

STARTY - 1991 r.

M30

Lp.	Data	Miejscowość	Nazwa imprezy biegowej	Dystans	Czas	Miejsce		Uwagi
						general.	kat.	
1.	21 I	Zgierz	VII Zgierski Bieg Zimowy	20 km	1:09:22	III	II	
2.	02 II	Apeldoorn (Holandia)	18. Midwinter Marathon Apeldoorn`91	maraton (42,195 km)	2:25:14	IV		
3.	07 IV	Bukowiec Górny	VII Bieg "Sokoła"	15 km	49:06	X	VI	po kontuzji
4.	03 V	Namysłów	III Półmaraton Namysłowian	21,1 km	1:11:03	II	II	
5.	12 V	Grudynia Wielka	VII Bieg Sadowników	17,5 km	58:45	II	I	
6.	19 V	Wrocław	IX Maraton Ślązan Sobótka-Wrocław MP w Maratonie	maraton (42,195 km)	2:26:43	X X	IV MP	
7.	25 V	Wageningen (Holandia)	8-e Internationale "Van Berg tot Berg race"	maraton (42,195 km)	2:25:40	I		
8.	02 VI	Polkowice	IV Bieg Przełajowy	12 km przełaj	40:06	I	I	
9.	08 VI	Heinenoord (Holandia)	30 km KNAU Wedstrjden Heinenoord	30 km	1:42:18 (wietrznie)	II	II	
10.	29 VI	Opole	V Bieg Festiwalowy	~ 21 km	1:07:00	V	IV	
11.	04 VIII	Wieleń	XII Bieg im. Józefa Noiiego	25 km	1:29:32 - upał-	X	VII	po kontuzji
12.	17 VIII	Janske Lazne (CSRR)	7. Beh do Vrchu Janske Lazne - Cerna Hora	8.6 km	37:19	VIII	VIII	do 39 lat
13.	18 VIII	Karpacz	I Sprint Górski	5 km b. pod górę	19:57,6	III	I	
14.	25 VIII	Kamienna Góra	II Bieg o Puchar Burmistrza Kamiennej Góry z okazji 11-lecia NSZZ "Solidarność"	11,4 km	36:15	I	I	
15.	29 VIII	Zamość - Zwierzyniec	V Wieloetapowy Bieg Pokoju Pamięci Dzieci Zamojszczyzny I etap	32 km	1:52:11	XI	XI	
16.	30 VIII	Zwierzyniec - Krasnobród	V Wieloetapowy Bieg Pokoju Pamięci Dzieci Zamojszczyzny II etap	22 km	1:12:31	IV	IV	

STARTY - 1991 r.

M30

Lp.	Data	Miejscowość	Nazwa imprezy biegowej	Dystans	Czas	Miejsce		Uwagi
						general.	kat.	
17.	31 VIII	Kranobród - Zamość	V Wieloetapowy Bieg Pokoju Pamięci Dzieci Zamojszczyzny III etap	27 km	1:28:35	III	III	
18.	01 IX	Zamość	V Wieloetapowy Bieg Pokoju Pamięci Dzieci Zamojszczyzny IV etap	18 km	1:02:08	V	V	100 km 5:35:25 IV miejsce
19.	07 IX	Milicz	XI Bieg Baryczan	13.7 km	46:34	III	II	
20.	08 IX	Sobótka	Sobótczańska `15	15 km	50:22	VII	II	
21.	29 IX	Podzamcze - Karpacz	VII Półmaraton Górski	21.1 km	1:17;19,3	IV	II	byłem najlepszy z Polaków
22.	06 X	Legnica	XI Bieg Lwa Legnickiego	20 km	1:05:11	II	II	
23.	12 X	Kalisz	SUPERMARATON "CALISIA `91"	100 km	6:48:43	III	II	
24.	03 XI	New York	New York City Marathon`91	maraton (42,195 km)	2:27:47	LV	XXXI	
25.	16 XI	New London	Fall Challenge	4.75 miles	24:31	VIII	III	
26.	17 XI	New Cannan	Back Country Bush-Whack	5 miles przełaj	25:57	III	I	
27.	24 XI	Wallingford	Turkey Trot	5 miles	25:08	II		
28.	28 XI	Manchester k. Hartford	55th Manchester Road Race	4.75 miles	24:51	LVI	L	do 39 lat
29.	08 XII	Glastonbury	Santa`s Run	3.5 miles	17:41	II		
30.	15 XII	Greenwich	The Jingle Bells Jog	3 miles	15:31	I	I	
31.	22 XII	Naugatuck	17th S.Sylvester Cross Road Naugatuck Valley	5 miles	26:59	II	II	
32.	29 XII	New Haven	4th Annual Coors Resolution	5 km	15:05.1	II	I	
0.	20 IV	Rodenbach /Hanau (Niemcy)	Internationaler Deutscher 100 km - Lauf	100 km 70 km	zajeżdźnia 4:28:34	76.5 km I		

STARTY - 1991 r.

