

## REKORDY POLSKI MĘCZYŹN – BIEGI ULICZNE

5 km	T	* 13:39	Michał BARTOSZAK	1970	Olimpia Poznań	07.03.1993	Los Angeles/USA	
10 km	T	* 28:05	Leszek BEBŁO	1966	WKS Oleśniczanka Oleśnica	01.05.1991	Essen/GER	
	T	§ 27:56	Jan BIAŁK	1969	Gryf Wejherowo	07.09.1996	Gdańsk	
	T	§ 27:33	Henryk SZOST	1982	Grunwald Poznań	11.09.2010	Muszyna	
Półmaraton	T	1:01:35	Piotr GŁADKI	1972	Lechia Gdańsk	25.03.2000	Haga/NED	
	T	§ 1:01:03	Grzegorz GAJDUS	1967	Oleśniczanka Oleśnica	11.02.1996	Las Vegas/USA	
Maraton	T	2:07:39	Henryk SZOST	1982	WKS Grunwald Poznań	04.03.2012	Otsu/JPN	
100 km	T	6:23:34	Jarosław JANICKI	1966	MKS Hermes Gryfino	26.06.1994	Lake Saroma	
	T	§ 6:22:33	Jarosław JANICKI	1966	MKS Hermes Gryfino	21.10.1995	Kalisz	
	T	§ 6:17:56	Jan SZUMIEC	1954	Szczecin	13.09.1986	Winschoten/NED	
Sztafeta maratońska	T	2:06:26	(Rafał SNOCHOWSKI, Radosław DUDYCZ, Tomasz SZYMKOWIAK, Paweł OCHAL, Mariusz GIŻYŃSKI, Rafał WÓJCIK)					Chiba/JPN
	T	§ 2:05:44	Fundacja Maraton Warszawski					17.09.2005   Warszawa
klub	T	§ 2:23:17	Słupskie Policyjne Towarzystwo Sportowe					18.09.2004   Słupsk
	T	§ 2:23:17	(Dariusz GUZOWSKI, Zenon WŁODARCZYK, Waldemar HINC, Paweł HUNDZ, Sławomir KWIATKOWSKI, Mariusz SZREMSKI)					

## REKORDY POLSKI KOBIEŃ – BIEGI ULICZNE

5 km	T	* 15:34	Grażyna SYREK	1972	KS Piętka Katowice	19.09.2004	Praga/CZE	
10 km	T	32:08	Karolina NADOLSKA	1981	KU AZS UAM Poznań	12.01.2020	Walencja/ESP	
Półmaraton	T	1:10:06	Katarzyna KOWALSKA	1985	LKS Vectra Włocławek	02.04.2016	Praga/CZE	
	T	§ 1:10:04	Aniela NIKIEL	1965	Piast Cieszyn	09.02.1997	Las Vegas/USA	
	T	§ 1:09:54	Karolina NADOLSKA	1981	MKL Toruń	26.03.2017	Poznań	
Maraton	T	2:26:08	Małgorzata SOBĄNSKA	1969	Olimpia Poznań	07.10.2001	Chicago/USA	
	T	§ 2:24:18	Wanda PANFIL	1959	Lechia Tomaszów Mazowiecki	15.04.1991	Boston/USA	
100 km	T	7:04:36	Dominika STELMACH	1982	RK Athletics Warszawa	30.08.2020	Pabianice	
Sztafeta maratońska	T	2:33:23	Polska - reprezentacja					23.11.2006   Chiba/JPN
	T	§ 2:29:21	(Justyna LESMAN, Renata ANTROPIK, Anna NAGADOWSKA, Danuta WOSZCZEK, Renata PLIŚ, Justyna MUDY)					
	T	§ 2:29:21	Team Record					17.09.2005   Warszawa
	T	§ 2:29:21	(Justyna BĄK, Patrycja WŁODARCZYK, Renata PARADOWSKA, Karolina JARZYŃSKA, Katarzyna DZIWOSZ, Marzena KŁUCZYŃSKA)					

