

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (33) 1/2017





Partnerem publikacji jest IASK



Publikację wspiera
Zakład Ubezpieczeń Społecznych

Nr (33) 1/2017

ISSN 2299-744X

ISBN 978-83-64559-09-9

arlrw.usz.edu.pl

ADRES REDAKCJI:

Al. Piastów 40b

71-065 Szczecin

Zespół redakcyjny:

Redaktor naczelna i redakcja naukowa: dr hab. Danuta Umiastowska, prof. US

danuta_umiastowska@usz.edu.pl

tel. (91) 444 27 60

Sekretarz Redakcji: Milena Schefs

aktywnosc.sekretariat@gmail.com

Współpraca - recenzenci:

prof. dr hab. Leonard Nowak; dr hab. Ryszard Asienkiewicz prof. UZ; dr hab. Małgorzata Bronikowska prof. AWF; dr hab. Krystyna Górniak prof. AWF; dr hab. Jan Konarski prof. AWF; dr hab. Mariusz Lipowski prof. AWFIS; dr hab. Tomasz Lisicki prof. UZ; dr hab. Maria Nowak; dr hab. Tadeusz Rynkiewicz prof. UW-M; dr hab. Marek Sawczuk prof. US; dr hab. Wojciech Wiesner prof. AWF; dr hab. Anna Zwierzchowska prof. AWF; dr Robert Nowak; dr Piotr Zarzycki

Korekta: Danuta Sepuco

Redakcja techniczna: Natalia Mirowska

Opracowanie graficzne, DTP: Maciej Umiastowski

Wydawca: Agencja Wydawnicza koncertowo.pl Mieczysław Podsiadło
albatros91@wp.pl



Uniwersytet Szczeciński

TEORETYCZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

<i>Krystyna Górna-Łukasik, Monika Marszołek, Krzysztof Skalik</i> Baza sportowa a wychowanie fizyczne w szkole średniej.....	5
<i>Anna Makarczuk, Robert Głuchowski</i> Rodzice wobec problemu aktywności ruchowej i korekcji postawy ciała dzieci w wieku wczesnoszkolnym.....	19
<i>Ewa Malchrowicz-Moško, Joanna Poczta</i> Turystyka sportowa na obszarach leśnych w Polsce – szanse i zagrożenia	29

FIZJOLOGICZNO-ZDROWOTNE PODSTAWY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

<i>Włodzimierz Starosta, Iwona Dębczyńska-Wróbel</i> Uwarunkowania dominującego kierunku obrotów w ćwiczeniach zawodników 23 dyscyplin sportu i osób nieuprawiających sportu	41
--	----

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI DOROSŁYCH

<i>Małgorzata Fortuna, Antonina Kaczorowska, Jacek Szczurowski, Iwona Demczyszak, Aleksandra Katan, Krzysztof Wawrzyn</i> Sprawność fizyczna a wydolność aerobowa pensjonariuszy domu opieki społecznej	55
<i>Magdalena Muszyńska, Ewa Przysiężna, Lilianna Jaworska-Burzyńska, Joanna Szczepańska-Gieracha</i> Samopoczucie i nastrój u kobiet po 60 roku życia podejmujących regularną aktywność fizyczną i działania prozdrowotne	65

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

<i>Jerzy Saczuk, Agnieszka Wasiluk, Adam Wilczewski</i> Zmiany w sprawności fizycznej dziewcząt w latach 2006–2016 z uwzględnieniem niedoboru i nadmiaru masy ciała	79
<i>Agnieszka Wasiluk, Jerzy Saczuk, Adam Wilczewski</i> Trzydziestoletnie zmiany w sprawności fizycznej dziewcząt w wieku 10–12 lat ze środowiska miejskiego i wiejskiego	91



Ewa Malchrowicz-Moško, Joanna Poczta

Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Wydział Turystyki i Rekreacji

Turystyka sportowa na obszarach leśnych w Polsce – szanse i zagrożenia

Słowa kluczowe: *turystyka sportowa,
bieganie, obszary leśne, sport w lesie*

Wstęp

Lasy państwowe są ogólnodostępne dla wszystkich i od lat są magnesem przyciągającym turystów z uwagi na walory przyrodnicze, ciszę oraz czyste powietrze. Współcześnie leśnicy muszą jednak nie tylko zajmować się ochroną przyrody, ale coraz częściej wychodzić naprzeciw rosnącym potrzebom turystycznym. Zarówno oni, jak i naukowcy od lat przekonują, że warto być aktywnym nie tylko w miejscu zamieszkania (na przykład w mieście), ale przede wszystkim na obszarach leśnych, bo to właśnie na tych terenach człowiek najszybciej regeneruje się fizycznie i psychicznie z uwagi na dobre dotlenienie organizmu, poprawę krążenia, rytmu serca. Jak można przeczytać na stronie Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Poznaniu (www.poznan.lasy.gov.pl): „zdecydowanie lepiej uprawia się aktywność fizyczną na łonie natury, niż w »betonowej dżungli«, czy wykorzystując infrastrukturę sportową”. Współczesny człowiek żyje w stresie, często prowadzi niehigieniczny tryb życia, a zanieczyszczenie środowiska negatywnie odbija się na jego zdrowiu. Dlatego aktywność fizyczna podejmowana w zabudowie miejskiej jest rzadziej zalecana niż na obszarach o walorach przyrodniczych, zwłaszcza, że w dzisiejszych czasach coraz trudniej o krajobraz, który w żaden sposób nie byłby zmieniony i zagospodarowany przez człowieka. Następuje gwałtowny rozwój aglomeracji miejskich, co tym samym zwiększa odległość miejsc zamieszkania od terenów wypoczynkowych. Pojawia się również problem czasu wolnego, a raczej jego racjonalnego i świadomego zagospodarowania, ponieważ poten-