M30

Lp.	Data	Miejscowość	Nazwa imprezy biegowej	Dystans	Czas	Miejsce		Uwagi
						general.	kat.	
0.	07 VII	Polkowice	VI Bieg Górników	15 km	zajezdnia	po 11 km		kontuzja achilles p. noga
0.	21 VII	Namysłów	II Półmaraton Solidarności	21.1 km	zajezdnia	po 3 km		kontuzja achilles
0.	28 VII	Toruń	IX Maraton Toruń-Chełmno	maraton (42,195 km)	zajezdnia	po 25 km		
0.	15 IX	Karlsruhe	Karlsruhe Maraton`91	maraton (42,195 km) półmaraton :	zajezdnia ~1:12:30	po 22 km		
0.	22 IX	Warszawa	XIII Maraton Pokoju	maraton (42,195 km) 25 km	zajezdnia ~1:28:47	po 25 km		



New York City Marathon`91 - 3 listopada 1991 r.

1991 rok

Liczba miejsc :	I	II	III
generalnie	4	8	6

STARTY - 1992 r.

M30

Lp.	Data	Miejscowość	Nazwa imprezy biegowej	Dystans	Czas	Miejsce		Uwagi
						general.	kat.	
1.	01 I	Guilford Town Dock	7th Annual Frostbite 5K	5 km	15:58,3	II		
2.	05 I	Norwalk	14th Boston Buildup Race #1 - 10K	10 km	32:52	I		
3.	12 I	Mystic	Kelley`s Pace Frostbite 5 Mile Road race	5 mil	25:57,7	IV		
4.	19 I	Greenwich	14th Boston Buildup Race #2 - 15K	15 km	51:29	I		atak psów
5.	09 II	Southport	14th Boston Buildup Race #3 - 20K	20 km	1:08:54 pomyliłem trasę	I		pobiegłem więcej
6.	01 III	Hyannis	Hyannis Marathon	maraton (42,195 km)	2:31:41	I	I	zima
7.	08 III	Greenwich	Point Perspective 5 Miles Run	5 mil	25:33	II		meta na plaży
8.	14 III	Hamden	14th Annual "Run for the Shamrock" 10K Run	10 km	32:06	I		
9.	15 III	Middletown	5. John W.English Half Marathon	21.1 km	1:11:30	I		
10.	23 III	Stamford	13th Anniversary Race	5 km	15:43,1	VIII		
11.	05 IV	North Haven	5th Annual North Haven 5K Road Race	5 km	15:53,8	I		
12.	12 IV	Middletown	24th Annual Giza-Kowal 5,1 miles Road Race	5,1 mili	26:35	I		
13.	20 IV	Boston	96th Boston Marathon	maraton (42,195 km)	2:24:12	XLVIII	XLI	M18-39
14.	26 IV	New Haven	Legal Run Around 8K Road Race	8 km	25:31	III		
15.	10 V	New Haven	5 Kilometer Road Race Mother`s Day	5 km	16:04,7	II		
16.	17 V	Middletown	5th Annual Calyle B.Hoyt - Robert Barrows 3.1 mile	5 km	15:10	II		
17.	24 V	Burlington Vermont (USA)	4th Vermont City Marathon	maraton (42,195 km)	2:34:26	XII		byłem chory !

STARTY - 1992 r.

