



Wojciech Wiesner*, Tomasz Smolarski, Przemysław Szwej
AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU

CHARAKTERYSTYKA KOLARZY UPRAWIAJĄCYCH TURYSTYKĘ ROWEROWĄ W GÓRACH IZERSKICH

Abstract

The profile of cycling tourists in the Jizera Mountains

Background. Cycling, practised individually or in groups, is among the most popular movement activities. Cycling qualified tourism can be enumerated as one of its elements. The Jizera Mountains provide ample opportunities for cycling. **Material and methods.** The concept of the study was based on the method of a diagnostic survey. The aim of the research was to assess the level of cyclists' preparation to practise mountain cycling tourism. **Results and conclusions.** Most subjects used relatively good equipment. A vast majority of the responders were well prepared in terms of clothing. They were also well prepared physically.

Key words: bicycle tourism, cycling, tourist flow, the Jizera Mountains

Słowa kluczowe: turystyka rowerowa, kolarstwo, ruch turystyczny, Góry Izerskie

WPROWADZENIE

Jazda na rowerze jest jedną z najbardziej popularnych form aktywności ruchowej, podejmowaną indywidualnie i w grupie¹. Dowodzą tego badania różnych ośrodków naukowych (Bartoszewicz, 2011; Gałkowska, 2000; Smolarski 2015; Umiastowska, 2000; Zatoń i Zatoń, 2014). Nazwa „kolarstwo” wywodzi się od słowa „koło”, początkowo w Polsce określającego rower. Kolarstwo jest terminem bardzo szerokim, odnoszącym się do wielu dyscyplin, zawsze jednak związanych z wykorzystaniem roweru. Część tych dyscyplin została zatwierdzona przez Międzynarodową Unię Kolarską (UCI, Union Cycliste Internationale) (<http://www.uci.ch/>); należą one do kolarstwa klasycznego. Są wśród nich: kolarstwo szosowe, torowe, przełajowe, trial rowerowy (połączenie skoków z pokonywaniem przeszkód), BMX czy kolarstwo górskie.

Ponadto kolarstwo obejmuje wiele propozycji jazdy na rowerze uprawianej przez amatorów na całym świecie, które nie są

oficjalnie zatwierdzone. W niektórych dyscyplinach (*freeride, slopestyle, dirt, jumping*) przejazdy obfitują w liczne skoki oraz wykonywanie przeróżnych sztuczek (tricków) w powietrzu. Istnieje kolarstwo artystyczne, kolarstwo akrobatyczne czy piłka rowerowa. Pojawiła się także jazda na rowerach poziomych i eksperymentalnych.

Kolarstwo górskie zostało włączone do UCI w roku 1990. Początkowo postrzegano je jako sport ekstremalny. Za jego twórcę uważa się Gary'ego Fishera (USA), który w 1973 r. skonstruował pierwszy rower górski (Boroński, 2003). W Polsce popularność kolarstwa górskiego zawdzięczamy Mai Włoszczowskiej, która zdobywa laury na mistrzostwach świata i igrzyskach olimpijskich od kilkunastu lat.

Pierwsze zawody były uprawiane w stylu *freeride* i polegały na zjazdach po wąskich i niebezpiecznych ścieżkach leśnych (tzw. *single track*), przy czym trasy mogły się miejscami wznosić, ale głównie prowadziły z góry na dół. Później, mniej więcej pod koniec lat 80. XX w., sport ten stawał się coraz bardziej popularny i jednocześnie zaczęło się jego różnicowanie na poszczególne, ściślej zdefiniowane dyscypliny. Obecnie funkcjonuje kolarstwo zjazdowe oraz *cross-country* (Boroński, 2003).

* Autor korespondencyjny

¹ Najpopularniejszymi zajęciami sportowo-rekreacyjnymi wśród ćwiczących Polaków są jazda na rowerze i pływanie. Dowodzą tego badania prowadzone przez GUS (Łysoń, 2013).

