

III Bieg Niepodległości w Arłamowie 2023 - 11km



Wyniki Kategorii Wiekowe Kobiet i Mężczyzn

M-ce kat.	Nr	Nazwisko i imię	Kraj	Miasto	Klub	Tempo (min./km)	Międzyczas (5.5 km,	Tempo (min./km)	META brutto
Kobiety									
K-20									
1.	142	Typiak Sylwia		Stalowa Wola	Stalowowski Klub Biegacza	5:21	00:34:35,86	5:41	01:02:38,17
2.	76	Kuchta Katarzyna		Przeworsk	20 PBOT	5:31	00:35:34,96	5:50	01:04:19,56
K-30									
1.	122	Sawicka Katarzyna		Waława	20 PBOT	5:10	00:33:22,66	5:34	01:01:18,44
2.	98	Nanowska Amelia		Jaksmanice	Przemyski Klub Biegacza	5:19	00:34:23,96	5:35	01:01:32,29
3.	101	Nowakowska Justyna		Przemyśl	Blok_B	5:27	00:35:14,86	5:55	01:05:15,09
4.	90	Maziarczyk-Kotwica		Kniażyce		5:55	00:38:11,16	6:17	01:09:17,71
5.	1	Fajak Dominika		Torun		5:57	00:38:28,06	6:24	01:10:29,81
6.	24	Bień Małgorzata		Ostrów		7:06	00:45:49,96	7:44	01:25:12,07
7.	85	Majewska Magdalena		Prądkowce	CZR-4			8:02	01:28:26,63
K-40									
1.	170	Dzierżak Elżbieta		Głogów Małopolski		5:00	00:32:21,26	5:20	00:58:42,69
2.	3	Łapińska Anna		Przemyśl	Jumping Stars Team Przemyśl/PKB/PANSP	5:00	00:32:16,26	5:20	00:58:42,97
3.	135	Śliwińska Dorota		Przemyśl	Przemyski Klub Biegacza	5:19	00:34:21,26	5:35	01:01:34,19
4.	149	Zasadzińska Barbara		Przemyśl	Przemyski Klub Biegacza	5:11	00:33:29,26	5:36	01:01:42,27
5.	18	Bał Barbara		Przemyśl	Przemyski Klub Biegacza	5:24	00:34:55,86	5:39	01:02:12,74
6.	79	Lech-Jakubczak Agnieszka		Przemyśl	Przemyskie Morsy	5:36	00:36:08,96	5:58	01:05:45,84
7.	36	Cwynar Marta		Orły		5:35	00:36:03,66	6:05	01:06:58,40
8.	68	Koba Renata		Fredropol	Blok_B	5:43	00:36:56,46	6:06	01:07:06,02
9.	148	Wójcik-Bilińska Marta		Przemyśl	Przemyski Klub Biegacza	5:54	00:38:07,16	6:12	01:08:13,64
10.	56	Horak Monika		Przemyśl		6:03	00:39:03,46	6:21	01:09:53,27
11.	116	Rokosz Elżbieta		Przemyśl	Blok_B	5:53	00:37:59,36	6:26	01:10:46,59
12.	104	Ośmiałowski Dawid		Włodowie	Niezrzeszonych	5:43	00:36:58,46	6:29	01:11:29,60
13.	154	Babińska Inga		Przemyśl	Przemyski Klub Biegacza	6:19	00:40:50,96	6:45	01:14:19,85
14.	88	MARSZAŁEK SABINA		KROSNO	Jedlickie Stowarzyszenie Sportowo -Turystyczne	6:27	00:41:36,36	6:59	01:16:58,85

