

Bieganie na terenach leśnych – analiza działań Lasów Państwowych

Running in forest areas – an analysis of activities undertaken by State Forests

Mariusz Ciesielski 

Instytut Badawczy Leśnictwa, Laboratorium Geomatyki, Sękocin Stary, ul. Braci Leśnej 3, 05-090 Raszyn, Polska

Tel. +48 22 7150328, e-mail: m.ciesielski@ibles.waw.pl

Abstract. A growing need to lead a healthy lifestyle and to spend more time in nature causes an increased pressure on forests, which renders their social functions more and more important. In order to meet people's expectations, the State Forests undertake several actions to make forests more available to the public including the organization of running events in forests and the development of a network of recreational and running paths.

In order to describe these actions, an online survey was conducted among the workers of forest districts. Additional data such as information published on the State Forests' website, Facebook and runners' blogs, was included in the analysis as well. 283 forest districts participated in the electronic survey. The results indicate that the State Forests actively participated in promoting running events in forests totaling 488 running events in 2014 and 779 between January and October 2017, which constitutes an increase by approximately 60%. The average number of running events in the forest districts during the analyzed period was 9.5. Most of them took place in forest districts within city agglomerations and in the mountains. The State Forests supported over 20% of running events organized in the areas they administer. They had also started numerous initiatives (such as "Wolność w naturze", "Zielony punkt kontrolny" and "BiegamBoLubię Lasy") that were evaluated positively by their participants (according to Facebook). In conclusion, it is clear that the State Forests do promote recreation in forests and forest education by supporting public events.

Keywords: recreation, running events, running paths, social (non-productive) functions of forest, the State Forests in Poland

1. Wstęp

Wykorzystanie przestrzeni leśnej w ostatnich wiekach ulegało zmianie. Produkcyjna funkcja lasu dominowała do XIX w., natomiast obecnie coraz większą rolę odgrywają pozaprodukcyjne funkcje lasu, w tym m.in. funkcja społeczna (Paschalis-Jakubowicz 2005). Funkcja społeczna lasu jest pojęciem obejmującym zagadnienia związane m.in. z ochroną zdrowia ludzi (Novak et al. 2014), zagospodarowaniem terenów zdegradowanych (Palmąka 2010), edukacją (Ludwiczak et al. 2012), wypoczynkiem i rekreacją (Roovers et al. 2002; Gundersen, Frivold 2008; Gołos 2013). Z punktu widzenia społeczeństwa, które jest beneficjentem gospodarki leśnej, funkcja społeczna jest istotniejsza niż funkcje produkcyjna, kształtowania krajobrazu, klimatyczna, lecz mniej istotna niż funkcja ekologiczna (Janusz, Piszczek 2008; Gołos 2013). Jak wskazał Gołos (2013) jedną z podstawowych potrzeb człowieka jest kontakt z przyrodą, a las jest miejscem, w którym można tę potrzebę realizować. Mandziuk i Janeczko

(2009) wskazali, że czynniki takie jak wzrost poziomu życia, wzrost świadomości ekologicznej oraz potrzeba wypoczynku sprawiają, że las jest obiektem zainteresowania turystycznego społeczeństwa.

Dotychczasowe badania obejmujące rekreacyjną funkcję lasu pokazują, że osoby spędzające czas w lesie jako główną aktywność wybierają czynny wypoczynek w postaci spacerów, jazdy na rowerze czy też zbierania jagód i grzybów. Mniej popularną formą aktywności jest bieganie. Wyniki pracy Janeczko i Woźnickiej (2008) wskazują, że bieganie jako formę wypoczynku w lasach miejskich Warszawy wybiera ok. 7% ankietowanych. Niewielka grupa ankietowanych (2,3%) decyduje się na bieganie na obszarze Leśnego Kompleksu Promocyjnego Lasy Beskidu Śląskiego (Janusz, Piszczek 2008). Natomiast Sławska i Sławski (2009), badając opinie mieszkańców gminy Rogów określili, że bieganie oraz jazdę na rowerze wybiera 18% ankietowanych. Arnberger (2006) na podstawie rocznego monitorowania ruchu wskazał, że bieganie jest najmniej popularną formą aktywne-

Wpłynęło: 19.01.2018 r., recenzowano: 23.02.2018 r., zaakceptowano: 21.05.2018 r.

go spędzania czasu w lasach miejskich i podmiejskich w Austrii. Bieganie na tych obszarach wybiera odpowiednio 16% oraz 3% respondentów. Podobne wyniki na podstawie ankiet osiągnęli Roovers i in. (2002). Według autorów ogólnie na bieganie jako formę aktywności w lasach miejskich decyduje się 16% ankietowanych, natomiast odsetek ten jest różny w poszczególnych grupach wiekowych. W grupie wiekowej do 35 lat bieganie jako formę aktywności w lasach zadeklarowało 26,7%, 44,2% osób w grupie wiekowej od 36 do 45 lat, 20,9% w przedziale wiekowym 46–60 lat, a powyżej 60 lat tylko 8,1%. Wybór biegania jako formy spędzenia czasu w lasach zależy więc m.in. od miejsca zamieszkania (teren miejski – teren wiejski) oraz od wieku respondentów.

Jak popularną formą aktywności wśród ogółu społeczeństwa jest bieganie świadczą wyniki badań przeprowadzonych w marcu 2015 r. przez Instytut Badań Rynkowych i Społecznych – IBRIS wraz z Polskim Związkiem Lekkiej Atletyki – PZLA (IBRIS 2015), według których prawie 22% społeczeństwa aktywnie spędza czas biegając. Bieganie uprawiało 20,8% kobiet oraz 23,1% mężczyzn. Kilka lat wcześniej bieganie jako formę aktywności wskazywało ok. 10% społeczeństwa. Wzrost zainteresowania tą formą aktywności jest zatem wyraźny. Informacje przedstawione przez Waśkowskiego (2014) wskazują, że rośnie liczba imprez biegowych oraz liczba ich uczestników. Według autora przyrost imprez biegowych sięgał nawet 20–25% w skali roku, a liczba uczestników 12 największych biegów na dystansach 10 km, półmaratonu i maratonu w Polsce wzrosła w latach 2011–2013 odpowiednio: z 9992 do 57 632, z 18 863 do 32 325 oraz 18 502 do 31 332.

