bieg 1 12	Wojciech SERKOWSKI	97-05-03	GKS Cartusia Kartuzy	30:43.36	
13	Bieg 2 1	Jakub NAPIERAŁA	04-02-11	KS SMS Szklarska Poręba	30:51.35	U23
14	Bieg 1 13	Konrad POGORZELSKI	03-03-06	Adam Draczyński Running Team Nowa Sól	30:52.09	U23
15	Bieg 2 2	Filip JANAS	04-08-13	SMKS Parasol Wrocław	30:52.69	U23
16	Bieg 2 3	Mateusz NIEMCZYK	92-09-30	KS Prefbet-Sonarol	30:58.50	PB
17	Bieg 2 4	Adrian Roman PRZYBYŁA	91-04-11	KS Prefbet-Sonarol	31:04.50	
18	Bieg 2 5	Jędrzej WOLSKI	04-01-04	OŚ AZS Poznań	31:06.44	U23
19	Bieg 2 6	Wiktor MAĆKOWIAK	99-12-09	OŚ AZS Poznań	31:24.11	
20	Bieg 3 1	Damian ŚWIERDZEWSKI	93-06-27	KS Prefbet-Sonarol	31:40.86	
21	Bieg 2 7	Michał WENDLAND	89-03-24	MKS Siechnice	31:43.27	PB
22	Bieg 2 8	Dawid JANTA	03-11-22	ULKS Talex Borzytucho	32:11.03	PB U23
23	Bieg 3 2	Piotr BRUDŁO	02-07-06	WMLKS Pomorze Stargard	32:29.33	PB U23
24	Bieg 2 9	Jakub KIJAK	02-02-23	AZS KU Politechniki Opolskiej Opole	32:31.21	U23
25	Bieg 3 3	Michał PYTLAK	91-02-21	AML Słupsk	32:36.04	
26	Bieg 3 4	Adrian ANDRUSZKIEWICZ	02-04-03	WMLKS Pomorze Stargard	32:36.86	U23
27	Bieg 2 10	Kamil SZYMANIAK	90-07-20	MKL Toruń	32:42.50	
28	Bieg 2 11	Wiktor MURKOWSKI	02-09-11	OŚ AZS Poznań	32:44.08	U23
29	Bieg 2 12	Jakub FELCZAK	94-07-29	CWZS Zawisza Bydgoszcz SL	32:46.99	
30	Bieg 3 5	Jakub MOLCZYK	02-03-27	MLUKS Tarnów	32:57.61	PB U23
31	Bieg 3 6	Jakub WAWRZYKOWSKI	97-12-21	MKST Astra Nowa Sól	33:12.67	PB
32	Bieg 2 13	Arkadiusz MARUSZEWSKI	98-08-29	KS AZS AWF Wrocław	33:22.47	
33	Bieg 3 7	Adam MARYSIK	88-01-06	MKST Astra Nowa Sól	33:24.54	
34	Bieg 2 14	Szymon GUMKOWSKI	99-07-28	GKS Cartusia Kartuzy	33:30.63	
35	Bieg 3 8	Daniel KOKOT	92-05-28	Active Run Sieradz	33:34.21	
36	Bieg 3 9	Arkadiusz KARDAS	89-03-20	TS AKS Chorzów	34:00.02	PB
37	Bieg 3 10	Paweł PIOTRASCHKE	79-08-11	AML Słupsk	34:00.46	
38	Bieg 3 11	Szymon STOPPEL	00-07-20	LUKS Start Nakło	35:15.61	
39	Bieg 3 12	Marcin ZAGÓRNY	88-05-05	MKST Astra Nowa Sól	35:40.68	
40	Bieg 3 13	Adam MALINOWSKI	86-11-04	KB Biegający Dietetyk Team Charbrowo	38:33.91	
41	Bieg 3 14	Krzysztof MAJEWSKI	82-01-30	KB Biegający Dietetyk Team Charbrowo	42:22.11	
	Bieg 3 DNS	Bartosz RUSOŃ	04-08-01	ULKS Talex Borzytucho	DNS	
	Bieg 3 DNS	Norbert JEFIMCZYK	99-01-19	AML Słupsk	DNS	
	Bieg 1 DNF	Jakub TULEJA	01-07-27	CWZS Zawisza Bydgoszcz SL	DNF	
	Bieg 1 DNF	Mateusz KACZOR	97-03-03	RLTL Optima Radom	DNF	

### Legenda:

PB -rekord życiowy

Strona 3 z 4

Druk: 24-04-13 20:46:27

DNS-nie wyst., DNF-nie ukoń., DQ-dyskw., NM-bez wyn., PB-r.życ., SB-r.sez., Q,q-awans, YC-złota kartka

USTKA 2024

Przygotowanie: DomTel Sport Timing Słupsk, tel. 602 314171 www.domtel-sport.pl



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Okęcie



TVP SPORT





# PZLA Mistrzostwa Polski w Biegu na 10 000 metrów

USTKA, 13 kwietnia 2024



## Wyniki konkurencji-międzcasy

### 10000 metrów kobiet

Rekord Świata(Open)	<b>29:01.03</b>	GIDEY Letesenbet	ETH	Hengelo (NED)	21-06-08
Rekord Europy(Open)	<b>29:06.82</b>	HASSAN Sifan	NED	Hengelo (NED)	21-06-06
Rekord Polski(Open)	<b>31:43.51</b>	JARZYŃSKA Karolina	Niestowarzyszona	Ostrava (CZE)	13-06-27
Rekord Polski(U23)	<b>32:37.89</b>	PYZIK Weronika	LKS Znicz Biłgoraj	Sacramento (USA)	18-05-24
Min. IO(Open)	<b>30:40.00</b>			Paris (FRA)	24-08-01
Min. ME(Open)	<b>32:00.00</b>			Rzym (ITA)	24-06-06

Miejsce	Tor	Numer	Imię i nazwisko	Data ur.	Klub (woj)	Wynik		
	400m	800m	1200m	1600m	2000m	2400m	2800m	3200m
	3600m	4000m	4400m	4800m	5200m	5600m	6000m	6400m
	6800m	7200m	7600m	8000m	8400m	8800m	9200m	9600m

### Bieg 1/2

Start: 24-04-13 19:52:00

<b>1</b>	6	61	<b>Olimpia BREZA</b>	02-02-14	KUKS Remus Kościerzyna(PM)	<b>33:49.64</b>	PB	U23 (1)
1:30.14 (1:30.14)	2:57.50 (1:27.37)	4:19.86 (1:22.37)	5:39.13 (1:19.27)	6:59.51 (1:20.39)	8:19.92 (1:20.41)	9:41.60 (1:21.68)	11:07.98 (1:26.39)	
12:34.40 (1:26.43)	13:53.75 (1:19.35)	15:14.22 (1:20.47)	16:35.82 (1:21.60)	17:58.42 (1:22.61)	19:19.73 (1:21.31)	20:42.63 (1:22.91)	22:02.70 (1:20.07)	
23:21.19 (1:18.49)	24:43.39 (1:22.21)	26:07.69 (1:24.30)	27:32.76 (1:25.07)	28:58.39 (1:25.64)	30:12.66 (1:14.27)	31:26.28 (1:13.63)	32:39.90 (1:13.62)	
<b>2</b>	10	53	<b>Julia KORALEWSKA</b>	02-02-17	AZS-AWFIS Gdańsk(PM)	<b>33:49.64</b>		U23 (2)
1:29.74 (1:29.74)	2:56.86 (1:27.13)	4:20.13 (1:23.27)	5:39.32 (1:19.19)	6:59.89 (1:20.58)	8:20.19 (1:20.30)	9:41.91 (1:21.72)	11:07.88 (1:25.97)	
12:34.67 (1:26.80)	13:53.89 (1:19.23)	15:14.60 (1:20.71)	16:36.00 (1:21.41)	17:58.76 (1:22.76)	19:19.77 (1:21.02)	20:42.89 (1:23.12)	22:03.16 (1:20.28)	
23:21.48 (1:18.32)	24:43.67 (1:22.19)	26:08.03 (1:24.36)	27:33.31 (1:25.28)	28:58.98 (1:25.68)	30:13.39 (1:14.42)	31:27.89 (1:14.50)	32:41.76 (1:13.88)	
<b>3</b>	11	14	<b>Angelika MACH</b>	91-09-07	AZS UMCS Lublin(LU)	<b>33:58.43</b>		
1:29.99 (1:29.99)	2:56.99 (1:27.00)	4:19.59 (1:22.60)	5:38.78 (1:19.20)	6:59.42 (1:20.64)	8:19.67 (1:20.25)	9:41.18 (1:21.51)	11:08.14 (1:26.97)	
12:34.34 (1:26.20)	13:53.41 (1:19.07)	15:14.09 (1:20.69)	16:35.55 (1:21.46)	17:58.21 (1:22.67)	19:19.53 (1:21.32)	20:42.43 (1:22.91)	22:02.48 (1:20.05)	
23:20.96 (1:18.49)	24:43.21 (1:22.25)	26:07.46 (1:24.25)	27:33.19 (1:25.73)	28:58.79 (1:25.61)	30:13.10 (1:14.32)	31:27.61 (1:14.51)	32:43.29 (1:15.68)	
<b>4</b>	9	13	<b>Patrycja KAPAŁA</b>	97-03-26	AZS UMCS Lublin(LU)	<b>34:00.79</b>		
1:29.69 (1:29.69)	2:56.81 (1:27.12)	4:20.40 (1:23.59)	5:39.76 (1:19.37)	7:00.31 (1:20.55)	8:20.43 (1:20.12)	9:42.19 (1:21.77)	11:07.84 (1:25.66)	
12:35.20 (1:27.36)	13:54.14 (1:18.95)	15:14.76 (1:20.62)	16:36.25 (1:21.49)	17:58.84 (1:22.60)	19:20.13 (1:21.29)	20:42.71 (1:22.58)	22:02.83 (1:20.12)	
23:21.35 (1:18.53)	24:43.01 (1:21.66)	26:07.15 (1:24.15)	27:32.84 (1:25.69)	28:58.23 (1:25.39)	30:13.47 (1:15.24)	31:29.91 (1:16.45)	32:47.09 (1:17.18)	
<b>5</b>	5	62	<b>Beata NIEMYJSKA</b>	01-02-09	LKS Zantyr Sztum(PM)	<b>34:02.51</b>		PB
1:30.04 (1:30.04)	2:57.20 (1:27.16)	4:20.60 (1:23.41)	5:40.04 (1:19.44)	7:00.38 (1:20.34)	8:20.73 (1:20.35)	9:42.30 (1:21.58)	11:08.21 (1:25.91)	
12:35.05 (1:26.85)	13:54.59 (1:19.54)	15:15.04 (1:20.45)	16:36.35 (1:21.32)	17:59.32 (1:22.97)	19:20.07 (1:20.75)	20:43.04 (1:22.98)	22:03.61 (1:20.57)	
23:22.02 (1:18.42)	24:44.11 (1:22.09)	26:08.26 (1:24.16)	27:33.24 (1:24.98)	28:58.97 (1:25.74)	30:13.75 (1:14.78)	31:29.66 (1:15.91)	32:46.77 (1:17.12)	
<b>6</b>	7	36	<b>Małgorzata KARPIUK</b>	03-01-04	KS Podlasie Białystok(PD)	<b>34:06.14</b>		PB
1:30.44 (1:30.44)	2:57.20 (1:26.77)	4:20.73 (1:23.53)	5:40.29 (1:19.57)	7:00.67 (1:20.38)	8:20.80 (1:20.14)	9:42.72 (1:21.92)	11:08.43 (1:25.72)	
12:35.32 (1:26.89)	13:54.64 (1:19.32)	15:15.20 (1:20.56)	16:36.67 (1:21.48)	17:59.48 (1:22.81)	19:20.41 (1:20.93)	20:43.21 (1:22.81)	22:03.92 (1:20.71)	
23:22.36 (1:18.44)	24:44.31 (1:21.96)	26:08.38 (1:24.07)	27:33.42 (1:25.04)	28:59.05 (1:25.63)	30:14.00 (1:14.96)	31:32.05 (1:18.05)	32:51.21 (1:19.17)	
<b>7</b>	12	39	<b>Iwona BERARDELLI</b>	85-02-19	KS Prefbet-Sonarol(PD)	<b>34:15.31</b>		
1:30.28 (1:30.28)	2:56.94 (1:26.67)	4:20.30 (1:23.36)	5:39.56 (1:19.26)	7:00.07 (1:20.52)	8:20.39 (1:20.32)	9:42.14 (1:21.76)	11:08.21 (1:26.07)	
12:34.84 (1:26.63)	13:54.11 (1:19.28)	15:14.72 (1:20.62)	16:36.28 (1:21.57)	17:58.97 (1:22.69)	19:20.14 (1:21.18)	20:42.89 (1:22.75)	22:03.37 (1:20.48)	
23:21.67 (1:18.30)	24:43.96 (1:22.30)	26:08.14 (1:24.18)	27:32.92 (1:24.78)	28:58.64 (1:25.72)	30:12.96 (1:14.32)	31:30.23 (1:17.28)	32:52.65 (1:22.42)	

