

STARTY - 2006 r.

M40

| Lp. | Data | Miejscowość | Nazwa imprezy biegowej | Dystans | Czas | Miejsce | | Uwagi |
|-----|---------|-------------------|--|--------------------------|---------------------|----------|------------|-------------------------|
| | | | | | | general. | kat. | |
| 1. | 4 III | Wrocław | Cross między mostami | 12.3 km | 48:53 | XV | VII | OMW |
| 2. | 25 III | Sobótka | 7. Maraton Ślązański | ok.32 km | 2:15:41 | VIII | IV | nagroda za III m. |
| 3. | 1 IV | Wrocław | 7. Bieg o Puchar Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego | 4.8 km | 18:12 | XXX | III | |
| 4. | 2 IV | Bukówiec Górny | 21. Bieg Sokoła | 15 km | 60:55 | LXV | XIV | byłem chory (grypa) |
| 5. | 27 V | Sobótka | 13. Otwarte Mistrzostwa X LO w Biegu Górskim | 4.1 km | 27:37 | XVI | VI | po kontuzji |
| 6. | 3 VI | Brzeg Dolny | 4. Bieg Chemika | ok.5 km | 18:39 | XXVI | VII | bez formy |
| 7. | 12 VI | Wrocław | 1. Bieg Dookoła Pergoli | 7.45 km | 28:43 | XXII | VIII | OMW |
| 8. | 25 VI | Jawor | 12. Półmaraton Jaworski | ok.21 km | 1:31:39 | XXVI | VI M-45 | kontuzja, upał |
| 9. | 20 VIII | Bogaczów k/Jawora | VIII Bieg Górski o Puchar Prezesa TKKF "Jaworzanie " | ok. 10 km (bez formy) | 44;26 | X | III | nagroda za II m. w kat. |
| 10. | 02 XII | Wrocław | XXXVI Bieg Uliczny z okazji Dnia Podchorążego | ok.3.3 km | 12;41 | XL | - | |
| 11. | 31 XII | Trzebnica | 22. Bieg Sylwestrowy | 10 km | 40:42 | CXXVII | XL | bez formy |
| R. | 09 XII | Wrocław | Bieg Mikołajkowy (bieg rekreacyjny bez rywalizacji i klasyfikacji) | ok. 3 km | - | - | - | losowanie koszulka |
| 0. | 22 IV | Wrocław | 24. Maraton Wrocław | -zajezdnia | 5 km (20:12) | - | - | OMW kontuzja |
| 0. | 04 V | Jaszkowa Górna | VI Ogólnopolski Bieg Górski - 14 km | -zajezdnia | ~ 7 km | - | - | bez formy |
| 0. | 20 V | Wrocław | 7. Bieg Smoka Strachoty | -zajezdnia | ~ 4.3 km | - | - | kontuzja |
| 0. | 09 IX | Wrocław | XVI Bieg Solidarności | -zajezdnia | ~ 5 km (19:32) | - | - | znów kontuzja |

Sezon nieudany z uwagi na liczne i przewlekłe kontuzje (rok zmagañ z licznymi kontuzjami): tylko dwa trzecie miejsca w kategorii M40.

STARTY - 2007 r.

