

31. Mistrzostwa Polski w Lekkiej Atletyce Masters

10. Mistrzostwa Polski Lekarzy w Lekkiej Atletyce

4. Mistrzostwa Polski Dziennikarzy w Lekkiej Atletyce



Panorama miasta - fot. Marcin Kierul



Olsztyn, 26-27.06.2021 | **informator**

ORGANIZATORZY - PARTNERZY - SPONSORZY



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.



ANIRO



drukujtaniej.pl
to proste



31. Mistrzostwa Polski w Lekkiej Atletyce Masters

10. Mistrzostwa Polski Lekarzy w Lekkiej Atletyce

4. Mistrzostwa Polski Dziennikarzy w Lekkiej Atletyce

informator



OLSZTYN, 26 - 27.06.2021

31. Mistrzostwa Polski w Lekkiej Atletyce Masters, 10. Mistrzostwa Polski Lekarzy i 4. Mistrzostwa Polski Dziennikarzy w Lekkiej Atletyce zorganizowano przy wsparciu finansowym Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu, Urzędu Miasta Olsztyn, Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko - Mazurskiego, Naczelnej Izby Lekarskiej w Warszawie i Warmińsko - Mazurskiej Izby Lekarskiej



UNIWERSYTET
WARMIŃSKO-MAZURSKI
W OLSZTYNIE



Szanowni Państwo!

Wiadomość, że Polski Związek Lekkiej Atletyki Masters za miejsce rozgrywek 31. Mistrzostw Polski w Lekkiej Atletyce Masters wybrał właśnie Kortowo - kampus Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie sprawiła mi ogromną radość. Są tu

Państwo mile widzianymi gośćmi. Olsztyn to piękne miasto, oferujące mieszkańcom i gościom dobre warunki do życia i wypoczynku. Miasteczko akademickie zlokalizowane w Kortowie to perła w koronie Olsztyna. Świadczy o tym fakt, iż Parlament Studentów Rzeczypospolitej Polskiej dwukrotnie przyznał Uniwersytetowi tytuł "Uczelnia przyjazna studentom", doceniając m.in. infrastrukturę naszego kampusu. Ponadto miesięcznik "National Geographic Traveller" przyznał nam nagrodę specjalną za niezwykle walory Kortowa.

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie to przede wszystkim prężny ośrodek naukowo-dydaktyczny, oferujący aż 74 kierunki studiów we wszystkich dziedzinach nauki. Oferujemy także, nie tylko studentom i doktorantom, bardzo dobrą bazę sportową i rekreacyjną. Mamy nowoczesne obiekty, w tym halę sportową, pływalnię, siłownię, korty tenisowe i boiska, plażę nad jeziorem i wypożyczalnię sprzętu wodnego. Posiadamy również własną bazę noclegową i gastronomiczną.

Jestem przekonany, że osiągną tu Państwo rekordowe wyniki, a sportowa rywalizacja upłynie w przyjacielskiej atmosferze. Życzę Państwu, aby te mistrzostwa przyniosły Państwu spełnienie sportowych ambicji. Zachęcam do korzystania z uroków oraz możliwości Kortowa i zapraszam do ponownych odwiedzin, nie tylko podczas zawodów.

Jerzy A. Przyborowski

REKTOR

Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego
w Olsztynie



Szanowni Państwo

Bardzo się cieszę, że Olsztyn dostąpił zaszczytu goszczenia uczestników Mistrzostw Polski w Lekkiej Atletyce Masters. To bardzo dobry wybór, albowiem

nasze miasto było zawsze przyjazne sportowi i chlubi się sukcesami swoich lekkoatletów. W annałach światowego sportu Olsztyn zapisał się jako miejsce, gdzie w roku 1960 Józef Szmidt pobił rekord świata w trójskoku, przekraczając „magiczną” wówczas granicę 17 metrów (tj. 17,03 m).

Od lat staramy się, żeby Olsztyn był przyjazny każdej formie rekreacji. Zbudowaliśmy Centrum Rekreacyjno-Sportowe „Ukiel”, Wodne Centrum Rekreacyjno-Sportowe „Aquasfera Galeria Warmińska”, każdego roku przybywa nam tras biegowych i ścieżek rowerowych. W efekcie dostaję wiele dowodów na to, że jesteśmy postrzegani jako miasto piękne, zdrowe i idealne do wypoczynku.

Na uprawianie sportu nigdy nie jest za późno. Najlepiej rozumieją to ci, którzy od młodości czynnie uprawiali sport, gdyż współzawodnictwo i chęć przełamania granic – także tych czysto ludzkich – są wpisane w charakter każdego zawodnika, niezależnie od jego wieku. Tym bardziej cieszę się, że nasze miasto będzie areną sportowych zmagania mastersów, bo nie mam najmniejszych wątpliwości, że Mistrzostwa Polski dostarczą wielu emocji nie tylko samym zawodnikom, ale także kibicom, których z pewnością nie zabraknie. Dla wielu z nich to także sentymentalna podróż w czasie.

Życzę wszystkim uczestnikom Mistrzostw Polski w Lekkiej Atletyce Masters satysfakcji z wyników – oraz zmagania, zgodnych z najlepiej rozumianym duchem sportu. Niech sportowy sukces nigdy Was nie opuszcza.

Olsztyn, 26 czerwca 2021 r.

Piotr Grzymowicz
Prezydent Olsztyna



Szanowni Państwo

Upowszechnianie zdrowego stylu życia, propagowanie aktywności społecznej, otwartości, tolerancji, szacunku dla wszystkich nacji, kultur i religii oraz grup

wiekowych to wartości, które nam, mieszkańcom Warmii i Mazur, są szczególne bliskie. Wychodząc im naprzeciw, samorząd województwa warmińsko-mazurskiego wspiera lekkoatletyczne 31. Mistrzostwa Polski Masters, 10. Mistrzostwa Polski Lekarzy, 4. Mistrzostwa Polski Dziennikarzy.

Mamy same pozytywne doświadczenia z organizacją zmagania sportowców powyżej 35. roku życia

w naszym regionie. Tym razem na Warmii i Mazurach zawodnicy profesjonalni, jak i amatorzy, spotkają się w Olsztynie. Cieszy mnie rosnące zainteresowanie rywalizacją lekkoatletyczną wykazywane przez te grupy wiekowe. Jestem przekonany, że wydarzenie tej rangi przyczyni się do jeszcze większej popularności zdrowego stylu życia, a być może przekona kogoś do sportowej drogi.

Mistrzostwa Polski Masters organizowane w sercu Warmii i Mazur to także znakomita promocja naszego uroczego i bogatego w tradycje sportowe regionu. Nasze walory naturalne i mnogość urokliwych tras czynią z województwa wymarzone miejsce do rekreacji i wszelkiej aktywności fizycznej. A same zawody niosą też ważne przesłanie, że na dobry sport nigdy nie jest za późno.

Życzę życiowych wyników, pozytywnej energii i niezapomnianych wrażeń!

Gustaw Marek Brzezina

Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego



Szanowni Państwo, Koleżanki i Koledzy,

Rok 2021, to drugi rok trwania w pandemicznych rygorach, to drugi rok w którym koronawirus pokonał wszystkich organizatorów Mistrzostw Europy i Świata i spowodował ich odwołanie lub przełożenie na lata następne. Nam, mimo kowidowych obostrzeń udało się szczęśliwie zrealizować zawody mistrzowskie roku 2020 i na przekór wszystkim przeciwnościom zorganizowaliśmy też 13 marca rekordowe pod względem liczby startujących (545 w tym 134 kobiety) i poziomu sportowego (2 rekordy świata i 60 rekordów Polski) 30. Halowe Mistrzostwa Polski. Po bardzo udanych Halowych Mistrzostwach Polski, z podobnymi sukcesami zorganizowaliśmy również w Toruniu Mistrzostwa Polski w Wielobojach, a teraz przekraczamy następne bariery, na razie ilościowe. Przed rokiem do Lublina zgłosiło się 515 osób, w tym 121 kobiet, a do Olsztyna odpowiednio 620 i 152 kobiety. Z przedstawionych liczb wynika, że wirus nie jest dla mastersów przeszkodą, a wręcz przeciwnie mobilizuje nas do wyjścia z domu do treningu i chęci rywalizacji sportowej. Jestem przekonany, że spragnieni współzawodnictwa postaramy się też o rekordowe wyniki sportowe. Tak naprawdę będzie to nasz ostatni poważny start przed Halowymi Mistrzostwami Europy w Bradzie, które już trzeci raz organizatorzy zapowiadają, tym razem na trzecią dekadę lutego 2022 roku.

Miejmy nadzieję, że przewidziane na przyszły rok zawody odbędą się zgodnie z planem, a dzisiaj i jutro, tu w pięknym i gościnnym Olsztynie skupmy się na sportowej rywalizacji zgodnie z zasadami Fair Play. Życzę wszystkim rekordowych wyników, a tym którzy pojawili się pierwszy raz na naszych zawodach aby zostali z nami na zawsze czerpiąc tak jak my wielką radość z uprawiania lekkiej atletyki. Gościom i kibicom życzę miłych odczuć z oglądania w akcji byłych olimpijczyków, medalistów i rekordzistów Polski, ale i absolutnych amatorów spośród których najwcześniej urodzeni mają już powyżej 85 lat.

Pani Sekretarz Stanu w Ministerstwie Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu, Panu Marszałkowi Województwa Warmińsko – Mazurskiego, Panu Prezydentowi Olsztyna, JM Rektorowi Uniwersytetu Warmińsko – Mazurskiego, Prezesowi Naczelnej Izby Lekarskiej oraz Pani Prezes Warmińsko – Mazurskiej Izby Lekarskiej dziękuję za objęcie naszych Mistrzostw Patronatem Honorowym oraz wsparcie finansowe bez którego nie byłibyśmy w stanie organizować zawodów na tak wysokim poziomie.

Serdecznie dziękuję Organizacji Środowiskowej AZS Województwa Warmińsko – Mazurskiego oraz wszystkim osobom zaangażowanym w organizację Mistrzostw Polski w Olsztynie.

Wacław Krankowski

Prezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki
Masters



visit
Olsztyn



TURYSTYCZNA
**STRONA
MIASTA**



 
#visitolsztyn

visit.olsztyn.eu

Patronat honorowy:

Anna Krupka – Sekretarz Stanu w Ministerstwie Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu

Gustaw Marek Brzezina – Marszałek Województwa Warmińsko - Mazurskiego

Piotr Grzymowicz - Prezydent Olsztyna

Jerzy A. Przyborowski - JM Rektor Uniwersytetu Warmińsko - Mazurskiego

Andrzej Matyja - Prezes Naczelnej Izby Lekarskiej

Anna Lella - Prezes Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie

Organizator

Polski Związek Lekkiej Atletyki Masters

Współorganizator

Organizacja Środowiskowy AZS Województwa Warmińsko - Mazurskiego

Miejsce:

Stadion Uniwersytetu Warmińsko – Mazurskiego w Olsztynie, ul. Oczapowskiego 12

Komitet Organizacyjny:

1. Wacław Krankowski - Przewodniczący, Prezes PZLAM
2. Julian Pełka - Wiceprzewodniczący, Wiceprezes PZLAM, Dyrektor zawodów
3. Tomasz Jankowski - Wiceprzewodniczący, Zastępca dyrektora zawodów
4. Krystyna Pieczulis – Członek, Zastępca dyrektora zawodów
5. Tomasz Goworski - Członek, Zastępca dyrektora zawodów
6. Elżbieta Ryzek, Członek - Sekretarz PZLAM, Kierownik biura zawodów
7. Dorota Weber - Członek, Skarbnik PZLAM
8. Mirosław Łuniewski - Członek, Wiceprezes PZLAM
9. Tomasz Niejadlik - Członek, Rzecznik prasowy
10. Tadeusz Maj - Członek, Wiceprezes PZLAM
11. Jerzy Krauze - Członek, Wiceprezes PZLAM

Obsługa zawodów:

Dyrektor zawodów:	Julian Pełka
Zastępcy dyrektora zawodów	Tomasz Jankowski, Krystyna Pieczulis, Tomasz Goworski
Spiker zawodów	Gabriel Mańkowski, Tomasz Niejadlik
Kierownik biura zawodów	Elżbieta Ryzek
Z-cy kierownika biura zawodów	Dorota Weber, Ewa Chmielewska, Sławomir Krankowski
Dekoracje medalowe	Anna Kosicka-Kubczak, Magdalena Krankowska
Obsługa informatyczna	Tomasz Przedwojewski, Marta i Piotr Knut
Sędzia Główny	Iwona Godlewska
Kierownik obsługi technicznej	Dariusz Kardaś
Obsługa medyczna	Radosław Migdał
Biuro prasowe MPM	Julia Truszczyńska, Janusz Nath
Opracowania statyst. MPM	Mirosław Łuniewski,
Program zawodów	Julian Pełka

Patronat medialny:
Gazeta Olsztyńska, Radio UWM FM, Głos Seniora

Puchary dla najlepszych zawodników mistrzostw ufundowali:

Anna Krupka – Sekretarz Stanu w Ministerstwie Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu

Gustaw Marek Brzezin – Marszałek Województwa Warmińsko - Mazurskiego

Piotr Grzymowicz - Prezydent Olsztyna

Andrzej Matyja - Prezes Naczelnej Izby Lekarskiej

Jerzy A. Przyborowski - JM Rektor Uniwersytetu Warmińsko - Mazurskiego

Krzysztof Kowa – Prezes Krajowej Spółki Cukrowej SA

Mirosław Klepacki - Prezesa Apator SA

Jarosław Józefowicz - Prezes TZMO SA

Jacek Tętnowski, - Przewodniczący Komisji Sportu NIL

Anna Lella - Prezes Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie

Puchary dla „najwcześniej urodzonych GŁOS SENIORA

**Sponsorzy 31 Mistrzostw Polski w Lekkiej Atletyce Masters, 10. Mistrzostw Polski Lekarzy
i 4. Mistrzostw Polski Dziennikarzy w Lekkiej Atletyce**

Aniro Sp. z o.o. Apator SA, Krajowa Spółka Cukrowa SA, Lewiatan, Polanik Sp. z o. o.

Sanatorium Uzdrawiskowe ZNP w Nałęczowie, Grupa Polmlek,

Toruńskie Zakłady Materiałów Opatrunkowych SA, Grupa Żywiec

POLSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI MASTERS

www.pzlam.pl, 87-100 Toruń, ul. Gen. Józefa Bema 23 / 29

Sekretariat: Elżbieta Ryczek + 48 606 197 969, ela-ry@o2.pl

Konto: Bank Millennium Oddział w Toruniu Nr 39116022020000000061718777

Gabriel Mańkowski - Prezes honorowy

Julian Pelka - Prezes honorowy

Wacław Krankowski - Prezes Zarządu

Elżbieta Ryczek - Sekretarz

Dorota Weber - Skarbnik

**Julian Pelka – Wiceprezes ds.
organizacyjnych**

Jerzy Krauze - Wiceprezes ds. Marketingu
i Kontaktów Międzynarodowych

Mirosław Luniewski - Wiceprezes
ds. Statystyki i Chodu Sportowego

Tadeusz Maj - Wiceprezes ds. Konkurencji
Niestadionowych

Komisja Rewizyjna

Jerzy Duber - Przewodniczący

Danuta Kapturska - Członek

Kazimierz Jankowski - Członek

REGULAMIN NAGRADZANIA

A. 31. Mistrzostwa Polski w Lekkiej Atletyce Masters

I. Medale / złote, srebrne i brązowe / – za miejsca 1 - 3 we wszystkich kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn

Dekoracje - bezpośrednio po zakończeniu każdej konkurencji

II. Puchary:

1. Sekretarz Stanu w Ministerstwie Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu – Anna Krupka - dla najlepszej zawodniczki i zawodnika Mistrzostw.
2. Marszałek Województwa Warmińsko - Mazurskiego – Gustaw Marek Brzezina - dla najlepszej zawodniczki i zawodnika Województwa Warmińsko - Mazurskiego.
3. Prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz - dla najlepszej zawodniczki i zawodnika z Olsztyna.
4. Prezes Krajowej Spółki Cukrowej SA Krzysztof Kowa - dla najlepszej zawodniczki i zawodnika w rzutach.
5. Prezes Apator SA Mirosław Klepacki – dla najlepszej zawodniczki i zawodnika w sprincie
6. Prezes TZMO SA Jarosław Józefowicz – dla najlepszej zawodniczki i zawodnika w skokach
7. JM Rektor Uniwersytetu Warmińsko – Mazurskiego Jerzy A. Przyborowski – dla najlepszej zawodniczki i zawodnika w biegach średnich, długich i chodzie sportowym

B. 10. Mistrzostwa Polski Lekarzy w Lekkiej Atletyce

I. Medale we wszystkich konkurencjach w kategorii „open” kobiet i mężczyzn

II. Puchary:

1. Prezes Naczelnej Izby Lekarskiej Andrzej Matyja – dla najlepszej zawodniczki i zawodnika Mistrzostw
2. Przewodniczący Komisji Sportu NIL Jacek Tętnowski – za drugi wynik kobiet i mężczyzn Mistrzostw
3. Prezes Warmińsko – Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie Anna Lella - dla najlepszej/go zawodniczki/ka Warmińsko - Mazurskiej Izby Lekarskiej

C. 4. Mistrzostwa Polski Dziennikarzy w Lekkiej Atletyce

I. Medale we wszystkich konkurencjach w kategorii „open” kobiet i mężczyzn

II. Puchar:

1. Redaktor Naczelny Głosu Seniora Łukasz Salwarowski – dla najlepszej zawodniczki i zawodnika Mistrzostw
2. Redakcja Głosu Seniora dla „Najwcześnieij urodzonych” (K + M)

Nagradzanie pucharami w trakcie ceremonii zakończenia mistrzostw.

Nagrody specjalne – tygodniowy pobyt w Sanatorium Uzdrawiskowym ZNP w Nałęczowie, **ufundowane przez Dyрекcję tego Sanatorium**, dla kobiety i mężczyzny z osobami towarzyszącymi. Nagrody zostaną rozlosowane wśród wszystkich uczestników – jedna wśród kobiet, druga wśród mężczyzn podczas spotkania integracyjnego w sobotę 26 czerwca.

