

Nazwa zawodów: V Bieg Radia Wrocław (Sportowo-muzyczne zakończenie sezonu wakacyjnego) 2019

Miejsce i data zawodów: Park Grabiszyński (Wrocław) - 01.09.2019r.

Dystans: 5km

Kat. OPEN	Numer	Imię	Nazwisko	Klub/Drużyna	Kat. wiek.	Płeć	Czas netto	Tempo	Miasto	Kraj
1	197	Karol	Porczyński	-	M20/1	M	00:18:35.96	3:43 min/km	Wrocław	Polska
2	117	Krzysztof	Pruciak	Lecymy Durś / Biegowy Patol	M30/1	M	00:19:09.92	3:49 min/km	Oława	Polska
3	125	Marek	Ostolski	-	M40/1	M	00:19:25.34	3:53 min/km	Wrocław	Polska
4	199	Ihor	Babiichuk	EL-Piast team	M20/2	M	00:20:02.85	4:00 min/km	Twardogóra	Polska
5	15	Lucjan	Borkowski	-	M40/2	M	00:20:08.01	4:01 min/km	Wrocław	Polska
6	88	Andrzej	Madera	-	M40/3	M	00:20:44.11	4:08 min/km	Wrocław	Polska
7	51	Hubert	Stadnicki	-	M30/2	M	00:20:45.01	4:09 min/km	Wrocław	Polska
8	35	Michał Esteban	Łojko	Rajtarowianka Drzonków	M30/3	M	00:20:55.50	4:11 min/km	Drzonków	Polska
9	151	Marcin	Bilski	-	M40/4	M	00:21:10.05	4:14 min/km	Wrocław	Polska
10	167	Ania	Stella-Sawicka	Speed Smolec	K30/1	K	00:21:10.27	4:14 min/km	Smolec	Polska
11	141	Łukasz	Bronowicki	-	M30/4	M	00:21:11.43	4:14 min/km	Pajęczak	Polska
12	58	Rafał	Peszko	Dąbrowski Team	M20/3	M	00:21:37.09	4:19 min/km	Wrocław	Polska
13	16	Maciej	Musiał	4pak	M30/5	M	00:21:53.64	4:22 min/km	Wrocław	Polska
14	191	Dominik	Masternak	-	M20/4	M	00:21:57.59	4:23 min/km	Trzebnica	Polska
15	137	Tomasz	Kmita	-	M20/5	M	00:21:57.88	4:23 min/km	Jastrzebie-Zdroj	Polska
16	128	Bartłomiej	Werno	-	M30/6	M	00:21:58.25	4:23 min/km	Rawicz	Polska
17	202	Paweł	Krukiewicz	Speed Smolec	M30/7	M	00:22:03.97	4:24 min/km	Smolec	Polska
18	129	Marek	Romanowicz	brak	M30/8	M	00:22:11.71	4:26 min/km	Wrocław	Polska
19	153	Adrian	Majchrzak	-	M30/9	M	00:22:18.68	4:27 min/km	Wrocław	Polska
20	110	Piotr	Królikowski	BERGSON TEAM RUN	M30/10	M	00:22:21.81	4:28 min/km	Wrocław	Polska
21	6	Arkadiusz	Gawron	-	M20/6	M	00:22:47.27	4:33 min/km	Wrocław	Polska
22	193	Monika	Drażewska	Biegamy we Wrocławiu	K20/1	K	00:22:52.65	4:34 min/km	Wrocław	Polska
23	30	Jarosław	Altewęgier	-	M40/5	M	00:23:01.83	4:36 min/km	Kraków	Polska