Strona 1 z 3

Druk: 24-04-13 20:41:11

DNS-nie wyst., DNF-nie ukoń., DQ-dyskw., NM-bez wyn., PB-r.życ., SB-r.sez., Q,q-awans, YC-żółta kartka

USTKA 2024

Przygotowanie: DomTel Sport Timing Słupsk, tel. 602 314171 www.domtel-sport.pl



Ministerstwo Sportu i Turystyki



Okęcie



TVP SPORT



# 10000 metrów kobiet

Rekord Świata(Open)	<b>29:01.03</b>	GIDEY Letesenbet	ETH	Hengelo (NED)	21-06-08
Rekord Europy(Open)	<b>29:06.82</b>	HASSAN Sifan	NED	Hengelo (NED)	21-06-06
Rekord Polski(Open)	<b>31:43.51</b>	JARZYŃSKA Karolina	Niestowarzyszona	Ostrava (CZE)	13-06-27
Rekord Polski(U23)	<b>32:37.89</b>	PYZIK Weronika	LKS Znicz Biłgoraj	Sacramento (USA)	18-05-24
Min. IO(Open)	<b>30:40.00</b>			Paris (FRA)	24-08-01
Min. ME(Open)	<b>32:00.00</b>			Rzym (ITA)	24-06-06

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

400m	800m	1200m	1600m	2000m	2400m	2800m	3200m
3600m	4000m	4400m	4800m	5200m	5600m	6000m	6400m
6800m	7200m	7600m	8000m	8400m	8800m	9200m	9600m

**8** 3 44 **Martyna KRAWCZYŃSKA** 04-11-21 KS Prefbet-Sonarol(PD) **35:12.04** PB U23

1:29.39 (1:29.39)	2:56.47 (1:27.08)	4:20.82 (1:24.35)	5:40.51 (1:19.69)	7:01.22 (1:20.71)	8:21.27 (1:20.06)	9:43.14 (1:21.87)	11:08.70 (1:25.56)
12:38.67 (1:29.98)	14:01.77 (1:23.11)	15:26.49 (1:24.72)	16:52.27 (1:25.79)	18:17.23 (1:24.96)	19:43.44 (1:26.22)	21:09.54 (1:26.10)	22:35.94 (1:26.41)
24:02.61 (1:26.68)	25:29.66 (1:27.05)	26:57.66 (1:28.00)	28:23.40 (1:25.74)	29:48.12 (1:24.73)	31:12.76 (1:24.65)	32:37.57 (1:24.81)	33:58.33 (1:20.77)

**9** 8 42 **Justyna KORYTKOWSKA** 86-03-12 KS Prefbet-Sonarol(PD) **35:43.73**

1:29.90 (1:29.90)	2:57.32 (1:27.42)	4:21.09 (1:23.78)	5:40.88 (1:19.79)	7:00.88 (1:20.01)	8:21.13 (1:20.25)	9:42.78 (1:21.65)	11:08.37 (1:25.60)
12:35.77 (1:27.40)	13:55.21 (1:19.45)	15:15.44 (1:20.23)	16:38.04 (1:22.60)	18:05.08 (1:27.05)	19:32.22 (1:27.14)	20:59.70 (1:27.48)	22:26.35 (1:26.66)
23:54.69 (1:28.34)	25:23.36 (1:28.68)	26:52.82 (1:29.46)	28:22.04 (1:29.22)	29:49.46 (1:27.42)	31:19.04 (1:29.59)	32:50.49 (1:31.45)	34:20.05 (1:29.56)

**10** 1 70 **Rozalia MALINA** 04-12-27 MKS-MOS Płomień Sosnowiec(SL) **36:38.52** U23

1:30.56 (1:30.56)	2:57.38 (1:26.82)	4:21.50 (1:24.13)	5:41.87 (1:20.38)	7:05.96 (1:24.09)	8:32.75 (1:26.79)	9:59.83 (1:27.09)	11:27.55 (1:27.73)
12:56.42 (1:28.87)	14:23.12 (1:26.70)	15:51.74 (1:28.62)	17:21.76 (1:30.02)	18:53.03 (1:31.28)	20:20.03 (1:27.00)	21:48.31 (1:28.28)	23:17.31 (1:29.01)
24:47.58 (1:30.27)	26:17.55 (1:29.97)	27:47.76 (1:30.22)	29:16.37 (1:28.61)	30:45.72 (1:29.35)	32:15.87 (1:30.16)	33:43.87 (1:28.00)	35:14.19 (1:30.33)

**11** 4 68 **Regina PIECHOWSKA** 03-01-27 ULKS Talax Borzytuchom(PM) **38:03.99** U23

1:30.73 (1:30.73)	2:57.58 (1:26.86)	4:21.46 (1:23.88)	5:41.47 (1:20.01)	7:05.64 (1:24.18)	8:32.01 (1:26.38)	9:59.33 (1:27.32)	11:27.87 (1:28.55)
12:56.69 (1:28.82)	14:23.35 (1:26.66)	15:52.43 (1:29.09)	17:21.39 (1:28.96)	18:52.84 (1:31.46)	20:22.98 (1:30.14)	21:57.04 (1:34.07)	23:32.12 (1:35.08)
25:08.75 (1:36.64)	26:46.37 (1:37.62)	28:23.86 (1:37.50)	30:02.75 (1:38.89)	31:39.97 (1:37.23)	33:20.06 (1:40.10)	35:00.79 (1:40.73)	36:33.47 (1:32.68)

**2** 41 **Monika DUBIELLA** 00-05-02 KS Prefbet-Sonarol(PD) **DNS**

19:16:33.38
-------------

Międzyczasy			
1000m	44 Martyna KRAWCZYŃSKA	<b>3:39.7</b>	5000m 14 Angelika MACH <b>17:17.2</b>
2000m	14 Angelika MACH	<b>6:59.51</b>	6000m 14 Angelika MACH <b>20:42.27</b>
3000m	14 Angelika MACH	<b>10:22.5</b>	7000m 13 Patrycja KAPAŁA <b>24:02.3</b>
4000m	14 Angelika MACH	<b>15:33.57</b>	8000m/9000m 61 Olimpia BREZA <b>27:32.71/30:49.1</b>

## Bieg 2/2 Start: 24-04-13 18:34:00

**1** 1 32 **Paulina KICILIŃSKA** 03-09-30 ULKS Lipinki(MA) **35:29.67** U23

1:23.78 (1:23.78)	2:51.94 (1:28.17)	4:17.16 (1:25.22)	5:41.67 (1:24.51)	7:06.34 (1:24.67)	8:31.31 (1:24.97)	9:56.54 (1:25.24)	11:22.63 (1:26.10)
12:47.73 (1:25.11)	14:13.28 (1:25.55)	15:38.26 (1:24.98)	17:03.57 (1:25.31)	18:28.59 (1:25.03)	19:55.04 (1:26.46)	21:20.06 (1:25.02)	22:45.33 (1:25.27)
24:10.25 (1:24.93)	25:35.14 (1:24.89)	27:00.12 (1:24.98)	28:25.78 (1:25.66)	29:52.33 (1:26.55)	31:18.19 (1:25.87)	32:43.56 (1:25.38)	34:10.27 (1:26.72)

**2** 7 27 **Martyna BUDZIŁEK** 96-01-07 UKS Siódemka Ostrołęka(MZ) **36:09.86** PB

1:23.34 (1:23.34)	2:51.65 (1:28.32)	4:16.95 (1:25.30)	5:41.64 (1:24.70)	7:06.02 (1:24.38)	8:31.03 (1:25.02)	9:56.88 (1:25.86)	11:23.00 (1:26.13)
12:48.04 (1:25.04)	14:13.68 (1:25.65)	15:38.48 (1:24.80)	17:04.13 (1:25.66)	18:30.82 (1:26.70)	19:59.75 (1:28.93)	21:26.81 (1:27.07)	22:54.73 (1:27.93)
24:25.82 (1:31.09)	25:58.12 (1:32.30)	27:29.41 (1:31.30)	28:57.80 (1:28.40)	30:24.93 (1:27.14)	31:51.81 (1:26.88)	33:18.40 (1:26.60)	34:47.30 (1:28.90)

