50 aktywnych biegaczy

503 starty



7 136,60 kilometrów

Na samych zawodach przebiegliśmy dwukrotnie wokół Polski.

53 aktywnych kolarzy

509 startów

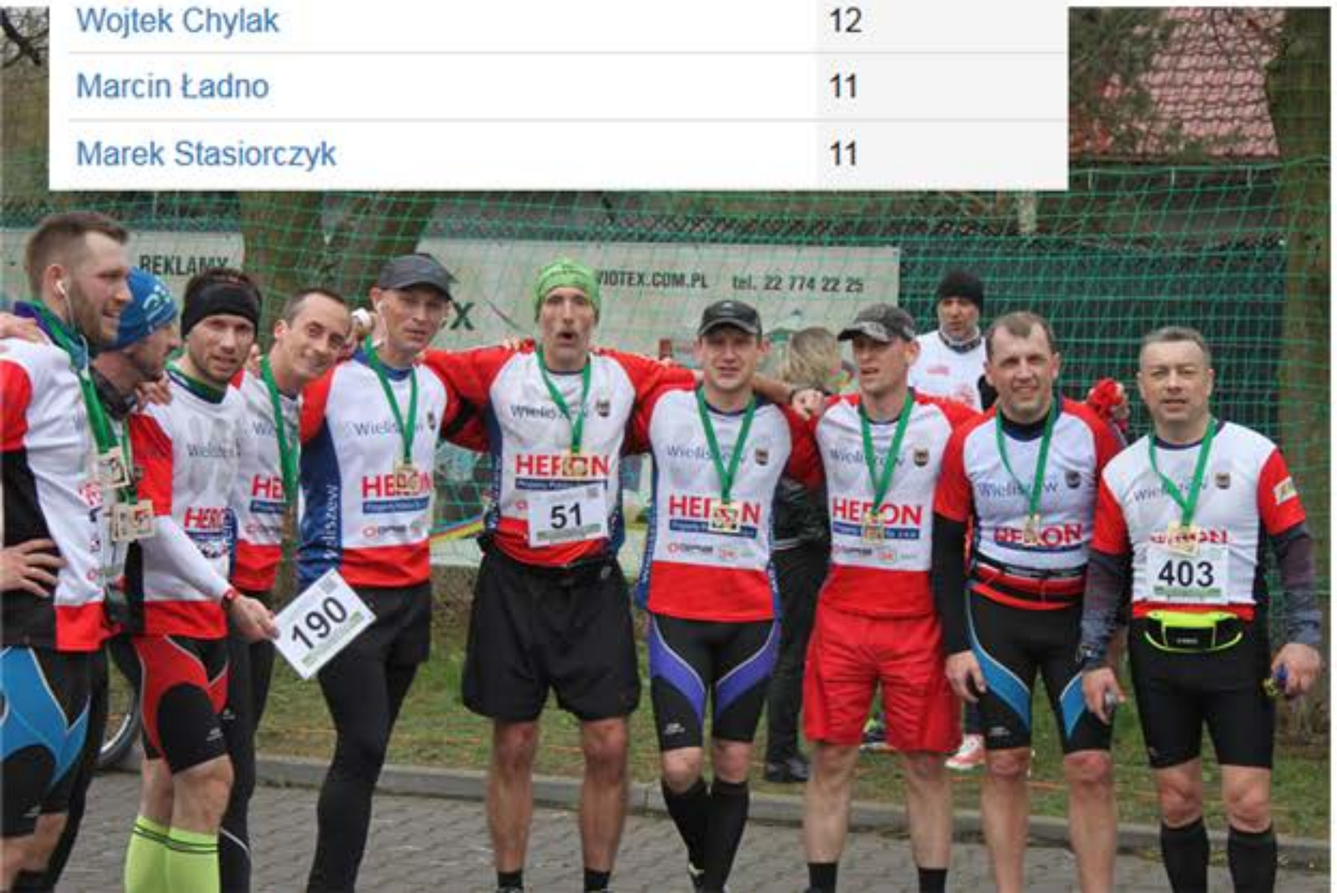


19 138,20 kilometrów

Na samych zawodach w latach 2015-2016 objechaliśmy Ziemię dookoła

Starty i kilometry biegaczy

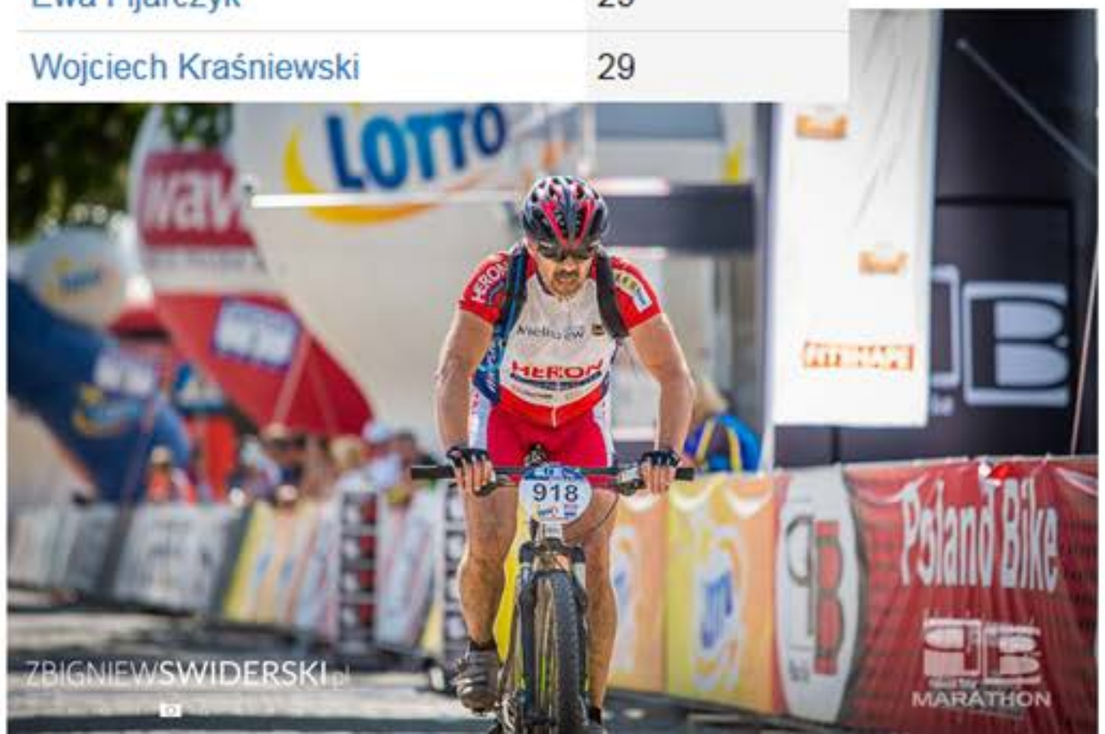
Zawodnik	Ilość startów
Andrzej Głowacki	62
Aleksandra Głowacka	40
Sławomir Salwin	36
Mateusz Głowacki	33
Wojciech Kisieliński	32
Paweł Witkowski	28
Małgorzata Szadura	20
Robert Żak	16
Sebastian Jankowski	16
Robert Szkółka	14
Hubert Gronowski	14
Kinga Reda	14
Rafał Brodel	12
Wojtek Chylak	12
Marcin Ładno	11
Marek Stasiorczyk	11



12 ultramaratonów
37 maratonów
61 półmaratonów
po 104 zawody na 10 i 5 km

Zawodnik	Dystans
Andrzej Głowacki	753.86 km
Wojciech Kisieliński	636.70 km
Mateusz Głowacki	514.06 km
Sławomir Salwin	415.30 km
Wojtek Chylak	397.30 km
Robert Żak	374.00 km
Sebastian Jankowski	373.50 km
Paweł Witkowski	316.90 km
Aleksandra Głowacka	291.76 km
Robert Szkółka	281.90 km
Rafał Brodel	231.60 km
Małgorzata Szadura	223.50 km
Marcin Ładno	186.60 km
Hubert Gronowski	176.10 km
Paweł Kownacki	165.20 km
Marek Stasiorczyk	152.20 km

