

BIEGANIE JAKO SPOSÓB NA ŻYCIE W OPINII OSÓB PODEJMUJĄCYCH AKTYWNOŚĆ

Streszczenie

Bieganie, pomijając sport wyczynowy, staje się coraz popularniejszą formą aktywności fizycznej wykonywanej w czasie wolnym, zwłaszcza wśród mieszkańców krajów rozwiniętych. Obok chodzenia, to najstarszy i najbardziej naturalny sposób przemieszczania się człowieka.

Celem pracy było zbadanie w jaki sposób bieganie amatorskie determinuje życie badanych. Jak podjęta aktywność wpływa na ich życie, zdrowie, kontakty towarzyskie, rodzinne, poznawanie świata.

Zebrany materiał posłużył do sformułowania podsumowania i wniosków końcowych.

Abstract

Running, aside from competitive sport, is becoming an increasingly popular form of leisure-time physical activity, especially among people in developed countries. Next to walking, it is the oldest and most natural way of human movement.

The aim of this study was to investigate how amateur running determines the lives of the subjects. How the activity undertaken affects their lives, health, social contacts, family contacts, and learning about the world.

The material collected was used to formulate a summary and final conclusions.

Słowa kluczowe: bieganie, aktywność fizyczna, czas wolny

Wstęp

Bieganie, obok chodzenia, to najstarszy i najbardziej naturalny sposób przemieszczania się człowieka. Istnieje odkąd istnieje człowiek. Rola biegania zmieniała się z czasem w związku z rozwojem techniki, obowiązującą religią, aktualną wiedzą medyczną czy popularną filozofią. Obecnie bieganie, pomijając sport wyczynowy, staje się coraz popularniejszą formą aktywności fizycznej wykonywanej w czasie wolnym, zwłaszcza wśród mieszkańców krajów rozwiniętych.

Aktywność fizyczna, lub jej brak, może mieć również wpływ na psychikę człowieka. Badania wykazują, że aktywność fizyczna może być pewną strategią radzenia sobie ze stresem, może też wpływać na ocenę sytuacji czy zdarzeń będących źródłem stresu, a nawet mieć wpływ na rozmiar reakcji

stresowej. Systematyczne ćwiczenia fizyczne mogą wpływać na bardziej pozytywne odbieranie własnego wizerunku, ze względu na zmiany w masie czy wyglądzie sylwetki, a to wpływa na wzrost samooceny (Guszkowska, 2013).

Rekreacja ruchowa to ten rodzaj aktywności fizycznej, którą uprawia się w czasie wolnym co dodatkowo wpływa na jej pozytywne działanie (Kwilecka, 2006).

Podsumowując, ruch i ćwiczenia fizyczne, oczywiście odpowiednio dostosowane do możliwości danego człowieka, wpływają pozytywnie zarówno na ciało jak i duszę, a nawet mogą się przyczynić do dłuższego życia. Ze względu na zmiany w kościach oraz mięśniach jakie zachodzą dzięki ćwiczeniom ciało ludzkie wolniej się starzeje (Kwilecki, 2012).

Bieganie jest aktywnością dostępną prawie dla wszystkich, jednak zanim zacznie się tę aktywność uprawiać, zaleca się wizytę u lekarza, aby wykluczyć wszelkie przeciwwskazania. Polecana jest wizyta u kardiologa, zrobienie echa serca, ponieważ przy wysiłku fizycznym serce zachowuje się całkiem inaczej niż podczas codziennego funkcjonowania i może występować ukryta wada serca. Co roku słyszy się o zasłabnięciach, a nawet zgonach, biegaczy podczas zawodów (Urbaś, 2017). Wiek czy sprawność fizyczna nie muszą być przeszkodą w bieganiu (Martynkin, Zaremba, 1975). Przykładem tego może być urodzona w 1930 roku Madonna Buder, zwana Żelazną Zakonnica – Iron Nun (od zawodów Ironman Triathlon, w których brała udział wielokrotnie oraz w związku z tym, że należy do zakonu Sióstr Wspólnoty Chrześcijańskiej). Biegać zaczęła dopiero w wieku 45 lat, potem zaczęła pływać i jeździć na rowerze, a w wieku 86 lat stała się najstarszą kobietą, która ukończyła Ironman Triathlon (<https://www.sport.pl/lekkoatletyka/7,64989,27306665,jej-dokonania-przekraczaja-ludzka-wyobraznie-91-letnia-zakonnica.html>). Ironman Triathlon to zawody gdzie kolejno płynie się na dystansie 3,8 km, jedzie na rowerze 180 km i biegnie 42 km (<https://akademiatriathlonu.pl/dystanse-w-triathlonie/>). Nawet brak nóg nie jest przeszkodą w bieganiu, ponieważ istnieją protezy i to do tego stopnia się sprawdzają, że wręcz zaczyna się uznawać, że mogą dawać przewagę biegaczom niepełnosprawnym. Biegacz Blake Leeper nie został dopuszczony do igrzysk olimpijskich wraz z biegaczami pełnosprawnymi ze względu na wzrost, który osiąga za sprawą protez, a który daje mu nad nimi przewagę (<http://www.niepelnosprawni.pl/ledge/x/1793446>).

Jeśli nie ma przeciwwskazań zdrowotnych właściwie nic nie stoi na przeszkodzie, aby rozpocząć bieganie. Istnieje wiele książek i poradników o tym jak zacząć, jak się ubrać, czego nie robić, jakie wybrać treningi, ale część porad jest uniwersalnych i sprawdza się w większości przypadków. Podczas rozpoczynania przygody z bieganiem trzeba wysiłek zwiększać powoli, zaczynać od marszów, joggingu, dawać sobie czas na odpoczynek i regenerację, a zwiększanie tempa uzależniać od własnego samopoczucia

i potrzeb organizmu (Galloway, 2020). A najważniejsze powinny być: dobra zabawa i sprawność fizyczna (Wirz, 2016). Plusem biegania jest to, że nie potrzeba do niego drogiego sprzętu jak w wielu innych dyscyplinach. Odzież najlepiej wybierać z materiałów oddychających, które nie będą nasiąkać potem (Wirz, 2016), buty na początek warto wybrać tańsze, by podczas użytkowania sprawdzić czego od nich oczekujemy, a także większe od tych, które używane są do chodzenia, o przynajmniej pół numeru (Szczyrczyńska, 2017).

W biegach dobre jest to, że można je uprawiać w dowolnym miejscu i dowolnym czasie (Wirz, 2016). Biegi można uprawiać cały rok i tylko odpowiednio dostosować treningi do pory roku i pogody. Podczas upałów, kiedy organizm jest narażony na odwodnienie i przegrzanie również można nie rezygnować z treningów. Najlepiej wybierać wtedy porę dnia, o której jest chłodniej, a jeśli to niemożliwe wybierać zacienione miejsca, dużo się nawadniać oraz dostosować tempo do panujących warunków, może ono być mniejsze, niż to w którym zwykle trenuje biegacz (<https://fit.poradnikzdrowie.pl/treningi/bieganie/6-rad-jak-biegac-w-upale-zeby-nie-zrobic-sobie-krzywdy-aa-44Yk-6hzM-pnYB.html>). Również podczas zimowych czy jesiennych miesięcy nie ma powodów aby rezygnować z biegania na dworze. Wystarczy odpowiednia odzież chroniąca przed wiatrem i deszczem, rękawiczki, nakrycie głowy. Warto też odzież dostosować do swoich potrzeb, bo nie każdy będzie potrzebował takiego samego stroju za względu na różną reakcję na zimno. Ważne jest również unikanie bezruchu przez dłuższy czas, aby organizm się nie wyziębił (<https://jakzdrowozyc.pl/jak-przygotowac-sie-do-biegania-jesienia-i-zima/2022>). O tym, że aktywność biegowa może być uprawiana w bardzo różnych miejscach i czasie, świadczy również różnorodność zawodów, które są organizowane.