31. MPM, 10. MPL, 4 MPDz. w LA, Olsztyn 2021

Program zawodów

25.06.2021 (piątek) I dzień zawodów					
14.00 Biuro zawodów					
Godz	Bieżnia				Dysk
18.00 ważenie sprzętu 17.00					M75 (7)+ M80+(5)
19.10					K60+(9)
20.00 Zebranie Zarządu PZLAM					
26.06.2021 (sobota) II dzień zawodów					
7.30 Biuro zawodów					
Godz	Bieżnia	Skok w dal	Skok wzwyż	Oszczep	Dysk
9.00 ważenie sprzętu					
9.20	10000m K(19)+M70+ (9)				K35-45 (16)
9.30			K55+ (7)		
10.00				M70 (8)	
10.20	10000m M50-65 (29) + PK (1)		K (9)		
10.40		M35-45(16)		M 60-65 (13)	K50-55 (13)
11.15	10000m M35-45 (31)				
11.30			M75-85 (13)		
11.45					M35-45 (12)
12.00	Chód 3000m M35-60 (17)	M50 (10)		M50-55 (11)	
12.25	Chód 3000m M65 (6)+K (9)				
13.00		Uroczyste otwarcie zawodów			
13.20	300mppł.M70-75(8)				
13.25	300mppł.M60-65(8)+K50 (1)	M65 (6)+PK(1)			M50-55 (16)
13.35	400mppł. M50-55 (10)		M50-60 (14)	M75+ (13)	
13.43	400mppł. M35-45 (7) +PK (1)				
13.55	100m K (39) + PK (1)	K35-45 (10)			
14.20	100 m M35 (14)				
14.28	100 m M40-45 (18)			K30-45 (18)	
14.40	100m M50-55 (15) +PK (2)				
14.50	100m M60-65 (16)	K50+ (13)			M60-65 (17)
15.00	100m M70+ (27)				
15.20	1500m M35(15)		M35-45 (9)+PK(1)		
15.28	1500m M40 (12)				
15.36	1500m M45-50 (22)				
15.44	1500m M55-60 (17)	M55-60 (11)			
15.54	1500m M65+(20)			K50+(17)	
16.11	1500m K35-40 (14)				
16.20	1500m K45+ (18)				
16.30	400m M70+(18)				M70 (15)
16.45	400m M60-65 (14)		M65-70 (13)		
16.55	400m M55 (7) +PK (1)	M75+ (8)			
17.00	400m M50 (7)				
17.05	400m M40-45 (21)				
17.20	400m M35 (11)			M35-45 (14)	
17.30	400m K(27)	M70 (9)			
17.50	3000mprz. (17)				
18.10	2000mprz.(9) + K (3)				
19.30	Spotkanie integracyjne - losowanie nagród				

31. MPM, 10. MPL, 4 MPDz. w LA, Olsztyn 2021

Program zawodów

27.06.2021 III dzień zawodów						
Godz	Bieżnia	Trójskok	Tyczka	Młot	kula1	kula2
8.00	Biuro zawodów			Ważenie sprzętu		
8.30	Chód 5000 K (5) + M (18)			M80 + (7)		K55+(15)
9.00		M45-55 (12)				
9.10	80mppł, K45-55 (6) +K60 (1)+M80 (1)			M70-75 (13)	M35-40 (13)	
9.15	80mppł, M70-75 (11)					
9.25	100mppł M60-65 (7) + K35 (1)					
9.30	100mppł M50-55 (11)		M35-55 (8)+K			K45-50 (10)PK(1)
9.40	110mppł M35-45 (6) + PK (1)					
9.50	800m K (35)	M60-65 (11)				
10.10	800M m80-70 (19)			M55-60 (12)	M45-50 (14)	
10.22	800m M60-65 (17) + PK (1)					K30-40 (16)
10.32	800m M50-55(23)					
10.42	800m M40-45(20)					
10.52	800m M35 (13)	M35-40 (7)+K(7)				
11.05	200m K 30-45 (25)		M60+(12)	M65 (9)+PK(1)		
11.25	200m K 50+ (15)				M55-60 (15)	M70 (14)
11.35	200m M35 (9) + PK (1)					
11.45	200m M40-45 (21)					
12.00	200m M50-55 (19)			K40-55 (11)		
12.15	200m M60 (11) + PK (1)	M70-80 (14)				
12.25	200m M65 (8)					
12.30	200m M70+(26)				M75+(15)	M65 (10)
12.55	5000m M35 (18) + PK (2)			K60+(10)		
13.15	5000m M40 (20)					
13.35	5000m M45-50 (26)			M35-50 (14)		
13.55	5000m M55+(32)					
14.25	5000m K (26) + M80 (3)					
15.00	zakończenie zawodów	Nagradzanie pucharami najlepszych				

Nie organizujemy "bramki" (call room). Zgłaszanie do konkurencji w miejscu jej rozgrywania:

na 10 min przed konkurencjami biegowymi, 20 min przed konkurencjami technicznymi,

30 min przed skokiem wzwyż i 35 min przed skokiem o tyczce

Nagradzanie medalami bezpośrednio po zakończeniu konkurencji

REKORDY ŚWIATA REPREZENTANÓW POLSKI

Stan na 2021.06.05

100 m							
M105	34.50	Stanisław	KOWALSKI	10-04-14	Wrocław	27.06.2015	Toruń
Dysk							
M105	7.50	Stanisław	KOWALSKI	10-04-14	Wrocław	27.06.2015	Toruń
Młot							
W 35	73.87	Anita	WŁODARCZYK	85-08-08	Katowice	01.05.2021	Belek
M 75	51.52	Jerzy	JABŁOŃSKI	45-04-23	Olsztyn	28.07.2020	Toruń
5-bój							
W 50	4390	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	08.08.2002	Orono
M 80	3646	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	12.06.2010	Koszalin
Chód 10 km							
M 35	38:39	Robert	KORZENIOWSKI	68-07-30	Kraków	12.06.2004	Kraków

REKORDY EUROPY REPREZENTANÓW POLSKI

100 m							
M100	32.79	Stanisław	KOWALSKI	10-04-14	Wrocław	10.05.2014	Wrocław
2000 m prz.							
W 40	7:00.02	Danuta	WOSZCZEK	78-02-20	Kozienice	12.09.2019	Jesolo
Trójskok							
W 50	11.37	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	08.07.2001	Brisbane
Półmaraton							
W 70	1:38:53	Marta	MIKOŁAJCZYK	47-01-01	Toruń	30.03.2019	Toruń



REKORDY POLSKI MASTERS

Stan na: 2021.06.05

Zestawienia opracował: Mirosław Łuniewski – łuniewskim@go2.pl

100 m							
W 35	12.50	Małgorzata	GAŚOWSKA	78-03-18	Płock	04.08.2013	Turyn
W 40	12.65	Joanna	BALCERZAK	73-10-16	Warszawa	28.05.2017	Łódź
W 45	12.98	Joanna	BALCERZAK	73-10-16	Warszawa	15.06.2019	Warszawa
W 50	13.36	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	13.07.2002	Mission Viejo
W 55	13.89	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	22.07.2006	Poznań
W 60	14.19	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	11.09.2012	Lidzbark Warm.
W 65	14.94	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	01.07.2017	Kraków
W 70	15.30	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	05.06.2021	Toruń
W 75	18.84	Maria	GAŚOWSKA	45-01-05	Włocławek	29.07.2020	Lubawka
W 80	20.96	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	02.07.2016	Opole

M 35	10.85	Robert	MAĆKOWIAK	70-05-13	Wrocław	09.09.2005	Wrocław
M 40	11.23	Krzysztof	WARDECKI	68-05-22	Warszawa	13.12.2008	Sydney
M 45	11.49	Krzysztof	GUZOWSKI	75-01-15	Złotniki	04.07.2020	Łódź
M 50	11.94	Ryszard	NOWAKOWSKI	54-01-30	Gliwice	18.06.2005	Bielsko Biala
M 55	12.48	Sylwester	LORENZ	50-12-11	Poznań	24.07.2008	Ljubljana
M 60	12.58	Wojciech	SEIDEL	50-01-16	Zakopane	14.06.2012	Sosnowiec
M 65	12.66	Wojciech	SEIDEL	50-01-16	Zakopane	04.10.2015	Kraków
M 70	13.85	Wojciech	SEIDEL	50-01-16	Zakopane	22.08.2020	Lublin
M 75	14.51	Alfred	JÓŹWIAK	42-08-30	Mława	23.09.2017	Sopot
M 80	16.20	Kazimierz	BULCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	26.06.2010	Toruń
M 85	18.60	Kazimierz	BULCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	27.06.2015	Toruń
M 90	27.45	Kazimierz	SPYCHAŁA	20-09-18	Łódź	18.06.2011	Zielona Góra
M 100	32.79	Stanisław	KOWALSKI	10-04-14	Wrocław	10.05.2014	Wrocław
M 105	34.50	Stanisław	KOWALSKI	10-04-14	Wrocław	27.06.2015	Toruń

200 m

W 35	25.34	Małgorzata	GAŚOWSKA	78-03-18	Płock	08.08.2013	Turyń
W 40	25.92	Małgorzata	GAŚOWSKA	78-03-18	Płock	28.09.2019	Poznań
W 45	26.92	Joanna	BALCERZAK	73-10-16	Warszawa	30.08.2020	Warszawa
W 50	27.57	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	14.07.2002	Mission Viejo
W 55	28.56	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	12.09.2009	Toruń
W 60	29.24	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	20.07.2013	Koszalin
W 65	31.65	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	18.06.2016	Toruń
W 70	34.46	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	05.06.2021	Toruń
W 75	40.94	Janina	ROSINSKA	36-04-30	Pabianice	24.08.2012	Zittau
M 35	21.33	Robert	MAĆKOWIAK	70-05-13	Wrocław	22.05.2005	Poznań
M 40	22.84	Jakub	ADAMCZYK	79-09-26	Warszawa	29.09.2019	Warszawa
M 45	23.24	Krzysztof	GUZOWSKI	75-01-15	Złotniki	04.07.2020	Łódź
M 50	23.96	Ryszard	NOWAKOWSKI	54-01-30	Gliwice	18.06.2005	Bielsko Biala
M 55	25.61	Ryszard	NOWAKOWSKI	54-01-30	Gliwice	16.09.2011	Lignano
M 60	26.33	Andrzej	FORMANIEWICZ	57-08-12	Toruń	16.06.2018	Toruń
M 65	26.13	Wojciech	SEIDEL	50-01-16	Zakopane	04.10.2015	Kraków
M 70	29.71	Marek	MIELCAREK	48-12-27	Bydgoszcz	28.07.2020	Toruń
M 75	30.43	Alfred	JÓŹWIAK	42-08-30	Mława	23.09.2017	Sopot
M 80	34.37	Kazimierz	BULCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	15.07.2010	Nyiregyhaza
M 85	38.54	Kazimierz	BULCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	12.09.2015	Zielona Góra
M 90	73.00	Kazimierz	SPYCHAŁA	20-09-18	Łódź	20.08.2011	Koszalin

400 m

W 35	54.10	Aneta	LEMIESZ	81-01-17	Warszawa	08.06.2019	Gdańsk
W 40	54.85	Aneta	LEMIESZ	81-01-17	Warszawa	15.05.2021	Warszawa
W 45	63.84	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	20.06.2010	New Haven
W 50	65.25	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	10.07.2014	Manchester
W 55	72.22	Maria	GADOMSKA	52-04-21	Bydgoszcz	27.06.2009	Białystok
W 60	77.42	Maria	GADOMSKA	52-04-21	Bydgoszcz	30.06.2012	Białystok
W 65	81.27	Maria	GADOMSKA	52-04-21	Bydgoszcz	26.08.2017	Toruń
W 70	106.22	Janina	ROSINSKA	36-04-30	Pabianice	30.07.2008	Ljubljana
W 75	96.88	Janina	ROSINSKA	36-04-30	Pabianice	16.07.2011	Sacramento
W 80	98.22	Janina	ROSINSKA	36-04-30	Pabianice	02.07.2016	Opole
M 35	46.01	Robert	MAĆKOWIAK	70-05-13	Wrocław	31.07.2005	Poznań
M 40	49.30	Jakub	ADAMCZYK	79-09-26	Warszawa	05.06.2021	Piaseczno
M 45	52.90	Krzysztof	GUZOWSKI	75-01-15	Złotniki	26.07.2020	Jelenia Góra
M 50	53.70	Ryszard	NOWAKOWSKI	54-01-30	Gliwice	02.09.2005	San Sebastian
M 55	57.28	Jan	CZĄSTKA	58-06-19	Ujkowice	02.08.2017	Aarhus
M 60	58.27	Jan	CZĄSTKA	58-06-19	Przemysł	07.07.2019	Kraków
M 65	61.73	Ryszard	SZPARAK	51-07-02	Olsztyn	01.07.2017	Kraków
M 70	64.74	Janusz	KOCISZEWSKI	33-02-11	Warszawa	07.06.2003	Szczecin
M 75	69.25	Janusz	KOCISZEWSKI	33-02-11	Warszawa	28.06.2008	Słupsk
M 80	81.90	Kazimierz	BULCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	26.06.2010	Toruń
M 85	92.85	Kazimierz	BULCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	27.06.2015	Toruń

800 m

W 35	2:04.20	Anna	JAKUBCZAK	73-02-02	Zamość	31.05.2008	Biała Podlaska
W 40	2:15.10	Anna	ROSTKOWSKA	80-07-27	Szklarska Poręba	23.08.2020	Lublin
W 45	2:16.88	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	02.08.2008	Ljubljana
W 50	2:23.18	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	21.10.2013	Porto Alegre
W 55	2:42.23	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	29.09.2018	Wichita
W 60	3:01.40	Maria	GADOMSKA	52-04-21	Bydgoszcz	28.06.2015	Toruń
W 65	3:09.57	Irma	TOMCZAK	36-11-21	Wrocław	29.07.2006	Poznań
W 70	3:08.60	Irma	TOMCZAK	36-11-21	Wrocław	29.06.2008	Ślupsk
W 75	4:32.28	Janina	ROSİNSKA	36-04-30	Pabianice	10.07.2011	Sacramento
W 80	6:00.59	Janina	ROSİNSKA	36-04-30	Pabianice	03.07.2016	Opole

M 35	1:54.54	Marcin	NAGÓREK	80-10-05	Zamość	28.05.2016	Biała Podlaska
M 40	1:57.00	Rafał	NOWAK	75-04-26	Częstochowa	17.07.2016	Sosnowiec
M 45	1:59.81	Wiesław	PIETKA	65-10-09	Katowice	27.08.2011	Chorzów
M 50	2:07.57	Ryszard	DRYPS	57-02-26	Leżajsk	02.08.2008	Ljubljana
M 55	2:13.83	Ryszard	DRYPS	57-02-26	Jelna	01.07.2012	Białystok
M 60	2:16.66	Jan	CZĄSTKA	58-06-19	Maćkowice	13.09.2019	Jesolo
M 65	2:26.91	Janusz	KOCISZEWSKI	33-02-11	Warszawa	14.07.2000	Jyväskylä
M 70	2:31.39	Janusz	KOCISZEWSKI	33-02-11	Warszawa	29.08.2005	San Sebastian
M 75	2:41.67	Janusz	KOCISZEWSKI	33-02-11	Warszawa	28.06.2009	Białystok
M 80	3:09.81	Janusz	KOCISZEWSKI	33-02-11	Warszawa	06.07.2014	Radom
M 85	4:47.68	Michał	STADNICZUK	30-09-26	Mikowice	03.07.2016	Opole

1500 m

W 35	4:06.94	Anna	JAKUBCZAK	73-02-02	Zamość	14.06.2008	Warszawa
W 40	4:34.15	Anna	ROSTKOWSKA	80-07-26	Szklarska Poręba	22.08.2020	Lublin
W 45	4:48.33	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	28.07.2008	Ljubljana
W 50	4:58.40	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	14.08.2015	Lyon
W 55	5:36.51	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	15.09.2018	Malaga
W 60	5:39.24	Janina	ROSİNSKA	36-04-30	Pabianice	27.07.1996	Malmö
W 65	6:25.67	Irma	TOMCZYK	36-11-21	Wrocław	24.07.2006	Poznań
W 70	6:35.18	Irma	TOMCZAK	36-11-21	Wrocław	14.09.2007	Riccione
W 75	7:46.34	Irma	TOMCZAK	36-11-21	Wrocław	19.08.2012	Zittau
W 80	11:26.02	Janina	ROSİNSKA	36-04-30	Pabianice	02.07.2016	Opole

M 35	3:48.15	Bogusław	MAMIŃSKI	55-12-18	Warszawa	27.05.1992	Sopot
M 40	3:55.13	Mirosław	ZERKOWSKI	56-08-20	Kielce	27.07.1997	Durban
M 45	3:59.97	Wiesław	PIETKA	65-10-09	Katowice	03.09.2011	Sosnowiec
M 50	4:21.99	Ryszard	DRYPS	57-02-26	Jelna	28.07.2008	Ljubljana
M 55	4:29.42	Piotr	POBŁOCKI	65-07-24	Łębork	29.05.2021	Gdańsk
M 60	4:50.10	Jan	CZĄSTKA	58-06-19	Maćkowice	29.06.2019	Białystok
M 65	5:20.26	Andrzej	MACIOŁ	54-12-22	Kraków	22.08.2020	Lublin
M 70	5:31.64	Marian	LEŚNIAK	47-11-10	Kraków	30.06.2018	Toruń
M 75	6:08.60	Jerzy	DOMAŃSKI	36-01-12	Kraków	18.06.2011	Zielona Góra
M 80	6:52.30	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	19.08.2012	Zittau
M 85	7:51.56	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	12.09.2015	Zielona Góra
M 90	19:20.00	Kazimierz	SPYCHAŁA	20-09-18	Łódź	20.08.2011	Koszalin

1 mila

W 35	5:43.25	Sylvia	HAŁACZKIEWICZ	82-11-22	Belchatów	29.04.2021	Lubawka
W 40	6:08.65	Hanna	NEJFELD	76	Ząbki	07.10.2017	Warszawa
W 45	6:20.50	Gizela	CRABIŃSKA	69-08-07		07.10.2017	Warszawa
W 50	5:24.09	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	01.08.2013	Manchester
W 55	6:11.47	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	19.07.2018	Manchester
W 65	8:20.79	Sabina	SZMYTKE	53-05-13	Konstancin-Jez.	09.06.2019	Warszawa
M 35	4:23.98	Marcin	NAGÓREK	80-10-05	Zamość	23.04.2016	Postomino
M 40	4:40.94	Marcin	NAGÓREK	80-10-05	Zamość	02.05.2021	Piaseczno
M 45	4:40.84	Robert	CELIŃSKI	73-01-30	Warszawa	09.06.2019	Warszawa
M 50	4:55.93	Marek	TURCZYN	69-05-11		09.06.2019	Warszawa
M 55	5:03.71	Ireneusz	KASPRZAK	62-03-31	Wrocław	29.09.2019	Poznań
M 60	5:15.70	Jan	CZĄSTKA	58-06-19	Ujkiwice	09.06.2019	Warszawa
M 65	6:32.06	Tadeusz	DZIEKOŃSKI	50-08-29	Białystok	29.12.2019	Białystok

M 70	6:20.32	Tadeusz	DZIEKOŃSKI	50-08-29	Białystok	02.05.2021	Piaseczno
------	---------	---------	------------	----------	-----------	------------	-----------

5000 m

W 35	15:39.76	Renata	PLIŚ	85-02-05	Świnoujście	08.09.2020	Ostrava
W 40	17:32.98	Agnieszka	GORTTEL-MACIUK	77-03-20	Chorzów	24.04.2021	Goleniów
W 45	18:44.21	Dorota	USTIANOWSKA	70-06-24	Częstochowa	07.08.2015	Lyon
W 50	19:25.45	Zofia	WIECIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	24.07.2014	Manchester
W 55	21:08.07	Krystyna	PIECZULIS	62-11-12	Olsztyn	01.07.2018	Toruń
W 60	21:26.07	Janina	FIAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	23.08.1998	Kielce
W 65	21:33.46	Marta	MIKOŁAJCZYK	48-06-29	Warka	25.08.2013	Toruń
W 70	24:00.42	Irma	TOMCZAK	36-11-21	Wrocław	07.09.2007	Riccione
W 75	28:44.23	Zofia	TUROSZ	38-07-27	Leżajsk	25.08.2013	Toruń
W 80	43:31.04	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	03.07.2016	Opole