**3** 2 12 **Adela BŁASZCZYK** 01-01-07 AZS UMCS Lublin(LU) **37:11.83**

1:28.25 (1:28.25)	2:56.07 (1:27.82)	4:22.60 (1:26.54)	5:51.05 (1:28.45)	7:19.79 (1:28.75)	8:52.31 (1:32.52)	10:24.75 (1:32.44)	11:58.00 (1:33.25)
13:28.85 (1:30.86)	14:59.79 (1:30.94)	16:30.64 (1:30.86)	18:00.95 (1:30.31)	19:31.36 (1:30.42)	21:00.76 (1:29.40)	22:29.55 (1:28.79)	23:58.89 (1:29.34)
25:27.96 (1:29.08)	26:56.56 (1:28.60)	28:26.30 (1:29.75)	29:55.91 (1:29.61)	31:25.41 (1:29.51)	32:54.53 (1:29.12)	34:23.31 (1:28.79)	35:50.29 (1:26.98)





# 10000 metrów kobiet

Rekord Świata(Open)	<b>29:01.03</b>	GIDEY Letesenbet	ETH	Hengelo (NED)	21-06-08
Rekord Europy(Open)	<b>29:06.82</b>	HASSAN Sifan	NED	Hengelo (NED)	21-06-06
Rekord Polski(Open)	<b>31:43.51</b>	JARZYŃSKA Karolina	Niestowarzyszona	Ostrava (CZE)	13-06-27
Rekord Polski(U23)	<b>32:37.89</b>	PYZIK Weronika	LKS Znicz Biłgoraj	Sacramento (USA)	18-05-24
Min. IO(Open)	<b>30:40.00</b>			Paris (FRA)	24-08-01
Min. ME(Open)	<b>32:00.00</b>			Rzym (ITA)	24-06-06

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

400m	800m	1200m	1600m	2000m	2400m	2800m	3200m
3600m	4000m	4400m	4800m	5200m	5600m	6000m	6400m
6800m	7200m	7600m	8000m	8400m	8800m	9200m	9600m

**4** 8 78 **Martyna WYROŚLAK** 02-09-05 OŚ AZS Poznań(WP) **37:12.95** U23

1:29.75 (1:29.75)	2:56.11 (1:26.37)	4:22.45 (1:26.34)	5:47.97 (1:25.52)	7:16.35 (1:28.39)	8:44.19 (1:27.84)	10:12.53 (1:28.35)	11:41.42 (1:28.90)
13:10.97 (1:29.55)	14:41.17 (1:30.21)	16:13.92 (1:32.76)	17:44.31 (1:30.39)	19:15.03 (1:30.72)	20:45.07 (1:30.04)	22:15.43 (1:30.36)	23:45.08 (1:29.66)
25:16.13 (1:31.05)	26:46.24 (1:30.11)	28:17.07 (1:30.84)	29:49.37 (1:32.30)	31:20.03 (1:30.66)	32:49.38 (1:29.35)	34:19.33 (1:29.96)	35:48.13 (1:28.81)

**5** 9 65 **Kamila POBŁOCKA-DOBROWOLSK** 90-06-07 UKS Ekonomik-Maratończyk Łębork(PM) **38:16.09**

1:28.18 (1:28.18)	2:55.66 (1:27.48)	4:22.26 (1:26.60)	5:48.91 (1:26.65)	7:19.39 (1:30.48)	8:52.33 (1:32.94)	10:24.69 (1:32.37)	11:57.88 (1:33.19)
13:29.24 (1:31.36)	15:00.37 (1:31.13)	16:31.75 (1:31.39)	18:05.05 (1:33.30)	19:39.94 (1:34.90)	21:12.83 (1:32.89)	22:45.50 (1:32.68)	24:18.76 (1:33.26)
25:52.85 (1:34.09)	27:27.80 (1:34.96)	29:03.18 (1:35.38)	30:36.69 (1:33.52)	32:12.73 (1:36.04)	33:47.86 (1:35.14)	35:23.21 (1:35.36)	36:56.31 (1:33.11)

**6** 5 4 **Marta FRĄCKOWIAK** 98-12-31 MKS Siechnice(DS) **40:23.30** PB

1:31.99 (1:31.99)	3:08.08 (1:36.10)	4:44.11 (1:36.03)	6:19.05 (1:34.94)	7:53.88 (1:34.83)	9:28.38 (1:34.51)	11:04.08 (1:35.70)	12:39.94 (1:35.86)
14:16.26 (1:36.33)	15:53.57 (1:37.31)	17:30.78 (1:37.22)	19:10.10 (1:39.33)	20:48.24 (1:38.15)	22:25.00 (1:36.76)	24:01.71 (1:36.72)	25:39.29 (1:37.58)
27:17.62 (1:38.34)	28:57.41 (1:39.79)	30:38.79 (1:41.39)	32:22.20 (1:43.42)	34:01.53 (1:39.34)	35:40.88 (1:39.35)	37:22.03 (1:41.16)	38:55.35 (1:33.32)

**7** 4 18 **Izabela WIERCIOCH** 00-04-13 KS AZS-AWF Biła Podlaska(LU) **40:30.25** PB

1:29.52 (1:29.52)	3:04.54 (1:35.03)	4:39.04 (1:34.50)	6:12.53 (1:33.50)	7:46.20 (1:33.68)	9:19.78 (1:33.58)	10:55.79 (1:36.01)	12:33.82 (1:38.04)
14:12.02 (1:38.20)	15:50.59 (1:38.58)	17:30.47 (1:39.88)	19:10.37 (1:39.90)	20:46.94 (1:36.58)	22:24.57 (1:37.63)	24:02.18 (1:37.61)	25:39.22 (1:37.05)
27:17.87 (1:38.66)	28:56.17 (1:38.31)	30:36.24 (1:40.07)	32:16.47 (1:40.23)	33:58.19 (1:41.73)	35:39.04 (1:40.85)	37:19.88 (1:40.84)	38:55.66 (1:35.79)

**8** 3 64 **Bożena POBŁOCKA** 68-08-29 UKS Ekonomik-Maratończyk Łębork(PM) **45:37.96**

1:38.77 (1:38.77)	3:27.64 (1:48.87)	5:17.47 (1:49.83)	7:08.59 (1:51.13)	8:58.09 (1:49.50)	10:47.73 (1:49.64)	12:37.80 (1:50.07)	14:27.18 (1:49.38)
16:18.25 (1:51.08)	18:07.18 (1:48.93)	19:57.31 (1:50.14)	21:46.99 (1:49.68)	23:37.96 (1:50.98)	25:28.24 (1:50.29)	27:18.26 (1:50.03)	29:08.17 (1:49.91)
30:58.94 (1:50.77)	32:50.38 (1:51.44)	34:41.53 (1:51.16)	36:33.90 (1:52.38)	38:25.14 (1:51.24)	40:16.04 (1:50.91)	42:06.13 (1:50.09)	43:55.87 (1:49.74)

**6** 66 **Katarzyna POBŁOCKA-GŁOGOWSK** 94-12-22 UKS Ekonomik-Maratończyk Łębork(PM) **DNS**

17:47:22.11
-------------

Międzyczasy			
1000m	27	Martyna BUDZIŁEK	<b>3:34.3</b>
2000m	32	Paulina KICILIŃSKA	<b>7:06.04</b>
3000m	32	Paulina KICILIŃSKA	<b>10:38.7</b>
4000m	32	Paulina KICILIŃSKA	<b>14:13.28</b>
5000m	32	Paulina KICILIŃSKA	<b>17:45.8</b>
6000m	32	Paulina KICILIŃSKA	<b>21:20.12</b>
7000m	32	Paulina KICILIŃSKA	<b>24:53.0</b>
8000m/9000m	32	Paulina KICILIŃSKA	<b>28:25.65/31:59.8</b>

**Legenda:**  
PB -rekord życiowy





# PZLA Mistrzostwa Polski w Biegu na 10 000 metrów

USTKA, 13 kwietnia 2024



## Wyniki konkurencji-międzyczasy

### 10000 metrów mężczyzn

Rekord Świata(Open)	<b>26:11.00</b>	CHEPTEGEI Joshua	UGA	Valencia (ESP)	20-10-07
Rekord Europy(Open)	<b>26:46.57</b>	FARAH Mohammed	GBR	Eugene (USA)	11-06-03
Rekord Polski(Open)	<b>27:53.61</b>	KOWOL Jerzy	Górnik Zabrze	Praga (CZE)	78-08-29
Rekord Polski(U23)	<b>28:30.4r</b>	MALINOWSKI Bronisław	Olimpia Grudziądz	Celje (SLO)	73-08-04
Min. IO(Open)	<b>27:00.00</b>			Paris (FRA)	24-08-01
Min. ME(Open)	<b>27:50.00</b>			Rzym (ITA)	24-06-06

Miejsce	Tor	Numer	Imię i nazwisko	Data ur.	Klub (woj)	Wynik		
	400m	800m	1200m	1600m	2000m	2400m	2800m	3200m
	3600m	4000m	4400m	4800m	5200m	5600m	6000m	6400m
	6800m	7200m	7600m	8000m	8400m	8800m	9200m	9600m

