

# REKORDY POLSKI MASTERS

Stan na: 2021.09.26

Zestawienia opracował: Mirosław Łuniewski – [luniewskim@go2.pl](mailto:luniewskim@go2.pl)

## 100 m

W 35	12.19	Alicja	JEROMIN	85-05-22	Radom	31.08.2021	Tokyo
W 40	12.65	Joanna	BALCERZAK	73-10-16	Warszawa	28.05.2017	Łódź
W 45	12.98	Joanna	BALCERZAK	73-10-16	Warszawa	15.06.2019	Warszawa
W 50	13.36	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	13.07.2002	Mission Viejo
W 55	13.89	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	22.07.2006	Poznań
W 60	14.19	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	11.09.2012	Lidzbark Warm.
W 65	14.94	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	01.07.2017	Kraków
W 70	15.30	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	05.06.2021	Toruń
W 75	18.84	Maria	GĄSOWSKA	45-01-05	Włocławek	29.07.2020	Lubawka
W 80	20.96	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	02.07.2016	Opole
W 85	24.73	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	26.06.2021	Olsztyn
M 35	10.85	Robert	MAĆKOWIAK	70-05-13	Wrocław	09.09.2005	Wrocław
M 40	11.23	Krzysztof	WARDECKI	68-05-22	Warszawa	13.12.2008	Sydney
M 45	11.49	Krzysztof	GUZOWSKI	75-01-15	Złotniki	04.07.2020	Łódź
M 50	11.94	Ryszard	NOWAKOWSKI	54-01-30	Gliwice	18.06.2005	Bielsko Biała
M 55	12.48	Sylwester	LORENZ	50-12-11	Poznań	24.07.2008	Ljubljana
M 60	12.58	Wojciech	SEIDEL	50-01-16	Zakopane	14.06.2012	Sosnowiec
M 65	12.66	Wojciech	SEIDEL	50-01-16	Zakopane	04.10.2015	Kraków
M 70	13.85	Wojciech	SEIDEL	50-01-16	Zakopane	22.08.2020	Lublin
M 75	14.51	Alfred	JÓŻWIAK	42-08-30	Mława	23.09.2017	Sopot
M 80	16.20	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	26.06.2010	Toruń
M 85	18.60	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	27.06.2015	Toruń
M 90	27.45	Kazimierz	SPYCHAŁA	20-09-18	Łódź	18.06.2011	Zielona Góra
M 100	32.79	Stanisław	KOWALSKI	10-04-14	Wrocław	10.05.2014	Wrocław
M 105	34.50	Stanisław	KOWALSKI	10-04-14	Wrocław	27.06.2015	Toruń

## 200 m

W 35	25.05	Alicja	JEROMIN	85-05-22	Radom	04.09.2021	Tokyo
W 40	25.92	Małgorzata	GĄSOWSKA	78-03-18	Płock	28.09.2019	Poznań
W 45	26.92	Joanna	BALCERZAK	73-10-16	Warszawa	30.08.2020	Warszawa
W 50	27.57	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	14.07.2002	Mission Viejo
W 55	28.56	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	12.09.2009	Toruń
W 60	29.24	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	20.07.2013	Koszalin
W 65	31.65	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	18.06.2016	Toruń
W 70	34.46	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	05.06.2021	Toruń
W 75	40.94	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	24.08.2012	Zittau
W 85	59.19	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	27.06.2021	Olsztyn
M 35	21.33	Robert	MAĆKOWIAK	70-05-13	Wrocław	22.05.2005	Poznań
M 40	22.51	Jakub	ADAMCZYK	79-09-26	Warszawa	19.09.2021	Warszawa
M 45	23.24	Krzysztof	GUZOWSKI	75-01-15	Złotniki	04.07.2020	Łódź
M 50	23.96	Ryszard	NOWAKOWSKI	54-01-30	Gliwice	18.06.2005	Bielsko Biała
M 55	25.61	Ryszard	NOWAKOWSKI	54-01-30	Gliwice	16.09.2011	Lignano
M 60	26.33	Andrzej	FORMANIEWICZ	57-08-12	Toruń	16.06.2018	Toruń
M 65	26.13	Wojciech	SEIDEL	50-01-16	Zakopane	04.10.2015	Kraków
M 70	29.71	Marek	MIELCAREK	48-12-27	Bydgoszcz	28.07.2020	Toruń
M 75	30.43	Alfred	JÓŻWIAK	42-08-30	Mława	23.09.2017	Sopot
M 80	34.37	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	15.07.2010	Nyiregyhaza
M 85	38.54	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	12.09.2015	Zielona Góra
M 90	73.00	Kazimierz	SPYCHAŁA	20-09-18	Łódź	20.08.2011	Koszalin

## 400 m

W 35	54.10	Aneta	LEMIESZ	81-01-17	Warszawa	08.06.2019	Gdańsk
W 40	54.14	Aneta	LEMIESZ	81-01-17	Warszawa	12.09.2021	Berlin
W 45	63.84	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	20.06.2010	New Haven
W 50	65.25	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	10.07.2014	Manchester
W 55	72.22	Maria	GADOMSKA	52-04-21	Bydgoszcz	27.06.2009	Białystok
W 60	77.42	Maria	GADOMSKA	52-04-21	Bydgoszcz	30.06.2012	Białystok
W 65	81.27	Maria	GADOMSKA	52-04-21	Bydgoszcz	26.08.2017	Toruń

W 70	106.22	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	30.07.2008	Ljubljana
W 75	96.88	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	16.07.2011	Sacramento
W 80	98.22	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	02.07.2016	Opole
W 85	194.09	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	26.06.2021	Olsztyn
M 35	46.01	Robert	MAĆKOWIAK	70-05-13	Wrocław	31.07.2005	Poznań
M 40	49.30	Jakub	ADAMCZYK	79-09-26	Warszawa	05.06.2021	Piaseczno
M 45	52.90	Krzysztof	GUZOWSKI	75-01-15	Złotniki	26.07.2020	Jelenia Góra
M 50	53.70	Ryszard	NOWAKOWSKI	54-01-30	Gliwice	02.09.2005	San Sebastian
M 55	57.28	Jan	CZĄSTKA	58-06-19	Ujkowice	02.08.2017	Aarhus
M 60	58.27	Jan	CZĄSTKA	58-06-19	Przemyśl	07.07.2019	Kraków
M 65	61.73	Ryszard	SZPARAK	51-07-02	Olsztyn	01.07.2017	Kraków
M 70	64.74	Janusz	KOCISZEWSKI	33-02-11	Warszawa	07.06.2003	Szczecin
M 75	69.25	Janusz	KOCISZEWSKI	33-02-11	Warszawa	28.06.2008	Słupsk
M 80	81.90	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	26.06.2010	Toruń
M 85	92.85	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	27.06.2015	Toruń

### 800 m

W 35	2:04.20	Anna	JAKUBCZAK	73-02-02	Zamość	31.05.2008	Biała Podlaska
W 40	2:06.97	Aneta	LEMIESZ	81-01-17	Warszawa	25.06.2021	Poznań
W 45	2:16.88	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	02.08.2008	Ljubljana
W 50	2:23.18	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	21.10.2013	Porto Alegre
W 55	2:42.23	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	29.09.2018	Wichita
W 60	3:01.40	Maria	GADOMSKA	52-04-21	Bydgoszcz	28.06.2015	Toruń
W 65	3:09.57	Irma	TOMCZAK	36-11-21	Wrocław	29.07.2006	Poznań
W 70	3:08.60	Irma	TOMCZAK	36-11-21	Wrocław	29.06.2008	Słupsk
W 75	4:32.28	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	10.07.2011	Sacramento
W 80	6:00.59	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	03.07.2016	Opole
W 85	7:51.76	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	27.06.2021	Olsztyn
M 35	1:54.54	Marcin	NAGÓREK	80-10-05	Zamość	28.05.2016	Biała Podlaska
M 40	1:57.00	Rafał	NOWAK	75-04-26	Częstochowa	17.07.2016	Sosnowiec
M 45	1:59.81	Wiesław	PIETKA	65-10-09	Katowice	27.08.2011	Chorzów
M 50	2:07.00	Robert	SZYCH	71-05-02	Szczecin	17.07.2021	Białogard
M 55	2:13.83	Ryszard	DRYPS	57-02-26	Jelna	01.07.2012	Białystok
M 60	2:16.66	Jan	CZĄSTKA	58-06-19	Maćkowice	13.09.2019	Jesolo
M 65	2:26.91	Janusz	KOCISZEWSKI	33-02-11	Warszawa	14.07.2000	Jyväskylä
M 70	2:31.39	Janusz	KOCISZEWSKI	33-02-11	Warszawa	29.08.2005	San Sebastian
M 75	2:41.67	Janusz	KOCISZEWSKI	33-02-11	Warszawa	28.06.2009	Białystok
M 80	3:09.81	Janusz	KOCISZEWSKI	33-02-11	Warszawa	06.07.2014	Radom
M 85	4:47.68	Michał	STADNICZUK	30-09-26	Mikowice	03.07.2016	Opole