cialny rekreant dysponuje jego coraz większą ilością. Zagadnienie wypoczynku i czasu wolnego przestaje być obce również dla ludności wiejskiej. Zmniejsza się liczba miejsc atrakcyjnych rekreacyjnie, miejsc przydatnych do rozwoju nowych Terytorialnych Systemów Rekreacyjnych [1]. Teoria Terytorialnych Systemów Rekreacyjnych stanowi podstawę prognozowania zjawisk turystycznych na konkretnym terenie i uzasadnia tezę, że rozwój rekreacji nie zależy wyłącznie od warunków fizycznych środowiska przyrodniczego człowieka (tzn. od jego „naturalnej atrakcyjności”), ale także od: struktury gospodarczej terenu, organizacji przestrzennej regionu, struktury i dynamiki użytkowania regionu przez inne formy gospodarki [2].

Lasy zawsze wykazywały i nadal wykazują pozytywny związek z ochroną zdrowia. Charakteryzują się wyrównanymi temperaturami w cyklu dobowym oraz rocznym, zwiększoną wilgotnością względną powietrza i niższymi jej amplitudami w ciągu doby. W leśnym powietrzu znajdują się naturalne substancje, jak olejki eteryczne wydzielane przez rośliny mające działanie antystresowe, kojące, uspokajające, relaksacyjne czy przeciwzapalne i bakteriobójcze [3]. Ponadto, tereny leśne stwarzają nieskończenie wiele możliwości spędzania czasu wolnego. Niektóre z nich nie wymagają planowania i budowania infrastruktury. Do najczęstszych form wykorzystania lasów do celów rekreacyjnych w Polsce należą m.in. bieganie, jazda na rowerze oraz szybkie marsze i spacer [4]. Jednak aktywności tych jest znacznie więcej. W lesie można również uprawiać m.in. birdwatching, nordic walking, orienteering, survival, trekking, turystykę konną itd. Lasy są naturalnym miejscem rekreacji i wypoczynku, szczególnie ważnym dla mieszkańców dużych miast. Spełniają tym samym ważną funkcję społeczną, przejawiającą się m.in. zdrowotnym i kojącym oddziaływaniem na zdrowie. Zatem las to miejsce szczególne, a przy wykorzystaniu go w tworzeniu Terytorialnych Systemów Rekreacyjnych może być miejscem służącym odstresowaniu się od dnia codziennego, nauki czy pracy. Dobrze wykorzystana przestrzeń obszarów leśnych oznacza użytkowy wpływ na przebywających na ich terenie ludzi, wpływając korzystnie na ciało i umysł.

Turystyka sportowa – podstawy teoretyczne

Według H. Gibson, której definicja jest jedną z najczęściej cytowanych przez badaczy turystyki sportowej, ta forma spędzania czasu wolnego polega na „odbywaniu podróży z dala od miejsca zamieszkania w celu podejmowania aktywności sportowej dla rekreacji lub współzawodnictwa, podróż dla oglądania imprez sportowych popularnych i elitarnych, a także podróż w celu odwiedzania atrakcji sportowych (tj. hale i aleje sław, słynne parki i stadiony sportowe, muzea i galerie sportu itp.)” [5]. Badacze wyróżniają trzy podstawowe formy turystyki sportowej – aktywną turystykę sportową (*active sport tourism*), turystykę eventów sportowych (*sport event tourism*) oraz nostalgiczną turystykę sportową (*nostalgia sport tourism*). Ostatnia forma charakteryzuje się odwiedzaniem i poznawaniem miejsc ważnych dla hi-

storii sportu w aspekcie społeczno-kulturowym. Ta forma turystyki sportowej ma wiele wspólnego z opisywaną w Polsce *turystyką kulturową sportu* (*cultural tourism of sports*), która polega na „odbywaniu podróży motywowanych chęcią poznawania i doświadczania sportu jako fenomenu kultury, w kontekście dziedzictwa kulturowego (i jego wielowiekowej historii), i/lub kultury współczesnej. Obejmuje zainteresowania turystów m.in. miejscami i obiektami związanymi ze sportem” [6].

