

**Anna J. Parzonko**✉, **Martyna Szuba**

Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

## Uczestnictwo w imprezach biegowych jako forma rekreacji ruchowej

**Streszczenie.** Celem opracowania była próba zdefiniowania pojęcia turystyki biegowej oraz poznanie motywów, jakimi kierują się amatorzy biegania w swoich decyzjach o uczestnictwie w imprezach biegowych oraz kryteriów decydujących o wyborze konkretnego biegu. Wyjaśniono pojęcie turystyki biegowej oraz zaprezentowano związki istniejące między bieganiem amatorskim a turystyką. Na podstawie analizy pozyskanego za pomocą ankiety materiału empirycznego stwierdzono, że wielu biegaczy amatorów bierze udział w imprezach biegowych nie po to, by walczyć o wynik czy poznawać nowe miejsca, lecz dla dobrej zabawy, atmosfery oraz możliwości ciekawego spędzenia wolnego czasu wśród ludzi o podobnych zainteresowaniach. Czynnikiem wpływającym w największym stopniu na atrakcyjność imprezy biegowej jest cena wpisowego, dostępność komunikacyjna i rodzaj biegu.

**Słowa kluczowe:** turystyka biegowa, biegacz amator, imprezy biegowe

### Wstęp

Bieganie jako sport dla wszystkich zyskało w ostatnich latach dużą popularność. Systematyczne promowanie i upowszechnianie zdrowego stylu życia sprawiło, że coraz więcej Polaków zaczęło dostrzegać pozytywny wpływ aktywności fizycznej na ogólną kondycję człowieka, zarówno fizyczną, jak i psychiczną. Bieganie rekreacyjne (tzw. jogging) jest sportem stosunkowo tanim, łatwo dostępnym i niewymagającym skomplikowanych umiejętności, dlatego wielu ludzi przekonało się do tej dyscypliny sportu i zaczęło regularnie ją uprawiać.

Wraz ze wzrostem zainteresowania joggingiem obserwuje się wzrost uczestnictwa w biegach masowych. Startują w nich już nie tylko zawodowi biegacze, ale w dużej mierze amatorzy i osoby, które udział w takim wydarzeniu traktują jako rozrywkę. Biegi masowe, oprócz tego, że są zawodami sportowymi, przybrały formę eventów dostępnych dla wszystkich. Oferta takich imprez z roku na rok się poszerza. W kalendarzu biegów można znaleźć zarówno duże prestiżowe imprezy na skalę międzynarodową, jak i liczne mniejsze, lokalne biegi, które często zaskakują swą atrakcyjnością, czy to ze względu na interesujące miejsce, czy formę i ideę całego wydarzenia. Nie brakuje również nietypowych, trudnych, wręcz ekstremalnych propozycji. Dynamiczny rozwój biegania sprawił, że zaczęły pojawiać się różne trendy z nim związane. Jednym z takich trendów jest turystyka biegowa – ciekawe i jeszcze nie do końca poznane zjawisko łączące w sobie elementy sportu, rekreacji i turystyki.

Celem opracowania była próba zdefiniowania pojęcia turystyki biegowej oraz poznanie uwarunkowań wyboru imprezy biegowej. W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankiety. Badanie zostało przeprowadzone w 2016 roku wśród uczestników imprezy biegowej „Półmaraton Warszawski” oraz drogą internetową wśród członków grup amatorów biegania z Mińska Mazowieckiego i Sulejówka. Badanie przeprowadzono na grupie 52 osób, z czego 32 osoby to mężczyźni, co stanowi 62% próby badawczej, a 20 to kobiety – 38%. Zdecydowana większość respondentów – 75% legitymowała się wykształceniem wyższym, 23% – średnim, a 2% – zawodowym. Podobne wyniki uzyskali L. Kostrzewa, E. Misiótek, A. Skarbowska<sup>1</sup>, co wskazuje, że przeciętny polski biegacz amator to człowiek wykształcony, bardziej świadomy swoich potrzeb i posiadający wiedzę dotyczącą zdrowego stylu życia. Jedną z ważniejszych informacji dotyczących sylwetki polskiego biegacza amatora jest rodzaj wykonywanej pracy. Większość badanych na co dzień wykonywała pracę umysłową – 65%, 17% respondentów studiowało, 16% to pracownicy fizyczni, a 2% – emeryci.