Kat. OPEN	Numer	Imię	Nazwisko	Klub/Drużyna	Kat. wiek.	Płeć	Czas netto	Tempo	Miasto	Kraj
24	93	RAFAŁ	WAJDZIK	-	M20/7	M	00:23:06.76	4:37 min/km	Wrocław	Polska
25	155	Łukasz	Szumigalski	-	M20/8	M	00:23:12	4:38 min/km	Wrocław	Polska
26	43	Arkadiusz	Waśkowski	-	M20/9	M	00:23:12.69	4:38 min/km	Wrocław	Polska
27	107	Bartosz	Wojciechowski	-	M40/6	M	00:23:19.63	4:39 min/km	Wrocław	Polska
28	127	Piotr	Wysocki	-	M30/11	M	00:23:19.64	4:39 min/km	Wrocław	Polska
29	54	Robert	Kalita	-	M30/12	M	00:23:26.48	4:41 min/km	Wrocław	Polska
30	78	Kamil	Mikuła	-	M20/10	M	00:23:37.82	4:43 min/km	Wrocław	Polska
31	157	Krzysztof	Bednarz	SCB	M30/13	M	00:24:08.50	4:49 min/km	Wrocław	Polska
32	203	Arkadiusz	Młynarczyk	-	M30/14	M	00:24:14.62	4:50 min/km	Wrocław	Polska
33	198	Łuksaz	Łach	Prędkie Stopy Żółwia	M30/15	M	00:24:15.74	4:51 min/km	Wojnarowice	Polska
34	158	Rafał	Tarnawa	-	M40/7	M	00:24:15.82	4:51 min/km	WROCŁAW	Polska
35	172	Zbigniew	Kuryłek	-	M30/16	M	00:24:20.02	4:52 min/km	Wrocław	Polska
36	83	Agata	Woroch	Not Fast But Furious	K30/2	K	00:24:20.96	4:52 min/km	Myślibórz	Polska
37	133	Piotr	Wiak	-	M20/11	M	00:24:30.86	4:54 min/km	Wrocław	Polska
38	14	Kamil	Galiak	-	M20/12	M	00:24:36.76	4:55 min/km	Wrocław	Poland
39	109	Łukasz	Seremak	-	M20/13	M	00:24:37.31	4:55 min/km	Wrocław	Polska
40	171	Mariusz	Szumielewicz	-	M40/8	M	00:24:43.00	4:56 min/km	Wrocław	Polska
41	204	Łukasz	Szymański	MasarniaStolec	M20/14	M	00:24:43.92	4:56 min/km	Wrocław	Polska
42	132	ADAM	Wrześniak	Dogfilds	M40/9	M	00:24:49.99	4:57 min/km	WROCŁAW	Polska
43	115	Andrzej	Ćwiklik	-	M50/1	M	00:24:50.67	4:58 min/km	Wrocław	Polska
44	69	Jadwiga	Oleksy	-	K30/3	K	00:24:54.65	4:58 min/km	Wrocław	Polska
45	56	Jakub	Fogt	-	M20/15	M	00:24:57.63	4:59 min/km	Kąkolewo	Polska
46	173	Jakub	Słomski	-	M40/10	M	00:24:57.76	4:59 min/km	Wrocław	Polska
47	28	ANDRII	TAGAIEV	-	M40/11	M	00:25:08.36	5:01 min/km	Wrocław	Polska
48	63	Konrad	Rzatkiewicz	KS DW Opona	M40/12	M	00:25:20.56	5:04 min/km	Wrocław	Polska
49	77	Rafał	Raźny	-	M40/13	M	00:25:20.85	5:04 min/km	Wrocław	Wrocław