M30

Lp.	Data	Miejscowość	Nazwa imprezy biegowej	Dystans	Czas	Miejsce		Uwagi
						general.	kat.	
18.	20 VI	Duluth Minesota (USA)	16th Grandma`s Marathon	maraton (42,195 km)	2:26:44	XXV	XXIII	M18-39
19.	28 VI	Fairfield	12. Annual Fairfield Half Marathon	21.1 km	1:12:55 - upał -	XIV		
20.	12 VII	Middletown	21 st Annual Vito Bonaiuto - Lucy Bettencourt 5.1 mile	5,1 mili	27:38	III		
21.	26 VII	Middletown	23rd Annual Dr. Robert E. Mc Carthy 6,5 mile Run Portland to Middletown	6,5 mili	34:05	III		
22.	01 VIII	New London	30th Annual John J. Kelley 11.6 mile Road Race	11,6 mili	1:02:53	II		
23.	02 VIII	Willimantic	10th Annual Willimantic 5K Road Race Connecticut 5K Championship	5 km	16:28	XXIX		czułem start z 01 VIII
24.	16 VIII	Shelton	14th Annual Shelton Sunset Road Race	10 km	33:33	VIII		
25.	30 VIII	Naugatuck	5 Miles S. Paio Road Race	5 mil	26: ?	II		
26.	07 IX	New Haven	15th Annual New Haven 20K Road Race	20 km	1:07:38	XLVI		
27.	13 IX	Danbury	10th Annual 10K Connecticut Classic	10 km	33:33	XVIII	IV	byłem w kat. chyba III
28.	20 IX	Guilford	17th Great Guilford 10 Mile	10 mil	53:53	V	III	
29.	27 IX	Middletown	21st Annual Jim Kelly-John Vitale 10 Mile Run	10 mil	54:47	I		
30.	04 X	Ridgefield	11th Annual Ridgefield Half Marathon	21.1 km	1:12:13	V		
31.	11 X	Appleton Wisconsin (USA)	1. FOX CITIES MARATHON	maraton (42,195 km)	2:27:15	VIII		
32.	25 X	Trumbull	Great Trumbull Pumpkin Classic 5K Road Race	5 km	16:28,54	XII		
33.	01 XI	Providence Rhode Island (USA)	15th Blue Cross of RHODE ISLAND MARATHON	maraton (42,195 km)	2:27:18	VII		

STARTY - 1992 r.

M30

Lp.	Data	Miejscowość	Nazwa imprezy biegowej	Dystans	Czas	Miejsce		Uwagi
						general.	kat.	
34.	08 XI	Mansfield		8 km - przełaj -	27:21	IX		
35.	15 XI	Briedgeport Connecticut (USA)	1st ANNUAL SHORELINE MARATHON	maraton (42,195 km)	2:29:25	II		zimno - kolka
36.	20 XII	Naugatuck	18th S. Sylvester Cross Naugatuck Valley	4 mile	20:55	I		
w1	02 II	Milford	Milford Winter Wonderland 5 Mile Run	5 mile	dotarłem na start za późno !!!			wycie - - czka
w2	22 II	Houston Texas (USA)	1992 Houston Ultra Marathon	50 mil	na miejscu bieg odwołano!!!			super wycie - - czka !

1992 rok

Liczba miejsc :	I	II	III
generalnie	10	7	3

STARTY - 1993 r.

M30

Lp.	Data	Miejscowość	Nazwa imprezy biegowej	Dystans	Czas	Miejsce		Uwagi
						general.	kat.	
1.	09 I	Charlotte	16th the Charlotte Observer Marathon	maraton (42,195 km)	2:30:26	VII	II	
2.	16 I	Dallas Texas (USA)	14th Anniversary Jackson Five-O	50 mil	5:24:32	I		było za ciepło
3.	07 III	Middletown	6. John W.English Half Marathon	21.1 km	1:11 ?	III		pomyliłem trasę strata~1m
4.	20 III	Virginia Beach Virginia (USA)	21st Annual Shamrock Marathon	maraton (42,195 km)	2:34:43 - wiatr-	VII		start tuż po chorobie
5.	18 IV	Middletown	25th Annual Bernie Giza - - Walter Kowal 5,1 mile Run	5,1 mili	27: ?	II		
6.	25 IV	Yonkers New York (USA)	57th Annual Yonkers Marathon	maraton (42,195 km)	2:37:42 - trasa b. trudna-	III	II	straciłem ok. 2 min ruch sam.
7.	06 VI	Krotoszyn	XIV Bieg Krotosa	20 km	1:10:18	IX	b.d	
8.	13 VI	Prudnik	III Półmaraton Prudnicki	21,1 km	1:13:07	VII		
9.	04 VII	Polkowice	VIII Bieg Górników	15 km	51:23	XIV		
10.	13 VII	Namysłów	II Półmaraton Ekologiczny	21,1 km	1:12:08	XI		
11.	26 VII	Toruń	XI Maraton Toruński (Toruń -Chełmno)	maraton (42,195 km)	2:37:13	VII	IV	- upał
12.	08 VIII	Roszki	IV Bieg "Ro Jana"	10 km	33:42	XIII		
13.	05 VIII	Kobylin	II Bieg im. Marszałka Józefa Piłsudskiego	13,9 km	47:47	XV	X	
14.	21 VIII	Milicz	XIV Bieg Baryczan	14 km	47:10	VI	II	
15.	22 VIII	Widziszewo	VII Bieg Przyjaźni	15 km	51:49	VI	IV	bóle Achille- - sów
16.	28 VIII	Zamość - Zwierzyniec	VII Wieloetapowy Bieg Pokoju Pamięci Dzieci Zamojszczyzny I etap	32 km	1:53:06	XV		bóle Achille- - sów

STARTY - 1993 r.