Cel

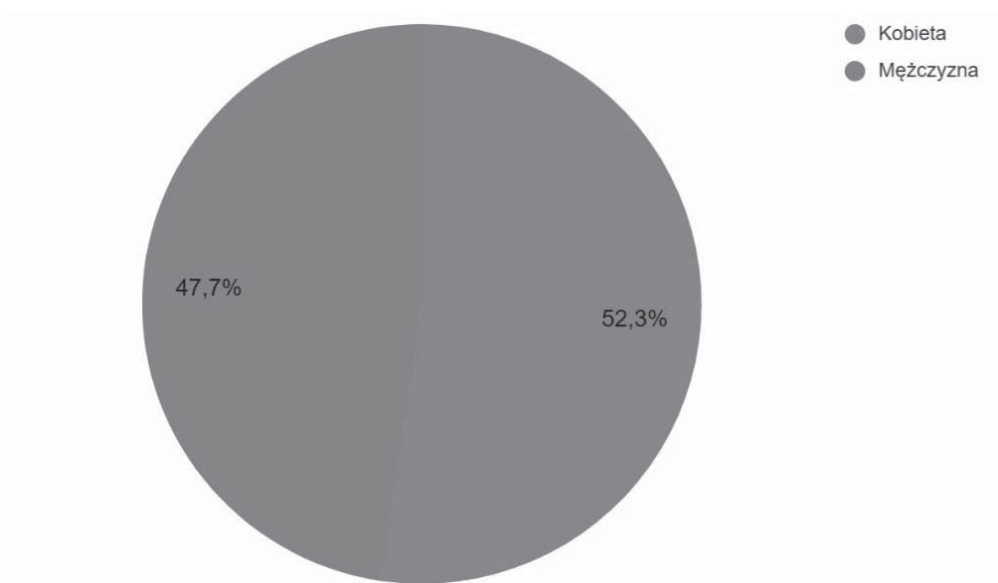
Celem pracy było zbadanie jak duży wpływ ma bieganie na życie biegaczy, którzy uprawiają tę formę aktywności fizycznej amatorsko.

Material i metoda

W przeprowadzonych badaniach została wykorzystana metoda sondażu diagnostycznego, w ramach której posłużono się techniką ankietowania za pomocą narzędzia – kwestionariusza ankiety.

Badania zostały przeprowadzone wśród osób biegających amatorsko, do których dotarto za pomocą Internetu. Badanie ankietowanych zostało przeprowadzone od lutego 2023 roku do marca 2023 roku. Materiałem badawczym były odpowiedzi 65 osób biegających, do których dotarto za pomocą

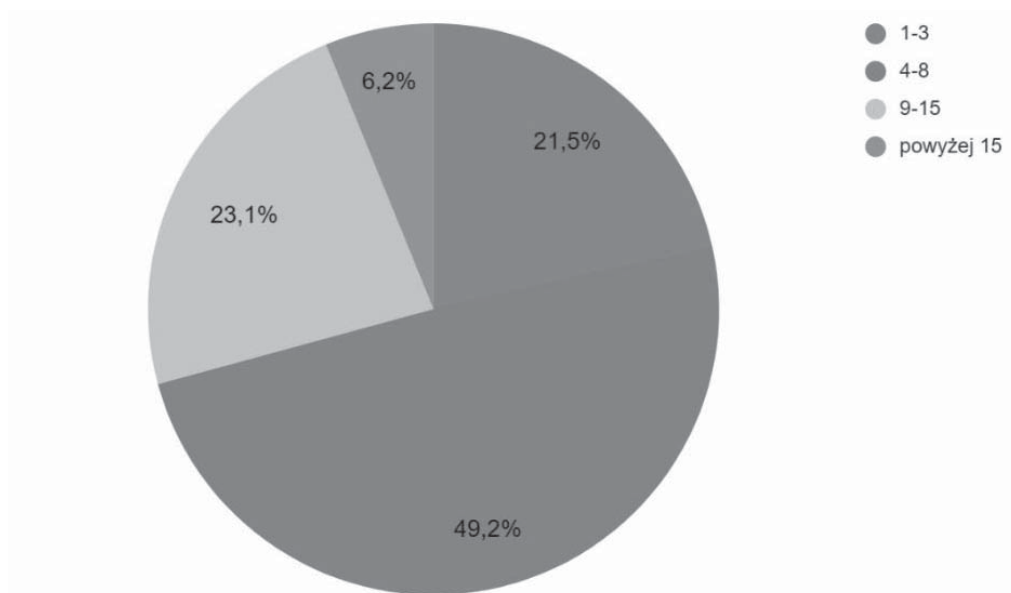
Internetu w mediach społecznościowych jakimi jest Facebook. W badaniu wzięła prawie równa liczba kobiet (52,3%) jak i mężczyzn (47,7%) (ryc. 1).



Rycina 1. Płeć badanych

Źródło: opracowanie własne

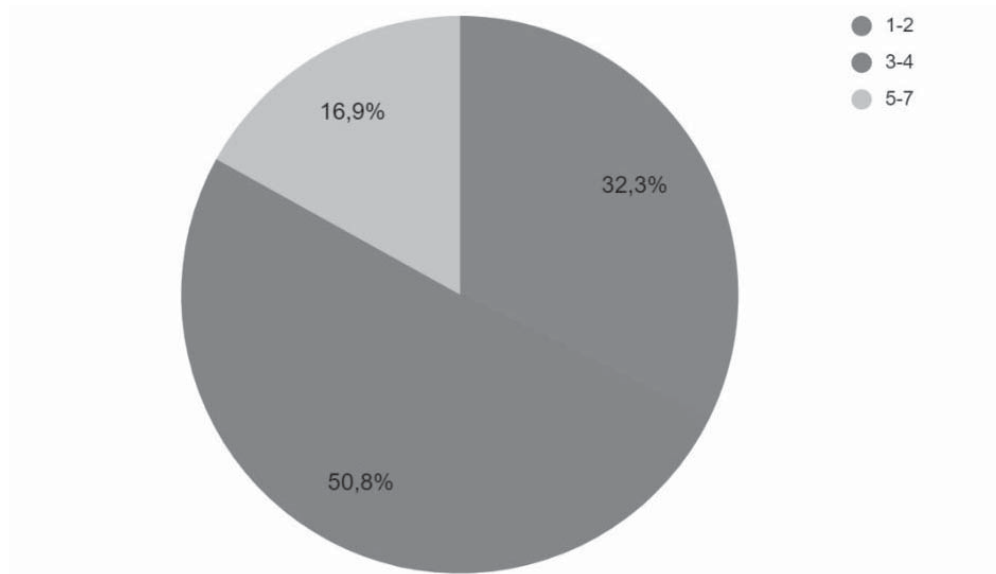
Wzięto pod uwagę staż biegowy ankietowanych. Blisko połowa biega od 4 do 8 lat (49,2%), kolejne odpowiedzi to: od 9 do 15 lat (23,1%), od 1 roku do trzech lat (21,5%), powyżej 15 lat (6,2%) (ryc. 2).



Rycina 2. Staż biegowy w latach

Źródło: opracowanie własne

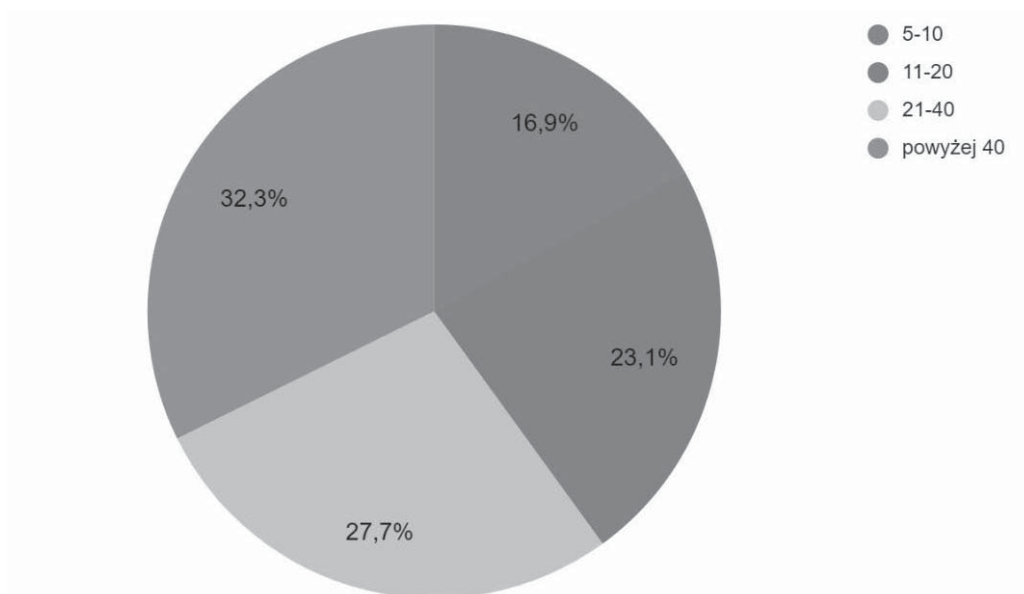
Osoby ankietowane zapytano też o liczbę dni w tygodniu, w które biegają oraz liczbę kilometrów przebieganych tygodniowo. Odpowiedzi jakich udzielono to: od 1 do 2 dni w tygodniu (32,3%), od 3 do 4 dni w tygodniu (50,8%), od 5 do 7 dni w tygodniu (16,9%) (ryc. 3).