Kat. OPEN	Numer	Imię	Nazwisko	Klub/Drużyna	Kat. wiek.	Płeć	Czas netto	Tempo	Miasto	Kraj
50	150	Sebastian	Wojciechowski	-	M40/14	M	00:25:21.75	5:04 min/km	Trzebnica	Polska
51	112	Paweł	Roszczak	-	M40/15	M	00:25:22.25	5:04 min/km	Wrocław	Polska
52	50	Lech	Zasławski	X-Team	M30/17	M	00:25:23.46	5:04 min/km	Wrocław	Polska
53	139	Anna	Brożyniak	-	K30/4	K	00:25:41.21	5:08 min/km	wrocław	Polska
54	118	Daniel	Szmuc	-	M30/18	M	00:25:46.48	5:09 min/km	Wrocław	Polska
55	160	Konrad	Gieroń	-	M30/19	M	00:25:53.94	5:10 min/km	Wrocław	Polska
56	85	Łukasz	Polak	Oborygeni	M30/20	M	00:25:54.96	5:10 min/km	Oborniki Śląskie	Polska
57	17	Sylwester	Wolek	-	M30/21	M	00:26:22.09	5:16 min/km	Wrocław	Polska
58	159	Darek	Szczepański	trenuj z nami	M50/2	M	00:26:23.80	5:16 min/km	Wrocław	Polska
59	97	Sylwia	Owsianik	Ssw Team Krośnice	K40/1	K	00:26:34.22	5:18 min/km	Milicz	Polska
60	95	Alicja	Lubańska	-	K50/1	K	00:26:35.54	5:19 min/km	Bukowice	Polska
61	101	Bartosz	Żółtowski	-	M30/22	M	00:26:38.28	5:19 min/km	Wrocław	Polska
62	20	Marcin	Dziadkowiak	-	M40/16	M	00:26:45.06	5:21 min/km	Iwiny	Polska
63	12	Wojciech	Kluczkiewicz	Not Fast Just Furious	M30/23	M	00:27:09.50	5:25 min/km	Głubczyce	Polska
64	1	Wojciech	Regner	-	M40/17	M	00:27:10.81	5:26 min/km	Wrocław	Polska
65	122	Krzysztof	Bzdyl	-	M60/1	M	00:27:12.93	5:26 min/km	Wrocław	Polska
66	94	Paweł	Nawara	Helena, mam zawał	M20/16	M	00:27:23.14	5:28 min/km	Wrocław	Polska
67	162	Aneta	Kubicz	-	K20/2	K	00:27:30.52	5:30 min/km	Ząbkowice Śląskie	Polska
68	170	Michał	Bożek	-	M20/17	M	00:27:31.08	5:30 min/km	Wrocław	Polska
69	60	Joanna	Jancy	-	K30/5	K	00:27:48.69	5:33 min/km	Wrocław	Polska
70	135	katarzyna	ziółkowska	#brośro	K40/2	K	00:27:59.81	5:35 min/km	wrocław	polska
71	108	Arkadiusz	Ziółkowski	trenujz nami.pl	M40/18	M	00:28:00.64	5:36 min/km	Wrocław	Polska
72	121	Dariusz	Kowalkowski	-	M30/24	M	00:28:10.01	5:38 min/km	Wrocław	Polska
73	123	Marcin	Lenc	-	M30/25	M	00:28:13.72	5:38 min/km	Legnica	Polska
74	176	Paweł	Kircuń	-	M40/19	M	00:28:16.55	5:39 min/km	Wrocław	Polska
75	148	Adam	Kaczmarek	K2 POWER	M40/20	M	00:28:18.48	5:39 min/km	Milicz	Polska

Kat. OPEN	Numer	Imię	Nazwisko	Klub/Drużyna	Kat. wiek.	Płeć	Czas netto	Tempo	Miasto	Kraj
76	147	Anna	Kaczmarek	K2 POWER	K30/6	K	00:28:19.31	5:39 min/km	Milicz	Polska
77	70	Mateusz	Jarosz	-	M40/21	M	00:28:21.11	5:40 min/km	Wrocław	Polska
78	64	Adam	Jankowski	-	M40/22	M	00:28:26.27	5:41 min/km	Świdnica	Polska
79	196	Dawid	Mac	-	M30/26	M	00:28:34.43	5:42 min/km	Wrocław	Polska
80	24	Ruslan	Kostiuk	-	M30/27	M	00:28:37.58	5:43 min/km	Wrocław	Polska
81	201	Joanna	Nowacka	-	K30/7	K	00:28:39.33	5:43 min/km	Domaszczyn	Polska
82	192	Pawel	Olczyk	-	M40/23	M	00:28:44.15	5:44 min/km	Wrocław	Polska
83	189	Kornelia	Celer	-	K30/8	K	00:28:49.57	5:45 min/km	Wrocław	Polska
84	154	Maciej	Socha	-	M40/24	M	00:28:49.83	5:45 min/km	Wrocław	Polska
85	190	Jakub	Mroziewski	-	M40/25	M	00:28:50.01	5:46 min/km	Wrocław	Polska
86	131	Mariusz	Frasz	-	M20/18	M	00:28:50.71	5:46 min/km	Wrocław	Polska
87	25	Katarzyna	Dończyk-Karsznia	Kobiety w biegu	K40/3	K	00:28:57.71	5:47 min/km	Wrocław	Polska
88	161	Justyna	Kubicz	-	K20/3	K	00:28:58.64	5:47 min/km	Zabkovoce Slaskie	Polska
89	90	Angelika	Kosieradzka	-	K20/4	K	00:29:04.86	5:48 min/km	Świeradów Zdrój	Polska
90	184	Aneta	Mrozek	-	K40/4	K	00:29:05.81	5:49 min/km	Wrocław	Polska
91	194	Aleksandra	Marczukiewicz	WKURW_TEAM	K30/9	K	00:29:16.45	5:51 min/km	Wrocław	Polska
92	124	Andrzej	Litwin	-	M60/2	M	00:29:21.05	5:52 min/km	Leszno	Polska
93	120	marlena	tabisz	-	K40/5	K	00:29:27.69	5:53 min/km	wrocław	polska
94	140	WIKTORIA	BAŃCZAK	-	K20/5	K	00:29:28.79	5:53 min/km	ŚWIDNICA	Polska
95	37	Anna	Agatowska	-	K40/6	K	00:29:34.64	5:54 min/km	Bielany Wrocławskie	Polska
96	26	Anetta	Surowiec	-	K40/7	K	00:29:37.57	5:55 min/km	Wrocław	Polska
97	145	Stefan	Wiśniewski	-	M70/1	M	00:29:38.78	5:55 min/km	Wrocław	Polska
98	44	Paweł	Szczepanik	Zbłąkani Kajakarze	M20/19	M	00:29:47.26	5:57 min/km	Wrocław	Polska
99	181	Janina	Drozd	-	K20/6	K	00:29:50.62	5:58 min/km	Wrocław	Polska
100	40	Katarzyna	Mikołajczyk	-	K30/10	K	00:29:53.35	5:58 min/km	Wrocław	Polsja
101	46	Arkadiusz	Kromp	Pusia	M40/26	M	00:30:09.83	6:01 min/km	Wrocław	Polska