M 35	13:43.3	Henryk	PIOTROWSKI	43-05-10	Warszawa	19.06.1978	Warszawa
M 40	14:19.52	Zbigniew	MURAWSKI	66-01-08	Szczecin	04.07.2008	Szczecin
M 45	14:53.44	Wiesław	PIĘTKA	65-10-09	Katowice	13.08.2011	Bydgoszcz
M 50	15:44:73	Zbigniew	MURAWSKI	66-01-08	MKL Szczecin	29.04.2017	Rybnik
M 55	16:23.77	Marek	DZIEGIELEWSKI	62-07-17		03.08.2017	Aarhus
M 60	17:51.70	Józef	BRANDENBURG	55-04-02	Dopiewo	28.06.2015	Toruń
M 65	19:04.60	Antoni	CICHONCZUK	49-11-02	Gdynia	26.09.2015	Sopot
M 70	20:48.51	Tadeusz	RUTKOWSKI	46-09-09	Poznań	29.09.2016	Poznań
M 75	21:55.14	Henryk	URTNOWSKI	38-01-02	Gdańsk	29.08.2014	Izmir
M 80	24:56.38	Jan	MORAWIEC	33-01-01	Łódź	25.08.2013	Toruń
M 85	31:01.63	Marian	PARUSIŃSKI	22-09-24	Gdańsk	30.09.2007	Sopot

10000 m

W 35	33:31.70	Izabela	ZATORSKA	62-10-06	Krosno	17.07.1999	Banska Byst.
W 40	34:31.12	Agnieszka	GORTTEL-MACIUK	77-03-20	Ciechanów	28.04.2018	Łomża
W 45	38:38.13	Zofia	TUROSZ	38-07-27	Katowice	20.07.1985	Sopot
W 50	42:18.71	Krystyna	PIECZULIS	62-11-12	Olsztyn	21.10.2013	Porto Alegre
W 55	45:46.45	Halina	DUBIELA	62-09-23	Tczew	22.08.2020	Lublin
W 60	44:04.35	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	20.07.1996	Malmö
W 65	43:34.87	Marta	MIKOŁAJCZYK	48-06-29	Warka	24.08.2013	Toruń
W 70	51:25.21	Barbara	PRYMAKOWSKA	43-11-07	Tarnów	01.07.2017	Kraków
W 75	68:46.83	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	15.07.2011	Sacramento

M 35	28:44.1	Henryk	PIOTROWSKI	43-05-10	Warszawa	09.07.1978	Warszawa
M 40	30:10.68	Zbigniew	MURAWSKI	66-01-08	Szczecin	05.05.2007	Warszawa
M 45	30:55.63	Stanisław	MARZEC	62-01-03	Nałęczów	23.06.2007	Toruń
M 50	33:17.80	Stanisław	MARZEC	62-01-03	Nałęczów	30.06.2012	Białystok
M 55	33:49.60	Piotr	POBŁOCKI	65-07-24	Lębork	24.04.2021	Goleniów
M 60	38:16.34	Antoni	CICHONCZUK	49-11-02	Gdynia	24.08.2013	Toruń
M 65	39:27.12	Antoni	CICHONCZUK	49-11-02	Gdynia	27.06.2015	Toruń
M 70	43:24.21	Jerzy	FEDEROWICZ	29-08-20	Gdańsk	03.06.2000	Warszawa
M 75	45:49.56	Marian	PARUSIŃSKI	22-09-24	Gdańsk	15.06.2002	Sopot
M 80	49:49.89	Henryk	URTNOWSKI	38-01-02	Gdańsk	30.06.2018	Toruń

Maraton

W 35	2:27:41	Renata	KOKOWSKA	58-12-04	Wałcz	29.09.1996	Berlin
W 40	2:34:00	Renata	KOKOWSKA	58-12-04	Wałcz	09.10.1999	Pekin
W 45	2:51:07	Krystyna	KUTA	67-09-21	Serock	13.04.2014	Warszawa
W 50	3:10:42	Maria	KAWIORSKA	56-07-21	Gorzów	19.04.2009	Dębno
W 55	3:10:41	Marta	MIKOŁAJCZAK	48-06-29	Warka	20.06.2004	Lębork
W 60	3:25:30	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	30.06.1996	Lębork
W 65	3:30:26	Marta	MIKOŁAJCZAK	48-06-29	Warka	13.04.2014	Warszawa
W 70	4:19:49	Zofia	TUROSZ	38-07-27	Leżajsk	20.04.2009	Boston
W 75	5:47:43	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	17.07.2011	Sacramento

M 35	2:09:23	Grzegorz	GAJDUS	67-01-16	Oleśnica	12.10.2003	Eindhoven
M 40	2:15:54	Ryszard	MARCZAK	45-11-25	Bydgoszcz	06.11.1988	New York
M 45	2:21:03	Ryszard	MARCZAK	45-11-25	Bydgoszcz	03.11.1991	New York
M 50	2:27:18	Ryszard	MARCZAK	45-11-25	Bydgoszcz	15.04.1996	Boston
M 55	2:40:43	Antoni	CICHONCZUK	49-11-02	Gdynia	21.06.2009	Lębork

M 60	2:50:30	Andrzej	KRZYSZKOWSKI	52-03-25	Gdynia	26.10.2014	Frankfurt
M 65	3:01:09	Antoni	CICHONCZUK	49-11-02	Gdynia	16.08.2015	Lyon
M 70	3:13:37	Andrzej	JABŁOŃSKI	36-02-22	Kalisz	15.10.2006	Poznań
M 75	3:41:16	Jan	MORAWIEC	33-01-01	Łódź	18.05.2008	Łódź
M 80	4:01:24	Jan	MORAWIEC	33-01-01	Łódź	28.04.2013	Kraków
M 85	5:50:06	Marian	PARUSIŃSKI	22-09-24	Gdańsk	07.10.2007	Poznań

110 m pł.

M 35	13.69	Artur	KOHUTEK	71-05-01	Bydgoszcz	10.06.2006	Kozienice
M 40	14.63	Ryszard	KATUS	47-03-29	Warszawa	04.08.1989	Eugene
M 45	17.56	Paweł	SZEWEA	73-01-25	Toruń	15.06.2019	Opole

100 m pł.

W 35	13.99	Urszula	WŁODARCZYK	65-12-22	Wrocław	09.06.2001	Arles
M 50	15.39	Jerzy	KRAUZE	63-07-14	Koszalin	28.06.2015	Toruń
M 55	15.98	Jerzy	KRAUZE	63-07-14	Koszalin	25.08.2018	Toruń
M 60	15.18	Wiesław	MUSIAŁ	57-10-20	Śrem	05.06.2021	Toruń
M 65	15.96	Henryk	SZYMURA	52-01-26	Kędzierzyn-Koź.	02.07.2017	Kraków

80 m pł.

W 40	11.96	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	14.08.1992	Spokane
W 45	12.56	Renata	SZYKULSKA	74-08-17	LKS Polkowice	07.09.2019	Caorle
W 50	12.94	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	26.05.2002	Irvine
W 55	13.42	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	27.07.2006	Poznań
W 60	18.18	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	25.08.2013	Toruń
M 70	13.74	Juliusz	KUSCHILL	50-05-22	Kraków	23.08.2020	Lublin
M 75	15.44	Jerzy	PRZYBOROWSKI	30-06-15	Radom	10.07.2005	Toruń
M 80	19.21	Jerzy	PRZYBOROWSKI	30-06-15	Radom	22.07.2010	Nyiregyhaza

400 m pł.

W 35	73.59	Dominika	BROOKS	78-11-05	Toruń	07.09.2018	Malaga
W 40	71.04	Dominika	BROOKS	78-11-05	Toruń	07.09.2019	Jesolo
W 45	77.28	Anna	MILIŃSKA-TYMENDORF	70-02-28	Warszawa	25.05.2019	Łódź
M 35	49.95	Ryszard	SZPARAK	51-07-02	Olsztyn	06.08.1986	La Coruna
M 40	54.73	Jakub	ADAMCZYK	79-09-26	Warszawa	30.08.2020	Warszawa
M 45	63.49	Bogdan	CZYŻ	47-08-19	Międzyrzecz	24.07.1996	Malmo
M 50	63.46	Jerzy	KRAUZE	63-07-14	Koszalin	24.08.2013	Toruń
M 55	65.90	Ryszard	MIDUCH	64-01-19	Lublin	07.09.2019	Jesolo

300 m pł.

W 50	54.43	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	27.06.2015	Toruń
W 55	66.07	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	29.09.2018	Wichita
W 65	88.98	Alicja	WŁODARCZYK	52-05-11	Toruń	07.09.2019	Jesolo
M 60	46.38	Wiesław	MUSIAŁ	57-10-20	Śrem	07.09.2019	Jesolo
M 65	47.91	Włodzimierz	KOSTRO	43-04-24	Poznań	27.06.2009	Białystok
M 70	51.21	Marek	MIELCAREK	48-12-27	Bydgoszcz	07.09.2019	Jesolo
M 75	59.97	Jerzy	PRZYBOROWSKI	30-06-15	Radom	26.08.2005	San Sebastian

200 m pł.

M 80	42.61	Jerzy	PRZYBOROWSKI	30-06-15	Radom	18.07.2010	Nyiregyhaza
M 85	56.74	Jerzy	PRZYBOROWSKI	30-06-15	Radom	27.06.2015	Toruń

3000 m prz.

W 35	10:01.38	Wioletta	FRANKIEWICZ	77-06-09	Kraków	06.07.2012	Paris
W 40	10:57.38	Danuta	WOSZCZEK	78-02-20	Kozienice	13.09.2020	Warszawa
M 35	8:33.10	Bogusław	MAMIŃSKI	55-12-18	Warszawa	19.07.1991	Cesenatico
M 40	9:03.31	Jan	ZAKRZEWSKI	70-12-21	Łomża	11.08.2011	Bydgoszcz
M 45	9:34.58	Wiesław	PIĘTKA	65-10-09	Katowice	10.09.2011	Częstochowa

M 50	10:27.79	Stanisław	ŁAŃCUCKI	58-03-01	Stalowa Wola	03.08.2008	Ljubljana
M 55	10:54.36	Stanisław	ŁAŃCUCKI	58-03-01	Stalowa Wola	26.08.2014	Izmir

2000 m prz.

W 35	6:47.84	Danuta	WOSZCZEK	78-02-20	Kozienice	19.06.2016	Warszawa
W 40	7:00.02	Danuta	WOSZCZEK	78-02-20	Kozienice	12.09.2019	Jesolo
W 45	7:28.09	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	03.08.2008	Ljubljana
W 50	7:47.33	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	26.08.2014	Izmir
W 55	8:50.41	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	07.09.2018	Malaga
W 65	12:44.54	Alicja	WŁODARCZYK	52-05-11	Toruń	12.09.2019	Jesolo
M 60	7:11.37	Stanisław	ŁAŃCUCKI	58-03-01	Stalowa Wola	07.09.2018	Malaga
M 65	8:01.33	Jan	FUS	41-02-07	Wrocław	30.07.2006	Poznań
M 70	9:00.21	Jan	STUCZYŃSKI	41-11-21	Warszawa	30.06.2012	Białystok

Chód 3000 m – bieżnia

W 35	17:12.58	Jolanta	MORAWCZYŃSKA	68-03-22	Dębica	21.04.2007	Rzeszów
W 40	16:03.85	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	05.07.2003	Puck
W 45	16:03.0	Zofia	TUROSZ	38-07-27	Katowice	04.08.1985	Bydgoszcz
W 50	16:17.04	Jolanta	MORAWCZYŃSKA	68-03-22	Dębica	08.05.2021	Stalowa Wola
W 55	17:39.4	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	20.08.2016	Puck
W 60	18:29.24	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	22.08.2020	Lublin
W 65	17:31.89	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	15.09.2001	Łódź
W 70	19:06.0*	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	24.09.2006	Sopot
W 75	21:48.91	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	30.06.2012	Białystok
M 35	11:19.51*	Robert	KORZENIOWSKI	68-07-30	Kraków	07.09.2003	Warszawa
M 40	13:04.2	Stanisław	GLUSZCZ	06-10-13	Warszawa	13.07.1951	Warszawa
M 45	13:52.1	Bohdan	BULAKOWSKI	50-01-11	Warszawa	09.09.1995	Warszawa
M 50	14:25.66	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	28.06.2008	Ślupsk
M 55	14:36.3	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	07.07.2012	Puck
M 60	15:33.7	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	15.07.2017	Puck
M 65	15:32.10	Bogusław	SEIDEL	49-02-01	Bochum	22.09.2018	Hilversum
M 70	15:57.58	Bogusław	SEIDEL	49-02-01	Bochum	25.05.2019	Veenendaal
M 75	19:17.8*	Tadeusz	SZARAFIŃSKI	34-02-18	Gdańsk	01.10.2011	Sopot
M 80	21:43.06	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	30.06.2012	Białystok

Chód 3 km – szosa

W 35	16:27	Katarzyna	ŚLEZIONA	700501	Bieruń	02.05.2009	Birstonas
W 40	15:44	Janina	ŁUNIEWSKA	591205	Reda	03.05.2003	Birstonas
W 45	15:30	Zofia	TUROSZ	380727	Katowice	14.09.1985	Warszawa
W 50	16:20	Janina	ŁUNIEWSKA	591205	Reda	04.09.2010	Druskienniki
W 55	19:25	Krystyna	KAMIŃSKA	431030	Wejherowo	26.08.2000	Gdańsk
W 60	17:13*	Janina	FIJAŁKOWSKA	360524	Łódź	26.08.2000	Gdańsk
W 65	17:59*	Janina	FIJAŁKOWSKA	360524	Łódź	30.08.2003	Gdańsk
W 70	20:13	Janina	FIJAŁKOWSKA	360524	Łódź	12.09.2009	Bratkovice
M 35	11:31*	Grzegorz	SUDOŁ	780828	Kraków	31.08.2013	Gdańsk
M 40	12:56	Jan	KŁOS	601102	Rzeszów	05.10.2003	Ivano-Frank.
M 45	13:03	Jan	KŁOS	601102	Rzeszów	30.09.2006	Ivano-Frank.
M 50	14:42*	Bohdan	BULAKOWSKI	500111	Warszawa	30.08.2003	Gdańsk
M 55	14:56*	Mirosław	ŁUNIEWSKI	570125	Reda	31.08.2013	Gdańsk
M 60	15:52*	Mirosław	ŁUNIEWSKI	570125	Reda	20.05.2017	Podebrady
M 65	15:38*	Mieczysław	RUTYNA	310529	Tarnobrzeg	31.08.1996	Gdańsk
M 70	21:20*	Stanisław	KOŁODZIEJ	460304	Ostrowiec	17.09.2016	Lublin
M 75	23:44*	Jan	BIAŁOUS	370102	Gdańsk	29.08.2015	Gdańsk
M 80	25:10*	Jacek	BANDURSKI	350911	Sopot	27.08.2016	Gdańsk

Chód 5000 m – bieżnia

W 35	27:14.65	Kazimiera	MOSIO	64-02-24	Mielec	03.06.2000	Warszawa
W 40	26:25.90	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	07.09.2002	Sopot
W 45	25:52.0	Zofia	TUROSZ	38-07-27	Katowice	07.06.1986	Zielona Góra
W 50	28:11.86	Jolanta	MORAWCZYŃSKA	68-03-22	Dębica	16.05.2021	Warszawa
W 55	29:43.18	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	24.09.2016	Sopot

W 60	30:00.46	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	10.09.2000	Warszawa
W 65	28:54.13	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	05.07.2001	Brisbane
W 70	31:43.9	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	24.09.2006	Sopot
W 75	36:08.40	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	11.09.2012	Lidzbark Warm.
M 35	18:52.88	Robert	KORZENIOWSKI	68-07-30	Kraków	09.05.2004	Villeneuve
M 40	21:05.10	Bohdan	BUŁAKOWSKI	50-01-11	Warszawa	20.06.1990	Warszawa
M 45	22:52.68	Robert	KORZENIOWSKI	68-07-30	Kraków	18.05.2014	Les Bains
M 50	24:24.5	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	25.09.2010	Sopot
M 55	23:46.89	Jan	ORNOCH	52-05-30	Szczecinek	23.06.2007	Toruń
M 60	26:20.11	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	02.07.2017	Kraków
M 65	26:27.34	Bogusław	SEIDEL	49-02-01	Bochum	01.07.2018	Toruń
M 70	27:25.33	Bogusław	SEIDEL	49-02-01	Bochum	15.08.2020	Lovosice
M 75	29:37.35	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	05.09.2007	Riccione
M 80	35:43.76	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	19.08.2012	Zgorzelec

Chód 5 km – szosa

W 35	26:25	Kazimiera	MOSIO	64-02-24	Mielec	28.08.1999	Gdańsk
W 40	26:05	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	28.08.2004	Gdańsk
W 45	26:11	Zofia	TUROSZ	38-07-27	Katowice	14.09.1985	Warszawa
W 50	28:29	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	28.08.2010	Gdańsk
W 55	30:08	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	28.03.2015	Toruń
W 60	29:30	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	28.08.2000	Gdańsk
W 65	30:06	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	30.08.2003	Gdańsk
W 70	33:40	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	26.08.2006	Gdańsk
M 35	19:22	Grzegorz	SUDOŁ	78-08-28	Kraków	31.08.2013	Gdańsk
M 40	21:17	Bohdan	BUŁAKOWSKI	50-01-11	Warszawa	26.05.1990	Borsky Mikulas
M 45	22:05	Bohdan	BUŁAKOWSKI	50-01-11	Warszawa	27.08.1995	Gdańsk
M 50	24:15	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	04.09.2010	Druskienniki
M 55	24:06	Jan	ORNOCH	52-05-30	Szczecinek	30.08.2008	Gdańsk
M 60	26:18	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	31.08.1991	Gdańsk
M 65	26:08	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	31.08.1996	Gdańsk
M 70	29:34	Jan	BIAŁOUS	37-01-02	Gdańsk	22.03.2007	Helsinki
M 75	37:48	Jacek	BANDURSKI	35-09-11	Sopot	27.08.2011	Gdańsk
M 80	36:27	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	27.08.2011	Gdańsk

Chód 10000 m – bieżnia

W 40	58:42.23	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	06.05.2003	Gdańsk
W 45	58:26.0	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	09.05.2009	Sopot
W 50	57:50.47	Jolanta	MORAWCZYŃSKA	68-03-22	Dębica	02.05.2021	Poznań
M 35	41:07.70	Grzegorz	SUDOŁ	78-08-28	Kraków	30.05.2015	Biała Podlaska
M 40	45:06.1	Bohdan	BUŁAKOWSKI	50-01-11	Warszawa	22.09.1990	Warszawa
M 45	46:57.66	Bohdan	BUŁAKOWSKI	50-01-11	Warszawa	09.09.1995	Warszawa
M 50	50:48.3	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	04.05.2008	Sopot
M 55	51:23.01	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	02.06.2012	Słupsk
M 60	54:09.59	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	27.05.2017	Słupsk
M 65	55:42.48	Jan	BIAŁOUS	37-01-02	Gdańsk	29.05.2004	Gdańsk
M 70	60:38.4	Jan	BIAŁOUS	37-01-02	Gdańsk	04.05.2008	Sopot

