SYLWAN 162 (4): 305-313, 2018

EMILIA JANECZKO, ROBERT TOMUSIAK, MAŁGORZATA WOŹNICKA, KRZYSZTOF JANECZKO

Preferencje społeczne dotyczące biegania jako formy aktywnego spędzania czasu wolnego w lasach

Social preferences regarding to running as a form of active leisure time in the forests

ABSTRACT

Janeczko E., Tomusiak R., Woźnicka M., Janeczko K. 2018. Preferencje społeczne dotyczące biegania jako formy aktywnego spędzania czasu wolnego w lasach. Sylwan 162 (4): 305-313.

The article presents the results of questionnaire survey, which aimed to determine social preferences in relation to running as a form of active leisure time in the forests. In 2016 the survey covered 346 people over 18 years of age. As a research tool we used an internet questionnaire, which included questions about such issues as: the frequency of running in the forest, the preferred season and the views on advantages and disadvantages of running in forest areas. The questionnaire was distributed via social media (eg Facebook) among people interested in running. Statistical analysis of the impact of personal characteristics (gender, age, place of residence) and experience in running on the respondent preferences was carried out using the chi-square test. Men dominated among the respondents. The majority were people aged 35-44 and urban residents. Over half of the respondents declared that they are doing athletic or recreational running for more than 4 years. Results show that forests in Poland are an attractive place for running. The most preferred season for running in the forest was summer and spring. Most respondents run in the forest several times a week. The most frequently mentioned advantages of running in the forest included: contact with nature, clean air, and landscape – pleasant environment. Subsequently, the respondents pointed to the lack of traffic control infrastructure, and lack or a small number of other recreational people. Among the disadvantages of running in the forest, respondents mentioned mainly: the presence of tick, hunters, and lack of clearly marked and illuminated routes. Other factors limiting the comfort of running in the forests were: uneven road surface or problems with phone connection. The results showed that the preferences varied significantly, mainly in terms of gender, age and experience in running. The age and experience of respondents have an influence on preferences regarding the frequency of running in forests. The preferences of the respondents referring to the advantages and disadvantages of running in the forests are different due to gender, age and number of years of their experience. The analysis of respondents' preferences leads to the conclusion that for the development of running in forests, promoting the forest as a friendly running place, it is important to have appropriate recreational forest management, including, first of all, proper layout of forest road networks and their markings.

KEY WORDS

recreation, forest recreation management, forest utilization, internet questionnaire

ADDRESSES

Emilia Janeczko [(1)] – e-mail: emilia.janeczko@wl.sggw.pl
Robert Tomusiak [(2)] – e-mail: rtm@wl.sggw.pl
Małgorzata Woźnicka [(1)] – e-mail: mwoznicka@wl.sggw.pl
Krzysztof Janeczko [(3)] – e-mail: krzysj@wl.sggw.pl

[(1)] Katedra Użytkowania Lasu, SGGW w Warszawie; ul. Nowoursynowska 159, 02-776 Warszawa

[(2)] Samodzielna Pracownia Dendrometrii i Nauki o Produkcyjności Lasu, SGGW w Warszawie; ul. Nowoursynowska 159, 02-776 Warszawa

[(3)] Katedra Urządzania Lasu i Ekonomiki Leśnictwa, SGGW w Warszawie; ul. Nowoursynowska 159, 02-776 Warszawa