Ritchie (1998) dzieli kolarzy na rowerzystów turystycznych oraz rekreacyjnych. Turystyka rowerowa jest metodą spędzania wolnego czasu, która zakłada podróżowanie rowerem dla samej przyjemności jeżdżenia, a nie w celu ścigania się. Turystykę rowerową uprawia się indywidualnie lub w zorganizowanych klubach turystyki rowerowej. Jej elementem może być także rowerowa turystyka kwalifikowana. Pitrus (2008) uważa turystykę rowerową za jedną z najpopularniejszych form turystyki kwalifikowanej, mającą charakter krajoznawczy, przy czym osiąganym celem mogą mieć dodatkowo charakter wyczynu sportowego.

Zakres omawianego pojęcia jest różny i zależy od kraju. Samo słowo „turystyka” pochodzi od francuskiego wyrazu *tour*, które oznacza wycieczkę, podróż kończącą się powrotem do miejsca, z którego nastąpił wyjazd. Przez turystykę można rozumieć formę czynnego wypoczynku połączonego z poznawaniem różnych miejsc oraz elementami sportu. W kontekście socjologicznym akcentuje się w niej aspekt społeczny, psychologiczny i kulturowy, związany z wejściem w odwiedzone środowisko (przyrodnicze, kulturowe bądź społeczne). W niektórych regionach przyjmuje się, że turystyka rowerowa zakłada podróż najwyżej kilkudniową, w innych natomiast mówi się też o podróżach długodystansowych (Lumsdon, 1995; Przeclawski, 1996; Simonsen i Joargenson, 1996).

CEL BADAŃ

Niniejsza praca ma charakter deskrypcyjny, a przeprowadzone badania zmierzają do opisanego zjawiska turystyki rowerowej w górach. Górską turystyką rowerową z roku na rok interesuje się coraz więcej kolarzy. Do uprawiania tej formy turystyki nie wystarczy sam rower – potrzebne jest również odpowiednie przygotowanie fizyczne i sprzętowe.

W kontekście powyższych rozważań główny problem niniejszego opracowania zawarty jest w następujących pytaniach: Kto decyduje się na uprawianie górskiej turystyki rowerowej i jaki jest stan osobistego przygotowania kolarzy do uprawiania tej formy

turystyki? Czy turyści uprawiający górską turystykę rowerową są w należyty sposób do niej przygotowani?

Celem badań było określenie profilu społecznego kolarzy uprawiających górską turystykę rowerową oraz poznanie ogólnego stanu przygotowania badanych do jej uprawiania. Sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Jakimi cechami społecznymi charakteryzuje się osoba uprawiająca górską turystykę rowerową?

2. Jakim typem roweru posługują się badane osoby i czy jest on odpowiedni do warunków kolarstwa górskiego?

3. Czy kolarze posiadają odpowiedni ubiór do uprawiania górskiej turystyki rowerowej?

4. Jakim dodatkowym specjalistycznym wyposażeniem kolarskim dysponują badane osoby (sakwy, plecaki)?

5. Jak badani oceniają poziom swojego przygotowania fizycznego do uprawiania górskiej turystyki rowerowej?

MATERIAŁ I METODY

Badania przeprowadzono na obszarze Gór Izerskich. Jest to najbardziej na zachód wysunięte pasmo polskich Sudetów. Góry Izerskie tworzą zachodni człon Sudetów. Od wschodu i południowego wschodu sąsiadują z Kotliną Jeleniogorską i Karkonoszami, od południowego zachodu poprzez Dolinę Nysy Łużyckiej z Górami Łużyckimi, a na północy łączą się z Pogórzem Izerskim. Ich wschodnią granicę stanowi obniżenie Zimnej Przełęczy (525 m), granica południowo-wschodnia biegnie w górę doliny Kamiennej od Piechowic do Szklarskiej Poręby i Przełęczy Szklarskiej (886 m) i dalej na południe wzdłuż Mielnicy (Skała, 2006; Staffa i wsp., 1989).

