



Anna Korybut-Barska, Jacek Grobelny, Piotr Zarzycki\*

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU

## ZACHOWANIA SPORTOWO-TURYSTYCZNE BIEGACZY GÓRSKICH

Abstract

Sports and tourist behaviour of mountain runners

**Background.** Mountain running is a discipline that has developed dynamically and therefore requires more research by scientists and practitioners. In this context, the aim of the authors of the study was to define the social and demographic characteristics of a mountain runner, as well as to determine their sports and tourist behaviour. **Material and methods.** The research was performed in 2014 and 2015 among 156 participants of mountain running events. The data were collected with a survey questionnaire developed by the authors of the research. **Results and conclusions.** The results showed that the dominant group of mountain runners were men of the age of 31–40 years with running experience gathered during flat terrain runs. Most often the responders participated in big running events that usually lasted 2–3 days during weekends. The season of the year when the running events are organised is of no importance to the participants. The most vital element that makes people enter this discipline is bound with the natural beauty of the mountain environment. According to the survey participants, the factors that cause less frequent practise of mountain running include lack of free time and a too big distance from the place of living to the running events.

**Key words:** mountain activity, mountain runs, mountain tourist behaviour

**Słowa kluczowe:** aktywność górską, biegi górskie, górskie zachowania turystyczne

### WPROWADZENIE

Tryb życia współczesnego człowieka znacząco odbiega od tego, co zaproponowała natura. Nowoczesna technologia i udogodnienia, jakie oferuje współczesny świat, a także życie w ciągłym pośpiechu i stresie upośledzają społeczeństwo zarówno pod względem komunikacji społecznej, jak i w zakresie aktywności fizycznej. Szczególnie dostrzegalne jest to wśród najmłodszej części społeczeństwa. Badania przeprowadzone przez Instytut Żywności i Żywienia wykazały, że ponad 22% polskich uczniów ma nadmierną masę ciała (<http://www.izz.waw.pl..>). Problemem również stały się zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego. Ministerstwo Edukacji Narodowej podejmuje różne przedsięwzięcia mające na celu zachęcenie uczniów do uczestniczenia w lekcjach WF-u. Niestety wieloczynnikowa struktura problemu powoduje, że efekty tych działań są dziś nie-

wystarczające. Krzepiący jest zatem fakt, że coraz więcej stowarzyszeń, fundacji itp. zajmujących się organizacją sportowych i rekreacyjnych imprez masowych znajduje miejsce w programie dla dziecięcych imprez towarzyszących, w których bieg staje się główną atrakcją.

Każdego roku odnotować można wzrost zainteresowania bieganiem. Dotyczy to zarówno liczby uczestników, jak i firm czy stowarzyszeń zajmujących się organizacją imprez biegowych. Śledząc kalendarze biegowe (dostępne na portalach internetowych), można zauważyć, że w całej Polsce co weekend odbywa się od kilku do kilkunastu tego typu imprez. Jest ich tak dużo, że każdy amator tej dyscypliny chcący się sprawdzić może wybierać biegi na różnych dystansach i o różnych poziomach trudności. Polskie Stowarzyszenie Biegów (PSB) rokrocznie analizuje rozwój popularności odbywających się w polskich miastach największych biegów ulicznych na dystansach: 10 km, półmaratonu i maratonu. Opierając się na opublikowanych na stronie PSB statystykach, nie

---

\* Autor korespondencyjny

sposób nie zauważyć, że bieganie w Polsce przeżywa prawdziwy rozkwit ([www.psb-biegi.com.pl](http://www.psb-biegi.com.pl)).

Wydaje się, że odpowiedzią na wzrastające potrzeby biegaczy są organizowane coraz bardziej ekstremalne, a tym samym wymagające odpowiedniego przygotowania, imprezy biegowe. Do tej grupy zaliczyć można np. Maraton Komandosa, Runmageddon czy Bieg Szlakiem Wygasłych Wulkanów. W pierwszym biegacze startują w pełnym umundurowaniu z plecakiem o masie 10 kg. W kolejnych, poza przebiegnięciem odpowiedniego dystansu, zawodnik musi pokonać wiele naturalnych bądź sztucznych przeszkód, a trasa wytyczana jest zazwyczaj po grząskim i bagnistym terenie. Następną grupę stanowią biegi górskie, którym poświęcono niniejsze opracowanie.

Pomimo braku oficjalnej definicji biegu górskiego za takowy przyjmuje się bieg odbywający się po terenie górskim, którego suma przewyższeń stanowi nie mniej niż 5% w stosunku do długości dystansu, a w wypadku biegu długiego (od półmaratonu wzwyż) nie mniej niż 3%. W rzeczywistości oznacza to, że na dystansie np. 10 km suma przewyższeń wyniesie co najmniej 500 m. Biegi górskie rozgrywane są w dwóch stylach: anglosaskim i alpejskim. O stylu anglosaskim mówi się wtedy, gdy profil trasy biegnie sinusoidalnie – czyli raz w górę, raz w dół, a meta często jest wspólna ze startem (przykładem takiego biegu może być Półmaraton Koniczynka). Biegiem górskim anglosaskim będzie zarówno bieg, którego suma przewyższeń wyniesie przykładowo +250/–250, jak i taki, którego suma przewyższeń wyniesie np. +100/–400 m (<http://www.biegigorskie.pl>...). W Alpach natomiast rozpropagowano styl biegania nazwany później alpejskim. Większość trasy przebiega w tym wypadku pod górę, a meta zazwyczaj znajduje się na szczycie wzniesienia. Przykładem takiego biegu w Polsce może być Bieg na Śnieżkę, odbywający się w ramach cyklu biegów górskich Mountain Marathon. Dystans to 14,3 km, a suma przewyższeń wynosi 1164 m, w tym 1074 m pod górę.

Na świecie zawody najwyższej rangi rozgrywane są w obu stylach i odbywają się na zmianę – mistrzostwa świata w stylu alpejskim

oraz mistrzostwa Europy w stylu anglosaskim jednego roku, w kolejnym mistrzostwa świata w stylu anglosaskim i mistrzostwa Europy w stylu alpejskim. W Polsce rozgrywane są mistrzostwa w obu stylach, na krótkim (do 6 km) i długim (od 21 km) dystansie (<http://www.biegigorskie.pl>...).

Wśród górskich imprez biegowych wyróżnić można biegi typu Skyrunning – ekstremalną formę biegów wysokogórskich. Polegają one między innymi na wbieganiu na wysokość 2000 m n.p.m. przy 30% nachyleniu (II stopień trudności wspinaczki). Biegi te podlegają federacji International Skyrunning Federation, do której należy już ponad 20 państw, w tym również Polska.

## CEL BADAŃ

Celem badań była identyfikacja współczesnych zachowań sportowo-turystycznych osób podejmujących biegi górskie. Dla tak postawionego celu badań przyjęto szczegółowe cele do realizacji, polegające na odpowiedzi na pytania, jaka jest sylwetka społeczno-demograficzna biegającego po górach, jakim doświadczeniem sportowym charakteryzują się respondenci, jakie są motywy podejmowania biegu po górach i jakie bariery uznane zostały przez respondentów za najistotniejsze.