Rycina 3. Liczba dni biegowych w tygodniu

Źródło: opracowanie własne

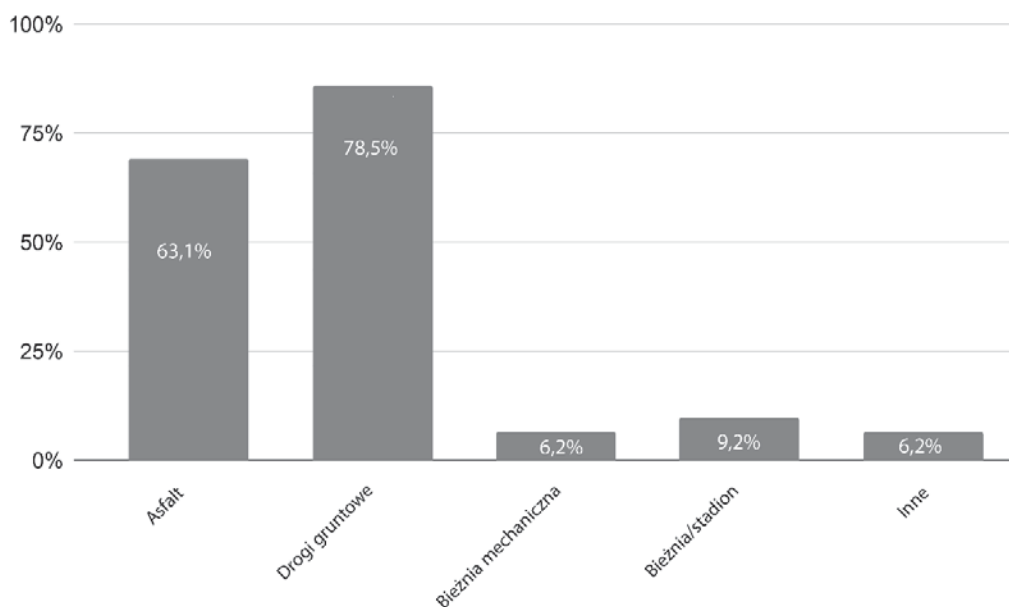
W przypadku tygodniowego dystansu, odpowiedzi respondentów wyglądały następująco: od 5 do 10 km tygodniowo (16,9%), od 11 do 20 km tygodniowo (23,1%), od 21 do 40 km tygodniowo (27,7%) oraz powyżej 40 km tygodniowo (32,3%) (ryc. 4).



Rycina 4. Liczba kilometrów przebieganych tygodniowo

Źródło: opracowanie własne

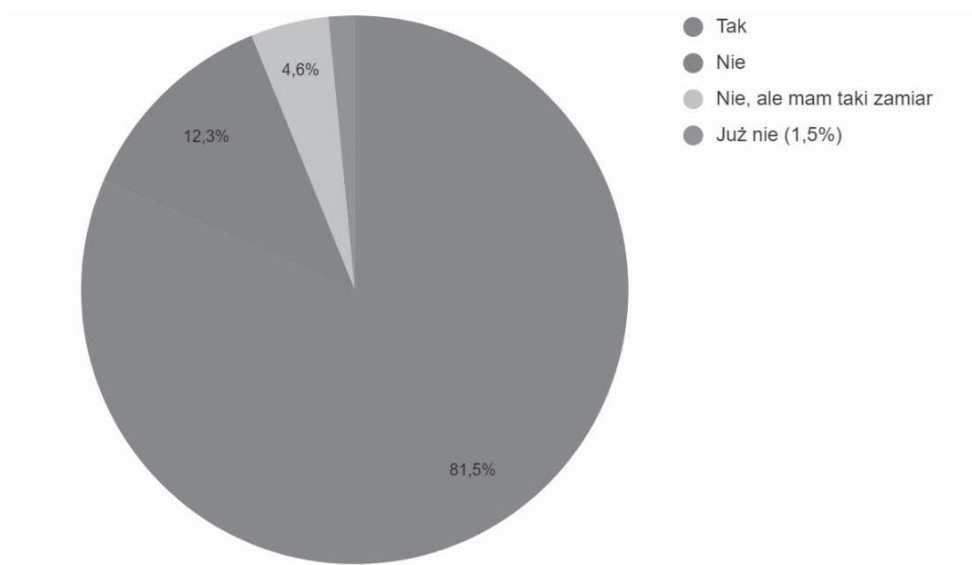
Jeżeli chodzi o teren i miejsce, które wybierają ankietowani do biegania to najczęściej osób wybiera drogi gruntowe (78,5%), trochę mniej asfalt (63,1%), bieżni mechanicznej (6,2%), bieżni na stadionie (9,2%), innych miejsc (6,2%) (ryc. 5).



Rycina 5. Najczęściej wybierana nawierzchnia

Źródło: opracowanie własne

Kwestionariusz zawierał też pytanie o start w zawodach biegowych. Większość badanych startuje w zawodach (81,5%), pozostała część respondentów nie startuje w ogóle (12,3%), nie startuje, ale zamierza (4,6%), już nie startuje (1,5%) (ryc. 6).



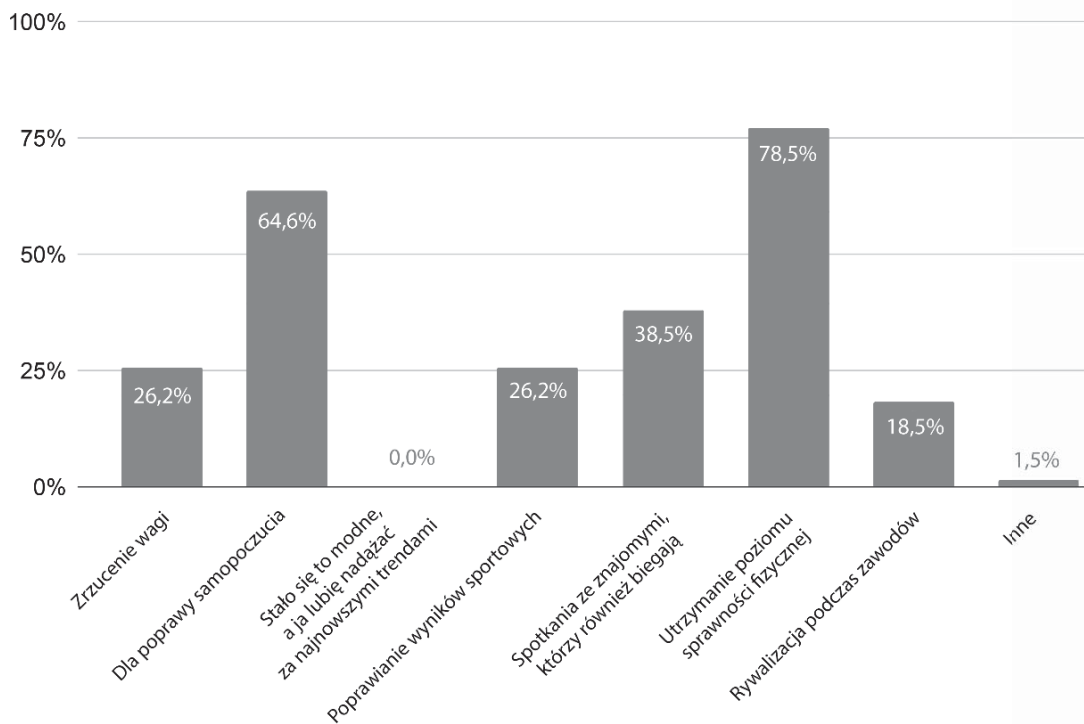
Rycina 6. Start w zawodach

Źródło: opracowanie własne

Wyniki

Ocena ukierunkowanej aktywności biegowej

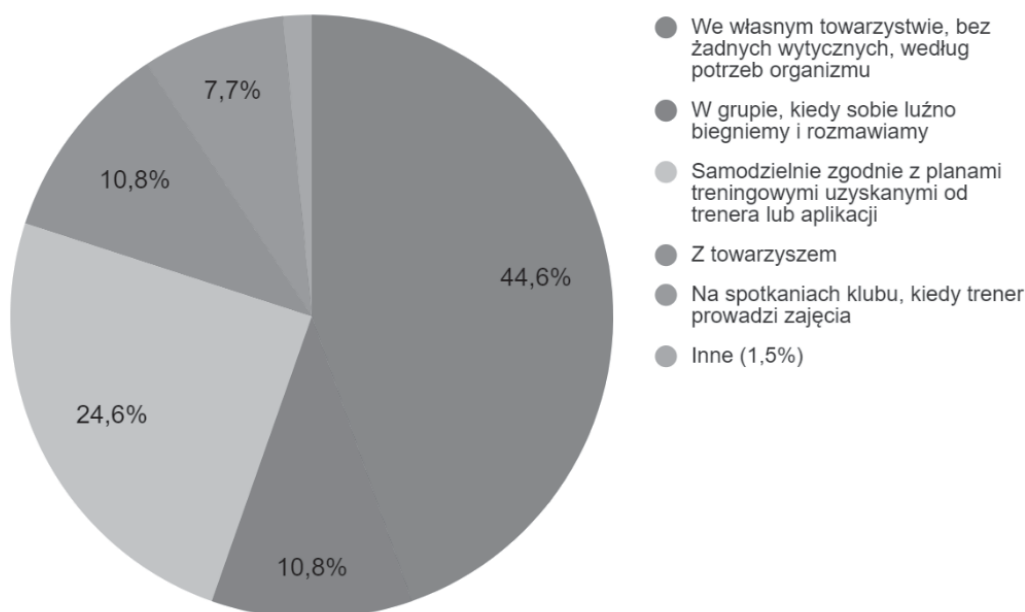
Badane osoby zostały zapytane o powód, dla którego biegają. Największa liczba respondentów określiła go jako utrzymanie poziomu sprawności fizycznej (78,5%), mniejsza liczba biega dla poprawy samopoczucia (64,6%), spotkania z biegającymi znajomymi (38,5%), zrzucenie wagi i poprawianie wyników sportowych (26,2%), rywalizacja podczas zawodów sportowych (18,5%), i inne (1,5%) (ryc. 7).