Góry Izerskie oferują szerokie możliwości uprawiania turystyki rowerowej. Wytyczone tu ścieżki rowerowe należą do najbardziej atrakcyjnych w Polsce, a Szklarska Poręba, dzięki swej ofercie turystycznej, pretenduje do miana rowerowej stolicy Polski. W 2001 r. został oddany do użytku kompleks pierwszych 12 tras rowerowych wokół Szklarskiej Poręby, o łącznej długości 278,3 km. Więk-

szość tras w Rowerowej Krainie prowadzi drogami leśnymi (głównie drogi szutrowe) i kamienistymi, górskimi ścieżkami, więc ich pokonywanie wymaga sprawnego roweru górskiego. Wszystkie trasy rowerowe stanowią pętle, które można ze sobą dowolnie łączyć. Są tu zarówno trasy łatwe, dla początkujących rowerzystów górskich, jak i trasy bardzo trudne (<http://www.szklarskaporeba.pl...>).

Metodę badań oparto na sondażu diagnostycznym, wykorzystując autorski kwestionariusz ankiety. Łącznie sformułowano w nim 19 pytań zamkniętych i półotwartych z kafeterią dysjunktywną. Znalazły się wśród nich 2 pytania o infrastrukturę szlaków rowerowych w Górach Izerskich. Dodatkowo sformułowano 8 pytań socjometrycznych. Zebrane dane poddano zestawieniom ilościowym i analizie jakościowej. Ankietowanie przeprowadzono w formie internetowej, korzystając z listy regionalnych związków i klubów kolarskich w województwie dolnośląskim, opolskim i wielkopolskim (<http://www.pzkol.pl...>) oraz z pomocy redakcji magazynu krajoznawczo-turystycznego „Góry Izerskie” (<http://www.goryizerskie.pl...>).

W badaniu uczestniczyło 196 osób – 88% mężczyzn oraz 12% kobiet. Zdecydowanie najwięcej osób uprawiających turystykę rowerową miało nie więcej niż 30 lat (61% wszystkich odpowiadających), 37% badanych to kolarze w wieku 31–55 lat, w trzeciej grupie wiekowej (powyżej 56. roku życia) znalazło się natomiast tylko 2% ankietowanych. Najwięcej respondentów miało wykształcenie wyższe – stanowią oni 53% badanych; wykształceniem średnim legitymowało się 44% badanych, a podstawowym tylko 3%.

Informacja, w jakiej odległości od Gór Izerskich mieszkali ankietowani, pozwala stwierdzić, że górską turystykę rowerową w tym rejonie uprawiają osoby mieszkające dalej od gór. Tylko 22% badanych mieszkało bliżej niż 100 km od tego miejsca, 24% musiało przebyć ponad 400 km. Ogółem aż 79% badanych pochodziło z miasta.

Połowa badanych pracowała na etacie, drugą pod względem liczebności grupę stanowiły osoby jeszcze uczące się (34%). Z włą-

sną działalnością gospodarczą związanych było 17% uczestników. Natomiast grupa bezrobotnych oraz emerytów/rencistów to tylko 2%. Swoją sytuację materialną dobrze oceniało 50% badanych, bardzo dobrze – 14%; pozostali uważali, że powodzi im się nie najgorzej.

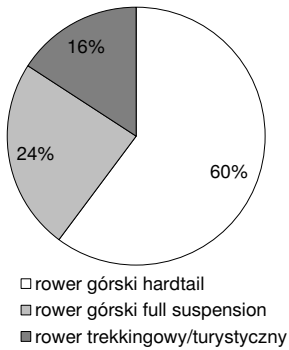
WYNIKI

Charakterystyka wyposażenia do górskiej turystyki rowerowej

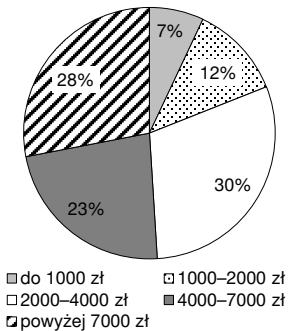
Uprawianie górskiej turystyki rowerowej jest obecnie niemożliwe bez posiadania odpowiedniego roweru. Rower górski zajmuje dziś pierwsze miejsce na listach sprzedaży w swojej branży, bowiem przeszło 75% rowerów kupowanych przez dorosłych Amerykanów to rowery górskie. Rower górski od czasu pierwszej konstrukcji Fischera z 1973 r. przeszedł prawdziwą rewolucję. Konstruktorzy opracowywali rozwiązania dotyczące praktyczne wszystkich jego elementów – od szerokich opon, przez konstrukcję ramy, siodełka, przekładni i przerzutek, aż po hamulce czy zawieszenie (<http://www.ppc.webserver.pl...>).