### 1500 m

W 35	4:06.94	Anna	JAKUBCZAK	73-02-02	Zamość	14.06.2008	Warszawa
W 40	4:27.84	Barbara	BIEGANOWSKA	81-09-01	Korfantów	03.09.2021	Tokyo
W 45	4:48.33	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	28.07.2008	Ljubljana
W 50	4:58.40	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	14.08.2015	Lyon
W 55	5:36.51	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	15.09.2018	Malaga
W 60	5:39.24	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	27.07.1996	Malmö
W 65	6:25.67	Irma	TOMCZYK	36-11-21	Wrocław	24.07.2006	Poznań
W 70	6:35.18	Irma	TOMCZAK	36-11-21	Wrocław	14.09.2007	Riccione
W 75	7:46.34	Irma	TOMCZAK	36-11-21	Wrocław	19.08.2012	Zittau
W 80	11:26.02	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	02.07.2016	Opole
W 85	15:32.32	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	26.06.2021	Olsztyn
M 35	3:48.15	Bogusław	MAMIŃSKI	55-12-18	Warszawa	27.05.1992	Sopot
M 40	3:55.13	Miroslaw	ŻERKOWSKI	56-08-20	Kielce	27.07.1997	Durban
M 45	3:59.97	Wiesław	PIETKA	65-10-09	Katowice	03.09.2011	Sosnowiec
M 50	4:17.36	Robert	SZYCH	71-05-02	Szczecin	10.08.2021	Wałcz
M 55	4:29.42	Piotr	POBŁOCKI	65-07-24	Lębork	29.05.2021	Gdańsk
M 60	4:50.10	Jan	CZĄSTKA	58-06-19	Maćkowice	29.06.2019	Białystok
M 65	5:20.26	Andrzej	MACIOŁ	54-12-22	Kraków	22.08.2020	Lublin
M 70	5:31.64	Marian	LEŚNIAK	47-11-10	Kraków	30.06.2018	Toruń
M 75	6:08.60	Jerzy	DOMAŃSKI	36-01-12	Kraków	18.06.2011	Zielona Góra
M 80	6:52.30	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	19.08.2012	Zittau
M 85	7:51.56	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	12.09.2015	Zielona Góra
M 90	19:20.00	Kazimierz	SPYCHAŁA	20-09-18	Łódź	20.08.2011	Koszalin

### 1 mila

W 35	5:40.20	Sylvia	HAŁACZKIEWICZ	82-11-22	Bełchatów	26.09.2021	Poznań
------	---------	--------	---------------	----------	-----------	------------	--------

W 40	6:08.65	Hanna	NEJFELD	76	Ząbki	07.10.2017	Warszawa
W 45	6:20.50	Gizela	CRABIŃSKA	69-08-07		07.10.2017	Warszawa
W 50	5:24.09	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	01.08.2013	Manchester
W 55	6:11.47	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	19.07.2018	Manchester
W 65	8:20.79	Sabina	SZMYTKE	53-05-13	Konstancin- Jeziorna	09.06.2019	Warszawa
M 35	4:23.98	Marcin	NAGÓREK	80-10-05	Zamość	23.04.2016	Postomino
M 40	4:27.07	Marcin	NAGÓREK	80-10-05	Zamość	15.08.2021	Szczecin
M 45	4:30.27	Rafał	NOWAK	75-04-26	Częstochowa	15.08.2021	Szczecin
M 50	4:41.96	Robert	SZYCH	71-05-02	Szczecin	15.08.2021	Szczecin
M 55	4:51.46	Piotr	POBŁOCKI	65-07-24	Lębork	15.08.2021	Szczecin
M 60	5:15.70	Jan	CZAŚTKA	58-06-19	Ujkowice	09.06.2019	Warszawa
M 65	6:32.06	Tadeusz	DZIEKOŃSKI	50-08-29	Białystok	29.12.2019	Białystok
M 70	6:20.32	Tadeusz	DZIEKOŃSKI	50-08-29	Białystok	02.05.2021	Piaseczno

### 3000 m

W 35	9:08.65	Anna	JAKUBCZAK- PAWELEC	73-02-02	Zamość	03.06.2011	Bydgoszcz
W 40	10:56.37	Mariola	SUDZIŃSKA	76-07-12	Olsztyn	04.07.2021	Płock
W 45	11:31.24	Lucyna	PETKA	76-04-15	Stargard Gd.	15.05.2021	Pelplin
W 50	11:56.37	Wioletta	FALBA	70-10-02	Działdowo	04.07.2021	Płock
W 55	13:42.64	Zofia	CHĄDZYŃSKA	63-01-10	Warszawa	18.06.2018	Płock
W 60	17:45.39	Barbara	ZALEWSKA			14.05.2016	Płock
W 65	15:37.30	Bernadeta	MANDOSIK			03.08.2020	Płock
M 35	8:18.35	Jarosław	CICHOCKI	71-07-13	Lębork	02.09.2006	Wrocław
M 40	8:57.01	Paweł	PIOTRASCHKE	79-08-11	Słupsk	25.09.2021	Białogard
M 45	8:32.28	Zbigniew	MURAWSKI	66-01-08	Szczecin	25.06.2011	Szczecin
M 50	9:56.32	Robert	ZALEWSKI	69-05-07	Zgorzelec	08.05.2021	Zgorzelec
M 55	10:15.12	Zbigniew	BARTKOWSKI	64-04-20	Olsztyn	03.08.2020	Płock
M 60	11:41.71	Andrzej	SZYSLER	55-10-09	Susz	14.05.2016	Płock
M 65	10:57.20	Wojciech	PIEKARCZYK	53-01-01	Sieradz	06.05.2018	Sieradz
M 70	12:05.98	Tadeusz	DZIEKOŃSKI	50-08-29	Białystok	12.06.2021	Warszawa
M 75	13:48.96	Zygfryd	LIBAN	43-12-04	Tczew	22.06.2019	Płock
M 80	14:02.19	Henryk	URTNOWSKI	38-01-02	Gdańsk	18.06.2018	Płock

### 5000 m

W 35	15:39.76	Renata	PLIŚ	85-02-05	Świnoujście	08.09.2020	Ostrava
W 40	17:32.98	Agnieszka	GORTEL-MACIUK	77-03-20	Chorzów	24.04.2021	Goleniów
W 45	18:44.21	Dorota	USTIANOWSKA	70-06-24	Częstochowa	07.08.2015	Lyon
W 50	19:25.45	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	24.07.2014	Manchester
W 55	21:08.07	Krystyna	PIECZULIS	62-11-12	Olsztyn	01.07.2018	Toruń
W 60	21:26.07	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	23.08.1998	Kielce
W 65	21:33.46	Marta	MIKOŁAJCZYK	48-06-29	Warka	25.08.2013	Toruń
W 70	24:00.42	Irma	TOMCZAK	36-11-21	Wrocław	07.09.2007	Riccione
W 75	28:44.23	Zofia	TUROSZ	38-07-27	Leżajsk	25.08.2013	Toruń
W 80	43:31.04	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	03.07.2016	Opole
M 35	13:43.3	Henryk	PIOTROWSKI	43-05-10	Warszawa	19.06.1978	Warszawa
M 40	14:19.52	Zbigniew	MURAWSKI	66-01-08	Szczecin	04.07.2008	Szczecin
M 45	14:53.44	Wiesław	PIĘTKA	65-10-09	Katowice	13.08.2011	Bydgoszcz
M 50	15:44:73	Zbigniew	MURAWSKI	66-01-08	MKL Szczecin	29.04.2017	Rybnik
M 55	16:23.77	Marek	DZIEGIELEWSKI	62-07-17		03.08.2017	Aarhus
M 60	17:51.70	Józef	BRANDENBURG	55-04-02	Dopiewo	28.06.2015	Toruń
M 65	19:04.60	Antoni	CICHOŃCZUK	49-11-02	Gdynia	26.09.2015	Sopot
M 70	20:47.55	Tadeusz	DZIEKOŃSKI	50-08-29	Białystok	01.08.2021	Bełchatów
M 75	21:55.14	Henryk	URTNOWSKI	38-01-02	Gdańsk	29.08.2014	Izmir
M 80	24:56.38	Jan	MORAWIEC	33-01-01	Łódź	25.08.2013	Toruń
M 85	31:01.63	Marian	PARUSIŃSKI	22-09-24	Gdańsk	30.09.2007	Sopot

### 10000 m

W 35	33:26.06	Renata	PLIŚ	85-02-05	Świnoujście	24.04.2021	Goleniów
W 40	34:31.12	Agnieszka	GORTEL-MACIUK	77-03-20	Ciechanów	28.04.2018	Łomża
W 45	38:38.13	Zofia	TUROSZ	38-07-27	Katowice	20.07.1985	Sopot
W 50	42:18.71	Krystyna	PIECZULIS	62-11-12	Olsztyn	21.10.2013	Porto Alegre
W 55	44:56.11	Halina	DUBIELA	62-09-23	Tczew	26.06.2021	Olsztyn
W 60	44:04.35	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	20.07.1996	Malmö
W 65	43:34.87	Marta	MIKOŁAJCZYK	48-06-29	Warka	24.08.2013	Toruń
W 70	51:25.21	Barbara	PRYMAKOWSKA	43-11-07	Tarnów	01.07.2017	Kraków