III Bieg Niepodległości w Arłamowie 2023 - 11km



Wyniki Kategorii Wiekowe Kobiety i Mężczyzn

M-ce kat.	Nr	Nazwisko i imię	Kraj	Miasto	Klub	Tempo (min./km)	Międzyczas (5.5 km,	Tempo (min./km)	META brutto
15.	130	Sycz Barbara		Kniażyce	Przemyski Klub Biegacza	6:16	00:40:31,36	7:02	01:17:29,69
16.	33	Bolanowska Beata		Rymanów		6:26	00:41:32,56	7:07	01:18:24,44
17.	8	Sroka-Maleta Marta		Kraków		6:26	00:41:33,96	7:13	01:19:23,13
18.	71	Kopczyk Katarzyna		Przemyśl	PKB/Jumping Stars	6:32	00:42:12,76	7:14	01:19:43,85
19.	53	Grzybowska Sylwia		Przemyśl	Przemyski Klub Biegacza	6:39	00:42:57,66	7:22	01:21:04,22
20.	78	Lech -Karpowicz Sabina		Witoszyńce		7:05	00:45:45,06	7:41	01:24:34,71

K-50

1.	134	Szybiak Joanna		Reczpol	Przemyski Klub Biegacza	4:50	00:31:16,36	5:15	00:57:55,82
2.	84	Macek Bogusława		Wyszatyce	Przemyski Klub Biegacza	5:10	00:33:21,06	5:24	00:59:33,34
3.	13	Artym Magdalena		Przemyśl	#trenujKosterem	5:12	00:33:37,16	5:38	01:02:05,74
4.	121	Saturczak Małgorzata		Przemyśl		5:52	00:37:55,76	6:02	01:06:28,07
5.	6	Rawska-Śmieciuch Anna		Lubaczów		5:49	00:37:32,86	6:11	01:08:09,37
6.	127	Stadnik Renata		Przemyśl	Przemyski Klub Biegacza	6:05	00:39:17,46	6:32	01:11:53,97
7.	137	ŚNIEŻEK LIDIA		PRZEMYŚL	Przemyski Klub Biegacza	6:16	00:40:30,86	6:40	01:13:29,97
8.	81	Leńczuk Grażyna		Jasło	Beskidzkie Rysie Running Team	6:45	00:43:34,46	7:25	01:21:45,42
9.	140	Tulecka Magdalena		ŁASKI		6:45	00:43:33,56	7:25	01:21:45,56

K-60

1.	158	Zatorska-Pleskacz Izabela		Wrocanka	Alpin Sport	5:01	00:32:27,16	5:31	01:00:47,15
2.	119	Ryzner Ewa		Jarosław		6:33	00:42:17,56	6:34	01:12:18,60