Biorąc powyższe dane pod uwagę widać, że bieganie jest coraz popularniejsze. Jeżeli około 15–20% respondentów deklaruje bieganie jako formę aktywnego spędzania czasu w lasach, a ogólna liczba osób biegających wzrasta, to również można założyć, że presja na ekosystemy leśne będzie większa. Lasy Państwowe realizują społeczną funkcję lasu, wdrażając projekty takie jak „Wolność w naturze” oraz „Zielony Punkt Kontrolny”, organizują biegi i wydają pozwolenia na wytyczenie tras biegów realizowanych przez inne podmioty na terenach leśnych, a także rozwijają sieć ścieżek biegowych oraz rowerowych i pieszych. Dotychczas tylko nieliczne prace m.in. Janeczko i in. (2017) przedstawiały badania traktujące o przedmiotowej tematyce. W pracy założono następujące cele:

- poznanie działań podejmowanych przez Lasy Państwowe w zakresie udostępniania lasu społeczeństwu na bieganie;
- poznanie opinii biegaczy na temat imprez biegowych organizowanych przez Lasy Państwowe;
- sprawdzenie czy zmienną determinującą liczbę organizowanych imprez biegowych jest położenie względem aglomeracji oraz Leśnych Kompleksów Promocyjnych.

2. Metodyka i dane

Informacje uzyskano w wyniku ankiety rozсланej pocztą elektroniczną oraz z portalu społecznościowego Facebook

i blogów. W dniu 22 września 2017 r. do 430 nadleśnictw wysłano zapytanie z prośbą o udzielenie informacji na temat:

- liczby imprez biegowych organizowanych w latach 2014–2017 przez nadleśnictwo oraz podmioty zewnętrzne ze zgodą nadleśnictwa na terenie przez nie zarządzanym,
- liczby imprez biegowych finansowanych lub współfinansowanych przez nadleśnictwo w latach 2014–2017, w tym przekazywania gadżetów, upominków oraz wsparcia organizacyjnego,
- liczby ścieżek biegowych wytyczonych na terenie zarządzanym przez nadleśnictwo.

Przeanalizowane zostały również informacje na temat dwóch projektów „Wolność jest w naturze” oraz „Zielony Punkt Kontrolny” zrealizowanych przez lub przy udziale Lasów Państwowych. Umożliwiło to uzupełnienie informacji otrzymanej z nadleśnictw. Ponadto na ogólnodostępnym portalu społecznościowym Facebook wyszukano opinie uczestników na temat imprez biegowych organizowanych przez Lasy Państwowe.

W badaniu wykorzystano również dane przestrzenne dotyczące rozmieszczenia Leśnych Kompleksów Promocyjnych (LKP) oraz rozmieszczenia aglomeracji wskazanych w opracowaniu Swianiewicza i Klimskiej (2005). Nadleśnictwa przypisano do aglomeracji, jeżeli co najmniej 20% ich powierzchni znajdowało się w jej zasięgu. Łącznie w granicach aglomeracji położone były 83 nadleśnictwa, z których 50 odpowiedziało na ankietę. W 18 przypadkach nadleśnictwa położone były zarówno w aglomeracji, jak i w LKP.

3. Wyniki

Odpowiedzi na przedmiotowe pytania udzieliły 283 nadleśnictwa, co stanowiło 65,8% ogółu. Rozkład przestrzenny nadleśnictw, które odpowiedziały na zapytanie przedstawiono na rycinie 1.

Liczba biegów na terenach zarządzanych przez Lasy Państwowe systematycznie wzrasta. W roku 2014 zorganizowanych zostało 488 wydarzeń biegowych, a w roku 2017 (od 1 stycznia do 31 października) – 779. Nastąpił więc wzrost liczby biegów o blisko 60%. Łącznie w analizowanym okresie zorganizowano 2729 biegów (tab. 1).

Średnia liczba imprez biegowych w latach 2014–2017 w nadleśnictwach wyniosła 9,5. W tym okresie w 56 nadleśnictwach (19,7% respondentów) nie zorganizowano żadnych imprez biegowych. W pięciu nadleśnictwach liczba biegów wyniosła więcej niż 50, były to nadleśnictwa: Gdańsk (152), Katowice (100), Jabłonna (70), Lubliniec (64), Łopuchówko (62). Ogólnie liczba imprez biegowych w latach 2014–2017 była największa w nadleśnictwach położonych w pobliżu dużych miast (Warszawa, Gdańsk, Poznań, Kraków, Katowice) oraz na terenach górskich, które ze względu na ukształtowanie terenu były miejscem organizacji coraz bardziej popularnych biegów górskich (ryc. 2).

Średnia liczba biegów w latach 2014–17 w nadleśnictwach położonych na obszarach aglomeracyjnych była większa o 6,7 niż w nadleśnictwach poza aglomeracjami. Najwię-



Rycina 1. Rozmieszczenie nadleśnictw, które odpowiedziały na zapytanie w sprawie udostępnienia informacji

Figure 1. Distribution of forest districts that responded to a request for information

cej biegów zorganizowano w nadleśnictwach położonych w aglomeracjach: warszawskiej (43,8 biegów/nadleśnictwo), gdańskiej (38,9), poznańskiej (29), krakowskiej (19,5) oraz katowickiej (19). Najmniej natomiast w białostockiej (2) oraz olsztyńskiej (2,5). Istnieje również zróżnicowanie liczby biegów wewnątrz aglomeracji. Dla przykładu w nadleśnictwach położonych w aglomeracji gdańskiej najmniej biegów zorganizowano w nadleśnictwie Kartuzy (4), a najwięcej w nadleśnictwie Gdańsk (152).

