

Starty w 2001 r.



9. Otwarte Mistrzostwa Wrocławia

Udana inauguracja nowego sezonu startowego 2001

Nasi biegacze zainaugurowali nowy sezon startowy 3 marca 2001 r., biorąc udział w tradycyjnym Crossie Między Mostami na dystansie 12,3 km (bieg ten zaliczany jest do Otwartych Mistrzostw Wrocławia 2001). Nasz klub (KB Wrocław) zwyciężył w nieoficjalnej klasyfikacji drużynowej, drugie miejsce zajęli biegacze TKKF Góral Międzygórze, a trzecie WKB Piast Wrocław.

Zbigniew Siemaszko (KB Wrocław) zajął 14 miejsce z czasem 45:06 – **III miejsce w kategorii M40 (85 punktów do Otwartych Mistrzostw Wrocławia 2001).**



II Ślęzański Maraton 33,3 km

25 marca 2001 r. w Sobótce odbył się II Ślęzański Maraton na dystansie około 32 km.

Zbigniew Siemaszko finiszował jako 12-ty (**I miejsce w kategorii M40**) – 2:07:26.

Bieg ukończyło 89 osób.

17. Bieg Sokoła

1 kwietnia 2001 r. w Bukówcu Górnym odbył się 17. Bieg Sokoła. Piękna, słoneczna pogoda sprawiła, że 15. kilometrowa (atest), pagórkowata trasa była łatwiejsza niż zwykle, bieg ukończyło 228 miłośników biegania.

Zbigniew Siemaszko był 32-gi (7 miejsce w kategorii M40, czas – 54:58).



II Bieg o Puchar Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego z okazji 300 lat Uniwersytetu Wrocławskiego

4,1 km – 7 kwietnia 2001 r. – Wrocław

Zbigniew Siemaszko zwyciężył w kategorii M40 (21 miejsce generalnie, czas – 13:35).

19. Maraton Wrocław odbył się **22 kwietnia 2001 r.** we Wrocławiu (maraton ukończyło 500 osób). Pogoda nie dopisała, było zimno (tylko 5°C) i wietrznie.



Maratończycy **KB Wrocław** w składzie :

Jerzy Siemaszko (2:38:43, 20 miejsce – 6 w kat. M30, **najlepszy wrocławianin**),

Tomasz Sobczyk (2:44:04, 27 miejsce – 15 w kat. M20),

Zbigniew Siemaszko (2:48:20, 35 miejsce – 7 w kat. M40) zwyciężyli w klasyfikacji drużynowej z łącznym czasem – **8:11:07** zdobywając **Puchar Prezydenta Wrocławia** (sklasyfikowano 50 zespołów).

1. Memoriał Sławka Bobowskiego

10 km (mężczyźni) - 28 kwietnia 2001 r. – Wrocław (Złotniki)

12. Zbigniew Siemaszko 38:00 (4 miejsce w kategorii M31-50)
[bieg ukończyło 37 biegaczy]

I Bieg Konstytucji 3 Maja – 3 maja 2001 r. – Kąty Wrocławskie

10 mil

12. Zbigniew Siemaszko 1:00:48 (3 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 65 osób]

X Jubileuszowy Memoriał Uliczny im. Michała Fludra

10 km – 13 maja 2001 r. – Wleń

18. Zbigniew Siemaszko 36:07 (2 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 85 osób]



Mistrzostwa X LO w Biegu Górskim – 26 maja 2001 r.
4,1 km – Sobótka

9. Zbigniew Siemaszko 23:52 (2 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 186 osób]

VII Półmaraton Jaworski – 3 czerwca 2001 r. – Jawor

23. Zbigniew Siemaszko 1:18:13 (3 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 126 osób]

Bieg Sztafetowy o Puchar Wielkiej Wyspy – 9 czerwca 2001 r.
3 x 1.5 km (dookoła kąpieliska Morskie Oko) - Wrocław

Sztafeta KB Wrocław w składzie : Sławomir Prostek, **Zbigniew Siemaszko**, Tomasz Sobczyk
zajęła V miejsce (**II w kategorii 90-119 lat**) – 13:46,04.
[bieg ukończyło 30 sztafet]

**VII Międzynarodowy Bieg Uliczny o Puchar Przewodniczącego
Rady Miejskiej w Twardogórze – 10 czerwca 2001 r.-Twardogóra**
10 km

15. Zbigniew Siemaszko 36:58 (3 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 45 osób]



9. Otwarte Mistrzostwa Wrocławia

IV Bieg Półgodzinny – 16 czerwca 2001 r.
Stadion – Wrocław, ul. Sztabowa

5. Zbigniew Siemaszko 8377 m (2 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 40 osób]

IX Ogólnopolski Bieg Sokoła – 17 czerwca 2001 r.
10 km – Bukownica k. Ostrzeszowa

Był to udany start dla biegaczy KB Wrocław (organizatorzy wydłużyli trasę o około 120 m w stosunku do ubiegłorocznej), mimo że niektórzy z nich dzień wcześniej nie oszczędzali się w biegu półgodzinnym, rozegranym w ramach Otwartych Mistrzostw Wrocławia 2001.

19. Zbigniew Siemaszko 36:29 (5 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 88 osób]

II Nocny Bieg Wokół Plant – 22 czerwca 2001 r. – Rawicz
ok. 3,5 km – start godz. 22:30

Zbigniew Siemaszko 11:47
[brak komunikatu]

VII Bieg „Szlakiem Cystersów” o Puchar Wojewody Dolnośląskiego
5,6 km – 1 lipca 2001 r. – Lubiąż

Pięciu naszych zawodników wystartowało w Lubiążu w silnie obsadzonym biegu (słaba organizacja; wskutek złego zabezpieczenia trasy, zawodnicy masowo skracali trasę biegu).

Zbigniew Siemaszko 19:32 (26 miejsce generalnie, 6 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 79 osób]

XIII Ogólnopolski Bieg Homolan im. Józefa Duba
15 km – 22 lipca 2001 r. – Kudowa-Zdrój



Zbigniew Siemaszko 55:58 (22 miejsce generalnie, 6 miejsce w kategorii M40)



Mistrzostwa Polski Nauczycieli w Maratonie

28 lipca 2001 r. w Pucku odbyły się **I Mistrzostwa Polski Nauczycieli w Maratonie**.
Zbigniew Siemaszko (ITAKA Opole) zdobył dwa srebrne medale Mistrzostwo
Polski Nauczycieli :



w klasyfikacji generalnej nauczycieli,



w kategorii powyżej 35 lat (czas – 2:53:38).

Mistrzostwa Polski Nauczycieli zostały rozegrane w ramach **XVIII Maratonu Ziemi Puckiej**, w którym **Zbigniew Siemaszko** zajął **12 miejsce w klasyfikacji generalnej**,
jednocześnie był trzeci w kategorii M40 (mężczyźni powyżej 40 lat).
Maraton ukończyło 196 osób.

I Międzynarodowy Bieg Górski – 11 sierpnia 2001 r.

Memoriał Mieczysława Ksokowskiego

9,5 km ; Borowice – Mały Szyszak (1435 m.n.p.m.)

Zbigniew Siemaszko – **2 miejsce w kategorii M40**
[nie mamy komunikatu]

X Bieg im. Marszałka Józefa Piłsudskiego – 15 sierpnia 2001 r.

15 km – Kobylin

17. Zbigniew Siemaszko 55:36 (4 miejsce w kategorii M49)
[bieg ukończyło 113 osób]

XX Bieg Baryczan – 18 sierpnia 2001 r. – Milicz

15 km

12. Zbigniew Siemaszko 52:06 (2 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 80 osób]

II Ogólnopolski Bieg „O Wstęgę Bystrzycy” – 19 sierpnia 2001 r.

10.8 km – Zagórze Śląskie

15. Zbigniew Siemaszko 37:26 (2 miejsce w kategorii M40)
[brak komunikatu]

XII Ogólnopolski Bieg Uliczno-Terenowy o Puchar Solidarności 10.1 km – 26 sierpnia 2001 r. – Kamienna Góra

33. Zbigniew Siemaszko 36:52 (7 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 127 osób]

III Bieg Górski o Puchar KB TKKF Jaworzanie 10 km – 2 września 2001 r. – Bogaczów k. Jawora

10. Zbigniew Siemaszko 38:13 (2 miejsce w kategorii M40)
[brak komunikatu]



XI Bieg Solidarności – 9 września 2001 r. – Wrocław 5.2 km

39. Zbigniew Siemaszko 18:52 (6 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyły 203 osoby]

XIV Międzynarodowy Półmaraton Karkonoski 21.120 km - 15 września 2001 r. – Podzamcze – Karpacz

4. Zbigniew Siemaszko 1:31:27 (2 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 46 osób]



Polska była gospodarzem **1. Mistrzostw Świata Weteranów w Biegach Górskich.**

Zawody odbyły się 22.09.2001 r. w Ustroniu.

