

Płocki Ośrodek Lekkoatletyczny

zestawienie najlepszych wyników 2007

Kobiety

100 m

12.80	SOŁDYŃSKA Agnieszka	89	MUKS Płock	07-06-16	Warszawa	-0,3	Mieszkowski	3
13.26	ZAWADA Natalia	90	MUKS Płock	07-05-06	Płock	1,6	Dobrzeniak	4
13.81	ŁUCIAKIEWICZ Karolina	93	MUKS Płock	07-06-05	Płock	0,1	Dobrzeniak	5
14.13	DOROBEK Monika	93	MUKS Płock	07-06-05	Płock	0	Dobrzeniak	5
14.16	ZAŁĘSKA Monika	93	MUKS Płock	07-09-02	Płock	-1,9	Mieszkowski	5
14.23	JÓŻWIAK Paulina	91	MUKS Płock	07-09-02	Płock	0,8	Dobrzeniak	-
14.38	SOWIŃSKA Marta	92	MUKS Płock	07-09-15	Płock	0,1	Dobrzeniak	5
14.86	NERS Weronika	93	MUKS Płock	07-05-06	Płock	1,6	Mieszkowski	-
14.88	KOZAKIEWICZ Aleksandra	93	MUKS Płock	07-05-06	Płock	1,6	Mieszkowski	-
15.72	SOSNOWSKA Kamila	93	MUKS Płock	07-05-06	Płock	1,6	Mieszkowski	-

100 m pł J MŁ

16.90	ZAWADA Natalia	90	MUKS Płock	07-05-27	Warszawa	-1,7	Dobrzeniak	3
-------	----------------	----	------------	----------	----------	------	------------	---

1000 m

3:17.27	CNOTKOWSKA Żaneta	92	MUKS Płock	07-06-09	Kozienice		Mieszkowski	4
3:21.94	KAWECKA Marcelina	93	MUKS Płock	07-09-16	Płock		Mieszkowski	4
3:23.63	KOZAKIEWICZ Aleksandra	93	MUKS Płock	07-09-16	Płock		Mieszkowski	5
3:26.84	KRYSTEK Ewa	92	PZ LZS Płock	07-09-02	Płock		Nisztor	5
3:41.79	NERS Weronika	93	MUKS Płock	07-09-16	Płock		Mieszkowski	-
3:43.45	CHRAPKOWSKA Aleksandra	89	PZ LZS Płock	07-09-02	Płock		Nisztor	-
4:02.06	DZIĘGIELEWSKA Joanna	93	PZ LZS Płock	07-06-09	Kozienice		Nisztor	-
4:05.72	NISZTOR Kinga	96	PZ LZS Płock	07-09-02	Płock		Nisztor	-

1500 m

5:20.13	TOPOLEWSKA Magdalena	90	MUKS Płock	07-09-08	Warszawa		Mieszkowski	-
---------	----------------------	----	------------	----------	----------	--	-------------	---

200 m

24.96	SOŁDYŃSKA Agnieszka	89	MUKS Płock	07-05-20	Warszawa	1,8	Mieszkowski	2
26.19	ZAWADA Natalia	90	MUKS Płock	07-06-09	Toruń	1,3	Dobrzeniak	2
26.71	PARADOWSKA Paulina	88	MUKS Płock	07-05-27	Warszawa	-0,5	Mieszkowski	3
28.11	ZAŁĘSKA Monika	93	MUKS Płock	07-05-27	Warszawa	-1,9	Mieszkowski	4
28.92	JÓŻWIAK Paulina	91	MUKS Płock	07-09-08	Warszawa	-0,2	Dobrzeniak	-