Zawodnik	Ilość startów
Andrzej Gramman	64
Mariusz Korajczyk	61
Jacek Witeska	54
Grzegorz Kado	54
Jolanta Agata Korajczyk	52
Artur Sienkiewicz	50
Zbigniew Sienkiewicz	47
Mirosław Kado	47
Grzegorz Zbroch	46
Konrad Kordowski	43
Małgorzata Knapczyk	42
Sebastian Sienkiewicz	38
Barbara Kado	36
Kazimierz Miłkowski	30
Ewa Fijarczyk	29
Wojciech Kraśniewski	29



Starty i kilometry kolarzy

37 dystansów Giga
72 dystansów Max
66 dystansów Mega
145 dystansów Mini
46 dystansów Fit

Zawodnik	Dystans
Andrzej Gramman	1 667.44 km
Mariusz Korajczyk	1 567.44 km
Jacek Witeska	1 334.44 km
Grzegorz Kado	1 330.44 km
Mirosław Kado	1 044.44 km
Małgorzata Knapczyk	862.44 km
Kamil Biskupski	815.74 km
Barbara Kado	711.00 km
Jolanta Agata Korajczyk	621.94 km
Artur Sienkiewicz	607.94 km
Zbigniew Sienkiewicz	600.94 km
Grzegorz Zbroch	600.94 km
Konrad Kordowski	595.94 km
Sebastian Sienkiewicz	510.94 km
Anna Miłkowska	454.44 km
Piotr Matraszek	429.00 km

Najlepsze rezultaty biegowe

5km

Rafał Szymborski, *Wiązowska 5-tka*	**15:57**
Rafał Szymborski, *XI Bieg Puchar Bielan*	**16:09**
Hubert Gronowski, *Nocna Piątka*	**17:55**
Paweł Witkowski, 10. *Bieg Ursynowa*	**18:33**
Hubert Gronowski, *Parkrun Jabłonna #8*	**18:46**



10km

Hubert Gronowski, *26. Bieg Powstania Warszawskiego*	**36:53**
Hubert Gronowski, *VIII Legionowska dycha*	**37:02**
Hubert Gronowski, *28 Bieg Niepodległości*	**37:16**
Robert Żak, *28 Bieg Niepodległości*	**38:10**
Robert Żak, *VIII Legionowska dycha*	**38:46**

Półmaraton

Hubert Gronowski, *Danske Bank Vilnius Half Marathon*	**1:20:19**
Hubert Gronowski, *11. PZU Półmaraton Warszawski*	**1:22:21**
Robert Żak, *II Bieg o Puchar Starosty Mławskiego*	**1:26:26**
Robert Żak, *XXV Międzynarodowy Półmaraton Uliczny Cud nad Wisłą*	**1:27:57**
Robert Żak, *Półmaraton Ciechanów*	**1:28:34**



Maraton

Robert Żak, *38 PZU Maraton Warszawski*	**3:01:58**
Robert Żak, *Orlen Warsaw Marathon*	**3:04:30**
Robert Żak, *4. PKO Maraton Rzeszowski*	**3:05:39**
Hubert Gronowski, *Orlen Warsaw Marathon*	**3:15:15**
Sebastian Jankowski, *15. PZU Cracovia Maraton*	**3:17:58**

Najwięcej razy na podium kolarskim

Artur Sienkiewicz	**14**
Zbigniew Sienkiewicz	**14**
Małgorzata Knapczyk	**8**
Barbara Kado	**8**
Andrzej Gramman	**7**
Anna Miłkowska	**5**
Grzegorz Kado	**5**
Mariusz Korajczyk	**3**
Jolanta Agata Korajczyk	**1**
Jacek Witeska	**1**