Chód 10 km – szosa

W 35	57:27	Małgorzata	TORŁOP	62-07-25	Gdańsk	21.09.1997	Gdynia
W 40	54:38	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	15.09.2002	Rumia
W 45	53:09	Zofia	TUROSZ	38-07-27	Katowice	14.09.1985	Warszawa
W 50	56:43	Alicja	LISOWSKA	69-02-27	Grudziądz	13.04.2019	Zaniemyśl
W 55	75:34	Barbara	GIL	46-12-15	Sierpc	03.10.2004	Rumia
W 60	61:05	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	14.07.2000	Jyvaskyla
W 65	58:45	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	13.07.2001	Brisbane
W 70	67:41	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	10.09.2007	Riccione
W 75	72:27	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	21.04.2012	Zaniemyśl
M 35	38:39	Robert	KORZENIOWSKI	68-07-30	Kraków	12.06.2004	Kraków
M 40	43:38	Bohdan	BUŁAKOWSKI	50-01-11	Warszawa	11.08.1990	Mielec

M 45	46:13	Bohdan	BUŁAKOWSKI	50-01-11	Warszawa	02.05.1997	Tarnobrzeg
M 50	51:07	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	12.04.2008	Zaniemyśl
M 55	50:31	Bolesław	MICHON	13-12-16	Lublin	06.09.1969	Gdańsk
M 60	53:38	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	24.03.2017	Daegu
M 65	56:35	Jan	BIAŁOUS	37-01-02	Gdańsk	03.10.2004	Rumia
M 70	60:05	Jan	BIAŁOUS	37-01-02	Gdańsk	17.06.2007	Rumia
M 75	70:16*	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	27.07.2006	Poznań

Chód 20 km – szosa

W 40	2:01:16	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	24.05.2003	Upice
W 45	1:48:54	Zofia	TUROSZ	38-07-27	Katowice	08.06.1985	Katowice
W 50	2:02:34	Jolanta	MORAWCZYŃSKA	68-03-22	Dębica	22.06.2019	Mielec
W 60	2:06:48	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	24.09.2000	Zamość
W 65	2:06:41	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	26.05.2002	Riccione
W 70	2:22:02	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	14.09.2007	Riccione
M 35	1:19:02	Robert	KORZENIOWSKI	68-07-30	Kraków	02.05.2004	Naumburg
M 40	1:27:35	Bohdan	BUŁAKOWSKI	50-01-11	Warszawa	23.10.1990	Erewań
M 45	1:36:38	Bohdan	BUŁAKOWSKI	50-01-11	Warszawa	26.03.1995	Washington
M 50	1:44:12	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	14.09.2008	Nowa Dęba
M 55	1:43:59	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	06.10.2012	Piła
M 60	1:50:53	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	22.04.2017	Zaniemyśl
M 65	1:58:09	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	26.07.1996	Malmö
M 70	2:02:43	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	13.07.2001	Brisbane
M 75	2:13:18	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	14.09.2007	Riccione
M 80	2:30:15	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	22.08.2012	Hradec n. Nisou

Chód 30 km – szosa

M 35	2:10:57*	Robert	KORZENIOWSKI	68-07-30	Kraków	27.08.2004	Athens
M 40	2:22:43*	Rafał	FEDACZYŃSKI	80-12-03	Katowice	16.05.2021	Podebrady
M 45	2:49:48	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	26.05.2002	Riccione
M 50	2:43:49	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	02.10.2010	Hollenburg
M 55	2:44:53	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	13.10.2012	Gleina
M 60	3:01:06	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	25.09.1994	Zamość
M 65	3:27:30	Jan	BIAŁOUS	37-01-02	Gdańsk	24.05.2003	Upice
M 70	3:18:03	Jan	BIAŁOUS	37-01-02	Gdańsk	07.10.2007	Bad Altenburg

W dal

W 35	6.63	Agata	KARCZMAREK	63-11-29	Warszawa	03.07.1999	Kraków
W 40	5.96	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	23.05.1992	Irvine
W 45	5.46	Marianna	BISKUP	61-08-13	Elbląg	23.06.2007	Toruń
W 50	5.30	Marianna	BISKUP	61-08-13	Elbląg	30.06.2012	Białystok
W 55	4.83	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	24.07.2006	Poznań
W 60	4.15	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	20.08.2012	Zittau
W 65	3.94	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	24.09.2016	Sopot
W 70	2.51	Danuta	BEMKE	48-03-28	Żelistrzewo	19.07.2020	Połcyno
W 75	2.22	Maria	GAŚOWSKA	45-01-05	Włocławek	22.08.2020	Lublin
W 80	1.53	Fredyburga	STENCEL	28	Mieroszyno	07.06.2009	Połcyno
M 35	7.65	Józef	SZMIDT	35-03-28	Zabrze	10.10.1970	Warszawa
M 40	7.12	Stanisław	SZYDŁOWSKI	50-11-14	Wrocław	20.07.1991	Turku
M 45	6.66	Stanisław	CHMIELEWSKI	59-07-02	Warszawa	27.07.2004	Arhus
M 50	6.43	Stanisław	CHMIELEWSKI	59-07-02	Warszawa	26.05.2012	Warszawa
M 55	5.99	Stanisław	CHMIELEWSKI	59-07-02	Warszawa	28.08.2016	Częstochowa
M 60	5.68	Wiesław	MUSIAŁ	57-10-20	Śrem	30.07.2019	Turyn
M 65	5.11	Jan	TOMCZAK	52-12-27	Jarocin	16.06.2018	Žeršków
M 70	4.49	Ziggy	PAKIET	45-05-08	Naples	13.12.2015	Dearwater
	4.49	Grzegorz	ZROBCZYŃSKI	50-01-22	Rudnica	10.09.2020	Zielona Góra
M 75	3.96	Ziggy	PAKIET	45-05-08	Naples	13.12.2010	Melbourne
M 80	3.59	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	15.07.2010	Nyiregyhaza
M 85	3.08	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	12.09.2015	Zielona Góra
M 90	1.38	Jerzy	KRAWCZYK	21-04-22	Grotów	18.06.2011	Zielona Góra

Trójskok

W 35	13.63	Małgorzata	TRYBAŃSKA-STROŃSKA	81-06-21	Kraków	24.06.2016	Bydgoszcz
W 40	12.28	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	23.05.1992	Irvine
W 45	11.31	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	10.08.1997	San Jose
W 50	11.37	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	08.07.2001	Brisbane
W 55	10.18	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	29.07.2006	Poznań
W 60	9.24	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	15.07.2011	Sacramento
W 65	8.76	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	03.07.2016	Opole
W 75	4.12	Maria	GAŚOWSKA	45-01-05	Włocławek	15.08.2020	Lovosice
M 35	16.65	Józef	SZMIDT	35-03-28	Zabrze	30.08.1970	Sztokholm
M 40	14.19	Stanisław	CHMIELEWSKI	59-07-02	Warszawa	08.06.2003	Szczecin
M 45	14.12	Stanisław	CHMIELEWSKI	59-07-02	Warszawa	10.09.2005	Zielona Góra
M 50	13.32	Stanisław	CHMIELEWSKI	59-07-02	Warszawa	27.06.2010	Toruń
M 55	12.30	Stanisław	CHMIELEWSKI	59-07-02	Warszawa	11.08.2015	Lyon
M 60	12.03	Stanisław	CHMIELEWSKI	59-07-02	Warszawa	10.09.2020	Zielona Góra
M 65	11.24	Adam	ADAMEK	47-05-22	Wałbrzych	03.07.2016	Opole
M 70	10.90	Adam	ADAMEK	47-05-22	Wałbrzych	09.09.2017	Zielona Góra
M 75	7.94	Jerzy	PRZYBOROWSKI	30-06-15	Radom	11.09.2005	Zduńska Wola
M 80	6.57	Leonard	SPYCHALSKI	26-09-05	Szczecin	29.06.2008	Ślupsk
M 85	5.32	Leonard	SPYCHALSKI	26-09-05	Szczecin	06.07.2014	Radom
M 90	2.54	Kazimierz	SPYCHAŁA	20-09-18	Łódź	19.06.2011	Zielona Góra

Wzwyż

W 35	1.94	Kamila	LIĆWINKO	86-03-22	Białystok	15.05.2021	Warszawa
W 40	1.66	Urszula	KIELAN	60-10-10	Warszawa	16.06.2002	Sopot
W 45	1.56	Marianna	BISKUP	61-08-13	Elbląg	30.07.2009	Lahti
W 50	1.52	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	08.08.2002	Orono
W 55	1.46	Urszula	KIELAN	60-10-10	Warszawa	24.09.2016	Sopot
W 60	1.25	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	11.09.2012	Lidzbark Warm.
W 65	1.15	Halina	ŚLĘZAK	55-03-17	Bliżyn	22.08.2020	Lublin
M 35	2.08	Mirosław	WŁODARCZYK	59-02-24	Brzeszcze	29.05.1994	Zabrze
M 40	1.96	Jacek	WSZOŁA	56-12-30	Warszawa	07.06.1997	Poznań
M 45	1.80	Dariusz	ZIELKE	60-10-21	Gdańsk	01.07.2006	Toruń
M 50	1.80	Dariusz	BEDNARSKI	54-04-23	Płock	21.05.2005	Płock
M 55	1.77	Dariusz	BEDNARSKI	54-04-23	Płock	25.09.2010	Sopot
M 60	1.70	Dariusz	BEDNARSKI	54-04-23	Płock	02.07.2016	Opole
M 65	1.63	Dariusz	BEDNARSKI	54-04-23	Płock	15.06.2019	Piotrków Tryb.
M 70	1.43	Czesław	OKOŃSKI	41-07-08	Gliwice	12.09.2011	Lignano
	1.43	Marek	MIELCAREK	48-12-27	Bydgoszcz	01.06.2019	Stendal
M 75	1.27	Jerzy	PRZYBOROWSKI	30-06-15	Radom	25.08.2005	San Sebastian
M 80	1.14	Leonard	SPYCHALSKI	26-09-05	Szczecin	09.09.2007	Riccione
M 85	0.95	Leonard	SPYCHALSKI	26-09-05	Szczecin	05.07.2014	Radom

Tyczka

W 35	3.30	Monika	KOGUT	83-03-15		30.06.2019	Białystok
	3.30	Agnieszka	WRONA	82-05-05	Kielce	30.06.2019	Białystok
W 45	2.60	Natalia	KALINICZENKO	73-07-03	Szczecin	13.09.2019	Jesolo
M 35	5.62	Tadeusz	ŚLUSARSKI	50-05-19	Warszawa	08.07.1985	Recklinhausen
M 40	4.80	Krzysztof	DZIAMSKI	58-06-27	Poznań	19.07.2002	Poznań
M 45	4.51	Krzysztof	DZIAMSKI	58-06-27	Poznań	09.07.2005	Toruń
M 50	4.01	Krzysztof	DZIAMSKI	58-06-27	Poznań	15.09.2012	Poznań
M 55	4.00	Krzysztof	DZIAMSKI	58-06-27	Poznań	13.06.2015	Poznań
M 60	3.30	Paweł	IWIŃSKI	49-06-28	Bydgoszcz	25.08.2013	Toruń
M 65	3.00	Paweł	IWIŃSKI	49-06-28	Bydgoszcz	24.09.2016	Sopot
M 70	2.80	Marek	ŚLIWIŃSKI	44-08-22	Sopot	27.09.2014	Sopot
	2.80	Paweł	IWIŃSKI	49-06-28	Bydgoszcz	09.09.2019	Jesolo
M 75	2.40	Edward	KOROLKO	40-10-13	Toruń	04.09.2016	Toruń
M 80	1.76	Tomasz	OSÓBKA	37-08-21	Toruń	10.06.2018	Toruń

Kula	7,26 kg – M 35-49,	6 kg – M 50-59,	5 kg – M 60-69,	4 kg – W 35-49,	M 70-75	3 kg – W 50-70, M80+	2 kg – W +75
W 35	18.95	Krystyna	ZABAWSKA	68-01-14	Białystok	27.06.2003	Gdańsk
W 40	18.68	Krystyna	ZABAWSKA	68-01-14	Białystok	01.07.2008	Bydgoszcz
W 45	12.38	Ludwika	CHEWIŃSKA	48-10-09	Warszawa	07.06.1997	Poznań
W 50	12.91	Dorota	SZCZEPANIAK	69-10-23	Kraków	23.08.2020	Lublin
W 55	11.95	Genowefa	PATLA	62-10-17	Warszawa	29.06.2019	Białystok
W 60	9.17	Teresa	PIWOWARSKA	56-06-05	Wałcz	01.07.2018	Toruń
W 65	10.17	Ludwika	CHEWIŃSKA	48-10-09	Poznań	27.06.2015	Toruń
W 70	8.52	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	04.06.2016	Łagiewniki
W 75	8.10	Helana	ROMANOWSKA	41-03-21	Olsztyn	25.08.2018	Toruń
W 80	7.67	Ewa	FRĄCKOWIAK	38-03-26	Poznań	05.09.2019	Jesolo
W 85	4.88	Genowefa	PRUŻANIN	32-01-17	Trojanowo	19.09.2020	Sopot
W 90	2.59	Agnieszka	KEPKE	17-07-01	Mieroszyno	08.06.2008	Półczyno

M 35	20.70	Władysław	KOMAR	40-04-11	Warszawa	26.06.1977	Karl Marx Stadt
M 40	19.97	Władysław	KOMAR	40-04-11	Warszawa	06.09.1980	Warszawa
M 45	16.27	Piotr	PERŻYŁO	61-11-15	Czechowice Dz.	07.09.2007	Riccione
M 50	15.78	Mieczysław	SZPAK	61-07-10	Kolobrzeg	19.08.2012	Zittau
M 55	15.15	Włodzimierz	KALINOWSKI	47-04-03	Warszawa	2002	Zduńska Wola
M 60	14.81	Ryszard	ZGLENICKI	56-11-24	Bydgoszcz	03.06.2017	Łagiewniki
M 65	13.57	Wiktor	MATCZYŃSKI	50-04-08	Toruń	27.06.2015	Toruń
M 70	13.95	Andrzej	KLIMCZAK	50-07-31	Wilkanowo	03.10.2020	Słubice
M 75	13.16	Longin	BUJNOWICZ	40-07-02	Łódź	11.07.2015	Puck
M 80	12.26	Longin	BUJNOWICZ	40-07-02	Łódź	29.05.2021	Łódź
M 85	8.78	Kazimierz	BULCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	27.06.2015	Toruń
M 90	6.37	Władysław	MIELCAREK	25-10-10	Bydgoszcz	01.07.2017	Kraków
M 95	4.60	Wincenty	CUKIERSKI	12-01-08	Sopot	21.04.2007	Sopot
M105	4.27	Stanisław	KOWALSKI	10-04-14	Świdnica	27.06.2015	Toruń

Dysk	2 kg – M 35-49,	1,5 kg – M 50-59,	1 kg – W 35-70,	M+60	750 g – W +75		
W 35	64.57	Marzena	WYSOCKA	69-02-17	Biała Podlaska	12.06.2005	Warszawa
W 40	61.92	Joanna	WISNIEWSKA	72-05-24	Polkowice	17.06.2012	Bielsko-Biała
W 45	57.46	Joanna	WISNIEWSKA	72-05-24	Polkowice	23.07.2017	Białystok
W 50	42.53	Małgorzata	KRZYŻAN	68-05-13	Słubice	30.06.2018	Toruń
W 55	27.00	Genowefa	PATLA	62-10-17	Warszawa	17.12.2017	Toruń
W 60	28.65	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	27.06.2009	Białystok
W 65	27.23	Czesława	STĘPNIEWSKA	54-07-20	Skarżysko-Kam.	14.09.2019	Caorle
W 70	23.25	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	18.06.2016	Toruń
W 75	17.50	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	05.06.2021	Toruń
W 80	14.21	Ewa	FRĄCKOWIAK	38-03-26	Poznań	21.09.2019	Zielona Góra
W 85	8.32	Genowefa	PRUŻANIN	32-01-17	Trojanowo	19.09.2020	Sopot

M 35	67.23	Piotr	MAŁACHOWSKI	83-06-07	Wrocław	09.07.2019	Szekesfehervar
M 40	56.68	Dariusz	JUZYSZYN	57-03-29	Wrocław	05.09.1998	Sopot
M 45	53.89	Olgiert	STAŃSKI	73-04-04	Lubin	21.07.2018	Lublin
M 50	53.56	Marek	STOLARCZYK	64-06-10	Lubin	14.08.2015	Lyon
M 55	52.22	Tadeusz	LASKA	46-08-28	Wałcz	20.08.2002	Poczdham
M 60	58.41	Tadeusz	LASKA	46-08-28	Wałcz	20.09.2008	Sopot
M 65	51.93	Tadeusz	LASKA	46-08-28	Wałcz	06.10.2012	Dąbrówka Wlkp.
M 70	45.75	Tadeusz	LASKA	46-08-28	Wałcz	09.09.2017	Zielona Góra
M 75	41.26	Czesław	ROSZCZAK	41-06-18	Pogorzela	10.09.2016	Zielona Góra
M 80	33.11	Longin	BUJNOWICZ	40-07-02	Łódź	29.05.2021	Łódź
M 85	23.10	Michał	DROHOMIRECKI	34-11-27	Wałbrzych	27.06.2020	Toruń
M 90	17.25	Władysław	MIELCAREK	25-10-10	Bydgoszcz	02.07.2016	Opole
M 105	7.50	Stanisław	KOWALSKI	10-04-14	Świdnica	26.06.2015	Toruń

Młot	7,26 kg – M 35-49,	6 kg – M 50-59,	5 kg – M 60-69,	4 kg – W 35-49,	M 70-75	3 kg – W 50-70, M 80+	2 kg – W +75
W 35	73.87	Anita	WŁODARCZYK	85-08-08	Katowice	01.05.2021	Belek
W 40	39.23	Klaudia	SIEKLIŃSKA	72-10-13	Kraków	26.10.2016	Perth
W 45	37.52	Klaudia	SIEKLIŃSKA	72-10-13	Kraków	23.03.2018	Madrid
W 50	36.54	Teresa	PIWOWARSKA	56-06-05	Wałcz	28.07.2006	Poznań
W 55	31.91	Beata	PRZYBYSZ-MAŁEK	65-02-21	Warszawa	05.05.2021	Toruń
W 60	27.55	Janina	DEC	48-08-19	Cigacice	27.06.2009	Białystok
W 65	27.57	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	18.06.2011	Zielona Góra



Sanatorium Uzdrowskowe

Związku Nauczycielstwa Polskiego
w Nałęczowie



www.znpnaleczow.pl

**Leczymy choroby serca, układu krążenia
i narządu ruchu**

Zapraszamy na pobyty:

- rehabilitacyjne
- diagnostyki kardiologicznej
- rehabilitacji neurologicznej
- rehabilitacji z PFRON
- ze skierowaniem NFZ

Wykonujemy badania:

