



Miejski  
Ośrodek Sportu  
i Rekreacji  
w Jastrzębiu-Zdroju



Jastrzębie-Zdrój

# XXI JASTRZĘBSKI TEST COOPERA

## STADION MIEJSKI

08.05.2026



MARSZ 4,8km					
L.P	SERIA	Imię	Nazwisko	Kategoria	Czas
					min:sek
1		Karolina	Jędrał	30-39	37:23:00
2		Dariusz	Szostkiewicz	50+	37:38:00
3		Henryk	Gołdyn	50+	38:04:00
4		Małgorzata	Szostkiewicz	50+	41:00:00
5		Jacek	Chmiel	50+	43:44:00
6		Maria	Sroczyńska	50+	44:18:00
7		Janina	Pająk	50+	50:20:00
8		Krystyna	Wolak	50+	51:48:00
9		Renata	Parzych	50+	52:08:00
BIEG 12 minut					
L.P	SERIA	Imię	Nazwisko	Kategoria	Odległość
					metry
1/1		Marcin	Chwedeczko	15-16	1770
1/2		Ania	Foks	20-29	2110
1/3		Damian	Foks	50-59	2440
1/4		Arkadiusz	Gugała	20-29	2960
1/5		Dominik	Gugała	20-29	2890
1/6		Andrzej	Janecki	30-39	3010
1/7		Dawid	Kińkowski	13-14	1980
1/8		Paweł	Kińkowski	8	2170
1/9		Artur	Kowalski	40-49	2540
1/10		Martyna	Kutta	9	1690
1/11		Klaudiusz	Loryński	15-16	2850
1/12		Paweł	Łysek	50-59	3020
1/13		Rafał	Malik	40-49	2850
1/14		Małgorzata	Nieśtańczyk	40-49	2690
1/15		Jacek	Nieśtańczyk	13-14	2610
1/16		Marek	Nocon	40-49	3230
1/17		Roman	Rajwa	30-39	3250
1/18		Jakub	Rugor	12	1800
1/19		Lena	Stępien	12	1830
1/20		Danuta	Trybała	40-49	2460
1/21		Weronika	Trybała	30-39	2360
1/22		Sylwia	Trytytko	40-49	2240
1/23		Jan	Trytytko	13-14	2630

1/24	Michał	Wagner	9	2090
1/25	Michał	Wypchto	10	2090
1/26	Wojciech	Lizak	40-49	3610
1/27	Jakub	Pala	15-16	2590
1/28	Miłosz	Kościelniak	15-16	1770
2/29	Agnieszka	Anioł-Barlik	50-59	2080
2/30	Stefan	Auguścik	12	2720
2/31	Stanisław	Auguścik	15-16	1200
2/32	Barbara	Cielanga	30-39	2330
2/33	Aron	Cielanga	13-14	2380
2/34	Filip	Cielanga	11	2390
2/35	Tymoteusz	Cielanga	11	1960
2/36	Ewa	Czapnik	40-49	2280
2/37	Krzysztof	Dawidowicz	40-49	2940
2/38	Artur	Hendzel	20-29	2970
2/39	Antonina	Hoklesa	11	2240
2/40	Amanda	Jurczak	12	2270
2/41	Urszula	Krawczyk	20-29	2640
2/42	Maksymilian	Kulawiak	12	2340
2/43	Denis	Lech	20-29	2700
2/44	Marysia	Lerch	40-29	2160
2/45	Magdalena	Lisiecka	40-49	2290
2/46	Dariusz	Maliszewski	40-49	2380
2/47	Sebastian	Marczyński	40-49	2310
2/48	Kacper	Marczyński	11	2310
2/49	Marlena	Miśkowiec	17-19	2290
2/50	Krystian	Skupień	40-49	2090
2/51	Marcin	Sutkowski	30-39	2950
2/52	Filip	Trociński	12	2250
2/53	Aleksandra	Mróz	12	2380
2/54	Karolina	Chudzik	10	2070
2/55	Agata	Chudzik	13-14	2740
2/56	Sofia	Debela	13-14	1660
2/57	Bartosz	Musiak	15-16	2830
2/58	Błażej	Brzózka	15-16	1650

## ZESTAWIENIA MARSZ – 4,8km

Pozycja	Ilość
Liczba Kobiet	6
Liczba Mężczyzn	3
Średnie tempo	44:02
Średnie tempo/400m	3:40

## WYNIKI MARSZ

Pozycja	Ilość Osób
Brawo! Znakomicie!	4
Jest Dobrze! Trzymaj Formę!	2
Zadowolony? Może być lepiej!	2
Więcej Systematyki!	1
Musisz więcej trenować!	0

# NAJLEPSZE WYNIKI

37:23 KAROLINA JĘDRAL

37:38 DARIUSZ SZOSTKIEWICZ

## ZESTAWIENIA BIEG – 12min

Pozycja	Ilość
Liczba Mężczyzn	38
Liczba Kobiet	20
Łączny Dystans	139km330m
Średni Dystans	2,42km

## WYNIKI BIEG

Pozycja	Ilość Osób
Brawo! Znakomicie!	26
Jest Dobrze! Trzymaj Formę!	18
Zadowolony? Może być lepiej!	6
Więcej Systematyki!	3
Musisz więcej trenować!	6

# NAJLEPSZE WYNIKI

MĘŻCZYŹNI - 3610m

WOJCIECH LIZAK

KOBIETY - 2740m

AGATA CHUDZIK



Miejski  
Ośrodek Sportu  
i Rekreacji  
w Jastrzębiu-Zdroju