58 miejscowości

Wszystkie największe miasta w Polsce

Troje klubowiczów startowało na półmaratonie w Wilnie



Bałtów (2)
Białystok (4)
Chotomów (14)
Ciechanów (6)
Czerwony Bór (1)
Dąbrowa Górnicza (3)
Dębno (6)
Gałkowo (1)
Gdańsk (1)
Gdynia (3)
Gniezno (1)
Jabłonna (33)
Janówek (3)
Janówek Pierwszy (7)
Jelenia Góra (1)
Kobyłka (1)
Kołaków (2)
Kraków (3)
Krubin (27)
Krynica Zdrój (4)
Legionowo (12)
Lubliniec (1)
Modlin (8)
Myślenice (2)
Mława (1)
Nasielsk (1)
Nieporęt (2)
Nowy Dwór Mazowiecki (2)
Olsztyn (1)
Orzysz (5)
Palmiry (1)
Piaski Królewskie (5)
Poddębie (32)
Polana Jakuszycka (1)
Poznań (4)
Radom (1)
Radzymin (2)
Rembertów (1)
Rzeszów (2)
Serock (13)
Skrzeszew (32)
Sobieszów (1)
Sobótka (1)
Stare Jabłonki (1)
Studzianka (1)
Sulejówek - Ossów (2)
Szczecin (1)
Truskaw (2)
Tłuszcz (1)
Warszawa (136)
Wiązowna (5)
Wieliczka (1)
Wieliszew (56)
Wilno (3)
Wrocław (4)
Zaliwie Szpinki (3)
Zielona Góra (1)
Łomianki (2)

WIELISZEWSKI CROSSING

Najwięcej uczestników WHT
spośród wszystkich zawodów

31 /396



Rafał Szymborski 26:41.00
2 miejsce

32 /350



Hubert Gronowski 54:49.00
7 miejsce

W klasyfikacji generalnej

Hubert Gronowski
3 miejsce

Drużyna
Wieliszew Heron Team
2 miejsce

22 /264



Hubert Gronowski 39:56.00
1 miejsce

29 /309



Rafał Szymborski 29:25.00
1 miejsce

ULTRAMARATON POWSTAŃCA 1944-2016

189 osób, 19 kobiet, 170 mężczyzn indywidualnie
52 sztafety

63 km

Sztafeta Wieliszew Heron Team w składzie: Sławomir Salwin, Marek Stasiorczyk, Dariusz Świstek, Rafał Brodel
zajęła 3 miejsce z czasem 5:02:14



Dziewięcioro ultramaratończyków z WHT

Małgorzata Szadura	7:39:00.00	10
Robert Żak	5:50:35.00	16
Sebastian Jankowski	6:01:54.00	23
Paweł Witkowski	6:04:46.00	25
Wojtek Chylak	6:13:01.00	32
Wojciech Kisieliński	6:43:30.00	57
Andrzej Głowacki	6:47:31.00	61
Paweł Kownacki	7:26:06.00	98
Mateusz Głowacki	8:34:03.00	147

12. SZTAFETA MARATOŃSKA EKIDEN

Dystans: 42,2 km
Czas: 2:56:15
Miejsce: 38 na 859 drużyn
(lepiej niż 95%)





1. Marek Stasiorczyk
   Dystans: 7.20km
   Czas: 29:12.00
2. Paweł Witkowski
   Dystans: 10.00km
   Czas: 40:39.00
3. Sebastian Jankowski
   Dystans: 10.00km
   Czas: 42:33.00
4. Kinga Reda
   Dystans: 5.00km
   Czas: 21:55.00
5. Robert Szkółka
   Dystans: 5.00km
   Czas: 20:16.00
6. Sławomir Salwin
   Dystans: 5.00km
   Czas: 21:40.00

