









Wieliszew Heron Team
Podsumowanie roku 2018



422 uczestników
28 uczestników z WHT
9,6 km

- **Patrycja Bereznowska**
  43:39, 1 OPEN, 1 K40
- **Paweł Witkowski**
  38:47, 9 OPEN, 7 w M30
- Małgorzata Szadura
  54:47, 41 OPEN,1 K50

- Drużynowo 2 miejsce:

  Patrycja Bereznowska (200),
  Magda Jabłonowska (173.67),
  Paweł Witkowski (169.32),
  Robert Szkółka (160.88)



336 uczestników
40 uczestników z WHT
12,5 km

- **Patrycja Bereznowska**
  54:43, 1 OPEN, 1 K40
- **Paweł Witkowski**
  51:06, 8 OPEN, 4 M30
- Hubert Gronowski
  51:21, 9 OPEN, 3 M20
- Małgorzata Szadura
  1:25:38, 69 OPEN, 2 K50

- Drużynowo 1 miejsce:

  Patrycja Bereznowska (200),
  Paweł Witkowski (168.43),
  Hubert Gronowski (167.61),
  Robert Szkółka (159.53)



265 uczestników
34 uczestników z WHT
10,7 km

- **Patrycja Bereznowska**
  46:12, 1 OPEN, 1 K40
- **Hubert Gronowski**
  43:26, 6 OPEN, 1 w M20
- Krzysztof Kado
  56:24, 87 OPEN, 2 M16

- Drużynowo 1 miejsce:

  Patrycja Bereznowska (200),
  Hubert Gronowski (175.98),
  Paweł Witkowski (170.48),
  Robert Szkółka (168.73)



312 uczestników
33 uczestników z WHT
10 km

Patrycja Bereznowska
43:35, 1 OPEN, 1 K40

Marek Stasiorczyk
42:15, 13 OPEN, 5 w M40

Małgorzata Szadura
1:02:54, 41 OPEN,2 K50

Drużynowo 2 miejsce:

Patrycja Bereznowska (200),
Magda Jabłonowska (164.1),
Marek Stasiorczyk (161.5),
Rafael Bezerra Rodrigues (161.37)

Wieliszewski Crossing 2018
Klasyfikacja generalna

- Patrycja Bereznowska
  1 OPEN, 1 K40
- Paweł Witkowski
  6 OPEN, 4 M30
- Małgorzata Szadura
  48 OPEN, 1 K50

- Drużynowo 1 miejsce



Podziękowania dla osób biorących udział w organizacji, w szczególności oznaczaniu i sprzątaniu trasy:

Monika Kosewska, Sebastian Jankowski, Marek Stasiorczyk, Sylwester Dudziński, Wojciech Kisieliński, Marcin Ładno, Kajetan Majewski, Rafał Brodel, Sławomir Salwin, Wojciech Idziak



Ultramaraton Powstańca 1944-2018
Indywidualnie 214 uczestników, 9 z WHT

- **Patrycja Bereznowska**

  5:28:16, 1 OPEN, 1 K40
- **Monika Kosewska**

  8:43:43, 42 OPEN, 20 K30
- **Paweł Witkowski**

  5:20:00, 12 OPEN, 6 M30
- Robert Żak

  5:35:28, 17 OPEN, 8 M40
- Paweł Kownacki

  6:40:44, 66 OPEN, 24 M40
- Wojciech Idziak

  6:44:25, 73 OPEN, 32 M30
- Mirosław Kado

  7:34:23, 131 OPEN, 12 M50
- Rafał Brodel

  8:06:31, 163 OPEN, 64 M40
- Wojciech Kisieliński

  9:21:58, 201 OPEN, 75 M40



Ultramaraton Powstańca 1944-2018
75 Sztafet, 4 z WHT

- **Wieliszew Heron Team**

  4:31:13, 2 OPEN

  Sebastian Jankowski,
  Kinga Reda,
  Hubert Gronowski,
  Robert Szkółka,
  Marek Stasiorczyk,
  Tomasz Bruderek

- **Wieliszew Heron Team i Przyjaciele**

  5:09:41, 14 OPEN

  Sławomir Salwin,
  Adrian Targoński,
  Kasia Wierzbicka,
  Daniel Koscinski,
  Marcin Ładno,
  Michał Kowalski,
  Paweł Wójcik