W nadleśnictwach położonych w granicach Leśnych Kompleksów Promocyjnych średnia liczba biegów wyniosła 10,5, natomiast w pozostałych nadleśnictwach 9,4. W analizowanym okresie średnia liczba biegów wyniosła 33,4 zarówno w nadleśnictwach położonych na terenie LKP, jak i aglomeracji.

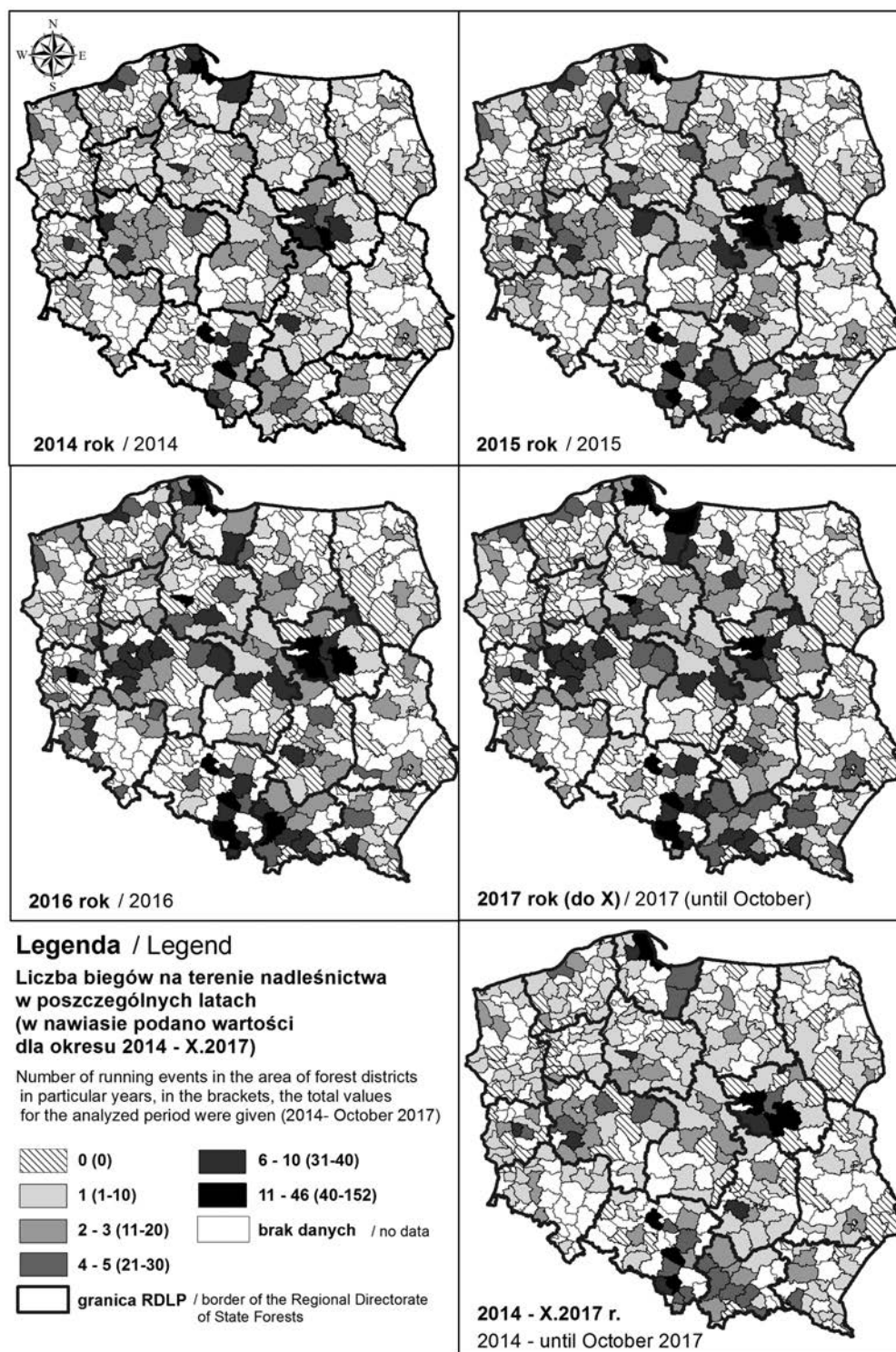
Istnieje również zróżnicowanie średniej liczby imprez biegowych w latach 2014–2017 w nadleśnictwach w poszczególnych RDLP. Najwyższe średnie zostały odnotowane w RDLP w Gdańsku (26,5), RDLP w Warszawie (21,6) oraz RDLP w Katowicach (21), natomiast najniższe w RDLP w Białymstoku (2,7) oraz RDLP w Pile (3,1) (ryc. 3).

Imprezy biegowe odbywające się na terenach zarządzanych przez Lasy Państwowe przeznaczone były dla uczestników w różnym wieku oraz stopniu zaawansowania

Tabela 1. Zestawienie liczby biegów zorganizowanych na terenach Lasów Państwowych z uwzględnieniem podziału na nadleśnictwa położone w aglomeracjach i LKP

Table 1. List of running events organized on the territory of State Forests, including division into forest district located in agglomeration and Promotional Forest Complexes

Charakterystyka imprez biegowych Characteristic of running events	Rok / Year				Ogółem (styczeń 2014 – październik 2017) Total (January 2014 – October 2017)
	2014	2015	2016	2017 do października until October)	
Liczba biegów ogółem Total numbers of running events	488	633	829	779	2 729
Średnia liczba biegów w nadleśnictwach położonych w aglomeracji Average number of running events in forest districts located in the agglomeration	2,8	3,4	4,4	3,8	14,4
Średnia liczba biegów w nadleśnictwach położonych poza aglomeracją Average number of running events in forest districts outside the agglomeration	1,3	1,8	2,3	2,3	7,7
Średnia liczba biegów w nadleśnictwach położonych w LKP Average number of running events in forest districts located in Promotional Forest Complexes	2,2	2,5	2,9	2,9	10,5
Średnia liczba biegów w nadleśnictwach położonych poza LKP Average number of running events in forest districts outside Promotional Forest Complexes	1,5	2,2	3	2,7	9,4