KORONA MARATONÓW POLSKICH



5 MARATONÓW
24 MIESIĄCE

DĘBNO, KRAKÓW, WROCŁAW
WARSZAWA, POZNAŃ



RAFAŁ BRODEL (2016)
WOJTEK CHYLAK (2016)
SEBASTIAN JANKOWSKI (2016)
WOJCIECH KISIELIŃSKI (2016)
ROBERT SZKÓŁKA (2016)
PAWEŁ WITKOWSKI (2015)

Bieg 24h

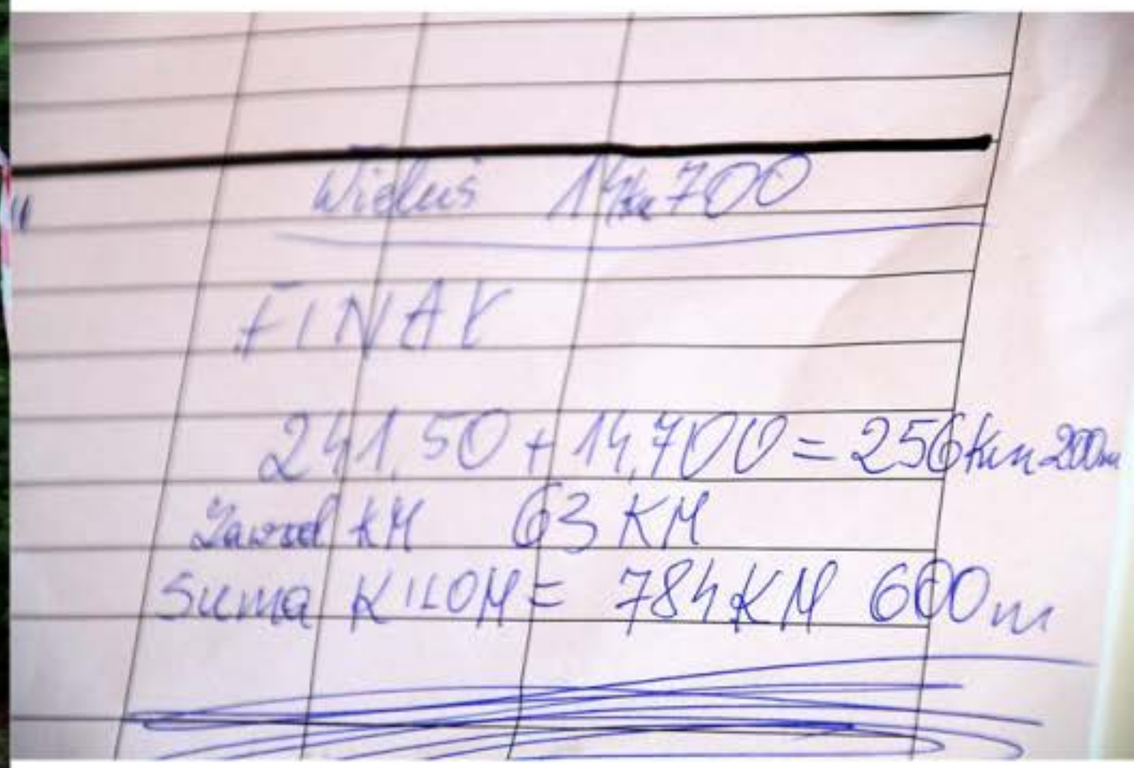
Miś Wieluś przebył
w sztafecie 256,2 km

Suma przebiegniętych kilometrów

784,6











Hubert Gronowski

Wyniki sportowe lepsze niż 99% biegaczy

Zawody	Data	Dystans	Miejsce	W kategorii	Czas
Parkrun Jabłonna #12 Bieganie	2016-11-12	5.00 km	1		20:16.00
28 Bieg Niepodległości 2016 Bieganie	2016-11-11	10.00 km	137		37:16.00
Parkrun Jabłonna #9 Bieganie	2016-10-22	5.00 km	1		19:40.00
Parkrun Jabłonna #8 Bieganie	2016-10-15	5.00 km	3		18:46.00
Nocna Piątka Bieganie	2016-10-8	5.00 km	14		17:55.00
Wieliszewski Crossing Jesień Bieganie	2016-10-2	8.00 km	6		31:23.00
Danske Bank Vilnius Half Marathon Bieganie	2016-09-11	21.10 km	13		1:20:19.00
Bieg Przez Most Bieganie	2016-09-4	10.00 km	26		39:21.00
26. Bieg Powstania Warszawskiego Bieganie	2016-07-23	10.00 km	44		36:53.00
Wieliszewski Crossing Lato Bieganie	2016-06-26	10.00 km	1		39:56.00
VIII Legionowska dycha Bieganie	2016-06-12	10.00 km	9		37:02.00
Orlen Warsaw Marathon Bieganie	2016-04-24	42.20 km	829		3:15:15.00
Wieliszewski Crossing Wiosna Bieganie	2016-04-10	13.70 km	7	3	54:49.00
11. PZU Półmaraton Warszawski Bieganie	2016-04-3	21.10 km	179	64	1:22:21.00

Sławomir Salwin





Zawody	Data	Dystans	Miejsce	W kategorii	Czas	Życiówka	Wyróżniony
28 Bieg Niepodległości 2016 Bieganie	2016-11-11	10.00 km	1 649	69	44:33.00		★
Grand Prix W-wy bieg VII Bieganie	2016-10-1	10.00 km	82	4	43:50.00	★	★
Bieg na piątkę Bieganie	2016-09-25	5.00 km	254		21:16.00	★	★