300 m

41.70	SOŁDYŃSKA Agnieszka	89	MUKS Płock	07-05-06	Płock		Mieszkowski	-
43.17	ZAŁĘSKA Monika	93	MUKS Płock	07-06-09	Kozienice		Mieszkowski	3
44.28	ZAWADA Natalia	90	MUKS Płock	07-05-06	Płock		Dobrzeniak	-
46.53	KOZAKIEWICZ Aleksandra	93	MUKS Płock	07-06-05	Płock		Mieszkowski	5
46.56	KAWECKA Marcelina	93	MUKS Płock	07-06-09	Kozienice		Mieszkowski	5
46.88	JÓŻWIAK Paulina	91	MUKS Płock	07-05-06	Płock		Dobrzeniak	-
47.00	CNOTKOWSKA Żaneta	92	MUKS Płock	07-05-06	Płock		Mieszkowski	5
49.01	NERS Weronika	93	MUKS Płock	07-06-05	Płock		Mieszkowski	-
49.26	ŁUCIAKIEWICZ Karolina	93	MUKS Płock	07-05-03	Płońsk		Dobrzeniak	-
49.47	TOPOLEWSKA Magdalena	90	MUKS Płock	07-05-06	Płock		Mieszkowski	-
53.11	DOBROWOLSKA Monika	92	PZ LZS Płock	07-06-09	Kozienice		Nisztor	-

400 m

56.60	SOŁDYŃSKA Agnieszka	89	MUKS Płock	07-05-27	Warszawa	Mieszkowski	2
59.45	PARADOWSKA Paulina	88	MUKS Płock	07-05-27	Warszawa	Mieszkowski	3
63.91	JAWORSKA Marta	91	MUKS Płock	07-05-27	Warszawa	Mieszkowski	4
65.13	JÓŹWIAK Paulina	91	MUKS Płock	07-05-12	Warszawa	Dobrzeńiak	-
66.51	SKOPCZYŃSKA Justyna	91	PZ LZS Płock	07-09-08	Warszawa	Nisztor	-
70.63	NISZTOR Martyna	91	PZ LZS Płock	07-06-05	Płock	Nisztor	-

600 m

1:39.14	PARADOWSKA Paulina	88	MUKS Płock	07-09-02	Płock	Mieszkowski	-
1:40.12	SOŁDYŃSKA Agnieszka	89	MUKS Płock	07-09-02	Płock	Mieszkowski	-
1:40.94	ZAŁĘSKA Monika	93	MUKS Płock	07-06-05	Płock	Mieszkowski	3
1:48.36	CNOTKOWSKA Żaneta	92	MUKS Płock	07-06-05	Płock	Mieszkowski	5
1:49.06	TOPOLEWSKA Magdalena	90	MUKS Płock	07-09-02	Płock	Mieszkowski	-
1:49.40	KAWECKA Marcelina	93	MUKS Płock	07-09-02	Płock	Mieszkowski	5
1:49.99	KOZAKIEWICZ Aleksandra	93	MUKS Płock	07-09-02	Płock	Mieszkowski	5
1:51.41	JAWORSKA Marta	91	MUKS Płock	07-09-02	Płock	Mieszkowski	-
1:51.86	POCZWARDOWSK Kinga	91	MUKS Płock	07-05-06	Płock	Mieszkowski	-
1:57.56	NERS Weronika	93	MUKS Płock	07-06-09	Kozienice	Mieszkowski	-

7-bój

3740	ZAWADA Natalia	90	MUKS Płock	07-06-23-24	Warszawa	Dobrzeńiak	3
------	----------------	----	------------	-------------	----------	------------	---

800 m

2:14.37	PARADOWSKA Paulina	88	MUKS Płock	07-05-20	Warszawa	Mieszkowski	2
2:26.61	ZAŁĘSKA Monika	93	MUKS Płock	07-09-23	Warszawa	Mieszkowski	4
2:27.04	JAWORSKA Marta	91	MUKS Płock	07-06-05	Płock	Mieszkowski	4
2:28.60	ZAWADA Natalia	90	MUKS Płock	07-06-10	Toruń	Dobrzeńiak	4
2:29.05	POCZWARDOWSK Kinga	91	MUKS Płock	07-06-05	Płock	Mieszkowski	4
2:35.49	KAWECKA Marcelina	93	MUKS Płock	07-09-23	Warszawa	Mieszkowski	5
2:36.05	KOZAKIEWICZ Aleksandra	93	MUKS Płock	07-09-23	Warszawa	Mieszkowski	-
2:37.38	TOPOLEWSKA Magdalena	90	MUKS Płock	07-05-13	Warszawa	Mieszkowski	-
2:41.11	KRYSTEK Ewa	92	PZ LZS Płock	07-09-08	Warszawa	Nisztor	-

