

dystans	wynik	miejsce	data	miejsowość
400 m	54,7	1.	11.06.77	Szczecin
800 m	2:16,0	2.	12.10.72	Świebodzin
	1:59,5	2.	8.05.77	Szczecin
	1:58,6	4.	29.07.78	Szczecin
	1:56,49	6.	9.05.81	Poznań
1 000 m	2:36,8	1.	6.07.77	Gryfino
	2:36,4	1.	9.07.77	Gryfino
	2:33,6	1.	14.07.77	Gryfino
	2:32,4	6.	2.08.77	Warszawa
1 500 m	4:50,0	1.	23.09.72	Świebodzin
	4:39,9	3.	19.10.72	Świebodzin
	4:28,6	1.	17.06.73	Zielona Góra
	4:25,8	8.	16.09.73	Świebodzin
	4:17,0	1.	13.05.74	Świebodzin
	4:16,2	7.	1.05.76	Szczecin
	4:15,3	2.	29.05.76	Szczecin
	4:12,8	1.	23.10.76	Szczecin
	4:08,0	5.	30.04.77	Szczecin
	4:02,4	2.	14.05.77	Szczecin
	3:57,9	4.	18.05.77	Warszawa
	3:55,9	7.	27.08.77	Warszawa
	3:52,9	11.	20.05.78	Warszawa
	3:51,06	13.	24.07.81	Warszawa
3:50,8	9.	14.06.86	Stargard	
3 000 m	8:27,0	3.	10.05.78	Warszawa
	8:26,3	1.	16.08.79	Poznań
	8:20,2	5.	7.09.81	Sopot
	8:12,3	3.	16.07.83	Sopot
3 000 m prz.	9:39,2	2.	25.09.77	Szczecin
	9:13,7	6.	12.08.78	Warszawa
	8:58,3	4.	25.07.79	Zabrze
5 000 m	16:01,0	4.	27.09.76	Szczecin
	15:23,0	3.	29.05.77	Szczecin
	14:59,2	1.	4.05.78	Poznań
	14:54,6	1.	14.05.78	Szczecin
	14:37,0	3.	6.08.78	Warszawa
	14:25,7	10.	9.06.79	Warszawa
	14:22,3	4.	22.07.79	Sopot
	14:21,3	6.	5.09.79	Sopot
	14:20,80	14.	7.08.81	Zabrze - MP
	14:12,64	4.	26.07.83	Zielona Góra
	14:12,39	1.	20.05.84	Zielona Góra
	14:04,63	3.	8.06.84	Lublin
	13:58,91	4.	22.07.84	Sopot
13:58,36	9.	20.07.85	Sopot	
10 000 m	30:03,7	6.	23.06.79	Zabrze
	29:46,6	9.	16.08.80	Bydgoszcz
	29:35,4	11.	29.07.81	Sopot
	29:02,57	6.	21.08.82	Sopot
	29:02,18	8.	31.07.83	Sopot

	28:33,26	4.	29.07.84	Sopot
10 km	29:25	8.	8.09.89	Bielefeld (Niemcy)
20 km	1:01:45	1.	21.02.82	Wiązowna
	1:01:10	6.	4.04.82	Brzeszcze - MP
	1:00:50	1.	20.02.83	Wiązowna
	1:00:04	1.	29.05.83	Szczecin
półmaraton	1:05:53	14.	10.01.88	Egmond Aan Zee (Holandia)
25 km	1:18:40	7.	2.04.83	Paderborn (RFN)
30 km	1:34:38	1-2.	10.08.88	Brzeszcze REKORD POLSKI !
maraton	2:22:29	2.	14.09.80	Warszawa
	2:16:29	9.	25.04.82	Dębno - MP
	2:15:31	35.	17.04.83	Londyn
	2:12:37	2.	27.03.84	Wiedeń
	2:11:42	3.	6.04.86	Dębno - MP
rekordy „z innej beczki”				
największy kilometr tygodniowy	poniedziałek - niedziela		251 km 13-19.01. 1992	
	7 kolejnych dni		264 km 17-23.01. 1992	
największy kilometr miesięczny			927 km styczeń 1992	
najszybsza „czterdziestka”			2:25:42 10.05.1991	
najniższe mierzone tętno			36 lipiec 1986	
najwyższe mierzone tętno			204 (34/10”) marzec 1984	