## MATERIAŁ I METODY

Do badań wykorzystano sondaż diagnostyczny, technikę ankietową, a narzędziem badawczym był skonstruowany na potrzeby badań wystandaryzowany kwestionariusz ankiety własnego autorstwa. Kwestionariusz zawierał 22 pytania i składał się z trzech części. Pierwsza przeznaczona była dla wszystkich respondentów i dotyczyła głównie uczestnictwa w masowych biegach górskich. Zawierała 10 pytań zamkniętych i otwartych. Drugą wypełniały wyłącznie osoby, które poza udziałem w imprezach biegowych wyjeżdżają w góry, aby po nich pobiegać. Trzecia grupa pytań dotyczyła cech społeczno-demograficznych respondentów. Zebrany materiał empiryczny poddany został ana-

lizie statystycznej przy użyciu programu Statistica w wersji 10.

Badania przeprowadzono w 2014 i 2015 r. w trakcie Dolnośląskiego Festiwalu Biegów Górskich (98 ankietowanych), Mistrzostw Polski w Biegach Górskich w Międzygórzu (33 ankietowanych) oraz treningu wrocławskiego Stowarzyszenia Pro Run (14 ankietowanych). Po udzieleniu szczegółowych informacji i niezbędnych wyjaśnień 11 ankietowanych wzięło udział w badaniu, przesyłając kwestionariusz drogą mailową. W sumie w badaniu uczestniczyło 156 czynnych biegaczy.

## WYNIKI

### Charakterystyka społeczno-demograficzna respondentów

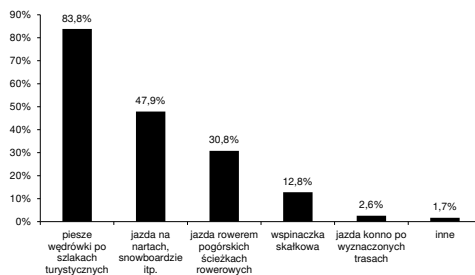
Analizując materiał badawczy, należy dostrzec dominację mężczyzn (73%) w badanej grupie. Największą grupą respondentów byli mieszkańcy Dolnego Śląska (31,4%), co można tłumaczyć tym, że badania przeprowadzono na terenie właśnie tego województwa. Liczną grupę stanowili mieszkańcy Śląska (10,3%) oraz Mazowsza (9%), z Małopolski i Wielkopolski udział wzięło po 8,3% badanych. Mniejszą grupę tworzyli zawodnicy województwa łódzkiego (5,1%) oraz Lubelszczyzny, Opolszczyzny i Podkarpacia (po 3,2%). Mieszkańcy województwa lubuskiego to zaledwie 2,6% badanych; 12,8% ankietowanych nie podało miejsca zamieszkania. Badana grupa w zdecydowanej większości to mieszkańcy miast (85,9%), a zaledwie 14,1% pochodziło z terenów wiejskich. Ponad połowa ankietowanych (53,8%) była stanu wolnego, pozostali (46,2%) to osoby będące w związku małżeńskim. Konsekwencją powyższego jest analiza blisko połowy respondentów (49,4%) pod względem obecnego stanu rodzinnego: 28,6% przypadków to rodziny bez dzieci (bądź z potomstwem pełnoletnim), a 71,4% to biegacze mający rodziny z dziećmi. W tej grupie zaledwie 21,8% stanowią matki (78,2% ojcowie); 56,7% respondentów posiada jedno dziecko, 27,8% – dwoje. Pochodzący z rodzin wielodzietnych, posiadających co najmniej

trójkę dzieci, stanowili łącznie 7,8% badanych; 9,1% badanych nie określiło liczby posiadanych dzieci ani ich wieku. W grupie osób posiadających dzieci największą (24,1%) tworzyli młodzi stażem rodzice, mający dzieci w wieku do lat 2, niewiele mniejszą (21,5%) – posiadający dzieci w młodszym wieku szkolnym (od 6. do 9. roku życia). Rodzice dzieci w wieku przedszkolnym (3–5 lat) stanowili 16,5%, a w wieku gimnazjalnym (13–15 lat) 15,2%. Najmniej licznymi grupami były te mające na utrzymaniu młodzież w wieku 10–12 lat (8,9%) oraz 16–18 lat (7,6%).

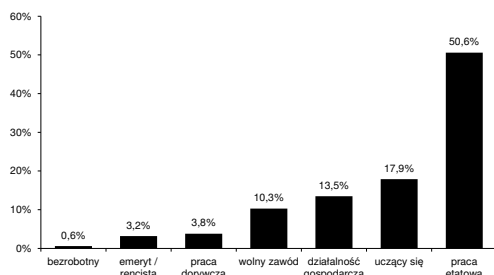
Pod względem wieku największą grupę ankietowanych stanowili biegacze między 31. a 40. rokiem życia (38,5%), nieco mniejszą (23,1%) tworzyły osoby w wieku 21–30 lat (ryc. 1).

Wśród ankietowanych biegaczy zdecydowana większość (59,6%) miała wykształcenie wyższe, ponadto 1,3% posiadała tytuł doktorski. Studia na poziomie licencjatu ukończyło 14,1% badanych; 16% respondentów posiadało wykształcenie średnie, a 6,4% podstawowe. Najmniejszą grupę stanowiły osoby z wykształceniem zasadniczym zawodowym (2,6%).

Ponad 3/4 respondentów (78,2%) to osoby aktywne zawodowo, z czego 17,9% badanych się uczy. Co drugi respondent (50,6%) był pracownikiem etatowym, czyli takim, który zobowiązuje się do wykonywania pracy określonego rodzaju na rzecz pracodawcy i pod jego kierownictwem oraz w miejscu i czasie wyznaczonym przez pracodawcę (*Obwieszczenie...*). Zaledwie 3,2% biegaczy biorących udział w ankiecie to emeryci, niewiele więcej (3,8%) pracowało tylko dorywczo. Własną działalność prowadziło 13,5%



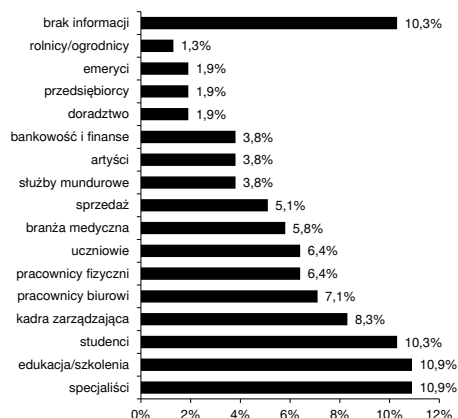
Ryc. 1. Wiek badanych (N = 156)



Ryc. 2. Typ pracy badanych (N = 156)

ankietowanych, a wolny zawód wykonywał 10,3% (ryc. 2).