Wstęp

Las jest idealnym miejscem do popularyzacji idei aktywności fizycznej w plenerze, w tym biegania. Atrakcyjność wypoczynkowa obszarów leśnych, poza tym że są one zazwyczaj ogólnie dostępne, wynika z niezaprzeczalnych właściwości bioklimatyczno-zdrowotnych, filtracyjno-detoksykacyjnych, fizyczno-estetycznych oraz izolacyjnych, sprzyjających uprawianiu sportu, a także realizacji różnych form rekreacji ruchowej, do których należy również bieganie. Zdaniem Waśkowskiego [2014] według różnych szacunków biega obecnie od 1 do 3 milionów Polaków. Rozwojowi biegania sprzyja rosnąca świadomość wpływu aktywności fizycznej na jakość życia, zdrowie i kondycję psychiczną człowieka. Wśród innych czynników Waśkowski [2014] wymienia: popularność biegania w krajach zachodnich, coraz większą dostępność wysokiej jakości obuwia, odzieży i akcesoriów dla biegaczy, jak również wzrastającą liczbę masowych imprez biegowych. Nie bez znaczenia jest też moda na bieganie, stosunkowo niski koszt uprawiania tego sportu i brak specjalnych wymagań odnośnie do miejsca biegania. W ostatnich latach podejmowano w kraju dość liczne próby ustalenia preferencji rekreacyjnych ogółu społeczeństwa [Gołos, Janeczko 2002; Skłodowski i in. 2013] lub różnych grup społecznych użytkujących lasy – turystów, mieszkańców danego regionu, osób niepełnosprawnych itp. [Janeczko 2002; Janusz, Piszczek 2008; Janeczko, Woźnicka 2009; Janeczko i in. 2016]. Prowadzono również badania mające ustalić preferencje osób biegających [Dzięgiel, Tomanek 2014; Narodowy… 2014; Waśkowski 2014]. Jednak dotychczas nie analizowano preferencji osób biegających w lasach, mimo że jest ono, szczególnie w sąsiedztwie aglomeracji miejskich, coraz częstszym zjawiskiem [Janeczko i in. 2017]. Na przykład z danych udostępnionych przez RDLP w Gdańsku i Warszawie wynika, że liczba imprez biegowych odbywających się w 2016 roku kilkukrotnie wzrosła w porównaniu z rokiem 2010. Tylko w ubiegłym roku w imprezach biegowych na terenie lasów zarządzanych przez RDLP w Gdańsku wzięło udział ponad 17 tys. uczestników, a w lasach administrowanych przez RDLP w Warszawie ponad 15 tys. osób.

Celem artykułu było ustalenie społecznych preferencji dotyczących częstotliwości biegania, preferowanej pory roku oraz poglądów na temat zalet i wad biegania w lesie.

Materiał i metody

Preferencje społeczne określono dzięki internetowemu badaniu ankietowemu. Badanie miało charakter ilościowy i zostało przeprowadzone za pomocą kwestionariusza zamieszczonego na portalu www.webankieta.pl. Dane zbierane były od 1 października do 20 listopada 2016 roku. W badaniu wzięło udział 346 osób w wieku powyżej 18 lat. Ankietę rozprowadzano za pomocą serwisów społecznościowych (np. Facebook) wśród osób zainteresowanych bieganiem. Duży zasięg serwisów społecznościowych, w których publikowane były zaproszenia do ankiety, umożliwiał

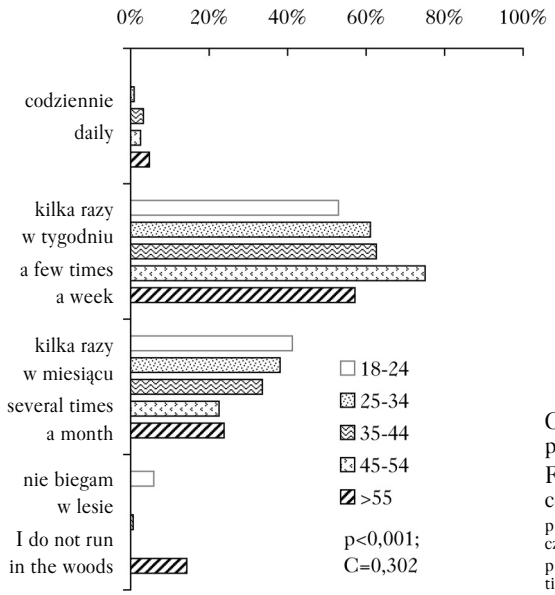
dotarcie z informacją o badaniu do bardzo szerokiej grupy osób biegających, zarówno uczestników masowych imprez biegowych, jak i osób traktujących bieganie jako aktywność rekreacyjną. Jednak należy zaznaczyć, że badana próba nie jest próba reprezentatywna dla ogółu Polaków czy też dla polskich użytkowników internetu.

Kwestionariusz ankiety składał się z dwóch części. W pierwszej części zawarto pytania dotyczące cech respondentów (płeć, wiek oraz miejsce zamieszkania) oraz tzw. stażu biegowego. Część druga składała się z pytań mających na celu ustalenie preferencji dotyczących m.in. częstotliwości biegania w lesie, preferowanej pory roku oraz wyboru czynników stymulujących i ograniczających możliwość biegania w lasach. Wszystkie analizy statystyczne, wykonane w pakiecie Statistica 13.0 (Dell Inc.) przy poziomie istotności 0,05, obejmowały ocenę niezależności cech niemierzalnych przeprowadzoną za pomocą testu chi-kwadrat, w którym porównywano ze sobą uzyskane w ramach badań wartości obserwowane z wartościami oczekiwanymi (teoretycznymi). Do oceny siły zależności pomiędzy dwiema zmiennymi jakościowymi wykorzystano współczynnik kontyngencji (C). Jego wartość zerowa interpretowana jest jako brak zależności, a wartości bliskie jedności oznaczają silną zależność między zmiennymi.