Kat. OPEN	Numer	Imię	Nazwisko	Klub/Drużyna	Kat. wiek.	Płeć	Czas netto	Tempo	Miasto	Kraj
102	149	Marcin	Chociej	-	M40/27	M	00:30:13.98	6:02 min/km	Wrocław	Polska
103	126	Barbara	Pakulska	-	K40/8	K	00:30:18.02	6:03 min/km	Kielczówek	Polska
104	84	Elżbieta	Engel-Abulewicz	Trening Studio 17	K50/2	K	00:30:35.67	6:07 min/km	Wrocław	Polska
105	7	Marta	Hałasińska	Klub Bobika	K30/11	K	00:30:46.84	6:09 min/km	Wrocław	Polska
106	169	Daria	Wilsz	-	K20/7	K	00:30:57.07	6:11 min/km	Wrocław	Poland
107	165	Filip	Tylkowski	-	M20/20	M	00:30:57.74	6:11 min/km	Wrocław	Poland
108	59	Leszek	Sobolewski	amator	M50/3	M	00:31:00.35	6:12 min/km	Wrocław	Polska
109	174	Marek	Rzeźniczak	-	M50/4	M	00:31:09.09	6:13 min/km	Wrocław	Polska
110	29	Paweł	Ciszewski	-	M20/21	M	00:31:13.17	6:14 min/km	Wrocław	Polska
111	98	Marcin	Niewiadomski	-	M20/22	M	00:31:14.56	6:14 min/km	Wrocław	Polska
112	187	Piotr	Chit	-	M30/28	M	00:31:17.05	6:15 min/km	Ząbkowice Śląskie	Polska
113	92	Aleksandra	Wasiak	-	K30/12	K	00:31:22.64	6:16 min/km	Wrocław	Polska
114	74	Janusz	Dyja	-	M30/29	M	00:31:28.38	6:17 min/km	Wrocław	Polska
115	105	Katarzyna	Golis	-	K20/8	K	00:31:42.62	6:20 min/km	Ząbkowice śląskie	Polska
116	144	Daria	Danecka	Pixel	K30/13	K	00:31:49.93	6:21 min/km	Wrocław	Polska
117	143	Michał	Witwicki	Pixel	M30/30	M	00:31:50.79	6:22 min/km	Wrocław	Polska
118	38	Przemysław	Fogt	-	M30/31	M	00:31:54.33	6:22 min/km	Kąkolewo	Polska
119	22	Dariusz	Kołodziejczyk	-	M40/28	M	00:32:00.70	6:24 min/km	Wrocław	Polska
120	55	Edyta	Zych	-	K40/9	K	00:32:04.48	6:24 min/km	Wrocław	Polska
121	65	Joanna	Ochej	APTENEO RUNNING TEAM	K30/14	K	00:32:04.77	6:24 min/km	Wrocław	Polska
122	86	Karolina	Becker	-	K30/15	K	00:32:05.51	6:25 min/km	Wrocław	Polska
123	62	Patrycja	Korach	Kobiety na medal	K30/16	K	00:32:20.99	6:28 min/km	Wrocław	Polska
124	178	Piotr	Króliński	-	M30/32	M	00:32:24.22	6:28 min/km	Wrocław	Polska
125	32	Marta	Bartkowiak	-	K20/9	K	00:32:24.37	6:28 min/km	Wrocław	Polska
126	106	Magdalena	Karmowska	-	K40/10	K	00:32:28.44	6:29 min/km	Wrocław	Polska
127	182	Joanna	Chit	WKS WROCŁAW	K30/17	K	00:32:38.40	6:31 min/km	Ząbkowice Śląskie	Polska