Zbigniew Siemaszko zajął 20 miejsce w gronie 94 biegaczy kat. M40 (dystans 8 km - 38:03).

W tych mistrzostwach nie prowadzono klasyfikacji zespołowej, w kategorii M40 wygraliby Czesi przed Szwecją i Polską, a **Zbigniew Siemaszko** zdobyłby brązowy medal.

XXIII Maraton Warszawski – 30 września 2001 r. – Warszawa

28. Zbigniew Siemaszko 2:45:09 (3 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyły 564 osoby]



9. Otwarte Mistrzostwa Wrocławia Bieg na Wzgórzu Andersa – 6 października 2001 r. 5,7 km – Wrocław

11. Zbigniew Siemaszko 21:37 (4 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 27 osób]

II Hansaplast Poznań Maraton – 14 października 2001 r.

22. Zbigniew Siemaszko 2:44:11 (3 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 778 osób]

II Bieg Śladem Konia – 21 października 2001 r. 4.3 km – Wrocław (Partynice)

16. Zbigniew Siemaszko 15:12 (2 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 47 osób]



9. Otwarte Mistrzostwa Wrocławia Krzycka Piątka – 10 listopada 2001 r. – Wrocław 5 km

8. Zbigniew Siemaszko 16:41 (2 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyły 54 osoby]

XII Mały Maraton Złotnicki – 11 listopada 2001 r. 4 km – Wrocław (Złotniki)

16. Zbigniew Siemaszko 13:10 (6 miejsce w kategorii M35)
[bieg ukończyło 100 osób]

Bieg Skalnika – 24 listopada 2001 r. – Gracze
13,8 km

42. Zbigniew Siemaszko 51:22 (10 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyły 222 osoby]

XVI Barbórkowy Bieg o „Lampkę Górniczą” – Lubin
10 km – 25 listopada 2001 r.

34. Zbigniew Siemaszko 34:09,87 (6 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 186 osób]

I Bieg Mikołajkowy – 2 grudnia 2001 r. – Wrocław
6 km

Zbigniew Siemaszko 20:58 (3 miejsce w kategorii M35+)
[nie mamy komunikatu]

Schody Poltegoru – 15 grudnia 2001 r. – Wrocław
22 piętra

92. Zbigniew Siemaszko 2:22,94 (10 miejsce w kategorii Mężczyźni Seniorzy)
[bieg ukończyły 143 osoby]

XVII Uliczny Bieg Sylwestrowy
10 km – 31 grudnia 2001 r. – Trzebnica

57. Zbigniew Siemaszko 38:13 (8 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 360 osób]



**9. Otwarte Mistrzostwa Wrocławia w Biegach
Długich – wyniki końcowe Grand Prix**



srebrny medal w kat. M40 – Zbigniew Siemaszko (KB Burza Wrocław)

Starty w 2002 r.



10. Otwarte Mistrzostwa Wrocławia

2 marca 2002 r. we Wrocławiu odbył się tradycyjny VII „Cross między mostami”.

12,3 km

12. Zbigniew Siemaszko 43:08 (4 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 121 osób]



III Maraton Ślązański – Sobótka – 23 marca 2002 r.

ok.32,5 km

11. Zbigniew Siemaszko 2:07:53 (5 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 121 osób]

XVIII Bieg Sokoła – Bukowiec Górny – 7 kwietnia 2002 r.

15 km

35. Zbigniew Siemaszko 53:52 (10 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 239 osób]

Zwycięstwo drużynowe w 20. Maratonie Wrocław

Jubileuszowy maraton odbył się 21 kwietnia 2002 r. we Wrocławiu (bieg ukończyło 799 osób).

Reprezentacja **KB Burza Wrocław** w składzie :

Tomasz Sobczyk (2:28:10, 17 miejsce – 12 w kategorii M20),

Jerzy Siemaszko (2:30:39, 21 miejsce – 2 w kategorii M40),

Zbigniew Siemaszko (2:41:43, 34 miejsce – 8 w kategorii M40) zwyciężyła w klasyfikacji drużynowej z łącznym czasem – 7:40:32 (sklasyfikowano 85 zespołów).



Maratończycy KB Burza Wrocław (Tomasz Sobczyk, Jerzy Siemaszko, Zbigniew Siemaszko) zwyciężyli w klasyfikacji drużynowej jubileuszowego – 20. Maratonu Wrocław 2002.

II Memoriał Sławka Bobowskiego

27 kwietnia 2002 r. we Wrocławiu odbył się II Memoriał Sławka Bobowskiego w Biegach Przelajowych (6 km – bieg główny, mężczyźni).

12. Zbigniew Siemaszko 20:02 (4 miejsce w kategorii M35)
[bieg ukończyło 51 osób]

Pracowity długi weekend

1. XX Krapkowicki Bieg Uliczny

1 maja 2002 r. w Krapkowicach odbył się jubileuszowy XX Krapkowicki Bieg Uliczny. Bieg ukończyło 175 biegaczy. Słoneczna, ale bardzo wietrzna pogoda nie sprzyjała uzyskiwaniu dobrych wyników. Najszybciej 10. kilometrową trasę pokonał Krzysztof Przybyła (LZS Wawelno) w czasie 30:33, drugie miejsce zajął Azat Rakipov (Mińsk) – 30:36, trzeci był Zorislaw Gapienko (Witebsk) – 30:37.

Zbigniew Siemaszko był 20-ty (czas–36: 02) – III miejsce w kategorii M40.

2. II Bieg Konstytucji 3 Maja

3 maja 2002 r. w Kątach Wrocławskich przeprowadzono II Bieg Konstytucji 3 Maja. Mimo upalnej pogody uzyskano dobre wyniki na trudnej, 10. milowej trasie (16 090 m). Zwyciężył Tomasz Wilczyński (Oleśniczanka) w czasie 53:55, drugi był Marek Dryja (OSiR Piotrków Trybunalski) – 54:19, trzeci Zorislaw Gapienko (Witebsk) – 54:37.
13-ty był Zbigniew Siemaszko (KB Burza Wrocław) z czasem 59:49.

3. XI Memoriał Uliczny im. Michała Fludra – 5 maja 2002 r. – Wleń – 10 km

24. Zbigniew Siemaszko 35:48 (5 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 96 osób]



ITAKA Opole

Klub **ITAKA Opole** powstał w maju 2002 roku.

Dobry występ biegaczy ITAKI Opole

12.05.2002 r. w Bojanowie (woj. wielkopolskie) odbył się **XVIII Bieg Zwycięstwa**. W biegu wzięło udział 98 czołowych biegaczy z województwa opolskiego, dolnośląskiego oraz wielkopolskiego.

Upalna pogoda (duża wilgotność powietrza) nie sprzyjała uzyskiwaniu dobrych wyników. Najszybciej 12 kilometrową trasę pokonał aktualny młodzieżowy mistrz Polski w biegu na 10 000 m Maciej Miereczko (Olimpia Poznań), jego czas – 39:31, drugie miejsce zajął Radosław Piasecki (Miedziak Głogów) – 40:03, trzeci przybiegł wicemistrz Europy w duathlonie Jarosław Łazarowicz (WKTRI Wrocław) – 40:13.

Jerzy Siemaszko, reprezentant ITAKI Opole, zajął czwarte miejsce (I miejsce w kategorii M40, kategoria powyżej 40 lat), jego czas – 40:17.

W pierwszej dwudziestce uplasowało jeszcze dwóch reprezentantów ITAKI Opole: Tomasz Sobczyk zajął dziesiąte miejsce, jego czas – 41:28 (II miejsce w kategorii M20), Łukasz Tymków z czasem 43:23 zajął 19-te miejsce (V miejsce w kategorii M20).

Dobrze spisał się również nestor polskich biegów długich – Jan Malicki (ITAKA Opole), który w kategorii M70 (mężczyźni powyżej 70 lat) zajął drugie miejsce (jego czas – 66:00).

Zbigniew Siemaszko zajął 28 miejsce (X w kategorii M40) – 46:07.

Był to start treningowy, gdyż dzień wcześniej startował w biegu maratońskim w Krakowie (z tego biegu wycofał się po połowie dystansu z powodu urazu pięty).

VIII Nocny Półmaraton – 18 maja 2002 r. – Wałbrzych

24. Zbigniew Siemaszko 1:18:20 (7 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 129 osób]

II Przelajowy Bieg Górski – 19 maja 2002 r. – Jaskowa Dolna ok. 14 km

16. Zbigniew Siemaszko 58:35 (4 miejsce w kat. M40)
[bieg ukończyło 29 osób]

XX Maraton Toruński Chełmno – Toruń

W sobotę 25 maja 2002 r. odbył się jubileuszowy XX Maraton Toruński Chełmno – Toruń. Najszybciej bardzo trudną trasę pokonał Jarosław Janicki (Energetyk Gryfino), jego czas – 2:26:07, drugi był Mariusz Kamiński (AZS – AWF Białystok) – 2:26:09, a trzeci Piotr Sękowski (WMKS Płońsk) – 2:26:33.