Aktywna turystyka sportowa na obszarach leśnych w Polsce

Amatorzy aktywnej turystyki sportowej w lasach mają w Polsce coraz więcej możliwości atrakcyjnego spędzania czasu wolnego. Na terenie Lasów Państwowych jest obecnie pięć tysięcy szlaków turystycznych o łącznej długości ponad 65 000 km [7]. Zostały one przygotowane z myślą o miłośnikach sportu oraz turystyki i pozwalają na aktywne korzystanie z uroków oraz wartości zdrowotnych lasu. W ostatnich latach wytyczono wiele nowych ścieżek dla aktywnych turystów o sportowych zamiłowaniach. Polskie lasy coraz częściej obfitują w rozmaite trasy m.in. dla biegaczy, czy rowerzystów. Trasy wchodzi w skład ogólnopolskiej sieci ścieżek biegowych i rowerowych, wytyczonych w ramach programu „Aktywnego Udostępniania Lasu”. Program został wprowadzony do realizacji Zarządzeniem Dyrektora Generalnego Lasów Państwowych po raz pierwszy w 2012 roku. Celem programu jest zapewnienie społeczeństwu możliwości wypoczynku, rekreacji, uprawiania turystyki oraz krajoznawstwa z wykorzystaniem lasów Skarbu Państwa. Jednakże celem nadrzędnym nie jest rozwój turystyki na tych terenach sam w sobie, ale ograniczenie antropopresji poprzez ukierunkowanie ruchu turystycznego na konkretne obszary leśne w celu przeciwdziałania zagrożeniu trwałości i ciągłości funkcjonowania lasu. Inicjatywy takie są niezbędne, ponieważ wraz ze wzrostem liczby ludności na świecie, gwałtownym wzrostem industrializacji i urbanizacji środowiska człowieka, jak również zmianami społeczno-ekonomicznymi, nasila się presja społeczna na obszary leśne, jako miejsce rekreacji i wypoczynku, stwarzające najlepsze warunki dla realizacji naturalnej potrzeby kontaktu z przyrodą [8]. Gospodarka leśna w Polsce od ponad pół wieku traci znaczenie ekonomiczne na rzecz wzrostu znaczenia społecznego. Zdaniem P. Gołosa zjawisko to jest ważną przesłanką do tego, aby leśnictwo było wielofunkcyjne i poszukiwało źródeł dochodów również poza produkcją drewna, w tym także w urynkowaniu choćby części publicznych świadczeń, wśród nich m.in. dóbr rekreacyjnych. Sprzyja temu bowiem obecny okres rozwoju ludzkości nazywany „erą wypoczynku” [9].

Niezbędny jest jednak zrównoważony rozwój turystyki sportowej na obszarach leśnych. P. Cych zauważa, że istnieje bardzo wiele potencjalnych i realnych zagrożeń, z którymi szczególnie należy się liczyć przy organizacji zawodów osadzonych w orientacji sportowej w środowisku leśnym. Orienteering cieszy się obecnie coraz większą popularnością. Najbardziej znaną jego formą i najczęściej

organizowaną jest bieg na orientację, rowerowa jazda na orientację oraz narciarski bieg na orientację. Niektóre zawody sportowe przybierają charakter imprez masowych i gromadzą na starcie tysiące uczestników. Organizacja zawodów w orientacji sportowej wymaga zatem skoordynowania wielu działań planistyczno-logistycznych oraz wiedzy (m.in. na temat sposobu minimalizowania negatywnego wpływu tych przedsięwzięć na środowisko leśne) [10]. Obecność zawodników i kibiców zawsze powoduje bowiem tzw. „śląd środowiskowy”¹ – imprezy sportowe mogą mieć bardzo negatywny wpływ na środowisko naturalne. Dlatego władze sportowe starają się temu przeciwdziałać poprzez zachowania prewencyjne i zwiększanie świadomości prywatnych organizatorów imprez sportowych [11].

Aby sprostać oczekiwaniom odbiorców leśne trasy biegowe w Polsce prowadzone są przez obszary o wysokich walorach przyrodniczo-krajoznawczych oraz kulturowych, wykorzystując jednocześnie istniejącą infrastrukturę turystyczną. Punkty startowe zlokalizowane są przy parkingach leśnych i miejscach postoju pojazdów, umożliwiając dogodny dojazd i pozostawienie środka lokomocji. W takich miejscach turyści znajdują chwilę wytchnienia na potrzebną regenerację, wykorzystując rozbudowaną infrastrukturę z wiatami, stołami i ławkami oraz możliwość aktywnej rozgrzewki i przygotowania na przykład do biegu, korzystając z urządzeń „ścieżki zdrowia”. Ścieżki zaczynają się i kończą przy parkingach leśnych i miejscach postoju pojazdów, doskonale nadają się do spacerów, joggingu, jazdy na biegówkach, czy nordic walkingu.

Ważnymi aspektami udostępniania lasów dla społeczeństwa są takie cykliczne wydarzenia jak „Biegam bo lubię lasy” oraz „Wolność jest w naturze”. W przypadku organizacji imprez sportowych ma miejsce bardzo pozytywne zjawisko włączania do aktywności fizycznej osób z niepełnosprawnością, seniorów oraz całych rodzin z dziećmi w różnym wieku. Organizatorzy świadomie planują warianty tras dla dzieci i młodzieży, tak by cała rodzina mogła cieszyć się wspólnym udziałem w wydarzeniu sportowym. Impreza sportowa „Biegam bo lubię lasy” to przykład cyklu czterech leśnych biegów na terenie Nadleśnictwa Chojnów w okolicach Warszawy. Akcja ma na celu promocję biegania, zdrowego stylu życia i zachęcanie do uprawiania sportu na terenach leśnych. Uczestnicy akcji próbują swoich sił w czterech biegach w formule Grand Prix, każdy w innej porze roku – w różnych warunkach atmosferycznych, także zimą. Do wyboru są dwa dystanse: na 5 i 10 kilometrów. Organizowane są też biegi dla dzieci SportGeneracja oraz marsz Nordic Walking pod hasłem „ChodzęBoLubię”. Wszystkie starty odbywają się na terenie Nadleśnictwa Chojnów, zaledwie 20 kilometrów od centrum Warsza-