Kat. OPEN	Numer	Imię	Nazwisko	Klub/Drużyna	Kat. wiek.	Płeć	Czas netto	Tempo	Miasto	Kraj
128	175	Radoslaw	Myszka	-	K40/11	K	00:32:43.86	6:32 min/km	Wroclaw	Polska
129	11	Małgorzata	Skibińska	-	K30/18	K	00:32:47.57	6:33 min/km	Wroclaw	Polska
130	166	Daniel	Kędziora	GVT	M40/29	M	00:32:57.83	6:35 min/km	Wroclaw	Polska
131	10	Sylwia	Tarnowska	-	K40/12	K	00:33:15.44	6:39 min/km	Wroclaw	Polska
132	31	Michał	Bartkowiak	-	M20/23	M	00:33:19.26	6:39 min/km	Wroclaw	Polska
133	91	Maria	Mazur	-	K60/1	K	00:33:28.62	6:41 min/km	Wroclaw	Polska
134	164	Agnieszka	Tarnawa	-	K40/13	K	00:33:36.89	6:43 min/km	Wroclaw	Polska
135	156	Wiktor	Brylonek	-	M20/24	M	00:33:47.14	6:45 min/km	Wroclaw	Polska
136	100	Izabela	Urbańska-Krawczyk	niezrzeszona	K60/2	K	00:33:50.71	6:46 min/km	Kamieniec Wrocławski	Polska
137	200	Angelika	Dawidowicz	-	K20/10	K	00:33:51.12	6:46 min/km	Wroclaw	Polska
138	183	Arkadiusz	Wojtas	-	M40/30	M	00:33:52.30	6:46 min/km	wroclaw	Polska
139	21	Piotr	Skowroński	Skowronki	M40/31	M	00:34:22.44	6:52 min/km	Jelcz-Laskowice	Polska
140	61	Ewa	Adamczak	-	K20/11	K	00:34:25.06	6:53 min/km	Wroclaw	Polska
141	142	Justyna	Bronowicka	-	K30/19	K	00:34:27.53	6:53 min/km	Pajęczak	Polska
142	177	Monika	Królińska	-	K30/20	K	00:34:49.33	6:57 min/km	Wroclaw	Polska
143	119	Tomasz	Kalinowski	-	M50/5	M	00:35:11.52	7:02 min/km	Wroclaw	Polska
144	23	Paweł	Mróz	-	M40/32	M	00:35:12.21	7:02 min/km	Wróblowice	Polska
145	179	Katarzyna	Wróbel	-	K30/21	K	00:35:28.21	7:05 min/km	Wałbrzych	Polska
146	33	katarzyna	pawlak	RADIO WROCLAW	K40/14	K	00:35:31.25	7:06 min/km	wroclaw	Polska
147	168	Adamina	Dyka	-	K30/22	K	00:35:31.86	7:06 min/km	Miłoszyce	Polska
148	81	Dominik	Borowiec	-	M20/25	M	00:35:38.68	7:07 min/km	Wroclaw	Polska
149	114	Małgorzata	Domino	-	K50/3	K	00:35:55.47	7:11 min/km	Wroclaw	Polska
150	39	Dominika	Dziuba	-	K30/23	K	00:35:55.85	7:11 min/km	Wroclaw	Polska
151	5	Mariola	Topolska	SP 30 Wrocław	K20/12	K	00:35:56.50	7:11 min/km	Wroclaw	Polska
152	113	Aneta	Roszczak	-	K40/15	K	00:36:04.32	7:12 min/km	Wroclaw	Polska
153	13	Arek	Krzyczmonik	-	M40/33	M	00:36:05.85	7:13 min/km	Wroclaw	Polska