W 75	57:55.00	Barbara	PRYMAKOWSKA	43-11-07	Tarnów	26.06.2021	Olsztyn
M 35	28:44.1	Henryk	PIOTROWSKI	43-05-10	Warszawa	09.07.1978	Warszawa
M 40	30:10.68	Zbigniew	MURAWSKI	66-01-08	Szczecin	05.05.2007	Warszawa
M 45	30:55.63	Stanisław	MARZEC	62-01-03	Nałęczów	23.06.2007	Toruń
M 50	33:17.80	Stanisław	MARZEC	62-01-03	Nałęczów	30.06.2012	Białystok
M 55	33:49.60	Piotr	POBŁOCKI	65-07-24	Lębork	24.04.2021	Goleniów
M 60	38:16.34	Antoni	CICHOŃCZUK	49-11-02	Gdynia	24.08.2013	Toruń
M 65	39:27.12	Antoni	CICHOŃCZUK	49-11-02	Gdynia	27.06.2015	Toruń
M 70	43:24.21	Jerzy	FEDEROWICZ	29-08-20	Gdańsk	03.06.2000	Warszawa
M 75	45:49.56	Marian	PARUSIŃSKI	22-09-24	Gdańsk	15.06.2002	Sopot
M 80	49:49.89	Henryk	URTNOWSKI	38-01-02	Gdańsk	30.06.2018	Toruń

### Maraton

W 35	2:27:41	Renata	KOKOWSKA	58-12-04	Wałcz	29.09.1996	Berlin
W 40	2:34:00	Renata	KOKOWSKA	58-12-04	Wałcz	09.10.1999	Pekin
W 45	2:51:07	Krystyna	KUTA	67-09-21	Serock	13.04.2014	Warszawa
W 50	3:10:42	Maria	KAWIORSKA	56-07-21	Gorzów	19.04.2009	Dębno
W 55	3:10:41	Marta	MIKOŁAJCZAK	48-06-29	Warka	20.06.2004	Lębork
W 60	3:25:30	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	30.06.1996	Lębork
W 65	3:30:26	Marta	MIKOŁAJCZAK	48-06-29	Warka	13.04.2014	Warszawa
W 70	4:19:49	Zofia	TUROSZ	38-07-27	Leżajsk	20.04.2009	Boston
W 75	5:47:43	Janina	ROSIŃSKA	36-04-30	Pabianice	17.07.2011	Sacramento
M 35	2:09:23	Grzegorz	GAJDUS	67-01-16	Oleśnica	12.10.2003	Eindhoven
M 40	2:15:54	Ryszard	MARCZAK	45-11-25	Bydgoszcz	06.11.1988	New York
M 45	2:21:03	Ryszard	MARCZAK	45-11-25	Bydgoszcz	03.11.1991	New York
M 50	2:27:18	Ryszard	MARCZAK	45-11-25	Bydgoszcz	15.04.1996	Boston
M 55	2:40:43	Antoni	CICHOŃCZUK	49-11-02	Gdynia	21.06.2009	Lębork
M 60	2:50:30	Andrzej	KRZYSZKOWSKI	52-03-25	Gdynia	26.10.2014	Frankfurt
M 65	3:01:09	Antoni	CICHOŃCZUK	49-11-02	Gdynia	16.08.2015	Lyon
M 70	3:13:37	Andrzej	JABŁOŃSKI	36-02-22	Kalisz	15.10.2006	Poznań
M 75	3:41:16	Jan	MORAWIEC	33-01-01	Łódź	18.05.2008	Łódź
M 80	4:01:24	Jan	MORAWIEC	33-01-01	Łódź	28.04.2013	Kraków
M 85	5:50:06	Marian	PARUSIŃSKI	22-09-24	Gdańsk	07.10.2007	Poznań

### 110 m pł.

M 35	13.69	Artur	KOHUTEK	71-05-01	Bydgoszcz	10.06.2006	Kozienice
M 40	14.63	Ryszard	KATUS	47-03-29	Warszawa	04.08.1989	Eugene
M 45	17.56	Paweł	SZEWERA	73-01-25	Toruń	15.06.2019	Opole

### 100 m pł.

W 35	13.99	Urszula	WŁODARCZYK	65-12-22	Wrocław	09.06.2001	Arles
M 50	15.39	Jerzy	KRAUZE	63-07-14	Koszalin	28.06.2015	Toruń
M 55	15.98	Jerzy	KRAUZE	63-07-14	Koszalin	25.08.2018	Toruń
M 60	15.49	Wiesław	MUSIAŁ	57-10-20	Śrem	27.07.2018	Lovosice
M 65	15.96	Henryk	SZYMURA	52-01-26	Kędzierzyn-Koźle	02.07.2017	Kraków

### 80 m pł.

W 40	11.96	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	14.08.1992	Spokane
W 45	12.56	Renata	SZYKULSKA	74-08-17	LKS Polkowice	07.09.2019	Caorle
W 50	12.94	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	26.05.2002	Irvine
W 55	14.58	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	27.07.2006	Poznań
W 60	18.18	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	25.08.2013	Toruń
M 70	13.64	Sylwester	LORENZ	50-12-11	Poznań	01.08.2021	Bełchatów
M 75	15.44	Jerzy	PRZYBOROWSKI	30-06-15	Radom	10.07.2005	Toruń
M 80	19.21	Jerzy	PRZYBOROWSKI	30-06-15	Radom	22.07.2010	Nyiregyhaza

### 400 m pł.

W 35	73.59	Dominika	BROOKS	78-11-05	Toruń	07.09.2018	Malaga
W 40	71.04	Dominika	BROOKS	78-11-05	Toruń	07.09.2019	Jesolo
W 45	77.28	Anna	MILIŃSKA-TYMENDORF	70-02-28	Warszawa	25.05.2019	Łódź
M 35	49.95	Ryszard	SZPARAK	51-07-02	Olsztyn	06.08.1986	La Coruna
M 40	53.35	Jakub	ADAMCZYK	79-09-26	Warszawa	18.07.2021	Warszawa

M 45	63.49	Bogdan	CZYŻ	47-08-19	Międzyrzecz	24.07.1996	Malmo
M 50	63.46	Jerzy	KRAUZE	63-07-14	Koszalin	24.08.2013	Toruń
M 55	65.90	Ryszard	MIDUCH	64-01-19	Lublin	07.09.2019	Jesolo

### 300 m pł.

W 50	53.97	Anna	MILIŃSKA-TYMENDORF	70-02-28	Warszawa	26.06.2021	Olsztyn
W 55	66.07	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	29.09.2018	Wichita
W 65	88.98	Alicja	WŁODARCZYK	52-05-11	Toruń	07.09.2019	Jesolo
M 60	46.38	Wiesław	MUSIAŁ	57-10-20	Śrem	07.09.2019	Jesolo
M 65	47.91	Włodzimierz	KOSTRO	43-04-24	Poznań	27.06.2009	Białystok
M 70	51.21	Marek	MIELCAREK	48-12-27	Bydgoszcz	07.09.2019	Jesolo
M 75	59.97	Jerzy	PRZYBOROWSKI	30-06-15	Radom	26.08.2005	San Sebastian

### 200 m pł.

M 80	42.61	Jerzy	PRZYBOROWSKI	30-06-15	Radom	18.07.2010	Nyiregyhaza
M 85	56.74	Jerzy	PRZYBOROWSKI	30-06-15	Radom	27.06.2015	Toruń

### 3000 m prz.

W 35	10:01.38	Wioletta	FRANKIEWICZ	77-06-09	Kraków	06.07.2012	Paris
W 40	10:57.38	Danuta	WOSZCZEK	78-02-20	Kozienice	13.09.2020	Warszawa
M 35	8:33.10	Bogusław	MAMIŃSKI	55-12-18	Warszawa	19.07.1991	Cesenatico
M 40	9:03.31	Jan	ZAKRZEWSKI	70-12-21	Łomża	11.08.2011	Bydgoszcz
M 45	9:34.58	Wiesław	PIĘTKA	65-10-09	Katowice	10.09.2011	Częstochowa
M 50	10:27.79	Stanisław	ŁAŃCUCKI	58-03-01	Stalowa Wola	03.08.2008	Ljubljana
M 55	10:54.36	Stanisław	ŁAŃCUCKI	58-03-01	Stalowa Wola	26.08.2014	Izmir

### 2000 m prz.

W 35	6:47.84	Danuta	WOSZCZEK	78-02-20	Kozienice	19.06.2016	Warszawa
W 40	7:00.02	Danuta	WOSZCZEK	78-02-20	Kozienice	12.09.2019	Jesolo
W 45	7:28.09	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	03.08.2008	Ljubljana
W 50	7:47.33	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	26.08.2014	Izmir
W 55	8:50.41	Zofia	WIĘCIORKOWSKA	63-01-21	Stratford	07.09.2018	Malaga
W 65	12:44.54	Alicja	WŁODARCZYK	52-05-11	Toruń	12.09.2019	Jesolo
M 60	7:11.37	Stanisław	ŁAŃCUCKI	58-03-01	Stalowa Wola	07.09.2018	Malaga
M 65	8:01.33	Jan	FUS	41-02-07	Wrocław	30.07.2006	Poznań
M 70	9:00.21	Jan	STUCZYŃSKI	41-11-21	Warszawa	30.06.2012	Białystok