Zbigniew Siemaszko - 49 lat

M40

| Lp | Data | Miejscowość | Nazwa imprezy biegowej | Dystans | Czas | Miejsce | | Uwagi |
|-----|---------|---------------------|---|--------------------------|------------------------------|----------|-------------|--------------------------|
| | | | | | | general. | kat. | |
| 1; | 03 III | Wrocław | Cross między mostami | 12.3 km | 50:44 | XXVIII | X | OMW |
| 2; | 24 III | Sobótka | 8. Maraton Ślązański | ok.32 km | 2:17:40 | XIII | IV | nagroda za III m. |
| 3; | 01 IV | Bukówiec Górny | 22.Bieg Sokoła | 15 km | 60:07 | LXVI | XIX | |
| 4; | 14 IV | Wrocław | 8. Bieg o Puchar Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego | ok.3.6 km | 12:36 | | II | brak komuni - katu |
| 5; | 22 IV | Wrocław | 25. Maraton Wrocław | 42.195 km | 3:00:30 (brutto) | LXXIX | XIX M-45 | OMW |
| 6; | 28 IV | Wrocław (Złotniki) | XIX Złotnickie Biegi Przelajowe Memoriał Sławka Bobowskiego | ok.5.8 km | 22:18 | XIX | III | nagroda za III m. w kat. |
| 7; | 05 V | Bojanowo | XXIII BIEG ZWYCIĘSTWA | ok.12 km | 46:59 | XXVI | VII | |
| 8; | 12 V | Wrocław | II BIEG WYSPIANSKIEGO | ok.5.5 km | 19:39 | VI | I | |
| 9; | 13 V | Kąty Wrocławskie | III Bieg o Puchar Burmistrza Kątów Wrocławskich | ok. 10 mil (16.09 km) | 1:06:49 | XII | VI | |
| 10; | 09 VI | Wrocław | 1. "Bieg Wokół Orbity" (Park Zachodni) | ok.5.7 km | 21:56 | XVIII | VIII | OMW kontuzja |
| 11; | 24 VI | Wrocław (Partynice) | 8. Bieg Śladem Konia | ok.4.3 km | 17:20 (bez formy) | XXXII | IX | - upał - kontuzja |
| 12; | 07 VII | Wrocław | 6. Bieg pod Powodziową Falę | ~13.8 km | 57:15 (bez formy) | XVI | V M-45 | nagroda za III m. w kat. |
| 13; | 11 VIII | Milicz | XXVII Międzynarodowy BIEG BARYCZAN | ok. 14 km | 58:12 (bez formy) | XLIV | XVI | duża wilgotność |
| 14; | 15 VIII | Kobylin | XVI BIEG im. Marszałka Józefa Piłsudskiego | ok. 15 km | 63:04 (bez formy) | LXVI | XIX | - upał - |
| 15; | 19 VIII | Bogaczów (k/Jawora) | IX BIEG GÓRSKI o Puchar Prezesa TKKF „Jaworzanie” w Jaworze | ok. 10 km | 43:05 | IV | III | nagroda za I m. w kat. |
| 16; | 02 IX | Jelenia Góra | XVIII Ogólnopolski Bieg Uliczny o Puchar NSZZ Solidarność | ok. 10 km | 39:45 | XXXV | X | |
| 17; | 08 IX | Wrocław | XVII Bieg Solidarności | ok. 5.2 km | 19:39 | LVII | XIV | |

STARTY - 2007 r.

M40

| Lp | Data | Miejscowość | Nazwa imprezy biegowej | Dystans | Czas | Miejsce | | Uwagi |
|-----|--------|---------------------|--|---------------------|---------------------------|----------|------|-------------------------|
| | | | | | | general. | kat. | |
| 18; | 15 IX | Oleśnica | XXII Międzynarodowy Bieg Uliczny o Memoriał Bogusława Psujka | 10 km | 39:59 | XXIV | V | |
| 19; | 16 IX | Wrocław (Osobowice) | I Osobowicka Ósemka | ok. 8 km | 32:12 | IX | V | |
| 20; | 23 IX | Twardogóra | XIII Międzynarodowy Bieg Uliczny o Puchar Przew. Rady Gminy Twardogóra | ok. 10 km | 40:27 | XXIV | V | |
| 21; | 07 X | Wrocław | " Przewietrz się na Olimpijskim " (V edycja biegu) | ok. 8 km | 31:58 | XXIII | VII | |
| 22; | 13 X | Żórawina | 2. Bieg Uliczny im.Franciszka Wytrwała o Puchar Wójta Gminy Żórawina | ok. 6.4 km | 24:59 | XXI | VII | |
| 23; | 11 XI | Wrocław (Złotniki) | 18. Mały Maraton Złotnicki | ok.4.6 km | 18:33 | XVIII | VI | śnieg, ślisko |
| 24; | 17 XI | Wrocław | 3. Bieg „Mała Sobótka” . | ok.5.7 km | 22;21 | XXIV | VIII | OMW |
| 25; | 24 XI | Wrocław | XXXVII Bieg Uliczny z okazji Dnia Podchorążego | ok.3.4 km | 12:52 | XXXIX | - | trasa dłuższa od 2006 |
| 26; | 31 XII | Trzebnica | 23. Bieg Sylwestrowy | 10 km | 40:33 | CXV | M40 | XXXIV |
| R. | 13 I | Wrocław | Bieg o EURO 2012 Rynek-Stadion Olimpijski (bieg propagandowy) | ok. 6 km | - | - | - | nagroda: torba sportowa |
| R. | 08 XII | Wrocław | Bieg Mikołajkowy (bieg rekreacyjny bez rywalizacji i klasyfikacji) | ok. 3 km | - | - | - | |
| 0. | 20 V | Toruń | 25. Międzynarodowy Maraton Toruński | zajeżdźnia po 24 km | 1:29:15 (połowa maratonu) | - | - | kontuzja - upał - |