Wyniki

W badaniach uczestniczyło 112 kobiet (32,4%) oraz 234 mężczyzn (67,6%). Największą grupę respondentów (44,8%) stanowiły osoby w wieku 35-44 lata, najmniejszą (4,9%) – w wieku 18--24 lat. Udział respondentów w wieku 25-34 lata wynosił 32,7%, a w wieku 45-55 lat – 11,6%. Ankietowani w wieku powyżej 55 lat stanowili 6,1% badanych. Wśród ankietowanych dominowali mieszkańcy miast (76,3%), w tym miasta powyżej 500 tys. ludności wskazywało 42,8% badanych, miasta do 100 tys. ludności – 23,7% ankietowanych, a miasta od 100 do 500 tys. – 9,8% respondentów. Z obszarów wiejskich pochodziło 23,7% ankietowanych. Spośród respondentów 53,8% biega sportowo lub uprawia bieganie rekreacyjne dłużej niż 4 lata, 32,9% – od roku do 4 lat, podczas gdy 13,3% ankietowanych deklarowało, że biega krócej niż rok. Wśród ankietowanych przeważały osoby preferujące bieganie w lesie najczęściej latem (46%) lub wiosną (25,4%). Zimę preferowało 10,7% badanych, jesień – 17,9%. Stwierdzono, że nie ma statystycznie istotnych różnic w preferencjach respondentów ze względu na ich wiek, płeć, miejsce zamieszkania oraz doświadczenie w bieganiu.

62,7% ankietowanych biega w lasach kilka razy w tygodniu, 33,5% – kilka razy w miesiącu, 2,3% – codziennie, natomiast 1,4% respondentów deklarowało, że w ogóle nie biega w lesie. Preferencje dotyczące częstotliwości biegania w lasach są zróżnicowanie z uwagi na wiek ($C=0{,}323$, $p=0{,}001$) i doświadczenie respondentów związane z bieganiem ($C=0{,}302$, $p<0{,}001$). Zaobserwowano, że wraz z wiekiem respondentów wzrasta ich zainteresowanie codziennym bieganiem w lasach. W grupie ankietowanych w wieku 18-24 lata odsetek biegających codziennie wynosił 0%, w grupie 25-34 lata – 0,9%, 35-44 lat – 3,2%, w grupie 45-54 lat – 2,5% i powyżej 55 lat – 4,8% (ryc. 1). Najwyższy odsetek osób w ogóle niebiegających w lasach (14,3%) odnotowano wśród respondentów powyżej 54 lat. Wraz z długością stażu biegania wzrasta zainteresowanie respondentów częstym, codziennym bądź kilkukrotnym w tygodniu bieganiem w lasach. Codzienne bieganie w lesie deklarowało 4,3% ankietowanych z ponad 4-letnim stażem w bieganiu. Z kolei kilka razy w tygodniu biega 41,3% badanych uprawiających bieganie nie dłużej niż rok, 67,5% biegających od roku do 4 lat i 65,1% z ponad 4-letnim stażem biegowym. Ankietowani z krótkim doświadczeniem w bieganiu deklarowali przede wszystkim (50% badanych) chęć biegania w lesie kilka razy w miesiącu – w tej grupie 8,7% respondentów nie biega w lasach. Dla porównania w grupie osób z ponad 4-letnim stażem biegowym odsetek ten wynosił 0,5%, natomiast wśród biegających od roku do 4 lat – 0%.



Ryc. 1.