Jerzy Siemaszko, reprezentant ITAKI Opole, zajął 9-te miejsce z czasem 2:31:58, zwyciężając w kategorii M40.

Zbigniew Siemaszko (ITAKA Opole) był 20-ty z czasem 2:47:14, zajmując III miejsce w kategorii M40.

W ramach Maratonu Toruńskiego odbyły się III Klubowe Mistrzostwa Polski w Biegu Maratońskim. **Drużyna ITAKI Opole zajęła VI miejsce.** Biegacze ITAKI Opole byli o krok od zdobycia klubowego mistrzostwa Polski, jednak kontuzja ich najlepszego zawodnika – Tomasza Sobczyka, której nabawił się na trasie maratonu na 25 kilometrów, uniemożliwiła zdobycie tego zaszczytnego tytułu.

VIII Półmaraton Jaworski

2.06.2002 r. odbył się **VIII Półmaraton Jaworski**. 21,1 kilometrową, bardzo trudną trasę (liczne długie podbiegi) ukończyło 123 biegaczy. Dobrze spisali się biegacze ITAKI Opole, Jerzy Siemaszko zajął 5 miejsce, uzyskując czas 1:09:52, zajmując drugie miejsce w kategorii M40 (mężczyźni powyżej 40 lat), Tomasz Sobczyk był ósmy, jego czas – 1:12:02, **jako 23-ci finiszował Zbigniew Siemaszko, jego czas – 1:17:27.**

Zwycięstwo ITAKI Opole w V Biegu Sztafetowym o Puchar Wielkiej Wyspy

8 czerwca 2002 r. we Wrocławiu odbył się rekordowy V Bieg Sztafetowy o Puchar Wielkiej Wyspy (startowały 34. trzyosobowe sztafety).

Biegano jak zwykle 3 x 1,5 km. Sztafety uzyskiwały na starcie 40 sekundowy handicap za każdą reprezentującą je kobietę.

Na piątym miejscu finiszowała ITAKA II Opole, biegnąca w składzie : Henryk Jakimczuk, **Zbigniew Siemaszko**, Jerzy Siemaszko.

ITAKI II Opole zwyciężyła w kategorii weteranów, tj. sztafet powyżej 120 lat (suma wieku członków sztafety).



10. Otwarte Mistrzostwa Wrocławia

W sobotę 15.06.2002 r. odbył się 5. Bieg Półgodzinny w ramach X Otwartych Mistrzostw Wrocławia (zwycięzcą biegu zostaje ten zawodnik, który w ciągu 30 minut pokona na stadionie jak najdłuższy dystans).

W tych zawodach najlepsi okazali się biegacze ITAKI Opole :

Zwyciężył Jerzy Siemaszko (ITAKA Opole) z wynikiem 9058 metrów, drugi był Krzysztof Wasyluk (WSC Wrocław), który pokonał dystans 8958 metrów, trzecie miejsce zajął Tomasz Sobczyk (ITAKA Opole), który przebiegł 8887 metrów, **ósmo – Zbigniew Siemaszko (8378 metrów, 3 miejsce w kategorii M40).**

Bieg ukończyło 75 biegaczy.

IV Bieg Uliczny „Nowogrodziecka Dziesiątka”

W niedzielę **16.06.2002 r.** zawodnicy ITAKI Opole wystartowali w Nowogrodzcu (koło Bolesławca). Tego dnia odbył się **IV Bieg Uliczny „Nowogrodziecka Dziesiątka”**. Najszybciej trudną, 10 kilometrową trasę (5 pętli po 2 kilometry) pokonał Mirosław Plawgo (WKS Oleśniczanka Oleśnica), jego czas – 30:17, drugi okazał się Marek Dryja (OSiR Piotrków Trybunalski) – 30:32, trzeci był Leszek Bebło (Sporting Międzyzdroje) – 32:00. **16-ty przybiegł Zbigniew Siemaszko (czas – 36:52).** W biegu wzięło udział 57 zawodników.



XVI Mistrzostwa Polski Weteranów w Maratonie

23 czerwca 2002 r. w Łęborku odbył się **XI Maraton Ekologiczny pamięci Tomasza Hopfera**, w ramach którego rozegrano **XVI Mistrzostwa Polski Weteranów w Maratonie**. 28-y przybiegł **Zbigniew Siemaszko (ITAKA Opole) – 2:48:36**, zajmując jednocześnie 8 miejsce w kategorii M40.

VIII BIEG SZLAKIEM CYSTERSÓW

30 czerwca 2002 r. w Lubiązu odbył się VIII Bieg Szlakiem Cystersów na dystansie 5 km. Bieg ukończyło 67 biegaczy, wielu z nich to czołowi długodystansowcy kraju. Zwyciężył Arkadiusz Sowa (WKS Oleśniczanka) – 14:19, drugi był Waldemar Glinka (AZS – AWF Wrocław) – 14:23, trzeci Grzegorz Gajdus (WKS Oleśniczanka) – 14:32. **Dwudzieste drugie miejsce zajął Zbigniew Siemaszko (ITAKA Opole) – 17:31.**

I BIEG POD POWODZIOWĄ FAŁĘ

13 lipca 2002 r. we Wrocławiu w 5-tą rocznicę bohaterskiej obrony miasta przed powodzią przeprowadzono I Bieg pod Powodziową Fałę. 14 -kilometrowa trasa biegu wiodła od Wzgórza Partyzantów przez przejścia podziemne, przez mosty wrocławskie (most Grunwaldzki, most Zwierzyniecki, most Bartoszowicki) oraz wałami nad Odrą aż do Kamieńca Wrocławskiego. W biegu zwyciężył Zbigniew Błaszczuk (KB Kłobuck) w czasie 44:28, drugie miejsce zajął Jerzy Siemaszko (ITAKA Opole) – 45:08, trzeci był Tomasz Sobczyk (ITAKA Opole) 46:20. **Jako siódmy finiszował Zbigniew Siemaszko (ITAKA Opole) – 50:17,49.**

XIV Ogólnopolski Bieg Homolan im. Józefa Duba

21 lipca 2002 r. w Kudowie Zdrój odbył się XIV Ogólnopolski Bieg Homolan im. Józefa Duba na dystansie 15 km.



15. Zbigniew Siemaszko 56:54 (5 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 69 osób]



Mistrzostwa Polski Nauczycieli w Maratonie

27 lipca 2002 r. w Pucku odbyły się II Mistrzostwa Polski Nauczycieli w Maratonie, w których udanie wypadli biegacze z Opolszczyzny.



Zbigniew Siemaszko (ITAKA Opole) zdobył mistrzostwo Polski nauczycieli w kategorii powyżej 35 lat, zdobywając jednocześnie drugie miejsce w klasyfikacji generalnej nauczycieli (czas – 2:51:26).

Mistrzostwa Polski Nauczycieli zostały rozegrane w ramach XIX Maratonu Ziemi Puckiej, **Zbigniew Siemaszko był trzeci w kategorii M40 (mężczyźni powyżej 40 lat), zajmując jednocześnie 14 miejsce w klasyfikacji generalnej maratonu.**



Mistrzostwa Polski Weteranów w Biegach Górskich

3 sierpnia 2002 r. w Międzygórzu odbyły się Mistrzostwa Polski Weteranów w Biegach Górskich. Trasa biegu liczyła 9,5 km, z Międzygórza na szczyt Śnieżnika.

Zbigniew Siemaszko (ITAKA Opole) zajął 4 miejsce w kategorii M40 (czas-53:21).

1.Letni Bieg Piastów

4 sierpnia 2002 r. w Jakuszycach odbył się 1. Letni Bieg Piastów. Na bardzo trudnej trasie, sumaryczne przewyższenie ponad 1000 m, o długości 21,5 km rywalizowali czołowi maratończycy naszego kraju. Zwyciężył Mirosław Plawgo (Oleśniczanka Oleśnica), drugie miejsce zajął Leszek Bebło (Sporting Międzyzdroje). Na czwartym miejscu finiszował Jerzy Siemaszko (ITAKA Opole). **Zbigniew Siemaszko (ITAKA Opole) zajął 15-te miejsce.** O trudności trasy niech świadczy fakt, że bieg ukończyło tylko 50 biegaczy.

Udane starty biegaczy ITAKI Opole

III Bieg o Błękitną Wstęgę Bystrzycy

10 sierpnia 2002 r. w Zagórzcu Śląskim odbył się **III Bieg o Błękitną Wstęgę Bystrzycy** na dystansie 10,8 km, w którym zwyciężył Jarosław Łazarowicz (Poltegor – Projekt Wrocław) w czasie 33:19. Na drugim miejscu finiszował Tomasz Sobczyk (ITAKA Opole) – 33:26, trzecie miejsce zajął Robert Zając (Akwedukt Kielce) – 33:47, czwarty przybiegł Jerzy Siemaszko (ITAKA Opole) – 34:01.