### **Turystyka biegowa jako forma rekreacji ruchowej**

Bieganie jako dyscyplina sportu istniało od wieków. Jego początków można się dopatrywać w czasach starożytnych, kiedy w 776 roku p.n.e. zorganizowano pierwsze igrzyska olimpijskie. Najstarszą dyscypliną rozgrywaną podczas igrzysk było „dromos”, czyli bieg krótki na dystansie jednego stadionu. Pierwsze nowożytne igrzyska olimpijskie odbyły się w 1896 roku w Atenach. Wtedy też rozegrany został pierwszy nowożytny bieg maratoński. Stał się on inspiracją do zorganizowania ulicznego maratonu w Bostonie, który jest najstarszym cyklicznie rozgrywanym biegiem tego typu na świecie. Odbywa się on co roku, począwszy od 19 kwietnia 1897 roku<sup>2</sup>.

Dawniej rywalizacja sportowa, w tym biegowa, zarezerwowana była wyłącznie dla zawodowych sportowców. Dopiero od niedawna na trasach biegowych można zaobserwować konkurujące ze sobą liczne grupy ludzi z różnych środowisk<sup>3</sup>. Początki biegów masowych dostępnych dla wszystkich (zarówno amatorów, jak i zawodowych biegaczy) sięgają lat 70. XX wieku. Ideę tego typu imprez zapoczątkowali Amerykanie – zaczęli promować bieganie jako sport dla wszystkich. W tamtych latach pojawił się jogging, czyli forma biegania rekreacyjnego podejmowanego dla zdrowia i przyjemności. W przekonaniu J. Gallowaya inspiracją do regularnych ćwiczeń wśród społeczności amerykańskiej byli zawodowi sportowcy, tacy jak A. Lydiard, B. Bowerman i K. Cooper. Nowozelandczyk Lydiard pokazał, że bieganie przynosi różnorodne korzyści. Służy bowiem nie tylko zrzućeniu zbędnych kilogramów masy ciała, ale może stanowić także zabawę (niezależnie od wieku osoby ćwiczącej)<sup>4</sup>. Jogging systematycznie zyskiwał coraz większą popularność

---

<sup>1</sup> L. Kostrzewa, E. Misiótek, A. Skarbowska: Turystyka biegowa w Polsce według opinii uczestników biegów masowych. Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 2014, 45, s. 223.

<sup>2</sup> <https://pl.wikipedia.org> (dostęp: 17.12.2017).

<sup>3</sup> J. Galloway: Bieganie metodą Gallowaya, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2002, s. 13.

<sup>4</sup> A. Dzięgiel, A.P. Lubowiecki-Vikuk: Imprezy biegowe jako specyficzny rodzaj wydarzeń sportowych, Zeszyty Naukowe Turystyka i Rekreacja 2013, 12(2), s. 119.

i zaczął rozpowszechniać się na cały świat. Idea biegania rekreacyjnego oraz organizowania imprez masowych szybko dotarła do Europy, w tym do Polski. Najstarszym biegiem w Polsce jest gdański Bieg Westerplatte (na 10 km), który odbywa się od 1962 roku, a najstarszym maratonem – maraton w Dębnie, który pierwszy raz został zorganizowany w 1969 roku. Od tej pory liczba organizowanych biegów masowych systematycznie się zwiększała. Z danych przedstawionych przez Z. Wasikowskiego podczas II Konferencji Biegów Wielkopolskich wynika, że w 2000 roku w Polsce zorganizowano 250 imprez biegowych, w 2008 roku ponad 1000, a w 2014 roku prawie 3000. Przyrost w skali roku sięgał nawet 25%<sup>5</sup>. Dziś imprezy organizowane są nie tylko w dużych miastach, ale także w mniejszych miejscowościach, nad morzem, w górach i w lasach. Takie biegi w malowniczych krajobrazach zyskują coraz więcej zwolenników, szczególnie wśród amatorów, dla których podczas biegu ważne są przeżycia, a nie sama walka o wynik. W związku z tym co roku na biegach masowych pojawia się coraz więcej miłośników biegania. Frekwencja liczona jest już nie w setkach, ale w tysiącach. Doskonale obrazują to dane z Raportu Narodowego Spisu Biegaczy 2014 prowadzonego przez pismo „Polska Biega”, z których wynika, że w 2014 roku w ciągu jednego weekendu 135 000 biegaczy przebiegło w 620 biegach w całym kraju<sup>6</sup>. Największe obłożenie, przede wszystkim przez amatorów, przeżywają biegi na dystansach 5 i 10 km. Półmaratony i maratony także cieszą się dużym zainteresowaniem. W rezultacie masowe imprezy biegowe zaczynają stanowić bardzo ważny rodzaj wydarzeń sportowych, będących głównym motywem podróży dla wielu czynnych i biernych turystów sportowych<sup>7</sup>.