W ankiecie proszono biegaczy o podanie wykonywanego zawodu. Zawodów nie można było skategoryzować według klasyfikacji stworzonej przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej na potrzeby rynku pracy, gdyż zaproponowane „grupy wielkie” są zbyt ogólne, natomiast kolejny podział jest już zbyt szczegółowy (Strojna i Żywiec-Dąbrowska, 2014). Dlatego autorzy, sugerując się wytycznymi Ministerstwa, stworzyli własny podział (ryc. 3). Najliczniejszymi grupami zawodowymi uczestniczącymi w niniejszym badaniu byli pracownicy branży edukacyjno-szkoleniowej i specjaliści (po 10,9%). W pierwszej znaleźli się nauczyciele, wykładowcy i trenerzy. Drugą tworzyli prawnicy, inżynierowie, architekci, informatycy, psycholodzy i biotechnolodzy. Studenci stanowili trzecią pod względem liczebności grupę wśród ankietowanych (10,3%). Rolników i ogrodników było najmniej (1,3%). Podział własny uwzględniał dodatkowo takie zawody jak: kadra zarządzająca (8,3%), do której zaliczono menedżerów, dyrektorów i kierowników, oraz pracownicy fizyczni (6,4%), czyli monterzy, stolarze, operatorzy maszyn, budowłani, elektrycy, hydraulicy, mechanicy, górnicy oraz opiekunki do dzieci. Wśród pracowników branży medycznej znaleźli się lekarze, dietetycy, fizjoterapeuci, stomatolodzy, ratownicy, a wśród artystów: muzycy, graficy, restauratorzy zabytków oraz projektanci. Emeryci stanowili 3,2% ankietowanych, jednak dwoje z nich zadeklarowało, że w dalszym ciągu czynnie wykonuje swój zawód (mechanik i muzyk), dlatego zostali oni zakwalifikowani do odpowiednich grup

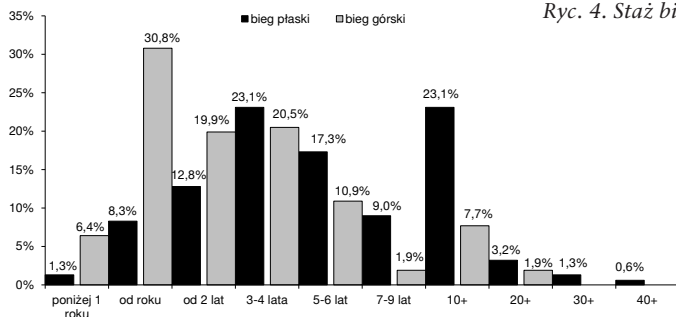


Ryc. 3. Wykonywane przez biegaczy zawody według klasyfikacji własnej (N = 156)

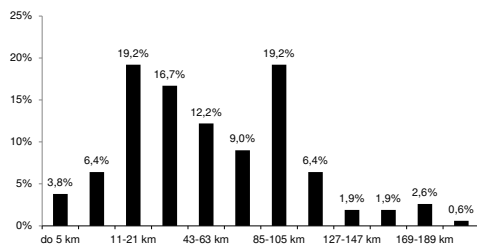
zawodowych. W rezultacie do grupy emerytów zaliczono zaledwie 1,9% badanych. Informacji na temat wykonywanego zawodu nie udzieliło 10,3% respondentów.

#### Doświadczenie sportowe respondentów

Niezaprzeczalny wzrost zainteresowania aktywnością ruchową, jaką jest bieganie, dotyczy biegów zarówno w terenie płaskim, jak i górskim. Przykładem mogą być historia Maratonu Wrocławskiego, który w 2005 r. przebiegło 922 maratończyków, a w 2015 r. 4757 (wzrost liczby uczestników o ok. 515%). Jeśli chodzi o biegi górskie, w 2005 r. Bieg o Puchar Rzeźnika (Bieszczady) ukończyło 37 osób, a w 2015 r. 634 pary. Z powodu tak dynamicznego rozwoju autorzy opracowania szczegółowo skategoryzowali „doświadczenie” biegowe ankietowanych. Wyniki badań wykazały (ryc. 4), że największą grupę biegaczy górskich stanowiły osoby, które swoją przygodę rozpoczęły w ciągu ostatniego roku (30,8%). Mniej respondentów deklarowało swoje uczestnictwo w tej formie ruchu od 3–4 lat (20,5%) oraz od 2 lat (19,9%). W wypadku biegów płaskich najliczniejszą grupę stworzyli biegacze z ponad 10-letnim oraz 3–4-letnim stażem (po 23,1%). Najbogatszym doświadczeniem biegowym, powyżej 40 lat, pochwalić się mogło zaledwie 0,6% respondentów, a powyżej 30 lat – 1,3%. W formie górskiej żadna badana osoba nie posiadała



Ryc. 4. Staż biegowy badanych (N = 156)



Ryc. 5. Najdłuższy dystans jaki przebiegli badani podczas jednej imprezy (N = 156)

takiego stażu. Najdłużej biegający w terenach górskich, deklarujący ponad 20-letnie doświadczenie, stanowili zaledwie 1,9% ankietowanych, a było ich i tak o połowę mniej niż w formie płaskiej (3,2%).

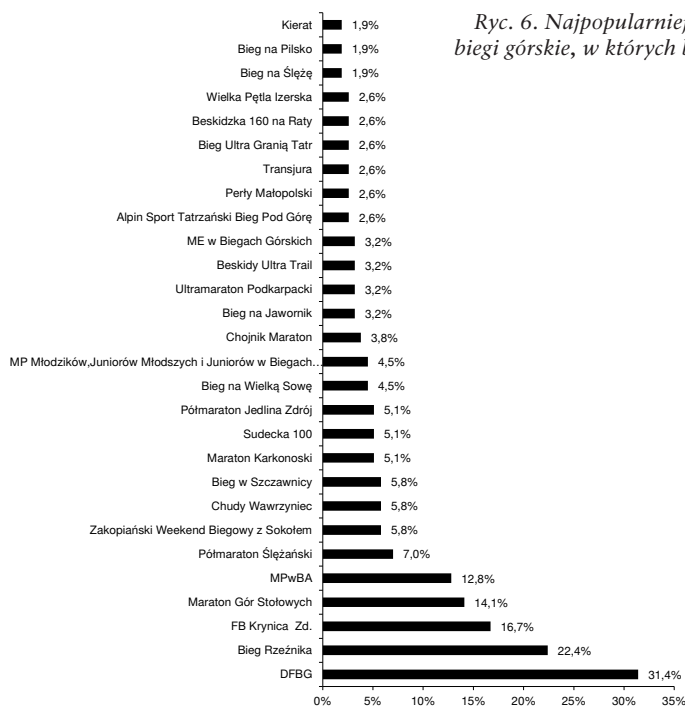
Wszyscy ankietowani przynajmniej raz wzięli udział w zawodach biegowych. Największe grono (34,6%) zadeklarowało swój udział w 2–4 imprezach o takim charakterze. Kolejna grupa, uczestnicząca w 5–7 zawodach, była o połowę mniejsza (17,3%), trzecią zaś (16%) tworzyli debutanci, którzy na swoim koncie mieli 1 bieg zorganizowany. Zawodników, którzy brali udział w co najmniej 20 biegach, było zaledwie 4,5%; jeszcze mniejszą grupę stanowili biegacze uczestniczący w co najmniej 30 biegach (3,2%).