- **Kado Family Team**

  5:25:14, 18 OPEN

  Grzegorz Kado,
  Magdalena Kado,
  Krzysztof Kado,
  Rafael Bezerra Rodrigues

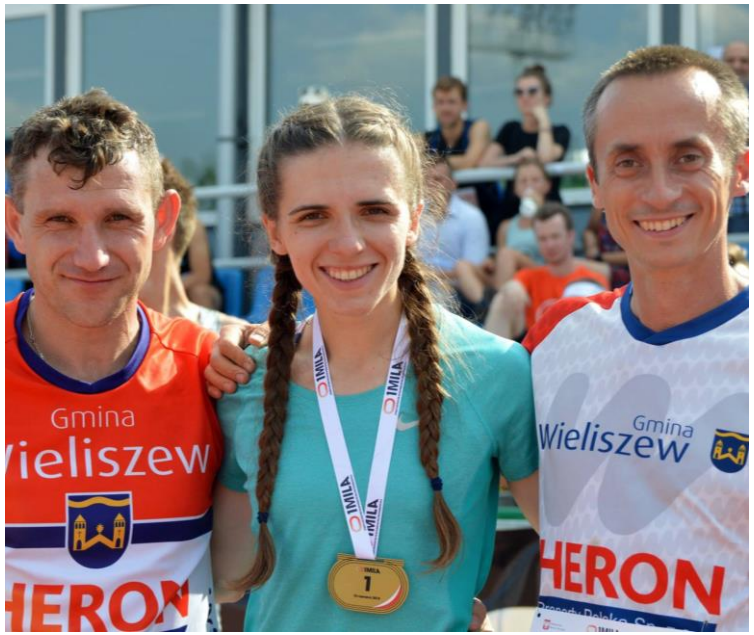
- **Heronki**

  6:37:51, 55 OPEN

  Magda Jabłonowska
  Małgorzata Wielgosz
  Agnieszka Policewicz
  Marta Brulińska









Amatorskie Mistrzostwa Polski w biegu na 1 milę

Kinga Reda 1 miejsce OPEN
Paweł Witkowski 34 OPEN
Sebastian Jankowski 51 OPEN

Wieliszew Heron Team 2018











II Piąteczka dla Każdego

2 miejsce drużynowo

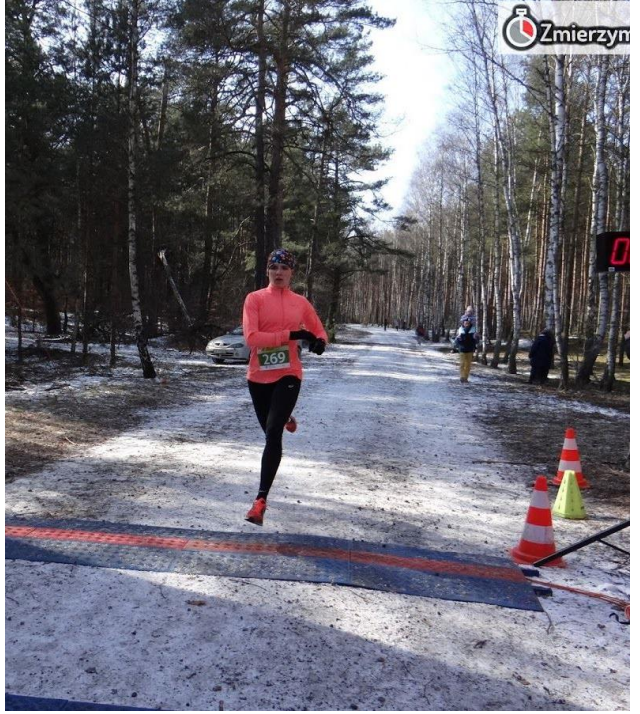
Dariusz Świstek 3 OPEN NW

Małgorzata Szadura 1 K50
Leszek Kleiman 1 M60
Paweł Witkowski 3 M30

Wieliszew Heron Team 2018











4. Bieg Zająca

Kinga Reda 1 OPEN 5km

Sebastian Jankowski 4 OPEN 5km

Małgorzata Szadura 1 K50 10km

Sławomir Salwin 1 M50 10km

Paweł Witkowski 3 M30 10km

Wieliszew Heron Team 2018









5. Bieg Zająca

Paweł Witkowski 4 OPEN, 1 M30
Małgorzata Szadura 2 K50
Leszek Kleiman 3 M60

Wieliszew Heron Team 2018





Nasielski Bieg Terenowy

Małgorzata Szadura 1 K50
Sławomir Salwin 2 M50

Wieliszew Heron Team 2018



II Bieg Obrońców Twierdzy Modlin





- 2 miejsce drużynowo
  Patrycja Bereznowska
  Sebastian Jankowski
  Małgorzata Szadura