Sezon nieudany z uwagi na długotrwałą kontuzję (maj – sierpień) oraz brak sukcesów i dobrych wyników. Najlepsze wyniki (trasy z atestem) ;

10 km – 39:45 (Jelenia Góra), - 39:59 (Oleśnica), - 40:27 (Twardogóra), - 40:33 (Trzebnica)

15 km – 60:07 (Bukowiec Górny)

maraton – 3:00:30 (brutto) – Maraton Wrocław

Miejsca na podium w kategorii M40 : I - 1, II - 1, III - 2.

STARTY - 2008 r.

Zbigniew Siemaszko - 50 lat

M50

| Lp | Data | Miejscowość | Nazwa imprezy biegowej | Dystans | Czas | Miejsce | | Uwagi |
|-----|---------|------------------------|--|---------------------------------------|------------------------|------------------|---------------------|--------------------------------|
| | | | | | | general. | kat. | |
| 1; | 01 III | Wrocław | Cross między mostami | 12.3 km | 48:40 | XXIII | II | OMW |
| 2; | 29 III | Sobótka | 1. Półmaraton Ślązan | 21.1 km | 1:29:31 | LXI | X | OMPW źle się czułem |
| 3; | 06 IV | Bukówiec Górny | 23. Bieg Sokoła | 15 km | 60:49 | XLVIII | VIII | |
| 4; | 13 IV | Ostrzeszów | 44. Cross Ostrzeszowski | ~21 km | 1:28:08 | XX | II | statuetka |
| 5; | 27 IV | Toruń | 26. Międzynarodowy Maraton Toruński | 42.195 km | 3:07:59 | LXXIV | IX | DVD-los. - upał - |
| 6; | 10 V | Wrocław | III BIEG WYSPIAŃSKIEGO | ok.5.5 km | 19:54 | XVI | I | pucharek |
| 7; | 11 V | Kąty Wrocławskie | IV Bieg o Puchar Burmistrza Kątów Wrocławskich | ok.10 mil (16.09 km) | 1:05:51 | XI | II | OMPW puchar |
| 8; | 18 V | Żórawina | II Bieg Uliczny w Gminie Żórawina (Bogunów - - Żórawina) | ok.5.7 km | 21:08 | XVIII | III | OMPW puchar |
| 9; | 21 V | Wrocław (Osobowice) | II Dziesiątka ARTEMISU | ok.10 km | 40:16 | XV | I | statuetka ulewa |
| 10; | 24 V | Wrocław | 11. Bieg Sztafetowy o Puchar Wielkiej Wyspy | 3 x 1500m 1500 m | 17:51 5:22 (mój) | XVI suma lat: | VIII 130 -169 | Wolno - bieżne Żółwie II |
| 11; | 31 V | Sobótka | XV Otwarte Mistrzostwa X LO w Biegu Górskim na Ślązę | 4.1 km | 27:39 | XII | V M40 | OMPW M50-II |
| 12; | 01 VI | Murowana Goślina | 12. Mistrzostwa Polski Weteranów w Półmaratonie | 21.1 km | 1:28:10 | XXXII | VII | MPW |
| 13; | 14 VI | Wrocław | I BIEG ENERGETYKA | ok.5.3 km | 15:57 | XV | III | pucharek |
| 14; | 15 VI | Oława | I BIEG KOGUTA | ok.10 km | 39:20 | XXIII | I | statuetka |
| 15; | 22 VI | Lębork | XXII Mistrzostwa Polski Weteranów w Maratonie | 42.195 km | 3:15:14 | XXXIV | V | MPW |
| 16; | 29 VI | Wrocław (Partynice) | 9. Bieg Śladem Konia | ok.4.3 km | 16:51 | XXI | II | statuetka |
| 17; | 05 VII | Opole | VI Bieg Opolski | ok.10 km | 40:04 | L | - | |
| 18; | 12 VII | Wrocław | 7. Bieg pod Powodziową Falę | ~ 13.5 km pobieglem 500m więcej | 57:41 wygrałbym | XVIII* | III* | * źle oznacz. trasa |
| 19; | 03 VIII | Lublana (Słowenia) | 16. Mistrzostwa Europy Weteranów w Lekkiej Atletyce | 42.195 km | 3:16:27 | IV | XIII | M50-54 drużyna M45-54 |
| 20; | 24 VII | Bogaczów (k/Jawora) | X BIEG GÓRSKI o Puchar Prezesa TKKF „Jaworzanie” w Jaworze | ok. 10 km | 43:23 | VIII | III | gadżety |