Kat. OPEN	Numer	Imię	Nazwisko	Klub/Drużyna	Kat. wiek.	Płeć	Czas netto	Tempo	Miasto	Kraj
154	49	Dorota	Szadejko	The incredibly strange creatures who stopped living and became mixed-up zombie	K30/24	K	00:36:08.12	7:13 min/km	Wrocław	Polska
155	116	Edyta	Ćwiklik	-	K40/16	K	00:36:10.39	7:14 min/km	Wrocław	Polska
156	89	Agnieszka	Madera	-	K40/17	K	00:36:19.10	7:15 min/km	Wrocław	Polska
157	42	Alicja	Gębczyńska	-	K40/18	K	00:36:44.32	7:20 min/km	Wrocław	Polska
158	111	Anita	Królikowska	BERGSON TEAM RUN	K40/19	K	00:37:12.53	7:26 min/km	Wrocław	Polska
159	188	Kornelia	Żukrowska	-	K30/25	K	00:37:13.49	7:26 min/km	Wrocław	Polska
160	185	Patrycja	Krzemień	-	K40/20	K	00:37:59.13	7:35 min/km	Wrocław	Polska
161	186	Sławomir	Krzemień	Livioon	M40/34	M	00:38:00.55	7:36 min/km	Trzebnica	Polska
162	3	MARCIN	PŁOCICA	-	M40/35	M	00:38:05.76	7:37 min/km	ZGORZELEC	POLSKA
163	180	Kamil	Janicki	-	M40/36	M	00:38:33.18	7:42 min/km	Wrocław	Polska
164	130	Amalia	Romanowicz	-	K30/26	K	00:38:42.59	7:44 min/km	Wrocław	Polska
165	4	Monika	Sobuś	-	K30/27	K	00:38:42.83	7:44 min/km	Wrocław	Polska
166	2	Patrycja	Świątek	-	K20/13	K	00:38:46.26	7:45 min/km	Wrocław	Polska
167	75	katarzyna	bytner	-	K40/21	K	00:39:05.36	7:49 min/km	wrocław	polska
168	102	andrzej	starzyk	-	M40/37	M	00:40:09.94	8:01 min/km	wrocław	Polska
169	103	katarzyna	starzyk	-	K20/14	K	00:40:09.97	8:01 min/km	wrocław	Polska
170	79	Paweł	Borowiec	-	M60/3	M	00:41:01.70	8:12 min/km	Wrocław	Polska
171	195	Marta	Klus	-	K30/28	K	00:41:04.05	8:12 min/km	Wrocław	Polska
172	80	Elżbieta	Borowiec	-	K40/22	K	00:41:44.50	8:20 min/km	Wrocław	Polska
173	36	Marta	Piastun	-	K30/29	K	00:41:58.14	8:23 min/km	Wysoka	Polska
174	104	agnieszka	starzyk	-	K40/23	K	00:42:42.75	8:32 min/km	wrocław	Polska
175	136	Anna	Kałuża-Handke	-	K40/24	K	00:42:43.26	8:32 min/km	Psary	Polska
176	53	Waldemar	Boczar	ELEKTROTIM S.A.	M30/33	M	00:44:22.46	8:52 min/km	Wrocław	Polska
177	76	Róża	Błaszczuk	Night Runners Wrocław	K30/30	K	00:46:25.05	9:17 min/km	Wrocław	Polska
178	18	Paulina	Dudek	-	K40/25	K	00:47:00.57	9:24 min/km	Wrocław	Polska

Kat. OPEN	Numer	Imię	Nazwisko	Klub/Drużyna	Kat. wiek.	Płeć	Czas netto	Tempo	Miasto	Kraj
179	34	Krzysztof	Znamirowski	Radia Wrocław	M40/38	M	00:47:58.63	9:35 min/km	Wrocław	Polska
180	152	Alicja	Chybicka	-	K60/3	K	00:48:22.99	9:40 min/km	Wrocław	Polska