Zbigniew Siemaszko zajął 19-te miejsce (IV w kategorii M40) – 38:30,8.

W biegu startowało ponad 100 biegaczy z całej Polski.

XVI Bieg Przyjaźni im. Edwarda Kusika

11 sierpnia 2002 r. w Widziszewie k. Kościana odbył się **XVI Bieg Przyjaźni im. Edwarda Kusika** na dystansie 10 km. W biegu zwyciężył Marek Jaroszewski (Gwardia Piła) – 30:52, drugie miejsce zajął Jerzy Siemaszko (ITAKA Opole) – 31:01, trzeci przybiegł Piotr Borowiak (Gwardia Piła) – 31:06, czwarty był Tomasz Sobczyk (ITAKA Opole) – 31:12. Opolskim biegaczom udał się rewanż za sobotni bieg, gdyż jego zwycięzca – Jarosław Łazarowicz, w Widziszewie finiszował na piątym miejscu.

Był to również udany start dla Jana Malickiego (ITAKA Opole), który zajął trzecie miejsce w kategorii M70 (mężczyźni powyżej 70 lat).

Zbigniew Siemaszko zajął 24-te miejsce (X w kategorii M40) – 35:23.

W biegu głównym wzięła udział rekordowa liczba uczestników, wystartowało 136 biegaczy z całej Polski.

Jerzy Siemaszko zdobył puchar Wojewody Wielkopolskiego

15 sierpnia 2002 r. w Kobylinie (woj. wielkopolskie), na dystansie 15 km, odbył się XI Bieg im. Marszałka Józefa Piłsudskiego, w którym zwyciężył Oleg Butnik (Białoruś) – 47:51, zdobywając puchar Ministra Obrony Narodowej. Drugie miejsce zajął Jerzy Siemaszko (ITAKA Opole) – 49:10, otrzymując jednocześnie puchar Wojewody Wielkopolskiego.

Zbigniew Siemaszko zajął 26 miejsce – 57:07.

Bieg główny ukończyło 139 biegaczy (rekordowa liczba).



W Poczdamie, w dniach 15-25 sierpnia 2002 r. odbywały się **13. Mistrzostw Europy Weteranów w Lekkiej Atletyce**. 25 sierpnia rozegrano bieg maratoński. Zbigniew Siemaszko wycofał się po 23 km.

XV Jubileuszowy Karkonoski Półmaraton Górski

31 sierpnia 2002 r., na trasie Podzamcze – Karpacz (22,8 km), odbył się XV Jubileuszowy Karkonoski Półmaraton Górski, w którym zwyciężył Artur Gawroński (Kamienna Góra) – 1:29:52.

Drugie miejsce zajął, dwukrotny zwycięzca tego biegu z 1999 i 2000 r., Piotr Uciechowski (OZPR PKP Opole) – 1:31:57, **piąty był Zbigniew Siemaszko (ITAKA Opole) – 1:35:36, który jednocześnie zwyciężył w kat. M40 (mężczyźni powyżej 40 lat).**

Ten bardzo trudny bieg ukończyło 74 biegaczy.

„Biegiem po zdrowie” – zawody biegowe we Wrocławiu w ramach Rodzinnego Festynu Wielkiej Wyspy 3 km – 7 września 2002 r. – kąpielisko Morskie Oko

Nasi zawodnicy zrobili psikusa organizatorowi biegu – WKB Piast i wystartowali w mocnym, 5-cio osobowym składzie, przybiegli na metę we wcześniej ustalonej kolejności, zajęli pięć pierwszych miejsc ;

1. Henryk Jakiemczuk
2. Tomasz Sobczyk
- 3. Zbigniew Siemaszko**
4. Jerzy Siemaszko
5. Łukasz Tymków

[brak komunikatu z biegu]



XII Bieg Solidarności – 8 września 2002 r. 5.2 km – Wrocław

36. Zbigniew Siemaszko 19:03 (8 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 218 osób]

XVIII Międzynarodowy Bieg Uliczny o Memorial B. Psujka

10 km – 14 września 2002 r. – Oleśnica

Zbigniew Siemaszko wycofał się tuż przed metą, aby nie być sklasyfikowanym (zająłby ~60 miejsce, czas ~ 36:30)

[bieg ukończyły 202 osoby]

IV Bieg Górski o Puchar KB TKKF „Jaworzanie”

10 km – Bogaczów k. Jawora – 15 września 2002 r.

1. Tomasz Sobczyk

Zbigniew Siemaszko zajął 5 miejsce w kategorii M40.

[brak komunikatu]

21 września 2002 r. w Złotoryi odbył się **IV Uliczny Bieg Memorialowy im. Tadeusza Pietroszka**, w którym zwyciężył Tomasz Sobczyk (ITAKA Opole). Pokonał ona w 12 minut i 6 sekund mierzącą około 4,5 km trasę – trzy pętle wokół malowniczej złotoryjskiej starówki. **W kategorii weteranów (mężczyźni powyżej 40 lat) zwyciężył kolega klubowy Sobczyka – Zbigniew Siemaszko, który zajął 12 miejsce w klasyfikacji generalnej.**

XIX Ogólnopolski Bieg Uliczny w Kowarach

5 października 2002 r. w Kowarach – polskiej stolicy dywanów odbył się **XIX Ogólnopolski Bieg Uliczny** na dystansie 10 km. W biegu zwyciężył Mirosław Plawgo (Oleśniczanka Oleśnica) – 31:07, drugie miejsce zajął Krzysztof Stefanowicz (AZS – AWF Wrocław) – 31:19, trzeci był Tomasz Sobczyk (ITAKA Opole) – 32:35. W kategorii M40 (mężczyźni powyżej 40 lat) zwyciężył kolega klubowy Sobczyka – Jerzy Siemaszko (czas – 33:48), który ukończył bieg jako ósmy.

Zbigniew Siemaszko zajął osiemnaste miejsce (VI w kategorii M40) – 37:48.

I Ogólnopolski Bieg Przelajowy w Nowej Rudzie

6 października 2002 r. w Woliborzu k. Nowej Rudy odbył się **I Ogólnopolski Bieg Przelajowy** na dystansie 12 km.

Zbigniew Siemaszko zajął piętnaste miejsce (V w kategorii M40).

Memorial Biegowy im. Ireny Stańkowskiej o Puchar Prezydenta m. Jelenia Góra – 12 października 2002 r.

5 km – bieg główny (przelaj)

10. Zbigniew Siemaszko

18;29 (4 miejsce w kategorii M40)

[bieg główny ukończyły 23 osoby]

XV Bieg Lwa Legnickiego

19 października 2002 r. w Legnicy odbył **XV Bieg Lwa Legnickiego** – bieg przelajowy na dystansie 6 km.

Zbigniew Siemaszko zajął XIII miejsce – 23:50,88 (IV miejsce w kategorii M40).

III Bieg Śladem Konia – 27 października 2002 r. **4,3 km (ciągłe opady deszczu)**

20. Zbigniew Siemaszko 15:48,43 (4 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 70 osób]



10. Otwarte Mistrzostwa Wrocławia

„Krzycka Piątka” – Wrocław - 9 listopada 2002 r.

7. Zbigniew Siemaszko 17:19 (1 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyły 104 osoby]

XIII Mały Maraton Złotnicki – 11 listopada 2002 r. **4 km – Wrocław (Złotniki)**

26. Zbigniew Siemaszko 13:22 (5 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 176 osób]

XXXII Bieg Uliczny z okazji Dnia Podchorążego **23 października 2002 r. - Wrocław** **ok. 3,5 km**

Start rekreacyjny (następnego dnia start w Lubinie), prowadziłem Jolce Sobczak.

XVII Barbórkowy Bieg o „Lampkę Górniczą” **10 km – Lubin – 24 listopada 2002 r.**

48. Zbigniew Siemaszko 36:05,35 (7 miejsce w kategorii M40)
[bieg główny ukończyło 195 osób]

XVIII Międzynarodowy Uliczny Bieg Sylwestrowy **10 km – 31 grudnia 2002 r. – Trzebnica**

Zbigniew Siemaszko wycofał się tuż przed metą, aby nie być sklasyfikowanym.



10. Otwarte Mistrzostwa Wrocławia

Podsumowano **10. Otwarte Mistrzostwa Wrocławia 2002 w Biegach Długich.**

W ramach tej imprezy rozegrano osiem biegów, w których wzięło udział 4109 biegaczy i biegaczek z naszego kraju jak i z zagranicy. Uczestnicy tych mistrzostw są klasyfikowani w kategoriach wiekowych. Zawodnicy z Opolszczyzny, dzięki biegaczom ITAKI Opole i KB Maratończyk Brzeg, zwyciężyli w nieoficjalnej klasyfikacji województw.