- Patrycja Bereznowska 1 OPEN
- Dariusz Świstek 2 OPEN NW
- Małgorzata Szadura 2 K50

Wieliszew Heron Team 2018





4. Nocny Bieg Sztafetowy J.Kusocińskiego

2018-06-21

7 miejsce OPEN na 128
2 miejsce w sztafetach mieszanych

Paweł Witkowski, Kinga Reda, Sebastian Jankowski, Bogusław Lachawiec



Warsaw Track Cup 4x400

Wieliszew Heron Team
+
BKS Wataha

Paweł Witkowski
Michał Przygoda
Zuzanna Gajda
Sebastian Jankowski

8 miejsce na 23, 4:05,8

Warsaw Track Cup

Zawodnik	800	1500	3000
Paweł Witkowski	2:18,0	4:35,3	10:07,7
Sebastian Jankowski	2:15,6	4:54,8	11:10,2
Kinga Reda	2:25,0		
Hubert Gronowski			10:16,4





Licencja Polskiego Związku Lekkiej Atletyki

Rekordy | Sezon: 2018 | Progresja | Osiągnięcia



imię : Paweł
nazwisko : WITKOWSKI
data ur. : 1979-07-16 (Weteran) 39 143
płeć : Mężczyzna
klub : Wieliszew Heron Team
trener : B.D. , B.D.
licencja : , Z/5532/18 [, 2018]

Rekordy

OUTDOOR | INDOOR

100 m	**14.14** (-1.0)	2018-09-16	Warszawa	Weteran
200 m	**28.66** (+1.6)	2018-09-16	Warszawa	Weteran
1000 m	**2:49.85**	2018-09-16	Warszawa	Weteran
1500 m	**4:34.15**	2018-05-12	Warszawa	Weteran
3000 m	**10:08.41**	2018-05-13	Warszawa	Weteran
10000 m	**37:12.98**	2018-04-28	Łomża	Weteran

Rekordy | Sezon: 2018 | Progresja | Osiągnięcia



imię : Hanna
nazwisko : NEJFELD
data ur. : 1976-09-17 (Weteran) 42 79
płeć : Kobieta
klub : Wieliszew Heron Team
trener : B.D.
licencja : Z/5531/18 [2018]

Rekordy

OUTDOOR | INDOOR

100 km	**9:15:13**	2018-11-10	Warszawa	Weteran
Bieg 24-godzinny	**180167**	2018-09-09	Łyse	Weteran



Patrycja Bereznowska

2018-01-27,28
Bieg 48h, Ateny, Grecja
401 km, rekord świata w biegu ulicznym pobity o 33 kilometry

2018-02-24
Ultra Śledź 80km
1 miejsce OPEN

2018-03-16
Setka Komandosa 100km
1 miejsce OPEN

2018-04-29
Międzynarodowy Rudzki Bieg 12h
140,32 km, 1 miejsce OPEN, rekord Polski

2018-05-12
Ultramaraton Podkarpacki 70km
1 miejsce OPEN

2018-05-27
Mistrzostwa Europy w biegu 24h,
Timisoara, Rumunia
243,35 km, 1 miejsce OPEN

2018-08-05
Ultramaraton Powstańca 1944 63km
1 miejsce OPEN

2018-09-08
Mistrzostwa Polski w biegu 24h
232,39 km, 1 miejsce OPEN

2018-10-06
Maraton Puszczy Bydgoskiej 67km
1 miejsce OPEN

2018-10-13
Maraton Kampinoski 60km
1 miejsce OPEN

2018-11-11
Mistrzostwa Polski na 100km
2 miejsce OPEN

2018-12-06
Wicklow Way 100 Mil, Irlandia
2 miejsce OPEN

Wieliszew Heron Team 2018

Parkrun

- **44** uczestników, **529** biegów,
  drugi co do wielkości klub w Jabłonnie
- Najwięcej biegów:
  Wojciech Kisieliński **80**
  Andrzej Gramman **68**
  Natalia Piasta-Serafin **52**
- Najwięcej zwycięstw:
  Natalia Piasta-Serafin: **13**
  Kinga Reda: **9**
  Hubert Gronowski: **9**









Trenerzy

- **Patrycja Bereznowska**

  Cotygodniowe zajęcia na hali sportowej

- **Dariusz Wieczorek**

  Treningi na stadionie, plany treningowe

- **Krzysztof Szymborski**

  Treningi dla młodzieży na stadionie i nie tylko, opieka podczas zawodów, plany treningowe