Częstotliwość biegania w lasach a wiek respondentów

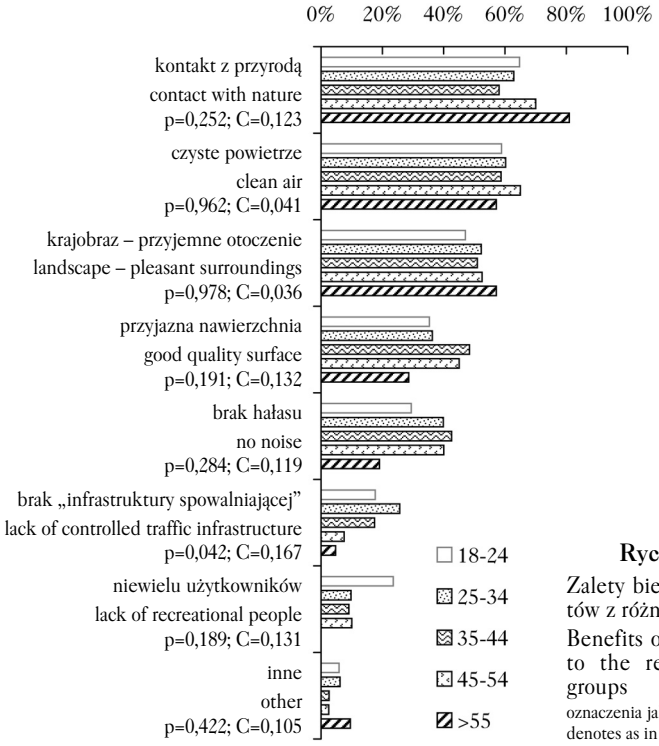
Frequency of running in the woods in the context of respondents age

p – prawdopodobieństwo testowe chi-kwadrat, C – współczynnik kontyngencji

p – probability of Chi-square test, C – coefficient of contingency

Najczęściej wskazywanymi zaletami biegania w lesie były: kontakt z przyrodą (21,8% odpowiedzi), czyste powietrze (20,8%), krajobraz – przyjemne otoczenie (18%) oraz przyjazna nawierzchnia (14,7%) i brak hałasu (13,7%). Za mniej istotne respondenci uznali: brak infrastruktury spowalniającej typowej dla przestrzeni ulicznej miast, takiej jak skrzyżowania ze światłami czy przejścia dla pieszych (6,3% odpowiedzi) oraz brak lub niewielką liczbę innych biegaczy (3,3% odpowiedzi). Inne czynniki (np. zredukowana prędkość wiatru, występowanie fitoncydów) stanowiły 1,5% odpowiedzi udzielonych przez respondentów.

Poglądy ankietowanych na temat zalet biegania w lasach są zróżnicowane z uwagi na płeć, wiek oraz liczbę lat uprawiania biegania. Biorąc pod uwagę płeć respondentów, zauważyć można, że wszystkie czynniki, poza brakiem hałasu i przyjazną nawierzchnią, były preferowane przez zbliżony do siebie odsetek kobiet i mężczyzn. Na brak hałasu znacznie częściej wskazywały kobiety (C=0,113, p=0,035), a przyjazną nawierzchnię częściej preferowali mężczyźni (C=0,164, p=0,002). Analizując preferencje poszczególnych grup wiekowych respondentów, ustalono, że statystycznie istotnie różnią się one w odniesieniu do czynnika określonego jako „brak infrastruktury spowalniającej". Czynnik ten najliczniej (25,7%) wskazywali respondenci w wieku 25-34 lata. Najmniej istotny (4,8%) był on dla ankietowanych powyżej 55 lat (ryc. 2). Z kolei analizując wpływ liczby lat uprawiania biegania na poglądy respondentów odnośnie do zalet biegania w lesie, stwierdzono, że różnice dotyczą takich czynników jak: krajobraz – przyjemne otoczenie, kontakt z przyrodą, przyjazna nawierzchnia, jak również brak infrastruktury spowalniającej (ryc. 3). Okazuje się, że wraz z długością stażu w bieganiu wzrasta przekonanie, że krajobraz stanowi istotną zaletę biegania. Takiego zdania było 32,6% ankietowanych biegających krócej niż rok, 52,6% badanych z 1-4-letnim stażem biegania i 55,9% respondentów biegających od ponad 4 lat. W przypadku czynników takich jak kontakt z przyrodą czy brak infrastruktury spowalniającej stwierdzić można, że preferencje respondentów zarówno z krótkim, jak również długim (ponad 4-letnim) stażem biegania są do siebie zbliżone, podczas gdy preferencje respondentów deklarujących 1-4-letni staż biegowy znacznie się od nich różnią. Z kolei przyjazną nawierzchnię jako ważną zaletę biegania w lesie częściej wskazywali respondenci z 1-4-letnim (47,4%) i powyżej 4-letnim stażem biegowym (44,6%) niż ankietowani z krótkim stażem biegowym (19,6%).