M30

Lp.	Data	Miejscowość	Nazwa imprezy biegowej	Dystans	Czas	Miejsce		Uwagi
						general.	kat.	
17.	29 VIII	Zwierzyniec - Krasnobród	V Wieloetapowy Bieg Pokoju Pamięci Dzieci Zamojszczyzny II etap	22 km	1:17:30	XV		bóle Achille- - sów
18.	30 VIII	Kranobród - Zamość	V Wieloetapowy Bieg Pokoju Pamięci Dzieci Zamojszczyzny III etap	27 km	1:38:50	XV		bóle Achille- - sów
19.	31 IX	Zamość	V Wieloetapowy Bieg Pokoju Pamięci Dzieci Zamojszczyzny IV etap	18 km	1:05:35 (Achillesy)	XVII		100 km 5:55:01 XV m.
20.	26 IX	Warszawa	XV Maraton Warszawski	maraton (42,195 km)	2:35:58	XV		
21.	15 XI	Wrocław	Bieg o Puchar Rektora Politechniki Wrocławskiej	5 km				5,5 km po biegu podali
22.	31 XII	Trzebnica	9. Uliczny Bieg Sylwestrowy	10 km trasa była dłuższa	38:41	X	IV	t=7°C błoto kałuże
z1.	29 V	Klazienaveen (Holandia)	10. Drenthe Marathon Klazienaveen	maraton (42,195 km)	zajezdnia po 32 km	-	-	
z2.	26 VI	Puck	X Międzynarodowy Maraton o Błękitną Wstęgę Zatoki Puckiej	maraton (42,195 km)	zajezdnia po 12 km (taktyczna)	-	-	
z3.	27 VI	Lębork	II Maraton Ekologiczny im. Tomasza Hopfera	maraton (42,195 km)	zajezdnia po 32 km	-	-	
z4.	05 IX	Polkowice	X Bieg o Lampkę Górnica	20 km	zajezdnia po 10 km	-	-	bóle Achille- - sów
z5.	24 X	Kędzierzyn Koźle	VIII Maraton Odrzański	maraton (42,195 km)	zajezdnia po 33 km	-	-	

1993 rok

Liczba miejsc :	I	II	III
generalnie	1	1	2

USA**XI 1991 - IV 1993**

Liczba miejsc :	I	II	III
generalnie	12	12	6

STARTY - 1994 r.

M30

Lp.	Data	Miejscowość	Nazwa imprezy biegowej	Dystans	Czas	Miejsce		Uwagi
						general.	kat.	
1.	12 III	Legnica	VII Bieg im. Redaktora Andrzeja Pawelczyka	8,6 km	26:47,49		II	
2.	20 III	Krapkowice	XII Bieg Krapkowicki	25 km	1:27:45	XIX	X	
3.	17 IV	Ostrzeszów	8. Mistrzostwa Polski Nauczycieli w Biegach Przełajowych	6 km -przełaje-		II		kat.M35+
4.	30 IV	Naurod Wiesbaden (Niemcy)	5. Internationalen Nauroden Halbmaraton	21,1 km	1:13:54	II	I M35	
5.	21 V	Klazienaveen (Holandia)	11. Drenthe Marathon Klazienaveen	maraton (42,195 km)	2:30:21	I	I	
6.	11 VI	Wageningen (Holandia)	11-e Internationale "Van Berg tot Berg race"	maraton (42,195 km)	2:29:16	I	I	
7.	03 VII	Noordscheschut - Hoogeveen (Holandia)	15. Drentse Volksmarathon Noordscheschut - Hoogeveen	maraton (42,195 km)	2:39:22 -upał-	III		
8.	24 VII	Szczytno	13. Maraton Juranda	maraton (42,195 km)	2:44:55 -upał-	VII	V	
9.	13 VIII	Puck	XI Maraton Ziemi Puckiej Władysławowo-Puck	maraton (42,195 km)	2:39:39	VII	IV	
10.	20 VIII	Milicz	XV Bieg Baryczan	14 km	48:25	V	II	
11.	28 VIII	Kamienna Góra	V Bieg Solidarności o Puchar Wojewody Jeleniogórskiego	14,6 km	49:41	V	III	
12.	04 IX	Polkowice	XI Bieg o Lampkę Górnica	20 km	1:07:12	X		
13.	11 IX	Gniezno	XVII Ogólnopolski Bieg Lechitów	20 km	1:08:39	VI	IX	
14.	02 X	Zwolle (Holandia)	3. Internationale Hanza Marathon Zwolle	maraton (42,195 km)	2:32:52	VII		
15.	11 XI	Góra	I Bieg Niepodległości	10 km	33:08	XIII		
16.	12 XI	Kłodzko	III Ogólnopolski Bieg Niepodległości "Kłodzko`94"	8 km	27:26	VIII	III	