Badani najczęściej wybierali dystans tzw. ultra, czyli powyżej 44 km (39,7%). Najmniejszą popularnością cieszyły się natomiast biegi długie, czyli mieszczące się w przedziale 21,2–43 km (16%). Biegi krótkie (do 10 km) wybrało 17,9% ankietowanych, w większości uczestnicy Mistrzostw Polski w Biegach Górskich odbywających się w Międzygórzu. Respondentów pokonujących średni dystans (10,1–21,1 km) było 26,3%.

Górskie imprezy biegowe mają charakter wytrzymałościowy a propozycje organizatorów w zakresie odległości są bardzo zróżnicowane. Mogą to być bardzo krótkie dystanse, takie jak np. w Biegu na Ślężę (5 km), lub – jak w jednym z najdłuższych dostępnych w kalendarzu biegowym, Biegu 7 Szczytów – 240 km. Dlatego zapytano badanych o najdłuższy dystans, jaki udało im się przebiec podczas jednej imprezy (ryc. 5). Tyle samo zawodników (po 19,2%) pokonywało trasy o średniej długości, wahającej się między 11 a 21 km, jak też trasy ultramaratonu – ci w swojej karierze przebiegli odległość zakwalifikowaną w przedziale 85–105 km. Zaledwie 0,6% badanych uczestniczyło w biegach powyżej 190 km. Małą grupę (3,8%) stanowili również biegacze pokonujący maksymalnie odległość do 5 km.

Z roku na rok w górach organizowanych jest coraz więcej imprez biegowych. Podczas tych większych, kilkudniowych, rozgrywa się kilka (Dolnośląski Festiwal Biegów Górskich w Łądku-Zdroju) lub kilkanaście (Festiwal Biegów Krynica-Zdrój) konkurencji na różnych dystansach. Zwiększają się również limity osób, które mogą wystartować w danym biegu – wszystko po to, aby zaspokoić wciąż rosnące zainteresowanie tą formą ruchu. W kalendarzu portalu internetowego biegigorskie.pl w 2014 r. znalazło się 158 propozycji imprez, a w 2015 r. 174 (w większości z nich rozgrywany jest więcej niż jeden bieg) (<http://www.biegigorskie.pl...>). Z powodu tak dużej liczby wydarzeń w kwestionariuszu pojawiło się pytanie mające na celu określenie, które z biegów, w jakich ankietowani brali udział, były dla nich najważniejsze (proszono o podanie nazw trzech biegów). Ze względu na miejsce przeprowa-





Ryc. 6. Najpopularniejsze, najważniejsze masowe biegi górskie, w których badani brali udział (N = 156)

dzania ankiety i fakt, że największą grupę badanych stanowili uczestnicy Dolnośląskiego Festiwalu Biegów Górskich, impreza ta była najważniejsza dla 31,4% respondentów (ryc. 6) – najwięcej spośród nich uczestniczyło w Złotym Półmaratonie (7%) oraz w 110-kilometrowym biegu na trasie Kudowa-Zdrój – Bardo – Łądek-Zdrój (8,3%). Dla 22,4% ankietowanych był to Bieg Rzeźnika, a dla 16,7% Festiwal Biegów w Krynicy-Zdroju, a tu przede wszystkim Bieg 7 Dolin (rozgrywany na dystansie 100 km). Dużą popularnością cieszyły się również: Maraton Gór Stołowych (14,1%) oraz Mistrzostwa Polski w Biegach Górskich w Międzygórzu (12,8%). Wśród wymienionych wydarzeń ważnych dla ankietowanych znalazły się także te organizowane poza granicami Polski, a były to: MŚ w Biegach Górskich Casette di Massa, The Nord Face Lavaredo Ultra Trail, CCC Mont Blanc (Courmayeur-Champex-Chamonix), Cortina Ultra Trail, Half Marathon Stralivigno (wszystkie po 0,6%) oraz Ultra-Trail du Mont-Blanc i Transvlcania (po 1,9%). Badani wymienili w sumie 63 imprezy, z których większość uzyskała

znikomy wynik 0,6%; w tej grupie znalazły się: Sobótcańska 10, Bieg Niezłomnych – Pamięci Żołnierzy Wykolejonych, Zimowe Biegi Górskie Falenica, Górskie Przygoda, Zimowy Ultramaraton Karkonoski, Wilcze Gronie, Ultramaraton Górski Aglomeracji Wałbrzyskiej „Zielone Sudety”, Bieg na Stare Wierchy, Półmaraton dookoła Jeziora Żywieckiego, Letni Bieg Piastów, Jakuszycka 10, Bieg na Morskie Oko, Memoriał Wojtka Kozuba, Bieg na Czantorię, Regatta Gorce Maraton, Cross Maraton przez Piekło do Nieba, Górskie Pętla UBS 12:12, Perun Sky-marathon, a także ME Masters w Biegu Górskim. Niewiele większym osiągnięciem (1,3%) poszczycić się mogą: Bieg na Śnieżkę, Cross Góry św. Anny, Zamieć, Goral Marathon, Półmaraton Wałbrzyski, Koniczynka Trail Maraton, Maraton Beskidy oraz Bieg po Złoto.

#### Zachowania turystyczne respondentów

Ostatnie pytanie w pierwszej części kwestionariusza miało na celu wyodrębnienie z badanej grupy osób, które poza udziałem w masowych biegach górskich wyjeżdżają w góry,

aby po nich biegać. Spośród 156 respondentów 90,6% zadeklarowało swój udział w tej formie turystyki aktywnej. Dalsze opracowanie dotyczy grupy 141 biegaczy. Pozwoliło to autorom w szerszym zakresie zbadać zachowania turystyczne, preferencje i motywy uczestnictwa w turystyce górskiej.

W pierwszej kolejności analizowano motywy uprawiania biegów górskich. Ankietowani mieli podać 3 najistotniejsze (ryc. 7). Największa grupa biegaczy (59,6%) uznała, że czyni to dla samego piękna gór, 44% respondentów biega w terenie górskim dla sprawności fizycznej i poprawy kondycji, a 34% w celu wzmocnienia obciążeń treningowych. Bardzo mała grupa (5%) przyznaje, że pobudką jest zdobycie uznania wśród znajomych i przyjaciół.

Wyniki badań pozwoliły również określić, z kim ankietowani najczęściej uprawiają biegi górskie. Prawie połowa (48,2%) zadeklarowała, że biega sama, a co czwarty (24,8%) badany wraz z zorganizowaną grupą, np. z członkami klubu biegowego. Z kolegami i znajomymi dzieli swoją pasję 14,9%, a z członkiem rodziny zaledwie 10,6%. Najczęściej byli to małżonkowie (7 osób), rzadziej partnerzy (3 osoby) i członkowie dalszej rodziny (2 osoby). Inaczej odpowiedzieli 1,4% respondentów – jedna osoba sprecyzowała, że biega z psem.