### Bieg 1/3

Start: 24-04-13 20:31:00

1	3	54	Maciej MEGIER	03-04-26	AZS-AWFIS Gdańsk(PM)	29:10.40	U23 (1)
1:10.88 (1:10.88)	2:19.45 (1:08.58)	3:28.82 (1:09.37)	4:38.63 (1:09.82)	5:49.24 (1:10.62)	6:59.23 (1:09.99)	8:08.98 (1:09.75)	9:20.38 (1:11.41)
10:30.72 (1:10.34)	11:40.65 (1:09.94)	12:52.36 (1:11.71)	14:03.03 (1:10.67)	15:13.30 (1:10.28)	16:21.92 (1:08.63)	17:32.18 (1:10.26)	18:42.28 (1:10.10)
19:52.74 (1:10.47)	21:02.91 (1:10.17)	22:13.11 (1:10.20)	23:24.35 (1:11.24)	24:34.60 (1:10.26)	25:46.33 (1:11.73)	26:57.40 (1:11.08)	28:06.73 (1:09.34)
2	15	26	Patryk KOZŁOWSKI	98-11-10	RLTL Optima Radom(MZ)	29:17.53	
1:10.01 (1:10.01)	2:18.65 (1:08.64)	3:27.85 (1:09.20)	4:37.61 (1:09.76)	5:48.17 (1:10.56)	6:58.58 (1:10.41)	8:08.51 (1:09.94)	9:19.63 (1:11.13)
10:30.12 (1:10.49)	11:40.19 (1:10.07)	12:52.21 (1:12.02)	14:02.78 (1:10.58)	15:14.14 (1:11.37)	16:23.19 (1:09.06)	17:33.72 (1:10.53)	18:44.02 (1:10.31)
19:54.89 (1:10.87)	21:05.79 (1:10.91)	22:17.48 (1:11.69)	23:28.99 (1:11.52)	24:40.44 (1:11.46)	25:50.76 (1:10.32)	27:01.36 (1:10.61)	28:10.87 (1:09.52)
3	6	28	Wiktor ANTOSZ	02-10-19	Kraków Athletics Team(MA)	29:26.64	PB U23 (2)
1:11.39 (1:11.39)	2:19.77 (1:08.38)	3:29.11 (1:09.35)	4:38.84 (1:09.74)	5:49.44 (1:10.60)	7:00.32 (1:10.88)	8:09.59 (1:09.28)	9:20.95 (1:11.36)
10:31.35 (1:10.40)	11:41.77 (1:10.43)	12:53.36 (1:11.60)	14:03.79 (1:10.43)	15:15.37 (1:11.58)	16:25.00 (1:09.64)	17:35.50 (1:10.50)	18:46.57 (1:11.07)
19:59.08 (1:12.51)	21:12.01 (1:12.93)	22:24.80 (1:12.79)	23:37.36 (1:12.57)	24:48.86 (1:11.51)	25:59.82 (1:10.96)	27:09.35 (1:09.53)	28:19.28 (1:09.94)
4	14	24	Mateusz GOS	02-06-07	RLTL Optima Radom(MZ)	29:31.76	U23 (3)
1:10.28 (1:10.28)	2:18.88 (1:08.61)	3:28.10 (1:09.22)	4:38.01 (1:09.92)	5:48.60 (1:10.60)	6:58.93 (1:10.34)	8:08.67 (1:09.74)	9:20.08 (1:11.42)
10:30.86 (1:10.78)	11:41.44 (1:10.59)	12:53.04 (1:11.60)	14:03.02 (1:09.99)	15:14.51 (1:11.49)	16:23.81 (1:09.30)	17:34.98 (1:11.18)	18:46.80 (1:11.82)
19:59.27 (1:12.47)	21:11.52 (1:12.26)	22:24.58 (1:13.06)	23:37.61 (1:13.03)	24:50.15 (1:12.54)	26:03.36 (1:13.21)	27:16.00 (1:12.65)	28:26.96 (1:10.96)
5	2	15	Szymon ŻYWKO	99-04-12	AZS UMCS Lublin(LU)	29:37.53	
1:10.97 (1:10.97)	2:19.89 (1:08.92)	3:29.76 (1:09.87)	4:39.19 (1:09.44)	5:49.64 (1:10.45)	6:59.86 (1:10.23)	8:09.38 (1:09.52)	9:20.70 (1:11.33)
10:31.70 (1:11.00)	11:42.06 (1:10.37)	12:53.66 (1:11.60)	14:04.66 (1:11.01)	15:15.96 (1:11.30)	16:26.95 (1:11.00)	17:38.81 (1:11.87)	18:51.95 (1:13.15)
20:04.00 (1:12.05)	21:16.75 (1:12.75)	22:29.54 (1:12.79)	23:42.29 (1:12.75)	24:54.37 (1:12.08)	26:07.16 (1:12.80)	27:18.96 (1:11.80)	28:30.05 (1:11.09)
6	11	74	Sebastian NOWICKI	94-07-04	OKL Oborniki(WP)	29:40.09	PB
1:09.84 (1:09.84)	2:18.32 (1:08.49)	3:27.64 (1:09.32)	4:37.40 (1:09.77)	5:48.17 (1:10.77)	6:58.36 (1:10.20)	8:07.87 (1:09.51)	9:19.11 (1:11.24)
10:29.81 (1:10.70)	11:40.61 (1:10.81)	12:51.82 (1:11.22)	14:03.14 (1:11.32)	15:14.81 (1:11.67)	16:25.79 (1:10.98)	17:37.11 (1:11.33)	18:48.89 (1:11.78)
20:02.61 (1:13.72)	21:16.46 (1:13.86)	22:29.73 (1:13.27)	23:42.00 (1:12.28)	24:54.07 (1:12.07)	26:07.61 (1:13.55)	27:20.71 (1:13.10)	28:32.55 (1:11.85)
7	7	58	Krzysztof ŻYGENDA	97-03-10	GKS Cartusia Kartuzy(PM)	30:19.50	PB
1:12.98 (1:12.98)	2:24.89 (1:11.92)	3:37.14 (1:12.25)	4:48.89 (1:11.76)	6:01.34 (1:12.45)	7:13.51 (1:12.17)	8:25.51 (1:12.01)	9:37.71 (1:12.21)
10:50.86 (1:13.15)	12:04.54 (1:13.69)	13:16.66 (1:12.13)	14:29.37 (1:12.71)	15:42.55 (1:13.19)	16:57.25 (1:14.70)	18:10.34 (1:13.10)	19:24.33 (1:13.99)
20:37.98 (1:13.66)	21:52.10 (1:14.12)	23:05.17 (1:13.07)	24:17.50 (1:12.34)	25:30.14 (1:12.65)	26:44.11 (1:13.97)	27:56.04 (1:11.94)	29:09.04 (1:13.01)

Strona 1 z 6

Druk: 24-04-13 20:41:45

DNS-nie wyst., DNF-nie ukoń., DQ-dyskw., NM-bez wyn., PB-r.życ., SB-r.sez., Q,q-awans, YC-żółta kartka

USTKA 2024

Przygotowanie: DomTel Sport Timing Słupsk, tel. 602 314171 www.domtel-sport.pl



Ministerstwo Sportu i Turystyki



TVP SPORT



# 10000 metrów mężczyzn

Rekord Świata(Open)	<b>26:11.00</b>	CHEPTEGEI Joshua	UGA	Valencia (ESP)	20-10-07
Rekord Europy(Open)	<b>26:46.57</b>	FARAH Mohammed	GBR	Eugene (USA)	11-06-03
Rekord Polski(Open)	<b>27:53.61</b>	KOWOL Jerzy	Górnik Zabrze	Praga (CZE)	78-08-29
Rekord Polski(U23)	<b>28:30.4r</b>	MALINOWSKI Bronisław	Olimpia Grudziądz	Celje (SLO)	73-08-04
Min. IO(Open)	<b>27:00.00</b>			Paris (FRA)	24-08-01
Min. ME(Open)	<b>27:50.00</b>			Rzym (ITA)	24-06-06

Miejsce	Tor	Numer	Imię i nazwisko	Data ur.	Klub (woj)	Wynik	
<b>8</b>	4	30	<b>Rafał SUŁKOWSKI</b>	99-08-26	Kraków Athletics Team(MA)	<b>30:24.73</b>	PB
1:13.25 (1:13.25)	2:25.25 (1:12.01)	3:37.39 (1:12.15)	4:49.18 (1:11.79)	6:01.64 (1:12.46)	7:13.83 (1:12.20)	8:26.04 (1:12.22)	9:38.53 (1:12.49)
10:51.75 (1:13.22)	12:05.14 (1:13.40)	13:17.22 (1:12.08)	14:30.33 (1:13.12)	15:43.33 (1:13.00)	16:57.55 (1:14.23)	18:11.01 (1:13.47)	19:25.11 (1:14.10)
20:38.70 (1:13.60)	21:52.63 (1:13.94)	23:06.41 (1:13.78)	24:19.16 (1:12.76)	25:32.62 (1:13.46)	26:47.59 (1:14.98)	28:01.17 (1:13.59)	29:14.98 (1:13.81)
<b>9</b>	10	40	<b>Przemysław DĄBROWSKI</b>	89-02-25	KS Prefbet-Sonarol(PD)	<b>30:28.57</b>	
1:12.15 (1:12.15)	2:24.54 (1:12.40)	3:36.92 (1:12.38)	4:48.58 (1:11.66)	6:01.06 (1:12.49)	7:13.26 (1:12.20)	8:25.69 (1:12.44)	9:38.24 (1:12.56)
10:51.43 (1:13.20)	12:04.61 (1:13.18)	13:17.19 (1:12.58)	14:29.90 (1:12.72)	15:43.03 (1:13.13)	16:57.30 (1:14.28)	18:10.68 (1:13.39)	19:24.76 (1:14.08)
20:38.40 (1:13.65)	21:52.38 (1:13.98)	23:05.98 (1:13.61)	24:18.97 (1:12.99)	25:33.04 (1:14.07)	26:47.41 (1:14.37)	28:01.51 (1:14.11)	29:15.21 (1:13.70)
<b>10</b>	1	73	<b>Andrzej STARZYŃSKI</b>	90-06-18	LKB Rudnik(SK)	<b>30:38.06</b>	
1:11.88 (1:11.88)	2:21.80 (1:09.92)	3:31.08 (1:09.28)	4:41.14 (1:10.06)	5:52.97 (1:11.84)	7:05.58 (1:12.61)	8:18.92 (1:13.35)	9:32.46 (1:13.54)
10:47.24 (1:14.79)	12:01.53 (1:14.30)	13:15.73 (1:14.20)	14:30.01 (1:14.28)	15:43.89 (1:13.89)	16:58.32 (1:14.43)	18:12.45 (1:14.13)	19:27.60 (1:15.16)
20:42.86 (1:15.27)	21:58.45 (1:15.59)	23:14.95 (1:16.50)	24:30.24 (1:15.29)	25:45.96 (1:15.72)	27:01.30 (1:15.35)	28:16.17 (1:14.88)	29:31.04 (1:14.87)
<b>11</b>	9	7	<b>Michał WÓJCIK</b>	99-10-01	UKS Dwójka Milicz(DS)	<b>30:40.84</b>	
1:12.32 (1:12.32)	2:22.39 (1:10.07)	3:33.58 (1:11.19)	4:46.48 (1:12.90)	5:59.07 (1:12.60)	7:11.39 (1:12.32)	8:23.88 (1:12.49)	9:36.72 (1:12.84)
10:49.45 (1:12.74)	12:01.36 (1:11.91)	13:14.95 (1:13.60)	14:28.27 (1:13.32)	15:42.22 (1:13.95)	16:56.71 (1:14.49)	18:10.59 (1:13.89)	19:24.47 (1:13.88)
20:38.90 (1:14.43)	21:53.06 (1:14.16)	23:08.01 (1:14.96)	24:23.93 (1:15.92)	25:40.72 (1:16.79)	26:57.76 (1:17.04)	28:13.92 (1:16.17)	29:30.04 (1:16.13)
<b>12</b>	8	57	<b>Wojciech SERKOWSKI</b>	97-05-03	GKS Cartusia Kartuzy(PM)	<b>30:43.36</b>	
1:12.58 (1:12.58)	2:24.61 (1:12.03)	3:36.72 (1:12.11)	4:48.47 (1:11.75)	6:00.71 (1:12.25)	7:12.87 (1:12.16)	8:25.33 (1:12.47)	9:37.91 (1:12.59)
10:51.15 (1:13.25)	12:04.29 (1:13.14)	13:16.85 (1:12.56)	14:29.70 (1:12.86)	15:42.90 (1:13.21)	16:57.04 (1:14.14)	18:10.41 (1:13.37)	19:24.41 (1:14.00)
20:37.89 (1:13.49)	21:51.80 (1:13.92)	23:05.63 (1:13.83)	24:19.35 (1:13.72)	25:33.20 (1:13.86)	26:49.94 (1:16.74)	28:07.85 (1:17.92)	29:28.16 (1:20.31)
<b>13</b>	12	19	<b>Konrad POGORZELSKI</b>	03-03-06	Adam Draczyński Running Team Nowa Sól(LB)	<b>30:52.09</b>	U23
1:10.58 (1:10.58)	2:19.14 (1:08.57)	3:28.58 (1:09.44)	4:38.18 (1:09.60)	5:48.86 (1:10.69)	6:59.55 (1:10.70)	8:12.31 (1:12.76)	9:26.41 (1:14.11)
10:41.04 (1:14.63)	11:56.64 (1:15.61)	13:12.42 (1:15.78)	14:27.75 (1:15.34)	15:44.46 (1:16.71)	17:00.59 (1:16.14)	18:16.83 (1:16.25)	19:32.80 (1:15.97)
20:48.70 (1:15.91)	22:05.01 (1:16.31)	23:20.96 (1:15.95)	24:36.76 (1:15.81)	25:53.69 (1:16.94)	27:09.97 (1:16.28)	28:25.24 (1:15.28)	29:40.10 (1:14.86)
<b>13</b>	25		<b>Mateusz KACZOR</b>	97-03-03	RLTL Optima Radom(MZ)	<b>DNF</b>	
1:09.82 (1:09.82)	2:18.43 (1:08.61)	3:27.38 (1:08.96)	4:37.48 (1:10.10)	5:47.96 (1:10.49)	6:58.61 (1:10.65)	8:08.19 (1:09.58)	9:19.36 (1:11.18)
10:30.27 (1:10.91)	11:41.09 (1:10.83)	12:52.58 (1:11.49)	14:04.03 (1:11.46)	15:16.19 (1:12.17)	16:29.19 (1:13.00)	17:44.21 (1:15.02)	19:00.76 (1:16.55)
20:16.31 (1:15.56)	21:32.44 (1:16.14)	22:48.36 (1:15.92)	24:06.99 (1:18.64)"				
<b>5</b>	9		<b>Jakub TULEJA</b>	01-07-27	CWZS Zawisza Bydgoszcz SL(KP)	<b>DNF</b>	
1:13.45 (1:13.45)	2:25.45 (1:12.00)	3:37.81 (1:12.37)	4:49.58 (1:11.78)	6:01.74 (1:12.17)	7:13.94 (1:12.20)	8:26.38 (1:12.44)	9:38.62 (1:12.25)
10:51.50 (1:12.88)	12:04.95 (1:13.46)	13:17.46 (1:12.51)	14:30.01 (1:12.56)	15:43.10 (1:13.09)	16:57.53 (1:14.43)"		