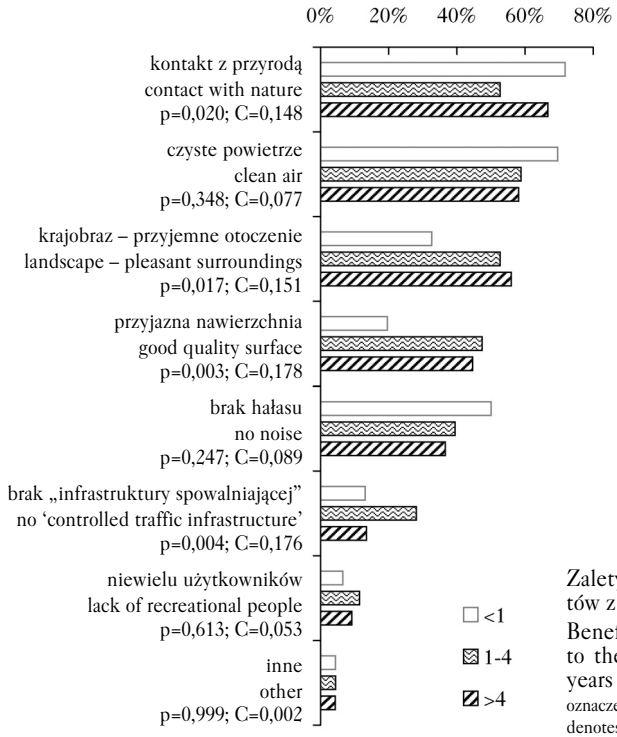


Ryc. 2.

Zalety biegania w lesie według respondentów z różnych grup wiekowych

Benefits of running in the forest according to the respondents from different age groups

oznaczenia jak na rycinie 1;
denotes as in figure 1



Ryc. 3.

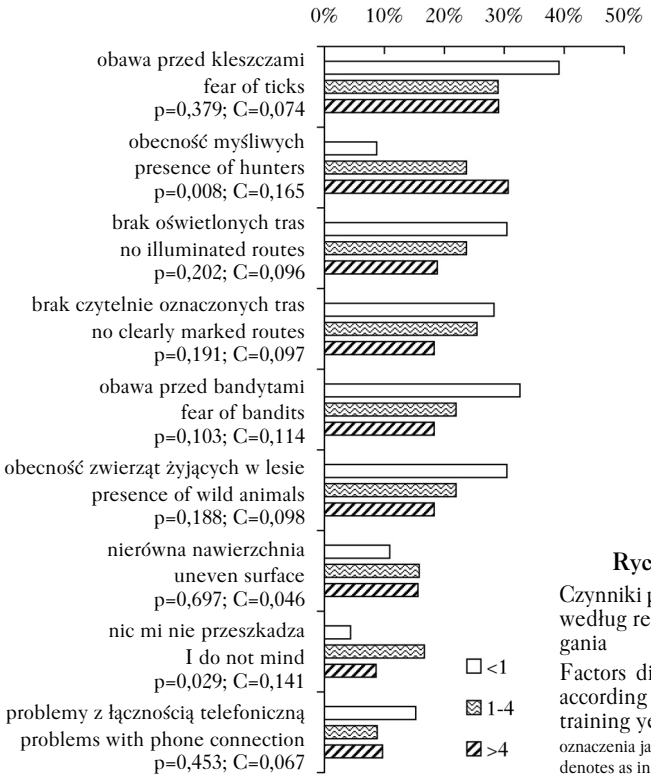
Zalety biegania w lesie według respondentów z różnym stażem biegania

Benefits of running in the forest according to the respondents with different training years

oznaczenia jak na rycinie 1;
denotes as in figure 1

Wśród mankamentów biegania po lesie respondenci wymieniali głównie: obecność kleszczy (17%), obecność myśliwych (14,3%), brak czytelnie oznaczonych, a także oświetlonych tras (każdorazowo 12,3% odpowiedzi). Również obawa przed bandytami i zwierzętami żyjącymi w lesie stanowiły często wymieniane (odpowiednio 12 i 11,9%) wady biegania w lesie. Wśród innych czynników ograniczających komfort biegania w lasach wymieniano: nierówną nawierzchnię tras (8,4% ankietowanych) lub problemy z łącznością telefoniczną (5,7% respondentów). Żadnych mankamentów biegania w lasach nie dostrzegło 6% ankietowanych.