Pojęcie turystyki biegowej pojawiło się stosunkowo niedawno. Od kilku lat podejmowane są próby jego zdefiniowania<sup>8</sup>. Z terminem tym coraz częściej możemy się spotkać na różnych forach internetowych, blogach czy czasopismach o tematyce biegowej bądź podróżniczej.

Pojęcie turystyki biegowej można rozumieć jako rodzaj rekreacji, który obejmuje wyjazdy związane z realizacją biegowego hobby. Niektórzy ograniczają je do wyjazdów na imprezy biegowe, inni poszerzają o wszelkie formy biegania podejmowane w czasie wyjazdu. Do takich form zalicza się:

- wyjazdy na imprezy biegowe,
- wyjazdy na obozy biegowe,
- samodzielne wyjazdy, których celem jest bieganie (poszukiwanie pięknych tras biegowych),
- zwiedzanie (np. miasta) z przewodnikiem w biegu.

---

<sup>5</sup> Z. Wawrzyniak i in.: Projekt: bieganie, Wydawnictwo Pascal, Bielsko-Biała 2015, s. 172.

<sup>6</sup> Raport Narodowy Spis Biegaczy, <http://polskabiega.sport.pl> (dostęp: 2.03.2016).

<sup>7</sup> A. Dzięgiel, A.P. Lubowiecki-Vikuk: Imprezy..., op.cit., s. 119.

<sup>8</sup> Vide: L. Kostrzewa, E. Misiółek, A. Skarbowska: Turystyka..., op.cit., s. 222–231; E. Kasperska, M. Kasperski: Ekonomiczne aspekty turystyki biegowej, Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego 853. Ekonomiczne problemy turystyki 2015, 2(30), s. 9–24; P. Zawadzki: Masowe imprezy biegowe jako element promocji regionów turystycznych, Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu 2015, 379, s. 311–320.

Wyjazdy na imprezy biegowe są najbardziej popularną formą turystyki biegowej, która polega na wyjazdach na imprezy biegowe w celu uczestniczenia w nich w sposób aktywny bądź bierny (kibicowanie)<sup>9</sup>. Rosnące zainteresowanie bieganiem wśród amatorów sprawiło, że oferta imprez biegowych jest coraz szersza. Biegi organizowane są na całym świecie, a wiele z nich w bardzo atrakcyjnych turystycznie miejscach. Często są to stolice państw lub inne duże miasta, choć w ostatnim czasie oferta imprez biegowych poszerza się o nietypowe miejsca, np. pustynie, plaże, góry czy obiekty (np. maraton na Wielkim Murze Chińskim).

Inną formą turystyki biegowej są wyjazdy na obozy biegowe. Głównym celem takiego wyjazdu nie jest zwiedzanie, tylko poprawa kondycji, techniki, ogólnej sprawności i przygotowanie do zawodów. Jednak pobyt na takim obozie daje możliwość nie tylko treningu, ale także przebywania w bliskości z naturą, odkrywania jej piękna. Obozy są zazwyczaj organizowane w miejscach atrakcyjnych przyrodniczo (w górach, nad morzem czy jeziorami). Wyjazdy mogą trwać 3–4 dni, tydzień lub od 10 do 14 dni. Program zazwyczaj obejmuje specjalistyczne treningi, konsultacje z trenerami, zabiegi fizjoterapeutyczne, regenerację, wykłady<sup>10</sup>.

Kolejną formą turystyki biegowej są samodzielne wyjazdy, których głównym celem jest bieganie (organizowane indywidualnie lub w niewielkich grupach, np. znajomych, z rodziną). Zazwyczaj są to wyjazdy na tereny niezurbanizowane w celu podjęcie aktywności ruchowej oraz obcowania z przyrodą i odkrywania jej piękna.