Rycina 7. Powód biegania

Źródło: opracowanie własne

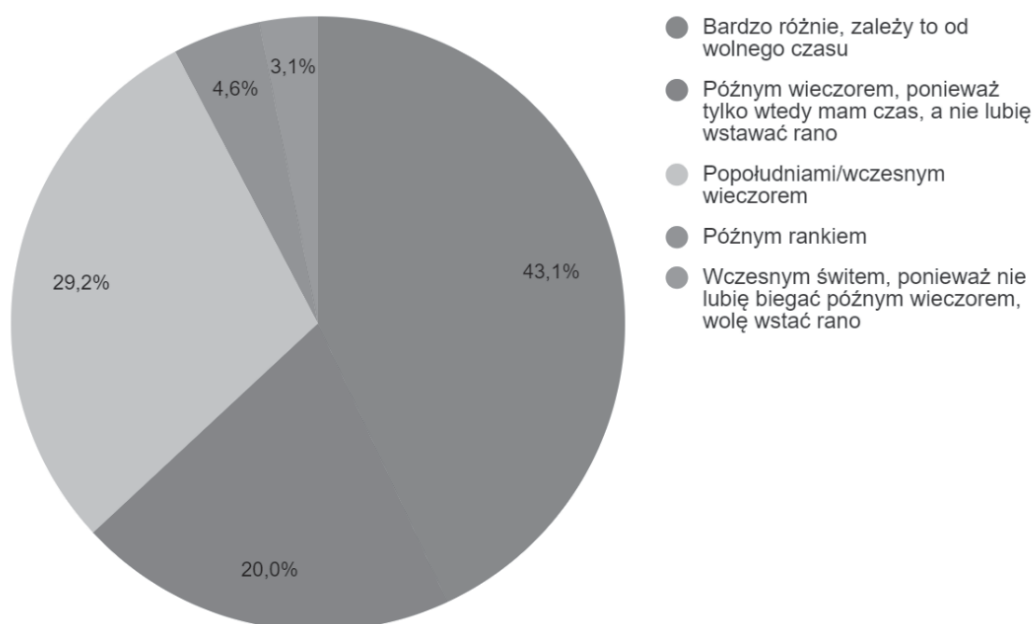
Respondenci określili również preferowany sposób treningu. Blisko połowa lubi biegać bez żadnych wytycznych, według potrzeb organizmu (44,6%), samodzielnie według planu treningowego (24,6%), z towarzyszem oraz w grupie przy swobodnej rozmowie (10,8%), na spotkaniach klubu (7,7%), inne (1,5%) (ryc. 8).



Rycina 8. Preferowany sposób treningu

Źródło: opracowanie własne

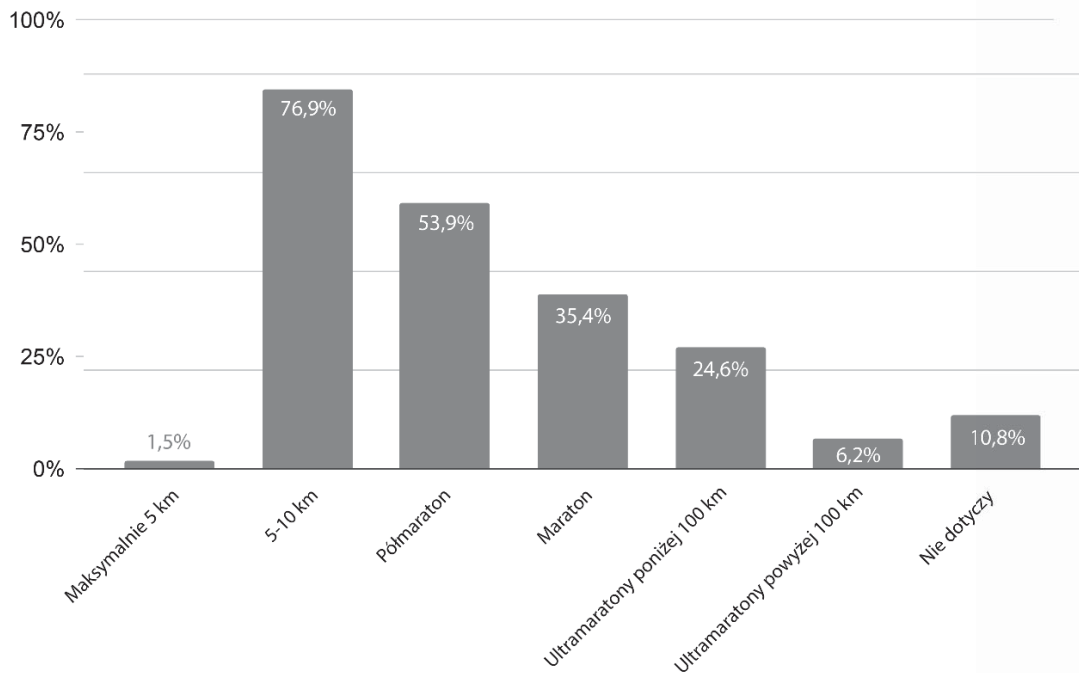
W kwestionariuszu zadano pytanie o porę dnia, podczas której najczęściej respondenci trenują. Najwięcej osób nie wybiera stałej pory, trenują w zależności od wolnego czasu (43,1%), drugą co do liczności odpowiedzią był trening popołudniami lub wczesnym wieczorem (29,2%), następnie podawany był późny wieczór (20%) oraz późny ranek (4,6%), a na ostatnim miejscu znalazł się wczesny świt (3,1%) (ryc. 9).



Rycina 9. Pora treningu

Źródło: opracowanie własne

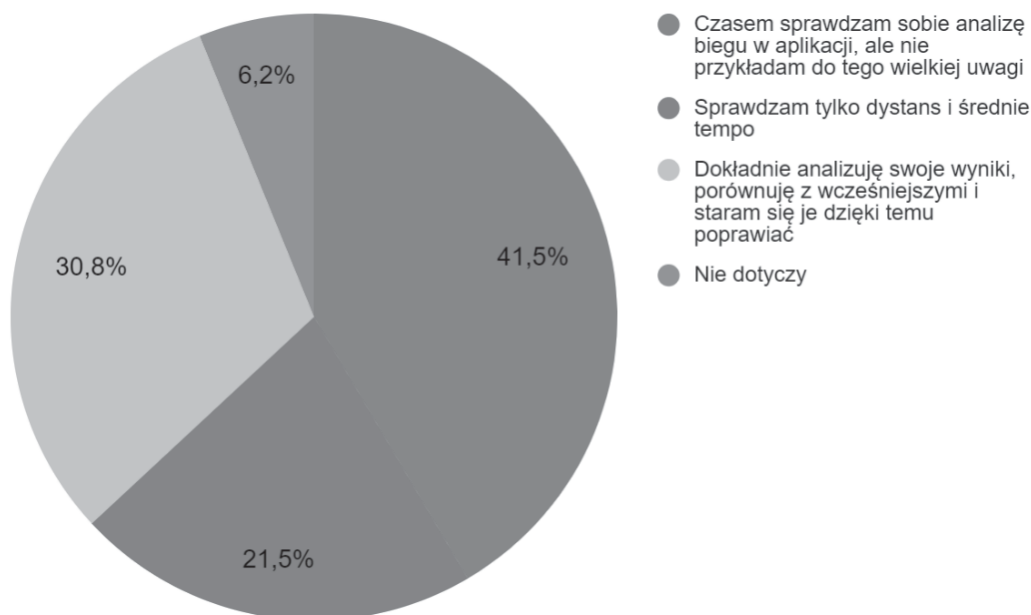
Badani mieli możliwość określenia jakie dystanse wybierają podczas zawodów. Największa liczba wybiera dystans 5-10 km (76,9%), półmaratony (53,9%), maratony (35,4%), ultramaratony poniżej 100 km (24,6%), ultramaratony powyżej 100 km (6,2%), dystanse nie dłuższe niż 5 km (1,5%), pytanie nie dotyczy ze względu na brak startów (10,8 %) (ryc. 10).