STARTY - 2008 r.

Zbigniew Siemaszko - 50 lat

M50

| Lp | Data | Miejscowość | Nazwa imprezy biegowej | Dystans | Czas | Miejsce | | Uwagi |
|-----|--------|------------------------|--|------------------|--------------------|--------------|-----------|-------------------------------|
| | | | | | | general. | kat. | |
| 21; | 14 IX | Wrocław | 26.WROCŁAW MARATON | 42.195 km | 3:08:48 | LII LXVII | IV VII | M50-54 M50-59 drużyna |
| 22; | 20 IX | Kobierzyce | Mini Maraton " Dobro za Dobro " | ok.3.5 km | 13:25 drużyna ? | III III | III | medal radiobud. puchar |
| 23; | 27 IX | Żórawina | 3. Bieg Uliczny im.Franciszka Wytrwała o Puchar Wójta Gminy Żórawina | ok.6.3 km | 24:13 | XXIII | II | OMPW medalik |
| 24; | 04 X | Legnica | XXI Bieg Lwa Legnickiego | ok.15 km | 62:44 | XIX | IV | |
| 25; | 05 X | Jawor | V Memoriał Stefana Mielczarka | ok. 10 km | 41:15 | XXV | V | statuetka |
| 26; | 11 X | Wrocław (Osobowice) | II Osobowicka Ósemka | ok. 8 km | 31:51 | XIII | I | medal piłka (los) |
| 27; | 12 X | Wrocław | " Przewietrz się na Olimpijskim " (VI edycja biegu) | ok.8.1 km | 31;45 | XXXI | III | |
| 28; | 19 X | Lubin | XXIII Bieg Barbórkowy o Lampkę Górnica | ok. 10 km | 41:10 | LXXIII | XI | |
| 29; | 11 XI | Wrocław | XIX Mały Maraton Złotnicki | ok. 5 km | 19:41 | XXIX | II | statuetka worek (los) |
| 30; | 15 XI | Wrocław | 2. " Bieg Wokół Orbity " (Park Zachodni) | ok.5.7 km | 22:01 | XXXI | II | |
| 31; | 22 XI | Gracze | XIV Barbórkowy Bieg Skalnika | ~13.9 km | 57:15 | XXXIX | VIII | |
| 32; | 29 XI | Wrocław | XXXVIII Bieg Uliczny z okazji Dnia Podchorążego | ok.3.3 km | 12:30 mężczyźni | XLI XXXV | - | trasa jak w 2006 |
| 33; | 20 XII | Strzelce Opolskie | XIX Strzelecki Bieg Uliczny | ok. 15 km | 59:56 | XCI | XIV | |
| 34; | 31 XII | Trzebnica | 24. Uliczny Bieg Sylwewstrowy | 10 km | 40:58 | CXXXV | XVII | nowa trasa |
| R. | 06 XII | Wrocław | Bieg Mikołajkowy (bieg rekreacyjny bez rywalizacji i klasyfikacji) | ok. 3 km | - | - | - | |