Najmniej rozpowszechniona forma turystyki biegowej to zwiedzanie z przewodnikiem w biegu. W Polsce praktycznie nie istnieje. Jest ona coraz bardziej powszechna w większych miastach europejskich, m.in. Lizbonie, Paryżu, Madrycie, Moskwie. Ta forma polega na zwiedzaniu danego miejsca z przewodnikiem, biegając, a raczej truchcąc trasą turystyczną, po drodze mijając zabytki i inne atrakcje turystyczne, o których przewodnik udziela informacji. Istnieje możliwość wynajęcia indywidualnie przewodnika-biegacza lub zwiedzania w grupie. Należy tylko pamiętać, aby odpowiednio dobrać dystans do swoich możliwości.

Biorąc pod uwagę kryterium motywu podróży, turystykę biegową można zakwalifikować jako formę turystyki aktywnej, gdyż spełnia ona kryteria charakteryzujące ten rodzaj turystyki. Turystyka aktywna wiąże się z uprawianiem aktywności fizycznej poza miejscem stałego przebywania. Podejmowana aktywność może przyjmować formę rekreacyjną lub hobbystyczną ukierunkowaną na rozwój sprawności fizycznej i poprawę zdrowia. Turystyka biegowa niekiedy zaliczana jest także do form turystyki kwalifikowanej, co w ocenie autorek nie jest prawidłowe. Obie formy turystyki (aktywna

---

<sup>9</sup> Turystów biegowych można zaliczyć do trzech kategorii. Pierwsza grupa to turyści-biegacze: osoby czynnie biegające, czyli uprawiające na co dzień sport, jakim jest bieganie (tzw. turystyka aktywna). Pozostałe dwie grupy uczestników (tzw. turystyka pasywna) to kibice, a więc osoby wybierające się na bieg, aby go obejrzeć i kibicować biegaczom, oraz wolontariusze, którzy nie tylko chcą uczestniczyć w wydarzeniu, oglądając je, ale też aktywnie włączyć się w jego organizację i przebieg. E. Kasperska, M. Kasperski: *Ekonomiczne...*, op.cit., s. 11.

<sup>10</sup> <http://www.travelshops.pl> (dostęp: 15.04.2016).

i kwalifikowana) polegają na wyjazdach bazujących na aktywności fizycznej. Jednak, jak tłumaczą A. Balińska, A. Sieczko i J. Zawadka, „turystyka aktywna jest pojęciem szerszym, a jej uprawianie nie zawsze wymaga kwalifikacji tak jak w przypadku turystyki kwalifikowanej”<sup>11</sup>. Według definicji W.W. Gaworeckiego, do uprawiania turystyki kwalifikowanej potrzebne jest przygotowanie kondycyjne oraz zawodowo-turystyczne. Ponadto polega ona na częstej zmianie miejsca w przestrzeni, połączonej ze zmianą codziennego trybu życia<sup>12</sup>. Bieganie, a w szczególności jogging, nie wymaga ani specjalnie wypracowanej kondycji, ani kwalifikacji. Jest ono uważane za jedną z najprostszych form aktywności fizycznej.

Rozpatrując rodzaje turystyki, do których można zaliczyć turystykę biegową, należy wspomnieć o turystyce sportowej. Gaworecki definiuje ją jako podróżowanie poza miejsce zamieszkania danej osoby w celu uczestniczenia w działalności sportowej dla rekreacji lub zawodowego uprawiania sportu, w celu oglądania wydarzeń sportowych, zwiedzania słynnych atrakcji sportowych (np. parku sportu, muzeów sportu) nie dłużej niż rok, bez przerwy, poza codziennym otoczeniem<sup>13</sup>.

Najbardziej popularną formą turystyki biegowej są wyjazdy na imprezy biegowe. Niektóre z nich mają charakter masowej imprezy sportowej, której celem jest współzawodnictwo sportowe lub popularyzowanie kultury fizycznej<sup>14</sup>. Jednak większość imprez biegowych organizowanych jest w ramach sportu powszechnego, a ich cele zależą od idei zorganizowania danego biegu. Ze względu na ideę można dokonać podziału na biegi o charakterze:

- sportowym, których głównym celem jest rywalizacja sportowa i walka o jak najlepsze rezultaty,
- rekreacyjnym, w których mniej ważna jest walka o wynik i miejsce, a bardziej liczy się zabawa. Są to biegi przede wszystkim dla amatorów, często organizowane z okazji jakiegoś specjalnego dnia, np. bieg walentynkowy, mikołajkowy itp. Takim imprezom towarzyszą gry i zabawy związane z motywem przewodnim,
- charytatywnym,
- upamiętniającym, np. wydarzenie historyczne, zasłużoną osobę,
- promującym, np. miasto, walory przyrodnicze danego miejsca, bądź przyjęcie określonej postawy, zachowania itp.