¹ Znaczenie silnego współoddziaływania i zależności ekologii i sportu zostało dostrzeżone już kilkadziesiąt lat temu. W 1994 roku środowisko naturalne zostało wkomponowane w Kartę Olimpijską i od tamtej pory jest trzecim filarem olimpizmu, oprócz sportu i kultury. Międzynarodowy Komitet Olimpijski stworzył specjalną komórkę zajmującą się relacjami pomiędzy środowiskiem a sportem. Zasadniczymi celami jej działania są: promowanie integracji zasad środowiskowych w sporcie; wykorzystanie popularności sportu do promowania świadomości ekologicznej i poszanowania środowiska przez społeczeństwo; promowanie rozwoju obiektów sportowych przyjaznych środowisku, a także produkowanie sprzętu sportowego przyjaznego środowisku.

wy. Impreza organizowana jest w ramach udostępniania lasów społeczeństwu, dlatego uczestnicy biegów są zwolnieni z opłaty startowej. Po każdym biegu uczestnicy otrzymują fragment medalu. Udział w czterech biegach gwarantuje zebranie wszystkich czterech części medalu ukazującego las w czterech porach roku.

W 2014 roku, w 25 rocznicę wolności, Ministerstwo Środowiska i Lasy Państwowe podjęły wspólną inicjatywę wytyczenia 25 ścieżek biegowych. Akcja "Wolność jest w Naturze" to przykład udostępniania lasu społeczeństwu poprzez wyznaczenie ścieżek biegowych w postaci pętli.

Tabela 1.

Trasy biegowe w lasach w Polsce

nadleśnictwa (RDLP)	trasy biegowe
Nadleśnictwo Dojlidy (Białystok)	trasa biegowa o charakterze przełajowym 7,4 km
Nadleśnictwo Kryniki (Białystok)	trasa biegowa „Siódemka” o długości 5 km
Nadleśnictwo Strzebielino (Gdańsk)	pętla biegowa 5 km
Nadleśnictwo Bielsko (Katowice)	12 km trasa biegowa Doliną Wapienicy
Nadleśnictwo Turawa (Katowice)	trasa biegowa o długości 5,7 km
Nadleśnictwo Krzeszowice (Kraków)	Trasa biegowa „Skowronek”
Nadleśnictwo Niepołomice (Kraków)	4,5 km trasa biegowa o charakterze edukacyjno-histerycznym
Nadleśnictwo Głogów (Krosno)	trasa biegowa w kompleksie leśnym „Bór” koło Głogowa Małopolskiego; dłuższa pętla trasy – 7,7 km, krótsza – 5,3 km
Nadleśnictwo Lubartów (Lublin)	trasa biegowa „Kopanina” o długości 8,8 km przez Lasy Kozłowieckie
Nadleśnictwo Brzeziny (Łódź)	5 km trasa przez uroczysko „Paprotnia”
Nadleśnictwo Poddębice (Łódź)	dłuższa trasa biegowa – 6 km, krótsza – 4,2 km
Nadleśnictwo Kudypy (Olsztyn)	trasa 5,7 km i 4,4 km wokół arboretum leśnego w Kudypach
Nadleśnictwo Płynica (Piła)	7,8 km trasa wokół jezior i poprzez dwa rezerваты przyrody
Nadleśnictwo Karczma Borowa (Poznań)	pętla biegowa 7 km w okolicach Leszna
Nadleśnictwo Łopuchówko (Poznań)	trasa biegowa o dystansie 8 km
Nadleśnictwo Daleszyce (Radom)	pętla biegowa 7 km, trasa ma charakter crossowy
Nadleśnictwo Gryfice (Szczecin)	6,6 km trasa wzdłuż brzegu Bałtyku
Nadleśnictwo Polanów (Szczecinek)	8 km trasa Szlakiem Góry Warblewskiej
Nadleśnictwo Toruń	7,7 km pętla przez leśnictwa Łysomice, Olek i Wrzosy
Nadleśnictwo Celestynów (Warszawa)	3 km ścieżka dla początkujących biegaczy
Nadleśnictwo Chojnów (Warszawa)	10 km trasa w Chojnowskim Parku Krajobrazowym
Nadleśnictwo Płońsk (Warszawa)	2 warianty trasy – 3 km i 10 km; meta w szkółce leśnej Kuchary Królewskie
Nadleśnictwo Głogów (Wrocław)	trasa o długości 10 km
Nadleśnictwo Świątoszów (Wrocław)	5 km trasa w części pokrywająca się ze szlakiem rowerowo-pieszym „Dębowe Skarpy”

Źródło: Opracowanie własne na podstawie katalogu „Wolność jest w Naturze” wydanego przez Dyрекcję Generalną Lasów Państwowych w Polsce we współpracy z Ministerstwem Środowiska (katalog obejmuje 25 ścieżek biegowych w lasach na terenie całego kraju przygotowanych w 25. rocznicę przemian demokratycznych w kraju).