### Chód 3000 m – bieżnia

W 35	17:12.58	Jolanta	MORAWCZYŃSKA	68-03-22	Dębica	21.04.2007	Rzeszów
W 40	16:03.85	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	05.07.2003	Puck
W 45	16:03.0	Zofia	TUROSZ	38-07-27	Katowice	04.08.1985	Bydgoszcz
W 50	16:17.04	Jolanta	MORAWCZYŃSKA	68-03-22	Dębica	08.05.2021	Stalowa Wola
W 55	17:39.4	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	20.08.2016	Puck
W 60	17:44.31	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	17.09.2021	Birstonas
W 65	17:31.89	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	15.09.2001	Łódź
W 70	19:06.0*	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	24.09.2006	Sopot
W 75	21:48.91	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	30.06.2012	Białystok
M 35	11:19.51*	Robert	KORZENIOWSKI	68-07-30	Kraków	07.09.2003	Warszawa
M 40	13:04.2	Stanisław	GŁUSZCZ	06-10-13	Warszawa	13.07.1951	Warszawa
M 45	13:52.1	Bohdan	BUŁAKOWSKI	50-01-11	Warszawa	09.09.1995	Warszawa
M 50	14:25.66	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	28.06.2008	Słupsk
M 55	14:08.67	Bogusław	BARBUŻYŃSKI	66-05-13	Gdańsk	26.06.2021	Olsztyn
M 60	15:33.7	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	15.07.2017	Puck
M 65	15:32.10	Bogusław	SEIDEL	49-02-01	Bochum	22.09.2018	Hilversum
M 70	15:57.58	Bogusław	SEIDEL	49-02-01	Bochum	25.05.2019	Veenendaal
M 75	19:17.8*	Tadeusz	SZARAFIŃSKI	34-02-18	Gdańsk	01.10.2011	Sopot
M 80	21:43.06	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	30.06.2012	Białystok
M 85	33:43.2	Jacek	BANDURSKI	350911	Sopot	10.07.2021	Puck

### Chód 3 km – szosa

W 35	16:27	Katarzyna	ŚLEZIONA	700501	Bieruń	02.05.2009	Birstonas
W 40	15:44	Janina	ŁUNIEWSKA	591205	Reda	03.05.2003	Birstonas

W 45	15:30	Zofia	TUROSZ	380727	Katowice	14.09.1985	Warszawa
W 50	16:20	Janina	ŁUNIEWSKA	591205	Reda	04.09.2010	Druskienniki
W 55	19:25	Krystyna	KAMIŃSKA	431030	Wejherowo	26.08.2000	Gdańsk
W 60	17:13*	Janina	FIJAŁKOWSKA	360524	Łódź	26.08.2000	Gdańsk
W 65	17:59*	Janina	FIJAŁKOWSKA	360524	Łódź	30.08.2003	Gdańsk
W 70	20:13	Janina	FIJAŁKOWSKA	360524	Łódź	12.09.2009	Bratkowice
M 35	11:31*	Grzegorz	SUDOŁ	780828	Kraków	31.08.2013	Gdańsk
M 40	12:56	Jan	KŁOS	601102	Rzeszów	05.10.2003	Ivano-Frankovsk
M 45	13:03	Jan	KŁOS	601102	Rzeszów	30.09.2006	Ivano-Frankovsk
M 50	14:42*	Bohdan	BUŁAKOWSKI	500111	Warszawa	30.08.2003	Gdańsk
M 55	14:56*	Mirosław	ŁUNIEWSKI	570125	Reda	31.08.2013	Gdańsk
M 60	15:52*	Mirosław	ŁUNIEWSKI	570125	Reda	20.05.2017	Podebrady
M 65	15:38*	Mieczysław	RUTYNA	310529	Tarnobrzeg	31.08.1996	Gdańsk
M 70	21:20*	Stanisław	KOŁODZIEJ	460304	Ostrowiec	17.09.2016	Lublin
M 75	23:44*	Jan	BIAŁOUS	370102	Gdańsk	29.08.2015	Gdańsk
M 80	25:10*	Jacek	BANDURSKI	350911	Sopot	27.08.2016	Gdańsk

### **Chód 5000 m – bieżnia**

W 35	27:14.65	Kazimiera	MOSIO	64-02-24	Mielec	03.06.2000	Warszawa
W 40	26:25.90	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	07.09.2002	Sopot
W 45	25:52.0	Zofia	TUROSZ	38-07-27	Katowice	07.06.1986	Zielona Góra
W 50	28:11.86	Jolanta	MORAWCZYŃSKA	68-03-22	Dębica	16.05.2021	Warszawa
W 55	29:43.18	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	24.09.2016	Sopot
W 60	30:00.46	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	10.09.2000	Warszawa
W 65	28:54.13	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	05.07.2001	Brisbane
W 70	31:43.9	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	24.09.2006	Sopot
W 75	36:08.40	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	11.09.2012	Lidzbark Warm.
M 35	18:52.88	Robert	KORZENIOWSKI	68-07-30	Kraków	09.05.2004	Villeneuve
M 40	21:05.10	Bohdan	BUŁAKOWSKI	50-01-11	Warszawa	20.06.1990	Warszawa
M 45	22:52.68	Robert	KORZENIOWSKI	68-07-30	Kraków	18.05.2014	Les Baims
M 50	24:24.5	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	25.09.2010	Sopot
M 55	23:46.89	Jan	ORNOCH	52-05-30	Szczecinek	23.06.2007	Toruń
M 60	26:20.11	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	02.07.2017	Kraków
M 65	26:27.34	Bogusław	SEIDEL	49-02-01	Bochum	01.07.2018	Toruń
M 70	27:12.40	Bogusław	SEIDEL	49-02-01	Bochum	27.06.2021	Olsztyn
M 75	29:37.35	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	05.09.2007	Riccione
M 80	35:43.76	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	19.08.2012	Zgorzelec

### **Chód 5 km – szosa**

W 35	26:25	Kazimiera	MOSIO	64-02-24	Mielec	28.08.1999	Gdańsk
W 40	26:05	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	28.08.2004	Gdańsk
W 45	26:11	Zofia	TUROSZ	38-07-27	Katowice	14.09.1985	Warszawa
W 50	28:29	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	28.08.2010	Gdańsk
W 55	30:08	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	28.03.2015	Toruń
W 60	29:30	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	28.08.2000	Gdańsk
W 65	30:06	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	30.08.2003	Gdańsk
W 70	33:40	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	26.08.2006	Gdańsk
M 35	19:22	Grzegorz	SUDOŁ	78-08-28	Kraków	31.08.2013	Gdańsk
M 40	21:17	Bohdan	BUŁAKOWSKI	50-01-11	Warszawa	26.05.1990	Borsky Mikulas
M 45	22:05	Bohdan	BUŁAKOWSKI	50-01-11	Warszawa	27.08.1995	Gdańsk
M 50	24:15	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	04.09.2010	Druskienniki
M 55	24:06	Jan	ORNOCH	52-05-30	Szczecinek	30.08.2008	Gdańsk
M 60	26:18	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	31.08.1991	Gdańsk
M 65	26:08	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	31.08.1996	Gdańsk
M 70	29:34	Jan	BIAŁOUS	37-01-02	Gdańsk	22.03.2007	Helsinki
M 75	37:48	Jacek	BANDURSKI	35-09-11	Sopot	27.08.2011	Gdańsk
M 80	36:27	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	27.08.2011	Gdańsk

### **Chód 10000 m – bieżnia**

W 40	58:42.23	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	06.05.2003	Gdańsk
W 45	58:26.0	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	09.05.2009	Sopot
W 50	57:50.47	Jolanta	MORAWCZYŃSKA	68-03-22	Dębica	02.05.2021	Poznań
M 35	41:07.70	Grzegorz	SUDOŁ	78-08-28	Kraków	30.05.2015	Biała Podlaska
M 40	44:11.98	Rafał	FEDACZYŃSKI	80-12-03	Lublin	25.06.2021	Poznań
M 45	46:57.66	Bohdan	BUŁAKOWSKI	50-01-11	Warszawa	09.09.1995	Warszawa
M 50	50:48.3	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	04.05.2008	Sopot

M 55	50:57.80	Bogusław	BARBUŻYŃSKI	66-05-13	Gdańsk	12.06.2021	Gdańsk
M 60	54:09.59	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	27.05.2017	Słupsk
M 65	55:42.48	Jan	BIAŁOUS	37-01-02	Gdańsk	29.05.2004	Gdańsk
M 70	60:38.4	Jan	BIAŁOUS	37-01-02	Gdańsk	04.05.2008	Sopot