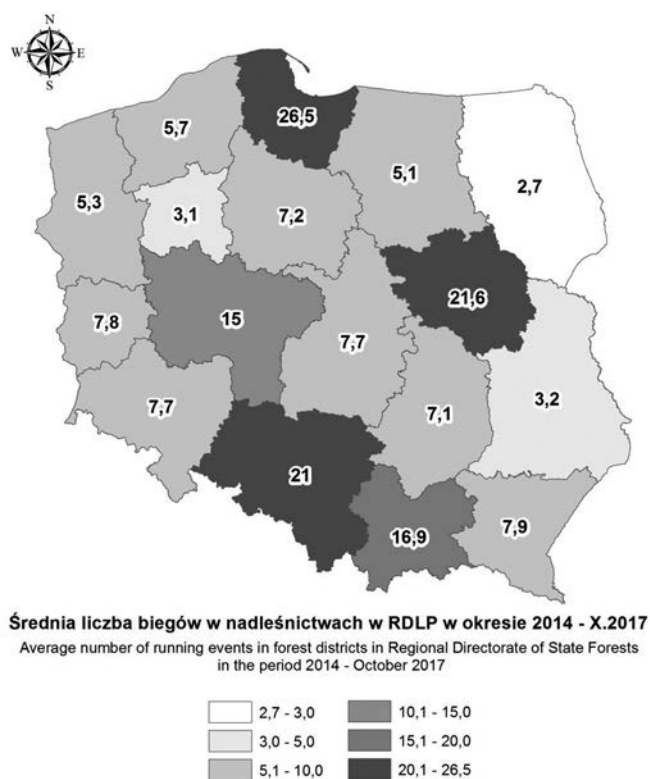


Rycina 2. Liczba biegów na terenie nadleśnictw w poszczególnych latach, w nawiasie podano wartości zbiorcze dla analizowanego okresu (styczeń 2014 – październik 2017 r.)

Figure 2. Number of running events in the area of forest districts in particular years, in the brackets, the total values for the analyzed period were given (January 2014 – October 2017)

biegowego. Biegi dla dzieci organizowane były jako samodzielne wydarzenia sportowe, np. biegi przełajowe oraz biegi towarzyszące biegom osób pełnoletnich. Długość tras biegowych dla dzieci była zróżnicowana w zależności od grupy wiekowej i wynosiła ok. 200 m dla dzieci do lat 6, a dla starszych dzieci od 400 m do około 1000 m. Osoby pełnoletnie rywalizowały na dystansach od 2 km do ponad 100 km. Tak zwane ultramaratony (biegi na dystansie >45 km) odbywa-

ły się głównie w nadleśnictwach górskich. Przykładem jest Bieg Rzeźnika, z trasą wyznaczoną na terenie nadleśnictw Baligród, Cisna i Komańcza, które podpisały specjalne porozumienie o organizacji tego wydarzenia. Imprezy biegowe organizowane na terenach Lasów Państwowych miały przeważnie kameralny charakter. Liczba uczestników była różna i zwykle oscylowała w przedziale 200–400 osób. Największe wydarzenia biegowe przyciągały na start ponad 1000 osób.



Rycina 3. Średnia liczba biegów w nadleśnictwach w RDLP w okresie styczeń 2014 – październik 2017 r.

Figure 3. Average number of running events in forest districts in Regional Directorate of State Forests in the period January 2014 – October 2017

Wpływ na liczbę uczestników, oprócz budżetu, miała również przepustowość szlaków, ścieżek i dróg leśnych. Wiele imprez biegowych miało charakter cykliczny i było organizowanych raz do roku (np. „Bieg Rzeźnika”) lub kilka razy do roku (np. „BiegamBoLubię Lasy” w Nadleśnictwie Chojnów). W Nadleśnictwie Chrzanów została natomiast wytyczona trasa darmowych, cotygodniowych biegów na dystansie 5 km, tzw. parkrun. Do końca 2017 roku odbyły się 154 edycje tego wydarzenia. Ze względu na specyficzny jego charakter (organizowane jest przez wolontariuszy w ramach działalności stowarzyszenia parkrun Polska), inny niż typowej imprezy biegowej, autor zdecydował się potraktować wszystkie edycje jako jedno wydarzenie.

Ponad 20% imprez biegowych organizowanych na terenie Lasów Państwowych było wspieranych finansowo lub materialnie przez nadleśnictwa. Decydowały się one głównie na ufundowanie nagród i pucharów dla uczestników, przekazanie materiałów o charakterze gadżetów reklamowych, bądź też sadzonek ze szkółek znajdujących się na ich terenie. Ponadto pracownicy nadleśnictw brali czynny udział przy wyznaczaniu i zabezpieczeniu tras oraz organizacji zajęć edukacyjnych i promocyjnych podczas trwania imprez biegowych. W analizowanym okresie łącznie ponad 40% nadleśnictw, które wzięły udział w badaniu, wspomagało organizację imprezy biegowej (tab. 2). Blisko 1/5 z nich (19,9%) finansowało lub

współfinansowało biegi w każdym roku, 7,5% w trzech latach, 7,1% w dwóch latach, natomiast 8,2% jednokrotnie.

