klub	rok	wiek	800 m	1 000 m	1 500 m	3 000 m	3 000 m przeszk.	5 000 m	10 000 m	20 km	pół-maraton	maraton
LO 13 Świebodzin	1972	16	**2:16,0**	**3:07,0**	**4:39,9**							
LO 13 Świebodzin	1973	17			**4:25,8**				**progresja**			
LO 13 Świebodzin	1974	18			**4:17,0**				**rekord życiowy**			
Klub Uczelniany AZS PS	1975	19			**4:25,7**							
Klub Uczelniany AZS PS	1976	20			**4:12,8**			**16:01,0**				
SZS-AZS Szczecin	1977	21	**1:59,5**	**2:32,1**	**3:55,9**	**8:57,0**	**9:39,2**	**15:23,0**				
SZS-AZS Szczecin	1978	22	**1:58,6**	**2:35,2**	**3:52,9**	**8:27,0**	**9:13,7**	**14:37,0**				
SZS-AZS Szczecin	1979	23			**3:55,2**	**8:26,3**	**8:58,3**	**14:22,3**	**30:03,7**			
GWARDIA Warszawa	1980	24		**2:35,4**	**3:55,0**	**8:24,0**	**9:00,57**	**14:27,03**	**29:46,6**			**2:22:29**
BUDOWLANI Szczecin	1981	25	**1:56,49**		**3:51,06**	**8:20,2**		**14:20,80**	**29:35,4**	**1:04:05**		
BUDOWLANI Szczecin	1982	26			**3:53,18**			**14:11,4**	**29:02,57**	**1:01:10**		**2:16:29**
BUDOWLANI Szczecin	1983	27				**8:12,3**		**14:12,64**	**29:02,18**	**1:00:04**		**2:15:31**
BUDOWLANI Szczecin	1984	28						**13:58,91**	**28:33,26**	**1:02:44**		**2:12:37**
BUDOWLANI Szczecin	1985	29			**3:54,3**			**13:58,36**	**29:07,22**	**1:00:45**		**2:14:54**
BUDOWLANI Szczecin	1986	30			**3:50,8**			**14:27,0**		**1:03:04**		**2:11:42**
BUDOWLANI Szczecin	1987	31			**3:56,2**			**14:25,98**	**29:45,13**			**2:14:27**
BUDOWLANI Szczecin	1988	32								**1:03:54**	**1:05:53**	**2:12:56**
BUDOWLANI Szczecin	1989	33										**2:13:23**
BUDOWLANI Szczecin	1990	34								**1:02:28**	**1:05:57**	**2:16:23**
BUDOWLANI Szczecin	1991	35										**2:22:05**
BUDOWLANI Szczecin	1992	36										
BUDOWLANI Szczecin	1993	37										
SPORTING Międzyzdroje	1994	38										
SPORTING Międzyzdroje	1995	39										
kategoria weterana												
BUDOWLANI Szczecin	1996	40							**31:25,33**			
BUDOWLANI Szczecin	1997	41										
BUDOWLANI Szczecin	1998	42							**32:19,81**			
BUDOWLANI Szczecin	1999	43										
MKL Szczecin	2000	44										
MKL Szczecin	2001	45							**33:52,55**			
MKL Szczecin	2002	46							**32:46,88**		**1:11:49**	
MKL Szczecin	2003	47										
MKL Szczecin	2004	48										