Sezon słaby (17 miejsc na podium w kat. M50 : I - 4 , II - 7 , III - 6 , w kat. open jedno III miejsce).

Najlepsze wyniki (trasy z atestem) : 10 km - 40:58 (Trzebnica), - 40:04 (Opole),

15 km - 60:49 (Bukówiec Górny), 21.1 km - 1:28:10 (Murowana Goślina),

maraton - 3:07:59 (Toruń).

STARTY - 2009 r.

Zbigniew Siemaszko - 51 lat

M50

| Lp | Data | Miejscowość | Nazwa imprezy biegowej | Dystans | Czas | Miejsce | | Uwagi |
|-----|--------|------------------------|---|----------------|----------------|----------|------|-------------------------------|
| | | | | | | general. | kat. | |
| 1; | 07 III | Wrocław | Cross między mostami | 12.3 km | 50:11 | XLVI | V | OMW |
| 2; | 21 III | Sobótka | 2. Półmaraton Ślązan | 21.1 km | 1:33:49 | CVI | X | OMPW złe się czułem |
| 3; | 06 IV | Bukówiec Górny | 23. Bieg Sokoła | 15 km | 61:46 | LXIII | IX | |
| 4; | 18 IV | Legnica | Legnicki Cross Wiosenny | ~ 3.5 km | 14:13 | | II | brak komuni - katu |
| 5; | 25 IV | Wrocław (Złotniki) | XXI Złotnickie Biegi Przełajowe Memoriał Sławka Bobowskiego | ~ 5.8 km | 23:02 | XIX | V | |
| 6; | 26 IV | Ostrzeszów | 45. Cross Ostrzeszowski Mistrzostwa Polski Nauczycieli w Biegach Przełajowych | ~ 7 km | 28:25 | XVIII | III | MP M45-54 brąz |
| 7; | 05 V | Żórawina | III Bieg Bogunów-Żórawina OMPW w Biegu Ulicznym | ~ 5 km | 18:59 | XXI | V | OMPW |
| 8; | 17 V | Kąty Wrocławskie | V Bieg o Puchar Burmistrza Kątów Wrocławskich | 10 mil | 67:03 | XXXII | III | OMPW |
| 9; | 24 V | Kłodzko | II Bieg Uliczny o Puchar Burmistrza Miasta Kłodzka | ~ 4.7 km | 17:50 | XXVIII | III | |
| 10; | 30 V | Sobótka | XVI Otwarte Mistrzostwa X LO w Biegu Górskim na Ślązę | 4.1 km | 28:47 | XXXIV | III | OMPW |
| 11; | 06 VI | Wrocław | II Szczytnicka Piątka | ~ 5.2 km | 19:34 | XXXV | V | OMW |
| 12; | 10 VI | Wrocław | III Dziesiątka ARTEMISU | ~ 10 km | 41:45 | XXIV | III | |
| 13; | 13 VI | Wrocław | II Bieg Energetyka | ~ 4.3 km | 16:11 | XIV | III | |
| 14; | 14 VI | Jawor | XV Półmaraton Jaworski | ~ 21.1 km | 1:29:49 | XXXVII | VI | |
| 15; | 20 VI | Oława | II Bieg Koguta | ~10 km | 41:23 | XXX | V | |
| 16; | 21 VI | Namysłów | VI Bieg Namysłowian | ~10 km | 40:13 | XXXIX | V | |
| 17; | 28 VI | Wrocław (Partynice) | 10. Bieg Śladem Konia | ~ 4.3 km | 17:38 | XXVII | IV | |

STARTY - 2009 r.