W kategorii M40 dominowali biegacze ITAKI Opole : Jerzy Siemaszko zajął pierwsze miejsce, **Zbigniew Siemaszko był drugi (zdobył srebrny medal).**



srebrny medal w kat. M40 – Zbigniew Siemaszko (ITAKA Opole)



Starty w 2003 r.



1 marca 2003 r. we Wrocławiu odbył się tradycyjny VIII „Cross między mostami”.
12,3 km

24. Zbigniew Siemaszko
[bieg ukończyły 123 osoby]

46:44 (7 miejsce w kategorii M40)



IV Maraton Śląski – Sobótka – 29 marca 2003 r. **ok.33,3 km**

22. Zbigniew Siemaszko 2:08:56 (10 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 158 osób]



5 kwietnia 2003 r. we Wrocławiu odbył się **IV Otwarty Bieg Uliczny o Puchar J.M. Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego** na dystansie 4 km (mężczyźni).
Zbigniew Siemaszko zajął **drugie miejsce w kategorii M40** (22. generalnie) – 14:14.
Bieg ukończyło 62 biegaczy.

XIX Bieg Sokoła – Bukówiec Górny – 6 kwietnia 2003 r. **15 km**

45. Zbigniew Siemaszko 57:24 (13 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 217 osób]

21. Maraton Wrocław odbył się 27 kwietnia 2003 r. we Wrocławiu (bieg ukończyło 678 osób).

Drużyna – **OKB ITAKA Opole** w składzie :

Zbigniew Siemaszko (2:49:04, 35 miejsce – 5 w kategorii M45),

Antoni Domicz (2:52:21, 50 miejsce – 8 w kategorii M45),

Sławomir Pieczurowski (3:07:08, 103 miejsce – 17 w kategorii M40) **zajęła III miejsce w klasyfikacji drużynowej z łącznym czasem – 8:48:33** (sklasyfikowano 66 zespołów).

Bieg Chemika – Brzeg Dolny – 3 maja 2003 r. **5 km**

15. Zbigniew Siemaszko 16:58 (1 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 51 osób]

4. Bieg Smoka Strachoty – Wrocław – 4 maja 2003 r. **11,2 km**

4. Zbigniew Siemaszko 40:07,16 (2 miejsce w kategorii M35)
[bieg ukończyło 28 osób]

III Memoriał Sławka Bobowskiego

10 maja 2003 r. we Wrocławiu odbył się **III Memoriał Sławka Bobowskiego w Biegach Przelajowych** (ok. 6 km – bieg główny).

3. Zbigniew Siemaszko 20:45 (1 miejsce w kategorii M35)
[bieg ukończyło 38 osób]

XIX Bieg Zwycięstwa – Bojanowo – 11 maja 2003 r. **12 km**

26. Zbigniew Siemaszko 46:04 (6 miejsce w kat. M40)
[bieg ukończyło 76 osób]

IX Nocny Półmaraton – Wałbrzych – 17 maja 2003 r.

35. Zbigniew Siemaszko 1:20:58 (6 miejsce w kat. M40)
[bieg ukończyło 148 osób]

20. Bieg im. błogosławionego Edmunda Bojanowskiego **10 km – Piaski – 24 maja 2003 r.**

21. Zbigniew Siemaszko 37:09 (8 miejsce w kat. M40, kontuzja-łydka lewej nogi)
[bieg ukończyło 55 osób]

IX Półmaraton Jaworski – 1 czerwca 2003 r.

27. Zbigniew Siemaszko 1:32:15 (6 miejsce w kategorii M45, kontuzja-ból-łydka)
[bieg ukończyło 75 osób]



14 czerwca 2003 r. we Wrocławiu odbyły się **Otwarte Mistrzostwa Wrocławia w biegu półgodzinnym (VI Bieg Półgodzinny).**

11. Zbigniew Siemaszko 7960 m (4 miejsce w kategorii M40, kontuzja-łydka)
[bieg ukończyło 70 osób]

I Bieg Uliczny im. Marka Kotańskiego

W sobotę 28 czerwca 2003 r. w Głucholazach odbył się I Bieg Uliczny im. Marka Kotańskiego.

Trasa biegu głównego liczyła 10 kilometrów, składała się z czterech 2,5 kilometrowych pętli na każdej z nich stromy 600 metrowy podbieg. Ten trudny bieg ukończyło 65 biegaczy;
21-wszy był Zbigniew Siemaszko – 37:48 (IV miejsce w kategorii M40).

IX Bieg „Szlakiem Cystersów”

29 czerwca 2003 r. w Lubiążu (woj. dolnośląskie) odbył się IX Bieg „Szlakiem Cystersów”, który ukończyło 87 biegaczy.

Najszybciej liczącą około 5,6 km trasę pokonał Dariusz Kruczkowski (Zawisza Bydgoszcz) – 16 : 36 , drugi finiszował Sergiej Fiskowicz (Ukraina) – 16:56, trzeci był Paweł Kaczmar (ATLETA Rząsiny) – 17:12.

21-wsze miejsce zajął Zbigniew Siemaszko – 20:15 (VI miejsce w kategorii M40).

I Bieg Opolski – 5 lipca 2003 r.

ok. 12 km

21. Zbigniew Siemaszko 43:48 (7 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 105 osób]

XVII Świerzawski Bieg Uliczny – 6 lipca 2003 r.

9 km

8. Zbigniew Siemaszko 33:54 (2 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyły 34 osoby]

2. Bieg pod Powodziową Falę - 12 lipca 2003 r. – Wrocław

14 km

11. Zbigniew Siemaszko 50:57 (6 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 80 osób]

XV Ogólnopolski Bieg Homolan im. Józefa Duba–20 lipca 2003 r.

15 km – Kudowa Zdrój

20. Zbigniew Siemaszko 58:54 (6 miejsce w kategorii M40)
[brak komunikatu]

XX Maraton Ziemi Puckiej – Puck – 25 lipca 2003 r.

19. Zbigniew Siemaszko 2:58:35 (**3 miejsce w kategorii M45**, kontuzja – ból prawej pachwiny oraz lewej łydki)

[bieg ukończyło 215 osób]



III Mistrzostwach Polski Nauczycieli w Maratonie 25 lipca 2003 r. – Puck (w ramach XX Maratonu Ziemi Puckiej)



Zbigniew Siemaszko zdobył srebrny medal Mistrzostw Polski Nauczycieli w Maratonie w kat. M36-49
(6 miejsce w klasyfikacji generalnej nauczycieli)

XVII Bieg Przyjaźni – Widziszewo – 10 sierpnia 2003 r.

10 km

Zbigniew Siemaszko przebiegł tylko 2,5 km – kontuzja: ból prawej pachwiny oraz lewej łydki

16 sierpnia 2003 r. w Miliczu odbył się **XXIII Międzynarodowy Bieg Baryczan**. W biegu tym dominowali biegacze zza wschodniej granicy, zwyciężył Oleg Gutnik (Białoruś), który pokonał, liczącą około 15 kilometrów, trasę biegu w 44 min i 32 s.

Najlepszym Polakiem okazał się Tomasz Sobczyk (OKB Opole), który zajął piąte miejsce, jego czas – 46:40.

Michael Siemaszko startował w biegu na dystansie 3,5 km, a Zbigniew Siemaszko prowadził jemu ten bieg.

17 sierpnia 2003 r. we Wrocławiu, na malowniczym torze wyścigów konnych, odbył się **IV Bieg Śladem Konia**.

Bieg ten zdominowali biegacze OKB Opole, zwyciężył **Tomasz Sobczyk, który pokonał liczącą 4,3 km trasę w 13 min 43 s**, na czwartym miejscu finiszował Łukasz Tymków – 14:09, szósty przybiegł Jerzy Siemaszko – 14:38 (zajął I miejsce w kategorii M40), ósmy był Sławomir Pieczurowski – 15:00 (zajął II miejsce w kategorii M40), a dwunasty **Zbigniew Siemaszko – 15:50 (V miejsce w kategorii M40)**.

XIV Ogólnopolski Bieg Uliczno – Terenowy o Puchar Solidarności 10,1 km – Kamienna Góra – 31 sierpnia 2003 r.

[brak komunikatu]

Zbigniew Siemaszko – zajezdnia po 7 km – kontuzja (łydka lewej nogi)

19. Międzynarodowy Bieg Uliczny o Memorial Bogusława Psujka **10 km – Oleśnica – 6 września 2003 r.**

44. Zbigniew Siemaszko 38:22 (10 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 108 osób]



XIII Bieg Solidarności – 7 września 2003 r. **5.2 km – Wrocław**

39. Zbigniew Siemaszko 18:57 (9 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 266 osób]

V Bieg Górski o Puchar KB TKKF „Jaworzanie” **10 km – Bogaczów k. Jawora – 14 września 2003 r.**

10. Zbigniew Siemaszko – 5 miejsce w kategorii M40
[brak komunikatu]

Zwycięstwo Tomasza Sobczyka

20 września 2003 r. w Złotoryi odbyły się **V Biegi Uliczne o Memorial Tadeusza Pietroszka.**

Bieg główny, rozegrany na dystansie 4 kilometrów, zakończył się zwycięstwem Tomasza Sobczyka (OKB Opole) – 12:06.