- EKG
- echo serca
- holter EKG i ABPM
- wysyłkowe EKG
- spirometrię

Zapewniamy całodobową opiekę lekarską i pielęgniarzką

ul. Głowackiego 7, 24-140 Nałęczów

tel.: (81) 501-47-05

e-mail: sekretariat@znpnaleczow.pl



WHEY

PROTEIN CONCENTRATE



BEZ
GLUTENU



NISKA
ZAWARTOŚĆ
TŁUSZCZU



BEZ
ASPARTAMU



ZAWIERA
BCAA



BEZ GRUDEK
I PIANY
PO WYMIESZANIU



SZYBKO SIĘ
WCHŁANIA

www.4lifeenergy.pl

WSPIERAMY NASZ REGION



PRAWDZIWY SMAK PÓŁNOCY



W 70	25.70	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	02.07.2017	Kraków
W 75	23.30	Alicja	SOWA	43-08-07	Gliwice	21.09.2019	Zielona Góra
W 80	21.28	Ewa	FRĄCKOWIAK	38-03-26	Poznań	01.07.2018	Toruń
M 35	79.02	Szymon	ZIÓŁKOWSKI	76-07-01	Poznań	19.07.2011	Castres
M 40	64.92	Mariusz	WALCZAK	71-02-27	Warszawa	20.07.2015	Kraków
M 45	63.54	Mariusz	WALCZAK	71-02-27	Warszawa	11.09.2016	Warszawa
M 50	62.73	Florian	KULCZYŃSKI	50-02-15	Kolobrzeg	03.06.2000	Warszawa
M 55	57.78	Andrzej	PIĄCZKOWSKI	50-04-02	Warszawa	23.09.2006	Skórcz
M 60	57.87	Andrzej	PIĄCZKOWSKI	50-04-02	Warszawa	27.06.2010	Toruń
M 65	52.00	Antoni	KARGOL	37-01-09	Wałcz	20.08.2002	Potsdam
M 70	54.35	Jerzy	JABŁOŃSKI	45-04-23	Olsztyn	04.09.2016	Toruń
M 75	51.52	Jerzy	JABŁOŃSKI	45-04-23	Olsztyn	28.07.2020	Toruń
M 80	44.06	Antoni	KARGOL	37-01-09	Wałcz	01.07.2018	Toruń
M 85	29.36	Jerzy	KRAWCZYK	21-04-22	Grotów	01.07.2006	Toruń
M 90	19.15	Jerzy	KRAWCZYK	21-04-22	Poznań	18.06.2011	Zielona Góra

Oszczep	800 g – M 35-49,	700 g – M 50-59,	600 g – W 35-49,	M 60-69,	500 g – W 50-70,	M 70-79	400 g – W +75,	M +80
W 35	61.50	Genowefa	PATLA	62-10-17	Warszawa		20.05.2000	Siedlce
W 40	52.45	Genowefa	PATLA	62-10-17	Warszawa		24.07.2006	Poznań
W 45	35.61	Marianna	BISKUP	61-08-13	Elbląg		27.06.2009	Białystok
W 50	47.14	Genowefa	PATLA	62-10-17	Warszawa		12.08.2015	Lyon
W 55	38.67	Genowefa	PATLA	62-10-17	Warszawa		30.06.2018	Toruń
W 60	23.01 400	Halina	PIERZCHAŁA	59-03-02	Antonie		29.06.2019	Białystok
W 60	19.06 500	Danuta	KAPTURSKA	52-10-10	Swarzędz		23.03.2015	Toruń
W 65	22.95 400	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań		19.06.2011	Zielona Góra
W 65	21.66 500	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań		23.03.2015	Toruń
W 70	20.82 400	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań		18.06.2016	Toruń
W 70	15.91 500	Alicja	SOWA	43-08-07	Gliwice		19.03.2017	Daegu
W 75	16.74	Alicja	SOWA	43-08-07	Gliwice		13.07.2019	Puck
W 80	10.95	Helena	ROMANOWSKA	41-03-21	Olsztyn		05.06.2021	Toruń
W 85	6.40	Genowefa	PRUŻANIN	32-01-17	Klukowo		29.06.2019	Białystok
M 35	77.11	Tomasz	DAMSZEL	72-03-25	Namysławów		05.07.2008	Szczecin
M 40	66.84	Tomasz	DAMSZEL	72-03-25	Warszawa		30.06.2012	Białystok
M 45	62.25	Tomasz	DAMSZEL	72-03-25	Warszawa		12.09.2019	Caorle
M 50	58.97	Mirosław	WITEK	67-04-24	Słupsk		24.03.2019	Toruń
M 55	54.60	Jan	DEC	48-10-17	Cigacice		02.10.2004	Zbąszynek
M 60	57.79	Aleksander	SAKÓW	39-01-10	Stargard Szcz.		06.08.1999	Gateshead
M 65	50.76	Aleksander	SAKÓW	39-01-10	Stargard Szcz.		30.07.2004	Arhus
M 70	45.10	Michał	DROHOMIRECKI	34-11-27	Wałbrzych		04.11.2005	Wałbrzych
M 75	40.00	Michał	DROHOMIRECKI	34-11-27	Szczawno Zdrój		29.05.2010	Zbąszynek
M 80	34.38	Michał	DROHOMIRECKI	34-11-27	Szczawno Zdrój		12.09.2015	Zielona Góra
M 85	25.52	Michał	DROHOMIRECKI	34-11-27	Wałbrzych		27.06.2020	Toruń
M 90	9.47	Jerzy	KRAWCZYK	21-04-22	Poznań		18.06.2011	Zielona Góra

Cieżarek	15,88 kg - M 35-49, 11,34 kg - M 50-59, 9,08 kg - W 35-49, M 60-69, 7,26 kg - W 50-59, M 70-79, 5,45 kg - W 60-74, M+80, 4 kg - W+75						
W 35	12.52	Maria	KEDZIORA	61-06-25	Krzyżowa	04.10.1998	Zduńska wola
W 40	12.99	Klaudia	SIEKLIŃSKA	72-10-13	Kraków	16.05.2015	Nowe Miasto L.
W 45	12.10	Marzena	IGNACZAK	73-12-21	Łódź	07.09.2019	Eraclea
W 50	14.23	Dorota	SZCZEPANIK	69-10-23	Kraków	05.06.2021	Toruń
W 55	11.71	Genowefa	PATLA	62-10-17	Warszawa	08.12.2018	Toruń
W 60	11.24	Teresa	PIWOWARSKA	56-06-05	Wałcz	01.06.2019	Łagiewniki
W 65	11.86	Ludwika	CHEWIŃSKA	48-10-09	Warszawa	17.12.2017	Toruń
W 70	11.24	Ludwika	CHEWIŃSKA	48-10-09	Warszawa	08.12.2018	Toruń
W 75	11.90	Janina	TELENGA	42-03-04	Dzbanów	03.06.2017	Łagiewniki
W 80	9.33	Ewa	FRĄCKOWIAK	38-03-26	Poznań	01.06.2019	Łagiewniki
W 85	5.85	Genowefa	PRUŻANIN	32-01-17	Trojanowo	19.09.2020	Sopot
M 35	19.57	Mariusz	WALCZAK	71-02-27	Warszawa	21.08.2009	Tata
M 40	19.25	Mariusz	WALCZAK	71-02-27	Warszawa	11.08.2015	Lyon
M 45	19.91	Mariusz	WALCZAK	71-02-27	Warszawa	04.06.2016	Łagiewniki
M 50	21.95	Mariusz	WALCZAK	71-02-27	Warszawa	13.03.2021	Toruń
M 55	21.03	Ryszard	KRZESIŃSKI	43-03-31	Białobrzegi	1998	Tata

M 60	20.45	Witold	LIPOWSKI	56-10-08	Kędzierzyn-Koźle	24.02.2018	Toruń
M 65	19.03	Florian	KULCZYŃSKI	50-02-15	Kołobrzeg	11.07.2015	Puck
M 70	20.50	Jerzy	JABŁOŃSKI	45-04-23	Olsztyn	11.09.2018	Malaga
M 75	19.00	Jerzy	JABŁOŃSKI	45-04-23	Olsztyn	10.09.2020	Zielona Góra
M 80	17.73	Antoni	KARGOL	37-01-09	Wałcz	09.09.2017	Zielona Góra
M 85	10.97	Jerzy	KRAWCZYK	21-04-22	Grotów	21.07.2006	Poznań

5 - bój (kobiety - 100 m pl., wzwyż, kula, w dal, 800 m)

W 35	1602	Katarzyna	SEKOWSKA	82-03-27	Kanie	05.06.2021	Toruń
W 40	1928	Beata	KALIŚTA-ŁEBEK	80-08-09	Grodzisk Maz.	05.06.2021	Toruń
W 50	4390	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	08.08.2002	Orono
W 55	1952	Anna	KIELING	62-04-07	Barwice	05.06.2021	Toruń

5 - bój (kobiety - w dal, oszczep, 200 m, dysk, 800 m, mężczyźni - w dal, oszczep, 200 m, dysk, 1500 m)

W 35	1719	Anna	ORZEŁ	77-04-25	Koszalin	20.07.2013	Koszalin
W 40	1710	Lucyna	WŁODARCZYK	66-03-10	Poznań	12.06.2010	Koszalin
W 45	2229	Anna	MILIŃSKA-TYMENDORF	70-02-28	Blizne	15.06.2019	Toruń
W 50	2715	Barbara	BONDENSONN	60-02-10	Szczecin	12.06.2010	Koszalin
W 55	2219	Urszula	KIELAN	60-10-10	Warszawa	15.06.2019	Toruń
W 60	2982	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	20.07.2013	Koszalin
W 65	3090	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	18.06.2016	Toruń
M 35	3013	Krzysztof	MAŁKIEWICZ	73-09-07	Tczew	20.08.2011	Koszalin
M 40	3071	Marek	KASZUBA	71-01-09	Wrocław	20.07.2013	Koszalin
M 45	3387	Wojciech	KIKOWSKI	48-01-29	Zduńska Wola	12.06.1994	Ateny
M 50	3493	Jerzy	KRAUZE	63-07-14	Koszalin	20.07.2013	Koszalin
M 55	3869	Marek	GRZYB	55-03-27	Olsztyn	20.08.2011	Koszalin
M 60	3947	Marek	GRZYB	55-03-27	Olsztyn	17.06.2017	Toruń
M 65	3828	Marek	GRZYB	55-03-27	Olsztyn	05.06.2021	Toruń
M 70	3232	Marek	MIELCAREK	48-12-27	Bydgoszcz	27.06.2020	Toruń
M 75	2906	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	20.06.2009	Koszalin
M 80	3646	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	12.06.2010	Koszalin
M 85	3549	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	12.09.2015	Zielona Góra
M 90	416	Kazimierz	SPYCHAŁA	20-09-18	Łódź	20.08.2011	Koszalin

7 - bój (100 m pl., wzwyż, kula, 200 m, w dal, oszczep, 800 m)

W 35	6253	Urszula	WŁODARCZYK	65-12-22	Wrocław	16-17.06.2001	Ratingen
W 40	4177	Renata	SZYKULSKA	74-08-17	LKS Polkowice	05-06.09.2018	Malaga
W 45	5076	Renata	SZYKULSKA	74-08-17	LKS Polkowice	07-08.09.2019	Caorle
W 50	5549	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	22-23.06.2002	Trento

10 - bój (100 m, w dal, kula, wzwyż, 400 m, 110 m pl., dysk, tyczka, oszczep, 1500 m)

M 35	6455	Krzysztof	MAŁKIEWICZ	73-09-07	Tczew	15-16.07.2010	Nyiregyhaza
M 40	6342	Eugeniusz	SZCZERKOWSKI	48-10-05	Bydgoszcz	27-28.07.1989	Eugene
M 45	6641	Jerzy	KRAUZE	63-07-14	Koszalin	06-07.07.2011	Sacramento
M 50	7039	Jerzy	KRAUZE	63-07-14	Koszalin	22-23.08.2014	Izmir
M 55	7452	Jerzy	KRAUZE	63-07-14	Koszalin	06-07.09.2018	Malaga
M 60	6969	Marek	GRZYB	55-03-27	Olsztyn	05-06.08.2015	Lyon
M 65	6831	Czesław	OKOŃSKI	41-07-08	Głiwice	20-21.07.2006	Poznań
M 70	7287	Marek	MIELCAREK	48-12-27	Bydgoszcz	01-02.06.2019	Stendal

5 - bój rzutowy (młot, kula, dysk, oszczep, ciężarek)

W 35	2594	Maria	KEDZIORA	61-06-25	Krzyżowa	04.10.1998	Zduńska Wola
W 40	3320	Klaudia	SIEKLIŃSKA	72-10-13	Kraków	09.07.2016	Dolny Kubin
W 45	2759	Bogusława	KLIMASZEWSKA	57-04-06	Gdynia	21.06.2003	Stargard Szcz.
W 50	3630	Dorota	SZCZEPANIK	69-10-23	Kraków	05.06.2021	Toruń
W 55	3964	Genowefa	PATLA	62-10-17	Warszawa	15.06.2019	Toruń
W 60	3329	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	23.07.2010	Nyiregyhaza
W 65	3568	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	04.06.2011	Stargard Szcz.
W 70	3795	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	18.06.2016	Toruń
W 75	3398	Alicja	SOWA	43-08-07	Toruń	15.06.2019	Toruń
W 80	3252	Helena	ROMANOWSKA	41-03-21	Olsztyn	05.06.2021	Toruń

M 35	3613	Grzegorz	PAWELSKI	68-02-14	Gorzów Wlkp.	14.09.2007	Riccione
M 40	3767	Grzegorz	PAWELSKI	68-02-14	Gorzów Wlkp.	12.06.2010	Stargard Szcz.
M 45	4120	Mariusz	WALCZAK	71-02-27	Warszawa	06.11.2016	Perth
M 50	4365	Grzegorz	PAWELSKI	68-02-14	Gorzów Wlkp.	15.09.2019	Caorle
M 55	4329	Ryszard	KRZESIŃSKI	43-02-15	Białobrzegi	18.09.1998	Cesenatico
M 60	4623	Ryszard	KRZESIŃSKI	43-02-15	Białobrzegi	29.07.2004	Arhus
M 65	4291	Aleksander	SAKÓW	39-01-10	Stargard Szcz.	31.07.2004	Arhus
M 70	4504	Czesław	ROSZCZAK	41-06-18	Pogorzela	04.08.2012	Dolny Kubin
M 75	4628	Jerzy	JABŁOŃSKI	45-04-23	Olsztyn	27.06.2020	Toruń
M 80	4138	Antoni	KARGOL	37-01-09	Wałcz	17.06.2017	Toruń
M 85	3768	Michał	DROHOMIRECKI	34-11-27	Wałbrzych	27.06.2020	Toruń

4 x 100 m

W 35	49.76	Anna Małgorzata Joanna Anna	ROSTKOWSKA GAŚOWSKA BALCERZAK GROT	POL	14.09.2019	Jesolo
W 40	56.16	Aldona Małgorzata Katarzyna Renata	SZYKULSKA GAŚOWSKA KAREWICZ SZYKULSKA	POL	27.07.2018	Lovosice
W 45	56.74	Ewa Zofia Lucyna Marianna	BARTOSIK WIĘCIORKOWSKA BOGACKA BISKUP	POL	24.07.2010	Nyiregyhaza
W 50	62.44	Anna Monika Elżbieta Barbara	TYMENDORF- MILIŃSKA JABŁKOWSKA BOREK DŻON	Masters LA SGH	20.09.2020	Warszawa
M 35	46.66	Łukasz Bartosz Piotr Radosław	SOBORA PORZUCZEK KUCHARSKI STĘPNIAK	POL	14.09.2019	Jesolo
M 45	48.42	Janusz Kazimierz Julian Jan	NATH KOWALSKI PEŁKA ZIENIEWICZ	POL	14.07.2001	Brisbane
M 50	47.95	Sylwester Janusz Jan Ryszard	LORENZ PIERSIŃSKI ZIENIEWICZ NOWAKOWSKI	POL	15.09.2007	Riccione
M 55	53.41	Jan Jerzy Mieczysław Czesław	GRZELAK ZAWADZKI BURDZY OKOŃSKI	POL	25.08.2002	Poczdarn
M 60	51.12	Krzysztof Andrzej Waldemar Piotr	ZDUNIAK SUT ORŁOWSKI KUBICZEK	POL	14.09.2019	Jesolo
M 65	56.69	Edward Czesław Tadeusz Jan	KOROLKO OKOŃSKI MIĄSEK GRZELAK	POL	15.09.2007	Riccione

M 70	62.31	Czesław Jan Tadeusz Jan	OKOŃSKI GRZELAK MIĄSEK STUCZYŃSKI	POL	25.08.2012	Zittau
4 x 400 m						
W 35	4:01.84	Renata Małgorzata Patrycja Aneta	SZYKULSKA GAŚOWSKA WŁODARCZYK KACZMAREK	POL	06.08.2017	Aarhus
W 45	4:39.54	Iwona Monika Anna Katarzyna	MICHALCZYK- ZGLIŃSKA JABŁKOWSKA MILIŃSKA- TYMENDORF KRYSZTOSIAK	POL	25.09.2020	Warszawa
M 35	3:23.10	Szymon Tomasz Piotr Jakub	OGONOWSKI SYPNIEWSKI KUCHARSKI ADAMCZYK	POL	05.09.2020	Warszawa
M 40	3:43.55	Piotr Mirosław Andrzej Leszek	KOSZYK SZYŃKOWSKI FRAŚ STECUŁA	POL	30.07.2006	Poznań
M 45	3:46.84	Janusz Kazimierz Juliab Jan	NATH KOWALSKI PEŁKA ZIENIEWICZ	POL	14.07.2001	Brisbane
M 50	3:55.47	Ryszard Sylwester Jan Ryszard	DRYPS LORENZ ZIENIEWICZ NOWAKOWSKI	POL	15.09.2007	Riccione
M 55	4:02.13	Marek Bogumił Andrzej Jan	DZIEGIELEWSKI ŻURAWSKI FRAŚ CZĄSTKA	POL	06.08.2017	Aarhus
M 60	4:12.17	Wiesław Andrzej Bogusław Jan	MUSIAŁ SUT ŻURAWSKI CZĄSTKA	POL	15.09.2019	Caorle
M 65	4:47.35	Czesław Jan Tadeusz Jan	OKOŃSKI GRZELAK MIĄSEK STUCZYŃSKI	POL	15.09.2007	Riccione

* - oficjalny międzyczas



Rekordy Mistrzostw Polski Masters

1991 - 2020

Stan na 2021.06.05

Zestawienia opracował: Mirosław Łuniewski - łuniewskim@go2.pl

100 m

W 35	12.55	Małgorzata	GAŚOWSKA	78-03-18	Płock	24.08.2013	Toruń
W 40	12.70	Joanna	BALCERZAK	73-10-16	Warszawa	01.07.2017	Kraków
W 45	13.13	Joanna	BALCERZAK	73-10-16	Warszawa	22.08.2020	Lublin
W 50	14.04	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	03.07.2004	Częstochowa
W 55	13.92	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	26.06.2010	Toruń
W 60	14.20	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	24.08.2013	Toruń
W 65	14.94	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	01.07.2017	Kraków
W 70	18.64	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	27.06.2009	Białystok
W 75	18.84	Maria	GAŚOWSKA	45-01-05	Włocławek	22.08.2020	Lublin
W 80	20.96	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	02.07.2016	Opole
M 35	11.07	Marcin	MARCINKOWSKI	81-02-16	Poznań	30.06.2018	Toruń
M 40	11.33	Marcin	KRZYWAŃSKI	75-08-29	Łódź	29.06.2019	Białystok
M 45	11.61	Krzysztof	GUZOWSKI	75-01-15	Złotniki	22.08.2020	Lublin
M 50	12.08	Ryszard	NOWAKOWSKI	54-01-30	Gliwice	01.07.2006	Toruń
M 55	12.49	Dariusz	KRAKOWIAK	63-01-31	Sepólno Kraj.	30.06.2018	Toruń
M 60	12.82	Piotr	KUBICZEK	57-01-16	Kozy	01.07.2017	Kraków
M 65	12.92	Wojciech	SEIDEL	50-01-16	Zakopane	01.07.2017	Kraków
M 70	13.85	Wojciech	SEIDEL	50-01-16	Zakopane	22.08.2020	Lublin
M 75	14.83	Ziggy	PAKIET	45-05-08	Naples	22.08.2020	Lublin
M 80	16.20	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	26.06.2010	Toruń
M 85	18.60	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	27.06.2015	Toruń
M 90	27.45	Kazimierz	SPYCHAŁA	20-09-18	Łódź	18.06.2011	Zielona Góra
M100	34.50	Stanisław	KOWALSKI	10-04-14	Świdnica	27.06.2015	Toruń

