



80. PZLA Mistrzostwa Polski U20

ZAMOŚĆ, 17-19 lipca 2026



Wyniki konkurencji-międzyczasy

5000 m chód K U20

Rekord Polski(U20)	22:36.68	ZDZIEBŁO Katarzyna	LKS Stal Mielec	Stalowa Wola	15-09-19
Min. MŚ U20(U20)	23:15.00			Oregon (USA)	26-08-04

Miejsce	Tor	Numer	Imię i nazwisko	Data ur.	Klub (woj)	Reakcja	Wynik
			200m				
			600m				
			1000m				
			1400m				
			1800m				
			2200m				
			2600m				
			3000m				
			3400m				
			3800m				
			4200m				
			4600m				
			5000m				

Bieg 1/1

Start: 26-07-17 19:51:13

1	15	336	Aleksandra ZEMBROWSKA	07-11-28	WLKS Nowe Iganie(MZ)	23:56.44				
	54.93 (54.93)	2:58.15 (2:03.23)	4:56.03 (1:57.88)	6:47.47 (1:51.45)	8:40.24 (1:52.78)	10:37.19 (1:56.95)	12:34.55 (1:57.36)	14:31.67 (1:57.13)		
	16:30.18 (1:58.51)	18:27.78 (1:57.60)	20:20.30 (1:52.53)	22:10.78 (1:50.48)	23:56.44 (1:45.66)					
2	14	333	Alicja CHROMIK	07-08-06	WLKS Nowe Iganie(MZ)	26:23.29	~			
	57.11 (57.11)	3:00.51 (2:03.40)	5:02.65 (2:02.15)	7:04.94 (2:02.29)	9:07.66 (2:02.73)	11:11.66 (2:04.01)	13:16.53 (2:04.87)	15:22.39 (2:05.87)		
	17:29.37 (2:06.98)	19:40.88 (2:11.52)	21:56.89 (2:16.02)	24:11.33 (2:14.45)	26:23.29 (2:11.96)					
3	11	393	Agata DZIEPAK	07-02-19	CWKS Resovia Rzeszów(PK)	26:50.09	SB ~			
	59.01 (59.01)	3:03.76 (2:04.76)	5:11.54 (2:07.78)	7:21.98 (2:10.44)	9:32.06 (2:10.09)	11:40.84 (2:08.78)	13:50.17 (2:09.34)	15:58.52 (2:08.36)		
	18:12.65 (2:14.13)	20:26.20 (2:13.56)	22:39.41 (2:13.21)	24:46.71 (2:07.31)	26:50.09 (2:03.39)					
4	12	424	Julia KRAWIEC	08-02-21	LKS Stal Mielec(PK)	27:09.81				
	58.57 (58.57)	3:02.07 (2:03.50)	5:07.32 (2:05.26)	7:15.34 (2:08.03)	9:25.48 (2:10.14)	11:35.41 (2:09.93)	13:46.29 (2:10.89)	15:58.10 (2:11.81)		
	18:12.26 (2:14.17)	20:25.94 (2:13.69)	22:41.28 (2:15.34)	24:57.21 (2:15.94)	27:09.81 (2:12.61)					
5	10	746	Aleksandra BARTCZAK	08-03-10	STS Pomerania Szczecinek(ZP)	27:40.22				
	57.71 (57.71)	3:01.89 (2:04.19)	5:07.42 (2:05.53)	7:15.35 (2:07.94)	9:25.77 (2:10.43)	11:43.32 (2:17.55)	14:06.08 (2:22.76)	16:23.90 (2:17.83)		
	18:38.68 (2:14.79)	20:56.50 (2:17.82)	23:12.98 (2:16.48)	25:30.12 (2:17.14)	27:40.22 (2:10.11)					
6	8	469	Małgorzata SZOSTEK	08-09-22	KKL Rodło Kwidzyn(PM)	27:43.41	PB			
	1:00.42 (1:00.42)	3:07.15 (2:06.73)	5:17.72 (2:10.57)	7:27.41 (2:09.70)	9:38.32 (2:10.91)	11:52.34 (2:14.03)	14:05.83 (2:13.50)	16:22.43 (2:16.60)		
	18:38.07 (2:15.65)	20:56.05 (2:17.99)	23:13.89 (2:17.84)	25:34.45 (2:20.57)	27:43.41 (2:08.96)					
7	13	149	Amanda KOWALSKA	08-12-23	ALKS AJP Gorzów Wlkp.(LB)	28:40.94				
	58.35 (58.35)	3:04.94 (2:06.59)	5:18.42 (2:13.49)	7:30.65 (2:12.24)	9:41.74 (2:11.09)	11:53.13 (2:11.40)	14:05.56 (2:12.43)	16:24.66 (2:19.10)		
	18:53.76 (2:29.11)	21:22.20 (2:28.45)	23:49.78 (2:27.58)	26:19.11 (2:29.34)	28:40.94 (2:21.83)					
8	9	425	Emilia TRZPIS	08-08-04	LKS Stal Mielec(PK)	28:59.94				
	1:01.22 (1:01.22)	3:07.74 (2:06.53)	5:22.69 (2:14.96)	7:40.50 (2:17.81)	10:00.88 (2:20.38)	12:23.75 (2:22.87)	14:46.60 (2:22.85)	17:09.84 (2:23.25)		
	19:32.12 (2:22.28)	21:58.43 (2:26.32)	24:25.40 (2:26.98)	26:46.53 (2:21.13)	28:59.94 (2:13.42)					
9	1	741	Zuzanna BUTRYN	08-11-18	MKS Hermes Gryfino(ZP)	29:03.36				
	59.68 (59.68)	3:06.61 (2:06.94)	5:18.90 (2:12.30)	7:38.20 (2:19.31)	10:01.78 (2:23.58)	12:27.06 (2:25.28)	14:54.92 (2:27.87)	17:23.27 (2:28.36)		
	19:50.35 (2:27.08)	22:15.36 (2:25.02)	24:34.84 (2:19.48)	26:54.35 (2:19.51)	29:03.36 (2:09.02)					
10	6	735	Alicja LISEWSKA	08-06-30	MKL Szczecin(ZP)	29:14.36	SB			
	1:05.44 (1:05.44)	3:24.54 (2:19.10)	5:48.91 (2:24.38)	8:11.19 (2:22.28)	10:30.64 (2:19.45)	12:51.37 (2:20.74)	15:13.53 (2:22.16)	17:36.45 (2:22.93)		
	19:58.92 (2:22.47)	22:20.66 (2:21.75)	24:40.54 (2:19.89)	26:54.76 (2:14.22)	29:14.36 (2:19.61)					