### Chód 10 km – szosa

W 35	57:27	Małgorzata	TORŁOP	62-07-25	Gdańsk	21.09.1997	Gdynia
W 40	54:38	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	15.09.2002	Rumia
W 45	53:09	Zofia	TUROSZ	38-07-27	Katowice	14.09.1985	Warszawa
W 50	56:43	Alicja	LISOWSKA	69-02-27	Grudziądz	13.04.2019	Zaniemyśl
W 55	75:34	Barbara	GIL	46-12-15	Sierpc	03.10.2004	Rumia
W 60	61:05	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	14.07.2000	Jyvaskyla
W 65	58:45	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	13.07.2001	Brisbane
W 70	67:41	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	10.09.2007	Riccione
W 75	72:27	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	21.04.2012	Zaniemyśl
M 35	38:39	Robert	KORZENIOWSKI	68-07-30	Kraków	12.06.2004	Kraków
M 40	43:38	Bohdan	BUŁAKOWSKI	50-01-11	Warszawa	11.08.1990	Mielec
M 45	46:13	Bohdan	BUŁAKOWSKI	50-01-11	Warszawa	02.05.1997	Tarnobrzeg
M 50	51:07	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	12.04.2008	Zaniemyśl
M 55	50:31	Bolesław	MICHOŃ	13-12-16	Lublin	06.09.1969	Gdańsk
M 60	53:38	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	24.03.2017	Daegu
M 65	56:35	Jan	BIAŁOUS	37-01-02	Gdańsk	03.10.2004	Rumia
M 70	60:05	Jan	BIAŁOUS	37-01-02	Gdańsk	17.06.2007	Rumia
M 75	70:16*	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	27.07.2006	Poznań

### Chód 20 km – szosa

W 40	2:01:16	Janina	ŁUNIEWSKA	59-12-05	Reda	24.05.2003	Upice
W 45	1:48:54	Zofia	TUROSZ	38-07-27	Katowice	08.06.1985	Katowice
W 50	2:02:34	Jolanta	MORAWCZYŃSKA	68-03-22	Dębica	22.06.2019	Mielec
W 60	2:06:48	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	24.09.2000	Zamość
W 65	2:06:41	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	26.05.2002	Riccione
W 70	2:22:02	Janina	FIJAŁKOWSKA	36-05-24	Łódź	14.09.2007	Riccione
M 35	1:19:02	Robert	KORZENIOWSKI	68-07-30	Kraków	02.05.2004	Naumburg
M 40	1:27:35	Bohdan	BUŁAKOWSKI	50-01-11	Warszawa	23.10.1990	Erewań
M 45	1:36:38	Bohdan	BUŁAKOWSKI	50-01-11	Warszawa	26.03.1995	Washington
M 50	1:44:12	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	14.09.2008	Nowa Dęba
M 55	1:43:59	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	06.10.2012	Piła
M 60	1:50:53	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	22.04.2017	Zaniemyśl
M 65	1:58:09	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	26.07.1996	Malmö
M 70	2:02:43	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	13.07.2001	Brisbane
M 75	2:13:18	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	14.09.2007	Riccione
M 80	2:30:15	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	22.08.2012	Hradec n. Nisou

### Chód 30 km – szosa

M 35	2:10:57*	Robert	KORZENIOWSKI	68-07-30	Kraków	27.08.2004	Athens
M 40	2:22:43*	Rafał	FEDACZYŃSKI	80-12-03	Katowice	16.05.2021	Podębrady
M 45	2:49:48	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	26.05.2002	Riccione
M 50	2:43:49	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	02.10.2010	Hollenburg
M 55	2:44:53	Mirosław	ŁUNIEWSKI	57-01-25	Reda	13.10.2012	Gleina
M 60	3:01:06	Mieczysław	RUTYNA	31-05-29	Tarnobrzeg	25.09.1994	Zamość
M 65	3:27:30	Jan	BIAŁOUS	37-01-02	Gdańsk	24.05.2003	Upice
M 70	3:18:03	Jan	BIAŁOUS	37-01-02	Gdańsk	07.10.2007	Bad Altenburg

### W dal

W 35	6.63	Agata	KARCZMAREK	63-11-29	Warszawa	03.07.1999	Kraków
W 40	5.96	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	23.05.1992	Irvine
W 45	5.46	Marianna	BISKUP	61-08-13	Elbląg	23.06.2007	Toruń
W 50	5.30	Marianna	BISKUP	61-08-13	Elbląg	30.06.2012	Białystok
W 55	4.83	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	24.07.2006	Poznań
W 60	4.15	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	20.08.2012	Zittau
W 65	3.94	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	24.09.2016	Sopot
W 70	3.54	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	26.06.2021	Olsztyn
W 75	2.22	Maria	GAŚOWSKA	45-01-05	Włocławek	22.08.2020	Lublin
W 80	1.53	Fredyburga	STENCEL	28	Mieroszyno	07.06.2009	Połczyno
M 35	7.65	Józef	SZMIDT	35-03-28	Zabrze	10.10.1970	Warszawa
M 40	7.12	Stanisław	SZYDŁOWSKI	50-11-14	Wrocław	20.07.1991	Turku

M 45	6.66	Stanisław	CHMIELEWSKI	59-07-02	Warszawa	27.07.2004	Arhus
M 50	6.43	Stanisław	CHMIELEWSKI	59-07-02	Warszawa	26.05.2012	Warszawa
M 55	5.99	Stanisław	CHMIELEWSKI	59-07-02	Warszawa	28.08.2016	Częstochowa
M 60	5.68	Wiesław	MUSIAŁ	57-10-20	Śrem	30.07.2019	Turyn
M 65	5.11	Jan	TOMCZAK	52-12-27	Jarocin	16.06.2018	Żerków
M 70	4.64	Sylwester	LORENZ	50-12-11	Poznań	30.07.2021	Bełchatów
M 75	3.96	Ziggy	PAKIET	45-05-08	Naples	13.12.2020	Melbourne
M 80	3.59	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	15.07.2010	Nyiregyhaza
M 85	3.08	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	12.09.2015	Zielona Góra
M 90	1.38	Jerzy	KRAWCZYK	21-04-22	Grotów	18.06.2011	Zielona Góra

### Trójskok

W 35	13.63	Małgorzata	TRYBAŃSKA-STRONSKA	81-06-21	Kraków	24.06.2016	Bydgoszcz
W 40	12.28	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	23.05.1992	Irvine
W 45	11.31	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	10.08.1997	San Jose
W 50	11.37	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	08.07.2001	Brisbane
W 55	10.18	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	29.07.2006	Poznań
W 60	9.24	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	15.07.2011	Sacramento
W 65	8.76	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	03.07.2016	Opole
W 70	8.28	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	27.06.2021	Olsztyn
W 75	4.12	Maria	GAŚOWSKA	45-01-05	Włocławek	15.08.2020	Lovosice
M 35	16.65	Józef	SZMIDT	35-03-28	Zabrze	30.08.1970	Sztokholm
M 40	14.41	Łukasz	SOBORA	78-11-23	Warszawa	24.06.2021	Poznań
M 45	14.12	Stanisław	CHMIELEWSKI	59-07-02	Warszawa	10.09.2005	Zielona Góra
M 50	13.32	Stanisław	CHMIELEWSKI	59-07-02	Warszawa	27.06.2010	Toruń
M 55	12.30	Stanisław	CHMIELEWSKI	59-07-02	Warszawa	11.08.2015	Lyon
M 60	12.09	Stanisław	CHMIELEWSKI	59-07-02	Warszawa	27.06.2021	Olsztyn
M 65	11.24	Adam	ADAMEK	47-05-22	Wałbrzych	03.07.2016	Opole
M 70	10.90	Adam	ADAMEK	47-05-22	Wałbrzych	09.09.2017	Zielona Góra
M 75	7.94	Jerzy	PRZYBOROWSKI	30-06-15	Radom	11.09.2005	Zduńska Wola
M 80	6.57	Leonard	SPYCHALSKI	26-09-05	Szczecin	29.06.2008	Słupsk
M 85	5.32	Leonard	SPYCHALSKI	26-09-05	Szczecin	06.07.2014	Radom
M 90	2.54	Kazimierz	SPYCHAŁA	20-09-18	Łódź	19.06.2011	Zielona Góra

### Wzwyż

W 35	1.95	Kamila	LIĆWINKO	86-03-22	Białystok	05.08.2021	Tokio
W 40	1.66	Urszula	KIELAN	60-10-10	Warszawa	16.06.2002	Sopot
W 45	1.56	Marianna	BISKUP	61-08-13	Elbląg	30.07.2009	Lahti
W 50	1.52	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	08.08.2002	Orono
W 55	1.46	Urszula	KIELAN	60-10-10	Warszawa	24.09.2016	Sopot
W 60	1.37	Urszula	KIELAN	60-10-10	Warszawa	26.09.2021	Warszawa
W 65	1.20	Halina	ŚLĘZAK	55-03-17	Bliżyn	26.06.2021	Olsztyn
W 70	0.90	Maria	SZYRAJEW	51-03-24	Gliwice	26.06.2021	Olsztyn
M 35	2.08	Miroslaw	WŁODARCZYK	59-02-24	Brzeszcze	29.05.1994	Zabrze
M 40	1.96	Jacek	WSZOŁA	56-12-30	Warszawa	07.06.1997	Poznań
M 45	1.80	Dariusz	ZIELKE	60-10-21	Gdańsk	01.07.2006	Toruń
M 50	1.80	Dariusz	BEDNARSKI	54-04-23	Płock	21.05.2005	Płock
M 55	1.77	Dariusz	BEDNARSKI	54-04-23	Płock	25.09.2010	Sopot
M 60	1.70	Dariusz	BEDNARSKI	54-04-23	Płock	02.07.2016	Opole
M 65	1.63	Dariusz	BEDNARSKI	54-04-23	Płock	15.06.2019	Piotrków Tryb.
M 70	1.43	Czesław	OKOŃSKI	41-07-08	Gliwice	12.09.2011	Lignano
	1.43	Marek	MIELCAREK	48-12-27	Bydgoszcz	01.06.2019	Stendal
M 75	1.27	Jerzy	PRZYBOROWSKI	30-06-15	Radom	25.08.2005	San Sebastian
M 80	1.18	Czesław	OKOŃSKI	41-07-08	Gliwice	12.09.2021	Gliwice
M 85	0.95	Leonard	SPYCHALSKI	26-09-05	Szczecin	05.07.2014	Radom