III Bieg Niepodległości w Arłamowie 2023 - 11km

Wyniki Kategorii Wiekowe Kobiety i Mężczyzn

M-ce kat.	Nr	Nazwisko i imię	Kraj	Miasto	Klub	Tempo (min./km)	Międzyczas (5.5 km,	Tempo (min./km)	META brutto
Mężczyźni									
M-20									
1.	153	Masłowski Jakub		Dybwarka	Przemyski Klub Biegacza	4:01	00:25:56,26	4:11	00:46:01,81
2.	133	Szybiak Maciej		Reczpol	Przemyski Klub Biegacza	4:07	00:26:37,06	4:20	00:47:43,67
3.	40	Dyszkiewicz Radosław		Jarosław	20 PBOT	4:10	00:26:55,66	4:26	00:48:52,46
4.	89	Matusz Krystian		Rokietnica		4:07	00:26:35,66	4:30	00:49:38,85
5.	69	Kocaj Jakub		Harta	Bartosz Gorczyca Team	4:17	00:27:41,26	4:38	00:50:59,72
6.	51	Golba Łukasz		Wiązownica	20 PBOT	4:45	00:30:38,66	4:51	00:53:28,42
7.	109	Pelc Hubert		Przemyśl	Wataha OCR Przemyśl	4:48	00:31:02,86	5:03	00:55:39,79
8.	159	Kurasz Marcin		Krzywcza	5 Batalion Strzelców Podhalańskich	5:01	00:32:25,36	5:10	00:56:58,23
9.	34	Cwynar Grzegorz		Orły		4:53	00:31:31,36	5:12	00:57:16,98
10.	15	Badlik Michał		Żurawica		5:02	00:32:31,16	5:12	00:57:20,97
11.	9	Wojtowicz Jakub		Reczpol		5:06	00:32:55,96	5:41	01:02:31,42
12.	50	Golba Kacper		Wiązownica	20 PBOT	5:19	00:34:19,26	5:41	01:02:33,69
13.	48	Gierczak Patryk		Rzeszów	pojednychpiniondzach	5:24	00:34:54,46	5:44	01:03:11,38
14.	7	Senejkow Wiktor		Przemyśl		5:24	00:34:54,96	5:59	01:05:49,92
15.	163	Piórkowski Piotr			20 Przemyska Brygada OT	6:37	00:42:46,76	7:16	01:20:06,87
M-30									
1.	117	Rusin Kornel		Przemyśl		3:58	00:25:38,96	4:11	00:46:11,07
2.	147	Wołosz Marcin		Jarosław	20 PBOT/ JGB Sokół	4:09	00:26:49,86	4:23	00:48:17,26
3.	94	Miaś Ireneusz		Fredropol	IPA PRZEMYŚL	4:15	00:27:29,36	4:31	00:49:48,43
4.	152	Żołnier Tomasz		Kuńkowce		4:15	00:27:27,96	4:33	00:50:04,21
5.	106	Pastuszek Mateusz		Krosno	KTC Krosno	4:26	00:28:39,66	4:43	00:51:57,53
6.	12	Amarowicz Wojciech		Krasiczyn	Zakłady Automatyki POLNA S.A.	4:27	00:28:46,86	4:45	00:52:20,35
7.	112	Podolak Paweł		Ustrzyki Dolne	Kamień Dwernik Trail	4:25	00:28:33,86	4:46	00:52:33,20
8.	44	Fedio Marek		Ostrów	Przemyski Klub Biegacza	4:24	00:28:26,46	4:47	00:52:39,39
9.	66	Kindlik Dominik		Buszkowiczki	Jarosławska Grupa Biegowa Sokół	4:37	00:29:48,16	4:54	00:54:02,36
10.	107	Pawlikowski Piotr		Żurawica	OCR wataha Przemyśl	4:48	00:31:01,96	5:03	00:55:40,02

III Bieg Niepodległości w Arłamowie 2023 - 11km



Wyniki Kategorii Wiekowe Kobiety i Mężczyzn

M-ce kat.	Nr	Nazwisko i imię	Kraj	Miasto	Klub	Tempo (min./km)	Międzyczas (5.5 km,	Tempo (min./km)	META brutto
11.	14	Bachleda Bartosz		Przemyśl	Blok_B	4:53	00:31:31,76	5:16	00:57:57,53
12.	43	Fac Mateusz		Żurawica	Liga Obrony Wróbelka Elemelka	5:04	00:32:42,16	5:20	00:58:48,39
13.	160	Kszczot Adam			RKS Łódź	5:11	00:33:28,36	5:25	00:59:42,46
14.	29	Bobko Tomasz		Przemyśl	To Twój Trener - Tomasz Bobko	5:09	00:33:13,56	5:27	01:00:06,32
15.	67	Klepacki Michał		Haczów		5:17	00:34:09,86	5:33	01:01:07,45
16.	157	Wiench Krystian				5:10	00:33:20,36	5:38	01:02:00,72
17.	4	Marciniewicz Konrad		Zamość		5:05	00:32:47,56	5:40	01:02:30,72
18.	169	Ziółkowski Łukasz		Olsztyn	Rowerem Po Życie	5:11	00:33:27,26	5:43	01:02:58,02
19.	141	Turek Łukasz		Przemyśl		5:23	00:34:46,16	5:52	01:04:32,92
20.	30	Bobusia Szymon		Przemyśl	tylko PRZEMYŚL ARŁAMÓW	5:30	00:35:33,76	5:53	01:04:46,98
21.	131	Szal Mateusz		Przemyśl		5:28	00:35:19,66	5:59	01:05:55,66
22.	22	Bielówka Krzysztof		Budy Łańcuckie		5:35	00:36:06,36	6:00	01:06:10,84
23.	11	Adamski Michał		Rzeszów		5:35	00:36:05,86	6:04	01:06:50,15
24.	54	Hałoń Łukasz		Sanok	35 Batalion Lekkiej Piechoty Sanok	6:10	00:39:48,06	6:16	01:08:59,78
25.	96	Mszanecki Tomasz		Sanok	35 Batalion Lekkiej Piechoty Sanok	6:10	00:39:49,06	6:16	01:09:03,81
26.	125	Sporniak Krzysztof		Targowiska		5:52	00:37:51,46	6:20	01:09:48,14
27.	57	Jakubczak Wojciech		Przemyśl	Przemyskie Morsy	6:15	00:40:24,76	6:23	01:10:22,61
28.	10	Wywiat Andrzej		Dąbrowa Górnicza	Original wax team	6:22	00:41:09,96	6:46	01:14:31,59
29.	171	Hnativ Alex				7:10	00:46:19,16	8:00	01:28:07,64
30.	139	Tarkowski Dawid		Przemyśl	PKB/PODIUM	7:09	00:46:13,36	8:02	01:28:25,85