Rycina 10. Dystans wybierany podczas zawodów

Źródło: opracowanie własne

Ankietowani zostali zapytani o śledzenie swoich osiągnięć w aplikacjach, z których korzystają podczas biegania. Największa liczba badanych odpowiedziała, że czasem sprawdza sobie analizę wyników w aplikacji, ale nie przykłada do tego większej wagi (41,5%), trochę mniejsza liczba badanych sprawdza i analizuje wyniki dokładnie w celu ich poprawy (30,8%), jeszcze mniej respondentów sprawdza dystans i średnie tempo biegu (21,5%), najmniej ankietowanych nie sprawdza tych parametrów ze względu na brak urządzeń monitorujących (6,2%) (ryc. 11).

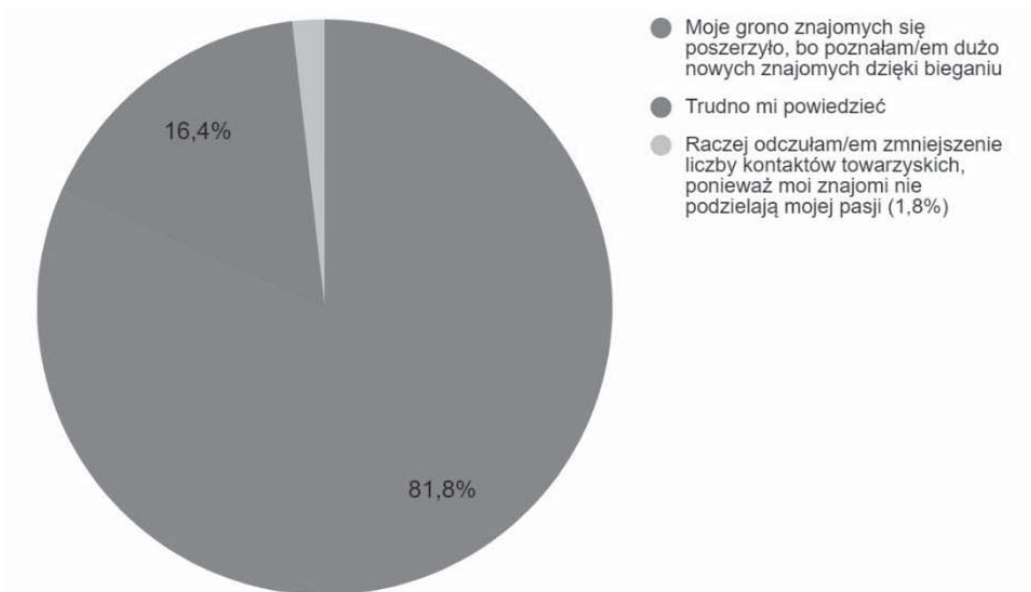


Rycina 11. Analiza własnych wyników biegowych

Źródło: opracowanie własne

Ocena wpływu biegania na relacje towarzyskie respondentów

Badanie miało na celu również sprawdzenie jaki wpływ ma bieganie na relacje towarzyskie. Większość badanych uważa, że ich grono znajomych się powiększyło, bo dzięki bieganiu poznali nowe osoby (81,8%), mniej niż jedna czwarta nie ma zdania (16,4%), niewielki odsetek odczuł zmniejszenie liczby kontaktów towarzyskich (1,8%) (ryc. 12).

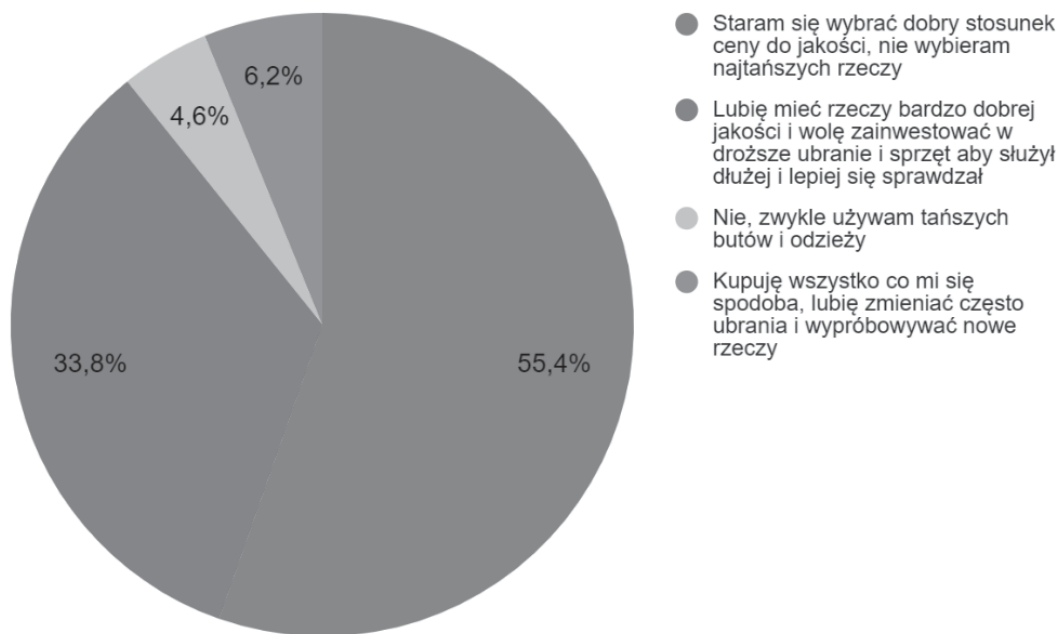


Rycina 12. Ocena relacji towarzyskich

Źródło: opracowanie własne

Analiza wydatków związanych z aktywnością biegową respondentów

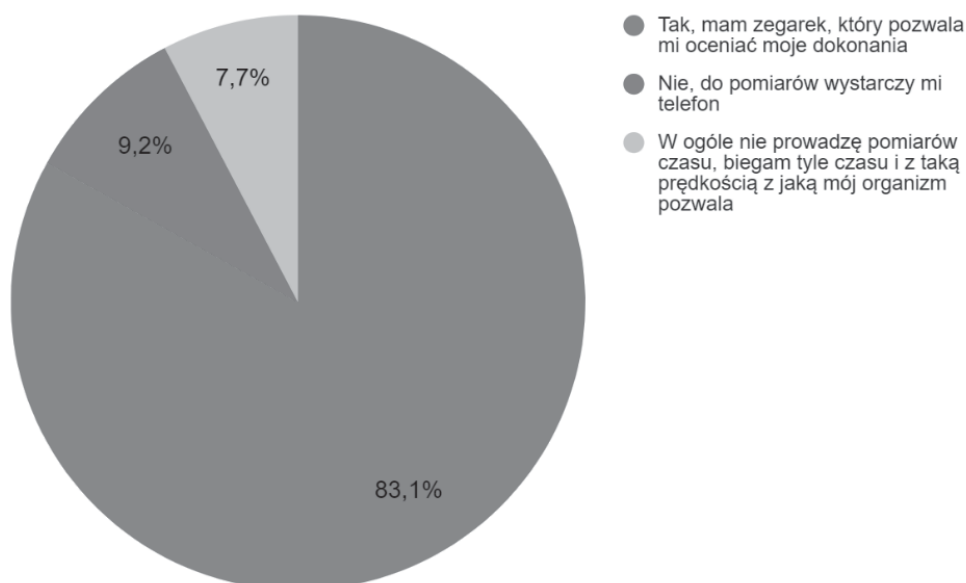
Badani zostali zapytani o to czy inwestują w odzież i sprzęt biegowy. Więcej niż połowa respondentów wybiera rzeczy o dobrym stosunku ceny do jakości i nie zadowolą się najtańszymi (55,4%), ponad jedna trzecia ankietowanych kupuje rzeczy bardzo dobrej jakości, po to by służyły jak najdłużej (33,8%), część respondentów może sobie pozwolić na kupowanie tego co im się podoba i częstą wymianę sprzętu i odzieży (6,2%), a najmniej popularne było wybieranie tańszych rzeczy (4,6%) (ryc. 13).