Zbigniew Siemaszko był szósty (II miejsce w kategorii M40).

XXIII Bieg Przelajowy Podzamecza

27 września 2003 r. w Wałbrzychu odbył się **XXIII Bieg Przelajowy Podzamecza.**

Najszybciej 10 kilometrową trasę pokonał Tomasz Sobczyk (OKB Opole) – 30 min 51 s (rekord trasy wynosi 30 min 8 s i należy od 1994 roku do Marka Deputata – WKS Oleśniczanka Oleśnica). Było to już 10 zwycięstwo T. Sobczyka w tym sezonie.

Drugie miejsce zajął Artur Gawroński (KB Kamienna Góra) – 31:37, trzeci był Jerzy Siemaszko (kolega klubowy Sobczyka) – 32:57 (pierwsze miejsce w kategorii M40).

Zbigniew Siemaszko (OKB Opole) – 36:43,5 zajął 20 miejsce (VI miejsce w kat. M40).

14. Mały Maraton Złotnicki – Wrocław – 11 listopada 2003 r.
4,2 km

17. Zbigniew Siemaszko 13:45 (6 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 118 osób]

XVIII Barbórkowy Bieg o „Lampkę Górniczą”
10 km – Lubin – 23 listopada 2003 r.

53. Zbigniew Siemaszko 35:43,16 (12 miejsce w kategorii M40)
[bieg główny ukończyło 210 osób]

XIV Bieg Sylwestrowy – 28 grudnia 2003 r.
ok. 15 km – Strzelce Opolskie

51. Zbigniew Siemaszko 57:08 (10 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 277 osób]

XIX Uliczny Bieg Sylwestrowy – 31 grudnia 2003 r.
10 km – Trzebnica

78. Zbigniew Siemaszko 38:55 (19 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyły 472 osoby]



**11. Otwarte Mistrzostwa Wrocławia w Biegach
Długich**



srebrny medal – Zbigniew Siemaszko (kat. M40)



Starty w 2004 r.



12. Otwarte Mistrzostwa Wrocławia

6 marca 2004 r. we Wrocławiu odbył się tradycyjny IX „Cross między mostami”. Bieg ukończyło 153 biegaczy, którzy rywalizowali na trasie długości 12,9 km. Była to udana inauguracja nowego sezonu startowego dla opolskich biegaczy. W crossie zwyciężył Tomasz Sobczyk (OKB ITAKA Opole) – 43:09, drugi był Robert Józwiak (Osa Zgorzelec) – 43:42, trzeci Jerzy Siemaszko (OKB ITAKA Opole) – 45:06, czwarty Sławomir Pieczurowski (OKB ITAKA Opole) – 45:09, piąty Krzysztof Pachuta (AZS Opole) – 46:20.

Zbigniew Siemaszko (OKB ITAKA Opole) ukończył bieg na 18. miejscu (zajmując jednocześnie 7 miejsce w kategorii M40), jego czas – 49:53.



Udany starty biegaczy OKB ITAKA Opole

20 marca 2004 r. we Wrocławiu odbył się V Otwarty Bieg Uliczny o Puchar J.M. Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego na dystansie 4 kilometrów.

W biegu wzięło udział ponad 100 biegaczy z Dolnego Śląska i Opolszczyzny. Bieg zakończył się zwycięstwem Krzysztofa Stefanowicza (AZS – AWF Wrocław) – 14:15, czwarte miejsce zajął Tomasz Sobczyk (OKB ITAKA Opole) – 14:20.

Zbigniew Siemaszko był czwarty w kategorii M40 (16 miejsce w klasyfikacji generalnej).

V Maraton Ślązański – Sobótka – 27 marca 2004 r.

ok.33 km

18. Zbigniew Siemaszko 2:15:53 (9 miejsce w kategorii M40)
[bieg ukończyło 116 osób]

XX Bieg Sokoła – Bukowiec Górny – 4 kwietnia 2004 r.

15 km

45. Zbigniew Siemaszko 57:47 (16 miejsce w kat. M40)
[bieg ukończyło 259 osób]

IV Memoriał Sławka Bobowskiego

17 kwietnia 2004 r. we Wrocławiu odbył się **4. Memoriał Sławka Bobowskiego w Biegach Przelajowych** (bieg główny).

W biegu tym, rozegranym na dystansie 6 kilometrów, zwyciężył Paweł Kaczmar (AZS Kolegium Karkonoskie Jelenia Góra) – 19:30 przed Tomaszem Sobczykiem – 19:38 (OKB ITAKA Opole). **Zbigniew Siemaszko (OKB ITAKA Opole) finiszował jako piętnasty – 22:42 (VII miejsce w kategorii M40). Bieg główny ukończyło 75 osób.**

40. Jubileuszowy Cross Ostrzeszowski – 18 kwietnia 2004 r.

W ramach Crossu Ostrzeszowskiego przeprowadzono **Mistrzostwa Polski Nauczycieli w Biegach Przelajowych.**

3000 m – nauczyciele

Zbigniew Siemaszko zajął 9 miejsce w kategorii powyżej 35 lat (gdyby rozgrywano kategorię powyżej 45 lat, zająłby 2 miejsce).

22. Maraton Wrocław

25 kwietnia 2004 r., we Wrocławiu odbył się **22. Maraton Wrocław**, który ukończyła rekordowa liczba – 934. biegaczy.

60. Zbigniew Siemaszko 2:53:10 (5 miejsce w kat. M45)

I Międzynarodowy Bieg Uliczny ku Zjednoczonej Europie

1 maja 2004 r. w Woliborzu k. Nowej Rudy odbył się **I Międzynarodowy Bieg Uliczny ku Zjednoczonej Europie**. Najszybciej 12 – kilometrową trasę pokonał Jerzy Kulczyk (POMERFISZ Kołobrzeg) – 39:14, drugi był Tomasz Sobczyk (OKB ITAKA Opole) – 39:16, trzeci Artur Gawroński (KB Kamienna Góra) – 39:30, czwarty Jerzy Siemaszko OKB ITAKA Opole) – 39:36. Dziewiąte miejsce zajął Sławomir Pieczurowski (OKB ITAKA Opole) – 42:39.

W tym biegu startował również Zbigniew Siemaszko. Bieg ukończyło ponad 70. biegaczy.

Biegi Uliczne w Lewinie Brzeskim – 2 maja 2004 r.

Zawody odbyły się w niedzielę. Najpierw przeprowadzono biegi dla dzieci i młodzieży. Bieg główny (ok. 4 km) rozpoczął się ok. godz. 21:30. Fatalna organizacja biegu sprawiła, że tylko nieliczni zawodnicy przebiegli cały dystans, większość – mająca po pierwszej pętli znaczną stratę do czołówki – pobiegła na metę.

Wszyscy reprezentanci naszego klubu pokonali prawidłowo całą trasę.

Zawodnicy OKB ITAKA OPOLE – uczestnicy biegu głównego : Tomasz Sobczyk, Jerzy Siemaszko, Sławomir Pieczurowski, Zbigniew Siemaszko [brak komunikatu].

XX Bieg Zwycięstwa – Bojanowo – 9 maja 2004 r.

12 km

33. Zbigniew Siemaszko 47:10 (11 miejsce w kat. M40)
[bieg ukończyło 125 osób]

X Nocny Półmaraton – Wałbrzych – 15 maja 2004 r.

30. Zbigniew Siemaszko 1:24:58 (13 miejsce w kat. M40)
[bieg ukończyło 115 osób]

Europejskie Biegi Uliczne – Bolesławiec – 23 maja 2004 r.

10 km

39. Zbigniew Siemaszko 37:40 (11 miejsce w kat. M40)
[bieg ukończyło 100 osób]

XI Otwarte Mistrzostwa X LO w Biegu Górskim

Sobótka – Ślęza, 29 maja 2004 r.

Bieg rozpoczął się przy Domu Harcerza, meta była na szczycie Ślęzy.

4.1 km

14. Zbigniew Siemaszko 25:37 (5 miejsce w kat. M40)
[bieg ukończyły 182 osoby]

IV Ogólnopolski Bieg Górski, 30 maja 2004 r.

14 km – Jaskowa Dolna

30. Zbigniew Siemaszko 54:42 (9 miejsce w kat. M40)
[bieg ukończyło 70 osób]



6 czerwca 2004 r. reprezentanci OKB ITAKA Opole brali udział w **VIII Mistrzostwach Polski Weteranów w półmaratonie (21,095 km)**, które odbyły się w Murowanej Goślinie. Zbigniew Siemaszko został sklasyfikowany na ósmym miejscu w kategorii M45 (mężczyźni powyżej 45 lat) – 1:23:03.