Dysk (0.75)

22.64	DOBROWOLSKA Anna	93	PZ LZS Płock	07-09-15	Płock	Nisztor	-
15.54	NISZTOR Kinga	96	PZ LZS Płock	07-09-02	Płock	Nisztor	-
15.46	WILCZYŃSKA Klaudia	93	PZ LZS Płock	07-09-15	Płock	Nisztor	-

Dysk (1)

36.07	GAJEWSKA Renata	91	PZ LZS Płock	07-07-27	Szczecin	Nisztor	3
34.21	PEŁKA Monika	90	PZ LZS Płock	07-07-20	Warszawa	Nisztor	3
19.29	MALINOWSKA Katarzyna	87	MUKS Płock	07-06-05	Płock	Rój	-
19.07	TEREBUS Katarzyna	89	MUKS Płock	07-06-05	Płock	Rój	-

Kula (3)

7.31	DOBROWOLSKA Anna	93	PZ LZS Płock	07-06-09	Kozienice	Nisztor	-
------	------------------	----	--------------	----------	-----------	---------	---

Kula (4)

11.82	GAJEWSKA Renata	91	PZ LZS Płock	07-09-16	Płock	Nisztor	2
11.56	PEŁKA Monika	90	PZ LZS Płock	07-06-16	Warszawa	Nisztor	2
9.77	TEREBUS Katarzyna	89	MUKS Płock	07-06-05	Płock	Rój	4
8.84	MAŁECKA Magdalena	89	MUKS Płock	07-05-20	Warszawa	Rój	-
8.42	GOLIŃSKA Aleksandra	91	MUKS Płock	07-06-05	Płock	Rój	-
7.75	MALINOWSKA Katarzyna	87	MUKS Płock	07-06-05	Płock	Rój	-
7.72	WOCHOWSKA Anna	91	MUKS Płock	07-05-20	Warszawa	Rój	-
7.10	DUBIELAK Anna	90	MUKS Płock	07-06-05	Płock	Rój	-

6.71	DOBROWOLSKA Anna	93	PZ LZS Plock	07-09-02	Plock	Nisztor	-
6.57	ZAWADA Natalia	90	MUKS Plock	07-06-09	Toruń	Dobrzeziak	-

Młot (4)

47.33	KOKOSIŃSKA Katarzyna	90	PZ LZS Plock	07-07-26	Szczecin	Nisztor	2
21.62	PEŁKA Monika	90	PZ LZS Plock	07-05-06	Plock	Nisztor	-

Oszczep (600)

32.43	GOLIŃSKA Aleksandra	91	MUKS Plock	07-06-13	Plock	Rój	4
31.80	MAŁECKA Magdalena	89	MUKS Plock	07-09-08	Warszawa	Rój	4
29.59	TEREBUS Katarzyna	89	MUKS Plock	07-09-02	Plock	Rój	-
26.64	MALINOWSKA Katarzyna	87	MUKS Plock	07-06-05	Plock	Rój	-
24.72	PEŁKA Monika	90	PZ LZS Plock	07-09-02	Plock	Nisztor	-
24.39	GAJEWSKA Renata	91	PZ LZS Plock	07-09-02	Plock	Nisztor	-
24.14	ZAWADA Natalia	90	MUKS Plock	07-06-24	Warszawa	Dobrzeziak	-
23.79	WOCHOWSKA Anna	91	MUKS Plock	07-05-12	Warszawa	Rój	-
22.60	DOBROWOLSKA Anna	93	PZ LZS Plock	07-09-02	Plock	Nisztor	-
18.70	DUBIELAK Anna	90	MUKS Plock	07-06-05	Plock	Rój	-
16.70	DOBROWOLSKA Monika	92	PZ LZS Plock	07-09-16	Plock	Nisztor	-