## NAJLEPSZE WYNIKI W HISTORII - BIEGI ULICZNE

### Mężczyźni

15 km	T	43:45	Jan HURUK	1960	Gryf Słupsk	15.02.1992	Tampa/USA
	T	§ 43:45	Sławomir MAJUSIAK	1964	Stal Ostrów Wlkp.	03.06.1990	La Courneuve/FRA
	T	§ 43:38	Jan HURUK	1960	Gryf Słupsk	12.03.1989	Trento/ITA
	T	§ 43:26	Dariusz KACZMARSKI	1962	AZS Kraków	08.09.1991	Tulle/FRA
20 km/20.000 m	B	46:12.4	Zdzisław BOGUSZ	1937	Warszawianka Warszawa	12.10.1968	Warszawa
	T	59:20	Leszek BEBŁO	1966	Stal Stalowa Wola	30.06.1996	Szczecin
	T	§ 58:14	Dariusz KACZMARSKI	1962	AZS Kraków	30.05.1993	Bruksela/BEL
25 km/25.000 m	B+	59:24.8	Leszek BEBŁO	1966	WKS Oleśniczanka Oleśnica	31.03.1990	La Fleche/FRA
	T+	1:15:23	Henryk SZOST	1982	WKS Grunwald Poznań	04.03.2012	Otsu/JPN
30 km/30.000 m	B	1:17:54.0	Kazimierz PODOLAK	1939	Wybrzeże Gdańsk	19.10.1969	Warszawa
	T+	1:30:14	Henryk SZOST	1982	WKS Grunwald Poznań	04.03.2012	Otsu/JPN
Bieg 2-godzinny	B	32.345	Winand OSIŃSKI	1913	Unia Szczecinek	22.06.1952	Wałcz
Maraton	B	2:28:29	Artur PELO	1978	BT Izbica	19.11.2005	Bytów
50 km	T	2:53:07	Janusz SARNICKI	1966	KS Olkusz	13.11.1999	Rodenbach/GER
	B	3:11:13	Dariusz NOŻYŃSKI	1980	szybkiebieganie.pl	06.06.2020	Warszawa
	H	3:54:09	Michał BRANDEBURA	1981	Wrocław	15.02.2014	Oslo/NOR
50 mil	T+	6:28:39	Dariusz CICHOREK	1972	KKB Finisz Kalisz	20.06.2009	Torhout/BEL
	B+	6:53:18	Andrzej PIOTROWSKI	1983	WKS Wawel Kraków	15.12.2019	Tajpej/TPE
100 km	B	7:57:21	Jakub SLEZIAK	1977	Siemianowice Śląskie	11.11.2018	Ruda Śląska
	H+	10:22:21	August JAKUBIK	1959	TL Pogoń Ruda Śląska	19.03.2000	Brno/CZE
100 mil	T+	14:19:42	Andrzej RADZIKOWSKI	1981	LKS Olymp Błonie	27.05.2018	Timisoara/ROU
	B+	14:35:35	Andrzej PIOTROWSKI	1983	WKS Wawel Kraków	15.12.2019	Tajpej/TPE
Bieg 6-godzinny	T	92.188	Tomasz CHAWAWKO	1974	Dąb Dębno Lubuskie	07.03.2004	Stein/NED
	B	91.270	Jarosław JANICKI	1966	Hermes Gryfino	25.05.2006	San Sebastian/ESP
	H	73.440	August JAKUBIK	1959	TL Pogoń Ruda Śląska	24.03.2006	Brno/CZE
Bieg 12-godzinny	T	152.541	Andrzej PIOTROWSKI	1983	WKS Wawel Kraków	04.07.2020	Ruda Śląska
	B+	138.400	Andrzej RADZIKOWSKI	1981	LKS Olymp Błonie	04.12.2016	Tajpej/TPE
	H	121.551	August JAKUBIK	1959	TL Pogoń Ruda Śląska	19.03.2005	Brno/CZE
Bieg 24-godzinny	T	267.964	Andrzej PIOTROWSKI	1983	WKS Wawel Kraków	27.10.2019	Albi/FRA
	B	245.180	Andrzej RADZIKOWSKI	1981	LKS Olymp Błonie	03.12.2017	Tajpej/TPE
	H+	200.116	August JAKUBIK	1959	TL Pogoń Ruda Śląska	18.03.2000	Brno/CZE
Bieg 48-godzinny	T	385.000	Andrzej WERESZCZAK	1977	UKS Czwórka Żory	12.01.2020	Ateny/GRE
	B	342.003	Mirosław LASOTA	1953	Wałcz	05.05.2002	Surgères/FRA
	H	370.381	August JAKUBIK	1959	TL Pogoń Ruda Śląska	18.03.2000	Brno/CZE
Bieg 72-godzinny	T	466.910	Marek GULBIERZ	1961	Kowale Oleckie	02.07.2000	Deventer/NED
Bieg 6-dobowy	T	757.546	Andrzej WERESZCZAK	1977	UKS Czwórka Żory	15.05.2019	Balatonfüred/HUN
1000 km	T+	8d:18:34:40	Paweł ŻUK	1975	AZS-AWF Warszawa	03.02.2019	Ateny/GRE
5000 km	T	49d:06:27:03	Paweł ŻUK	1975	AZS-AWF Warszawa	16.03.2020	Ateny/GRE
3x100 km	T	19:58:12			Polska - reprezentacja	27.05.1995	Chavagnes/FRA
			(Jarosław JANICKI 6:28.36, Andrzej MAGIER 6:35.37, Damian BREGUŁA 6:53.59)				
3x24-godziny	T	766.934			Polska - reprezentacja	02.07.2017	Belfast/GBR
			(Sebastian BIAŁOBRZESKI 267.187, Przemysław BASA 249.961, Roman ELWART 249.785)				