Poglądy respondentów na temat mankamentów biegania w lesie są zróżnicowane w zależności od płci, wieku oraz liczby lat uprawiania biegania. Kobiety częściej od mężczyzn (odpowiednio 42 i 11,5%) wskazywały na obawę przed bandytami jako czynnik redukujący możliwość biegania w lesie (C=0,328, p<0,001), podobnie jak brak oświetlonych tras. Czynnik ten wskazało 30,4% kobiet i 17,9% mężczyzn (C=0,139, p=0,009). Poza tym mężczyźni częściej (13,7%) niż kobiety (4,5%) wyrażali pogląd, że nie ma w lasach czynników ograniczających możliwość biegania (C=0,138, p=0,009). Wiek respondentów różnicował ich poglądy w odniesieniu do obawy przed bandytami – jako czynnika stanowiącego jeden z mankamentów biegania w lesie (C=0,180, p=0,020). Opinie ankietowanych w wieku 25-34 lata i powyżej 55 lat są w tym względzie podobne (odpowiednio 29,2 i 28,6%). Natomiast najmniej licznie (5%) czynnik ten wskazywali respondenci w wieku 45-54 lata. Z kolei doświadczenie w bieganiu różnicuje pogląd ankietowanych na temat czynnika takiego jak „obawa przed myśliwymi" (C=0,165, p=0,008). Okazuje się, że częstotliwość wskazywania tego czynnika była proporcjonalna do długości stażu biegowego respondentów. Obawę przed myśliwymi wskazywało 8,7% ankietowanych biegających krócej niż rok, 23,7% biegających 1-4 lata oraz 30,6% uprawiających bieganie od 4 lat (ryc. 4.).



Ryc. 4.

Czynniki przeszkadzające w bieganiu po lesie według respondentów z różnym stażem biegania

Factors disturbing in running in the forest according to the respondents with different training years

oznaczenia jak na rycinie 1;
denotes as in figure 1

Dyskusja

W przeprowadzonych badaniach udział kobiet był znacznie niższy niż mężczyzn. Uzyskane proporcje pomiędzy płciami znajdują odzwierciedlenie również w innych, podobnych tematycznie badaniach. Na przykład Dzięgiel [2014] ustalił, że w polskim środowisku biegaczy kobiety stanowią około 20-30%. Również w badaniach Dusińskiego [2016] oraz w badaniu przeprowadzonym przez organizację Polska Biega [Narodowy… 2014] udział mężczyzn był wyższy. Wśród biegających w lasach przeważają osoby w średnim wieku (35-44 lata) lub młodsze (25-34 lata). Podobne rezultaty uzyskał Dusiński [2016]. Dane z biegów masowych wskazują także na przewagę biegaczy w wieku 30-40 lat [Dzięgiel, Tomanek 2014]. W badaniach organizacji Polska Biega największe grupy stanowili biegacze w wieku 25-34 lata oraz 35-44 lata [Narodowy… 2014]. Jak wykazały przeprowadzone badania, biegają przede wszystkim mieszkańcy miast. Do podobnych spostrzeżeń doszedł Dusiński [2016]. Również Dzięgiel i Tomanek [2014] ustalili, że 81% respondentów biorących udział w górskich imprezach biegowych pochodziło z miast, w tym 45% z miast powyżej 200 tys. mieszkańców. Badania organizacji Polska Biega również potwierdzają, że biegają głównie (84%) mieszkańcy miast [Narodowy… 2014]. Uzyskane wyniki wskazują, że w lasach biegają przede wszystkim (53,8%) osoby deklarujące powyżej 4-letni staż biegowy. Wyniki badań Dusińskiego [2016] wskazują, że 20% biegaczy biega krócej niż rok, a 42% z nich deklarowało bieganie od 3 lat. Tymczasem z raportu Narodowy… [2014] wynika, że prawie połowa, bo 45% biegaczy, przyznaje, że uprawia tę dyscyplinę dopiero od roku lub krócej. Tylko 20% respondentów uczestniczących w tym badaniu deklarowało dłuższy niż 5-letni staż biegowy. Uzyskane wyniki wskazywać mogą, że wśród ankietowanych dużą grupę stanowili uczestnicy różnych zorganizowanych imprez biegowych. Ten wątek nie został omówiony szerzej w niniejszej pracy, choć potwierdzeniem tej prawidłowości może być fakt, że 70,2% badanych brało udział przynajmniej raz w zorganizowanej w lesie imprezie biegowej.

Większość respondentów (62,7%) biega w lasach kilka razy w tygodniu. Do podobnych wniosków doszedł Dusiński [2016]. Również z raportu Narodowy… [2014] wynika, że biegacze najczęściej trenują 2-3 razy w tygodniu. Rezultaty omówione w artykule dowodzą, że istnieje zależność pomiędzy wiekiem ankietowanych a częstotliwością biegania. Jednak nie jest ona tak jednoznaczna i wyraźna jak ustalona w wyniku badań organizacji Polska Biega.