## Międzyczasy

1000m	74	Sebastian NOWICKI	<b>2:52.9</b>	5000m	26	Patryk KOZŁOWSKI	<b>14:39.0</b>
2000m	25	Mateusz KACZOR	<b>5:47.89</b>	6000m	54	Maciej MEGIER	<b>17:32.02</b>
3000m	74	Sebastian NOWICKI	<b>8:43.6</b>	7000m	54	Maciej MEGIER	<b>20:27.1</b>
4000m	26	Patryk KOZŁOWSKI	<b>11:40.18</b>	8000m/9000m	54	Maciej MEGIER	<b>23:24.24/26.21.7</b>



# 10000 metrów mężczyzn

Rekord Świata(Open)	<b>26:11.00</b>	CHEPTEGEI Joshua	UGA	Valencia (ESP)	20-10-07
Rekord Europy(Open)	<b>26:46.57</b>	FARAH Mohammed	GBR	Eugene (USA)	11-06-03
Rekord Polski(Open)	<b>27:53.61</b>	KOWOL Jerzy	Górnik Zabrze	Praga (CZE)	78-08-29
Rekord Polski(U23)	<b>28:30.4r</b>	MALINOWSKI Bronisław	Olimpia Grudziądz	Celje (SLO)	73-08-04
Min. IO(Open)	<b>27:00.00</b>			Paris (FRA)	24-08-01
Min. ME(Open)	<b>27:50.00</b>			Rzym (ITA)	24-06-06

Miejsce	Tor	Numer	Imię i nazwisko	Data ur.	Klub (woj)	Wynik		
	400m	800m	1200m	1600m	2000m	2400m	2800m	3200m
	3600m	4000m	4400m	4800m	5200m	5600m	6000m	6400m
	6800m	7200m	7600m	8000m	8400m	8800m	9200m	9600m

## Bieg 2/3

Start: 24-04-13 19:10:00

<b>1</b>	5	2	<b>Jakub NAPIERAŁA</b>	04-02-11	KS SMS Szklarska Poręba(DS)	<b>30:51.35</b>	U23
1:16.94 (1:16.94)	2:32.88 (1:15.95)	3:45.78 (1:12.91)	4:59.77 (1:13.99)	6:14.02 (1:14.26)	7:28.82 (1:14.81)	8:42.25 (1:13.43)	9:56.17 (1:13.92)
11:10.14 (1:13.98)	12:25.56 (1:15.43)	13:42.29 (1:16.74)	14:57.58 (1:15.29)	16:12.63 (1:15.05)	17:27.90 (1:15.28)	18:42.03 (1:14.13)	19:57.07 (1:15.05)
21:12.10 (1:15.03)	22:26.06 (1:13.97)	23:42.20 (1:16.14)	24:57.47 (1:15.28)	26:13.06 (1:15.59)	27:27.26 (1:14.20)	28:38.99 (1:11.74)	29:49.80 (1:10.81)
<b>2</b>	3	6	<b>Filip JANAS</b>	04-08-13	SMKS Parasol Wrocław(DS)	<b>30:52.69</b>	U23
1:18.19 (1:18.19)	2:33.58 (1:15.39)	3:47.35 (1:13.78)	5:00.82 (1:13.47)	6:14.57 (1:13.76)	7:29.11 (1:14.54)	8:42.66 (1:13.56)	9:56.48 (1:13.82)
11:10.58 (1:14.10)	12:26.02 (1:15.44)	13:42.66 (1:16.65)	14:57.80 (1:15.15)	16:12.89 (1:15.09)	17:28.41 (1:15.52)	18:42.39 (1:13.99)	19:57.49 (1:15.11)
21:11.14 (1:13.65)	22:25.06 (1:13.93)	23:41.65 (1:16.59)	24:56.20 (1:14.55)	26:12.80 (1:16.61)	27:27.20 (1:14.41)	28:38.67 (1:11.47)	29:49.41 (1:10.75)
<b>3</b>	13	45	<b>Mateusz NIEMCZYK</b>	92-09-30	KS Prefbet-Sonarol(PD)	<b>30:58.50</b>	PB
1:16.50 (1:16.50)	2:33.26 (1:16.76)	3:46.51 (1:13.26)	5:01.54 (1:15.03)	6:17.77 (1:16.23)	7:32.55 (1:14.78)	8:47.89 (1:15.34)	10:03.07 (1:15.19)
11:18.08 (1:15.01)	12:32.89 (1:14.82)	13:47.27 (1:14.38)	15:00.94 (1:13.68)	16:13.19 (1:12.26)	17:28.69 (1:15.51)	18:42.72 (1:14.03)	19:57.86 (1:15.14)
21:12.66 (1:14.81)	22:26.59 (1:13.93)	23:42.03 (1:15.44)	24:57.66 (1:15.64)	26:12.33 (1:14.68)	27:26.94 (1:14.61)	28:38.93 (1:11.99)	29:49.75 (1:10.83)
<b>4</b>	6	46	<b>Adrian Roman PRZYBYŁA</b>	91-04-11	KS Prefbet-Sonarol(PD)	<b>31:04.50</b>	
1:16.02 (1:16.02)	2:32.28 (1:16.27)	3:44.84 (1:12.56)	4:58.86 (1:14.03)	6:13.41 (1:14.55)	7:27.91 (1:14.51)	8:41.19 (1:13.29)	9:55.27 (1:14.08)
11:09.31 (1:14.04)	12:25.12 (1:15.82)	13:41.86 (1:16.74)	14:56.84 (1:14.98)	16:11.86 (1:15.03)	17:27.14 (1:15.28)	18:42.32 (1:15.19)	19:57.77 (1:15.45)
21:12.49 (1:14.73)	22:26.45 (1:13.97)	23:42.84 (1:16.39)	24:56.50 (1:13.67)	26:12.37 (1:15.88)	27:26.74 (1:14.37)	28:41.68 (1:14.94)	29:57.60 (1:15.93)
<b>5</b>	2	77	<b>Jędrzej WOLSKI</b>	04-01-04	OŚ AZS Poznań(WP)	<b>31:06.44</b>	U23
1:17.16 (1:17.16)	2:32.94 (1:15.79)	3:46.16 (1:13.22)	5:00.00 (1:13.85)	6:14.32 (1:14.33)	7:28.21 (1:13.89)	8:41.55 (1:13.35)	9:55.55 (1:14.01)
11:09.60 (1:14.05)	12:24.93 (1:15.33)	13:41.49 (1:16.56)	14:57.09 (1:15.61)	16:12.25 (1:15.17)	17:27.66 (1:15.41)	18:41.66 (1:14.01)	19:56.50 (1:14.84)
21:11.61 (1:15.11)	22:25.43 (1:13.83)	23:41.66 (1:16.24)	24:56.82 (1:15.16)	26:12.96 (1:16.14)	27:27.56 (1:14.60)	28:40.95 (1:13.40)	29:56.31 (1:15.36)
<b>6</b>	14	75	<b>Wiktor MAĆKOWIAK</b>	99-12-09	OŚ AZS Poznań(WP)	<b>31:24.11</b>	
1:16.34 (1:16.34)	2:32.68 (1:16.34)	3:45.57 (1:12.89)	4:59.44 (1:13.88)	6:13.63 (1:14.19)	7:28.42 (1:14.79)	8:41.83 (1:13.42)	9:55.87 (1:14.05)
11:09.94 (1:14.07)	12:25.35 (1:15.42)	13:42.07 (1:16.72)	14:57.41 (1:15.34)	16:12.44 (1:15.03)	17:27.70 (1:15.27)	18:41.96 (1:14.26)	19:56.86 (1:14.90)
21:11.87 (1:15.01)	22:25.78 (1:13.92)	23:42.03 (1:16.25)	24:57.14 (1:15.12)	26:14.41 (1:17.27)	27:32.48 (1:18.07)	28:52.28 (1:19.81)	30:10.72 (1:18.44)
<b>7</b>	10	5	<b>Michał WENDLAND</b>	89-03-24	MKS Siechnice(DS)	<b>31:43.27</b>	PB
1:15.61 (1:15.61)	2:32.03 (1:16.43)	3:45.26 (1:13.23)	4:59.17 (1:13.91)	6:13.13 (1:13.97)	7:27.54 (1:14.41)	8:40.91 (1:13.38)	9:56.64 (1:15.73)
11:10.82 (1:14.18)	12:26.05 (1:15.24)	13:42.84 (1:16.80)	14:58.11 (1:15.27)	16:13.21 (1:15.10)	17:28.33 (1:15.12)	18:41.40 (1:13.08)	19:58.01 (1:16.61)
21:15.45 (1:17.44)	22:35.22 (1:19.77)	23:53.59 (1:18.38)	25:13.17 (1:19.59)	26:33.90 (1:20.73)	27:51.69 (1:17.79)	29:13.53 (1:21.85)	30:31.55 (1:18.03)
<b>8</b>	8	67	<b>Dawid JANTA</b>	03-11-22	ULKS Talex Borzytuchom(PM)	<b>32:11.03</b>	PB U23
1:17.46 (1:17.46)	2:33.50 (1:16.05)	3:47.08 (1:13.58)	5:01.93 (1:14.86)	6:17.93 (1:16.00)	7:33.62 (1:15.69)	8:50.00 (1:16.39)	10:06.52 (1:16.52)
11:24.02 (1:17.50)	12:40.31 (1:16.30)	13:57.29 (1:16.98)	15:13.15 (1:15.86)	16:29.58 (1:16.44)	17:46.60 (1:17.02)	19:03.96 (1:17.37)	20:21.15 (1:17.19)
21:39.15 (1:18.00)	22:56.26 (1:17.12)	24:14.70 (1:18.44)	25:35.18 (1:20.48)	26:56.89 (1:21.72)	28:18.84 (1:21.95)	29:40.81 (1:21.98)	30:59.33 (1:18.52)
<b>9</b>	7	33	<b>Jakub KIJAK</b>	02-02-23	AZS KU Politechniki Opolskiej Opole(OP)	<b>32:31.21</b>	U23
1:18.48 (1:18.48)	2:35.87 (1:17.39)	3:53.62 (1:17.75)	5:13.30 (1:19.69)	6:32.41 (1:19.12)	7:50.91 (1:18.50)	9:10.14 (1:19.24)	10:28.54 (1:18.41)
11:47.20 (1:18.67)	13:05.98 (1:18.78)	14:24.31 (1:18.34)	15:43.27 (1:18.96)	17:02.23 (1:18.96)	18:20.66 (1:18.44)	19:38.95 (1:18.30)	20:57.15 (1:18.20)
22:14.94 (1:17.79)	23:33.12 (1:18.18)	24:51.55 (1:18.44)	26:10.43 (1:18.89)	27:27.88 (1:17.46)	28:45.47 (1:17.59)	30:03.18 (1:17.72)	31:19.63 (1:16.45)