W dal

4.85	JÓŹWIAK Paulina	91	MUKS Plock	07-06-05	Plock	0,8	Dobrzeziak	4
4.72	ZAWADA Natalia	90	MUKS Plock	07-06-24	Warszawa	-1	Dobrzeziak	-
4.62	ZAŁĘSKA Monika	93	MUKS Plock	07-05-13	Warszawa	1,5	Mieszkowski	5
4.28	KAWECKA Marcelina	93	MUKS Plock	07-06-05	Plock	2	Mieszkowski	-
4.05	DOROBK Monika	93	MUKS Plock	07-06-05	Plock	1,4	Dobrzeziak	-
3.86	BIERNACKA Aleksandra	93	PZ LZS Plock	07-06-09	Kozienice	0	Nisztor	-
3.82	ŁUCIAKIEWICZ Karolina	93	MUKS Plock	07-06-09	Kozienice	0,1	Dobrzeziak	-
3.42	SOSNOWSKA Kamila	93	MUKS Plock	07-06-05	Plock	1	Mieszkowski	-

Wzwyż

1.70	SIECZKOWSKA Martyna	90	PZ LZS Plock	07-09-29	Siedlce	Nisztor	1
1.66	ŻABOWSKA Kesja	90	MUKS Plock	07-09-02	Plock	Krokoszyński	2
1.60	BRYLSKA Angelika	91	PZ LZS Plock	07-05-13	Warszawa	Nisztor	3
1.55	GAJEWSKA Monika	93	PZ LZS Plock	07-09-29	Ślubice	Nisztor	3
1.50	SZECHLECKA Monika	91	MUKS Plock	07-06-05	Plock	Mieszkowski	4
1.47	ZAWADA Natalia	90	MUKS Plock	07-06-23	Kutno	Dobrzeziak	4
1.35	CHOJECKA Marcelina	93	MUKS Plock	07-06-05	Plock	Mieszkowski	-

Meżczyźni

100 m

11.24	KRYSIK Paweł	92	MUKS Plock	07-06-05	Plock	1,9	Dobrzeziak	2
11.74	RAKOWSKI Łukasz	87	MUKS Plock	07-05-27	Warszawa	-1,1	Mieszkowski	3
11.76	KICIAK Jakub	92	MUKS Plock	07-06-05	Plock	2	Dobrzeziak	4
11.77	KACNER Sebastian	90	MUKS Plock	07-06-09	Olsztyn	0	Dobrzeziak	4
12.03	ROGOWSKI Damian	91	MUKS Plock	07-05-12	Warszawa	-0,5	Dobrzeziak	-
12.06	PANKOWSKI Igor	91	MUKS Plock	07-06-05	Plock	1,8	Malanowski	-
12.14	KOWALSKI Jakub	93	MUKS Plock	07-06-05	Plock	1,4	Dobrzeziak	5
12.66	WILCZYŃSKI Dawid	93	MUKS Plock	07-06-05	Plock	2	Dobrzeziak	5
12.68	CHMURA Łukasz	93	MUKS Plock	07-05-12	Warszawa	0,2	Dobrzeziak	5
12.99	MOSZYŃSKI Łukasz	90	MUKS Plock	07-09-08	Warszawa	-1,9	Dobrzeziak	-
13.39	DĄBROWSKI Marcin	90	MUKS Plock	07-06-05	Plock	2	Krokoszyński	-
13.51	KOTKIEWICZ Kamil	92	MUKS Plock	07-06-09	Toruń	0,1	Krokoszyński	-

1000 m

2:38.75	WIĘCKOWSKI Mateusz	89	MUKS Płock	07-09-02	Płock	Więckowski	-
2:50.20	DĘBOWSKI Piotr	88	MUKS Płock	07-06-05	Płock	Mieszkowski	-
2:53.98	FLAK Michał	92	MUKS Płock	07-06-05	Płock	Krokoszyński	5
3:04.42	MAGIERSKI Daniel	90	PZ LZS Płock	07-09-02	Płock	Nisztor	-

1500 m

4:07.08	WIĘCKOWSKI Mateusz	89	MUKS Płock	07-06-09	Olsztyn	Więckowski	3
4:21.20	LICHNOWSKI Tomasz	90	MUKS Płock	07-06-16	Warszawa	Mieszkowski	4