Sondowano również częstotliwość, z jaką ankietowani wyjeżdżają w góry, aby po nich pobiegać. Połowa z nich (50,3%) czyni to kilka razy w roku, a 21,3% raz w miesiącu. Systematyczny (raz w tygodniu) udział w tej formie aktywności zadeklarowało 15,6% badanych. Najmniejszą grupę (5%) stanowią osoby, które w tym celu jeżdżą w góry raz

w roku. Z inną częstotliwością swoją podróż odbywa 7,8% respondentów.

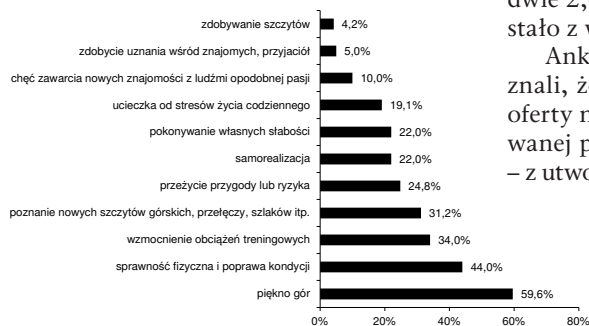
Ankietowani przeważnie na taki wyjazd przeznaczają 2–3 dni (42,5%). Blisko 1/3 biegaczy (30,5%) na górskie eskapady poświęca tylko 1 dzień. Sporadyczne są wyjazdy długoterminowe, które deklaruje 16,4% badanych, z czego 12,1% preferuje pobyty jednotygodniowe, a 4,3% dwutygodniowe. Podróżujących inaczej niż zasugerowano w kwestionariuszu było 10,6%.

Badana grupa najczęściej (58,9%) biega po górach w weekendy i dni wolne od szkoły, rzadziej podczas wakacji/urlopu (19,1%) i okazjonalnie w ciągu tygodnia (12,8%). Inaczej niż zaproponowano w ankiecie biega 9,2% respondentów.

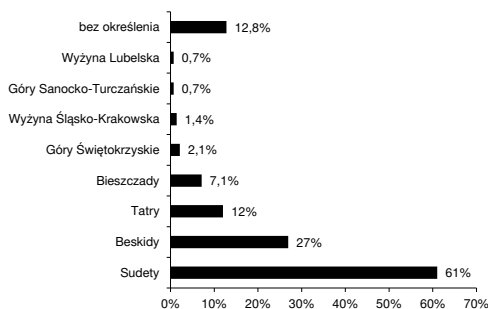
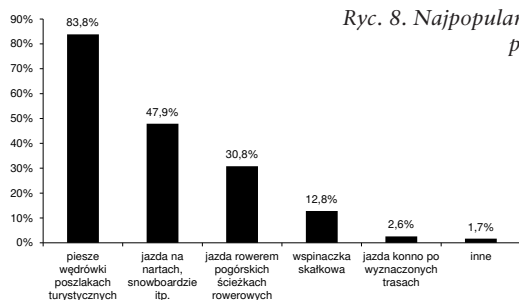
W zakresie pory roku większość badanych biegaczy (45,4%) uznała, że nie ma ona znaczenia. Prawie co trzeci (32%) ankietowany przyznał, że z uroków górskich tras korzysta przeważnie latem, a dla 12,1% najodpowiedniejszy był sezon wiosenny. Jesienią biegało 7,1% respondentów, zimą natomiast zaledwie 3,5%.

Respondenci wskazywali także inne formy turystyki górskiej niż bieganie (maksymalnie trzy formy) (ryc. 8). Działań takich nie podejmowało 17% respondentów. W grupie (117 osób, 83%), która zadeklarowała swoje uczestnictwo w innych formach turystyki górskiej, ankietowani najchętniej brali udział w pieszych wędrowkach po szlakach turystycznych (83,8%). Niemal połowa z nich (47,9%) uprawiała również sporty zimowe, takie jak narciarstwo, snowboard itp., a prawie co trzeci (30,8%) przyznał, że preferuje jazdę na rowerze i użytkuje górskie ścieżki rowerowe. Niewielu badanych (12,8%) oddawało się wspinaczce skałkowej. Zaledwie 2,6% uprawiało jazdę konną i korzystało z wyznaczonych w tym celu tras.

Ankietowani w większości (80,8%) przyznali, że wyjeżdżając w góry, korzystają z oferty noclegowej i żywieniowej przygotowanej przez samych siebie, zaledwie 8,2% – z utworzonej przez członków rodziny, zna-



Ryc. 7. Najistotniejsze motywy uprawiania przez badanych biegów górskich (N = 141)



Ryc. 9. Najpopularniejsze rejony górskie Polski, w których badani uprawiają biegi (N = 141)

jomych i kolegów. W zorganizowanych przez kluby sportowe wyjazdach brało udział 7,8% respondentów, z czego 7% to uczestnicy Mistrzostw Polski w Biegach Górskich w Międzygórzu. Do klubów oferujących taką możliwość należą m.in.: IKS Olkusz, MKS Pogoń Siedlce, LUKS MGOKSIR Korfantów, Opoczno Sport Team oraz ULKS Talex Borzytuchom. Z usług biur podróży korzysta tylko 2,1% badanych biegaczy, a jeden (0,7%) posiada własny nocleg.

W ostatnich latach w całej Polsce powstało wiele organizacji, stowarzyszeń i programów mających na celu propagowanie m.in. biegów. W samym Wrocławiu jest ich kilka, można wymienić najpopularniejsze, takie jak: I Ty Możesz Zostać Maratończykiem (ITMZM), Biegam Bo Lubię (BBL), Stowarzyszenie Pro Run czy Grupa Biegowa runnersclub.pl Wrocław. Poza tymi zrzeszającymi amatorów istnieją również organizacje *stricte* sportowe, których wychowankowie również chętnie uczestniczą w biegach masowych. Chcąc sprawdzić, czy sytuacja w biegach górskich przedstawia się analogicznie do tej w

biegach płaskich, badanych spytano o przynależność do organizacji i klubów zrzeszających biegaczy. Ponad połowa ankietowanych (53,2%) odpowiedziała, że nie należy do żadnej organizacji. Pozostali (46,8%) zadeklarowali swoje członkostwo w 32 klubach z całej Polski. Respondenci w większości reprezentowali pojedynczo swoje zrzeszenia. Najliczniejszą grupę stworzyli przedstawiciele Stowarzyszenia Pro Run (24,2%), co było oczywiście spowodowane tym, że część badań przeprowadzono w trakcie treningu tej organizacji. Na uwagę zasługują członkowie KB Sobótka oraz IKS Olkusz, których zawodnicy stanowili po 6,1% badanych, a także Opoczno Sport Team, KB Maniac Poznań, Rzeszowskie Gazele i Gepardy (po 4,5%).

Zakres badań obejmował również preferencje dotyczące rejonu górskiego, w którym ankietowani najczęściej uprawiają biegi górskie (ryc. 9). Ten rodzaj aktywności respondenci najchętniej podejmowali w Sudetach (61%) oraz Beskidach (26,9%). Na Tatry wskazało zaledwie 12% ankietowanych, jeszcze mniej na Bieszczady (7,1%). Najniższe notowania uzyskały: Góry Świętokrzyskie (2,1%), Wyżyna Śląsko-Krakowska (1,4%) oraz Góry Sanocko-Turczańskie i Wyżyna Lubelska (po 0,7%). Swoich preferencji w wyborze rejonu górskiego nie zdefiniowało 12,8%. W wypadku Sudetów i Beskidów ankietowani najczęściej wymieniali przedstawione w tabeli 1 pasma górskie.