Strona 3 z 6

Druk: 24-04-13 20:41:46

DNS-nie wyst., DNF-nie ukoń., DQ-dyskw., NM-bez wyn., PB-r.życ., SB-r.sez., Q,q-awans, YC-żółta kartka

USTKA 2024

Przygotowanie: DomTel Sport Timing Słupsk, tel. 602 314171 www.domtel-sport.pl



# 10000 metrów mężczyzn

Rekord Świata(Open)	<b>26:11.00</b>	CHEPTEGEI Joshua	UGA	Valencia (ESP)	20-10-07
Rekord Europy(Open)	<b>26:46.57</b>	FARAH Mohammed	GBR	Eugene (USA)	11-06-03
Rekord Polski(Open)	<b>27:53.61</b>	KOWOL Jerzy	Górnik Zabrze	Praga (CZE)	78-08-29
Rekord Polski(U23)	<b>28:30.4r</b>	MALINOWSKI Bronisław	Olimpia Grudziądz	Celje (SLO)	73-08-04
Min. IO(Open)	<b>27:00.00</b>			Paris (FRA)	24-08-01
Min. ME(Open)	<b>27:50.00</b>			Rzym (ITA)	24-06-06

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

400m	800m	1200m	1600m	2000m	2400m	2800m	3200m
3600m	4000m	4400m	4800m	5200m	5600m	6000m	6400m
6800m	7200m	7600m	8000m	8400m	8800m	9200m	9600m

<b>10</b>	11	11	<b>Kamil SZYMANIAK</b>	90-07-20	MKL Toruń(KP)	<b>32:42.50</b>	
1:16.64 (1:16.64)	2:33.00 (1:16.37)	3:46.45 (1:13.45)	5:01.49 (1:15.04)	6:17.62 (1:16.14)	7:33.28 (1:15.66)	8:49.62 (1:16.34)	10:06.24 (1:16.62)
11:23.63 (1:17.40)	12:41.37 (1:17.74)	13:59.67 (1:18.31)	15:19.46 (1:19.79)	16:39.07 (1:19.62)	17:59.46 (1:20.40)	19:20.75 (1:21.29)	20:42.12 (1:21.37)
22:03.99 (1:21.88)	23:26.27 (1:22.29)	24:48.99 (1:22.72)	26:11.69 (1:22.71)	27:33.03 (1:21.34)	28:54.07 (1:21.05)	30:15.32 (1:21.25)	31:33.06 (1:17.74)

<b>11</b>	1	76	<b>Wiktor MURKOWSKI</b>	02-09-11	OŚ AZS Poznań(WP)	<b>32:44.08</b>	U23
-----------	---	----	-------------------------	----------	-------------------	-----------------	-----

1:18.17 (1:18.17)	2:34.45 (1:16.28)	3:49.48 (1:15.04)	5:05.19 (1:15.71)	6:21.23 (1:16.05)	7:39.01 (1:17.78)	8:56.96 (1:17.96)	10:14.52 (1:17.56)
11:33.03 (1:18.52)	12:52.54 (1:19.51)	14:13.10 (1:20.56)	15:33.21 (1:20.12)	16:52.09 (1:18.88)	18:13.00 (1:20.91)	19:33.75 (1:20.76)	20:54.34 (1:20.59)
22:13.27 (1:18.93)	23:33.76 (1:20.50)	24:52.86 (1:19.10)	26:13.28 (1:20.43)	27:33.22 (1:19.94)	28:53.84 (1:20.63)	30:13.74 (1:19.91)	31:31.84 (1:18.11)

<b>12</b>	4	8	<b>Jakub FELCZAK</b>	94-07-29	CWZS Zawisza Bydgoszcz SL(KP)	<b>32:46.99</b>
-----------	---	---	----------------------	----------	-------------------------------	-----------------

1:18.66 (1:18.66)	2:34.59 (1:15.94)	3:48.68 (1:14.10)	5:03.51 (1:14.83)	6:20.92 (1:17.42)	7:38.88 (1:17.97)	8:57.24 (1:18.36)	10:14.55 (1:17.32)
11:33.18 (1:18.63)	12:52.68 (1:19.50)	14:12.77 (1:20.10)	15:32.91 (1:20.14)	16:51.75 (1:18.84)	18:13.06 (1:21.32)	19:33.49 (1:20.43)	20:54.02 (1:20.54)
22:13.62 (1:19.60)	23:33.42 (1:19.80)	24:51.56 (1:18.15)	26:10.42 (1:18.86)	27:28.25 (1:17.83)	28:48.46 (1:20.21)	30:11.78 (1:23.32)	31:33.30 (1:21.53)

<b>13</b>	9	1	<b>Arkadiusz MARUSZEWSKI</b>	98-08-29	KS AZS AWF Wrocław(DS)	<b>33:22.47</b>
-----------	---	---	------------------------------	----------	------------------------	-----------------

1:18.87 (1:18.87)	2:35.28 (1:16.42)	3:49.89 (1:14.61)	5:05.65 (1:15.77)	6:21.83 (1:16.18)	7:39.46 (1:17.63)	8:57.71 (1:18.26)	10:14.77 (1:17.06)
11:33.59 (1:18.83)	12:52.93 (1:19.34)	14:13.23 (1:20.31)	15:33.43 (1:20.20)	16:52.46 (1:19.03)	18:13.46 (1:21.01)	19:34.23 (1:20.77)	20:54.68 (1:20.46)
22:14.22 (1:19.54)	23:35.15 (1:20.94)	24:58.47 (1:23.32)	26:24.81 (1:26.35)	27:52.43 (1:27.62)	29:18.03 (1:25.60)	30:39.91 (1:21.89)	32:00.19 (1:20.28)

<b>14</b>	12	56	<b>Szymon GUMKOWSKI</b>	99-07-28	GKS Cartusia Kartuzy(PM)	<b>33:30.63</b>
-----------	----	----	-------------------------	----------	--------------------------	-----------------

1:17.89 (1:17.89)	2:35.52 (1:17.63)	3:51.45 (1:15.93)	5:10.51 (1:19.07)	6:29.19 (1:18.68)	7:47.85 (1:18.67)	9:08.11 (1:20.27)	10:27.69 (1:19.59)
11:47.45 (1:19.76)	13:07.85 (1:20.41)	14:29.21 (1:21.36)	15:51.43 (1:22.23)	17:12.87 (1:21.44)	18:38.46 (1:25.60)	19:59.79 (1:21.33)	21:20.76 (1:20.98)
22:43.67 (1:22.92)	24:05.94 (1:22.27)	25:30.93 (1:25.00)	26:54.87 (1:23.95)	28:15.93 (1:21.06)	29:38.09 (1:22.17)	30:58.96 (1:20.87)	32:20.08 (1:21.12)