Zbigniew Siemaszko - 51 lat

M50

| Lp | Data | Miejscowość | Nazwa imprezy biegowej | Dystans | Czas | Miejsce | | Uwagi |
|-----|---------|--------------------------------------|--|----------------------------------|-----------------------|-----------|------|-------------------|
| | | | | | | general. | kat. | |
| 18; | 11 VII | Wrocław - Kamieniec Wrocławski | 8. Bieg pod Powodziową Falę | ~ 13.6 km | 57:08 | XXIX | III | OMPW |
| 19; | 19 VII | Kudowa Zdrój | 21. Bieg Homolan im. Józefa DUBY | 15 km | 64:12 | XXV | V | |
| 20; | 02 VIII | Wieleń | 30. Masowy Międzynarodowy Bieg im. Józefa Nojiego | 25 km | 1:52:35 | LVII | IX | |
| 21; | 15 VIII | Kobylin | XVIII BIEG im. Marszałka Józefa Piłsudskiego | ok. 15 km | 63:42 | LXV | VII | |
| 22; | 05 IX | Wrocław | 19. Bieg Solidarności | ok. 5.2 km | 20:24 | XCII | IX | |
| R. | 11 I | Żórawina | I Bieg WOŚP w Żórawinie | bieg Towarzyski | śnieg mróz | II | | dałem wygrać ! |
| 0. | 13 IX | Wrocław | 27. HASCO - LEK WROCLAW MARATON | zajezdnia po 22 km 21,1 km | 10km-42:46 1:33:37 | | | źle się czułem |

Miejsca na podium w kategorii M50 : II - 1, III - 7.



Mistrzostwa Polski Nauczycieli w Biegach Przelajowych-24 kwietnia 2009 r., Ostrzeszów :
dekoracja kategorii M45-54.

STARTY - 2010 r.

Zbigniew Siemaszko - 52 lata

M50

| Lp | Data | Miejscowość | Nazwa imprezy biegowej | Dystans | Czas | Miejsce | | Uwagi |
|-----|--------|--------------------------------------|--|----------------|----------------|----------|------|---------------------------|
| | | | | | | general. | kat. | |
| 1; | 06 III | Wrocław | Cross Między Mostami | ~ 12.1 km | 51:06 | LXIII | V | OMW |
| 2; | 20 III | Sobótka | 3. LG Bonart Półmaraton Ślęzan | 21.1 km | 1:34:42 | CLXXXIX | XXIV | OMPW |
| 3; | 24 IV | Wrocław (Złotniki) | XXII Złotnickie Biegi Przelajowe Memoriał Sławka Bobowskiego | ~ 6 km | 23:35 | XIV | IV | |
| 4; | 05 V | Żórawina | IV Bieg Bogunów-Żórawina (bieg tylko po Żórawinie) | ~ 5 km | 20:36 | XXXVI | IX | OMPW |
| 5; | 09 V | Bojanowo | XXVI Bieg Zwycięstwa | ~ 12 km | 50:24 | XLII | XI | |
| 6; | 15 V | Wrocław | V Bieg Wyspiańskiego | ~5.7 km | | | II | brak komuni- katu |
| 7; | 16 V | Kąty Wrocławskie | VI Bieg 10 mil o Puchar Burmistrza Miasta i Gminy Kąty Wrocławskie | 10 mil | 68:37 | XXXVII | VII | OMPW |
| 8; | 23 V | Kłodzko | III Bieg o Puchar Burmistrza Miasta Kłodzka | ~ 5 km | 20:09 | XXI | II | |
| 9; | 29 V | Sobótka | XVII Mistrzostwa w Biegu Górskim na Ślężę | ~ 5 km | 35:30 | XXXII | III | start obok stadionu |
| 10; | 06 VI | Minkowice Oławskie | I Minkowicki Przelaj | ~ 7 km | 30:34 | XIV | III | |
| 11; | 12 VI | Oława | III Bieg Koguta | ~ 10 km | 41:35 | XXX | III | |
| 12; | 13 VI | Bukownica | XVIII Ogólnopolski Bieg Sokola | ~ 10 km | 42:29 | XLVII | XII | |
| 13; | 19 VI | Milicz | XXX Bieg Baryczan | ~ 10 km | 40:38 | XXXVI | VII | |
| 14; | 27 VI | Wrocław | 11. Bieg Śladem Konia | 4.3 km | 17:04 | XXVI | I | |
| 15; | 03 VII | Opole | VIII Bieg Opolski | ~ 10 km | 41:43 | XLII | IV | |
| 16; | 10 VII | Wrocław - Kamieniec Wrocławski | 9. Bieg pod Powodziową Falę | ~15.5 km | 69:54 | XIII | II | upał |