Preferencje osób biegających w lasach w zakresie pory roku są zbieżne m.in. z ustaleniami Narodowego… [2014], z których wynika, że spadek zainteresowania bieganiem następuje zimą oraz jesienią, co może być związane z tym, że bardzo dużo osób traktuje bieganie jako aktywność fizyczną, dzięki której można schudnąć bądź przygotować się do kolejnego sezonu zawodów, odbywających się głównie w miesiącach letnich. Być może również długość dnia i pogoda są przyczynami, dla których zima czy jesień nie są tak popularne jak pozostałe pory roku. Uzyskane wyniki są zbieżne z rezultatami badań nad preferencjami dotyczącymi szeroko rozumianej rekreacji leśnej – najbardziej preferowaną porą roku dla rekreacji w lesie jest lato, zaraz potem wiosna [Vander Stoep, Duniavy 1992; Alberga, Dawson 1993; Hammitt, Patterson 1993; Janeczko 2002].

Analizując wyniki dotyczące zalet i wad biegania w lesie, zauważyć można, że w pierwszej kolejności wśród zalet respondenci wskazywali te cechy środowiska leśnego, które warunkują atrakcyjność lasu jako miejsca rekreacji (czyste powietrze, krajobraz itp.). Również Eichberg [2000] podkreśla, że sport na świeżym powietrzu i różne aktywności podejmowane w naturalnej scenerii są ważną częścią popularnej, powszechnej kultury sportowej. Atrakcyjny krajobraz był najczęściej (77,7%) wskazywanym elementem decydującym o wyborze turystycznej destynacji biegowej przez respondentów biorących udział w badaniach Dusińskiego [2016]. Podobnie Tainio

[2012] zwraca uwagę, że środowiskowe uwarunkowania, w tym estetyka otoczenia i krajobraz, są szczególnie istotne dla biegaczy hobbistów. Takie aspekty jak odpowiednie podłoże czy specjalistyczna infrastruktura (np. urządzenia do ćwiczeń fizycznych) wymieniane były na zdecydowanie dalszej pozycji. Z drugiej strony aż 33% odpowiedzi respondentów na temat mankamentów biegania w lesie koncentrowało się wokół dróg. Dotyczyły one braku czytelnie oznakowanych tras (12,3%), braku oświetlonych dróg (12,3%) oraz nierównej nawierzchni (8,4%). W tym kontekście interesujące wydają się ustalenia, z których wynika, że biegacze w pierwszej kolejności preferują bieganie po chodnikach i asfalcie, dopiero w dalszej kolejności wybierają ścieżki polne/parkowe/leśne [Narodowy… 2014]. Można zatem sądzić, że jedną z najważniejszych kwestii dla rozwoju rekreacji i sportu w lasach jest odpowiedni wybór dróg pełniących funkcje turystyczno-rekreacyjne, właściwe rozplanowanie sieci dróg leśnych i poprawa systemu informacji o przebiegu dróg. Na kwestie związku odpowiedniej infrastruktury i zagospodarowania rekreacyjnego lasu z rozwojem biegania zwraca uwagę Qviström [2016].

Poza aspektami dotyczącymi dróg źródłem obaw jest też przekonanie o obecności kleszczy w lasach. Okazuje się, że jest to coraz powszechniejsza w społeczeństwie obawa, która zdaniem Błasiak i in. [2017] powoduje zmniejszenie kontaktu z naturą i powstrzymywanie się przed jakimkolwiek wejściem do lasu. Strach przed kleszczami (akarofobia), podobnie jak i obawa przed myśliwymi (deklarowana przez 14,3% uczestników badania) wydają się być nieproporcjonalnie wysokie w stosunku do rzeczywistego zagrożenia.

Wnioski

- Dla rozwoju biegania w lasach i promocji lasu jako miejsca przyjaznego bieganiu kluczowe jest odpowiednie zagospodarowanie rekreacyjne lasu, w tym przede wszystkim dbałość o właściwe rozplanowanie sieci dróg leśnych oraz ich oznakowanie.
- Istnieje uzasadniona potrzeba ustalenia preferencji osób biegających w lasach w zakresie zagospodarowania rekreacyjnego lasu, w szczególności elementów charakteryzujących trasy biegowe (atrakcyjność krajobrazowa dróg, długość, przewyższenie, poziom trudności itp.).
- Konieczne jest podjęcie bardziej intensywnych działań promujących las jako miejsce sprzyjające rozwojowi sportu i aktywnej turystyki. Kampanie informacyjne wskazujące na rzeczywistą skalę zagrożeń ze strony kleszczy, a także myśliwych, mogą w świetle uzyskanych wyników znacząco się do tego przyczynić.