Rycina 13. Zakup odzieży i sprzętu biegowego

Źródło: opracowanie własne

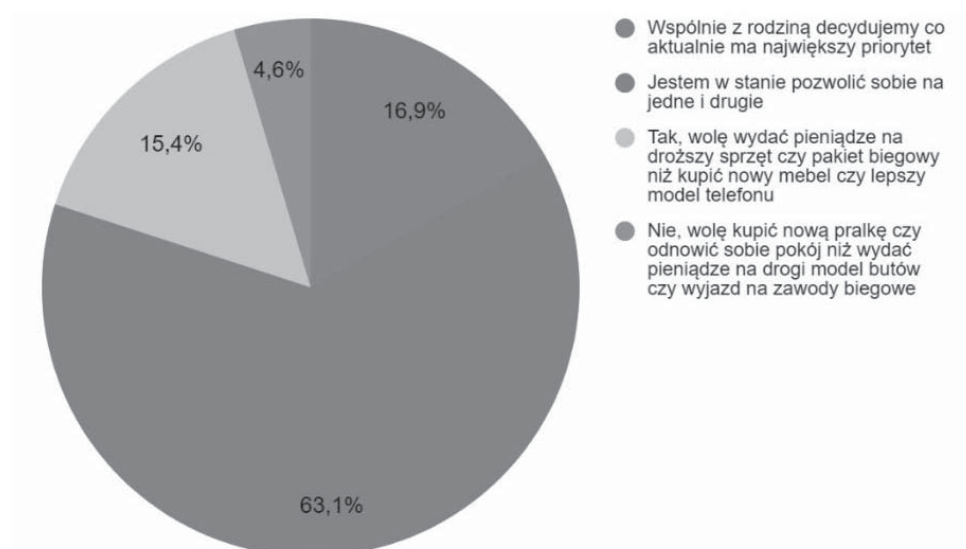
Większość badanych posiada zegarek sportowy do pomiaru parametrów biegu (83,1%), części badanych do pomiarów wystarcza telefon (9,2%), a trochę mniejszą część stanowią respondenci, którzy w ogóle nie prowadzą żadnych pomiarów (7,7%) (ryc. 14).



Rycina 14. Posiadanie zegarka sportowego

Źródło: opracowanie własne

Badani zostali także zapytani o to jak wyglądają ich wydatki ponoszone w związku z aktywnością biegową na tle innych wydatków. Najwięcej osób przyznaje, że jest sobie w stanie pozwolić na jedno i drugie bez rezygnowania z czegokolwiek (63,1%), kolejną odpowiedzią było podejmowanie wspólnej decyzji razem z rodziną o tym co aktualnie ma największy priorytet (16,9%), część respondentów woli ponieść wydatki związane z bieganiem i zrezygnować z innych (15,4%), większym priorytetem odznaczają się wydatki ponoszone na rzecz gospodarstwa domowego, a nie aktywności biegowej dla niewielkiej ilości ankietowanych (4,6%) (ryc. 15).

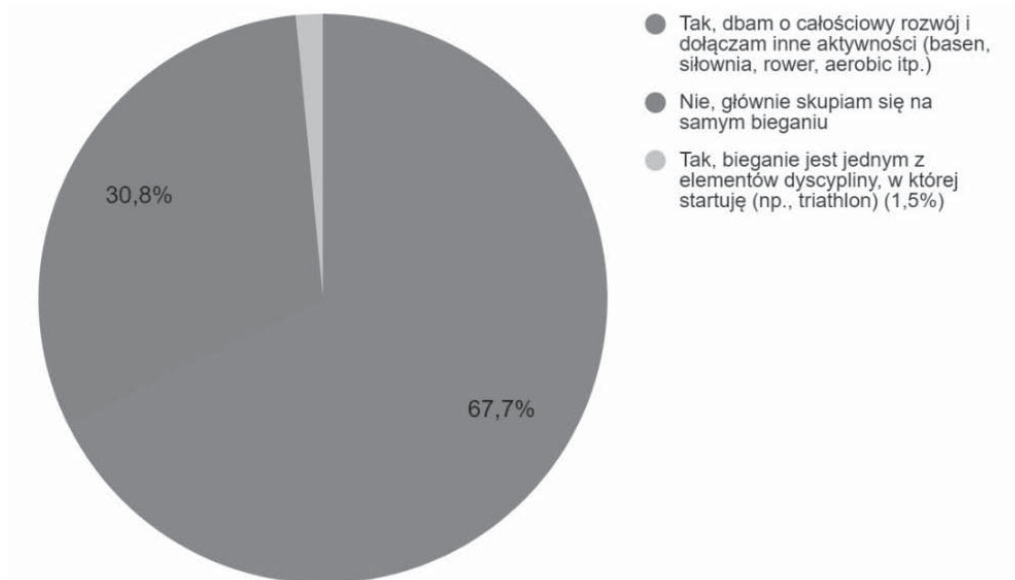


Rycina 15. Wydatki biegowe na tle innych wydatków

Źródło: opracowanie własne

Bieganie a inne aspekty stylu życia

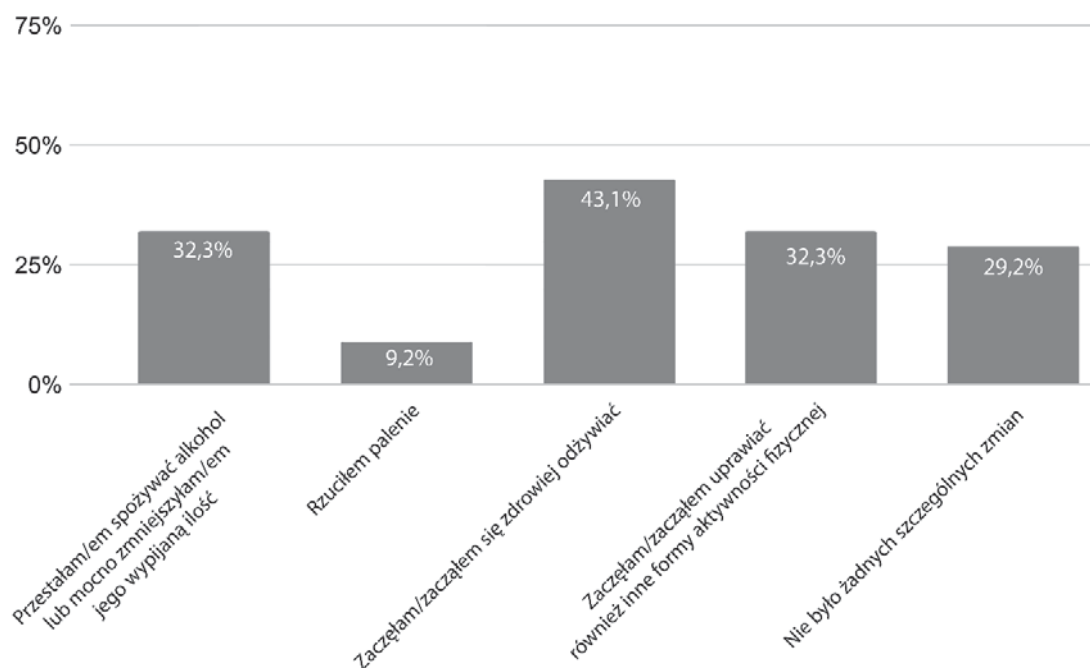
Najwięcej badanych oprócz biegania uprawia również inne sporty lub inne aktywności (67,7%), na samym bieganiu skupia się wyraźnie mniejsza liczba ankietowanych (30,8%), a niewielka część wskazała, że bieganie jest elementem dyscypliny, w której startują (1,5%) (ryc. 16).



Rycina 16. Inne aktywności fizyczne

Źródło: opracowanie własne

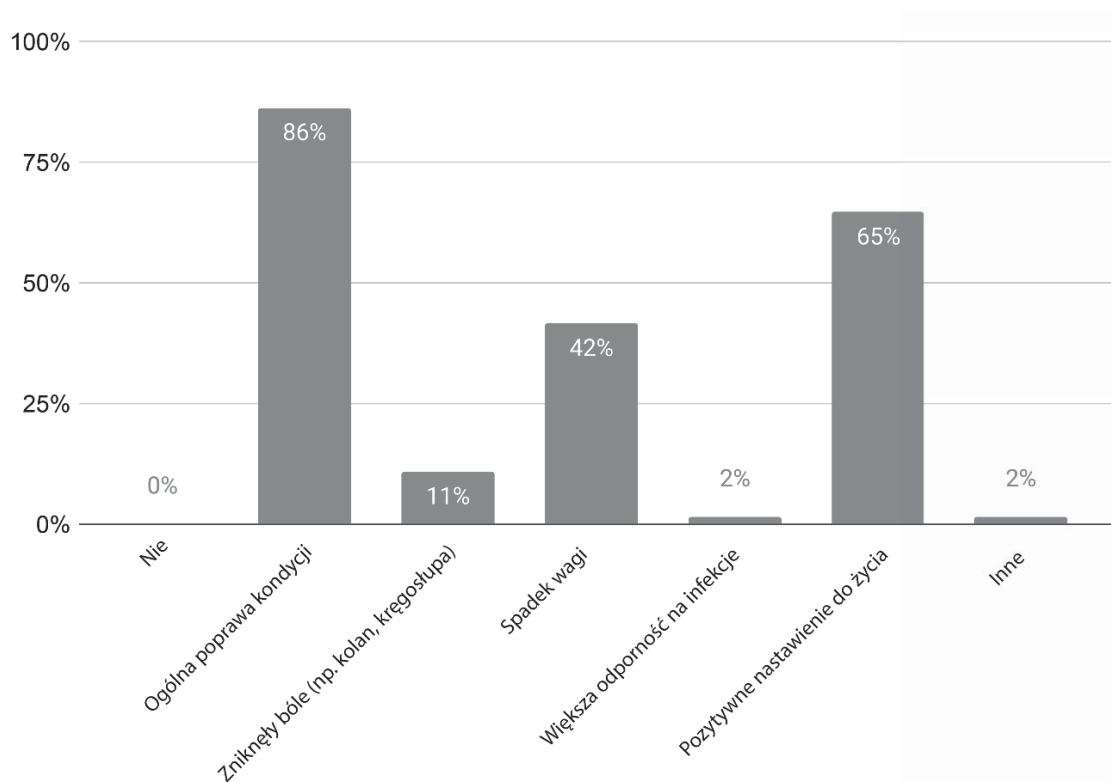
Respondenci zapytani o to czy dzięki bieganiu nastąpiły u nich jakieś pozytywne zmiany w nawykach związanych ze zdrowiem odpowiedzieli, że zaczęli się zdrowiej odżywiać (43,1%), przestali spożywać alkohol lub zmniejszyli jego ilość (32,3%), zaczęli uprawiać inne formy aktywności fizycznej (32,3%), rzucili palenie (9,2%), nie zauważyli żadnych zmian u siebie (29,2%) (ryc. 17).