Łącznie 60% badanych korzystało z roweru górskiego typu *hardtail*², a 16% z roweru z pełnym zawieszeniem (*full suspension*) (ryc. 1). Wartości posiadanych rowerów są zróżnicowane. Najwięcej, bo 30% ankietowanych, dysponowało rowerem o wartości 2000–4000 zł. O 2% mniej, bo 28%, zadeklarowało, że ich rower ma wartość powyżej 7000 zł. Można więc powiedzieć, że wśród badanych znalazła się spora część zagorzałych pasjonatów kolarstwa, wyposażonych w rowery wysokiej klasy. Łącznie 12% odpowiadających miało rower o wartości 1000–2000 zł, a tylko 7% o wartości nie przekraczającej 1000 zł. Osoby posiadające sprzęt o wartości poniżej 2000 zł poruszały się po szlakach na rowerach turystycznych, w skład

² Hardtail (z ang. twardy ogon) – typ roweru górskiego wyposażonego w częściowe zawieszenie – wyłącznie przedni amortyzator (<https://pl.wikipedia.org/wiki/Hardtail>).



Ryc. 1. Rodzaje rowerów, na jakich poruszali się ankietowani

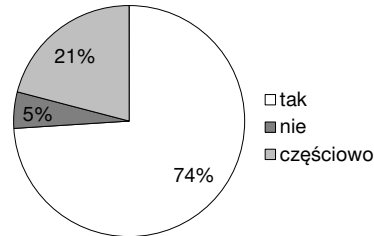


Ryc. 2. Wartość rowerów osób ankietowanych

których wchodzi także rowery trekkingowe itp. (ryc. 2).

Badani twierdzili, że rowery spełniają ich oczekiwania (ryc. 3). Dotyczyło to nie tylko użyteczności, wygody i komfortu jazdy, ale przede wszystkim bezpieczeństwa turysty kolarza. Jazda rowerem w górach zawsze wiąże się z ryzykiem (Wiesner, 2011). Bezpieczeństwo jazdy na rowerze w górach uwarunkowane jest zagrożeniami związanymi ze specyfiką gór (wysokość, ukształtowanie terenu, warunki atmosferyczne, niebezpieczne podłoże) oraz zachowaniem samego kolarza.

W badaniach przeprowadzonych przez Zawadkę (2012) posiadanie roweru deklarowało 94% respondentów, a wśród typów najczęściej wymienianych był rower górski (MTB) i miejski. Poza efektami zdrowotnymi, jakie niesie ze sobą rekreacja rowerowa, może być ona także źródłem różnego rodzaju urazów, podobnie jak wiele innych rodzajów aktywności fizycznej. W niniejszym badaniu poruszono również to istotne zagadnienie



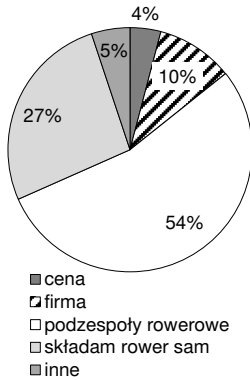
Ryc. 3. Spełnianie oczekiwań ankietowanych dotyczących roweru

i uzyskano informację, że 63% respondentów doznało urazów podczas jazdy na rowerze. Zaledwie 18,5% badanych przyznało, że celem uchronienia się przed urazami podczas jazdy na rowerze stosuje jakiegokolwiek zabezpieczenia. Najczęściej jest to kask oraz ochraniacze na łokcie i kolana.