Rok później – w 2015 roku – akcję kontynuowano. Tym razem wytyczono 17 tras rowerowych. Lasy Państwowe w Polsce od dawna są otwarte na miłośników jazdy rowerowej, a zarazem aktywności fizycznej i prowadzenia prozdrowotnego stylu życia. W dostępnych dla wszystkich lasach, którymi zarządzają, istnieje w sumie blisko 20 000 km szlaków rowerowych, wytyczonych i oznakowanych przez leśników, PTTK i samorządy.

Tabela 2.

Trasy rowerowe w lasach w Polsce

nadleśnictwa (RDLP)	trasy rowerowe
Nadleśnictwo Maskulińskie (Białystok)	trasa rowerowa „Nad Jeziorem Nidzkim” o długości 16 km
Nadleśnictwo Kolbudy (Gdańsk)	trasa rowerowa na przedmieściach Gdańska o długości 13 km lub 8 km
Nadleśnictwo Rudy Raciborskie (Katowice)	23 km lub 16 km trasa o charakterze ekologiczno-historycznym (związany z dziedzictwem kulturowym Cystersów)
Nadleśnictwo Krzeszowice (Kraków)	trasa rowerowa o długości 10,8 km w Tenczyńskim Parku Krajobrazowym w kompleksie leśnym Puszczy Dulowskiej
Nadleśnictwo Mielec (Krosno)	23-26 km lub 12 km, trasa rowerowa „Biesiadczańskie Wydmy” przebiegająca przez lasy będące pozostałością po dawnej Puszczy Sandomierskiej
Nadleśnictwo Lubartów (Lublin)	trasa rowerowa o długości 11,7 km lub 23 km przebiegająca przez lasy Kozłowieckiego Parku Krajobrazowego
Nadleśnictwo Opoczno (Łódź)	17 km i 9 km „Śladami Majora Hubala”
Nadleśnictwo Myszyńiec (Olsztyn)	16 km leśna ścieżka rowerowa pod nazwą „Jezioro Krusko”
Nadleśnictwo Lipka (Piła)	trasa o długości 28 km
Nadleśnictwo Czarniejewo (Poznań)	trasa o długości 17,5 km nieopodal Jezior Babskich (Baba, Cyganek, Okrągłak, Uli). Atrakcją na trasie jest również kościółek Olendrów w Nekielce
Nadleśnictwo Kielce (Radom)	13 km trasa leśna tuż na granicy zabudowy miejskiej
Nadleśnictwo Karwin (Szczecin)	28,4 km w Puszczy Noteckiej
Nadleśnictwa Warcino i Sławno (Szczecinek)	20,5 km trasa, która jest fragmentem trasy maratonów rowerowych MTB (kolarstwa górskiego) Pomorza Środkowego
Nadleśnictwo Bydgoszcz (Toruń)	4 km; 6,5 km; 14 km na Obszarze Chronionego Krajobrazu Wydm Kotliny Toruńsko-Bydgoskiej
Nadleśnictwo Drewnica (Warszawa)	pętla o długości 16 km lub 8,5 km
Nadleśnictwo Lubin (Wrocław)	trasa rowerowa „Śladem pracy leśniczego” o długości 8,5 km
Nadleśnictwo Sulechów (Zielona Góra)	trasa o długości 20 km umożliwiające uprawianie kolarstwa górskiego na nizinie

Źródło: Opracowanie własne na podstawie katalogu „Wolność jest w Naturze” wydanego przez Dyрекcję Generalną Lasów Państwowych w Polsce we współpracy z Ministerstwem Środowiska

Turystyka eventów sportowych na obszarach leśnych na przykładzie Wielkopolski

W dobie rosnącego zapotrzebowania na wypoczynek na „łonie natury” z dala od cywilizacji, rośnie również zapotrzebowanie na nowe doznania [12]. Urozmaiceniem pobytu w lesie coraz częściej są dla turystów leśne wydarzenia sportowe o mniejszym lub większym stopniu rywalizacji. Wspierając aktywny wypoczynek na łonie natury w Wielkopolsce również Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Poznaniu zachęca do udziału w cyklicznych wydarzeniach sportowych, takich jak maratony biegowe, rowerowe MTB, biegi na orientację, czy masowe marsze nordic walking. Wydarzenia tego typu corocznie gromadzą w lesie wielu sympatyków trendu active.

Tabela 3.