STARTY - 2010 r.

Zbigniew Siemaszko - 52 lata

M50

| Lp | Data | Miejscowość | Nazwa imprezy biegowej | Dystans | Czas | Miejsce | | Uwagi |
|-----|---------|--------------|---|-----------|---------|----------|------|-----------------|
| | | | | | | general. | kat. | |
| 17; | 18 VII | Kudowa Zdrój | 22. Bieg Homolan im. Józefa Duba | 15 km | 66:13 | XXV | II | bez formy |
| 18; | 25 VII | Sosnówka | VIII Bieg Górski "Do Dobrego Źródła" | ~ 7.4 km | 36:16 | XVI | II | |
| 19; | 31 VII | Międzygórze | Bieg Śnieżnicki | ~ 10.3 km | 66:30 | XL | IV | |
| 20; | 15 VIII | Kobylin | XIX Bieg im. Marszałka Józefa Piłsudskiego | 15 km | 63:24 | LXX | IX | |
| 21; | 22 VIII | Bolesławiec | Bieg Solidarności | 8.95 km | 35:38 | XLI | VII | |
| 22; | 28 VIII | Świdnica | II Świdnicka Piętnastka | 15 km | 63:26 | LXII | VI | |
| 23; | 04 IX | Wrocław | III Bieg Energetyka | ~ 4.3 km | 16:38 | XXXIV | IV | |
| 24; | 12 IX | Wrocław | 28. WROCLAW MARATON | maraton | 3:15:12 | CXXIII | VIII | kontuzja |
| 25; | 26 IX | Opole | I Półmaraton Opolski | 21.1 km | 1:29:57 | XXIV | III | oznaki kontuzji |
| 26; | 02 X | Legnica | 23. Bieg Lwa Legnickiego | 15 km | 61:12 | XXV | II | |
| 27; | 03 X | Kalisz | XXX Międzynarodowy Bieg Ptolemeusza | 10 km | 41:20 | LVIII | VII | |
| 28; | 09 X | Żórawina | V Bieg Uliczny im. Franciszka Wytrwała o Puchar Wójta Gminy | ~ 9 km | 35:47 | IX | II | |
| 29; | 10 X | Wrocław | 8. Bieg "Przewietrz się na Olimpijskim" | 8.1 km | 32:09 | XXXII | III | |
| 30; | 17 X | Lubin | XXV Bieg Barbórkowy o Lampkę Górnica | 10 km | 40:03 | CV | XII | |
| 31; | 24 X | Jawor | VII Memoriał Stefana Mielczarka | 10 km | 38:50 | XXXVIII | IV | |

Miejsca na podium w kategorii M50 : I - 1, II - 7, III - 5.

STARTY - 2011 r.