Imprezę biegową można określić jako połączenia zawodów sportowych z festywnem. Nie polega ona wyłącznie na rywalizacji sportowej. Jest zestawieniem zabaw, gier i innych atrakcji służących realizacji wyznaczonych celów imprezy. Rodzaj i liczba atrakcji dodatkowych zależą od prestiżu imprezy, środków finansowych organizatorów oraz idei biegu (przykładowo podczas biegów upamiętniających wydarzenia historyczne mogą odbywać się rekonstrukcje historyczne).

---

<sup>11</sup> A. Balińska, A. Sieczko, J. Zawadka: Turystyka. Wybrane zagadnienia, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2014, s. 31.

<sup>12</sup> W.W. Gaworecki: Turystyka, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2010, s. 28.

<sup>13</sup> Ibidem, s. 94.

<sup>14</sup> Ustawa z dnia 20 marca 2009 roku o bezpieczeństwie imprez masowych, Dz.U. 2009 nr 63, poz. 604.

## Najpopularniejsze biegi w Polsce

Lista biegów w Polsce jest bardzo długa. W kalendarzu biegów znajdują się zarówno biegi z kilkunasto-, a nawet kilkudziesięcioletnią tradycją, jak i zupełnie nowe, które dopiero debiutują na „biegowej arenie”. Niektóre odbywają się cyklicznie, inne są organizowane jednorazowo. Biegi różnią się między sobą nie tylko dystansem i miejscem, w którym się odbywają, ale także charakterem i atrakcyjnością.

Popularność biegów można rozważyć na dwa sposoby: biorąc pod uwagę renomę i tradycję oraz frekwencję. Ze względu na pierwsze kryterium w Polsce powstało zestawienie pięciu maratonów nazwanych Koroną Maratonów Polskich. Jest to przedsięwzięcie wzorowane na Koronie Gór Polskich czy Koronie Himalajów. Aby zdobyć odznakę, należy w ciągu dwóch lat przebiec pięć maratonów należących do korony<sup>15</sup>. Do Korony Maratonów Polskich należą:

- Maraton Dębno,
- Maraton Warszawski,
- Wrocław Maraton,
- Poznań Maraton,
- Cracovia Maraton.

Biorąc pod uwagę drugie kryterium, jakim jest frekwencja, stworzono ranking polskich biegów (tab. 1).

Wśród najpopularniejszych polskich biegów wyraźnie dominują biegi warszawskie. W 2015 roku w stolicy zostało zorganizowanych aż 6 imprez biegowych, które znalazły się w zestawieniu 10 najpopularniejszych. W przypadku biegów na dystansie 10 km

**Tabela 1.** Najpopularniejsze biegi w Polsce w 2015 roku (według liczby uczestników)

| Nazwa biegu             | Dystans (km) | Miasto   | Liczba uczestników |
|-------------------------|--------------|----------|--------------------|
| Półmaraton Warszawski   | 21,097       | Warszawa | 12 958             |
| Bieg Niepodległości     | 10           | Warszawa | 12 842             |
| Orlen Warsaw Marathon   | 10           | Warszawa | 10 552             |
| Biegnij Warszawo        | 10           | Warszawa | 8 620              |
| Półmaraton Poznań       | 21,097       | Poznań   | 8 042              |
| Orlen Warsaw Marathon   | 42,195       | Warszawa | 7 357              |
| Nocny Półmaraton        | 21,097       | Wrocław  | 6 948              |
| Bieg Niepodległości     | 10           | Gdynia   | 6 655              |
| Maraton Warszawski      | 42,195       | Warszawa | 6 506              |
| Nocny Bieg Świętojański | 10           | Gdynia   | 6 494              |

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Największe biegi w Polsce w 2015 roku – statystyki, [http://www.runners-word.pl/szukaj/najwiecej\\_biegow\\_w\\_polsce](http://www.runners-word.pl/szukaj/najwiecej_biegow_w_polsce) (dostęp: 17.04.2017).