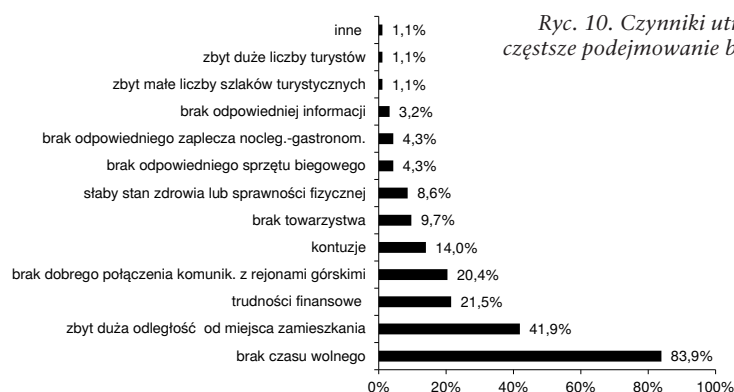
Analizie poddano również poziom satysfakcji badanych w zakresie częstotliwości biegania po górach. W zadowalającym stopniu czyniło to 34% respondentów, 66% przyznało, że biega zbyt rzadko. Badanych niezadowolonych z częstotliwości uprawiania biegów górskich poproszono o zdefiniowanie maksymalnie 3 determinantów utrud-



Tab. 1. Pasma górskie w Sudetach i Beskidach, najczęściej wybierane do uprawiania biegów górskich (N = 141)

SUDETY		BESKIDY	
pasmo górskie	% uczestników	pasmo górskie	% uczestników
Karkonosze	26,2%	Beskid Śląski	5,0%
Masyw Śnieżnika	5,0%	Beskid Wyspowy	2,8%
Góry Stołowe	2,8%	Beskid Sądecki	2,8%
Góry Złote	2,1%	Beskid Niski	2,1%
Kotlina Kłodzka	2,1%	Beskid Żywiecki	1,4%
Góry Opawskie	1,4%	Beskid Makowski	1,4%
Rudawy Janowickie	0,7%	Gorce	1,4%
Góry Sowie	0,7%	nie określono	10,0%
Góry Izerskie	0,7%		
nie określono	19,1%		

Źródło: opracowanie własne



Ryc. 10. Czynniki utrudniające badanym częstsze podejmowanie biegów górskich (N = 93)

niających takie działania (ryc. 10). Największa grupa (83,9%) zaakcentowała w swoich odpowiedziach brak czasu wolnego, a dla 41,9% ankietowanych problemem była zbyt duża odległość rejonu górskiego od miejsca zamieszkania. Prawie co piąty badany przyznał, że boryka się z trudnościami finansowymi związanymi z dużym kosztem uczestnictwa w wyprawie (21,5%) oraz z brakiem dobrego połączenia komunikacyjnego z rejonami górskimi (20,4%). Dla 14% przeszkodę stanowią nabyte kontuzje. Zbyt duża liczba turystów i zbyt mała liczba szlaków turystycznych nastroczały ankietowanym najmniej problemów (po 1,1%).

## DYSKUSJA

Możliwości ludzkiego organizmu sprawiają, że jest on zdolny pokonać dłuższe odległości w nieprzerwanym, powolnym biegu. Możliwość regulowania rytmu oddechu oraz wolno rosnący wydatek energetyczny przy zwiększającym się tempie biegu dają mu możliwość pokonania dystansu przekraczającego możliwości innych gatunków (Fiałkowski i Bielicki, 2009).

Dlaczego człowiek podejmuje bieg w terenie górskim, gdzie oprócz wzniesień musi mierzyć się z niskim ciśnieniem atmosferycznym, jak i niską gęstością powietrza? Według niektórych autorów (Rogóż, 2014) to potrzeba doświadczenia napędza rozwój człowieka – możliwość sprawdzenia siebie i swoich

możliwości, tego, jak daleko można się posunąć, gdzie leżą granice ludzkiej wytrzymałości. W opracowaniu *Ultramaratony. Bieganie i kolarstwo Rogóż* (2014) starał się m.in. wyjaśnić, dlaczego biegacze i kolarze podejmują coraz to nowe wyzwania. Wymienił i omówił kilka czynników, które jego zdaniem bezpośrednio wpływają na wybory sportowców. W przypadku biegaczy górskich, ultramaratończyków jest to w dużej mierze piękno przyrody, ale również walka z monotonią, odczuwalną podczas biegów ulicznych. Chęć przeżycia przygody, a także sprawdzenia, wyznaczenia oraz poszerzenia własnych granic są równie ważnymi czynnikami.

Według sondażu przeprowadzonego wśród biegaczy górskich w 2014 r. głównym motywem wymienionym przez ankietowanych było, jak u Rogoża, bieganie w środowisku naturalnym (85% ze 175 badanych), a dopiero później pokonywanie własnych słabości psychofizycznych na wymagającej trasie biegu (63%). Duża liczba respondentów (64%) jako powód podała chęć przeżycia nowej przygody oraz chęć udowodnienia sobie i światu na co ich stać (37%) (Dzięgiel i Tomanek, 2014).

Podobne wyniki uzyskano w niniejszym badaniu. W ich świetle podstawowym czynnikiem determinującym uprawianie tej formy biegów było właśnie piękno gór (59,6%), a w dalszej kolejności sprawność fizyczna i poprawa kondycji (44%). Chęć przeżycia przygody wymieniano jako piątą z kolei motyw, a pokonywanie własnych słabości jako siódmy pod względem liczby wskazań.

Nie jest zaskoczeniem, iż w biegach długodystansowych i w biegach górskich bierze udział coraz więcej kobiet. Przykładem może być Bieg o Puchar Rzeźnika (na dystansie 77,7 km), w którym w 2010 r. kobiety stanowiły zaledwie 9,7% zawodników, a 2015 r. już 12,3% (<http://www.biegrzeznika.pl/>). Podobne relacje dostrzec można w Koral Maratonie rozgrywanym w ramach Festiwalu Biegów w Krynicy-Zdroju, w którym w 2010 r. kobiety tworzyły grupę 8,5%, a 2015 r. – 12,7% (<http://www.festiwalbiegowy.pl...>). W niniejszym opracowaniu kobiety stanowiły 27% respondentów. W świetle badań naukowych u kobiet obserwuje się skuteczniejszą aklimatyzację do treningo-

wych warunków wysokogórskich. Polega ona na szybszym dostosowaniu się reakcji fizjologicznych do obniżonego parcjalnego ciśnienia tlenu; organizm kobiety szybciej podejmuje również walkę z objawami choroby wysokogórskiej (Ronikier, 2001). Wydolność kobiet jest nieco niższa niż mężczyzn, co wiąże się z budową anatomiczną i czynnikami fizjologicznymi, takimi jak mniejsza masa serca, mniejsza objętość krwi czy mniejsza wentylacja płuc.