Zbigniew Siemaszko - 53 lata

M50

| Lp. | Data | Miejscowość | Nazwa imprezy biegowej | Dystans | Czas | Miejsce | | Uwagi |
|-----|---------|-------------|--|------------|-------|----------|------|-------------------------------|
| | | | | | | general. | kat. | |
| 1. | 07 V | Żórawina | VI Bieg Bogunów-Żórawina | 5 km | 21:02 | XXIII | IV | |
| 2. | 29 V | Wrocław | Bieg dla Maćka | ok. 10 km | 41:43 | XLVIII | VI | |
| 3. | 04 VI | Wrocław | Szczytnicka Piątka | 5 km | 20:23 | LII | VII | OMW |
| 4. | 15 VIII | Kobylin | XX BIEG im. Marszałka Józefa Piłsudskiego | ok. 15 km | 64:51 | LXXXIII | XII | |
| 5. | 21 VIII | Wrocław | 10. Bieg pod Powodziową Falę | ok. 12,5km | 55:26 | XXIII | III | nagroda za II m. w kat. |
| 6. | 05 XI | Wrocław | Olimpijska Szóstka | ok. 6.3 km | 26:19 | XLVII | VI | OMW |
| 7. | 03 XII | Wrocław | III Wrocławski Bieg Mikołajkowy | ok. 4.5 km | 18:44 | LI | VI | |

W 2011 r. zajmowałem się biegami jedynie rekreacyjnie (raz trzecie miejsce w kat. M50).



10. Bieg pod Powodziową Falę (21.08.2011 r.) - dekoracja kategorii M50.

STARTY - 2012 r.

Zbigniew Siemaszko - 54 lata

M50

| Lp. | Data | Miejscowość | Nazwa imprezy biegowej | Dystans | Czas | Miejsce | | Uwagi |
|-----|---------|-------------|--|-----------------------|---------------------|----------|-----------------|-----------------------------|
| | | | | | | general. | kat. | |
| 1; | 08 I | Żórawina | VI Bieg Ulicami Żórawiny | ok.6 km | 25:48 | XIV | I | WOŚP |
| 2; | 22 I | Wrocław | Gajowicki Bieg Urodzinowy Piotra Borochońskiego (40 lat) | (bieg australijski) | | | III | Wzgórze Gajowickie |
| 3; | 03 III | Wrocław | Cross między mostami | ok..13 km | 56:09 | LXXXVI | XI | OMW |
| 4. | 28 IV | Żórawina | VI Bieg Bogunów-Żórawina | 5 km | 21:13 | XVIII | II | |
| 5. | 15 VIII | Kobylin | XXI BIEG im. Marszałka Józefa Piłsudskiego | ok. 15 km | 68:12 | CXVI | XVI | |
| 6. | 07 X | Wrocław | V Bieg Energetyka | ok.4.3 km | 18:23 pomiar mój | | XVI w M20 | błędny komuni - - kat |



VI Bieg Bogunów-Żórawina (28.04.2012 r.) :
na podium biegacze kategorii M50.

W 2012 r. zajmowałem się biegami jedynie rekreacyjnie (trzy miejsca na podium w kategorii M50 :

I -1, II - 1, III - 1)

Podsumowanie : 2006 - 2012

| Liczba miejsc na podium w generalce | I | II | III |
|-------------------------------------|---|----|-----|
| rok 2008 | 0 | 0 | 1 |
| rok 2009 | 0 | 1 | 0 |
| razem : | 0 | 1 | 1 |

| Liczba miejsc na podium w kategorii | I | II | III |
|-------------------------------------|---|----|-----|
| rok 2006 M40 | 0 | 0 | 2 |
| rok 2007 M40 | 1 | 1 | 2 |
| rok 2008 M50 | 4 | 7 | 6 |
| rok 2009 M50 | 0 | 1 | 7 |
| rok 2010 M50 | 1 | 7 | 5 |
| rok 2011 M50 | 0 | 0 | 1 |
| rok 2012 M50 | 1 | 1 | 1 |
| razem : | 7 | 17 | 24 |