Rycina 17. Zmiana nawyków związanych ze zdrowiem

Źródło: opracowanie własne

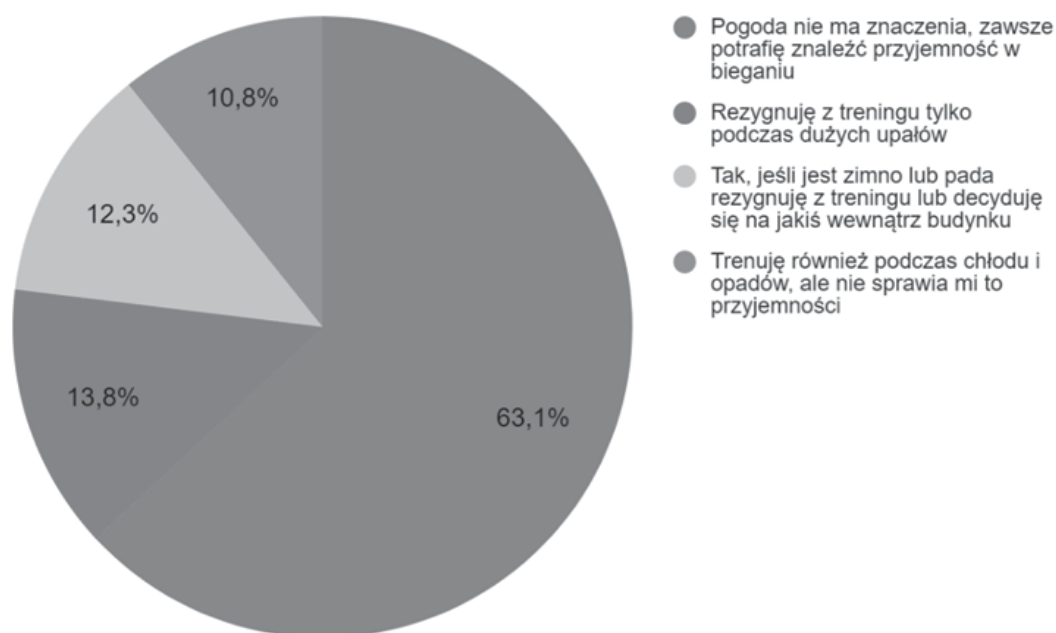
W kwestionariuszu ankiety znalazło się też pytanie o to czy badani zauważyli u siebie pozytywne zmiany zdrowotne odkąd uprawiają aktywność biegową. Nie znalazła się żadna osoba, która by nie zauważyła żadnej pozytywnej zmiany (0%). Większość respondentów zauważa ogólną poprawę kondycji (86%), ponad połowa, pozytywne nastawienie do życia (65%), blisko połowa, spadek wagi (42%), kolejne zaznaczone odpowiedzi to: brak odczuwalnego wcześniej bólu (11%), większa odporność na infekcje (2%), inne (2%) (ryc. 18).



Rycina 18. Pozytywne zmiany zauważone po rozpoczęciu biegania

Źródło: opracowanie własne

Wśród pytań w kwestionariuszu znalazło się pytanie o to czy pogoda ma znaczenie dla ankietowanych podczas treningu. Dla większości ankietowanych pogoda nie ma znaczenia (63,1%), następnymi odpowiedziami to: rezygnuję z treningów tylko podczas dużych upałów (13,8%), rezygnuję z treningu na zewnątrz, jeśli jest zimno lub deszczowo (12,3%), nie rezygnuję z treningów ze względu na pogodę, ale nie odnajduje w nich przyjemności (10,8%) (ryc. 19).