Obserwowane w ostatnich latach nowe tendencje w turystyce rowerowej, dotyczące przede wszystkim rozwoju technicznego samych rowerów oraz przemian cywilizacyjnych, generują nowe potrzeby. Coraz bardziej powszechny staje się rower górski – MTB. Z racji swojej stosunkowo krótkiej tradycji kolarstwo górskie popularne jest głównie wśród ludzi młodych. Niewątpliwie głównymi zaletami roweru górskiego, które dają mu pierwszeństwo w rankingach popularności, są bezpieczna konstrukcja – niewymagająca wysokiej kondycji fizycznej – oraz możliwość dotarcia do miejsc niedostępnych dla rowerów innego typu. Jak zauważa Smolarski (2015), wśród badanych uczniów ponad 58% deklaruje posiadanie roweru górskiego, a niespełna 27% – miejskiego. Pozostałe wskazania (w przypadku roweru szosowego i trekkingowego) nie przekraczały 6%.

W Górach Izerskich i ich okolicy mieści się kilka wypożyczalni rowerowych (Szkłarska Poręba, Jakuszyce, Świeradów-Zdrój, miejscowości w Czechach), jednak zdecydowana większość turystów przyjeżdża ze swoim rowerem – tylko 3% wypożycza rower.

Ponad połowa ankietowanych (54%) zadeklarowała, że przy kupnie nowego roweru kieruje się wyposażeniem w podzespoły, 27% turystów odpowiedziało, składa rower samemu. Tylko co dziesiąty badany przyznał, że przy wyborze roweru sugeruje się firmą, co oznacza, że w dzisiejszych czasach już sama firma niewiele znaczy – można bowiem ku-



Ryc. 4. Główne kryterium wyboru, jakim kierowali się ankietowani przy zakupie roweru

pić rower renomowanej firmy z niesatysfakcjonującym nas osprzętem. Tylko 4% badanych sugerowało się ceną (ryc. 4).

Dodatkowe wyposażenie roweru do jazdy w górach

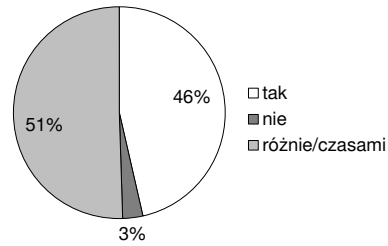
Ankietowanych zapytano, czy posiadają drugi zestaw opon na zmianę w razie jazdy w innym terenie. Odpowiedzi były podzielone. Nieco więcej, bo 55% badanych, nie miało drugiego zestawu opon, a 45% nim dysponowało. Aż 68% respondentów zadeklarowało posiadanie przy sobie zapasowej dętki.

Większość rowerzystów dysponuje dodatkowym wyposażeniem podczas uprawiania górskiej turystyki rowerowej (sakwy, plecaki, peleryny). Jedynie 32% ankietowanych nie korzystało z takich akcesoriów.

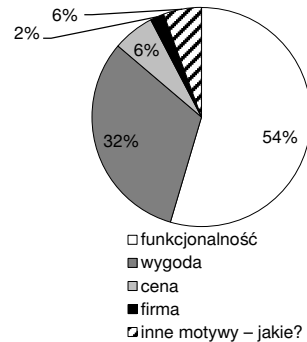
Ubiór do uprawiania górskiej turystyki rowerowej

Łącznie 46% ankietowanych było zdania, że posiada odpowiedni ubiór do uprawiania rowerowej turystyki górskiej, a 51% odpowiedziało, że bywa różnie. Tylko 3% badanych twierdziło, że nie ma odpowiedniego ubioru (ryc. 5).

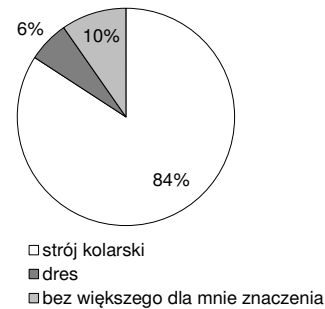
Przy wyborze ubrania zdecydowanie najczęściej osób (54%) kierowało się funkcjonalnością. Na drugim miejscu (32% ankietowanych) znalazła się wygoda. Po 6% ankietowanych wybrało cenę oraz inne motywy,



Ryc. 5. Posiadanie przez ankietowanych odpowiedniego ubioru kolarskiego



Ryc. 6. Główne kryteria, jakimi kierowali się ankietowani przy wyborze ubioru kolarskiego



Ryc. 7. Rodzaj ubioru ankietowanych podczas wycieczki rowerowej

które przedstawiono poniżej. Natomiast najmniej, bo tylko 2%, wskazało na firmę (ryc. 6).