Międzyczasy							
1000m	5	Michał WENDLAND	<b>3:08.6</b>	5000m	46	Adrian Roman PRZYBYŁA	<b>15:34.5</b>
2000m	5	Michał WENDLAND	<b>6:13.32</b>	6000m	5	Michał WENDLAND	<b>18:41.68</b>
3000m	46	Adrian Roman PRZYBYŁA	<b>9:18.3</b>	7000m	6	Filip JANAS	<b>21:47.9</b>
4000m	77	Jędrzej WOLSKI	<b>12:24.92</b>	8000m/9000m	6	Filip JANAS	<b>24:56.09/28:03.6</b>

## Bieg 3/3 Start: 24-04-13 17:45:00

<b>1</b>	16	47	<b>Damian ŚWIERDZEWSKI</b>	93-06-27	KS Prefbet-Sonarol(PD)	<b>31:40.86</b>
----------	----	----	----------------------------	----------	------------------------	-----------------

1:16.51 (1:16.51)	2:32.66 (1:16.16)	3:49.65 (1:16.99)	5:06.86 (1:17.22)	6:22.46 (1:15.60)	7:36.47 (1:14.02)	8:52.85 (1:16.38)	10:08.36 (1:15.51)
11:26.41 (1:18.06)	12:43.49 (1:17.09)	13:57.90 (1:14.41)	15:12.28 (1:14.38)	16:27.99 (1:15.72)	17:43.41 (1:15.43)	18:58.84 (1:15.44)	20:14.42 (1:15.58)
21:30.07 (1:15.66)	22:46.39 (1:16.32)	24:03.14 (1:16.75)	25:19.36 (1:16.22)	26:36.84 (1:17.49)	27:54.72 (1:17.88)	29:12.25 (1:17.53)	30:28.45 (1:16.20)

<b>2</b>	13	81	<b>Piotr BRUDŁO</b>	02-07-06	WMLKS Pomorze Stargard(ZP)	<b>32:29.33</b>	PB U23
----------	----	----	---------------------	----------	----------------------------	-----------------	--------

1:18.23 (1:18.23)	2:35.05 (1:16.82)	3:52.87 (1:17.83)	5:10.64 (1:17.77)	6:28.03 (1:17.39)	7:45.85 (1:17.83)	9:03.91 (1:18.06)	10:22.29 (1:18.38)
11:41.46 (1:19.17)	13:00.01 (1:18.56)	14:18.75 (1:18.74)	15:36.58 (1:17.83)	16:55.20 (1:18.62)	18:13.11 (1:17.92)	19:30.16 (1:17.05)	20:46.50 (1:16.35)
22:04.38 (1:17.88)	23:23.79 (1:19.42)	24:42.98 (1:19.20)	26:02.53 (1:19.55)	27:23.43 (1:20.91)	28:43.69 (1:20.26)	30:03.58 (1:19.89)	31:17.83 (1:14.25)

<b>3</b>	3	52	<b>Michał PYTLAK</b>	91-02-21	AML Słupsk(PM)	<b>32:36.04</b>
----------	---	----	----------------------	----------	----------------	-----------------

1:17.44 (1:17.44)	2:34.24 (1:16.80)	3:52.02 (1:17.79)	5:09.82 (1:17.80)	6:27.20 (1:17.39)	7:45.07 (1:17.87)	9:03.27 (1:18.20)	10:21.52 (1:18.26)
11:40.64 (1:19.12)	12:59.15 (1:18.52)	14:17.67 (1:18.52)	15:36.04 (1:18.37)	16:54.45 (1:18.41)	18:12.79 (1:18.34)	19:30.97 (1:18.18)	20:48.66 (1:17.70)
22:07.32 (1:18.66)	23:26.44 (1:19.13)	24:46.13 (1:19.69)	26:05.27 (1:19.15)	27:25.80 (1:20.54)	28:46.16 (1:20.37)	30:04.94 (1:18.78)	31:23.79 (1:18.86)



# 10000 metrów mężczyzn

Rekord Świata(Open)	<b>26:11.00</b>	CHEPTEGEI Joshua	UGA	Valencia (ESP)	20-10-07
Rekord Europy(Open)	<b>26:46.57</b>	FARAH Mohammed	GBR	Eugene (USA)	11-06-03
Rekord Polski(Open)	<b>27:53.61</b>	KOWOL Jerzy	Górnik Zabrze	Praga (CZE)	78-08-29
Rekord Polski(U23)	<b>28:30.4r</b>	MALINOWSKI Bronisław	Olimpia Grudziądz	Celje (SLO)	73-08-04
Min. IO(Open)	<b>27:00.00</b>			Paris (FRA)	24-08-01
Min. ME(Open)	<b>27:50.00</b>			Rzym (ITA)	24-06-06

Miejsce	Tor	Numer	Imię i nazwisko	Data ur.	Klub (woj)	Wynik	
<b>4</b>	2	80	<b>Adrian ANDRUSZKIEWICZ</b>	02-04-03	WMLKS Pomorze Stargard(ZP)	<b>32:36.86</b>	
1:16.68 (1:16.68)	2:33.04 (1:16.36)	3:49.27 (1:16.24)	5:06.50 (1:17.23)	6:22.74 (1:16.24)	7:36.85 (1:14.12)	8:53.05 (1:16.20)	10:08.05 (1:15.01)
11:25.91 (1:17.86)	12:43.63 (1:17.73)	14:01.70 (1:18.07)	15:21.14 (1:19.44)	16:41.12 (1:19.99)	18:00.84 (1:19.73)	19:19.57 (1:18.74)	20:39.69 (1:20.12)
22:00.29 (1:20.60)	23:21.35 (1:21.06)	24:41.58 (1:20.24)	26:00.98 (1:19.41)	27:22.14 (1:21.16)	28:43.43 (1:21.29)	30:03.62 (1:20.19)	31:23.51 (1:19.90)
<b>5</b>	11	31	<b>Jakub MOLCZYK</b>	02-03-27	MLUKS Tarnów(MA)	<b>32:57.61</b>	
1:16.86 (1:16.86)	2:33.30 (1:16.44)	3:50.42 (1:17.12)	5:07.60 (1:17.18)	6:24.07 (1:16.48)	7:41.45 (1:17.39)	8:59.49 (1:18.04)	10:18.05 (1:18.57)
11:36.10 (1:18.05)	12:54.91 (1:18.82)	14:13.74 (1:18.83)	15:32.24 (1:18.51)	16:51.61 (1:19.38)	18:10.07 (1:18.46)	19:30.43 (1:20.36)	20:49.19 (1:18.77)
22:08.99 (1:19.80)	23:29.64 (1:20.65)	24:50.87 (1:21.23)	26:12.40 (1:21.53)	27:33.21 (1:20.82)	28:56.25 (1:23.04)	30:17.96 (1:21.71)	31:38.88 (1:20.92)
<b>6</b>	14	21	<b>Jakub WAWRZYKOWSKI</b>	97-12-21	MKST Astra Nowa Sól(LB)	<b>33:12.67</b>	
1:17.85 (1:17.85)	2:34.74 (1:16.90)	3:52.71 (1:17.98)	5:10.31 (1:17.60)	6:27.93 (1:17.62)	7:45.42 (1:17.50)	9:03.84 (1:18.43)	10:22.09 (1:18.25)
11:41.22 (1:19.14)	12:59.87 (1:18.66)	14:18.49 (1:18.62)	15:37.70 (1:19.22)	16:59.34 (1:21.64)	18:19.89 (1:20.55)	19:41.21 (1:21.33)	21:02.03 (1:20.83)
22:23.91 (1:21.88)	23:46.68 (1:22.77)	25:08.59 (1:21.92)	26:30.26 (1:21.67)	27:53.91 (1:23.66)	29:13.70 (1:19.79)	30:36.61 (1:22.91)	31:58.39 (1:21.78)
<b>7</b>	15	20	<b>Adam MARYSIAK</b>	88-01-06	MKST Astra Nowa Sól(LB)	<b>33:24.54</b>	
1:17.59 (1:17.59)	2:34.46 (1:16.87)	3:52.50 (1:18.05)	5:09.94 (1:17.44)	6:27.59 (1:17.66)	7:45.34 (1:17.75)	9:03.59 (1:18.25)	10:21.70 (1:18.12)
11:40.96 (1:19.26)	12:59.44 (1:18.48)	14:17.96 (1:18.52)	15:36.45 (1:18.50)	16:54.89 (1:18.44)	18:13.68 (1:18.80)	19:35.19 (1:21.51)	20:57.08 (1:21.89)
22:19.88 (1:22.81)	23:42.27 (1:22.39)	25:05.53 (1:23.26)	26:29.03 (1:23.50)	27:53.83 (1:24.81)	29:17.73 (1:23.90)	30:40.06 (1:22.34)	32:03.89 (1:23.83)
<b>8</b>	12	23	<b>Daniel KOKOT</b>	92-05-28	Active Run Sieradz(LD)	<b>33:34.21</b>	
1:17.18 (1:17.18)	2:33.66 (1:16.49)	3:50.05 (1:16.39)	5:07.24 (1:17.20)	6:23.88 (1:16.65)	7:42.22 (1:18.34)	9:00.04 (1:17.83)	10:19.87 (1:19.83)
11:40.39 (1:20.52)	13:00.54 (1:20.16)	14:20.62 (1:20.08)	15:42.61 (1:22.00)	17:05.33 (1:22.72)	18:27.51 (1:22.19)	19:48.71 (1:21.20)	21:10.65 (1:21.94)
22:31.84 (1:21.19)	23:53.58 (1:21.75)	25:16.90 (1:23.33)	26:42.16 (1:25.26)	28:05.48 (1:23.33)	29:27.86 (1:22.38)	30:51.21 (1:23.36)	32:14.14 (1:22.93)
<b>9</b>	10	72	<b>Arkadiusz KARDAS</b>	89-03-20	TS AKS Chorzów(SL)	<b>34:00.02</b>	
1:19.46 (1:19.46)	2:37.06 (1:17.60)	3:56.82 (1:19.76)	5:16.61 (1:19.79)	6:36.60 (1:20.00)	7:55.61 (1:19.02)	9:17.64 (1:22.03)	10:38.60 (1:20.96)
11:57.93 (1:19.34)	13:19.53 (1:21.60)	14:41.53 (1:22.01)	16:03.52 (1:21.99)	17:25.09 (1:21.58)	18:46.94 (1:21.86)	20:11.03 (1:24.09)	21:30.30 (1:19.27)
22:49.14 (1:18.85)	24:15.27 (1:26.13)	25:42.72 (1:27.46)	27:10.99 (1:28.27)	28:39.15 (1:28.17)	30:04.27 (1:25.13)	31:27.48 (1:23.21)	32:48.77 (1:21.30)
<b>10</b>	6	51	<b>Paweł PIOTRASCHKE</b>	79-08-11	AML Słupsk(PM)	<b>34:00.46</b>	
1:19.70 (1:19.70)	2:38.24 (1:18.54)	3:57.14 (1:18.90)	5:17.48 (1:20.35)	6:36.10 (1:18.62)	7:55.89 (1:19.79)	9:17.76 (1:21.88)	10:37.41 (1:19.65)
11:57.61 (1:20.20)	13:19.76 (1:22.16)	14:41.56 (1:21.80)	16:03.69 (1:22.13)	17:25.35 (1:21.66)	18:47.27 (1:21.92)	20:11.18 (1:23.92)	21:33.18 (1:22.01)
22:55.21 (1:22.03)	24:17.59 (1:22.38)	25:41.97 (1:24.39)	27:06.11 (1:24.14)	28:31.25 (1:25.15)	29:54.40 (1:23.15)	31:17.14 (1:22.75)	32:41.57 (1:24.43)
<b>11</b>	4	10	<b>Szymon STOPPEL</b>	00-07-20	LUKS Start Nakło(KP)	<b>35:15.61</b>	
1:18.61 (1:18.61)	2:36.65 (1:18.05)	3:56.49 (1:19.84)	5:17.08 (1:20.60)	6:37.44 (1:20.36)	7:59.43 (1:22.00)	9:22.22 (1:22.79)	10:46.76 (1:24.55)
12:10.55 (1:23.80)	13:36.61 (1:26.06)	15:03.27 (1:26.67)	16:30.32 (1:27.06)	17:58.58 (1:28.26)	19:24.48 (1:25.91)	20:52.09 (1:27.61)	22:20.13 (1:28.05)
23:48.56 (1:28.43)	25:16.57 (1:28.01)	26:44.43 (1:27.87)	28:15.35 (1:30.92)	29:43.01 (1:27.66)	31:11.04 (1:28.03)	32:37.90 (1:26.87)	34:01.72 (1:23.82)
<b>12</b>	9	22	<b>Marcin ZAGÓRNY</b>	88-05-05	MKST Astra Nowa Sól(LB)	<b>35:40.68</b>	
1:20.66 (1:20.66)	2:42.83 (1:22.17)	4:05.09 (1:22.27)	5:28.61 (1:23.53)	6:53.71 (1:25.10)	8:18.63 (1:24.93)	9:44.34 (1:25.71)	11:09.88 (1:25.55)
12:36.51 (1:26.63)	14:02.96 (1:26.45)	15:30.03 (1:27.08)	16:56.17 (1:26.15)	18:21.33 (1:25.16)	19:48.58 (1:27.26)	21:15.43 (1:26.85)	22:43.48 (1:28.05)
24:10.81 (1:27.33)	25:38.18 (1:27.38)	27:05.93 (1:27.76)	28:32.41 (1:26.48)	29:59.55 (1:27.15)	31:26.75 (1:27.20)	32:53.78 (1:27.04)	34:20.91 (1:27.13)