200 m

W 35	25.82	Aneta	GROT	79-09-22	RKS Łódź	01.07.2018	Toruń
W 40	25.87	Joanna	BALCERZAK	73-10-16	Warszawa	01.07.2018	Toruń
W 45	28.15	Agnieszka	KONRAD	71-07-01	Blonie	01.07.2018	Toruń
W 50	29.67	Ewa	SKRZYŃSKA	68-10-12	Olsztyn	30.06.2019	Białystok
W 55	29.41	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	24.06.2007	Toruń
W 60	29.80	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	01.07.2012	Białystok
W 65	36.19	Aleksandra	PODSIADŁO	53-11-01	Rogierówko	23.08.2020	Lublin
W 70	40.47	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	28.06.2009	Białystok
W 75	42.33	Maria	GAŚOWSKA	45-01-05	Włocławek	23.08.2020	Lublin
W 80	47.33	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	03.07.2016	Opole
M 35	22.24	Marcin	MARCINKOWSKI	81-02-16	Poznań	03.07.2016	Opole
M 40	23.35	Marcin	KRZYWAŃSKI	75-08-29	Łódź	30.06.2019	Białystok
M 45	23.54	Krzysztof	GUZOWSKI	75-01-15	Złotniki	23.08.2020	Lublin
M 50	24.16	Ryszard	NOWAKOWSKI	54-01-30	Gliwice	02.07.2006	Toruń
M 55	26.10	Sylwester	LORENZ	50-12-11	Poznań	27.06.2010	Toruń
M 60	25.98	Andrzej	FORENIEWICZ	57-08-12	Toruń	01.07.2018	Toruń
M 65	26.93	Wojciech	SEIDEL	50-01-16	Zakopane	02.07.2017	Kraków
M 70	29.88	Alfred	JÓŹWIAK	42-08-30	Mława	06.07.2014	Radom
M 75	31.92	Józef	JĘDRUSIK	41-05-19	Sosnowiec	01.07.2018	Toruń
M 80	35.19	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	27.06.2010	Toruń
M 85	39.00	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	28.06.2015	Toruń
M 90	79.39	Kazimierz	SPYCHAŁA	20-09-18	Łódź	19.06.2011	Zielona Góra

400 m

W 35	56.13	Aneta	KACZMAREK	81-01-17	Warszawa	01.07.2017	Kraków
W 40	61.30	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	09.07.2005	Toruń
W 45	64.80	Katarzyna	KRYSZTOSIAK	73-09-08	Warszawa	22.08.2020	Lublin

W 50	66.77	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	27.06.2015	Toruń
W 55	72.22	Maria	GADOMSKA	52-04-21	Bydgoszcz	27.06.2009	Białystok
W 60	77.42	Maria	GADOMSKA	52-04-21	Bydgoszcz	30.06.2012	Białystok
W 65	85.51	Maria	GADOMSKA	52-04-21	Bydgoszcz	30.06.2018	Toruń
W 70	110.91	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	26.06.2010	Toruń
W 75	116.47	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	30.06.2012	Białystok
W 80	98.22	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	02.07.2016	Opole
M 35	50.29	Szymon	OGONOWSKI	85-07-26	Warszawa	22.08.2020	Lublin
M 40	50.95	Jakub	ADAMCZYK	79-09-26	Warszawa	22.08.2020	Lublin
M 45	53.34	Krzysztof	GUZOWSKI	75-01-15	Złotniki	22.08.2020	Lublin
M 50	53.83	Ryszard	NOWAKOWSKI	54-01-30	Gliwice	03.07.2004	Częstochowa
M 55	58.26	Jan	CZAŚTKA	58-06-19	Ujkowice	05.07.2014	Radom
M 60	59.11	Jan	CZAŚTKA	58-06-19	Ujkowice	22.08.2020	Lublin
M 65	61.73	Ryszard	SZPARAK	51-07-02	Olsztyn	01.07.2017	Kraków
M 70	64.74	Janusz	KOCISZEWSKI	33-02-11	Warszawa	07.06.2003	Szczecin
M 75	69.25	Janusz	KOCISZEWSKI	33-02-11	Warszawa	28.06.2008	Słupsk
M 80	81.90	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	26.06.2010	Toruń
M 85	184.08	Kazimierz	SPYCHAŁA	20-09-12	Łódź	24.06.2007	Toruń

800 m

W 35	2:10.04	Aneta	KACZMAREK	81-01-17	Warszawa	02.07.2017	Kraków
W 40	2:15.10	Anna	ROSTKOWSKA	80-07-27	Szklarska Por.	23.08.2020	Lublin
W 45	2:27.79	Dorota	USTIANOWSKA	70-06-24	Częstochowa	28.06.2015	Toruń
W 50	2:29.11	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	28.06.2015	Toruń
W 55	2:47.30	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	23.08.2020	Lublin
W 60	3:01.40	Maria	GADOMSKA	52-04-21	Bydgoszcz	28.06.2015	Toruń
W 65	3:16.88	Irma	TOMCZAK	36-11-21	Wrocław	10.07.2005	Toruń
W 70	3:08.60	Irma	TOMCZAK	36-11-21	Wrocław	29.06.2008	Słupsk
W 75	4:39.58	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	01.07.2012	Białystok
W 80	6:00.59	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	03.07.2016	Opole
M 35	1:59.26	Zbigniew	NICZKO	67-04-09	Ruda Ślaska	04.07.2004	Częstochowa
M 40	2:00.32	Mirosław	SZYŃKOWSKI	58-12-01	Kętrzyn	04.06.2000	Warszawa
M 45	2:02.32	Kazimierz	KOWALSKI	55-04-26	Krajanka	04.06.2000	Warszawa
M 50	2:10.79	Ryszard	DRYPS	57-02-26	Jelna	29.06.2008	Słupsk
M 55	2:13.83	Ryszard	DRYPS	57-02-26	Jelna	01.07.2012	Białystok
M 60	2:18.68	Jan	CZAŚTKA	58-06-19	Mackowice	30.06.2019	Białystok
M 65	2:27.06	Janusz	KOCISZEWSKI	33-02-11	Warszawa	04.06.2000	Warszawa
M 70	2:33.27	Janusz	KOCISZEWSKI	33-02-11	Warszawa	04.07.2004	Częstochowa
M 75	2:41.67	Janusz	KOCISZEWSKI	33-02-11	Warszawa	28.06.2009	Białystok
M 80	3:09.81	Janusz	KOCISZEWSKI	33-02-11	Warszawa	05.07.2014	Radom

1500 m

W 35	4:45.31	Danuta	WOSZCZEK	78-02-20	Kozienice	02.07.2016	Opole
W 40	4:34.15	Anna	ROSTKOWSKA	80-07-26	Szklarska Por.	22.08.2020	Lublin
W 45	4:55.23	Dorota	USTIANOWSKA	70-06-24	Częstochowa	27.06.2015	Toruń
W 50	5:20.66	Joanna	ANDRZEJEWSKA	70-06-11	Lublin	23.08.2020	Lublin
W 55	5:46.97	Marta	MIOŁAJCZAK	48-06-29	Warka	28.06.2008	Słupsk
W 60	6:27.43	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	22.08.1998	Kielce
W 65	6:44.40	Irma	TOMCZAK	36-11-21	Wrocław	01.07.2006	Toruń
W 70	6:45.07	Irma	TOMCZAK	36-11-21	Wrocław	28.06.2008	Słupsk
W 75	8:15.98	Zofia	TUROSZ	38-07-27	Leżajsk	06.07.2014	Radom
W 80	11:26.02	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	02.07.2016	Opole
M 35	4:02.22	Andrzej	ŁUKASIAK	58-11-12	Cieszyn	14.05.1994	Stargard Szcz.
M 40	4:11.40	Adam	DRACZYŃSKI	76-01-03	Nowa Sól	01.07.2017	Kraków
M 45	4:08.28	Zbigniew	MURAWSKI	66-01-08	Szczecin	18.06.2011	Zielona Góra
M 50	4:24.88	Tadeusz	RUTKOWSKI	46-09-09	Poznań	07.06.1997	Poznań
M 55	4:32.01	Ryszard	DRYPS	57-02-26	Jelna	30.06.2012	Białystok
M 60	4:50.10	Jan	CZAŚTKA	58-06-19	Maćkowice	29.06.2019	Białystok
M 65	5:20.26	Andrzej	MACIOŁ	54-12-22	Kraków	22.08.2020	Lublin
M 70	5:31.64	Marian	LEŚNIAK	47-11-10	Kraków	30.06.2018	Toruń
M 75	6:08.60	Jerzy	DOMAŃSKI	36-01-12	Kraków	18.06.2011	Zielona Góra

M 80	7:19.52	Włodzimierz	GŁOWACKI	38-05-05	Koszalin	22.08.2020	Lublin
5000 m							
W 35	18:15.10	Patrycja	WŁODARCZYK	80-06-09	Jaworzno	03.07.2016	Opole
W 40	18:39.99	Mariola	SUDZİANSKA	76-07-12	Olsztyn	23.08.2020	Lublin
W 45	19:06.93	Dorota	USTIANOWSKA	70-06-24	Częstochowa	28.06.2015	Toruń
W 50	19:48.11	Krystyna	PIECZULIS	62-11-12	Olsztyn	25.08.2013	Toruń
W 55	21:08.07	Krystyna	PIECZULIS	62-11-12	Olsztyn	01.07.2018	Toruń
W 60	21:26.07	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	22.08.1998	Kielce
W 65	21:33.46	Marta	MIKOŁAJCZYK	48-06-29	Warka	25.08.2013	Toruń
W 70	25:36.65	Zofia	TUROSZ	38-07-27	Leżajsk	26.06.2010	Toruń
W 75	28:44.23	Zofia	TUROSZ	38-07-27	Leżajsk	25.08.2013	Toruń
W 80	43:31.04	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	03.07.2016	Opole
M 35	15:20.49	Andrzej	ŁUKASIAK	58-11-12	Cieszyn	14.05.1994	Stargard Szcz.
M 40	15:14.52	Andrzej	WITCZAK	58	Słupsk	26.06.1999	Stargard Szcz.
M 45	15:14.29	Stanisław	MARZEC	62-01-03	Nałęczów	24.06.2007	Toruń
M 50	16:09.16	Grzegorz	KIEŁCZEWSKI	60-04-08	Wrocław	26.06.2010	Toruń
M 55	17:06.18	Antoni	CICHOŃCZUK	49-11-02	Gdynia	29.06.2008	Słupsk
M 60	17:51.70	Józef	BRANDENBURG	55-04-02	Dopiewo	28.06.2015	Toruń
M 65	19:40.15	Antoni	CICHOŃCZUK	49-11-02	Gdynia	28.06.2015	Toruń
M 70	21:03.38	Jerzy	FEDOROWICZ	29-08-20	Gdańsk	03.06.2000	Warszawa
M 75	22:30.01	Henryk	URTNOWSKI	38-01-02	Gdańsk	25.08.2013	Toruń
M 80	24:56.38	Jan	MORAWIEC	33-01-01	Łódź	25.08.2013	Toruń
10000 m							
W 35	38:40.64	Elżbieta	KOWALEWSKA	82-02-25	Zgorzelec	01.07.2017	Kraków
W 40	35:53.05	Halina	KARNATSEVICH	69-11-02	BLR	30.06.2012	Białystok
W 45	42:57.84	Krystyna	PIECZULIS	62-11-12	Olsztyn	18.06.2011	Zielona Góra
W 50	43:09.22	Dorota	PRZYBYSZ	66-05-11	Grodzisk	22.08.2020	Lublin
W 55	45:46.45	Halina	DUBIELA	62-09-23	Tczew	22.08.2020	Lublin
W 60	44:12.50	Marta	MIKOŁAJCZYK	48-06-29	Warka	30.06.2012	Białystok
W 65	43:34.87	Marta	MIKOŁAJCZYK	48-06-29	Warka	24.08.2013	Toruń
W 70	51:25.21	Barbara	PRYMAKOWSKA	43-11-07	Tarnów	01.07.2017	Kraków
M 35	29:52.63	Mirosław	ŻERKOWSKI	56-08-20	Kielce	22.05.1993	Białystok
M 40	31:57.09	Jerzy	SKARŻYŃSKI	56-01-13	Szczecin	22.05.1996	Szczecinek
M 45	30:55.63	Stanisław	MARZEC	62-01-03	Nałęczów	23.06.2007	Toruń
M 50	33:17.80	Stanisław	MARZEC	62-01-03	Nałęczów	30.06.2012	Białystok
M 55	35:07.74	Józef	WOJCIECHOWSKI	43-08-19	Fabianki	15.06.2002	Sopot
M 60	38:16.34	Antoni	CICHOŃCZUK	49-11-02	Gdynia	24.08.2013	Toruń
M 65	39:27.12	Antoni	CICHOŃCZUK	49-11-02	Gdynia	27.06.2015	Toruń
M 70	43:24.21	Jerzy	FEDOROWICZ	29-08-20	Gdańsk	04.06.2000	Warszawa
M 75	45:49.56	Marian	PARUSIŃSKI	22-09-24	Gdańsk	15.06.2002	Sopot
M 80	49:49.89	Henryk	URTNOWSKI	38-01-02	Gdańsk	30.06.2018	Toruń
110 m pl.							
M 35	15.56	Krzysztof	MAŁKIEWICZ	73-09-07	Tczew	27.06.2010	Toruń
M 40	17.56	Henryk	SOKÓŁ		Kraków	07.06.1997	Poznań
M 45	17.99	Jerzy	KRAUZE	63-07-14	Koszalin	27.06.2010	Toruń
100 m pl.							
W 35	17.85	Anna	STYRCZ	82-04-17	Kraków	02.07.2017	Kraków
M 50	15.39	Jerzy	KRAUZE	63-07-14	Koszalin	28.06.2015	Toruń
M 55	16.57	Wiesław	MUSIAŁ	57-10-20	Śrem	02.07.2017	Kraków
M 60	15.71	Wiesław	MUSIAŁ	57-10-20	Śrem	23.08.2020	Lublin
M 65	15.95	Henryk	SZYMURA	52-01-26	Kędzierzyn-K.	01.07.2018	Kraków
80 m pl.							
W 40	12.56	Agnieszka	KONRAD	71-07-01	Blonie	28.06.2015	Toruń
W 45	12.81	Agnieszka	KONRAD	71-07-01	Blonie	02.07.2017	Kraków
W 50	16.25	Elżbieta	SAMBOR	65-01-13	Elbląg	28.06.2015	Toruń
W 55	16.20	Anna	KIELING	62-04-07	Barwice	23.08.2020	Lublin

W 60	18.18	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	25.08.2013	Toruń
W 65	16.69	Claude	HAMMER	49-05-01	FRA	02.07.2017	Kraków
M 70	13.74	Juliusz	KUSCHILL	50-05-22	Kraków	23.08.2020	Lublin
M 75	15.44	Jerzy	PRZYBOROWSKI	30-06-15	Radom	10.07.2005	Toruń
M 80	19.48	Jerzy	PRZYBOROWSKI	30-06-15	Radom	27.06.2010	Toruń

400 m pl.

W 40	85.14	Dominika	RODACKA	65-07-18	Tychy	26.06.2010	Toruń
M 35	54.81	Jakub	ADAMCZYK	79-09-26	Warszawa	01.07.2017	Kraków
M 40	55.22	Jakub	ADAMCZYK	79-09-26	Warszawa	23.08.2020	Lublin
M 45	64.11	Jerzy	KRAUZE	63-07-14	Koszalin	26.06.2010	Toruń
M 50	63.46	Jerzy	KRAUZE	63-07-14	Koszalin	24.08.2013	Toruń
M 55	66.18	Wiesław	MUSIAŁ	57-10-20	Śrem	24.08.2013	Toruń

300 m pl.

W 50	54.43	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	27.06.2015	Toruń
W 55	94.97	Urszula	MOLSKA	59-03-09	Rybnik	01.07.2018	Toruń
M 60	46.52	Wiesław	MUSIAŁ	57-10-20	Śrem	01.07.2018	Toruń
M 65	47.91	Włodzimierz	KOSTRO	43-04-24	Poznań	27.06.2009	Białystok
M 70	52.56	Juliusz	KUSCHILL	50-05-22	Kraków	23.07.2020	Lublin
M 75	60.46	Jerzy	PRZYBOROWSKI	30-06-15	Radom	09.07.2005	Toruń

200 m pl.

M 85	56.74	Jerzy	PRZYBOROWSKI	30-06-15	Radom	27.06.2015	Toruń
------	-------	-------	--------------	----------	-------	------------	-------

3000 m prz.

M 35	10:34.02	Zbigniew	KALINOWSKI	82-05-12	Jawor	30.06.2018	Toruń
M 40	9:44.91	Rafał	NOWAK	75-04-26	Częstochowa	29.06.2019	Białystok
M 45	10:24.61	Stanisław	ŁAŃCUCKI	58-03-01	Stalowa Wola	08.06.2003	Szczecin
M 50	10:38.31	Stanisław	ŁAŃCUCKI	58-03-01	Stalowa Wola	26.06.2010	Toruń
M 55	10:57.13	Stanisław	ŁAŃCUCKI	58-03-01	Stalowa Wola	24.08.2013	Toruń

2000 m prz.

W 35	7:36.36	Aneta	ŚWITAJ	83-02-25	Częstochowa	29.06.2019	Białystok
M 35	7:00.88	Artur	KOŁECZEK	63	Szczecin	26.06.1999	Stargard Szcz.
M 40	6:36.73	Stanisław	ŁAŃCUCKI	58-03-01	Stalowa Wola	23.08.1998	Kielce
M 45	6:58.35	Wiesław	WOJTKUŃSKI		Bydgoszcz	07.06.1997	Poznań
M 50	7:31.14	Jan	STUCZYŃSKI	41-11-21	Warszawa	21.05.1995	Zielona Góra
M 55	7:31.52	Jan	STUCZYŃSKI	41-11-21	Warszawa	07.06.1997	Poznań
M 60	7:22.78	Stanisław	ŁAŃCUCKI	58-03-01	Stalowa Wola	30.06.2018	Toruń
M 65	8:09.09	Andrzej	MACIOŁ	54-12-22	Kraków	22.08.2020	Lublin
M 70	9:00.21	Jan	STUCZYŃSKI	41-11-21	Warszawa	30.06.2012	Białystok

1500 m prz.