W 67 nadleśnictwach wytyczono łącznie 115 ścieżek biegowych, w tym 25 ścieżek w ramach akcji „Wolność w naturze”. Ponadto oznakowano 65 tras do biegów na orientację. Długość ścieżek biegowych jest zróżnicowana od 1 km do 15 km. Oznakowanie tras biegowych nie jest zestandaryzowane. Najpełniejsze oznakowanie tras zawiera: barwne określenie szlaku, tabliczki kierunkowe oraz znaki informujące o pokonanej odległości od początku trasy. Ponadto przebieg wielu tras biegowych został szczegółowo opisany na stronach internetowych. Opis tras, oprócz ich dokładnego przebiegu, pozwala zapoznać się z informacjami na temat drzewostanów, wśród których przebiega trasa biegowa oraz informacjami na temat mijanych cennych stanowisk roślin chronionych, obszarów chronionych czy też obiektów infrastruktury turystycznej. W ten sposób dodatkowo realizowany jest aspekt edukacyjny społeczeństwa. Nowatorski w skali Polski, jak i Europy projekt wyznaczenia ścieżek biegowych powstał w nadleśnictwie Świeradów, na terenie którego wyznaczono tzw. run tracki. Run tracki zostały poprowadzone drogami i szlakami leśnymi. Ich przebieg w wielu miejscach jest tożsamy z przebiegiem specjalnie wytyczonych tras rowerowych, tzw. single track. W celu udogodnienia korzystania ze szlaków nadleśnictwo zdecydowało się na zamontowanie rogatki leśnych, które nie obejmują całej szerokości drogi a tylko połowę, aby swobodnie można było przebiec/przejechać na rowerze, a uniemożliwić przejazd autem.

W przypadku organizacji biegów na terenach leśnych ich trasy wytyczano w zależności od potrzeb, przy czynnym udziale pracowników nadleśnictw, tak aby ich przebieg był jednocześnie atrakcyjny w kontekście wizualnym i nie wpływał negatywnie na cenne przyrodniczo fragmenty lasu. Trasy biegów cyklicznych często powtarzano w kolejnych edycjach, a organizatorzy decydowali się na ich trwałe oznakowanie w terenie. Takie wyznaczone ścieżki powstały m.in. w nadleśnictwie Lubliniec na potrzeby organizacji biegów Nóż Komandosa i Maraton Komandosa.

Dotychczas trzema największymi przedsięwzięciami Lasów Państwowych realizującymi ideę udostępnienia lasu społeczeństwu w celach biegowych były „Wolność jest w naturze”, akcja „BiegamBoLubię Lasy” oraz „Zielony Punkt Kontrolny” (ścieżki do biegów na orientację). W 2014 r. w 25 rocznicę pierwszych wolnych wyborów Sejmu Lasy Państwowe oraz Ministerstwo Środowiska wytyczyły 25 ścieżek biegowych tzw. Ścieżek Wolności o długości od 3 do 12 km na terenach 25 nadleśnictw w siedemnastu regionalnych dyrekcjach Lasów Państwowych. Z okazji otwarcia tych ścieżek zorganizowano liczne biegi, w których udział wzięło kilkaset osób, a część imprez doczekała się kontynuacji w następnych latach. Intensywność wykorzystania terenów, na których zostały wytyczone ścieżki oraz wokół nich, wzrosła. Przykładem jest Ścieżka Wolności w Nadleśnictwie Głogów Małopolski. Opracowana na podstawie zarejestrowanych tras GPS użytkowników (bez rozróżnienia rodzajów aktywności) portalu Strava, tzw. mapa gęstości, uwiadcza ten proces w roku 2014 i 2015 (ryc. 4).

Tabela 2. Zestawienie liczby biegów finansowanych lub współfinansowanych przez Lasy Państwowe
 Table 2. List of running events funded or co-funded by the State Forests

Charakterystyka imprez biegowych Characteristic of running events	Rok / Year				Ogółem (styczeń 2014 – październik 2017) Total (January 2014 – October 2017)
	2014	2015	2016	2017 do października until October	
Liczba biegów ogółem Total numbers of running events	488	633	829	779	2729
Liczba biegów finansowanych lub współfinansowanych przez nadleśnictwa Number of running events financed or co-financed by forest district	123	146	167	175	611
Odsetek biegów finansowanych lub współfinansowanych przez nadleśnictwa względem ogółu biegów [%] The percentage of running events funded or co-financed by forest district in relation to all runs [%]	25,2	23,1	20,1	22,5	22,4
Odsetek nadleśnictw, które finansowały lub współfinansowały imprezy biegowe [%] The percentage of forest districts that financed or co-financed running events [%]	24,7	29,3	33,9	33,9	42,7

W pięciu nadleśnictwach, spośród tych, które odpowiedziały na zapytanie, od 2014 roku organizowano biegi w ramach akcji „BiegamBoLubię Lasy”. Była to inicjatywa ciesząca się dużym zainteresowaniem wśród biegaczy, mająca na celu zachęcenie do korzystania z tras dostępnych na terenach leśnych. Potwierdzeniem jej popularności są oceny i opinie na temat wydarzenia zorganizowanego w Nadleśnictwie Chojnów, zamieszczone na portalu społecznościowym Facebook. Profil akcji na Facebook obserwowało pod koniec 2017 r. 3298 użytkowników, a średnia ocena akcji z 47 głosów wynosiła 5,0 (ocena maksymalna). Dla porównania jeden z najstarszych ulicznych półmaratonów w Polsce – Półmaraton Wiązowski obserwowało 1050 osób. Uczestnicy akcji podkreślali doskonałą atmosferę podczas biegu, dobrą organizację oraz możliwość obcowania z naturą w różnych porach roku. Ze względu na ograniczoną przepustowość szlaków w każdym biegu wprowadzono limity uczestników – w roku 2017 było to 400 osób. Narzędzie Google Trends wskazuje, że najczęściej hasło „BiegamBoLubię Lasy” było wyszukiwane przez użytkowników przeglądarki Google w okresach dwóch tygodni przed oraz dwóch tygodni po zorganizowanym biegu. Było to tzw. cykliczne zainteresowanie, które związane jest z konkretnym wydarzeniem. Na rycinie 5 na osi Y wartość 100 oznacza najwyższą popularność hasła w analizowanym okresie, wartość 0 świadczy o tym, że popularność hasła wynosiła mniej niż 1% najwyższej wartości.