Strona 1 z 2

Druk: 26-07-18 15:49:08

DNS-nie wyst., DNF-nie ukoń., DQ-dyskw., NM-bez wyn., PB-r.życ., SB-r.sez., Q,q-awans, YC-żółta kartka

ZAMOŚĆ 2026

Przygotowanie: DomTel Sport Timing Słupsk, tel. 602 314171 www.domtel-sport.pl



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Zamość.
idealny
by wygrać!



Urząd Marszałkowski
Województwa Lubelskiego
w Lublinie



5000 m chód K U20

Rekord Polski(U20)	22:36.68	ZDZIEBŁO Katarzyna	LKS Stal Mielec	Stalowa Wola	15-09-19
Min. MŚ U20(U20)	23:15.00			Oregon (USA)	26-08-04

Miejsce	Tor	Numer	Imię i nazwisko	Data ur.	Klub (woj)	Reakcja	Wynik
200m	600m	1000m	1400m	1800m	2200m	2600m	3000m
3400m	3800m	4200m	4600m	5000m			

11	7	674	Paulina WALCZAK	07-09-17	UKS Przetaj Żerków(WP)					29:22.91
		59.33 (59.33)	3:03.21 (2:03.88)	5:11.09 (2:07.89)	7:26.91 (2:15.82)	9:48.12 (2:21.21)	12:13.19 (2:25.07)	14:40.16 (2:26.98)	17:06.86 (2:26.70)	
		19:33.53 (2:26.68)	22:07.68 (2:34.15)	24:39.83 (2:32.15)	27:03.94 (2:24.12)	29:22.91 (2:18.98)				

12	4	668	Elena KWIETNIEWSKA	08-04-27	UKS Orkan Środa Wlkp.(WP)					30:24.98
1:09.49 (1:09.49)	3:33.56 (2:24.07)	5:58.33 (2:24.77)	8:22.37 (2:24.05)	10:44.17 (2:21.81)	13:10.89 (2:26.72)	15:38.02 (2:27.14)	18:06.93 (2:28.92)			
20:33.09 (2:26.17)	23:01.63 (2:28.54)	25:30.75 (2:29.13)	28:00.02 (2:29.27)	30:24.98 (2:24.96)						

13	5	657	Julia GRACZYKOWSKA	08-05-20	UKS 12 Kalisz(WP)	30:50.93			
1:05.87 (1:05.87)	3:24.99 (2:19.12)	5:49.37 (2:24.38)	8:11.62 (2:22.26)	10:31.19 (2:19.58)	12:55.45 (2:24.26)	15:20.17 (2:24.73)	17:48.60 (2:28.43)		
20:21.52 (2:32.93)	22:56.98 (2:35.46)	25:31.29 (2:34.31)	28:05.36 (2:34.08)	30:50.93 (2:45.58)					

14	3	147	Julia KARAKICZ	08-02-03	ALKS AJP Gorzów Wlkp.(LB)	31:44.24			
1:09.91 (1:09.91)	3:38.07 (2:28.17)	6:12.05 (2:33.98)	8:48.26 (2:36.21)	11:24.46 (2:36.21)	14:03.41 (2:38.95)	16:41.78 (2:38.37)	19:23.02 (2:41.25)		
21:55.92 (2:32.90)	24:32.87 (2:36.95)	27:05.69 (2:32.83)	29:35.01 (2:29.33)	31:44.24 (2:09.23)					

15	2	742	Wiktoria IWAN	07-12-13	MKS Hermes Gryfino(ZP)	31:45.78			
1:00.84 (1:00.84)	3:09.33 (2:08.49)	5:33.46 (2:24.13)	8:06.63 (2:33.18)	10:46.01 (2:39.38)	13:28.06 (2:42.05)	16:12.87 (2:44.81)	18:54.47 (2:41.61)		
21:40.05 (2:45.58)	24:19.18 (2:39.13)	26:57.12 (2:37.95)	29:44.45 (2:47.33)	31:45.78 (2:01.34)					

Międzyczasy			
1000m	336	Aleksandra ZEMBROWSKA	4:56.02
2000m	336	Aleksandra ZEMBROWSKA	9:38.3
3000m	336	Aleksandra ZEMBROWSKA	14:31.67
4000m	336	Aleksandra ZEMBROWSKA	19:23.1

Legenda:	
SB	rekord sezonu
PB	rekord życiowy