12. Otwarte Mistrzostwa Wrocławia

12 czerwca 2004 r. we Wrocławiu odbyły się **Otwarte Mistrzostwa Wrocławia w biegu półgodzinnym (VII Bieg Półgodzinny)**.

Zawody zakończyły się sukcesem opolskich biegaczy; w biegu zwyciężył Tomasz Sobczyk, który w 30 minut przebiegł 9034 metry, drugie miejsce zajął Jerzy Siemaszko – 8772 m, czwarty był Sławomir Pieczurowski – 8674 m, piąty Sławomir Prostek – 8590 m, jedenasty Zbigniew Siemaszko – 8056 m (wszyscy OKB ITAKA Opole). Bieg ukończyło 94 biegaczy.

9. Tengelmann – Lauf, 20 czerwca 2004 r.

10 km – Mulheim (Niemcy)



23. Zbigniew Siemaszko 37:20 (2 miejsce w kat. M45)
[bieg ukończyło 1175 osób]

X Półmaraton Jaworski

27 czerwca 2004 r. w Jaworze odbył się jubileuszowy X Półmaraton Jaworski (21,0975 km), w którym zwyciężył Krzysztof Przybyła (B – KRANK Gazownik Wawelno) – 1:08:46 **przed Tomaszem Sobczykiem (OKB ITAKA Opole) – 1:09:25 (1 miejsce w kat. M25)**, trzeci był Oleksiy Pomynchuk (Rowno, Ukraina) – 1:09:52.

29. był Zbigniew Siemaszko – 1:21:21 (6 miejsce w kat. M45).

Bieg ukończyło 134 biegaczy.

2. Bieg Opolski – 3 lipca 2004 r.

11,2 km

31. Zbigniew Siemaszko 42:51 (9 miejsce w kat. M40)

[bieg ukończyło 159 osób]

Współorganizatorem 2. Biegu Opolskiego był nasz klub – OKB ITAKA Opole.

Zwycięstwa Sobczyka

10 lipca 2004 r. we Wrocławiu odbył się **3. Bieg Pod Powodziową Fałę**, bliźniaczo podobny do rozegranego tydzień temu 2. Biegu Opolskiego; trasa biegu licząca około 14 kilometrów, wiodła z Wrocławia (Wzgórze Partyzantów) przez trzy mosty, wałami odrzańskimi do Kamięcia Wrocławskiego. W biegu zwyciężył Tomasz Sobczyk (OKB ITAKA Opole), powtarzając swój ubiegłoroczny sukces oraz ustanawiając nowy rekord trasy – 44:04. Drugie miejsce zajął Jarosław Łazarowicz (POLTEGOR Wrocław) – 44:52, trzeci był Łukasz Tymków (FALCK Brzeg) – 46:47, czwarty Jerzy Siemaszko (OKB ITAKA Opole) – 47:23, zwyciężając jednocześnie w kategorii M35 (mężczyźni powyżej 35 lat). Bieg ukończyło 79 biegaczy, nieźle spisał się Zbigniew Siemaszko – jedenasty na mecie z czasem 51:50 (4 miejsce w kat. M35).

18 lipca 2004 r. w Kudowie Zdrój odbył się **XVI Ogólnopolski Bieg Homolan im. Józefa Duba**.



Najszybciej bardzo trudną 15. kilometrową trasę (4 pętle po 3750 metrów) pokonał Krzysztof Przybyła (B – Krang Gazownik Wawelno) – 48:01, ustanawiając nowy rekord trasy (przed dwoma tygodniami Przybyła zwyciężył w II Biegu Opolskim). Na drugim miejscu finiszował Andrzej Krzyścin (Altom Gniezno) – 50:46, który przed rokiem triumfował w I Biegu Opolskim. Trzecie miejsce zajął Paweł Kaczmar (AZS – KK Jelenia Góra) – 50:56, **czwarty był Tomasz Sobczyk (OKB ITAKA Opole) – 51:19.**

Zbigniew Siemaszko (OKB ITAKA Opole) zajął 24 miejsce – 60:19 (9 miejsce w kat. M40). Bieg główny (15 km) ukończyło 86 biegaczy.



**Mistrzostwa Europy Weteranów w Maratonie
1 sierpnia 2004 r. – Aarhus (Dania)**



Aarhus – przystań dla jachtów.



Zwiedzanie Aarhus, dzień przed zawodami...



W dniach 22.07 – 1.08.2004 r. w Aarhus (Dania) odbyły się **14. Mistrzostwa Europy Weteranów w Lekkiej Atletyce**. Bieg maratoński przeprowadzono 1 sierpnia 2004 r.; **9** miejsce w kategorii M45 zajął Zbigniew Siemaszko – **2:55:20**





Klasyfikacja drużynowa, czyli szwingiel po duńsku!!!

Nasi biegacze zwyciężyli w klasyfikacji drużynowej maratonu w kategorii M40-49 (sumowano czasy trzech najlepszych biegaczy z danego kraju uzyskane podczas biegu indywidualnego).

Naszym reprezentantom nie wręczono złotych medali, gdyż Polski Związek Weteranów Lekkiej Atletyki nie zgłosił maratończyków do rywalizacji drużynowej, a organizatorzy nie przyjęli zgłoszenia od samych biegaczy. W ten przemyślny sposób Duńczycy pozbyli się najmocniejszych konkurentów i wręczyli złote medale swoim reprezentantom, którzy uzyskali sumaryczny czas gorszy od naszych reprezentantów o 9 minut i 12 sekund.

Bieg Baryczan – Milicz – 14 sierpnia 2004 r.

ok. 15 km (deszcz, miejscami intensywny)

27. Zbigniew Siemaszko (OKB ITAKA Opole) 55:09 (8 miejsce w kat. M40 – kontuzja ścięgna Achillesa – prawa noga)

[bieg ukończyło 100 osób]

VI Bieg Memoriałowy im. Tadeusza Pietroszka

Reprezentanci OKB ITAKI Opole **25.09.2004 r.** startowali w Złotorzy w VI Biegu Memoriałowym im. Tadeusza Pietroszka, rozgrywanym na dystansie 4,2 km. Tomasz Sobczyk finiszował na drugim miejscu (12:06), Jerzy Siemaszko był piąty – 12:48, zajmując pierwsze miejsce w kat. M40, Zbigniew Siemaszko zajął 7 miejsce – 14:58 (drugie miejsce w kat. M40).



12. Otwarte Mistrzostwa Wrocławia

2 października 2004 r. we Wrocławiu odbył się bieg przełajowy na Wzgórzu Andersa na dystansie 5,8 km (po raz ostatni przeprowadzono ten bieg, gdyż wkrótce ma tu ruszyć budowa największego w Polsce aquaparku).

Wszystkie miejsca na podium zajęli biegacze OKB ITAKA Opole; zwyciężył Tomasz Sobczyk (19:23), drugi był Jerzy Siemaszko (20:07), trzeci – Sławomir Pieczurowski (20:44). 14 miejsce wywalczył Zbigniew Siemaszko – 22:40, kolega klubowy triumfatorów.

V Bieg „Śladem Konia” – 10 października 2004 r.

4.3 km – Wrocław

14. Zbigniew Siemaszko 16:21 (6 miejsce w kat. M40)
[bieg ukończyły 64 osoby]

2. Bieg „Przewietrz się na Olimpijskim” – 17 października 2004 r.

8 km – Wrocław

33. Zbigniew Siemaszko 31:16 (7 miejsce w kat. M40)
[bieg ukończyło 107 osób]

XVII Bieg Lwa Legnickiego – 23 października 2004 r.

6 km (z ogonkiem)

1. Tomasz Sobczyk 20:14 (1 miejsce w kat. M20)
Jerzy Siemaszko (1 miejsce w kat. M40)
Sławomir Pieczurowski 21:32 (3 miejsce w kat. M40)
Zbigniew Siemaszko
[brak komunikatu z zawodów]

XV Mały Maraton Złotnicki – 11 listopada 2004 r.

4 km – Wrocław

20. Zbigniew Siemaszko 13:44 (6 miejsce w kat. M40)
[bieg ukończyło 179 osób]

XIX Barbórkowy Bieg o „Lampkę Górniczą”

Lubin – 21 listopada 2004 r.

10 km

45. Zbigniew Siemaszko 36:22,39 (8 miejsce w kat.M40)
[bieg ukończyło 165 osób]

X Bieg Skalnika – Gracze – 27 listopada 2004 r.