Przy wyborze konkretnego ubrania na rower zdecydowana większość, bo aż 84% osób, zakładała strój kolarski. Dla 10% strój nie miał większego znaczenia, a 6% stawiało na klasyczny dres (ryc. 7).

Uprawianie turystyki kwalifikowanej, a szczególnie górskiej turystyki rowerowej, wiąże się ze znacznym wysiłkiem. Zadaniem odzieży wierzchniej jest ochrona przed często

zmiennymi warunkami zewnętrznymi. Marka producenta nie musi być najważniejszym kryterium doboru – jest nim głównie materiał i krój oraz wykonanie poszczególnych elementów. Podczas trwających kilka lub kilkanaście godzin wypraw rowerowych turysta narażony jest bowiem na przebywanie w bardzo różnych warunkach pogodowych (Skibicki, 2006).

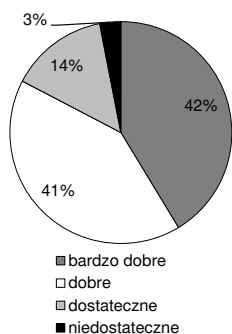
Przygotowanie fizyczne uczestników górskiej turystyki rowerowej

Jak zauważa Roberts (2003), zaledwie 30 minut jazdy na rowerze 3–4 razy w tygodniu może poprawić kondycję na tyle, aby przeciwdziałać chorobom serca i rozwojowi chorób nowotworowych. Według innych autorów (Wielinga i wsp., 2011) jazda na rowerze to doskonały sposób na poprawę kondycji, zmniejszenie masy ciała, uwolnienie się od stresu oraz wzmocnienie układu krwionośnego.

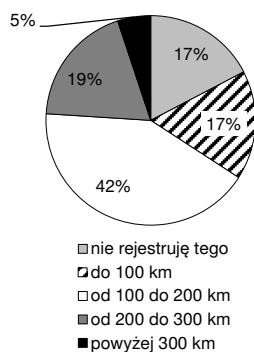
Przygotowanie fizyczne badanych okazało się ogólnie dobre. Po około 40% badanych oceniło swoje przygotowanie jako bardzo dobre i dobre. Dostatecznie oceniło je tylko 14%, a jako niedostatecznie – niespełna 3% (ryc. 8).

W badaniach wzięto także pod uwagę liczbę kilometrów pokonywanych średnio w ciągu tygodnia na rowerze.

Najwięcej badanych (42%) przejeżdżało w ciągu tygodnia 100–200 km. Jest to zdecydowanie największa grupa. Dystans 200–300 km pokonywało 19% respondentów. Łącznie 17% ankietowanych odpowiedziało, że przejeżdża do 100 km lub nie rejestruje pokonywanych odległości. Najmniejsza część



Ryc. 8. Przygotowanie fizyczne ankietowanych



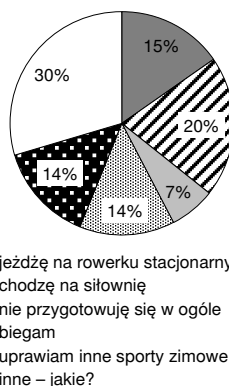
Ryc. 9. Średni dystans przejechany w ciągu tygodnia

(5% badanych) przyznało, że pokonuje powyżej 300 km (ryc. 9).

Ankietowanych zapytano także, jak przygotowują się w okresie zimowym do sezonu. Kolarze zadeklarowali, że nie zostają się z aktywnością fizyczną podczas zimy. Są bardzo aktywni i przygotowują się do sezonu w różny sposób. Tylko nieliczni (7%) nie czynią tego w ogóle. Po 14–15% odpowiedziało, że jeździ na rowerze stacjonarnym, biega oraz uprawia inne sporty, 20% badanych chodzi na siłownię, a 30% przygotowuje się w inny sposób (ryc. 10).