Działaniem skierowanym do osób biegających na orientację była koncepcja Zielonego Punktu Kontrolnego, przedstawiona w 2011 r. przez Ogólnopolski Komitet Organizacyjny Biegu na Orientację Leśników. Koncepcja ta zakładała zain-

stalowanie m.in. na terenach leśnych stałych punktów kontrolnych, które umożliwiałyby bieg w dowolnym czasie. Dotychczas na obszarze zarządzanym przez Lasy Państwowe powstało 56 projektów Zielonych Punktów Kontrolnych na terenie 34 nadleśnictw. Trasy do biegów na orientację charakteryzują się różnym dystansem i liczbą punktów, jakie należy odnaleźć. W zależności od poziomu zaawansowania biegacze mogą wybrać odpowiednią dla siebie trasę.

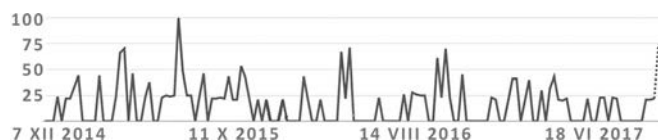
4. Dyskusja

Z badań wynika, że Lasy Państwowe udostępniają tereny leśne społeczeństwu, również poprzez organizację imprez biegowych oraz umożliwiają ich organizację przez podmioty zewnętrzne zgodnie z art. 29 ust. 4 Ustawy o lasach z dnia 28 września 1991 r. (Ustawa 1991). Należy podkreślić, że wszelkie działania związane z organizacją imprez biegowych odbywają się z poszanowaniem zasad ochrony przyrody, a organizatorzy biegów zobowiązani są do uprzątnięcia tras biegów w wyznaczonym terminie. Wyniki wskazują, że więcej wydarzeń biegowych organizowanych jest w lasach znajdujących się w obrębie aglomeracji miejskich, a więc w miejscach największej koncentracji ludności. Lasy Państwowe, udostępniając tereny w celu organizacji biegów, realizują funkcje pozaprodukcyjne, w tym rekreacyjną i wypoczynkową, a więc funkcje dominujące w lasach w obrębie aglomeracji (Jaszczak 2008). Zróżnicowanie biegów następuje zarówno pomiędzy aglomeracjami, jak i wewnątrz nich. Wpływ na to mogą mieć czynniki takie jak, np. demografia oraz przestrzenne rozmieszczenie terenów leśnych. Według



Rycina 4. Wykorzystanie Ścieżki Wolności w Nadleśnictwie Głogów Małopolski w roku 2014 r. (górny obraz) oraz 2015 r. (dolny obraz). Im intensywniejszy szary kolor linii i im jest grubsza tym większe natężenie ruchu (źródło: strava.com)

Figure 4. Use of Ścieżka Wolności in Głogów Małopolski Forest District in 2014 (upper image) and 2015 (lower image). The more intense gray color and the greater width of the line means greater traffic (source: strava.com)



Rycina 5. Popularność hasła „BiegamBoLubię Lasy” (szary) w narzędziu internetowym Google Trends (źródło: Google Trends)

Figure 5. Popularity of the passwords “BiegamBoLubię Lasy” (grey color) in the Google Trends online tool (source: Google Trends)

raportu przedstawiającego profil polskiego biegacza blisko 70% osób biegających posiada wykształcenie wyższe oraz ich średni dochód brutto na osobę na członka rodziny wynosi powyżej 2 tys. zł. Uwzględniając dysproporcje społeczne pomiędzy poszczególnymi obszarami w Polsce wydaje się, że czynnik społeczny może mieć wpływ zarówno na zainteresowanie bieganiem jako formą aktywności, jak i na liczbę imprez biegowych (Waśkowski 2014).

Stosunkowo dużo imprez biegowych odbywa się również w nadleśnictwach górskich. Według Dziegiel i Tomanka (2014) popularność i duże zapotrzebowanie na tego typu wydarzenia wynika z pojęcia tzw. turystyki biegowej, która rozumiana jest jako podróż w czasie i przestrzeni, a jednocześnie jest ona uwarunkowana m.in. chęcią uprawiania aktywności fizycznej lub bezpośredniej obserwacji współzawodnictwa (Gaworecki 2000). Popularność oraz liczba imprez biegowych w górach może być efektem atrakcyjności danego miejsca oraz jego atutów (np. ukształtowania terenu), które odróżniają ten obszar od innych ośrodków (Nowak, Chalimoniuk-Nowak 2015; Zawadzki 2015). Uczestnicy biegów górskich, które odbywały się m.in. na terenach lasów państwowych, podkreślali, że bieganie w środowisku naturalnym, po miękkiej nawierzchni, możliwość podziwiania krajobrazów oraz flory i fauny, stanowi sedno ich zainteresowania biegami górskimi (Dziegiel, Tomanek 2014).

Liczba ścieżek biegowych na terenie lasów państwowych nie jest duża. Jednak jak wskazali ankietowani, biegacze korzystają również z innych elementów infrastruktury, takich jak: szlaki piesze i rowerowe oraz ścieżki i drogi leśne. Intensywność wykorzystania ścieżek biegowych przed i po przeprowadzeniu odpowiedniego oznakowania można badać przy wykorzystaniu danych GPS (ryc. 5). Przedstawiony w pracy przykład pokazuje, że budowa nowych elementów infrastruktury prowadzi nie tylko do poprowadzenia ruchu wyznaczonymi trasami, ale również jego zwiększenia. Zarządzając terenami leśnymi należy unikać spowodowania tzw. „upgrading spiral”, czyli tego, by budowa elementów infrastruktury nie spowodowała nadmiernego zwiększenia ruchu turystycznego, a tym samym wymuszenia budowy nowych urządzeń (Gundersen, Vistad 2016).

