

REKORDY POLSKI MĘCZYZN – 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	1:01:32	Krystian ZALEWSKI	1989	UKS Barnim Goleniów	17.10.2020	Gdynia	
	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)				23.11.2006	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 KOBIET – BIEGI ULICZNE

5 km	T	* 15:34	Grażyna SYREK	1972	KS Piętka Katowice	19.09.2004	Praga/CZE	
10 km	T	32:08	Karolina JARZYŃSKA-NADOLSKA	1981	KU AZS UAM Poznań	12.01.2020	Walencja/ESP	
	T	§ 31:49	Izabela PASZKIEWICZ	1988	AZS UMCS Lublin	24.10.2021	Koło	
Półmaraton	T	1:09:18	Karolina JARZYŃSKA-NADOLSKA	1981	KU AZS UAM Poznań	17.10.2021	Poznań	
Maraton	T	2:26:08	Małgorzata SOBAŃSKA	1969	Olimpia Poznań	07.10.2001	Chicago/USA	
	T	§ 2:24:18	Wanda PANFIL	1959	Lechia Tomaszów Mazowiecki	15.04.1991	Boston/USA	
	T	§ 2:26:08	Aleksandra LISOWSKA	1990	AZS UWM Olsztyn	18.04.2021	Dębno	
100 km	T	7:04:36	Dominika STELMACH	1982	RK Athletics Warszawa	30.08.2020	Pabianice	
Sztafeta maratońska	T	2:33:23	(Justyna LESMAN, Renata ANTROPIK, Anna NAGADOWSKA, Danuta WOSZCZEK, Renata PLIŚ, Justyna MUDY)				23.11.2006	Chiba/JPN
	T	§ 2:29:21			Team Record	17.09.2005	Warszawa	
	T	§ 2:29:21	(Justyna BAŁ, 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
	B	46:12.4	Zdzisław BOGUSZ	1937	Warszawianka Warszawa	12.10.1968	Warszawa

20 km/20.000 m	T+	58:35	Krystian ZALEWSKI	1989	UKS Barnim Goleniów	17.10.2020	Gdynia
	B+	59:24.8	Leszek BEBŁO	1966	WKS Oleśniczanka Oleśnica	31.03.1990	La Fleche/FRA
25 km/25.000 m	T+	1:15:23	Henryk SZOST	1982	WKS Grunwald Poznań	04.03.2012	Otsu/JPN
	B	1:17:54.0	Kazimierz PODOLAK	1939	Wybrzeże Gdańsk	19.10.1969	Warszawa
30 km/30.000 m	T+	1:30.14	Henryk SZOST	1982	WKS Grunwald Poznań	04.03.2012	Otsu/JPN
	B	1:35:44.4	Michał WÓJCIK	1936	WKS Śląsk Wrocław	19.10.1969	Warszawa
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+	3:02:43	Dariusz NOŻYŃSKI	1980	RK Athletics Warszawa	20.03.2021	Warszawa
	H	3:54:09	Michał BRANDEBURA	1981	Wrocław	15.02.2014	Oslo/NOR
50 mil	T+	5:11:40	Dariusz NOŻYŃSKI	1980	RK Athletics Warszawa	29.08.2021	Pabianice
	B+	6:53:18	Andrzej PIOTROWSKI	1983	WKS Wawel Kraków	15.12.2019	Tajpej/TPE
100 km	B	7:57:21	Jakub ŚLEZIAK	1977	Siemianowice Śląskie	11.11.2018	Ruda Śląska
	H+	9:31:23	Benedykt POSPISZYL	1960	KB Branice	22.03.2002	Brno/CZE
100 mil	T+	13:17:45	Andrzej PIOTROWSKI	1983	WKS Wawel Kraków	29.08.2021	Pabianice
	B+	14:35:35	Andrzej PIOTROWSKI	1983	WKS Wawel Kraków	15.12.2019	Tajpej/TPE
	H+	17:09:18	Mirosław LASOTA	1953	Wałcz	25.03.2001	Brno/CZE
Bieg 6-godzinny	T+	92.946	Dariusz NOŻYŃSKI	1980	RK Athletics	29.08.2021	Pabianice
	B	91.975	Dariusz NOŻYŃSKI	1980	RK Athletics	20.03.2021	Warszawa
	H	73.440	August JAKUBIK	1959	TL Pogoń Ruda Śląska	24.03.2006	Brno/CZE
Bieg 12-godzinny	T	157.880	Andrzej PIOTROWSKI	1983	WKS Wawel Kraków	04.07.2021	Bad Blumau/AUT
	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	272.606	Andrzej PIOTROWSKI	1983	WKS Wawel Kraków	29.08.2021	Pabianice
	B	245.180	Andrzej RADZIKOWSKI	1981	LKS Olymp Błonie	03.12.2017	Tajpej/TPE
	H+	209.270	Mirosław LASOTA	1953	Wałcz	24.03.2001	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	19.03.2000	Brno/CZE
Bieg 72-godzinny	T	469.296	Michał KOZIARSKI	1986	LKS Sieraków Śląski	06.06.2021	Suwałki
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+	49:00	Karolina JARZYŃSKA-NADOLSKA	1981	KU AZS UAM Poznań	17.10.2021	Poznań
20 km	T+	1:05:29	Karolina JARZYŃSKA-NADOLSKA	1981	KU AZS UAM Poznań	17.10.2021	Poznań
25 km	T	1:25:00	Karolina JARZYŃSKA-NADOLSKA	1981	MKL Toruń	26.01.2014	Osaka/JPN
30 km	T	1:42:22	Karolina JARZYŃSKA-NADOLSKA	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	3:10:27	Dominika STELMACH	1982	RK Athletics Warszawa	23.05.2021	Port Elisabeth/RSA
	B	3:24:00	Dominika STELMACH	1982	RK Athletics Warszawa	06.06.2020	Warszawa
	H+	5:11:04	Irena LASOTA	1951	Gwda Piła	24.03.2001	Brno/CZE
50 mil	T+	5:39:36	Dominika STELMACH	1982	RK Athletics Warszawa	30.08.2020	Pabianice
	B	6:00:00	Małgorzata PAZDA-POZORSKA	1982	AML Słupsk	20.03.2021	Warszawa
100 km	B	8:00:56	Patrycja BEREZNOWSKA	1975	AZS-AWF Katowice	08.11.2015	Deventer/NED
	H+	11:11:16	Barbara SZLACHETKA	1956	AZS-AWF Wrocław	24.03.2001	Brno/CZE
100 mil	T+	14:28:11	Patrycja BEREZNOWSKA	1975	Wieliszew Heron Team	29.08.2020	Pabianice
	B+	15:36:31	Patrycja BEREZNOWSKA	1975	AZS-AWF Katowice	10.12.2017	Hangzhou/CHN
	H+	20:44:20	Barbara SZLACHETKA	1956	AZS-AWF Wrocław	24.03.2001	Brno/CZE
Bieg 6-godzinny	T+	85.308	Dominika STELMACH	1982	RK Athletics Warszawa	30.08.2020	Pabianice
	B	80.733	Małgorzata PAZDA-POZORSKA	1982	AML Słupsk	20.03.2021	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+	181.440	Barbara SZLACHETKA	1956	AZS-AWF Wrocław	24.03.2001	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	457.187	Patrycja BEREZNOWSKA	1975	Wieliszew Heron Team	06.06.2021	Suwałki
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