

10 mil

Lp.	Data	Nazwa biegu	Miejscowość	Rezultat	Miejsce generalnie	Mój wiek	Kat.	Miejsce w kat.
1;	04.10.1986	Wimbledon ` 10 miles - 1986 -	Londyn	52:26	III	28	M20	III
2;	20.09.1992	17th Great Guilford 10 Mile	Guilford (USA - Conn.)	53:53	V	34	M30	
3;	27.09.1992	21st Annual Jim Kelly-John Vitale 10 Mile Run	Middletown (USA - Conn.)	54:47	I	34	M30	I
4;	03.05.2001	I Bieg Konstytucji 3 Maja Powiatu Wrocławskiego	Kąty Wrocławskie	60:48	XII	43	M40	III
5;	03.05.2002	II Bieg Konstytucji 3 Maja Powiatu Wrocławskiego	Kąty Wrocławskie	59:49	XIII	44	M40	IV
6;	13.05.2007	III Bieg o Puchar Burmistrza Miasta i Gminy Kąty Wrocławskie	Kąty Wrocławskie	66:49	XII	49	M40	VI
7;	11.05.2008	IV Bieg o Puchar Burmistrza Miasta i Gminy Kąty Wrocławskie	Kąty Wrocławskie	65:51	XI	50	M50	II
8;	17.05.2009	V Bieg o Puchar Burmistrza Miasta i Gminy Kąty Wrocławskie	Kąty Wrocławskie	67:03	XXXII	51	M50	III
9;	16.05.2010	VI Bieg o Puchar Burmistrza Miasta i Gminy Kąty Wrocławskie	Kąty Wrocławskie	68:37	XXXVII	52	M50	VII