### Tyczka

W 35	3.30	Monika	KOGUT	83-03-15		30.06.2019	Białystok
	3.30	Agnieszka	WRONA	82-05-05	Kielce	30.06.2019	Białystok
W 45	2.60	Natalia	KALINICZENKO	73/07/03	Szczecin	13.09.2019	Jesolo
M 35	5.62	Tadeusz	ŚLUSARSKI	50-05-19	Warszawa	08.07.1985	Recklinhausen
M 40	4.80	Krzysztof	DZIAMSKI	58-06-27	Poznań	19.07.2002	Poznań
M 45	4.51	Krzysztof	DZIAMSKI	58-06-27	Poznań	09.07.2005	Toruń
M 50	4.01	Krzysztof	DZIAMSKI	58-06-27	Poznań	15.09.2012	Poznań
M 55	4.00	Krzysztof	DZIAMSKI	58-06-27	Poznań	13.06.2015	Poznań
M 60	3.30	Paweł	IWIŃSKI	49-06-28	Bydgoszcz	25.08.2013	Toruń



M 65	3.00	Paweł	IWIŃSKI	49-06-28	Bydgoszcz	24.09.2016	Sopot
M 70	2.80	Marek	ŚLIWIŃSKI	44-08-22	Sopot	27.09.2014	Sopot
	2.80	Paweł	IWIŃSKI	49-06-28	Bydgoszcz	09.09.2019	Jesolo
M 75	2.40	Edward	KOROLKO	40-10-13	Toruń	04.09.2016	Toruń
M 80	2.10	Edward	KOROLKO	40-10-13	Toruń	27.06.2021	Olsztyn

**Kula** 7,26 kg – M 35-49, 6 kg – M 50-59, 5 kg – M 60-69, 4 kg – W 35-49, M 70-75 3 kg – W 50-70, M80+ 2 kg – W +75

W 35	18.95	Krystyna	ZABAWSKA	68-01-14	Białystok	27.06.2003	Gdańsk
W 40	18.68	Krystyna	ZABAWSKA	68-01-14	Białystok	01.07.2008	Bydgoszcz
W 45	12.38	Ludwika	CHEWIŃSKA	48-10-09	Warszawa	07.06.1997	Poznań
W 50	12.91	Dorota	SZCZEPANIAK	69-10-23	Kraków	23.08.2020	Lublin
W 55	11.95	Genowefa	PATLA	62-10-17	Warszawa	29.06.2019	Białystok
W 60	9.17	Teresa	PIWOWARSKA	56-06-05	Wałcz	01.07.2018	Toruń
W 65	10.17	Ludwika	CHEWIŃSKA	48-10-09	Warszawa	27.06.2015	Toruń
W 70	9.96	Ludwika	CHEWIŃSKA	48-10-09	Warszawa	27.06.2021	Olsztyn
W 75	8.10	Helana	ROMANOWSKA	41-03-21	Olsztyn	25.08.2018	Toruń
W 80	7.67	Ewa	FRĄCKOWIAK	38-03-26	Poznań	05.09.2019	Jesolo
W 85	4.88	Genowefa	PRUŻANIN	32-01-17	Trojanowo	19.09.2020	Sopot
W 90	2.59	Agnieszka	KEPKE	17-07-01	Mioszszyno	08.06.2008	Połczyno
M 35	20.70	Władysław	KOMAR	40-04-11	Warszawa	26.06.1977	Karl Marx Stadt
M 40	19.97	Władysław	KOMAR	40-04-11	Warszawa	06.09.1980	Warszawa
M 45	16.27	Piotr	PERŻYŁO	61-11-15	Czechowice Dz.	07.09.2007	Riccione
M 50	15.78	Mieczysław	SZPAK	61-07-10	Kołobrzeg	19.08.2012	Zittau
M 55	15.15	Włodzimierz	KALINOWSKI	47-04-03	Warszawa	2002	Zduńska Wola
M 60	14.81	Ryszard	ZGLENICKI	56-11-24	Bydgoszcz	03.06.2017	Łagiewniki
M 65	13.57	Wiktoria	MATCZYŃSKI	50-04-08	Toruń	27.06.2015	Toruń
M 70	13.95	Andrzej	KLIMCZAK	50-07-31	Wilkanowo	03.10.2020	Słubice
M 75	13.16	Longin	BUJNOWICZ	40-07-02	Łódź	11.07.2015	Puck
M 80	13.06	Czesław	ROSZCZAK	41-06-18	Pogorzela	27.06.2021	Olsztyn
M 85	8.78	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	27.06.2015	Toruń
M 90	6.37	Władysław	MIELCAREK	25-10-10	Bydgoszcz	01.07.2017	Kraków
M 95	4.60	Wincenty	CUKIERSKI	12-01-08	Sopot	21.04.2007	Sopot
M105	4.27	Stanisław	KOWALSKI	10-04-14	Świdnica	27.06.2015	Toruń

**Dysk** 2 kg – M 35-49, 1,5 kg – M 50-59, 1 kg – W 35-70, M+60 750 g – W +75

W 35	64.57	Marzena	WYSOCKA	69-02-17	Biała Podlaska	12.06.2005	Warszawa
W 40	61.92	Joanna	WISNIEWSKA	72-05-24	Polkowice	17.06.2012	Bielsko-Biała
W 45	57.46	Joanna	WISNIEWSKA	72-05-24	Polkowice	23.07.2017	Białystok
W 50	42.53	Małgorzata	KRZYŻAN	68-05-13	Słubice	30.06.2018	Toruń
W 55	27.00	Genowefa	PATLA	62-10-17	Warszawa	17.12.2017	Toruń
W 60	28.65	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	27.06.2009	Białystok
W 65	27.23	Czesława	STĘPNIEWSKA	54-07-20	Skarżysko-Kam.	14.09.2019	Caorle
W 70	23.25	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	18.06.2016	Toruń
W 75	17.50	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	05.06.2021	Toruń
W 80	14.21	Ewa	FRĄCKOWIAK	38-03-26	Poznań	21.09.2019	Zielona Góra
W 85	8.32	Genowefa	PRUŻANIN	32-01-17	Trojanowo	19.09.2020	Sopot
M 35	67.23	Piotr	MAŁACHOWSKI	83-06-07	Wrocław	09.07.2019	Szekesfehervar
M 40	56.68	Dariusz	JUZYSZYN	57-03-29	Wrocław	05.09.1998	Sopot
M 45	53.89	Olgierd	STAŃSKI	73-04-04	Lubin	21.07.2018	Lublin
M 50	53.56	Marek	STOLARCZYK	64-06-10	Lubin	14.08.2015	Lyon
M 55	50.47	Marek	STOLARCZYK	64-06-10	Lubin	30.06.2019	Białystok
M 60	58.41	Tadeusz	LASKA	46-08-28	Wałcz	20.09.2008	Sopot
M 65	51.93	Tadeusz	LASKA	46-08-28	Wałcz	06.10.2012	Dąbrówka Wlkp.
M 70	45.75	Tadeusz	LASKA	46-08-28	Wałcz	09.09.2017	Zielona Góra
M 75	41.26	Czesław	ROSZCZAK	41-06-18	Pogorzela	10.09.2016	Zielona Góra
M 80	33.25	Czesław	ROSZCZAK	41-06-18	Pogorzela	26.06.2021	Olsztyn
M 85	23.10	Michał	DROHOMIRECKI	34-11-27	Wałbrzych	27.06.2020	Toruń
M 90	17.25	Władysław	MIELCAREK	25-10-10	Bydgoszcz	02.07.2016	Opole
M 105	7.50	Stanisław	KOWALSKI	10-04-14	Świdnica	26.06.2015	Toruń

**Młot** 7,26 kg – M 35-49, 6 kg – M 50-59, 5 kg – M 60-69, 4 kg – W 35-49, M 70-75 3 kg – W 50-70, M 80+ 2 kg – W +75

W 35	78.48	Anita	WŁODARCZYK	85-08-08	Katowice	03.08.2021	Tokio
W 40	39.23	Klaudia	SIEKLIŃSKA	72-10-13	Kraków	26.10.2016	Perth
W 45	37.52	Klaudia	SIEKLIŃSKA	72-10-13	Kraków	23.03.2018	Madrid
W 50	38.37	Dorota	SZCZEPANIAK	69-10-23	Kraków	26.06.2021	Olsztyn
W 55	33.99	Beata	PRZYBYSZ-MAŁEK	65-02-21	Warszawa	26.06.2021	Olsztyn
W 60	27.55	Janina	DEC	48-08-19	Cigacice	27.06.2009	Białystok
W 65	27.57	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	18.06.2011	Zielona Góra