Kalendarium wydarzeń sportowych w nadleśnictwach wielkopolskich w 2016 roku

nadleśnictwa	wydarzenia sportowe
Nadleśnictwo Łopuchówko	– Grand Prix Dziewiczej Góry – Poznańska Bimba – Cross Dziewicza Góra imienia Januarego – Mistrzostwa Poznania w Biegach na Orientację – Triathlon Czerwonak – Rajd Turystyczno-Sportowy „Na zmęczenie Suchy Las” – Rajd Rowerowy „Na zmęczenie Zielonka”
Nadleśnictwo Czarniejewo	– Bieg Wokół Jeziora Dębiniac – Kostrzyn MTB Maraton – Bieg Wokół Jeziora Brzostek
Nadleśnictwo Babki	– XI Bieg na Orientację
Nadleśnictwo Pniewy	– Wyścigi Psich Zaprzęgów – Koźle – Puchar Polski – Mistrzostwa Wielkopolski XC MTB w Kolarstwie Górskim – Festiwal Jeździecki w Baborówku
Nadleśnictwo Włoszakowice	– Bieg Sokoła
Nadleśnictwo Przedborów	– Biegi na Orientację – Wieruszowski Powiat z Mapą i Kompasem
Nadleśnictwo Konin	– Bieg pod Tysiącletnimi Dębami organizowany przez Klub Biegacza Bez Formy na terenie leśnictw Bieniszew i Kazimierz – Wartko Trail organizowany przez Stowarzyszenie Klub Biegacza Wartko
Nadleśnictwo Grodzisk	– Grodziski Rajd Rowerowy – „GWINT” Ultramaraton Crossowy – Pętla Krosowa Grodziskiego Klubu Biegacza
Nadleśnictwo Sieraków	– Cross Sierakowski – Maraton Puszczy Noteckiej
Nadleśnictwo Syców	– Rajd Rowerowy Edukacyjny Trasami LKP Lasy Rychtałskie
Nadleśnictwo Antonin	– III Rajd Hajstra Trasami LKP Lasy Rychtałskie – Ogólnopolski Rajd Jesień Chopinowska
Nadleśnictwo Jarocin	– Marsz pieszy pod nazwą XVII Wielkopolski Rajd Młodzieżowych Drużyn Ochronniczej Straży Pożarnej – I Zakręcony Rajd Rowerowy

Źródło: Opracowanie własne na podstawie informacji udostępnianych przez Regionalną Dyrekcję Lasów Państwowych w Poznaniu

Ciekawym wydarzeniem sportowym w Wielkopolskim Parku Narodowym jest bieg „Forest Run”. Impreza przyciąga około 500 uczestników, w tym wielu turystów. Organizatorzy biegu („Stowarzyszenie PocoLoco Adventure”) przekonują, że w lesie biega się najlepiej i najzdrowiej. Dla zawodników – w zależności od ich kondycji – przygotowywane są trzy trasy, które przebiegają przez lasy, wzdłuż występujących w WPN jezior. Wszystkie zostały wytyczone z poszanowaniem przyrody w parku narodowym². Najdłuższa trasa, prawie 50 km, jest najbardziej atrakcyjna, ponieważ obejmuje wszystkie najpiękniejsze zakątki Wielkopolskiego Parku Narodowego. Do wyboru biegaczy jest też dystans 23 km i 12,5 km. W 2016 roku miała miejsce również zimowa edycja biegu.

Bieg „Forest Run” jest przykładem biegu leśnego, który odbywa się na terenie parku narodowego, w którym obowiązują szczególne przepisy ochrony przyrody. Organizatorzy imprez sportowych oraz dyrekcje lasów w takich przypadkach muszą być szczególnie wrażliwi z jednej strony na potrzeby społeczeństwa, z drugiej jednak na ograniczone możliwości uprawiana aktywności fizycznej na terenie parków narodowych z uwagi na zrównoważony rozwój turystyki sportowej na terenach o szczególnych walorach naturalnych. Chętnych do organizowania tego typu imprez na terenach chronionych przybywa (choćby z uwagi na większą atrakcyjność imprezy, z uwagi na szczególną jej lokalizację), jednakże to nie sport jest czołowym celem funkcjonowania parków. Dlatego coraz częściej daje się zauważyć, że dyrekcje parków narodowych mają jednak na względzie głównie potrzeby miłośników przyrody, którzy pragną w ciszy i spokoju podziwiać naturę, a nie tłumy biegaczy na szlakach. Z tego powodu obecnie m.in. w Bieszczadzkim Parku Narodowym istnieją nieporozumienia na linii dyrekcja parku a organizatorzy imprez biegowych typu „Bieg Rzeźnika”. Bieganie w otoczeniu szczególnych walorów krajobrazowych z pewnością jest atrakcyjne, jednakże ludzie sceptycznie nastawieni do biegania w parkach narodowych przekonują, że te tereny zajmują niewielki odsetek powierzchni kraju, biegać można więc w wielu innych miejscach w Polsce bez możliwości szkodenia przyrodzie. Niektóre parki są jednak przyjazne biegaczom. Przykładem jest ww. Wielkopolski Park

² Zasada udostępniania parków narodowych dla turystyki zapisana jest w definicji parku przyjętej w 1969 roku. Parki są udostępniane do zwiedzania w celach wychowawczych, rekreacyjnych i kulturalnych. W przeciwieństwie do rezerwatów przyrody w parkach narodowych nie można zastosować uniwersalnego modelu przystosowania parków dla turystyki. Wynika to ze znacznego zróżnicowania środowiska przyrodniczego w parkach, wielkości parków, położenia ich w stosunku do: sieci komunikacyjnej, osadniczej i stref ruchu turystycznego, szkodliwego działania różnych czynników zewnętrznych. Istnieje jednak grupa zasad, które mogą być zrealizowane we wszystkich parkach. Dotyczy to przede wszystkim prowadzenia w nich działalności popularyzacyjno-edukacyjnej w dziedzinie ochrony przyrody dla dużych rzesz turystów, dostosowanie frekwencji turystów do chłonności turystycznej, udostępnianie turystom parku poprzez sieć oznakowanych szlaków, organizowanie stref służących uprawianiu sportów rekreacyjnych oraz lokalizowania poza granicami parków istotnych elementów zagospodarowania – baza noclegowa, usługowa, komunikacyjna i towarzysząca. Rozwój turystyki na terenach parków narodowych wywołuje konsekwencje w postaci konieczności przystosowania ich do tej funkcji zarówno pod względem zagospodarowania przestrzennego, jaki i administracyjno – prawnym.