13.9 km

29. Zbigniew Siemaszko 53:14 (15 miejsce w kat. M40)
[bieg ukończyło 206 osób]



12. Otwarte Mistrzostwa Wrocławia w Biegach Długich – wyniki końcowe Grand Prix

4. miejsce – Zbigniew Siemaszko (kat. M40)

XXXIV Bieg Uliczny z okazji Dnia Podchorążego

4 grudnia 2004 r. - Wrocław

ok. 3,6 km – mężczyźni

34. Zbigniew Siemaszko 12:37
[bieg ukończyło 168 zawodników]

XV Bieg Sylwestrowy – 18 grudnia 2004 r.

15 km – Strzelce Opolskie

51. Zbigniew Siemaszko 57:49 (20 miejsce w kat. M40)
[bieg ukończyło 376 osób]

20. Uliczny Bieg Sylwestrowy – Trzebnica 2004

31 grudnia 2004 r. – 10 km – Bieg główny

94. Zbigniew Siemaszko
[bieg ukończyły 692 osoby]

38:59 (28 miejsce w kat. M40)



Z numerem 135 biegnie Zbigniew Siemaszko (OKB ITAKA Opole) ...



Starty w 2005 r.



13. Otwarte Mistrzostwa Wrocławia

Opolscy biegacze w dobrej formie

5 marca 2005 r. we Wrocławiu odbył się X „Cross między mostami” na dystansie 12,3 km. Bieg rozegrano w trudnych warunkach – na pokrytej śniegiem i lodem trasie.

Ekstremalne warunki nie wystraszyły biegaczy, zawody ukończyło 148 biegaczy.

Zwyciężył Krzysztof Stefanowicz (AZS AWF Wrocław) – 43:00, kolejne trzy miejsca zajęli reprezentanci Opolskiego Klubu Biegacza ITAKA Opole: drugie Tomasz Sobczyk – 43:17, trzecie Sławomir Pieczurowski – 44:45, czwarte Jerzy Siemaszko – 44:49. Na dobrym, dwudziestym miejscu finiszował Zbigniew Siemaszko (OKB ITAKA Opole) – 48:47.



Zwycięstwo Sobczyka

19 marca 2005 r. w Sobótce odbył się **6. Maraton Ślązański** na dystansie 32 kilometrów, w którym zwyciężył zawodnik Opolskiego Klubu Biegacza ITAKA Opole – Tomasz Sobczyk, jego czas – 1:56:33. Sobczyk zwyciężył w tym biegu po raz trzeci z rzędu.

Drugie miejsce zajął Artur Kawecki (MLKS WERGE Rakowice) – 1:58:39.

Trzeci był kolega klubowy Sobczyka – Sławomir Pieczurowski (2:00:45).

Ósme miejsce zajął Zbigniew Siemaszko (OKB ITAKA Opole) – 2:13:26.

Zawody ukończyło 95 biegaczy.



9 kwietnia 2005 r. we Wrocławiu odbył się **VI Otwarty Bieg Uliczny o Puchar J.M. Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego**. Mężczyźni rywalizowali na dystansie 5 km.

31. Zbigniew Siemaszko 19:23 (4 miejsce w kat. M40)
[bieg mężczyzn ukończyło 94 biegaczy]

16 kwietnia 2005 r. we Wrocławiu przeprowadzono biegi przełajowe – **V Memorial Sławomira Bobowskiego**. W biegu głównym rozegranym na dystansie 6 km zwyciężył Paweł Kaczmar (KK AZS Jelenia Góra) – 18:32, drugie miejsce zajął Tomasz Sobczyk – 18:47, trzecie Jerzy Siemaszko – 19:18 (obaj OKB ITAKA Opole).

14. był Zbigniew Siemaszko – 22:22.

23. Maraton Wrocław odbył się 24 kwietnia 2005 r. we Wrocławiu. Bieg ukończyły 922 osoby.



Drużyna OKB ITAKA Opole w składzie :

Sławomir Pieczurowski (2:36:35, 19 miejsce – 1 w kategorii M45),

Zbigniew Siemaszko (2:55:16, 53 miejsce – 9 w kategorii M45),

Józef Zachariasz (3:02:58, 89 miejsce – 12 w kategorii M40) **zajęła III miejsce**

w klasyfikacji drużynowej z łącznym czasem – 8:34:49 (sklasyfikowano 81 drużyn).



Drużyna OKB ITAKA Opole...

21. Bieg Zwycięstwa – Bojanowo – 8 maja 2005 r.

12 km

22. Zbigniew Siemaszko
[bieg ukończyły 82 osoby]

49:42 (5 miejsce w kategorii M40, kontuzja łydki)

XI Półmaraton Wałbrzych – 14 maja 2005 r.



Przed startem do biegu...

34. Zbigniew Siemaszko
[bieg ukończyło 176 osób]

1:26:37 (19 miejsce w kategorii M40, kontuzja łydki)



XII Otwarte Mistrzostwa X LO w Biegu Górskim – Sobótka 4,1 km – 21 maja 2005 r.

13. Zbigniew Siemaszko
[bieg ukończyło 160 osób]

26:12 (5 miejsce w kategorii M40)

6. Bieg Smoka Strachoty – Wrocław – 22 maja 2005 r. 12.7 km



Nagradzanie zawodników.

7. Zbigniew Siemaszko
[bieg ukończyło 25 osób]

51:43 (4 miejsce w kategorii M40, kontuzja łydki)

XXI Międzynarodowy Bieg Uliczny o Memoriał Bogusława Psujka – Oleśnica – 28 maja 2005 r. 10 km

Zbigniew Siemaszko – zajezdnia po 4 km (kontuzja mięśnia dwugłowego prawej łydki)

19. Bieg Świerzawy – 3 lipca 2005 r.
ok. 9 km

11. Zbigniew Siemaszko
[bieg ukończyło 38 osób]

35:25 (5 miejsce w kategorii M40)

4. Bieg „Pod Powodziową Falę” – 9 lipca 2005 r.
ok. 14.5 km – Wrocław

16. Zbigniew Siemaszko
[bieg ukończyło 101 osób]

55:13 (2 miejsce w kategorii M45)

XVII Ogólnopolski Bieg Homolan – 24 lipca – Kudowa Zdrój
15 km



Zbigniew Siemaszko – zajezdnia po 7,5km (30:19,5) – odnowienie się kontuzji dwugłowego

25. Bieg Baryczan – Milicz – 13 sierpnia 2005 r.

ok. 15 km

W biegu młodzieżowym na dystansie 4 km startował Michael Siemaszko, a Zbigniew Siemaszko prowadził jemu ten bieg.

II Memoriał Stefana Mielczarka – 4 września 2005 r.

ok. 8.5 km – park w Jaworze

Zbigniew Siemaszko

32:43 (2 miejsce w kategorii M40)

[brak komunikatu]



XV Bieg Solidarności – Wrocław – 10 września 2005 r.

5.2 km

Zbigniew Siemaszko – start treningowy po kontuzji, zajeżdźnia zamierzona (5 km – 19:31).

KB ODRA Wrocław

1. Bieg Morskiego Oka – Wrocław – 11 września 2005 r.

7 km

12. Zbigniew Siemaszko

27:04 (4 miejsce w kategorii M40)

[bieg ukończyło 65 osób]

32. Real Berlin Marathon – 25 września 2005 r.

Zbigniew Siemaszko – zajeżdźnia po połowie dystansu (1:27) – nadal problemy z nogą



13. Otwarte Mistrzostwa Wrocławia

Krzycka Piątka – Wrocław – 1 października 2005 r.

Zbigniew Siemaszko – zajezdnia (3 km – 11:18) – kontuzja dwugłowego



13. Otwarte Mistrzostwa Wrocławia

I Bieg na Wzgórzu Miłości – 5 listopada 2005 r.

ok. 6 km – Wrocław

40. Zbigniew Siemaszko
[bieg ukończyło 119 osób]

22:59 (9 miejsce w kat. M40, kontuzja dwugłowego)

15. Mały Maraton Złotnicki – Wrocław – 11 listopada 2005 r.

4.2 km

34. Zbigniew Siemaszko
[bieg ukończyły 152 osoby]

14:38 (5 miejsce w kat. M40, kontuzja dwugłowego)

XXXI Bieg o Puchar J.M. Rektora Politechniki Wrocławskiej

6 km – 15 listopada 2005 r.

Zbigniew Siemaszko
[brak komunikatu]

23:16

XXXV Bieg z okazji Dnia Podchorążego – 26 listopada 2005 r.

3,5 km - Wrocław

38. Zbigniew Siemaszko
[brak pełnego komunikatu]

13:03 – start z kontuzją

31 grudnia 2015 r. pojechałem do Trzebnicy kibicować kolegom z klubu. Nie startowałem z uwagi na kontuzję, przed ich biegiem zrobiłem krótki rozruch.



Przed wizytą w szatni...



Po wizycie w szatni ...



Po dekoracji ...



13. Otwarte Mistrzostwa Wrocławia w Biegach Długich – wyniki końcowe Grand Prix

4. miejsce – Zbigniew Siemaszko (kategoria M40)