Kontakt z naturą obniża poziom stresu – teoria psychologicznej redukcji stresu (Ulrich 1984), umożliwia zdystansowanie się od życia rodzinnego i zawodowego – teoria regeneracji uwagi (Kaplan 1995), korzystnie wpływa na psychikę (Jaszczak 2008) oraz na poprawę koncentracji (Tomalak 2006). Wymienione teorie oraz wzrost poziomu życia, potrzeby regeneracji, a także większe zainteresowanie uprawianiem biegania i propagowaniem zdrowego trybu życia sprawiają, że las jest miejscem zainteresowania turystycznego ludności. Zalety kontaktu z naturą są również zauważane przez biegaczy, którzy swoje doznania podczas treningów odbywanych w lesie opisują następująco: „nie ma słów, które wyrażą to, co zobaczą twoje oczy, kiedy wybierzesz się na przebieżkę do lasu. Krajobraz wiecznie się zmienia, zieleń ukoji cię, zachwyci, uspokoi” (Szczypczyńska 2015), „biegając w lesie, obcujemy z naturą, od której zazwyczaj jesteśmy odcięci” (Jasiński 2017), „ścieżki, na gałązkach borówki, trasa biegnąca w górę i w dół (...) bogata różnorodność natury, która powinna być wykorzystywana do odzyskania równowagi umysłu” (Qviström 2016). Oprócz pozytywnych doznań psychologicznych, poznawczych i krajobrazowych, bieganie w lesie przynosi korzyści treningowe „Trening jest bardziej efektywny, zróżnicowany teren jest bardziej wymagający niż ten prosty, (...) co przekłada się na nieświadomy

trening siły biegowej, zwłaszcza zimą” oraz zmniejsza ryzyko odniesienia kontuzji „Nie wszyscy zdają sobie z tego sprawę, ale bieganie po ściółce lepiej amortyzuje nasze kroki. Treningi na asfalcie znacznie szybciej przeciążają stawy” (Bednarczyk 2015). Na podstawie powyższych opinii widać, że bieganie w lesie niesie za sobą wiele korzyści i wydaje się, że będzie coraz popularniejsze. Dlatego też Lasy Państwowe w swoich działaniach w kontekście udostępniania lasu społeczeństwu powinny brać pod uwagę nie tylko pieszych i rowerzystów, ale również biegaczy.

Organizacja lub współorganizacja imprez biegowych przez Lasy Państwowe, jak również otwartość na tego typu wydarzenia, realizowane przez podmioty prywatne sprawiają, że poprawia się również ich wizerunek w społeczeństwie. Wydarzenia biegowe są okazją do promocji Lasów Państwowych jako jednostki organizacyjnej, która zaspokaja potrzeby społeczeństwa w zakresie wypoczynku i rekreacji, a także edukacji społeczeństwa w zakresie zadań wykonywanych przez leśników. Niezależnie z każdym wydarzeniem masowym, w tym również biegowym, związane jest pojęcie promocji, czyli jeden z elementów tzw. marketingu mix (Dzięgiel 2014). Wśród licznych instrumentów promocji należy wskazać Internet, stanowiący narzędzie najczęściej wykorzystywane do promocji biegów na terenach leśnych. Przytoczone w pracy dane z portalu społecznościowego Facebook (liczba polubień oraz opinie użytkowników) wskazują, że biegi organizowane przez Lasy Państwowe cieszą się dużą popularnością wśród biegaczy i są oceniane bardzo wysoko pod względem organizacyjnym oraz co do oferty edukacyjnej. Lasy Państwowe promują bieganie na terenach leśnych jako jedną z aktywności, poprzez prowadzenie kampanii „Trenuj w lesie”. Informacje na temat zalet biegania w lesie i imprez biegowych oraz liczne porady można znaleźć na stronach internetowych zarówno nadleśnictw, jak i Dyrekcji Generalnej Lasów Państwowych. Ponadto regularnie w czasopiśmie „Echa Leśne” zamieszczane są artykuły na temat biegania w lesie. Są to również elementy marketingu, które zmieniają postrzeganie instytucji Lasów Państwowych, która odpowiada nie tylko za prowadzenie gospodarki leśnej, ale również za szereg działań dodatkowych, w tym udostępnianie lasu społeczeństwu.

5. Wnioski

1. Liczba imprez biegowych na terenach leśnych stale rośnie. Zróżnicowanie liczby biegów w poszczególnych nadleśnictwach wynika m.in. z ich położenia (aglomeracja, LKP, tereny górskie), atrakcyjności danego obszaru oraz demografii.

2. W związku z rosnącym zainteresowaniem społeczeństwa biegami Lasy Państwowe aktywnie włączyły się w popularyzację tej formy aktywności, m.in. poprzez budowę ścieżek biegowych, organizację imprez biegowych, bądź też udostępnianie terenów leśnych innym podmiotom w celu organizacji biegów.

3. Informacje zamieszczone na ogólnodostępnych portalach społecznościowych mogą posłużyć jako narzędzie do oceny imprez biegowych organizowanych przez Lasy Państwowe.

4. Udostępnienie lasu społeczeństwu poprzez organizację imprez biegowych pozytywnie wpływa na wizerunek Lasów Państwowych w społeczeństwie.

5. Poprzez realizację imprez biegowych oraz budowę infrastruktury Lasy Państwowe prowadzą również działalność edukacyjną wśród uczestników imprez, szczególnie wśród dzieci i młodzieży.

6. Istnieje konieczność określenia zapotrzebowania oraz preferencji biegaczy w zakresie parametrów ścieżek biegowych, m.in. dotyczących długości, zróżnicowania wysokościowego na trasie, charakterystyki podłoża, oznakowania i dostępności parkingów.

Konflikt interesów

Autor deklaruje brak potencjalnych konfliktów.

Źródło finansowania

Badania sfinansowano ze środków własnych autora.