Literatura

Alberga K. A., Dawson C. P. 1993. Effects of seasonality and time of week on hiker motivations and satisfactions in the high peaks wilderness area. Proceedings of the 1993 Northeastern recreation research symposium, 1993, Saratoga Springs, NY. Gen. Tech. Rep. NE-185. PA: U.S. Department of Agriculture, Forest Service, Northeastern Forest Experiment Station. 119-122.

Błasiak A., Opalińska P., Łukowski A., Krokowska-Paluszak M., Wierzbicka A., Skorupski M. 2017. Akarofobia – czy rodzice z Wielkopolski boją się kleszczy? Studia i Materiały CEPL 50: 11-19.

Dusiński M. 2016. Turystyka biegowa w Polsce i uwarunkowania jej rozwoju. Praca magisterska. Kierunek Turystyka i Rekreacja, Wydział Nauk Ekonomicznych, SGGW w Warszawie.

Dzięgiel A. 2014. Profile uczestników imprezy biegowej. W: Waśkowski Z. [red.]. Marketing imprez biegowych. Wydawnictwo Naukowe Bogucki, Poznań.

Dzięgiel A., Tomanek M. 2014. Sylwetka uczestnika górskich imprez biegowych. Studia i Monografie AWF we Wrocławiu 120: 88-102.

Eichberg H. 2000. Movement landscape – scenarios and grassroots conflict. Green revitalization in a Danish rural area. Studies in Physical Culture and Tourism 7: 141-160.

Gołos P., Janeczko E. 2002. Las i jego funkcje w opinii Polaków. Badania opinii publicznej OBOP. Modelowe zagospodarowanie lasu dla rekreacji i wypoczynku w wybranych LKP – badania opinii publicznej. Dokumentacja naukowa IBL, Warszawa.

Hammitt W. E, Patterson M. E. 1993. Use patterns and solitude preferences of shelter campers in Great Smoky Mountains National Park U.S.A. Journal of Environmental Management 38: 43-53.

Janeczko E. 2002. Środowiskowe i społeczne uwarunkowania funkcji rekreacyjnej lasów Mazowieckiego Parku Krajobrazowego (MPK). Praca doktorska. Wydział Leśny SGGW, Warszawa.

Janeczko E., Jakubisová M., Woźnicka M., Fialova J., Kotásková P. 2016. Preferences of people with disabilities on wheelchairs in relation to forest trails for recreational in selected European countries. Folia Forestalia Polonica Series A – Forestry 58 (3): 116-123.

Janeczko E., Woźnicka M. 2009. Zagospodarowanie rekreacyjne lasów Warszawy w kontekście potrzeb i oczekiwań mieszkańców stolicy. Studia i Materiały CEPL 23: 131-139.

Janeczko E., Woźnicka M., Kargul-Plewa D., Nowacka W. 2017. Sport and fitness running in Polish State Forest – case study. 3th International Conferences on Landscape and Human Health: Forests, Parks and Green Care in Vienna, Austria 17-19 Man 2017. Conference Proceedings.

Janusz A., Piszczek M. 2008. Oczekiwania społeczeństwa wobec lasu na przykładzie odwiedzających leśny Kompleks Promocyjny Lasy Beskidu Sądeckiego. Studia i Materiały CEPL 19: 139-151.

Narodowy spis biegaczy. 2014. http://polskabiega.sport.pl/pdf/nsb_raport.pdf

Qviström M. 2016. The nature of running: on embedded landscape ideals in leisure planning. Urban Forestry & Urban Greening 17: 202-210.

Skłodowski J., Gołos P., Skłodowski M., Ożga W. 2013. Preferencje osób odwiedzających wybrane kompleksy leśne w zakresie turystyki leśnej i organizacji wypoczynku. Leś. Pr. Bad. 74 (4): 293-305.

Tainio M. 2012. Artification of sport: the case of distance running. Contemporary Aesthetics 4: 1-12.

Vander Stoep G. A., Duniavy L. 1992. Public involvement in developing park and open space recreation management strategies. Proceedings of the 1992 Northeastern recreation research symposium, Gen. Tech. Rep. NE-176. PA: U.S. Department of U.S. Department of Agriculture, Forest Service, Northeastern Forest Experiment Station. 63-68.

Waśkowski Z. 2014. Bieganie jako forma aktywnego spędzania wolnego czasu przez kobiety – motywy, preferencje i oczekiwania. Marketing i Rynek 11: 483-491.