M 35	6:33.32	Tadeusz	WILK	52	Czeladź	29.06.1991	Kielce
M 45	5:21.20	Marian	ŻENKIEWICZ	45-03-17	Toruń	29.06.1991	Kielce
M 50	4:58.17	Jan	STUCZYŃSKI	41-11-21	Warszawa	29.06.1991	Kielce
M 55	6:11.17	Stanisław	NIWIŃSKI	34	Gdańsk	29.06.1991	Kielce

Chód 3000 m – bieżnia

W 35	19:42.08	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	26.06.1999	Stargard Szcz.
W 40	17:07.87	Katarzyna	ŚLEZIONA	70-05-01	Bieruń	24.08.2013	Toruń
W 45	16:03.21	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	28.06.2008	Słupsk
W 50	17:15.56	Jolanta	MORAWCZYŃSKA	68-03-22	Dębica	22.08.2020	Lublin
W 55	18:26.04	Monika	SCHWANTZER	55-10-19	AUT	30.06.2012	Białystok
W 60	18:29.24	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	22.08.2020	Lublin
W 65	24:11.20	Krystyna	KAMIŃSKA	43-10-30	Wejherowo	27.06.2009	Białystok
W 75	21:48.91	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	30.06.2012	Białystok

M 35	13:41.79	Grzegorz	GRINHOLC	77-03-05	Rumia	24.08.2013	Toruń
------	----------	----------	----------	----------	-------	------------	-------

M 40	13:15.12	Bogusław	BARBUŻYŃSKI	66-05-13	Gdańsk	28.06.2008	Słupsk
M 45	15:33.79	Zbigniew	KWITA	59-09-16	Przeźmierowo	28.06.2008	Słupsk
M 50	14:25.66	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	28.06.2008	Słupsk
M 55	14:44.09	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	30.06.2012	Białystok
M 60	15:38.23	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	01.07.2017	Kraków
M 65	17:24.41	Lyn	ATTERBURY	47-01-26	GBR	30.06.2012	Białystok
M 70	16:31.64	Jan	BIAŁOUS	37-01-02	Gdańsk	28.06.2008	Słupsk
M 75	22:47.57	Jan	BIAŁOUS	37-01-02	Gdańsk	24.08.2013	Toruń
M 80	21:43.06	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	30.06.2012	Białystok

Chód 5000 m – bieżnia

W 35	27:14.65	Kazimiera	MOSIO	64-02-24	Mielec	03.06.2000	Warszawa
W 40	27:04.93	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	03.07.2004	Częstochowa
W 45	27:23.16	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	01.07.2006	Toruń
W 50	28:54.14	Jolanta	MORAWCZYŃSKA	68-03-22	Dębica	23.08.2020	Lublin
W 55	30:01.05	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	03.07.2016	Opole
W 60	30:32.87	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	03.06.2000	Warszawa
W 65	29:20.57	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	16.06.2001	Zielona Góra
W 75	36:46.11	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	01.07.2012	Białystok
M 35	21:49.96	Jan	HOLENDER	64-03-12	Rumia	16.06.2001	Zielona Góra
M 40	22:15.44	Jan	KŁOS	60-11-02	Rzeszów	15.06.2002	Sopot
M 45	23:45.10	Bohdan	BUŁAKOWSKI	50-01-11	Warszawa	26.06.1999	Stargard Szcz.
M 50	24:37.70	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	29.06.2008	Słupsk
M 55	23:46.89	Jan	ORNOCH	52-05-30	Szczecinek	23.06.2007	Toruń
M 60	26:20.11	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	02.07.2017	Kraków
M 65	26:27.34	Bogusław	SEIDEL	49-02-01	Bochum	01.07.2018	Toruń
M 70	28:06.37	Jan	BIAŁOUS	37-01-02	Gdańsk	23.06.2007	Toruń
M 75	32:27.86	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	01.07.2006	Toruń
M 80	36:46.11	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	01.07.2012	Białystok

W dal

W 35	5.66	Jolanta	BARTCZAK	64-03-20	Warszawa	03.06.2000	Warszawa
W 40	5.77	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Warszawa	29.06.1991	Kielce
W 45	5.46	Marianna	BISKUP	61-08-13	Elbląg	23.06.2007	Toruń
W 50	5.30	Marianna	BISKUP	61-08-13	Elbląg	30.06.2012	Białystok
W 55	4.32	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Łódź	26.06.2010	Toruń
W 60	4.10	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	18.06.2011	Zielona Góra
W 65	3.81	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	29.06.2019	Białystok
W 75	2.22	Maria	GAŚOWSKA	45-01-05	Włocławek	22.08.2020	Lublin
M 35	6.85	Łukasz	SOBORA	78-11-23	Warszawa	02.07.2016	Opole
M 40	7.09	Stanisław	SZYDŁOWSKI	50-11-14	Wrocław	29.06.1991	Kielce
M 45	6.52	Stanisław	SZYDŁOWSKI	50-11-14	Wrocław	26.06.1999	Stargard Szcz.
M 50	6.33	Stanisław	CHMIELEWSKI	59-07-02	Warszawa	18.06.2011	Zielona Góra
M 55	5.93	Dariusz	KRAKOWIAK	63-01-31	Sępólno Kraj.	29.06.2019	Białystok
M 60	5.37	Stanisław	CHMIELEWSKI	59-07-02	Warszawa	22.08.2020	Lublin
M 65	4.96	Marek	GRZYB	55-03-27	Olsztyn	22.08.2020	Lublin
M 70	4.37	Werner	RUCKERT	41-02-25	GER	18.06.2011	Zielona Góra
M 75	3.79	Włodzimierz	KOSTRO	43-04-24	Gdynia	22.08.2020	Lublin
M 80	3.44	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	26.06.2010	Toruń
M 85	3.04	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	27.06.2015	Toruń
M 90	1.38	Jerzy	KRAWCZYK	21-04-22	Poznań	18.06.2011	Zielona Góra

Trójskok

W 35	10.89	Anna	STYRCZ	82-04-17	Kraków	02.07.2017	Kraków
W 40	11.22	Marianna	BISKUP	61-08-13	Elbląg	10.07.2005	Toruń
W 45	10.44	Marianna	BISKUP	61-08-13	Elbląg	27.06.2010	Toruń
W 50	10.29	Marianna	BISKUP	61-08-13	Elbląg	01.07.2012	Białystok
W 55	9.51	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	24.06.2007	Toruń
W 60	9.06	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	19.06.2011	Zielona Góra
W 65	8.76	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	03.07.2016	Opole
M 35	14.13	Krzysztof	RATAJCZYK	78-06-10	Szczecin	28.06.2015	Toruń

M 40	14.19	Stanisław	CHMIELEWSKI	59-07-02	Warszawa	08.06.2003	Szczecin
M 45	13.86	Stanisław	CHMIELEWSKI	59-07-02	Warszawa	24.06.2007	Toruń
M 50	13.32	Stanisław	CHMIELEWSKI	59-07-02	Warszawa	27.06.2010	Toruń
M 55	12.28	Stanisław	CHMIELEWSKI	59-07-02	Warszawa	02.07.2017	Kraków
M 60	11.80	Stanisław	CHMIELEWSKI	59-07-02	Warszawa	23.08.2020	Lublin
M 65	11.24	Adam	ADAMEK	47-05-22	Wałbrzych	03.07.2016	Opole
M 70	10.30	Adam	ADAMEK	47-05-22	Wałbrzych	02.07.2017	Kraków
M 75	7.85	Jerzy	PRZYBOROWSKI	30-06-15	Radom	10.07.2005	Toruń
M 80	6.57	Leonard	SPYCHALSKI	26-09-05	Szczecin	29.06.2008	Ślupsk
M 85	5.32	Leonard	SPYCHALSKI	26-09-05	Szczecin	06.07.2014	Radom
M 90	2.54	Kazimierz	SPYCHAŁA	20-09-18	Łódź	19.06.2011	Zielona Góra

Wzwyż

W 35	1.66	Anna	STYRCZ	82-04-17	Kraków	01.07.2017	Kraków
W 40	1.66	Urszula	KIELAN	60-10-10	Warszawa	15.06.2002	Sopot
W 45	1.55	Marianna	BISKUP	61-08-13	Elbląg	27.06.2009	Białystok
W 50	1.42	Marianna	BISKUP	61-08-13	Elbląg	30.06.2012	Białystok
W 55	1.44	Urszula	KIELAN	60-10-10	Warszawa	01.07.2017	Kraków
W 60	1.23	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	30.06.2012	Białystok
W 65	1.15	Halina	ŚLĘZAK	55-03-17	Bliżyn	22.08.2020	Lublin
M 35	2.00	Jacek	WSZOŁA	56-12-30	Warszawa	12.09.1992	Zduńska Wola
M 40	1.96	Jacek	WSZOŁA	56-12-30	Warszawa	07.06.1997	Poznań
M 45	1.80	Dariusz	ZIELKE	60-10-21	Gdańsk	01.07.2006	Toruń
M 50	1.79	Piotr	KACZMAREK	39	Gdynia	29.06.1991	Kielce
M 55	1.73	Dariusz	BEDNARSKI	54-04-23	Płock	27.06.2009	Białystok
M 60	1.70	Dariusz	BEDNARSKI	54-04-23	Płock	02.07.2016	Opole
M 65	1.56	Dariusz	BEDNARSKI	54-04-23	Płock	29.06.2019	Białystok
M 70	1.43	Marek	MIELCAREK	48-12-27	Bydgoszcz	22.08.2020	Lublin
M 75	1.22	Czesław	OKOŃSKI	41-07-08	Gliwice	22.08.2020	Lublin
M 80	1.13	Leonard	SPYCHALSKI	26-09-05	Szczecin	23.06.2007	Toruń
M 85	0.95	Leonard	SPYCHALSKI	26-09-05	Szczecin	05.07.2014	Radom

Tyczka

W 35	3.30	Monika	KOGUT	83-03-15		30.06.2019	Białystok
	3.30	Agnieszka	WRONA	82-05-05	Kielce	30.06.2019	Białystok
M 35	4.20	Przemysław	CZERNIAK	84-03-27	Poznań	23.08.2020	Lublin
M 40	4.61	Krzysztof	DZIAMSKI	58-06-27	Poznań	17.06.2001	Zielona Góra
M 45	4.51	Krzysztof	DZIAMSKI	58-06-27	Poznań	09.07.2005	Toruń
M 50	3.70	Paweł	IWIŃSKI	49-06-28	Bydgoszcz	04.06.2000	Warszawa
M 55	3.60	Paweł	IWIŃSKI	49-06-28	Bydgoszcz	23.06.2007	Toruń
M 60	3.30	Paweł	IWIŃSKI	49-06-28	Bydgoszcz	25.08.2013	Toruń
M 65	2.80	Edward	KOROLKO	40-10-13	Toruń	01.07.2006	Toruń
M 70	2.62	Edward	KOROLKO	40-10-13	Toruń	06.07.2014	Radom
M 75	2.30	Edward	KOROLKO	40-10-13	Toruń	01.07.2018	Toruń
M 80	1.70	Tomasz	OSÓBKA	37-08-21	Toruń	01.07.2018	Toruń

Kula 7,26 kg – M 35-49, 6 kg – M 50-59, 5 kg – M 60-69, 4 kg – W 30-49, M+70 3 kg – W 50-70 2 kg – W +75

W 35	13.49	Dorota	SZCZEPANIK	69-10-23	Działdowo	09.07.2005	Toruń
W 40	10.92	Teresa	PIWOWARSKA	56-06-05	Wałcz	26.06.1999	Stargard Szcz.
W 45	12.38	Ludwika	CHEWIŃSKA	48-10-09	Warszawa	07.06.1997	Poznań
W 50	12.91	Dorota	SZCZEPANIAK	69-10-23	Kraków	23.08.2020	Lublin
W 55	11.95	Genowefa	PATLA	62-10-17	Warszawa	29.06.2019	Białystok
W 60	9.17	Teresa	PIWOWARSKA	56-06-05	Wałcz	01.07.2018	Toruń
W 65	10.17	Ludwika	CHEWIŃSKA	48-10-09	Warszawa	27.06.2015	Toruń
W 70	8.32	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	02.07.2016	Opole
W 75	7.36	Helena	ROMANOWSKA	41-03-21	Olsztyn	29.06.2019	Białystok
W 80	7.41	Ewa	FRĄCKOWIAK	38-03-26	Poznań	01.07.2018	Toruń
W 85	4.17	Genowefa	PRUŻANIN	32-01-17	Klukowo	29.06.2019	Białystok
M 35	15.36	Marcin	GAŚSIOROWSKI	81-08-02	Kraków	01.07.2017	Toruń
M 40	16.65	Przemysław	PŁOSKI	77-07-04	Gdańsk	29.06.2019	Białystok
M 45	15.78	Piotr	PERŻYŁO	61-11-15	Czechowice Dz.	23.06.2007	Toruń

M 50	15.46	Włodzimierz	KALINOWSKI	47-04-03	Warszawa	03.06.2000	Warszawa
	15.46	Mieczysław	SZPAK	61-07-10	Kołobrzeg	24.08.2013	Toruń
M 55	14.32	Włodzimierz	KALINOWSKI	47-04-03	Warszawa	07.06.2003	Szczecin
M 60	14.43	Ryszard	ZGLENICKI	56-11-24	Bydgoszcz	01.07.2017	Kraków
M 65	13.57	Wiktor	MATCZYŃSKI	50-04-08	Toruń	27.06.2015	Toruń
M 70	14.03	Marek	GŁOWACKI	40-09-07	CAN	18.06.2011	Zielona Góra
M 75	12.89	Longin	BUJNOWICZ	40-07-02	Zgierz	02.07.2016	Opole
M 80	11.12	Andrzej	RZEPECKI	36-05-20	RPA	01.07.2017	Toruń
M 85	8.78	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	27.06.2015	Toruń
M 90	6.37	Władysław	MIELCAREK	25-10-10	Bydgoszcz	01.07.2017	Kraków
M100	4.27	Stanisław	KOWALSKI	10-04-14	Świdnica	27.06.2015	Toruń

Dysk	2 kg – M 35-49, 1,5 kg – M 50-59, 1 kg – W 35-70, M+60 750 g – W +75						
W 35	44.01	Dorota	SZCZEPANIK	69-10-23	Działdowo	10.07.2005	Toruń
W 40	41.92	Marzena	IGNACZAK	73-12-21	Zduńska Wola	30.06.2018	Toruń
W 45	40.69	Małgorzata	KRZYŻAN	68-05-13	Ślubice	01.07.2017	Kraków
W 50	42.53	Małgorzata	KRZYŻAN	68-05-13	Ślubice	30.06.2018	Toruń
W 55	26.81	Genowefa	PATLA	62-10-17	Warszawa	30.06.2018	Toruń
W 60	28.65	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	27.06.2009	Białystok
W 65	26.27	Czesława	STĘPNIEWSKA	54-07-20	Skarżysko-Kam.	23.08.2020	Lublin
W 70	23.04	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	01.07.2017	Kraków
W 75	15.13	Ewa	FRĄCKOWIAK	38-03-26	Poznań	25.08.2013	Toruń
W 80	13.53	Ewa	FRĄCKOWIAK	38-03-26	Poznań	23.08.2020	Lublin
W 85	8.28	Urszula	ZGLENICKA	32-05-14	Bydgoszcz	23.08.2020	Lublin
M 35	50.74	Mieczysław	SZPAK	61-07-10	Kołobrzeg	17.06.2001	Zielona Góra
M 40	51.89	Marek	STOLARCZYK	64-10-06	Lubin	02.07.2006	Toruń
M 45	50.02	Marek	STOLARCZYK	64-06-10	Lubin	27.06.2009	Białystok
M 50	52.04	Andrzej	MALISZEWSKI	57-05-22	Pszczyna	28.06.2008	Ślupsk
M 55	50.47	Marek	STOLARCZYK	64-06-10	Lubin	30.06.2019	Białystok
M 60	54.52	Tadeusz	LASKA	46-08-28	Wałcz	23.06.2007	Toruń
M 65	49.60	Tadeusz	LASKA	46-08-28	Wałcz	25.08.2013	Toruń
M 70	44.79	Tadeusz	LASKA	46-08-28	Wałcz	30.06.2018	Toruń
M 75	38.43	Czesław	ROSZCZAK	41-06-18	Pogorzela	02.07.2016	Opole
M 80	28.72	Andrzej	RZEPECKI	36-05-20	RPA	01.07.2017	Kraków
M 85	18.84	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	28.06.2015	Toruń
M 90	17.25	Władysław	MIELCAREK	25-10-10	Bydgoszcz	02.07.2016	Opole
M100	7.50	Stanisław	KOWALSKI	10-04-14	Świdnica	28.06.2015	Toruń

Młot	7,26 kg – M 35-49, 6 kg – M 50-59, 5 kg – M 60-69, 4 kg – W 30-49, M+70 3 kg – W 50-70 2 kg – W +75						
W 35	38.13	Dorota	SZCZEPANIK	69-10-23	Działdowo	09.07.2005	Toruń
W 40	36.45	Klaudia	SIEKLIŃSKA	72-10-13	Kraków	03.07.2016	Opole
W 45	29.22	Teresa	PIWOWARSKA	56-06-05	Wałcz	16.06.2001	Zielona Góra
W 50	34.90	Teresa	PIWOWARSKA	56-06-05	Wałcz	01.07.2006	Toruń
W 55	30.80	Beata	PRZYBYSZ-MAŁEK	65-02-21	Warszawa	23.08.2020	Lublin
W 60	27.55	Janina	DEC	48-08-19	Cigacice	27.06.2009	Białystok
W 65	27.57	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	18.06.2011	Zielona Góra
W 70	25.70	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	02.07.2017	Kraków
W 75	22.55	Ewa	FRĄCKOWIAK	38-03-26	Poznań	24.08.2013	Toruń
W 80	21.28	Ewa	FRĄCKOWIAK	38-03-26	Poznań	01.07.2018	Toruń
M 35	63.24	Mariusz	WALCZAK	71-02-27	Warszawa	27.06.2010	Toruń
M 40	62.33	Mariusz	WALCZAK	71-02-27	Warszawa	30.06.2012	Białystok
M 45	61.88	Mariusz	WALCZAK	71-02-27	Warszawa	03.07.2016	Opole
M 50	62.73	Florian	KULCZYŃSKI	50-02-15	Kołobrzeg	03.06.2000	Warszawa
M 55	56.85	Andrzej	PIĄCZYŃSKI	50-04-02	Warszawa	09.07.2005	Toruń
M 60	59.01	Eugen	WALTERCRANTZ	39	SWE	26.06.1999	Stargard Szcz.
M 65	48.93	Antoni	KARGOL	37-01-09	Wałcz	07.06.2003	Szczecin
M 70	52.89	Jerzy	JABŁOŃSKI	45-04-23	Olsztyn	01.07.2018	Toruń
M 75	51.00	Jerzy	JABŁOŃSKI	45-04-23	Olsztyn	23.08.2020	Lublin
M 80	44.06	Antoni	KARGOL	37-01-09	Wałcz	01.07.2018	Toruń
M 85	29.36	Jerzy	KRAWCZYK	21-04-22	Grotów	01.07.2006	Toruń
M 90	19.15	Jerzy	KRAWCZYK	21-04-22	Poznań	18.06.2011	Zielona Góra