W teorii treningu przez wytrzymałość rozumie się kontynuowanie długotrwałego wysiłku o umiarkowanej intensywności z zachowaniem podwyższonej odporności na zmęczenie. W antropomotoryce uważa się ją za zdolność, a nie cechę motoryczną (Prus, 2005). W biegach wytrzymałościowych poza cechami wolicjonalnymi czy budową somatyczną istnieje wiele czynników warunkujących, np. budowa mięśni biegacza. Włókna wolno kurczące się (*slow-twitch*) mają małą podatność na zmęczenie oraz niską szybkość skurczów, dlatego mogą pracować dłużej, ale mniej intensywnie. Jeżeli w organizmie biegacza jest ich więcej, mówi się o predyspozycjach długodystansowca (Baur i Thurner, 2009). Pomimo braku poparcia naukowego wydaje się jednak, że naturalną drogą w rozwoju biegacza są krótkie dystanse w młodym wieku, długie w dojrzałym. Potwierdzeniem tej teorii są badania przeprowadzone przez Dzięgiel i Tomanka (2014). Połowę ankietowanych biegaczy stanowiły osoby w wieku 31–35 lat (30%) oraz 36–40 lat (20%). Osób w wieku do 25 lat było zaledwie 15%.

Pomimo że niniejsze badania przeprowadzane były w trakcie Mistrzostw Polski Juniorów i Juniorek Młodszych oraz Juniorów i Juniorek w Biegu Alpejskim, respondentów w wieku do 20 lat było zaledwie 11,5% (9% to uczestnicy tej imprezy). Najliczniejszą (38,5%) grupę stanowili biegacze mieszcący się w przedziale wiekowym 31–40 lat oraz 21–30 lat (23,1%). Warto również zauważyć, że respondenci w wieku 41–50 lat reprezentowali 19,2% badanych.

Biegi górskie nie należą do tanich dyscyplin. Pomijając istotną kwestię profesjonalnego sprzętu i odzieży, których cena wzrasta wprost proporcjonalnie do popularności

dyscypliny, biegacz górski musi się liczyć z kosztami wyjazdu w góry. Niestety nie wystarczy trening w terenie płaskim, kiedy w planach jest udział w imprezie o charakterze górskim. Badania przeprowadzone w 213-osobowej grupie biegaczy wykazały, że największa liczba ankietowanych (23%) posiada dochód w wysokości 2701–3800 zł brutto, niewiele mniej (19%) w granicach 3801–5000 zł. Zarobkami powyżej 5000 zł pochwalili się mógł co czwarty badany (Dzięgiel i Tomanek, 2014). Pomimo braku pytań dotyczących wysokości wynagrodzenia ankietowani w przedstawianym badaniu uznali, że determinantą niepozwalającą na częstsze wyjazdy w góry są trudności finansowe – zbyt duże koszty uczestnictwa w wyprawie (21,5%). Większym problemem był dla nich jednak brak czasu (83,9%).

Zasoby czasu wolnego oraz koszty wyprawy mają ogromny wpływ na decyzje dotyczące wyboru obszaru górskiego, a także imprezy biegowej. Te najpopularniejsze nierzadko mają małe limity uczestników, przez co poza zapisami internetowymi odbywają się dodatkowo losowania (np. Bieg Rzeźnika). W świetle badań prowadzonych pod egidą Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu najpopularniejszymi obszarami górskimi do uprawiania biegów górskich są Beskid Żywiecki oraz Bieszczady. Niewiele mniejszą popularnością cieszą się Tatry, Beskid Sądecki, Karkonosze oraz Gorce (Dzięgiel i Tomanek, 2014). Niestety w badaniach nie diagnozowano, z jakiego województwa pochodzą badani biegacze. Dlatego też nie można skorelować obu czynników i sprawdzić, czy wybór terenu górskiego ma związek z położeniem miejsca zamieszkania. W niniejszym opracowaniu najliczniejszą grupę (31,4%) stanowili mieszkańcy Dolnego Śląska, dalej województwa śląskiego (10,3%), mazowieckiego (9%) oraz małopolskiego i wielkopolskiego (po 8,3%). Ich wybór to przede wszystkim Sudety (61%), ze szczególnym uwzględnieniem Karkonoszy (26,2%), oraz Beskidy (26,9%), na czele z Beskidem Śląskim (5%). Tatry (12%) i Bieszczady (7,1%) wskazywane były w dalszej kolejności.

Najbardziej wartościowe dla ankietowanych biegi to Dolnośląski Festiwal Biegów Górskich w Łądku-Zdroju, Bieg Rzeź-

nika w Bieszczadach, Festiwal Biegowy w Krynicy-Zdroju oraz Maraton Gór Stołowych. Warto tutaj poświęcić chwilę uwagi wymienionym biegom, gdyż ich popularność poniekąd przedstawia obraz potrzeb i upodobań biegaczy górskich startujących w biegach o takim charakterze.

Sądząc po wyborze najpopularniejszych imprez, można stwierdzić, że badani preferują biegi w stylu anglosaskim. Potwierdzają to oczywiście wyniki przeprowadzonego sondażu, w którym 85,9% badanych udzieliło takiej właśnie odpowiedzi. Nieco odmienne wyniki uzyskali Dzięgiel i Tomanek (2014). Przeprowadzone przez nich badania wykazały, że zaledwie 45% respondentów wybiera styl anglosaski. Dla dużej grupy (37%) styl nie ma znaczenia, a co dziesiąty badany nie rozróżniał obu stylów. Zbieżność wyników badań dostrzegalna jest przy wyborze dystansu podczasy rozgrywanego biegu. Dla 41% przebadanych biegaczy najodpowiedniejszy okazał się bieg na dystansie ultramaratonu; do tej kategorii zaliczono wszystkie biegi powyżej 42 195 m. Podobnie odpowiadali respondenci niniejszego opracowania: 39,7% preferuje dystans powyżej 44 km.

Porównując wyniki badań obu opracowań, nie sposób pominąć tzw. doświadczenia startowego respondentów, gdyż uzyskano w tym zakresie bardzo zbliżone wyniki. W obu sondażach najliczniejszą grupę stanowili biegacze, którzy dotychczas brali udział w co najmniej 2, ale nie więcej niż 4 imprezach biegowych o charakterze górskim (32% [Dzięgiel i Tomanek, 2014] i 34,6%). Zbliżone wyniki uzyskały również grupy startujące 5–7 razy (12% [Toruń] i 17,3% [Wrocław]) oraz 8–10 razy (11% [Toruń] i 13,5% [Wrocław]).

## WNIOSKI

Współczesna turystyka górska nie opiera się już przede wszystkim na pieszych wycieczkach czy wspinaczkę skałkowej. W poszukiwaniu coraz to nowych wyzwań i wrażeń człowiek zaczął eksploatować tereny górskie w różny sposób, niekiedy nawet ekstremalny. Narciarze poszukujący dziewiczych terenów są transportowani na szczyty gór helikop-

terami (heliskiing), rowerzyści zaczęli ścigać się na górskich trasach (MTB), a snowboardziści alternatywnie poza sezonem zimowym uprawiają mountainboarding. Podobnie rzecz się ma ze znudzonymi monotonią miast biegaczami, którzy zaczęli sprawdzać swoje siły w terenie górskim. Rosnąca popularność tej formy ruchu zmusza do podjęcia refleksji na temat sylwetki osoby biegającej.