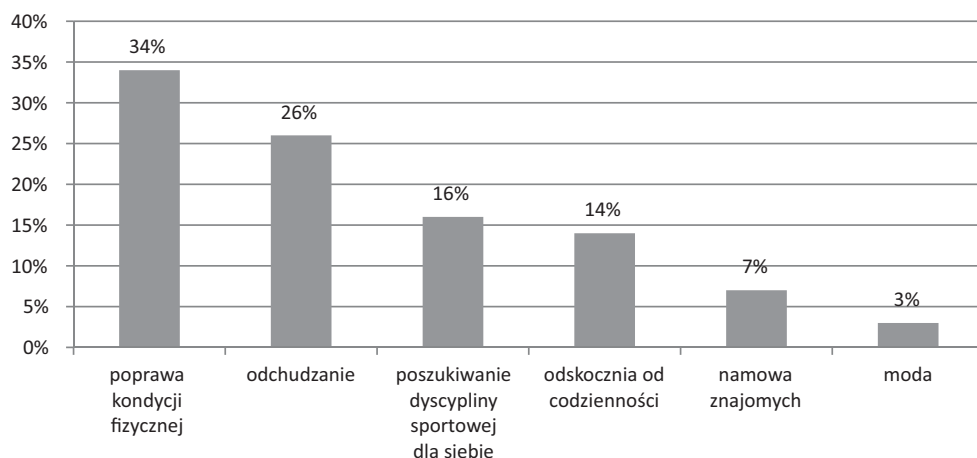
<sup>15</sup> <http://www.maratonypolskie.pl> (dostęp: 20.04.2016).

dominuje Warszawa i Gdynia. Wśród najpopularniejszych polskich maratonów w czołówce znajdują się te należące do Korony Maratonów Polskich. Ogólna frekwencja w maratonach jest trochę niższa niż w półmaratonach i biegach na 10 km, które cieszą się największym zainteresowaniem. Ponadto można zauważyć, że biegacze wybierają imprezy w dużych miastach. Potwierdzają to także wyniki badań własnych – 62% respondentów najchętniej bierze udział w biegach na 10 km, 17% w półmaratonach, 13% w biegach na 5 km, a tylko 8% w maratonach.

Duże zainteresowanie bieganiem przyczyniło się nie tylko do zwiększenia uczestnictwa w imprezach biegowych, ale także do poszerzenia oferty tego typu wydarzeń. Dziś biegi organizowane są niemal wszędzie. Oprócz imprez w dużych miastach, kalendarz biegów zapelniają liczne biegi lokalne, których w rankingach nie znajdziemy. Poza biegami ulicznymi wiele jest organizowanych na terenach nieurbanizowanych, m.in. w lasach, górach, na plaży itp. Te często należą do biegów trudnych, ale za to dostarczających niezwykłych wrażeń i emocji. Przykładem takich biegów mogą być: Bieg Rzeźnika (zawodnicy muszą pokonać dystans 78 km w trudnym terenie), Bieg Szlakiem Wygasłych Wulkanów (najpiękniejszy, ale i najtrudniejszy z biegów ekstremalnych w Polsce), 12-godzinny Podziemny Bieg Sztafetowy (trasa biegu prowadzi zabytkowymi wyrobiskami bocheńskiej kopalni soli).

### Motywy uczestnictwa w imprezach biegowych

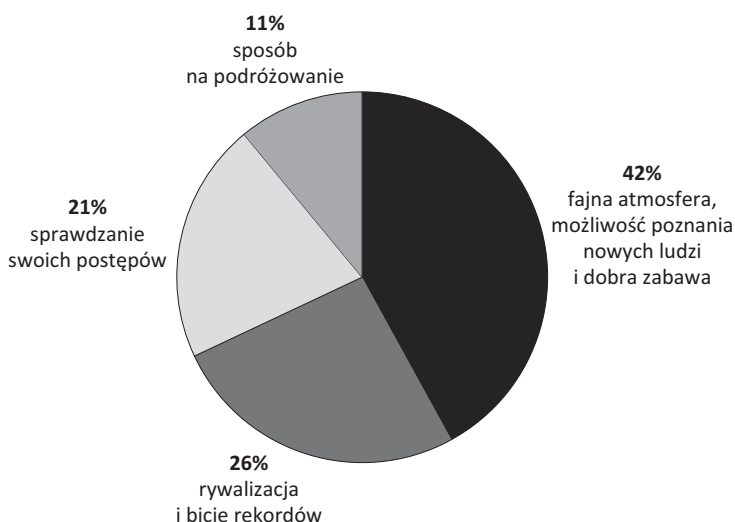
Zanim dana osoba zaczęła regularnie biegać i uczestniczyć w imprezach biegowych, jakiś czynnik musiał ją do tego skłonić. Powodów, dla których ludzie biegają, jest wiele. Można powiedzieć: ile biegaczy, tyle powodów, choć nie do końca tak jest. Często ludzi, których łączy wspólna pasja, łączą również powody, dla których się jej poświęcili. Najczęstsze motywy, które skłoniły amatorów biegania do podjęcia uprawiania tej dyscypliny przedstawiono na rysunku 1.