W 70	25.70	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	02.07.2017	Kraków
W 75	23.30	Alicja	SOWA	43-08-07	Gliwice	21.09.2019	Zielona Góra
W 80	21.28	Ewa	FRĄCKOWIAK	38-03-26	Poznań	01.07.2018	Toruń
M 35	79.02	Szymon	ZIÓŁKOWSKI	76-07-01	Poznań	19.07.2011	Castres
M 40	64.92	Mariusz	WALCZAK	71-02-27	Warszawa	20.07.2015	Kraków
M 45	63.54	Mariusz	WALCZAK	71-02-27	Warszawa	11.09.2016	Warszawa
M 50	64.59	Mariusz	WALCZAK	71-02-27	Warszawa	27.06.2021	Olsztyn
M 55	57.78	Andrzej	PIĄCZKOWSKI	50-04-02	Warszawa	23.09.2006	Skórcz
M 60	57.87	Andrzej	PIĄCZKOWSKI	50-04-02	Warszawa	27.06.2010	Toruń
M 65	52.00	Antoni	KARGOL	37-01-09	Wałcz	20.08.2002	Potsdam
M 70	54.35	Jerzy	JABŁOŃSKI	45-04-23	Olsztyn	04.09.2016	Toruń
M 75	51.52	Jerzy	JABŁOŃSKI	45-04-23	Olsztyn	28.07.2020	Toruń
M 80	44.06	Antoni	KARGOL	37-01-09	Wałcz	01.07.2018	Toruń
M 85	29.36	Jerzy	KRAWCZYK	21-04-22	Grotów	01.07.2006	Toruń
M 90	19.15	Jerzy	KRAWCZYK	21-04-22	Poznań	18.06.2011	Zielona Góra

**Oszczep** 800 g – M 35-49, 700 g – M 50-59, 600 g – W 35-49, M 60-69, 500 g – W 50-70, M 70-79 400 g – W +75, M +80

W 35	61.50	Genowefa	PATLA	62-10-17	Warszawa	20.05.2000	Siedlce
W 40	52.45	Genowefa	PATLA	62-10-17	Warszawa	24.07.2006	Poznań
W 45	35.61	Marianna	BISKUP	61-08-13	Elbląg	27.06.2009	Białystok
W 50	47.14	Genowefa	PATLA	62-10-17	Warszawa	12.08.2015	Lyon
W 55	38.67	Genowefa	PATLA	62-10-17	Warszawa	30.06.2018	Toruń
W 60	23.07	Halina	PIERZCHAŁA	59-03-02	Antonie	27.06.2021	Olsztyn
W 65	22.95 400g	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	19.06.2011	Zielona Góra
W 65	21.66 500g	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	23.03.2015	Toruń
W 70	20.82 400g	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	18.06.2016	Toruń
W 70	15.91 500g	Alicja	SOWA	43-08-07	Gliwice	19.03.2017	Daegu
W 75	16.74	Alicja	SOWA	43-08-07	Gliwice	13.07.2019	Puck
W 80	11.75	Helena	ROMANOWSKA	41-03-21	Olsztyn	27.06.2021	Olsztyn
W 85	6.40	Genowefa	PRUŻANIN	32-01-17	Klukowo	29.06.2019	Białystok
M 35	77.11	Tomasz	DAMSZEL	72-03-25	Namysłów	05.07.2008	Szczecin
M 40	66.84	Tomasz	DAMSZEL	72-03-25	Warszawa	30.06.2012	Białystok
M 45	62.25	Tomasz	DAMSZEL	72-03-25	Warszawa	12.09.2019	Caorle
M 50	58.97	Mirosław	WITEK	67-04-24	Słupsk	24.03.2019	Toruń
M 55	54.60	Jan	DEC	48-10-17	Cigacice	02.10.2004	Zbąszynek
M 60	57.79	Aleksander	SAKÓW	39-01-10	Stargard Szcz.	06.08.1999	Gateshead
M 65	50.76	Aleksander	SAKÓW	39-01-10	Stargard Szcz.	30.07.2004	Arhus
M 70	45.10	Michał	DROHOMIRECKI	34-11-27	Wałbrzych	04.11.2005	Wałbrzych
M 75	40.00	Michał	DROHOMIRECKI	34-11-27	Szczawno Zdrój	29.05.2010	Zbąszynek
M 80	34.38	Michał	DROHOMIRECKI	34-11-27	Szczawno Zdrój	12.09.2015	Zielona Góra
M 85	25.52	Michał	DROHOMIRECKI	34-11-27	Wałbrzych	27.06.2020	Toruń
M 90	9.47	Jerzy	KRAWCZYK	21-04-22	Poznań	18.06.2011	Zielona Góra

**Cieżarek** 15,88 kg - M 35-49, 11,34 kg - M 50-59, 9,08 kg - W 35-49, M 60-69, 7,26 kg - W 50-59, M 70-79, 5,45 kg - W 60-74, M+80, 4 kg - W+75

W 35	12.52	Maria	KĘDZIORA	61-06-25	Krzyżowa	04.10.1998	Zduńska wola
W 40	12.99	Klaudia	SIEKLIŃSKA	72-10-13	Kraków	16.05.2015	Nowe Miasto L.
W 45	12.10	Marzena	IGNACZAK	73-12-21	Łódź	07.09.2019	Eraclea
W 50	14.23	Dorota	SZCZEPANIK	69-10-23	Kraków	05.06.2021	Toruń
W 55	11.71	Genowefa	PATLA	62-10-17	Warszawa	08.12.2018	Toruń
W 60	11.24	Teresa	PIWOWARSKA	56-06-05	Wałcz	01.06.2019	Łagiewniki
W 65	11.86	Ludwika	CHEWIŃSKA	48-10-09	Warszawa	17.12.2017	Toruń
W 70	11.24	Ludwika	CHEWIŃSKA	48-10-09	Warszawa	08.12.2018	Toruń
W 75	11.90	Janina	TELENGA	42-03-04	Dzbanów	03.06.2017	Łagiewniki
W 80	9.33	Ewa	FRĄCKOWIAK	38-03-26	Poznań	01.06.2019	Łagiewniki
W 85	5.85	Genowefa	PRUŻANIN	32-01-17	Trojanowo	19.09.2020	Sopot
M 35	19.57	Mariusz	WALCZAK	71-02-27	Warszawa	21.08.2009	Tata
M 40	19.25	Mariusz	WALCZAK	71-02-27	Warszawa	11.08.2015	Lyon
M 45	19.91	Mariusz	WALCZAK	71-02-27	Warszawa	04.06.2016	Łagiewniki
M 50	21.95	Mariusz	WALCZAK	71-02-27	Warszawa	13.03.2021	Toruń
M 55	21.03	Ryszard	KRZESIŃSKI	43-03-31	Białobrzegi	1998	Tata
M 60	20.45	Witold	LIPOWSKI	56-10-08	Kędzierzyn-Koźle	24.02.2018	Toruń
M 65	19.03	Florian	KULCZYŃSKI	50-02-15	Kołobrzeg	11.07.2015	Puck
M 70	20.50	Jerzy	JABŁOŃSKI	45-04-23	Olsztyn	11.09.2018	Malaga
M 75	19.00	Jerzy	JABŁOŃSKI	45-04-23	Olsztyn	10.09.2020	Zielona Góra
M 80	17.73	Antoni	KARGOL	37-01-09	Wałcz	09.09.2017	Zielona Góra
M 85	10.97	Jerzy	KRAWCZYK	21-04-22	Grotów	21.07.2006	Poznań

**5 - bóje** (kobiety - 100 m pł., wżwyż, kula, w dal, 800 m)

W 50 4390 Anna WŁODARCZYK 51-03-24 Orange 08.08.2002 Orono

**5 - bój** (kobiety - w dal, oszczep, 200 m, dysk, 800 m, mężczyźni - w dal, oszczep, 200 m, dysk, 1500 m)

W 35	1719	Anna	ORZEŁ	77-04-25	Koszalin	20.07.2013	Koszalin
W 40	1928	Beata	KALISTA-ŁEBEK	80-08-09	Grodzisk Maz.	05.06.2021	Toruń
W 45	2229	Anna	MILIŃSKA-TYMENDORF	70-02-28	Blizne	15.06.2019	Toruń
W 50	2715	Barbara	BONDENSONN	60-02-10	Szczecin	12.06.2010	Koszalin
W 55	2219	Urszula	KIELAN	60-10-10	Warszawa	15.06.2019	Toruń
W 60	2982	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	20.07.2013	Koszalin
W 65	3090	Ewa	BARTOSIK	51-03-15	Ostrołęka	18.06.2016	Toruń
M 35	3013	Krzysztof	MAŁKIEWICZ	73-09-07	Tczew	20.08.2011	Koszalin
M 40	3071	Marek	KASZUBA	71-01-09	Wrocław	20.07.2013	Koszalin
M 45	3387	Wojciech	KIKOWSKI	48-01-29	Zduńska Wola	12.06.1994	Ateny
M 50	3493	Jerzy	KRAUZE	63-07-14	Koszalin	20.07.2013	Koszalin
M 55	3869	Marek	GRZYB	55-03-27	Olsztyn	20.08.2011	Koszalin
M 60	3947	Marek	GRZYB	55-03-27	Olsztyn	17.06.2017	Toruń
M 65	3864	Marek	GRZYB	55-03-27	Olsztyn	05.06.2021	Toruń
M 70	3232	Marek	MIELCAREK	48-12-27	Bydgoszcz	27.06.2020	Toruń
M 75	2906	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	20.06.2009	Koszalin
M 80	3646	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	12.06.2010	Koszalin
M 85	3549	Kazimierz	BUŁCZYŃSKI	30-04-24	Koszalin	12.09.2015	Zielona Góra
M 90	416	Kazimierz	SPYCHAŁA	20-09-18	Łódź	20.08.2011	Koszalin