STARTY - 1994 r.

M30

Lp.	Data	Miejscowość	Nazwa imprezy biegowej	Dystans	Czas	Miejsce		Uwagi
						general.	kat.	
17.	13 XI	Świdnica	II Półmaraton Świdnicki Bieg Uliczno-Terenowy o Puchar Prezydenta Miasta Świdnicy	21,2 km	1:13:45	VII	IV	
18.	15 XI	Wrocław	Bieg o Puchar Rektora Politechniki Wrocławskiej	6 km -przełaj-	20:13	XIV		trasa na wały za ZOO
19.	26 XI	Wrocław	Bieg Podchorążaka	~ 2,8 km	8:52	XII		
20.	04 XII	Lubin	IX Ogólnopolski Barbórkowy Bieg o Lampkę Górniczą	10 km	33:01	XX	IX	
21.	31 XII	Trzebnica	10. Uliczny Bieg Sylwestrowy	10 km	34:38	VIII		
z1.	15 V	Wrocław	12. Maraton Wrocław	maraton (42,195 km)	zajeżdźnia po 25 km	1;25:45 upał		za 6 dni wygrałem maraton!!!
z2.	25 IX	Warszawa	XVI Maraton Warszawski	maraton (42,195 km)	zajeżdźnia po 22 km			za 7 dni kolejny maraton!!!
z3.	08 X	Kalisz	XIII Supermaraton "Calisia 94" Europa - Cup	100 km	zajeżdźnia po 78 km			czułem maraton z 02 X



**VIII Mistrzostwa Polski Nauczycieli w Biegach Przełajowych
Ostrzeszów - 17 kwietnia 1994 r.**



Kategoria M36-44 nauczycieli :

srebrny medal - Zbigniew Siemaszko

1994 rok

Liczba miejsc :	I	II	III
generalnie	2	2	1

STARTY - 1995 r.

M30

Lp.	Data	Miejscowość	Nazwa imprezy biegowej	Dystans	Czas	Miejsce		Uwagi
						general.	kat.	
1.	04 III	Legnica	IX Ogólnopolskii Bieg im. Redaktora Andrzeja Pawelczyka	~ 11 km ?	30:39 (powinno być 30:17)	XI	IV	mój pomiar : 30:16,9
2.	11 III	Wrocław (Niskie Łąki - Rancho)	Wiosenny Cross	8,6 km	28:36	VIII	III	3.OMW
3.	19 III	Krapkowice	XIII Bieg Krapkowicki	25 km	1:30:02	XVI	VIII	
4.	01 IV	Polkowice	Wiosenne Biegi Przełajowe "Wiosna '95"	10 km	34:58,9	V	II	M36-49
5.	02 IV	Bukówiec Górny	XI Bieg Sokoła	15 km	51:55	XIII		
6.	09 IV	Jelenia Góra	VII Cross Cieplicki	10,5 km -przełaj-	37:28	VIII	V	
7.	23 IV	Ostrzeszów	9. Mistrzostwa Polski Nauczycieli w Biegach Przełajowych	5 km -przełaje-		II		kat.M35+
8.	30 IV	Wrocław	13. Maraton Wrocław	maraton (42,195 km)	2:34:14	XXIII	IV	
9.	13 V	Bojanowo	XI Bieg Zwycięstwa	12,5 km	43:17	VII	V	nagroda za II m. w M30
10.	19 V	Wageningen (Holandia)	12-e Internationale "Van Berg tot Berg race"	23,2 km	1:21:16	III		
11.	04 VI	Krotoszyn	XVI Bieg Krotosa	20 km	1:11:50	VII		
12.	11 VI	Jawor	I Półmaraton Jaworski	21,1 km	1:13,29	IX		ulewa ciepło
13.	18 VI	Sobótka	Sobótczańska "15"	15 km (było więcej ~ 15,5 km)	53:00	III		
14.	25 VI	Złoty Las k. Świdnicy	II Ogólnopolski Bieg Górski o Puchar Dyrektora OSiR	23 km	1:26:47 (b.górski)	III	II	na trasie błoto
15.	02 VII	Karpacz	II Puchar Karkonosza Bieg na Śnieżkę	13,6 km	1:05:11 (b.górski)	III	II	
16.	15 VII	Valleraugue (Francja)	1. European Mountain Race Trophy "Montee des 4000 Marches"	10,7 km	1:15:46	LI		