## NAJLEPSZE WYNIKI W HISTORII - BIEGI ULICZNE

### Kobiety

15 km	T	49:24	Lidia CAMBERG	1962	AZS-AWF Katowice	13.10.1991	Nieuwegein/NED
	T	§ 49:23	Karolina JARZYŃSKA	1981	KS Piętka Katowice	14.06.2009	Karlıno
	T	§ 49:14	Karolina NADOLSKA	1981	MKL Toruń	26.03.2017	Poznań
20 km	T	1:06:30	Katarzyna KOWALSKA	1985	LKS Vectra Włocławek	02.04.2016	Praga/CZE
	T	§ 1:06:08	Karolina NADOLSKA	1981	MKL Toruń	26.03.2017	Poznań
25 km	T	1:25:00	Karolina JARZYŃSKA	1981	MKL Toruń	26.01.2014	Osaka/JPN
30 km	T	1:42:22	Karolina JARZYŃSKA	1981	MKL Toruń	26.01.2014	Osaka/JPN
Maraton	B	2:50:49	Dominika STELMACH	1982	RK Athletics Warszawa	06.06.2020	Warszawa
50 km	T	3:17:27	Dominika STELMACH	1982	RK Athletics Warszawa	01.09.2019	Brasov/ROU
	B	3:24:00	Dominika STELMACH	1982	RK Athletics Warszawa	06.06.2020	Warszawa
	H+	5:25:08	Barbara SZLACHETKA	1956	AZS-AWF Wrocław	17.03.2000	Brno/CZE
50 mil	T	10:04:22	Agnieszka PAMUŁA	1981	Rzeszów	07.09.2013	Dingle/IRL
	B+	7:22:48	Patrycja BEREZNOWSKA	1975	AZS-AWF Katowice	10.12.2017	Hangzhou/CHN
100 km	B	8:00:56	Patrycja BEREZNOWSKA	1975	AZS-AWF Katowice	08.11.2015	Deventer/NED
	H+	11:21:57	Barbara SZLACHETKA	1956	AZS-AWF Wrocław	19.03.2000	Brno/CZE
100 mil	T+	15:13:21	Patrycja BEREZNOWSKA	1975	AZS-AWF Katowice	27.05.2018	Timisoara/ROU
	B+	15:36:31	Patrycja BEREZNOWSKA	1975	AZS-AWF Katowice	10.12.2017	Hangzhou/CHN
Bieg 6-godzinny	T	85.307	Dominika STELMACH	1982	RK Athletics Warszawa	30.08.2020	Pabianice
	B	80.448	Dominika STELMACH	1982	RK Athletics Warszawa	06.06.2020	Warszawa
Bieg 12-godzinny	T	143.491	Małgorzata PAZDA-POZORSKA	1982	AML Słupsk	04.07.2020	Ruda Śląska
	B+	128.000	Patrycja BEREZNOWSKA	1975	AZS-AWF Katowice	10.12.2017	Hangzhou/CHN
Bieg 24-godzinny	T	261.060	Małgorzata PAZDA-POZORSKA	1982	AML Słupsk	30.08.2020	Pabianice
	B	228.551	Monika BIEGASIEWICZ	1976	MKL Szczecin	17.12.2017	Barcelona/ESP
	H+	172.504	Barbara SZLACHETKA	1956	AZS-AWF Wrocław	18.03.2000	Brno/CZE
Bieg 48-godzinny	T	401.000	Patrycja BEREZNOWSKA	1975	AZS-AWF Katowice	28.01.2018	Ateny/GRE
	B	303.988	Barbara SZLACHETKA	1956	AZS-AWF Wrocław	26.11.2000	Addison/USA
	H	315.948	Barbara SZLACHETKA	1956	AZS-AWF Wrocław	25.03.2001	Brno/CZE
Bieg 72-godzinny	T	404.576	Barbara SZLACHETKA	1956	AZS-AWF Wrocław	02.07.2000	Deventer/NED
Bieg 6-dobowy	T	630.274	Joanna BIAŁA	1977	Warszawa	15.05.2019	Balatonfüred/HUN
3x24-godziny	T	741.886			Polska - reprezentacja	02.07.2017	Belfast/GBR
(Patrycja BEREZNOWSKA 259.991, Aleksandra NIWIŃSKA 251.078, Monika BIEGASIEWICZ 230.817)							

T - trasa

B - bieżnia

H - hala

+ - międzyczas

\* - wynik w trakcie zatwierdzania

§ - wynik uzyskany niezgodnie z przepisami (np. trasa bez atestu, brak sędziów na zawodach, doping)

Ze względu na nienadsyłanie wyników z biegów ulicznych do PZLA ww. zestawienie najlepszych wyników w historii oparto na danych ze strony internetowej

Deutsche Ultramarathon-Vereinigung e.V. rekomendowanej przez stowarzyszenie International Association of Ultrarunners.

Ew. poprawki prosimy nadsyłać na adres e-mailowy: janusz.rozum@gmail.com