Grand Prix W-wy bieg V Bieganie	2016-09-3	10.00 km	63	3	44:56.00		★
Półmaraton Ciechanów Bieganie	2016-06-25	21.10 km	88	1	1:53:48.00		★
Sztafeta Maratońska Ekiden 5km z 42,2 Bieganie	2016-05-8	5.00 km	38		21:40.00	★	★
XXVI Bieg Konstytucji 3 Maja Bieganie	2016-05-3	5.00 km	434	20	22:09.00	★	★
Grand Prix Warszawy bieg 3 Bieganie	2016-03-19	10.00 km	113	5	44:02.00	★	★

36 startów
415 kilometrów

Udział w sztafetach Ekiden i na Ultramaraton Powstańca

Pomoc koledze na maratonie w Dębnie

Natalia Piasta-Serafin





Konsekwetna realizacja celu z planem podporządkowanym jednemu startowi w roku:
38. Maraton Warszawski poniżej 4 godzin

Zawody	Data	Dystans	Miejsce	W kategorii	Czas	Życiówka	Wyróżniony
38 PZU Maraton Warszawski Bieganie	2016-09-25	42.20 km	211	96	3:57:52.00	★	★
XXVI Bieg Konstytucji 3 Maja Bieganie	2016-05-3	5.00 km		7	23:17.00	★	★
Orlen Warsaw Marathon - Bieg na 10 km Bieganie	2016-04-24	10.00 km	1 551	134	46:57.00	★	★
Wieliszewski Crossing Wiosna Bieganie	2016-04-10	13.70 km	14	8	1:13:07.00		
11. PZU Półmaraton Warszawski Bieganie	2016-04-3	21.10 km	521	247	1:51:37.00		
Wieliszewski Crossing Zima Bieganie	2016-01-31	7.20 km	17	11	42:26.00		

Andrzej Głowacki
62 starty, 753 km

Aleksandra Głowacka
40 startów, 291 km

Mateusz Głowacki
33 starty, 514 km



Razem: 135 startów, 1559 km





Kinga Reda

Wielokrotnie na podium w kategorii

Wieliszewski Crossing Jesień - I miejsce

Nocna Piątka - II miejsce
5km w 20:19





Ogółem 15 startów
indywidualnych
i 2 w sztafetach

Małgorzata Szadura

Wszystkie zawody
Wieliszewskiego Crossingu
zarówno w biegu
jak i na rowerze





Ultramaraton Powstańca
63 km w czasie 7:39

Ogółem 25 startów
biegowych i rowerowych