Literatura

- Arnberger A. 2006. Recreation use of urban forests: As inter-area comparison. *Urban Forestry & Urban Greening* 4: 135–144. DOI 10.1016/j.ufug.2006.01.004.
- Bednarczyk S. 2015. Bieganie po lesie – siła płynie z natury. <http://www.fabrykasily.pl/bieganie/bieganie-po-lesie-sila-plynie-z-natury#korzysci-z-biegania> [17.01.2018].
- Dzięgiel A. 2014. Instrumenty promocji imprez biegowych. *Acta Universitatis Nicolai Copernici* 2: 33–49. DOI 10.12775/AUNC_ZARZ.2014.015.
- Dzięgiel A., Tomanek M. 2014. Sylwetka uczestnika górskich imprez biegowych. *Studia i Monografie AWF we Wrocławiu* 120: 88–102.
- Gaworecki W.W. 2000. Turystyka. PWE, Warszawa. ISBN 978-83-208-1871-0.
- Gołos P. 2013. Selected aspects of the forest recreational function in view of its users. *Forest Research Papers* 74(3): 257–272. DOI 10.2478/frp-2013-0025.
- Gundersen V., Frivold L. 2008. Public preferences for forest structures: A review of quantitative surveys from Finland, Norway and Sweden. *Urban Forestry & Urban Greening* 7: 241–258. DOI 10.1016/j.ufug.2008.05.001.
- Gundersen V., Vistad O.I. 2016. Public Opinions and Use of Various Types of Recreational Infrastructure in Boreal Forest Settings. *Forests* 7: 113–130. DOI 10.3390/f7060113.
- IBRiS. 2015. Polacy biegają. Instytut Badań Rynkowych i Społecznych, Polski Związek Lekkiej Atletyki. https://www.ibris.pl/Polacy_Biegaja%21 [17.01.2018].
- Janeczko E., Woźnicka M. 2009. Zagospodarowanie rekreacyjne lasów Warszawy w kontekście potrzeb i oczekiwań mieszkańców stolicy. *Studia i Materiały Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej* 4(23): 131–139.
- Janeczko E., Woźnicka M., Kargul-Plewa D., Nowacka W. 2017. Sport and Fitness Running in Polish State Forest – Case Study. Materiały konferencyjne. 3 rd International Conference on Landscape and Human Health: Forests, Parks and Green Care. May 17–19, 2017. Diplomatic Academy of Vienna, Austria.

- Janusz A., Piszczek M. 2008. Oczekiwania społeczeństwa wobec lasu – na przykładzie odwiedzających Leśny Kompleks Promocyjny Lasy Beskidu Śląskiego. *Studia i Materiały Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej* 3(19): 139–151.
- Jasiński M. 2017. 9 powodów dla których warto biegać po lesie. <https://trenerbiegania.pl/blog/9-powodow-dla-ktorych-warto-biegac-czesto-po-lesie> [17.01.2018].
- Jaszczak R. 2008. Las i gospodarka leśna w zasięgu oddziaływania miast w Polsce. *Studia i Materiały Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej* 3(19): 152–171.
- Kaplan S. 1995. The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology* 15: 169–182. DOI 10.1016/0272-4944(95)90001-2.
- Ludwiczak I., Maciaszczyk K., Rzeźnik W., Witczak A. 2012. Przegląd funkcji lasu w praktyce. Studencki obóz naukowy w Puszczy Augustowskiej. *Studia i Materiały Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej* 32(3): 297–301.
- Mandziuk A., Janeczko K. 2009. Turystyczne i rekreacyjne funkcje lasu w aspekcie marketingowym. *Studia i Materiały Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej* 4(23): 65–71.
- Novak D., Hirabayashi S., Bodine A., Greenfield E. 2014. Tree and forest effect on air quality and human health in the United States. *Environmental Pollution* 193: 119–129. DOI 10.1016/j.envpol.2014.05.028.
- Nowak P., Chalimoniuk-Nowak M. 2015. Running tourism in Poland example of tourist activity of Polish marathon runners. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science* 5(4): 416–425. DOI 10.9734/BJESBS/2015/13374.
- Qviström M. 2016. The nature of running: On embedded landscape ideals in leisure planning. *Urban Forestry & Urban Greening* 17: 202–210. DOI 10.1016/j.ufug.2016.04.012.
- Palma M. 2010. Rekultywacja terenów zdegradowanych zarządzanych przez PGL LP. Prezentacja na Studium podyplomowe – dotacje europejskie dla leśnictwa. Uniwersytet Przyrodniczy, Poznań.
- Paschalis-Jakubowicz P. 2005. Lasy i leśnictwo polskie w Unii Europejskiej – oczekiwania i niepokoje, w: Społeczny wymiar lasów. CILP, Warszawa, 53–67.
- Roovers P., Hermy M., Gulincx H. 2002. Visitor profile, perceptions and expectations in forest from a gradient of increasing urbanization in central Belgium. *Landscape and Urban Planning* 59: 129–145. DOI 10.1016/S0169-2046(02)00011-7.
- Sławski M., Sławska M. 2009. Forest as a recreation area – analysis of social expectations in Rogów community. *Studia i Materiały Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej* 4(23): 140–150.
- Swianiewicz P., Klimska U. 2005. Społeczne i polityczne zróżnicowanie aglomeracji w Polsce – waniliowe centrum, mozaika przedmieść. *Prace i Studia Geograficzne* 35: 45–70.
- Szczypczyńska A. 2015. Bieganie w lesie: 6 powodów na tak. <http://pannaannabiega.pl/motywacja/bieganie-w-lesie-6-powodow-na-tak/> [17.01.2018].
- Tomalak M. 2006. Postrzeganie drzew, szkodników oraz zabiegów ochrony roślin na obszarach parków i lasów miejskich. *Postępy w Ochronie Roślin* 46(1): 337–343.
- Ulrich R.S. 1984. View through a window may influence recovery from surgery. *Science* 224: 420–421.
- Ustawa 1991. Ustawa z dnia 28 września 1991 r. o lasach. Dz.U. Nr 1991.101.444 (ze zmianami).
- Waśkowski Z. 2014. Profil polskiego biegacza. Raport z badań. Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu. <http://swiatmarketingu.pl/wp-content/uploads/2016/11/PROFIL-POLSKIEGO-BIEGACZA-raport-z-bada%C5%84.pdf> [16.04.2018].
- Waśkowski Z. 2014. Rynek biegowy w Polsce, w: Marketing imprez biegowych. Bogucki, Poznań, 9–17. ISBN 978-83-7986-010-4.
- Zawadzki P. 2015. Masowe imprezy biegowe jako element promocji regionów turystycznych. *Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu* 379: 311–320. DOI 10.15611/pn.2015.379.30.