**7 - bój** (100 m pł., wzwyż, kula, 200 m, w dal, oszczep, 800 m)

W 35	6253	Urszula	WŁODARCZYK	65-12-22	Wrocław	16-17.06.2001	Ratingen
W 40	4177	Renata	SZYKULSKA	74-08-17	LKS Polkowice	05-06.09.2018	Malaga
W 45	5076	Renata	SZYKULSKA	74-08-17	LKS Polkowice	07-08.09.2019	Caorle
W 50	5549	Anna	WŁODARCZYK	51-03-24	Orange	22-23.06.2002	Trento

**10 - bój** (100 m, w dal, kula, wzwyż, 400 m, 110 m pł., dysk, tyczka, oszczep, 1500 m)

M 35	6455	Krzysztof	MAŁKIEWICZ	73-09-07	Tczew	15-16.07.2010	Nyiregyhaza
M 40	6342	Eugeniusz	SZCZERKOWSKI	48-10-05	Bydgoszcz	27-28.07.1989	Eugene
M 45	6641	Jerzy	KRAUZE	63-07-14	Koszalin	06-07.07.2011	Sacramento
M 50	7039	Jerzy	KRAUZE	63-07-14	Koszalin	22-23.08.2014	Izmir
M 55	7452	Jerzy	KRAUZE	63-07-14	Koszalin	06-07.09.2018	Malaga
M 60	6969	Marek	GRZYB	55-03-27	Olsztyn	05-06.08.2015	Lyon
M 65	7265	Marek	GRZYB	55-03-27	Olsztyn	31.07-1.08.2021	Bełchatów
M 70	7287	Marek	MIELCAREK	48-12-27	Bydgoszcz	01-02.06.2019	Stendal

**5 - bój rzutowy** (młot, kula, dysk, oszczep, ciężarek)

W 35	2594	Maria	KĘDZIORA	61-06-25	Krzyżowa	04.10.1998	Zduńska Wola
W 40	3320	Klaudia	SIEKLIŃSKA	72-10-13	Kraków	09.07.2016	Dolny Kubin
W 45	2759	Bogusława	KLIMASZEWSKA	57-04-06	Gdynia	21.06.2003	Stargard Szcz.
W 50	3630	Dorota	SZCZEPANIK	69-10-23	Kraków	05.06.2021	Toruń
W 55	3964	Genowefa	PATLA	62-10-17	Warszawa	15.06.2019	Toruń
W 60	3329	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	23.07.2010	Nyiregyhaza
W 65	3568	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	04.06.2011	Stargard Szcz.
W 70	3795	Irena	BARANOWSKA	46-04-06	Poznań	18.06.2016	Toruń
W 75	3398	Alicja	SOWA	43-08-07	Toruń	15.06.2019	Toruń
W 80	3252	Helena	ROMANOWSKA	41-03-21	Olsztyn	05.06.2021	Toruń
M 35	3613	Grzegorz	PAWELSKI	68-02-14	Gorzów Wlkp.	14.09.2007	Riccione
M 40	3767	Grzegorz	PAWELSKI	68-02-14	Gorzów Wlkp.	12.06.2010	Stargard Szcz.
M 45	4120	Mariusz	WALCZAK	71-02-27	Warszawa	06.11.2016	Perth
M 50	4365	Grzegorz	PAWELSKI	68-02-14	Gorzów Wlkp.	15.09.2019	Caorle
M 55	4329	Ryszard	KRZESIŃSKI	43-02-15	Białobrzegi	18.09.1998	Cesenatico
M 60	4623	Ryszard	KRZESIŃSKI	43-02-15	Białobrzegi	29.07.2004	Arhus
M 65	4291	Aleksander	SAKÓW	39-01-10	Stargard Szcz.	31.07.2004	Arhus
M 70	4404	Czesław	ROSZCZAK	41-06-18	Pogorzela	04.08.2012	Dolny Kubin
M 75	4628	Jerzy	JABŁOŃSKI	45-04-23	Olsztyn	11.09.2021	Toruń
M 80	4677	Czesław	ROSZCZAK	41-06-18	Pogorzela	11.09.2021	Zielona Góra
M 85	3768	Michał	DROHOMIRECKI	34-11-27	Wałbrzych	27.06.2020	Toruń

**4 x 100 m**

W 35 49.76 Anna ROSTKOWSKA POL 14.09.2019 Jesolo

		Małgorzata Joanna Anna	GĄSOWSKA BALCERZAK GROT			
W 40	56.16	Aldona Małgorzata Katarzyna Renata	SZYKULSKA GĄSOWSKA KAREWICZ SZYKULSKA	POL	27.07.2018	Lovosice
W 45	56.74	Ewa Zofia Lucyna Marianna	BARTOSIK WIĘCIORKOWSKA BOGACKA BISKUP	POL	24.07.2010	Nyiregyhaza
W 50	61.02	Barbara Monika Elżbieta Anna	DŻON JABŁKOWSKA BOREK TYMENDORF- MILIŃSKA	Masters LA SGH	28.08.2021	Łódź
M 35	46.66	Łukasz Bartosz Piotr Radosław	SOBORA PORZUCZEK KUCHARSKI STĘPNIAK	POL	14.09.2019	Jesolo
M 45	48.42	Janusz Kazimierz Julian Jan	NATH KOWALSKI PEŁKA ZIENIEWICZ	POL	14.07.2001	Brisbane
M 50	47.95	Sylwester Janusz Jan Ryszard	LORENZ PIERSIŃSKI ZIENIEWICZ NOWAKOWSKI	POL	15.09.2007	Riccione
M 55	53.41	Jan Jerzy Mieczysław Czesław	GRZELAK ZAWADZKI BURDZY OKOŃSKI	POL	25.08.2002	Poczdarn
M 60	51.12	Krzysztof Andrzej Waldemar Piotr	ZDUNIAK SUT ORŁOWSKI KUBICZEK	POL	14.09.2019	Jesolo
M 65	56.69	Edward Czesław Tadeusz Jan	KOROLKO OKOŃSKI MIĄSEK GRZELAK	POL	15.09.2007	Riccione
M 70	62.31	Czesław Jan Tadeusz Jan	OKOŃSKI GRZELAK MIĄSEK STUCZYŃSKI	POL	25.08.2012	Zittau

#### 4 x 400 m

W 35	4:01.84	Renata Małgorzata Patrycja Aneta	SZYKULSKA GĄSOWSKA WŁODARCZYK KACZMAREK	POL	06.08.2017	Aarhus
W 45	4:39.54	Iwona Monika Anna Katarzyna	MICHALCZYK- ZGLIŃSKA JABŁKOWSKA MILIŃSKA- TYMENDORF KRYSZTOSIAK	POL	25.09.2020	Warszawa
M 35	3:23.10	Szymon Tomasz Piotr Jakub	OGONOWSKI SYPNIEWSKI KUCHARSKI ADAMCZYK	POL	05.09.2020	Warszawa

M 40	3:43.55	Piotr Miroslaw Andrzej Leszek	KOSZYK SZYNKOWSKI FRAŚ STECUŁA	POL	30.07.2006	Poznań
M 45	3:46.84	Janusz Kazimierz Juliab Jan	NATH KOWALSKI PEŁKA ZIENIEWICZ	POL	14.07.2001	Brisbane
M 50	3:55.47	Ryszard Sylwester Jan Ryszard	DRYPS LORENZ ZIENIEWICZ NOWAKOWSKI	POL	15.09.2007	Riccione
M 55	4:02.13	Marek Bogumił Andrzej Jan	DZIĘGIELEWSKI ŻURAWSKI FRAŚ CZAŚTKA	POL	06.08.2017	Aarhus
M 60	4:12.17	Wiesław Andrzej Bogusław Jan	MUSIAŁ SUT ŻURAWSKI CZAŚTKA	POL	15.09.2019	Caorle
M 65	4:47.35	Czesław Jan Tadeusz Jan	OKOŃSKI GRZELAK MIĄSEK STUCZYŃSKI	POL	15.09.2007	Riccione

---

\* - oficjalny międzyczas