# 10000 metrów mężczyzn

Rekord Świata(Open)	<b>26:11.00</b>	CHEPTEGEI Joshua	UGA	Valencia (ESP)	20-10-07
Rekord Europy(Open)	<b>26:46.57</b>	FARAH Mohammed	GBR	Eugene (USA)	11-06-03
Rekord Polski(Open)	<b>27:53.61</b>	KOWOL Jerzy	Górnik Zabrze	Praga (CZE)	78-08-29
Rekord Polski(U23)	<b>28:30.4r</b>	MALINOWSKI Bronisław	Olimpia Grudziądz	Celje (SLO)	73-08-04
Min. IO(Open)	<b>27:00.00</b>			Paris (FRA)	24-08-01
Min. ME(Open)	<b>27:50.00</b>			Rzym (ITA)	24-06-06

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

400m	800m	1200m	1600m	2000m	2400m	2800m	3200m
3600m	4000m	4400m	4800m	5200m	5600m	6000m	6400m
6800m	7200m	7600m	8000m	8400m	8800m	9200m	9600m

13	1	60	<b>Adam MALINOWSKI</b>	86-11-04	KB Biegający Dietetyk Team Charbrowo(PM)	<b>38:33.91</b>
----	---	----	------------------------	----------	--	-----------------

1:18.84 (1:18.84)	2:41.74 (1:22.90)	4:09.56 (1:27.83)	5:38.08 (1:28.52)	7:07.67 (1:29.60)	8:38.51 (1:30.84)	10:11.49 (1:32.99)	11:43.34 (1:31.85)
13:15.75 (1:32.42)	14:48.52 (1:32.78)	16:21.22 (1:32.70)	17:54.69 (1:33.48)	19:29.86 (1:35.17)	21:05.15 (1:35.29)	22:41.29 (1:36.14)	24:16.92 (1:35.64)
25:51.73 (1:34.81)	27:27.87 (1:36.15)	29:04.98 (1:37.11)	30:41.98 (1:37.00)	32:18.00 (1:36.02)	33:54.86 (1:36.86)	35:30.02 (1:35.17)	37:04.21 (1:34.19)

14	5	59	<b>Krzysztof MAJEWSKI</b>	82-01-30	KB Biegający Dietetyk Team Charbrowo(PM)	<b>42:22.11</b>
----	---	----	---------------------------	----------	--	-----------------

1:28.26 (1:28.26)	3:03.44 (1:35.18)	4:42.25 (1:38.82)	6:19.17 (1:36.92)	7:57.45 (1:38.28)	9:37.11 (1:39.66)	11:17.19 (1:40.09)	12:58.22 (1:41.03)
14:39.63 (1:41.42)	16:22.78 (1:43.15)	18:06.45 (1:43.67)	19:49.60 (1:43.16)	21:34.04 (1:44.44)	23:18.02 (1:43.98)	25:01.22 (1:43.20)	26:46.91 (1:45.70)
28:32.47 (1:45.57)	30:18.20 (1:45.73)	32:03.91 (1:45.71)	33:48.48 (1:44.58)	35:32.99 (1:44.51)	37:18.35 (1:45.37)	39:01.88 (1:43.54)	40:46.78 (1:44.90)

8	69	<b>Bartosz RUSOŃ</b>	04-08-01	ULKS Talex Borzytucho(PM)	<b>DNS</b>
---	----	----------------------	----------	---------------------------	------------

17:01:22.99						
-------------	--	--	--	--	--	--

7	49	<b>Norbert JEFIMCZYK</b>	99-01-19	AML Słupsk(PM)	<b>DNS</b>
---	----	--------------------------	----------	----------------	------------

17:01:22.99						
-------------	--	--	--	--	--	--

## Międzyczasy

1000m	47	Damian ŚWIERDZEWSKI	<b>3:10.1</b>	5000m	47	Damian ŚWIERDZEWSKI	<b>15:49.8</b>
2000m	47	Damian ŚWIERDZEWSKI	<b>6:22.42</b>	6000m	47	Damian ŚWIERDZEWSKI	<b>18:58.94</b>
3000m	47	Damian ŚWIERDZEWSKI	<b>9:30.7</b>	7000m	47	Damian ŚWIERDZEWSKI	<b>22:07.6</b>
4000m	47	Damian ŚWIERDZEWSKI	<b>12:43.59</b>	8000m/9000m	47	Damian ŚWIERDZEWSKI	<b>25:18.45/28:33.4</b>

## Legenda:

PB -rekord życiowy





# PZLA Mistrzostwa Polski w Biegu na 10 000 metrów

USTKA, 13 kwietnia 2024



## Punktacja drużynowa

### Kobiety

1		AZS UMCS Lublin	1:45:11.05	
1	14	Angelika MACH	91-09-07	33:58.43
2	13	Patrycja KAPAŁA	97-03-26	34:00.79
3	12	Adela BŁASZCZYK	01-01-07	37:11.83

  

2		KS Prefbet-Sonarol	1:45:11.07	
1	39	Iwona BERNARDELLI	85-02-19	34:15.31
2	44	Martyna KRAWCZYŃSKA	04-11-21	35:12.04
3	42	Justyna KORYTKOWSKA	86-03-12	35:43.73
	41	Monika DUBIELLA	00-05-02	DNS

Druk: 24-04-13 20:49:32

DNS-nie wyst., DNF-nie ukoń., DQ-dyskw., NM-bez wyn., PB-r.życ., SB-r.sez., Q,q-awans, YC-żółta kartka

USTKA 2024

Przygotowanie: DomTel Sport Timing Słupsk, tel. 602 314171 [www.domtel-sport.pl](http://www.domtel-sport.pl)



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



TVP SPORT







# PZLA Mistrzostwa Polski w Biegu na 10 000 metrów

USTKA, 13 kwietnia 2024



## Punktacja drużynowa

### Mężczyźni

1		KS Prefbet-Sonarol	1:32:31.56	
1	40	Przemysław DĄBROWSKI	89-02-25	30:28.57
2	45	Mateusz NIEMCZYK	92-09-30	30:58.50
3	46	Adrian Roman PRZYBYŁA	91-04-11	31:04.50
	47	Damian ŚWIERDZEWSKI	93-06-27	31:40.86

  

2		GKS Cartusia Kartuzy	1:34:33.48	
1	58	Krzysztof ŻYGENDA	97-03-10	30:19.50
2	57	Wojciech SERKOWSKI	97-05-03	30:43.36
3	56	Szymon GUMKOWSKI	99-07-28	33:30.63

  

3		OŚ AZS Poznań	1:35:14.63	
1	77	Jędrzej WOLSKI	04-01-04	31:06.44
2	75	Wiktor MAĆKOWIAK	99-12-09	31:24.11
3	76	Wiktor MURKOWSKI	02-09-11	32:44.08

  

4		MKST Astra Nowa Sól	1:42:17.88	
1	21	Jakub WAWRZYKOWSKI	97-12-21	33:12.67
2	20	Adam MARYSIAK	88-01-06	33:24.54
3	22	Marcin ZAGÓRNY	88-05-05	35:40.68

Druk: 24-04-13 20:49:33

DNS-nie wyst., DNF-nie ukoń., DQ-dyskw., NM-bez wyn., PB-r.życ., SB-r.sez., Q,q-awans, YC-żółta kartka

USTKA 2024

Przygotowanie: DomTel Sport Timing Słupsk, tel. 602 314171 [www.domtel-sport.pl](http://www.domtel-sport.pl)



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



TVP SPORT