Kolejne pytanie dotyczyło jazdy na rowerze poza sezonem. Aktywność tę zadeklarowało ponad 3/4 badanych (76%), natomiast tych, którzy nie jeżdżą w ogóle, było 24%.

Interesujące badania przeprowadził w 2011 r. we Wrocławiu Smolarski (2012) z Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Autor badał wpływ istotnych uwarunkowań rekreacji rowerowej w opinii młodzieży



Ryc. 10. Metody przygotowania do sezonu stosowane przez ankietowanych

licealnej we Wrocławiu na uprawianie przez nią rekreacji rowerowej. Jak wynika z przeprowadzonych badań, uczniów charakteryzuje wysoki poziom świadomości zdrowotnej oraz rzeczywistych potrzeb uprawiania rekreacji rowerowej. Do najważniejszych motywów uczestnictwa w rekreacji rowerowej należą: możliwość poprawy samopoczucia (27%), stanu zdrowia (24%), a także wyglądu (18%). W odniesieniu do młodzieży pojawiają się zależne od płci różnice motywacji do podejmowania aktywności fizycznej – u chłopców głównym motywem jest chęć utrzymania dobrej kondycji, u dziewcząt – dobrego wyglądu (Woynarowska, 2010).

WNIOSKI

Uzyskane wyniki umożliwiają udzielenie odpowiedzi na postawione pytania.

1. Z przeprowadzonych badań wynika, że górską turystykę rowerową uprawiają w zdecydowanej większości mężczyźni w wieku do 30 lat, zamieszkujący miasta położone w odległości co najmniej 100 km od gór. Mają oni wyższe wykształcenie lub jeszcze się uczą i wysoko oceniają swoją sytuację materialną.

2. Badani turyści deklarowali posiadanie stosunkowo dobrej jakości roweru, o wartości powyżej 2000 zł. Wynika stąd, że decydując się na uprawianie górskiej turystyki rowerowej, doceniają oni wartość rowerów markowych, a nie zwykłych rowerów o niskiej jakości.

3. Z wypowiedzi badanych wynika, iż są oni dobrze przygotowani i wyposażeni w kolarski ubiór turystyczno-sportowy, co świadczy o tym, że doceniają znaczenie stroju dla wygody i bezpieczeństwa jazdy.

4. Z dodatkowego wyposażenia rowerowego korzystała blisko połowa badanych turystów. Różnica nie była tu jednak istotna. Prawdopodobnie osoby, które nie posiadają dodatkowego wyposażenia, wybierają się na zdecydowanie krótsze wycieczki, niewymagające dodatkowego wyposażenia.

5. Badani twierdzili zdecydowanie, że są dobrze przygotowani fizycznie. Przygotowują się do sezonu w różny sposób. Z roweru korzystają nie tylko wiosną czy latem – duża część ankietowanych jeździ także w zimie.