Wieliszewska Trasa Crossowa NOCĄ

inicjatywa Wojciecha Kisielińskiego

4 edycje
nawet ponad 100 osób obecnych

Najlepsze rezultaty na 5 km

Wynik	Data	Zawodnik	Zawody
17:42	2018-09-30	Paweł Witkowski	Bieg na Piątkę
17:44	2018-05-19	Paweł Witkowski	Memoriał im. Z. Szelesta
18:03	2018-03-04	Paweł Witkowski	Wiązowska 5-tka
18:07	2018-09-01	Paweł Witkowski	Praska Piątka
18:13	2018-08-25	Paweł Witkowski	Piąteczka dla każdego
18:14	2018-05-03	Hubert Gronowski	Bieg Konstytucji 3 Maja
18:21	2018-04-15	Paweł Witkowski	Bieg SGH
18:24	2018-06-16	Paweł Witkowski	Bieg Ursynowa
18:30	2018-06-16	Hubert Gronowski	Bieg Firmowy
18:46	2018-03-04	Robert Szkółka	Wiązowska 5-tka
18:51	2018-07-17	Kinga Reda	CityTrail onTour Warszawa
18:59	2018-05-19	Bogusław Lachawiec	Memoriał im. Z. Szelesta
19:06	2018-07-28	Kinga Reda	Bieg Powstania Warszawskiego
19:20	2018-01-19	Robert Szkółka	Bieg o Puchar Bielan
19:22	2018-08-25	Sebastian Jankowski	Piąteczka dla każdego
19:25	2018-03-04	Sebastian Jankowski	Wiązowska 5-tka

Najlepsze rezultaty na 10 km

Wynik	Data	Zawodnik	Zawody
37:02	2018-11-11	Paweł Witkowski	Bieg Niepodległości
37:12	2018-04-28	Paweł Witkowski	Amatorskie MP
37:33	2018-09-16	Hubert Gronowski	Bieg przez Most
37:34	2018-04-22	Paweł Witkowski	Bieg OSHEE
38:09	2018-11-11	Robert Szkółka	Bieg Niepodległości
38:28	2018-04-22	Hubert Gronowski	Bieg OSHEE
38:49	2018-07-28	Hubert Gronowski	Bieg Powstania Warszawskiego
38:54	2018-04-22	Robert Szkółka	Bieg OSHEE
39:09	2018-10-28	Robert Szkółka	Narodowy Bieg Stulecia
39:22	2018-06-10	Robert Szkółka	Legionowska Dycha
39:23	2018-06-23	Robert Szkółka	Biegiem Przez Platerów
39:27	2018-07-28	Paweł Witkowski	Bieg Powstania Warszawskiego
39:48	2018-11-10	Robert Żak	Bieg Niepodległości

Najlepsze rezultaty w półmaratonie

Wynik	Data	Zawodnik	Zawody
1:20:41	2018-10-14	Hubert Gronowski	Cracovia Półmaraton
1:21:55	2018-09-01	Hubert Gronowski	Półmaraton Praski
1:22:52	2018-09-09	Hubert Gronowski	F.B. Warszawa Wilanów
1:23:22	2018-05-26	Hubert Gronowski	Półmaraton Zegrzyński
1:24:24	2018-03-25	Robert Szkółka	Półmaraton Warszawski
1:24:46	2018-10-07	Hubert Gronowski	Silesia Półmaraton
1:25:31	2018-06-10	Hubert Gronowski	Katowice Half Marathon
1:25:32	2018-09-23	Robert Szkółka	Łowicz Półmaraton
1:27:28	2018-07-01	Patrycja Bereznowska	Półmaraton Trzech Rzek
1:27:35	2018-08-19	Paweł Witkowski	Półmaraton im. Kusocińskiego
1:29:04	2018-07-01	Paweł Kownacki	Półmaraton Trzech Rzek
1:29:11	2018-08-26	Robert Szkółka	Bieg Siedleckiego Jacka
1:29:29	2018-05-26	Robert Żak	Półmaraton Zegrzyński
1:29:37	2018-04-13	Robert Szkółka	Łomża Półmaraton

Najlepsze rezultaty w maratonie

Wynik	Data	Zawodnik	Zawody
3:03:14	2018-10-14	Robert Szkółka	Poznań Maraton
3:04:24	2018-04-15	Patrycja Bereznowska	Gdańsk Maraton
3:27:18	2018-04-22	Robert Żak	Orlen Warsaw Marathon