Narodowy. Bieganie w Wielkopolskim Parku Narodowym stało się ostatnio bardzo popularne, przykładem jest choćby „Pogoń za Wilkiem”. Jedną z głównych przyczyn wzrostu zainteresowania tą aktywnością jest niezwykle piękna przyroda i wyjątkowe warunki terenowe, które są czymś niespotykanym na co dzień. W 2014 roku powstał nowy projekt. Z myślą o aktywnym wypoczynku na świeżym powietrzu przez cały rok, z inicjatywy gmin: Mosina, Puszczykowo, Komorniki i Stęszew, przy współpracy WPN powstał projekt „Aktywna Trójka” – czyli trasy trzech aktywności po Wielkopolskim Parku Narodowym – bieganie, nordic walking, narty biegowe. Trasy prowadzą przez najatrakcyjniejsze rejony Parku, wzdłuż jezior, pól, łąk i miejsc historycznych. Wybór aktywności na szlakach jest duży, a nowością dla biegaczy są narty biegowe, gdyż po trasach można również szusować zimą po grubej pokrywie śnieżnej. Ciekawe krajobrazowo trasy znajdują swoich miłośników także wśród uprawiających nordic walking. Trasy zostały przygotowane odpowiednio do treningów biegaczy. W ten sposób powstały 4 oznakowane pętle o łącznej długości 55 km, około 85 tabliczek kierunkowych, łączniki pomiędzy trasami, możliwości wydłużania i indywidualnego doboru kilometrażu, 6 tablic z poglądową mapą terenu oraz punktami odniesienia, dodatkowe toalety. Dodatkowym atutem jest także dostępność parkingów i miejsc wypoczynkowych. Początki tras znajdują się w czterech miejscowościach położonych na południe od Poznania: Komorniki, Mosina, Puszczykowo, Stęszew.



Rycina 1. Logo „Aktywnej Trójki” w WPN

Źródło: www.poznanbiega.pl

Turystyka kulturowa sportu na obszarach leśnych na przykładzie Wielkopolski

Turystyka kulturowa sportu polega na docieraniu turystów do miejsc związanych ze sportem o znaczących walorach historyczno-kulturowych (np. galerie sportowców, dyscyplin sportowych itp.). Ciekawym sposobem spędzania czasu

wolnego jest również docieranie do takich miejsc w sposób aktywny, na przykład na rowerze lub konno. Współcześnie bardzo wiele tras turystycznych w Polsce łączy w sobie walory sportowo-kulturowe. Wielkopolska to przykład regionu, w którym m.in. turystyka jeździecka dynamicznie się rozwija. Z jednej strony region oferuje atrakcyjne tereny leśne i trasy turystyczne dla miłośników jazdy konnej, z drugiej strony już samo materialne dziedzictwo kulturowe związane z jeździectwem jest w Wielkopolsce bardzo bogate. Do tego dochodzą również interesujące imprezy sportowe o dużym znaczeniu historyczno-kulturowym, na przykład wielkopolskie hubertusy³ [13]. Turystyka jeździecka stanowi obecnie jedną z najatrakcyjniejszych form aktywnego wypoczynku na obszarach wiejskich i leśnych w Polsce [14]. Aby ten potencjał wykorzystać, w Wielkopolsce uruchomiona została m.in. akcja pod hasłem „Skocz do Wielkopolski” promująca turystykę jeździecką w regionie.

Podsumowanie

Obszary leśne w Polsce z roku na rok coraz częściej stają się miejscem docelowym aktywnego wypoczynku ich niedalekich mieszkańców i turystów. Dyrekcje lasów coraz częściej biorą pod uwagę potrzeby ludzi w zakresie prowadzenia zdrowego stylu życia, wytyczając dla nich również m.in. trasy biegowe, konne czy rowerowe, tworząc jednocześnie Terytorialne Systemy Rekreacyjne. Na tych terenach zaobserwować możemy rosnącą tendencję organizacji wydarzeń sportowych. Organizatorzy masowych imprez sportowych coraz częściej poszukują dla nich atrakcyjnych lokalizacji, na przykład w lesie, które często stanowią część terenów chronionych, na przykład parków narodowych. To może powodować napięcia pomiędzy dyrekcjami parków a organizatorami imprez. Zgodnie z *Ustawą o ochronie przyrody z dnia 16.04.2014 r.* prawo zabrania organizacji imprez rekreacyjno-sportowych w parku narodowym bez zgody dyrektora parku narodowego. Taka sytuacja prawna powoduje, że to do dyrekcji parków należy decyzja o zgodzie na organizację imprez. Popyt na takie imprezy w Polsce stale rośnie, niezbędne będzie zatem wypracowanie zrównoważonych metod zarządzania sportem oraz turystyką sportową na terenach chronionych. Obecnie dyrekcje obszarów chronionych starają się brać pod uwagę plusy i minusy organizacji imprez sportowych na tych terenach, i w zależności od tego, które w ich opinii przeważają, wydają swoje decyzje – zgodę na organizację imprez lub zakaz. Coraz częściej wprowadza się na przykład ograniczenia finansowe dla organizatorów imprez, tj. na przykład w przypadku Tatrzań-