Oszczep 800 g – M 35-49, 700 g – M 50-59, 600 g – W 30-49, M 60-69, 500 g – W 50-74, M 70-79 400 g – W +75, M 80+							
W 35	37.05	Magdalena	SZCZEPAŃSKA	80-01-25	Gdańsk	01.07.2017	Kraków
W 40	33.85	Dorota	GRAJNERT	65-07-07	Inowrocław	09.07.2005	Toruń
W 45	35.61	Marianna	BISKUP	61-08-13	Elbląg	27.06.2009	Białystok
W 50	41.44	Genowefa	PATLA	62-10-17	Warszawa	01.07.2017	Kraków
W 55	38.67	Genowefa	PATLA	62-10-17	Warszawa	30.06.2018	Toruń
W 60	23.01	Halina	PIERZCHAŁA	59-03-02	Antonie	30.06.2019	Białystok
W 65	22.95	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	19.06.2011	Zielona Góra
W 70	19.83	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	01.07.2017	Kraków
W 75	10.94	Helena	ROMANOWSKA	41-03-21	Olsztyn	30.06.2018	Toruń
W 80	9.48	Ewa	FRĄCKOWIAK	38-03-26	Poznań	29.06.2019	Białystok
W 85	6.40	Genowefa	PRUŻANIN	32-01-17	Klukowo	29.06.2019	Białystok
M 35	65.67	Michał	KRUKOWSKI	69-03-14	Warszawa	03.07.2004	Częstochowa
M 40	66.84	Tomasz	DAMSZEL	72-03-25	Warszawa	30.06.2012	Białystok
M 45	59.81	Miroslaw	WITEK	67-04-24	Słupsk	24.08.2013	Toruń
M 50	58.31	Nikołaj	ONISZCZUK	50-07-15	UKR	17.06.2001	Zielona Góra
M 55	50.71	Marek	GRZYB	55-03-27	Olsztyn	27.06.2010	Toruń
M 60	54.10	Aleksander	SAKÓW	39-01-10	Stargard Szcz.	17.06.2001	Zielona Góra
M 65	47.16	Aleksander	SAKÓW	39-01-10	Stargard Szcz.	03.07.2004	Częstochowa
M 70	43.60	Michał	DROHOMIRECKI	34-11-27	Wałbrzych	09.07.2005	Toruń
M 75	37.06	Michał	DROHOMIRECKI	34-11-27	Szczawno Zdrój	19.06.2011	Zielona Góra
M 80	33.87	Michał	DROHOMIRECKI	34-11-27	Wałbrzych	27.06.2015	Toruń
M 85	18.86	Czesław	PLUSZCZEWSKI	33-01-04	Gliwice	22.08.2020	Lublin
M 90	9.47	Jerzy	KRAWCZYK	21-04-22	Poznań	19.06.2011	Zielona Góra

Mistrzostwa Polski Masters

Miejsca, terminy i ilość startujących

Lp.	Miejsce	Termin	Kobiety	Mężczyźni	Razem
1	Kielce	29.06.1991	11	70	81
2	Zduńska Wola	12.09.1992	19	76	95
3	Białystok	22.05.1993	13	72	85
4	Stargard Szczec.	14-15.05.1994	10	82	92
5	Zielona Góra	20-21.05.1995	15	101	116
6	Szczecinek	21-22.05.1996	13	113	126
7	Poznań	07.06.1997	26	163	183
8	Kielce	22-23.08.1998	17	111	128
9	Stargard Szczeciński	26.06.1999	16	135	151
10	Warszawa	03-04.06.2000	18	189	207
11	Zielona Góra	16-17.06.2001	24	191	215
12	Sopot	15-16.06.2002	29	219	248
13	Szczecin	07-08.06.2003	33	197	230
14	Częstochowa	03-04.07.2004	37	213	250
15	Toruń	09-10.07.2005	43	255	289
16	Toruń	01-02.07.2006	36	261	297
17	Toruń	23-24.06.2007	39	215	254
18	Słupsk	28-29.06.2008	28	209	237
19	Białystok	27-28.06.2009	31	173	204
20	Toruń	26-27.06.2010	37	233	270
21	Zielona Góra	18-19.06.2011	35	230	265
22	Białystok	30-06-01.07.2012	39	212	251
23	Toruń	24-25.08.2013	52	284	336
24	Radom	18-19.06.2014	46	271	317
25	Toruń	27-28.06.2015	78	301	379
26	Opole	02-03.07.2016	69	280	349
27	Kraków	01-02.07.2017	79	339	415
28	Toruń	30.06-01.07.2018	91	374	464
29	Białystok	29.06-30.06.2019	89	302	391
30	Lublin	22.08-23.08.2020	114	370	486
Ogółem:			1187	6241	7428

Mistrzostwa Polski Masters

1991 - 2020

Rekordziści pod względem ilości startów

Kobiety

22	Bartosik	Ewa	51-03-15	Ostrołęka
18	Dec	Janina	48-08-19	Cigacice
18	Pieczulis	Krystyna	62-11-12	Olsztyn
17	Frąckowiak	Ewa	38-03-26	Poznań
16	Rosińska	Janina	36-04-30	Pabianice
15	Baranowska	Irena	46-04-06	Poznań
15	Gadomska	Maria	52-04-21	Bydgoszcz
15	Kapturska	Danuta	52-10-10	Swarzędz
14	Łuniewska	Janina	59-12-05	Reda
13	Biskup	Marianna	61-08-13	Elbląg
13	Kamińska	Krystyna	43-10-30	Wejherowo
12	Kudełka	Izabela	67-03-15	Gorzów Wlkp.
12	Piwowska	Teresa	56-06-05	Wałcz
12	Turosz	Zofia	38-07-27	Leżajsk
11	Bondesson	Barbara	60-02-10	SWE
11	Dalecka	Leokadia	45-10-28	Zielona Góra
11	Fijałkowska	Janina	36-05-24	Łódź
10	Kielan	Urszula	60-10-10	Warszawa

Mężczyźni

30	Pełka	Julian	51-01-07	Toruń
29	Grzelak	Jan	38-10-23	Łódź
28	Jankowski	Kazimierz	53-01-20	Toruń
28	Krankowski	Wacław	51-01-19	Toruń
28	Piączkowski	Andrzej	50-04-02	Warszawa
26	Krzesiński	Ryszard	43-03-31	Białobrzegi
26	Radzikowski	Henryk	59-03-28	Szczecin
25	Dec	Jan	48-10-17	Cigacice
25	Duber	Jerzy	57-05-08	Zielona Góra
25	Jurkowski	Jerzy	53-10-29	Szczecin
25	Stuczyński	Jan	41-11-21	Warszawa
24	Czupkiewicz	Lechosław	37-07-21	Gdańsk
24	Drohomirecki	Michał	34-11-27	Wałbrzych
24	Korolko	Edward	40-10-13	Toruń
24	Zawadzki	Jerzy	44-06-17	Rybnik
23	Bobrzyk	Leszek	48-02-20	Lublin
22	Gawryś	Czesław	47-05-12	Duszniki Zdrój
22	Grzyb	Marek	55-03-27	Olsztyn
21	Burdzy	Mieczysław	46-02-01	Stargard
21	Łuniewski	Mirosław	57-01-25	Reda
21	Obalka	Szymon	53-09-19	Sieradz
21	Okoński	Czesław	41-07-08	Gliwice
21	Szydłowski	Stanisław	50-11-14	Wrocław
20	Frąckowiak	Feliks	41-05-24	Poznań
20	Krawczyk	Jerzy	21-04-22	Poznań
20	Nath	Janusz	49-12-08	Toruń
20	Przyborski	Jerzy	30-06-15	Radom
20	Suski	Jan	53-08-27	Koszalin
20	Twarogowski	Stefan	49-07-28	Kluczewo
20	Zglenicki	Ryszard	56-11-24	Bydgoszcz

Mistrzostwa Polski Masters

1991 - 2020

Najstarsi startujący zawodnicy w historii

Kobiety

88 lat	Zglenicka	Urszula	32-05-14	Bydgoszcz	2020 - Lublin
87 lat	Prużanin	Genowefa	32-01-17	Klukowo	2019 - Białystok
84 lata	Rosińska	Janina	36-04-30	Pabianice	2020 - Lublin
82 lata	Sambor	Teresa	37-10-12	Elbląg	2019 - Białystok
82 lat	Frąckowiak	Ewa	38-03-26	Poznań	2020 - Lublin
79 lat	Turosz	Zofia	38-07-27	Leżajsk	2018 - Toruń
78 lat	Romanowska	Helena	41-03-21	Olsztyn	2019 - Białystok
76 lat	Fijałkowska	Janina	36-05-24	AZS Łódź	2012 - Białystok
75 lat	Gąsowska	Maria	45-01-05	Włocławek	2020 - Lublin
75 lat	Radlak	Aniela	27-01-24	Chorzów	2002 - Sopot

Mężczyźni

105 lat	Kowalski	Stanisław	10-04-14	Świdnica	2015 - Toruń
91 lat	Krawczyk	Jerzy	21-04-22	Poznań	2012 - Białystok
91 lat	Mielcarek	Władysław	25-10-10	Bydgoszcz	2017 - Kraków
90 lat	Spychała	Kazimierz	20-08-18	Łódź	2011 - Zielona Góra
87 lat	Pluszczewski	Czesław	33-01-04	Gliwice	2020 - Lublin
87 lat	Spychalski	Leonard	26-09-05	Szczecin	2014 - Radom
86 lat	Berwid	Edward	34-01-01	Gliwice	2020 - Lublin
86 lat	Wojtas	Mieczysław	32-01-01	Wrocław	2018 - Toruń
85 lat	Bulczyński	Kazimierz	30-04-24	Koszalin	2015 - Toruń
85 lat	Przyborowski	Jerzy	30-06-15	Radom	2015 - Toruń
85 lat	Stadniczuk	Michał	30-09-26	Mikowice	2016 - Opole
84 lata	Kowalski	Lech	36-08-09	Nieporęt	2020 - Lublin
84 lata	Plukarz	Henryk	33-02-12	Szczecin	2017 - Kraków
84 lata	Szymański	Eugeniusz	33-11-28	Pruszków	2018 - Toruń
83 lata	Drohomirecki	Michał	34-11-27	Wałbrzych	2018 - Toruń
83 lata	Kańtoch	Rudolf	35-09-16	Kędzierzyn-Koźle	2019 - Białystok
83 lata	Marczuk	Aleksy	29-03-29	Białystok	2012 - Białystok
83 lata	Parusiński	Marian	22-09-24	Gdańsk	2006 - Toruń
83 lata	Rzepecki	Andrzej	36-05-20	RSA	2019 - Białystok
83 lat	Czupkiewicz	Lechosław	37-07-21	Gdańsk	2020 - Lublin
83 lat	Osóbka	Tomasz	37-08-21	Toruń	2020 - Lublin
82 lata	Bandurski	Jacek	35-09-11	Sopot	2018 - Toruń
82 lata	Bińkowski	Feliks	36-12-23	Gańków Mały	2019 - Białystok
82 lata	Głowacki	Włodzimierz	38-05-05	Koszalin	2020 - Lublin
82 lata	Koszelew	Anatol	37-02-20	Białystok	2019 - Białystok
82 lata	Kowalski	Stanisław	32-03-31	Warka	2014 - Radom
82 lata	Leleno	Janusz	16-07-08	Warszawa	1998 - Kielce
82 lata	Pyłka	Piotr	31-02-23	Brody	2013 - Toruń
82 lat	Pardela	Mirosław	38-03-23	Skarżysko-Kam.	2020 - Lublin
82 lat	Werling	Zbigniew	38-07-23	Sopot	2020 - Lublin
81 lat	Algierski	Jarosław	37-05-24	Świebodzin	2018 - Toruń
81 lat	Chuchro	Stanisław	37-02-25	Wałcz	2018 - Toruń
81 lat	Dryglas	Józef	30-11-27	Bydgoszcz	2012 - Białystok
81 lat	Kargol	Antoni	37-01-09	Wałcz	2018 - Toruń
81 lat	Kociszewski	Janusz	33-02-11	Warszawa	2014 - Radom
81 lat	Mirkowski	Grzegorz	39-01-27	Skarżysko Kam.	2020 - Lublin
81 lat	Rutyna	Mieczysław	31-05-29	Tarnobrzeg	2012 - Białystok
81 lat	Szczepaniak	Stefan	39-04-12	Łódź	2020 - Lublin



UNIWERSYTET
WARMIŃSKO-MAZURSKI
W OLSZTYNIE



- **Największa uczelnia w północno-wschodniej Polsce**
- **Najładniejszy kampus w Polsce**
- **74 kierunki studiów**



Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie
Ul. Oczapowskiego 2, 10-719 Olsztyn
tel. +48 89 523 49 13, fax +48 89 523 44 56
e-mail: bss@uwm.edu.pl
www.facebook.com/UWM.Olsztyn
www.uwm.edu.pl



Inteligentne idee

Apator to producent urządzeń, systemów pomiarowych i aparatury łączeniowej. Spółka stoi na czele grupy kapitałowej, skupiającej kilkanaście spółek produkujących i wdrażających rozwiązania w zakresie pomiaru energii elektrycznej, wody i ciepła oraz gazu. Urządzenia i systemy tworzone są także z myślą o odnawialnych źródłach energii.

Apator wspiera wydarzenia kulturalne, sportowe oraz naukowe, budując dobre relacje z najbliższym otoczeniem.

www.apator.com

ANIRO posiada ponad **35-letnie doświadczenie w branży automatyki i elektrotechniki.**

Firma jest wyłącznym dystrybutorem w Europie Śr.-Wsch. koreańskiego koncernu LS

– producenta urządzeń z dziedziny automatyki przemysłowej i elektrotechniki.

W swojej ofercie ANIRO posiada również **softstartery, aparaturę NS i SN, sterowniki PLC, panele HMI** oraz **przebiegnienniki średniego napięcia.**



USŁUGI INŻYNIERSKIE, MONTAŻ, SERWIS

Zakres prac inżynierskich realizowanych przez ANIRO obejmuje opracowanie dokumentacji, oprogramowanie systemów, kompletację elementów, montaż szaf sterowniczych, instalacji, okablowania na obiekcie oraz serwis.

2020

**Nowe hale
montażowe,
serwisowe
i magazynowe**



Centrala w Toruniu

ul. B. Chrobrego 64 tel. +48 56 65763 63/64

87-100 Toruń aniro@aniro.pl

aniro.pl

C A Ł O R O C Z N Y HOTEL i CAMPING TRAMP

- ✓ Camping z wszelkimi udogodnieniami
- ✓ Domki całoroczne i sezonowe
- ✓ Hotel
- ✓ Restauracja



ul. Kujawska 14 • 87-100 Toruń
tel. +48 666 359 924
www.campingtramp.pl



PRZYSTAŃ TORUŃ tel. 513 803 188 56 622 88 75

- ✓ szkołka żeglarska
- ✓ wypożyczalnia łodzi i motorówek
- ✓ pole namiotowe
- ✓ parking dla przyczep campingowych
- ✓ przyczepy campingowe
- ✓ obsługujemy grupy zorganizowane





seni®



- dyskretne i niewidoczne pod ubraniem
- jak zwykła bielizna
- łatwe do zakładania i zdejmowania
- nie krępują ruchów
- pozwalają skórze oddychać

Seni Active

Majtki chłonne dla osób ze średnim i ciężkim nietrzymaniem moczu.



Wybierz
rozmiar
i chłonność
odpowiednią
dla Ciebie



Więcej na seni.pl

 **polanik**[®]
pomagamy zwyciężać



Piotr Małachowski

- Mistrz Świata
- Mistrz Europy
- srebrny medalista Igrzysk Olimpijskich
- Rekordzista Polski

Kompleksowo wyposażamy obiekty lekkoatletyczne

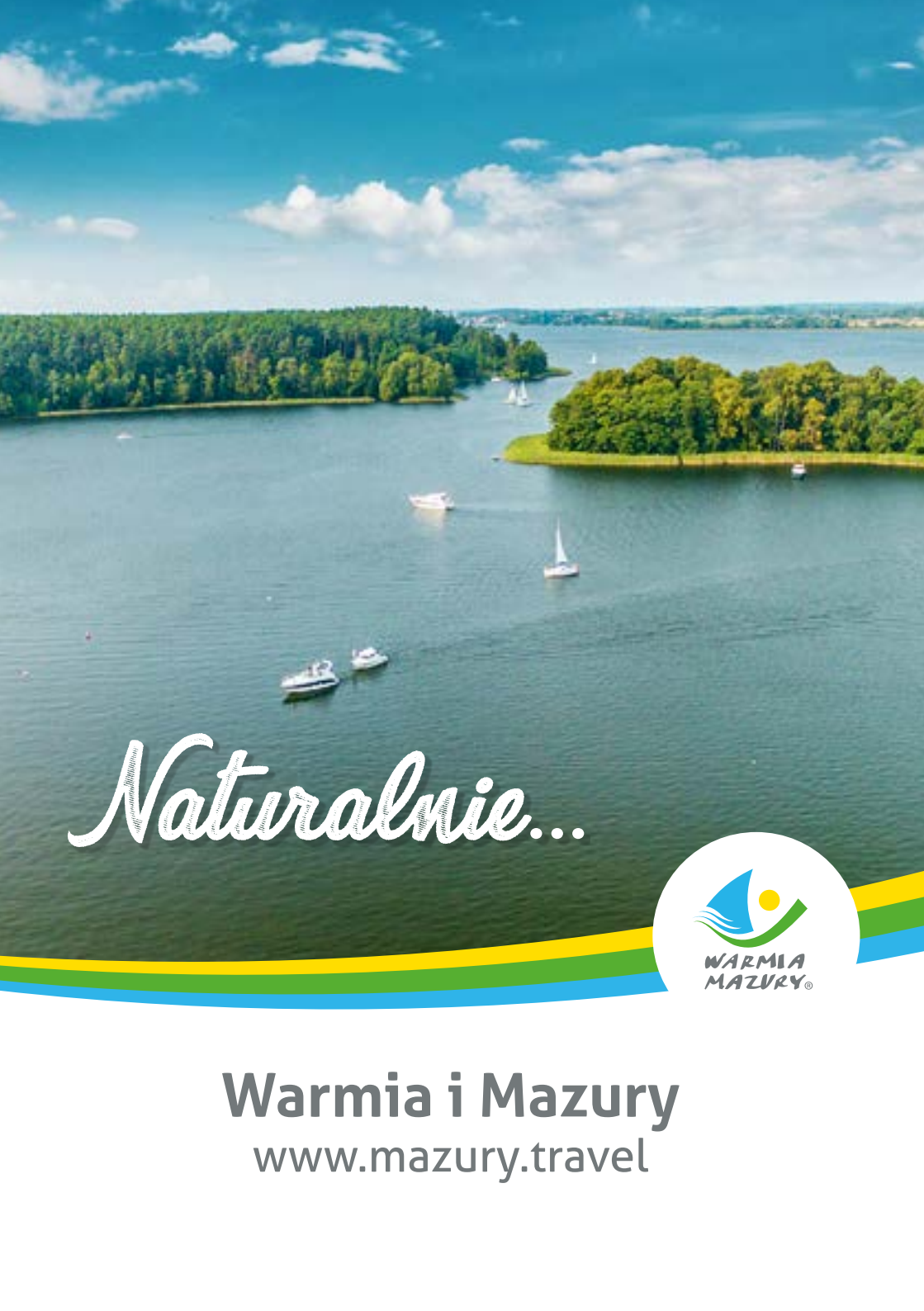


Polanik partnerem
Polskiego Związku
Lekkiej Atletyki Masters



www.polanik.com



An aerial photograph of a large lake with several islands. The islands are covered in dense green forest. Several boats, including sailboats and motorboats, are scattered across the water. The sky is blue with some white clouds. A decorative wavy line in blue, yellow, and green runs across the bottom of the image.

Naturalnie...



Warmia i Mazury
www.mazury.travel