**Rysunek 1.** Motywy zapoczątkowania biegania przez respondentów (%)

Źródło: opracowanie badań własnych.

Z danych przedstawionych na rysunku 1 wynika, że u większości amatorów biegania wpływ na podjęcie decyzji o rozpoczęciu przygody z bieganiem miała motywacja wewnętrzna, czyli chęć poprawy kondycji fizycznej i potrzeba schudnięcia. Większość respondentów to ludzie wykonujący pracę umysłową, siedzącą, co niewątpliwie negatywnie wpływa na ogólną kondycję fizyczną i zdrowie. Każdy człowiek potrzebuje ruchu i w pewnym momencie zaczyna poszukiwać najlepszej dla siebie formy aktywności ruchowej – ten motyw wskazało 16% respondentów. Nieliczna grupa badanych traktowała biegi jako odskocznnię od codzienności i modę. Z tego wynika, że większość uprawiających ten sport biegała dla zdrowia i przyjemności. Rywalizacja i walka o sukcesy nie były wymienione przez żadną z badanych osób. Ciekawe zatem jest zagadnienie motywów ich uczestnictwa w imprezach biegowych, które zamieszczono na rysunku 2.



**Rysunek 2.** Motywy jakimi kierowali się respondenci, uczestnicząc w imprezach biegowych (%)

Źródło: opracowanie badań własnych.

Jak wynika z danych przedstawionych na rysunku 2, zdecydowana większość ankietowanych uczestnictwo w imprezach biegowych traktowała jako formę rozrywki, miejsce spotkań towarzyskich, wymiany zdań z ludźmi o tej samej pasji. Często przyświecało im motto „run to fun”, czyli bieganie dla przyjemności, dla zdrowia, bez walki o wyniki, bez stresu. Nie oznacza to jednak, że poczucie rywalizacji oraz chęć poprawy choćby własnego wyniku, była im zupełnie obca. Pewien pierwiastek współzawodnictwa towarzyszy każdym zawodom sportowym, niezależnie czy są to wyższej rangi mistrzostwa, w których biorą udział zawodowi sportowcy, czy jest to impreza rekreacyjna. Biegacze amatorzy również się ścigają, biją rekordy, choćby własne, tylko trochę mniej poważnie niż zawodowcy. Mimo że amatorzy uczestniczący w badaniu nie przywiązywali tak dużej uwagi do osiągnięcia sukcesów, często trenowali systematycznie i zawięście. Dla większości respondentów regularność treningów była bardzo ważna, np. 48% z nich trenowało



od 4 do 6 razy w tygodniu, 35% – 2–3 razy w tygodniu, a 6% – codziennie. Dlatego też nie bez powodu czuli potrzebę sprawdzenia efektów swojej ciężkiej pracy. Udział w imprezach biegowych dla 11% był sposobem na podróżowanie, bo wiele biegów organizowanych jest w miejscach atrakcyjnych turystycznie. Daje to możliwość połączenia dwóch pasji, jakimi są podróże i bieganie.

Masowe biegi uliczne organizowane w miastach preferowało 70% respondentów. Tylko 20% badanych wskazało biegi przełajowe, a zaledwie 10% – biegi górskie. Dlatego interesujące jest zagadnienie kryteriów, jakimi kierowali się w ocenie atrakcyjności imprez biegowych. Na atrakcyjność imprez biegowych wpływa wiele czynników nie tylko związanych z atrakcyjnością miejsca, w którym odbywa się bieg oraz jego rodzajem. Do takich czynników respondenci zaliczyli, począwszy od najważniejszych: cenę wpisowego, lokalizację, rodzaj biegu, ideę biegu, miejsce, zawartość pakietu startowego oraz popularność i prestiż imprezy.