BIBLIOGRAFIA

- Bartoszewicz, R. (2011). *Aktywność ruchowa młodzieży gimnazjalnej z południowo-zachodniej Polski na tle wybranych ośrodków europejskich*. Wrocław: AWF.
- Boroński, Z. (2003). Z historii roweru. *Gościnniec*, 2(10), 12–13.
- Gałkowska, E. (2000). Sposoby spędzania czasu wolnego przez młodzież z XIV Liceum Ogólnokształcącego im. Kazimierza Wielkiego w Poznaniu. W: J.L. Kielbasiewicz-Drozdowska, M. Marcinkowski, W. Siwiński (red.), *Interdyscyplinarne zagadnienia aktywności rekreacyjnej, sportowej i turystycznej końca XX wieku* (s. 56–61). Poznań: PSNARIT.
<http://www.goryzierskie.pl/?file=p> [dostęp: 02.08.2016].
- http://www.ppc.webserwer.pl/index.php?s=11_3 [dostęp: 02.08.2016].
- http://www.pzkol.pl/img/55/lista_klubow_OZKOLE_2016.pdf [dostęp: 02.08.2016].
- <http://www.szklarskaporeba.pl/sport-i-wypoczynek/lato/rowery/informacje-ogolne.html> [dostęp: 02.08.2016].
- <http://www.uci.ch/> [dostęp: 02.08.2016].
- <https://pl.wikipedia.org/wiki/Hardtailing> [dostęp: 04.08.2016].
- Lumsdon, L. (1995). Cycle tourism in Europe. W: *8th International Velo-City Conference Proceedings* (s. 215–317). Bazylea, 26–30.09.
- Lysoń, P. (red.) (2013). *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 r.* Warszawa: GUS.
- Pitrus, E. (2008). Rodzaje i formy turystyki – turystyka rowerowa. W: W. Kurek (red.), *Turystyka* (s. 259–262). Warszawa: WN PWN.
- Przeclawski, K. (1996). *Człowiek a turystyka*. Kraków: Albis.
- Ritchie, B.R. (1998). Bicycle tourism in the South Island of New Zealand: planning and management issues. *Tourism Management*, 19(6), 567–582.
- Roberts, O. (2003). *How to get wheely fit*. Nowy Jork: Barron's Educational Series.
- Simonsen, P., Joergenson, B. (1996). *Cycling tourism: environmental and economical sustainability?* Materiały niepublikowane, Bornholm Research Centre, Dania.
- Skała, C. (2006). *Sudety. Przewodnik Pascala*. Bielско-Biała: Pascal.
- Skibicki, Z. (2006). *Szkoła turystyki rowerowej*. Pelplin: Wydawnictwo Skibicki.
- Smolarski, T. (2012). Istotne uwarunkowania rekreacji rowerowej w opinii młodzieży licealnej we Wrocławiu. W: W. Siwiński, B. Pluta (red.), *Teoria i metodyka rekreacji ruchowej w świetle aktualnych badań* (s. 306–317). Poznań: Bogucki Wydawnictwo Naukowe.

- Smolarski, T. (2015). *Społeczne uwarunkowania rekreacji rowerowej młodzieży licealnej*. Praca doktorska, maszynopis. Wrocław: AWF.
- Staffa, M., Janczak, J., Mazurski, K., Zajęc, C., Czerwiński, J. (1989). *Słownik geografii turystycznej Sudetów. Góry Izerskie*. Kraków: PTTK „Kraj”.
- Umiasowska, D. (2000). Miejsce aktywnych form ruchu w czasie wolnym mieszkańców Szczecina. W: J. Wyrzykowski (red.), *Studia nad czasem wolnym mieszkańców dużych miast Polski i jego wykorzystaniem na rekreację ruchową* (s. 120–132). Warszawa: AWF.
- Wielinga, R., Cowcher, P., Bernabei, T. (2011). *Cycling. Serious about your sport*. London: New Kolland Publisher.
- Wiesner, W. (2011). Zarządzanie ryzykiem a edukacja dla bezpieczeństwa w rekreacji. *Zeszyty Naukowe WSB we Wrocławiu*, 23, 197–210.
- Wojnarowska, B. (2010). *Podstawowe potrzeby biologiczne człowieka i sposoby ich zaspokajania. Aktywność fizyczna*. Warszawa: Ministerstwo Sportu i Turystyki.
- Zatoń, K., Zatoń, K. (2014). Aktywność fizyczna a zdrowie. *Rozprawy Naukowe AWF Wrocław*, 45, 34–40.
- Zawadka, J. (2012). Rekreacja rowerowa wśród studentów Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. W: J. Śledzińska, B. Włodarczyk (red.), *Turystyka rowerowa w zjednoczonej Europie* (s. 295–304). Warszawa: PTTK „Kraj”.

Praca wpłynęła do Redakcji: 21.10.2016

Praca została przyjęta do druku: 10.11.2016

Adres do korespondencji:

Wojciech Wiesner

Katedra Rekreacji

Akademia Wychowania Fizycznego

al. I.J. Paderewskiego 35

51-612 Wrocław

e-mail: wojciech.wiesner@awf.wroc.pl