200 m

23.23	RAKOWSKI Łukasz	87	MUKS Płock	07-06-13	Płock	0,9 Mieszkowski	3
23.56	ROGOWSKI Damian	91	MUKS Płock	07-06-05	Płock	0,8 Dobrzeńiak	3
26.65	LEWICKI Marcin	90	PZ LZS Płock	07-09-08	Warszawa	Nisztor	-

300 m

36.13	RAKOWSKI Łukasz	87	MUKS Płock	07-09-02	Płock	Mieszkowski	-
37.79	ROGOWSKI Damian	91	MUKS Płock	07-09-02	Płock	Dobrzeńiak	-
39.06	GIĘTKA Michał	90	MUKS Płock	07-09-02	Płock	Kalaszczyński	-
39.07	WYCZAŁKOWSKI Damian	91	MUKS Płock	07-09-02	Płock	Krokoszyński	-
41.03	BOROWSKI Kamil	90	PZ LZS Płock	07-06-05	Płock	Nisztor	-
43.07	FLAK Michał	92	MUKS Płock	07-09-02	Płock	Krokoszyński	-
44.64	WIERZCHOWSKI Tomasz	92	MUKS Płock	07-06-09	Kozienice	Krokoszyński	-

300 m pł

44.81	CHMURA Łukasz	93	MUKS Płock	07-06-09	Kozienice	Dobrzeńiak	5
-------	---------------	----	------------	----------	-----------	------------	---

3000 m

9:16.23	WIĘCKOWSKI Mateusz	89	MUKS Płock	07-06-16	Warszawa	Więckowski	4
---------	--------------------	----	------------	----------	----------	------------	---

400 m

50.27	RAKOWSKI Łukasz	87	MUKS Płock	07-09-08	Warszawa	Mieszkowski	2
53.30	KOSIŃSKI Dawid	89	MUKS Płock	07-06-09	Olsztyn	Kalaszczyński	4
53.36	LICHNOWSKI Tomasz	90	MUKS Płock	07-06-09	Olsztyn	Mieszkowski	4
53.36	ROGOWSKI Damian	91	MUKS Płock	07-06-09	Olsztyn	Dobrzeńiak	4
53.89	OWSIK Kamil	91	MUKS Płock	07-06-09	Olsztyn	Kalaszczyński	4
54.01	WYCZAŁKOWSKI Damian	91	MUKS Płock	07-06-05	Płock	Krokoszyński	4
54.78	GIĘTKA Michał	90	MUKS Płock	07-05-12	Warszawa	Kalaszczyński	-
55.11	DĘBOWSKI Piotr	88	MUKS Płock	07-05-20	Warszawa	Mieszkowski	-

600 m

1:28.33	LICHNOWSKI Tomasz	90	MUKS Płock	07-09-02	Płock	Mieszkowski	-
1:28.54	KOSIŃSKI Dawid	89	MUKS Płock	07-09-02	Płock	Kalaszczyński	-
1:29.30	WYCZAŁKOWSKI Damian	91	MUKS Płock	07-09-02	Płock	Krokoszyński	-
1:33.31	FLAK Michał	92	MUKS Płock	07-09-02	Płock	Krokoszyński	4
1:53.61	CICHOŃ Patryk	93	MUKS Płock	07-06-09	Kozienice	Krokoszyński	-

800 m

2:01.53	WIĘCKOWSKI Mateusz	89	MUKS Płock	07-05-13	Warszawa	Więckowski	3
2:03.34	LICHNOWSKI Tomasz	90	MUKS Płock	07-05-20	Warszawa	Mieszkowski	4
2:04.86	WYCZAŁKOWSKI Damian	91	MUKS Płock	07-05-20	Warszawa	Krokoszyński	4
2:10.45	DĘBOWSKI Piotr	88	MUKS Płock	07-05-27	Warszawa	Mieszkowski	-
2:11.08	SZPALERSKI Maciej	91	MUKS Płock	07-06-05	Płock	Malanowski	-
2:15.62	FLAK Michał	92	MUKS Płock	07-05-13	Warszawa	Krokoszyński	-

Dysk (1)