### Podsumowanie

Turystyka biegowa jest nowym zjawiskiem, jeszcze nie tak rozpowszechnionym jak inne formy turystyki. Jednak ostatnio, dzięki modzie na bieganie, zyskuje coraz więcej zwolenników. Spośród ankietowanych 38% zadeklarowało, że słyszało o czymś takim jak turystyka biegowa i wie, co to oznacza. Pojęcie to definiowali jako „wyjazdy w celu uczestniczenia w imprezie biegowej i jednoczesnym zwiedzaniu danego miejsca” lub „połączenie dwóch pasji: biegania i podróżowania”. Najczęściej utożsamiana jest z wyjazdami na imprezy biegowe.

Wielu biegaczy amatorów bierze udział w imprezach biegowych nie po to, by walczyć o wynik, czy poznawać nowe miejsca, lecz dla dobrej zabawy, atmosfery oraz możliwości ciekawego spędzenia wolnego czasu wśród ludzi o podobnych zainteresowaniach. Taki motyw wyjazdów przyświecał prawie połowie respondentów. Czynnikiem wpływającym w największym stopniu na atrakcyjność imprezy biegowej w ocenie polskich biegaczy amatorów jest cena wpisowego, dostępność komunikacyjna i rodzaj biegu, a nie atrakcyjność miejsca, w którym się ten bieg odbywa.

Istnieje wiele czynników, które wpływają na możliwość podróżowania w ramach turystyki biegowej. Do podstawowych utrudnień związanych z wyjazdami na biegi zaliczyć można przede wszystkim ograniczenia finansowe zawodników. Turystyka biegowa jest jednym z droższych rodzajów turystyki, ponieważ poza wydatkami na podstawowe potrzeby związane z wyjazdem (transport, nocleg, wyżywienie), należy dodatkowo wykupić pakiet startowy. Kolejnym utrudnieniem jest brak czasu. Biegacze amatorzy to przede wszystkim ludzie pracujący lub uczący się, dlatego dysponują oni ograniczonym czasem. Nie zawsze mogą sobie pozwolić na wyjazd w tym momencie, w którym odbywa się interesujący ich bieg.

Będąc świadomi znaczenia profilaktyki zdrowotnej, ludzie coraz częściej odczuwają potrzebę systematycznej aktywności fizycznej. Bieganie, jako najprostsza forma ruchu, zdobywa coraz więcej zwolenników. Zwiększająca się liczba imprez biegowych przyciągających turystów biegowych przyczynia się do promocji regionu i zwiększenia ruchu turystycznego.

## Literatura

- Balińska A., Sieczko A., Zawadka J.: Turystyka. Wybrane zagadnienia, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2014.
- Dzięgiel A., Lubowiecki-Vikuk A.P.: Imprezy biegowe jako specyficzny rodzaj wydarzeń sportowych, *Zeszyty Naukowe Turystyka i Rekreacji* 2013, 12(2).
- Galloway J.: Bieganie metodą Gallowaya, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2002.
- Gaworecki W.W.: Turystyka, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2010.
- Kasperska E., Kasperski M.: Ekonomiczne aspekty turystyki biegowej, *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego* nr 853, *Ekonomiczne problemy turystyki* 2015, 2(30).
- Kostrzewa L., Misiótek E., Skarbowska A.: Turystyka biegowa w Polsce według opinii uczestników biegów masowych, *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu* 2014, 45.
- Największe biegi w Polsce w 2015 roku – statystyki, <http://www.runners-word.pl/szukaj/najwiece> biegi w Polsce (dostęp: 17.04.2017).
- Raport Narodowy Spis Biegaczy, <http://polskabiega.sport.pl> (dostęp: 2.03.2016).
- Ustawa z dnia 20 marca 2009 r. o bezpieczeństwie imprez masowych, *Dz.U.* z 2009 r. nr 63, poz. 604.
- Wawrzyniak Z. i in.: Projekt: bieganie, Wydawnictwo Pascal, Bielsko-Biała 2015.
- Zawadzki P.: Masowe imprezy biegowe jako element promocji regionów turystycznych, *Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu* 2015, 379.

## Participation in sport tourism running events as a form of physical recreation

**Summary.** This study attempts to define the concept of running tourism and investigate the motives of running enthusiasts behind their decisions to participate in running events and the criteria for choosing a particular event. The paper discusses the concept of running tourism and relationships between amateur running and tourism. The analysis of empirical material obtained in a survey showed that many amateur runners take part in running events not to fight for the best result or travel to new places but for fun, atmosphere and recreation with people sharing similar interests. The factors that have the greatest impact on the perceived attractiveness of a running event include: entry fee, accessibility of the place and type of running.

**Key words:** sport tourism, running tourism, amateur runner, running events