STARTY - 1995 r.

M30

Lp.	Data	Miejscowość	Nazwa imprezy biegowej	Dystans	Czas	Miejsce		Uwagi
						general.	kat.	
17.	23 VII	Karlów - Radków	Bieg Karlów-Radków "Piwnik z Lechem"	11,5 km (zbieg)	34:54	II	-	
18.	05 VIII	Jelenia Góra Jeżów Sudecki	Eliminacje do Pucharu Świata w Biegach Górskich -Góra Szybowcowa-	10 km	38:08	V	II	
19.	19 VIII	Weyregg am Altersee (Austria)	17. Internationaler Wachtberg - Rundlauf	9,1 km	32:09,15	XIX	X	
20.	26 VIII	Wrocław (stadion Ślęzy)	V Bieg Solidarności	6,5 km było ~5,5km b.terenowy	17:49	XIII		brak komuni- -katu
21.	27 VIII	Kamienna Góra	VI Bieg o Puchar Solidarności	14,3 km	48:25	IX	V	
22.	03 IX	Polkowice	XII Bieg o Lampkę Górnica	20 km	1:05:30	VI		
23.	10 IX	Twardogóra	I Ogólnopolski Bieg Uliczny o Puchar Rady Miasta i Gminy Twardogóra	10 km	34:02,19 - kolka -	XI [X]		byłem X, a nie Dra- -czyński!
24.	17 IX	Jarocin	XIV Bieg o Puchar 700-lecia Jarocina	10 km było więcej	34:00	XI	b.d	
25.	24 IX	Warszawa	XVII Maraton Warszawski	maraton (42,195 km)	2:32:44	XXIII		
26.	30 IX	Międzygórze	IV Ogólnopolski Półmaraton Górski	21,1 km	1:20:39	II	I	
27.	08 X	Łomża	I Łomżyński Maraton EKO'95	maraton (42,195 km)	2:35:00	IV		
28.	14 X	Jelenia Góra Jeżów Sudecki	IX Bieg Przelajowy im. Ireny Stańkowskiej	5,5 km	17:29	III	I	
29.	22 X	Kędzierzyn Koźle	X Maraton Odrzański	maraton (42,195 km)	2:27:24	VII	III	
30.	29 X	Opole	VII Bieg Niepodległości	15 km	50:10	XXV	xxiii	
z1.	27 V	Klazienaveen (Holandia)	12. Drenthe Marathon Klazienaveen	maraton (42,195 km)	zajezdnia po 30 km	-	-	
z2.	08 VII	Międzygórze	II Śnieżnicki Bieg pod Górę Międzygórze'95	11 km	zajezdnia czołówka źle pobeiegła	nie chciałem być klasy	fik..	jednak wbiegłem na górę

STARTY - 1995 r.

M30

Lp.	Data	Miejscowość	Nazwa imprezy biegowej	Dystans	Czas	Miejsce		Uwagi
						general.	kat.	
z3.	12 XI	Świdnica	III Półmaraton Świdnicki Bieg Uliczno-Terenowy o Puchar Prezydenta Miasta Świdnicy	21,2 km	zajeżdźnia po 15 km (kontuzja)	10 km 15 km	- -	~ 33:30 ~ 52:10



**IX Mistrzostwa Polski Nauczycieli w Biegach Przełajowych
Ostrzeszów - 23 kwietnia 1995 r.**



Kategoria M36-44 nauczycieli :

srebrny medal - Zbigniew Siemaszko

1995 rok

Liczba miejsc :	I	II	III
generalnie	0	3	5

Liczba miejsc generalnie :	I	II	III
1991 rok	4	8	6
1992 rok	10	7	3
1993 rok	1	1	2
1994 rok	2	2	1
1995 rok	0	3	5
lata 1991-1995 (razem)	17	21	17