Ze względu na ograniczony obszar górski, na którym przeprowadzono badanie, oraz jego rozbudowane treści trudno wyciągnąć jednoznaczne wnioski. W tej części autorzy niniejszego opracowania dokonali podsumowania i przedstawili swoje obserwacje.

Analizując wyniki badań opartych na wypowiedziach 156 respondentów, można wysunąć następujące spostrzeżenia:

1. Współczesna społeczność biegaczy górskich zdominowana jest przez mężczyzn w wieku 31–40 lat (jako potwierdzenie tej teorii służyć może lista startowa dowolnie wybranego biegu górskiego). Odnosząc się do badanej grupy, można stwierdzić, że tworzą ją głównie mieszkańcy miast posiadający wyższe wykształcenie, niebędący w formalnym związku.

2. Doświadczenie biegowe biegacze zdobywali początkowo w biegach nizinnych. Najliczniejsi uprawiają biegi od 3–4 lat, a forma górską wpisała się w ich kalendarz biegowy dopiero w ciągu ostatniego roku. Równie silną grupę stanowią biegacze z ponad 10-letnią praktyką, biegający po górach zwykle od 3–4 lat. Konsekwencją jest ich udział w niewielkiej liczbie górskich imprez biegowych, nieprzekraczającej 2–4 wydarzeń. Zdecydowanie jednak wolą oni wielkie wyzwania, najchętniej uczestnicząc w dystansach ultra. Są przygotowani i posiadają odpowiedni sprzęt (buty, odzież, plecaki z bukłakiem na wodę, GPS itp.).

3. Biegacze górcy ze szczególnym zapalem biorą udział w dużych i popularnych zawodach, oferujących w swoim programie biegi na różnym dystansie i o różnym poziomie trudności. Do imprez takich należy zaliczyć przede wszystkim: Dolnośląski Festiwal Biegów Górskich w Łądku-Zdroju, Fe-

stiwal Rzeźnicki w Bieszczadach czy Festiwal Biegowy w Krynicy-Zdroju.

4. Organizacją wyjazdów biegacze zajmują się sami. Pobyty trwają zazwyczaj 2–3 dni. Wyprawa najczęściej obejmuje weekend lub dni wolne. Pora roku nie ma znaczenia. Większość poza braniem udziału w imprezach biegowych wyjeżdża w góry, aby po nich pobiegać. Czyni to z uwagi na piękno krajobrazu, ale również traktuje jako czynnik pozwalający utrzymać sprawność i kondycję fizyczną na właściwym poziomie. Poza przebieżkami respondenci uczestniczą chętnie w pieszych wycieczkach górskimi szlakami, a w zimie uprawiają różne formy rekreacji, takie jak narciarstwo zjazdowe, narciarstwo biegowe czy snowboard. Ich związki z górami nie są zatem tylko sezonowe.

5. Biegacze górcy wyjeżdżają w obszary górskie kilka razy w roku. Większość uważa, że czyni to za rzadko. Niestety charakter pracy (przede wszystkim praca etatowa) sprawia, że podstawową przeszkodą w częstszym uprawianiu turystyki górskiej staje się brak czasu. Problemem jest również zbyt duża odległość dzieląca miejsce zamieszkania od gór.

6. Obszarem górskim, który biegacze odwiedzają najliczniej, są Sudety i Beskidy. Może to być związane z tym, że większość badanych (31,4%) pochodzi z Dolnego Śląska, a z województwa małopolskiego i śląskiego 18,6%. Powodem może być również to, że najwyższe szczyty tych gór osiągają maksymalną wysokość 1602 m n.p.m w Karkonoszach (Śnieżka) oraz 1725 m n.p.m. w Beskidzie Żywieckim (Diablak – Babia Góra). Stanowią one doskonałą bazę do ćwiczeń adaptacyjnych do pracy w terenie górskim na średnich wysokościach. Ponadto właśnie te tereny mają najdłuższą historię związaną z biegami górskimi i dysponują dobrze rozwiniętą infrastrukturą turystyczną.

## BIBLIOGRAFIA

- Baur, Ch., Thurner, B. (2009). *Biegi długodystansowe. Przygotowanie, trening, strategia*. Warszawa: Wydawnictwo RM.
- Dięgiel, A., Tomanek, M. (2014). Sylwetka uczestnika górskich imprez biegowych. W: P. Zarzycki (red.), *Wybrane aspekty górskiej aktyw-*

- ności ruchowej w Polsce i na świecie* (s. 88–102).  
Studia i Monografie AWF we Wrocławiu, 120.  
Wrocław: AWF.
- Fijałkowski, K., Bielicki, T. (2009). *Homo przypadkiem sapiens*. Warszawa: WN PWN.
- <http://www.biegigorskie.pl/biegi-gorskie-wprowadzenie-do-tematu/> [dostęp: 31.12.2015].
- <http://www.biegrzeznika.pl/> [dostęp: 19.01.2016].
- [http://www.festiwalbiegowy.pl/festiwal-biegowy/wyniki-1#.VgVA2I\\_tmko=](http://www.festiwalbiegowy.pl/festiwal-biegowy/wyniki-1#.VgVA2I_tmko=) [dostęp: 19.01.2016].
- <http://www.izz.waw.pl/pl/strona-gowna/3-aktualnoci/aktualnoci/583-naukowcy-podpowiadaja-jak-zatrzymac-epidemie-otylosci-wsrod-dzieci-i-mlodziezy> [dostęp: 05.10.2016].
- <http://www.psb-biegi.com.pl/> [dostęp: 31.12.2015].
- Obwieszczenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 23 grudnia 1997 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu ustawy – Kodeks pracy. Dz.U. z 1998 r. nr 21, poz. 94, art. 22, § 1.
- Prus, G. (2005). *Trening w biegach przełajowych, górskich, ulicznych i maratońskich*. Wrocław: Wydawnictwo BK.
- Rogóż, G. (2014). *Ultramaratony, bieganie i kolarstwo*. Warszawa: Samo Sedno.
- Ronikier, A. (2001). *Fizjologia sportu*. Warszawa: COS.
- Smith, B. (1985). *Stud Marks on the Summit: A History of Amateur Fell Racing: 1861–1983*. Preston: SKG Publications.
- Strojna, E., Żywiec-Dąbrowska, E. (2014). *Klasyfikacja zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy*. Warszawa: Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej.

Praca wpłynęła do Redakcji: 07.10.2016

Praca została przyjęta do druku: 24.10.2016

*Adres do korespondencji:*

Piptr Zarzycki

Katedra Rekreacji

Akademia Wychowania Fizycznego

al. I.J. Paderewskiego 35

51-612 Wrocław

e-mail: piotr.zarzycki@awf.wroc.pl