³ Hubertusy – święta myśliwych, leśników i jeźdźców, organizowane przez jeźdźców na zakończenie sezonu, a przez myśliwych na początku sezonu polowania jesienno-zimowego, zwykle w okolicach 3 listopada. Nazwa pochodzi od świętego Huberta (patrona myśliwych i jeźdźców), którego wspomnienie liturgiczne w Kościele katolickim obchodzone jest właśnie 3 listopada.

skiego Parku Narodowego. W sposobie zarządzania parkami narodowymi w Polsce w tym zakresie widać różnorodne podejście do rozwoju turystyki sportowej, wciąż nie ma wypracowanego jednego modelu rozwoju zrównoważonego.

Bibliografia:

1. Sołowiej D., *Podstawy metodyki oceny środowiska przyrodniczego człowieka*. Poznań, Wydawnictwo Uniwersytetu Adama Mickiewicza, 1987.
2. Poczta J., *Atrakcyjność turystyczna i rekreacyjna Bornego Sulinowa – Terytorialny System Rekreacyjny*. „Zeszyty Metodyczno-Naukowe AWF w Katowicach”. 2008, nr 25, 243–254.
3. Woźnicka M., *Znaczenie lasu w ochronie zdrowia społeczeństwa ze szczególnym uwzględnieniem osób niepełnosprawnych*. Narodowy Program Leśny, 2015.
4. Chojnacka-Oźga L., Oźga L., Rutkiewicz A., *Postrzeganie lasu jako miejsca aktywności fizycznej przez studentów wybranych kierunków studiów w SGGW*. „Studia i Materiały CEPL w Rogowie”. 2013, z. 34/1, 127–135.
5. Gibson H., *Active Sport Tourism: Who Participate?*. „Leisure Studies”. 1998, 17 (2), 155–179.
6. Buczkowska K., Malchrowicz-Moško E., *Turystyka kulturowa sportu*. „Szkice Humanistyczne”. 2013, tom XIII, nr 4, vol. 33, 257–270.
7. Pigan M., *Turystyka na obszarach leśnych – możliwości, problemy i ograniczenia*. „Studia i Materiały CEPL w Rogowie”. 2011, z. 3/28, 13–18.
8. Gołos P., *Wybrane aspekty rekreacyjnej funkcji lasów w opinii użytkowników*. „Forest Research Papers”. 2013, vol. 74 (3), 257–272.
9. Gołos P., *Społeczne znaczenie publicznych funkcji lasu – pożądany dla rekreacji i wypoczynku model drzewostanu i lasu*. „Forest Research Papers”. 2010, vol. 71 (2), 149–164.
10. Cych P., *Możliwości i ograniczenia organizacji zawodów orientacji sportowej na terenach leśnych*. „Studia i Materiały CEPL w Rogowie”. 2013, z. 34/1, 111–118.
11. *Zielony sport – „zazielenianie” imprez sportowych o charakterze masowym z uwzględnieniem specyfiki UEFA Euro 2012*. Warszawa, Poradnik. Ministerstwo środowiska, ENVI.
12. Machnik A., Kurczewski R., *Dziedzictwo przyrodnicze w rozwoju turystyki kulturowej na terenach wiejskich*. „Turystyka Kulturowa”. 2014, nr 7, 34.
13. Kamel M., *Śladami dziedzictwa hippicznego po Wielkopolsce*. [W:] M. Kazimierzczak (red.), *Inspiracje sportem w turystyce kulturowej*, Poznań, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, 2016, s. 255.
14. Urban R., *Turystyka jeździecka w Polsce – tradycje i teraźniejszość*. Publikacje IGIGP.
15. *Ustawa z dnia 16 kwietnia 2004 r. o ochronie przyrody* (t.j. Dz.U. z 2016 r., poz. 2134).
16. www.poznanbiega.pl.
17. www.poznan.lasy.gov.pl.

SPORTS TOURISM IN FOREST AREAS IN POLAND – OPPORTUNITIES AND THREATS

Summary

Keywords: *sports tourism, running, forest areas*

The article deals with the meaning of forest areas for the development of sports tourism and indicates that forest areas in Poland are increasingly becoming the target of active rest their immediate residents and tourists. The article also presents a clear upward trend the organization of sporting events in forest areas. Analysis of the attitude of the Regional Directorate of State Forests in Poznan – access to forests for the needs of modern society, including through the organization of sporting events, it becomes a visible trend in the management of forest areas. The work presents selected sporting events organized in forests in Wielkopolska in 2016 of a very varied character. Selected examples of forest areas of all provinces in the Polish shows that the directorates of forests increasingly take into account the needs of people in terms of a healthy lifestyle, paving for them, among others, cross-country routes, horse riding routes and cycling routes.

Translated by Ewa Malchrowicz-Moško