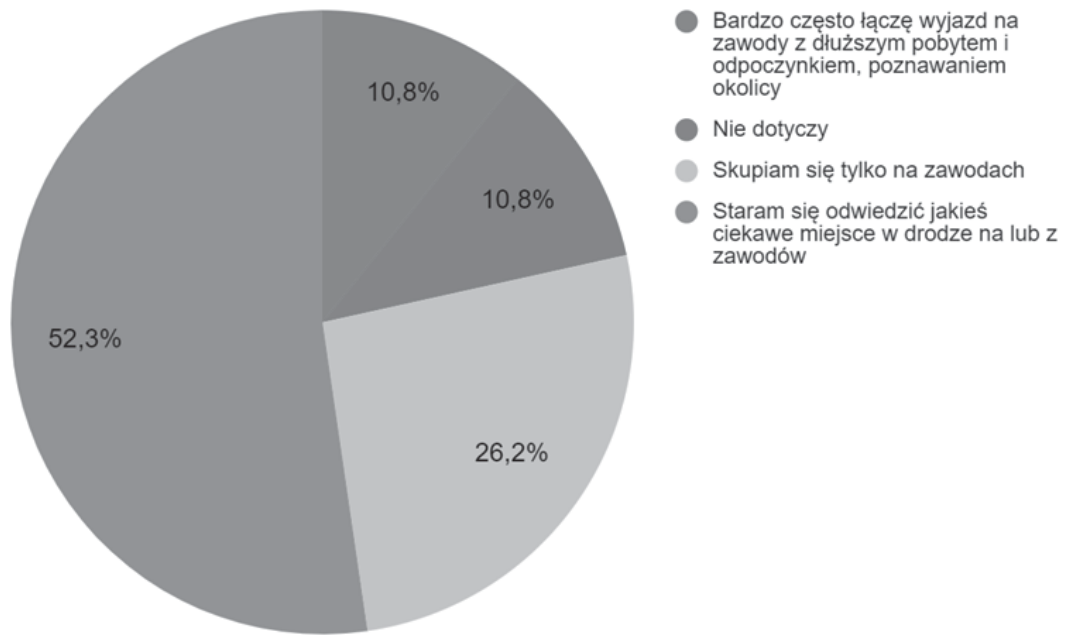


Rycina 19. Znaczenie pogody podczas treningu

Źródło: opracowanie własne

Bieganie jako czynnik wpływający na aktywność turystyczną respondentów

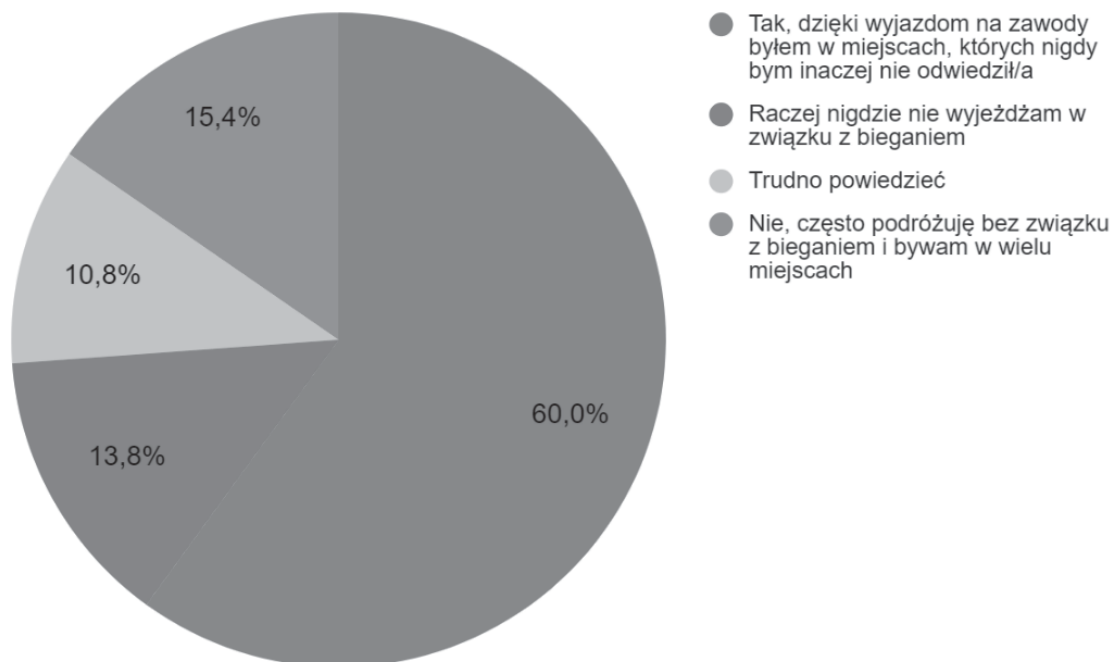
Ostatnim aspektem zbadanym dzięki kwestionariuszowi ankiety był wpływ biegania na aktywność turystyczną respondentów. Ankietowanym zostały zadane dwa pytania. Jedno o to czy wyjeżdżając na zawody łączą to ze zwiedzaniem i wypoczynkiem w miejscu wyjazdu, a drugie – czy dzięki wyjazdom na zawody poznali jakieś ciekawe miejsca w kraju lub za granicą. Ponad połowa badanych stara się odwiedzić jakieś ciekawe miejsce w drodze na zawody lub wracając (52,3%), reszta respondentów wybrała odpowiedzi: skupiam się na samym udziale w zawodach (26,2%), łączę wyjazd na zawody z dłuższym wypoczynkiem w danym miejscu lub okolicy (10,8%), nie dotyczy ze względu na brak uczestnictwa w zawodach (10,8%) (ryc. 20).



Rycina 20. Start w zawodach wyjazdowych, a inne aktywności turystyczne

Źródło: opracowanie własne

Bardzo duża część respondentów przyznaje, że dzięki wyjazdom na zawody było w miejscach, których inaczej by nie odwiedziło (60,0%), ogólnie dużo podróżuje i poznaje nowe miejsca (15,4%), raczej nigdzie nie wyjeżdżam w związku z aktywnością biegową (13,8%), trudno powiedzieć (10,8%) (ryc. 21).



Rycina 21. Poznawanie nowych miejsc dzięki wyjazdom na zawody

Źródło: opracowanie własne

Podsumowanie i wnioski

Głównym celem badań było przedstawienie biegania jako aktywności, która wpływa na życie biegaczy amatorów w wielu aspektach. Bieganie wiąże się z relacjami towarzyskimi i rodzinnymi, determinuje plan dnia, pozwala poznawać nowe miejsca, a także możliwości swojego organizmu. Wiąże się z nowymi potrzebami, nowymi wydatkami, a także wpływa na jakość życia i zdrowia. Bieganie często wiąże się również z wyjazdami na zawody, a z racji tego, że organizowane one są w wielu miejscach, biegacze mają możliwość dużego wyboru i dzięki temu mogą poznać wiele nowych miejsc, zarówno dużych miast, jak i dzikiej przyrody.

Bieganie w ostatnich czasach stało się bardzo popularną aktywnością fizyczną i to wśród ludzi w bardzo różnym wieku. A nawet częściej u osób po trzydziestym piątym roku życia. Wynika to z jego dostępności i dużego dostępu do wiedzy – internetowe poradniki, treningi oraz dzielenie się wiedzą przez innych biegających. Widok biegacza na ulicach miasta już nikogo nie dziwi i prawie każdy zna kogoś, kto biega – czy to tylko po kilka kilometrów wieczorami, czy dużo bardziej poważnie, lecz wciąż amatorsko, na długie dystanse w trudnym terenie.

1. Jak można wywnioskować z odpowiedzi respondentów, osoby podejmujące aktywność biegową kierują się różnymi powodami. Największa liczba osób deklaruje utrzymanie sprawności fizycznej i poprawę samopoczucia, ale są też powody inne: spotkania ze znajomymi, zrzućenie wagi, poprawa własnych wyników, rywalizacja podczas zawodów. Nikt z respondentów nie zaznaczył odpowiedzi o tym, że to z powodu mody na bieganie. Można próbować stąd wysnuć wniosek, że panująca opinia o tym, że bieganie stało się modne nie jest słuszna, a raczej po prostu to, że coraz więcej ludzi skłania się ku bieganiu ze względu na to, że mają biegających znajomych, uświadamiają sobie, że biegać może prawie każdy, a bieganie jest aktywnością dostępną, nie wymagającą specjalnego miejsca i sprzętu, a także aktywnością, którą można realizować na różnych poziomach zaawansowania. Świadczyłyby o tym odpowiedzi dotyczące sposobu trenowania, wybieranego miejsca, monitoringu własnych dokonań, a także wyborów miejsca i dystansu podczas zapisywania się na zawody.
2. Uprawianie biegania pozwala rozwijać kontakty towarzyskie. Ponad 80% badanych deklaruje, że dzięki bieganiu ich grono znajomych wyraźnie się poszerzyło dzięki poznawaniu innych biegaczy.
3. Większość badanych posiada zegarki sportowe, niewielki odsetek używa najtańszej odzieży i sprzętu, reszta stara się łączyć jakość z ceną lub zainwestować w droższe rzeczy, które będą lepiej służyły, pomimo to ponad połowa respondentów deklaruje, że nie musi rezygnować z innych

wydatków na rzecz zakupu sprzętu, odzieży czy pakietu startowego. Biorąc pod uwagę, że niecała połowa uznaje swoją sytuację materialną za dobrą, a niewiele mniej za przeciętną, wydaje się, że bieganie jest względnie niedrogim sposobem spędzania czasu.

4. Podczas analizy odpowiedzi daje się zauważyć wpływ biegania na inne aspekty stylu życia. Podjęcie aktywności biegowej u części badanych wpłynęło na odrzucenie lub zmniejszenie ilości używek takich jak alkohol i papierosy. Kolejnym wpływem biegania było podjęcie innych aktywności fizycznych, co pozwala na bardziej wszechstronny rozwój organizmu. Badani wskazują również na inne pozytywne zmiany, które łączą z bieganiem. Spadek masy ciała, pozytywne nastawienie do życia, poprawa kondycji czy większa odporność na infekcje (ta ostatnia może być związana z tym, że osoby biegające często przebywają dużo na powietrzu i to bez względu na pogodę) mogą wpływać pozytywnie na ogólne samopoczucie, co z kolei może się przekładać na bardziej pozytywne relacje z ludźmi czy łagodniejszą reakcją na sytuacje stresowe.
5. Można uznać, że aktywność biegowa może być czynnikiem aktywującym aktywność turystyczną, a może nawet bardziej turystyczno-poznawczą, ponieważ ponad połowa badanych przyznaje, że w związku z wyjazdem na zawody stara się odwiedzać nowe miejsca, część nawet łączy to z dłuższym pobytem i wypoczynkiem. A już 60% przyznaje, że w związku z wyjazdami na zawody poznała miejsca, których w innym przypadku nigdy by nie odwiedziła.

Piśmiennictwo

1. Galloway J. (2020), Bieganie metodą Gallowaya. Ciesz się dobrym zdrowiem i doskonałą formą!, Septem, Gliwice.
2. Guskowska M. (2013), Aktywność fizyczna i psychika, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń.
3. Kwilecka M. (2006), Bezpośrednie funkcje rekreacji, DrukTur sp. z o.o., Warszawa.
4. Kwilecki K. (2012), Turystyczne i relaksacyjne formy zdrowego stylu życia, Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. Wojciecha Korfanteo, Katowice.
5. Martynkin A., Zaremba Z. (1975), Bieg to zdrowie, Sport i Turystyka, Warszawa.
6. Szczypczyńska A. (2017), Zakochaj się w bieganiu, Septem, Gliwice.
7. Urbaś M. (2017), Biegać każdy może. Trenuj z mistrzem!, Publicat, Poznań.
8. Wirz J. (2016), Paul Tergat. Biegaj z mistrzem, Septem, Gliwice.

Źródła internetowe

1. <https://www.sport.pl/lekkoatletyka/7,64989,27306665,jej-dokonania-przekraczaja-ludzka-wyobraznie-91-letnia-zakonnica.html> (dostęp 11.07.2021)
2. <https://akademiatriathlonu.pl/dystanse-w-triathlonie/> (dostęp 20.03.2020)
3. <http://www.niepelnosprawni.pl/ledge/x/1793446> (dostęp 28.04.2021)

4. <https://jakzdrowozyc.pl/jak-przygotowac-sie-do-biegania-jesienia-i-zima/> (dostęp 7.09.2022)
5. <https://fit.poradnikzdrowie.pl/treningi/bieganie/6-rad-jak-biegac-w-upale-zeby-nie-zrobic-sobie-krzywdy-aa-44Yk-6hzM-pnYB.html> (dostęp 30.07.2018)