49.83	RUTKOWSKI Przemysław	92	PZ LZS Płock	07-09-30	Stubice	Nisztor	2
30.13	MIELEWCZYK Damian	94	MUKS Płock	07-09-02	Płock	Rój	-
29.78	WOJTYŁKO Dragomir	92	MUKS Płock	07-09-02	Płock	Rój	-
Dysk (1.5)							
31.82	RUTKOWSKI Przemysław	92	PZ LZS Płock	07-09-08	Warszawa	Nisztor	5
Dysk (1.75)							
48.98	JUREWICZ Kamil	88	PZ LZS Płock	07-05-06	Płock	Nisztor	2
Kula (4)							
16.71	RUTKOWSKI Przemysław	92	PZ LZS Płock	07-09-15	Płock	Nisztor	2
13.12	WOJTYŁKO Dragomir	92	MUKS Płock	07-06-09	Kozienice	Rój	4
12.13	JĘDRZEJAK Daniel	92	PZ LZS Płock	07-09-02	Płock	Nisztor	5
Kula (5)							
13.04	BZYMEK Paweł	90	PZ LZS Płock	07-05-06	Płock	Nisztor	4
12.63	RUTKOWSKI Przemysław	92	PZ LZS Płock	07-05-13	Warszawa	Nisztor	4
10.50	MARCZAK Kamil	90	PZ LZS Płock	07-05-13	Warszawa	Nisztor	-
10.05	WOJTYŁKO Dragomir	92	MUKS Płock	07-09-08	Warszawa	Rój	-
Kula (6)							
16.37	JUREWICZ Kamil	88	PZ LZS Płock	07-05-06	Płock	Nisztor	2
Oszczep (600)							
43.78	JĘDRZEJAK Daniel	92	PZ LZS Płock	07-09-02	Płock	Nisztor	4
35.08	PIETRZAK Aleksander	92	PZ LZS Płock	07-09-15	Płock	Nisztor	-
33.66	MIELEWCZYK Damian	94	MUKS Płock	07-09-02	Płock	Rój	-
31.54	FIJAŁKOWSKI Mateusz	92	PZ LZS Płock	07-09-15	Płock	Nisztor	-
16.92	WIERZCHOWSKI Tomasz	92	MUKS Płock	07-09-15	Płock	Krokoszyński	-
Oszczep (700)							
40.84	JĘDRZEJAK Daniel	92	PZ LZS Płock	07-09-08	Warszawa	Nisztor	-
36.54	PIETRZAK Aleksander	92	PZ LZS Płock	07-09-08	Warszawa	Nisztor	-
30.89	FIJAŁKOWSKI Mateusz	92	PZ LZS Płock	07-09-08	Warszawa	Nisztor	-
22.73	WOJTYŁKO Dragomir	92	MUKS Płock	07-05-12	Warszawa	Rój	-
Oszczep (800)							
38.24	RADASZKIEWICZ Mateusz	89	PZ LZS Płock	07-09-02	Płock	Nisztor	-
W dal							
5.51	CHMURA Łukasz	93	MUKS Płock	07-06-05	Płock	0,5 Dobrzeńiak	-
4.58	JASZCZAK Damian	91	PZ LZS Płock	07-09-08	Warszawa	1,3 Nisztor	-
Wzwyż							
2.08	KRUSZYŃSKI Konrad	88	MUKS Płock	07-06-28	Biała Podlaska	Kalaszczyński	1
2.00	DOMAGAŁA Patryk	88	MUKS Płock	07-06-28	Biała Podlaska	Kalaszczyński	2
1.97	RADASZKIEWICZ Mateusz	89	PZ LZS Płock	07-06-23	Kutno	Nisztor	2
1.87	SZULIŃSKI Piotr	89	MUKS Płock	07-09-23	Warszawa	Kalaszczyński	3
1.75	BEDNARSKI Dariusz	54	MUKS Płock	07-05-27	Warszawa	Bednarski	-
1.74	PIETRZAK Aleksander	92	PZ LZS Płock	07-09-16	Płock	Nisztor	5
1.74	NOWAK Krzysztof	93	PZ LZS Płock	07-09-16	Płock	Nisztor	5