M-40

1.	97	Mucha Waclaw		Krasiczyn	JAROSŁAWSKA GRUPA BIEGOWA SOKÓŁ	4:07	00:26:36,46	4:21	00:47:59,71
2.	39	Duszczak Radosław		Przemyśl	Gang_Kota	4:07	00:26:35,36	4:22	00:48:02,73
3.	102	Nykiel Grzegorz		Laszczyny	Bester Sklejki Running Team	4:11	00:27:05,16	4:26	00:48:47,66
4.	111	Piszczek Stanisław		Przemyśl		4:12	00:27:07,36	4:29	00:49:25,39
5.	144	Wasyłów Jacek		Przemyśl	CZR1- Biegowy Jacek	4:21	00:28:09,66	4:33	00:50:06,55
6.	62	Kaniecki Paweł		Przemyśl	Wataha OCR Przemyśl	4:17	00:27:41,96	4:33	00:50:13,44
7.	5	Mucha Grzegorz		Chłopie	Jarosławska Grupa Biegowa Sokół	4:17	00:27:41,26	4:36	00:50:42,69
8.	42	Dziubiński Radosław		Przemyśl	IPA Przemyśl	4:31	00:29:13,96	4:43	00:51:54,67
9.	72	Kosterkiewicz Marcin		Przemyśl	#trenujzKosterem	4:43	00:30:27,66	4:53	00:53:50,99
10.	146	Wnuk Norbert		Nowosiółki	20 Przemyska Brygada OT	4:45	00:30:40,66	4:56	00:54:17,92

III Bieg Niepodległości w Arłamowie 2023 - 11km



Wyniki Kategorii Wiekowe Kobiet i Mężczyzn

M-ce kat.	Nr	Nazwisko i imię	Kraj	Miasto	Klub	Tempo (min./km)	Międzyczas (5.5 km,	Tempo (min./km)	META brutto
11.	126	STACH TOMASZ		Nowosielce		4:49	00:31:05,36	5:11	00:57:05,19
12.	17	Bahir Said		Przemyśl	Blok_B	4:58	00:32:03,66	5:14	00:57:42,44
13.	74	Kowieszko Marcin		Przemyśl	Przemyski Klub biegacza	5:01	00:32:22,16	5:17	00:58:12,01
14.	45	Florek Rafał		Kraków		5:00	00:32:17,06	5:18	00:58:26,87
15.	25	Biliński Tomasz		Przemyśl	Przemyski Klub Biegacza	5:09	00:33:18,26	5:22	00:59:12,95
16.	26	Bilski Marcin		Dębowiec	Po jednych pieniądzach	5:05	00:32:48,46	5:25	00:59:39,41
17.	99	Napora Marcin		Maćkowice		5:03	00:32:36,86	5:25	00:59:43,73
18.	100	Naziemkowski Bogusław		Morawsko		5:08	00:33:09,86	5:25	00:59:45,51
19.	28	BOBKO MARIUSZ		PRZEMYŚL	20 PBOT	5:03	00:32:37,86	5:30	01:00:33,27
20.	35	Cwynar Krzysztof		Orły		5:09	00:33:19,06	5:32	01:00:56,19
21.	65	Kęsicki Marcin		Przemyśl		5:16	00:34:01,86	5:33	01:01:05,22
22.	16	Badlik Marcin		Żurawica	IPA Region Przemyski	5:10	00:33:21,76	5:35	01:01:25,49
23.	55	Horak Bartłomiej		Przemyśl	Blok_B	5:25	00:34:59,56	5:39	01:02:11,38
24.	123	Sekuła Tomasz		Krasiczyn				5:43	01:02:53,12
25.	73	Kowalczuk Artur		Przemyśl	20 PBOT	5:28	00:35:20,26	5:44	01:03:10,91
26.	156	Fołta Bartłomiej		Bielsko-Biała		5:31	00:35:35,56	5:46	01:03:32,41
27.	110	Pelc Jerzy		Łańcut		5:34	00:35:54,76	5:49	01:04:05,76
28.	124	Solarski Marcin		Przemyśl		5:22	00:34:37,26	5:49	01:04:06,39
29.	143	Tyszczyk Mateusz		Przemyśl	Blok_B	5:28	00:35:15,86	5:52	01:04:32,43
30.	31	Bobusia Jakub		Przemyśl	ASK Przemyśl	5:30	00:35:33,46	5:52	01:04:35,24
31.	161	Lelek Łukasz		Żołyń		5:49	00:37:33,16	5:59	01:05:49,52
32.	2	Kobiela Marcin		Katowice		5:48	00:37:28,96	6:07	01:07:23,20
33.	41	Dzimira Paweł		Witoszyńce		5:36	00:36:09,66	6:12	01:08:12,96
34.	49	Gierczak Olgierd		Rzeszów	pojednychpiniondzach	5:49	00:37:33,16	6:14	01:08:44,36
35.	87	Marczewski Piotr		Wietlin Trzeci		6:03	00:39:07,66	6:21	01:10:01,78
36.	32	Bodniak Tomasz		Ustrzyki Dolne	pojednychpiniondzach	5:49	00:37:31,36	6:29	01:11:28,31
37.	38	Dubiel Łukasz		Gać	Po jednych pieniądzach	5:49	00:37:31,86	6:35	01:12:27,00
38.	155	Dryniak Daniel		Przemyśl	Przemyski Klub Biegacza	6:03	00:39:05,96	6:37	01:12:49,31
39.	113	Potocki Piotr		Przemyśl		6:13	00:40:11,06	6:40	01:13:28,64
40.	83	Łukaczyk Marcin		Przemyśl		6:03	00:39:05,36	6:43	01:13:59,62
41.	162	Drozd Piotr		Nowosielce		6:18	00:40:39,96	6:44	01:14:09,32
42.	46	Gajdek Tomasz		Rzeszów	Po jednych piniondzach	6:23	00:41:13,06	6:45	01:14:24,75
43.	165	Potasiewicz Daniel			Florian Deszno	6:18	00:40:43,96	6:57	01:16:29,55

III Bieg Niepodległości w Arłamowie 2023 - 11km



Wyniki Kategorii Wiekowe Kobiety i Mężczyzn

M-ce kat.	Nr	Nazwisko i imię	Kraj	Miasto	Klub	Tempo (min./km)	Międzyczas (5.5 km,	Tempo (min./km)	META brutto
M-50									
1.	64	Karuś Waldemar		Zadąbrowie	14 das im. gen.bryg.Wacława Wieczorkiewicza	3:58	00:25:36,36	4:14	00:46:35,21
2.	59	Jałocha Mieczysław		Przemyśl	Przemyski Klub Biegacza	4:07	00:26:36,66	4:19	00:47:37,41
3.	118	Rusinowski Rafał		Medyka		4:12	00:27:08,06	4:25	00:48:36,81
4.	132	Szeremeta Tomek		Wojtkowa		4:19	00:27:54,56	4:39	00:51:13,93
5.	129	SURMACZ SŁAWEK		Przemyśl	Przemyski Klub Biegacza	4:31	00:29:08,76	4:41	00:51:39,55
6.	75	Kozdrowicz Karol		Munina	Jarosławski Biegacz	4:33	00:29:22,16	4:48	00:52:50,99
7.	23	Bielski Roman		POTOK	Jedlickie Stowarzyszenie Sportowo Turystyczne	4:40	00:30:08,56	4:55	00:54:15,74
8.	166	Dec Piotr		Lubycka	;)	4:44	00:30:37,86	5:03	00:55:41,64
9.	136	ŚNIEŻEK PIOTR		PRZEMYŚL	Przemyski Klub Biegacza	4:45	00:30:44,56	5:06	00:56:16,04
10.	61	Kacperski Olaf		ustrzyki dolne		4:56	00:31:51,56	5:07	00:56:23,59
11.	20	Baran Krzysztof		Przemyśl		4:48	00:31:03,96	5:09	00:56:39,65
12.	103	Nykiel Tomasz		Przemyśl	PKB	5:10	00:33:20,16	5:33	01:01:13,82
13.	114	Pszonak Bogusław		Orły		5:18	00:34:13,46	5:38	01:01:59,10
14.	80	Leńczuk Andrzej		Jasło		5:25	00:34:59,76	5:53	01:04:48,62
15.	151	Zontek Paweł		Błażowa	pojednychpiniondach	5:28	00:35:21,16	6:01	01:06:12,51
16.	70	Kopczyk Waldemar		Przemyśl		5:43	00:36:54,76	6:27	01:10:57,14
17.	86	Maksym Jerzy		Wyszatyce	20 PBOT	6:07	00:39:29,16	6:39	01:13:10,07
18.	115	Rokosz Tomasz		Przemyśl	Blok_B	6:19	00:40:46,86	6:48	01:14:53,71
19.	77	Kudyba Ireneusz		Jasionka	Po jednych piniondach	6:25	00:41:25,06	7:03	01:17:35,23
20.	128	Stadnik Wojciech		Przemyśl	Przemyski Klub Biegacza	7:11	00:46:20,36	8:02	01:28:26,93
M-60									
1.	95	Moskowicz Stefan		Młodowice	Przemyski Klub Biegacza	4:49	00:31:07,36	5:08	00:56:31,00
2.	164	Gajda Roman		Jaszczew	MUKS Podkarpacie Jedlicze	4:50	00:31:12,86	5:13	00:57:26,01
3.	167	Skórka Ireneusz		Przemyśl	Przemyski Klub Biegacza	5:09	00:33:14,56	5:28	01:00:11,80
4.	138	Świetlicki Wiesław		Drohojów	PGNiG	5:21	00:34:35,26	5:51	01:04:25,31
5.	21	Bielówka Roman		Budy Łańcuckie	Grodziska Grupa Biegowa „Szalone Żółwie”	5:35	00:36:05,66	6:00	01:06:10,68
6.	120	Saldan Krzysztof		Buszkowice		5:36	00:36:08,06	6:05	01:06:58,54
7.	150	Zbigniew Podolak		Przemyśl	Gwiazdy Przemyśl	5:36	00:36:08,66	6:12	01:08:19,54

III Bieg Niepodległości w Arłamowie 2023 - 11km

ARŁAMOWSKI
BIEG NIEPODLEGŁOŚCI
EDYCJA III



Wyniki Kategorie Wiekowe Kobiety i Mężczyzn

M-ce kat.	Nr	Nazwisko i imię	Kraj	Miasto	Klub	Tempo (min./km)	Międzyczas (5.5 km,	Tempo (min./km)	META brutto
8.	108	Pawłowski Stanisław		Przemyśl	PGNiG	6:29	00:41:51,46	7:15	01:19:45,61
9.	91	Mazurków Marian		Ustrzyki Dolne		6:33	00:42:21,06	7:20	01:20:49,22

Liczba uczestników: 157