



Rajmund Tomik, Gerard Kosmała
Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach

GEOGRAFICZNE UWARUNKOWANIA TURYSTYKI AKTYWNEJ W POLSCE

Cel badań. Celem pracy jest próba zarysowania geograficznych uwarunkowań uprawiania turystyki aktywnej w Polsce z uwzględnieniem stanu atmosfery, pogody i klimatu, ukształtowania terenu, warunków hydrograficznych oraz roślinności i zwierząt. **Materiał i metoda.** Źródłem analizy badawczej były dotychczasowe wyniki badań naukowych dotyczących głównych cech środowiska przyrodniczego Polski, takich jak: ukształtowanie terenu, klimat, jakość powietrza, sieć hydrograficzna, fauna i flora. Istotne w opracowaniu było również doświadczenie własne autorów – aktywnych turystów i organizatorów tego typu imprez w różnych miejscach Polski. **Wyniki.** Przegląd uwarunkowań geograficznych, czyli terenów atrakcyjnych do podejmowania turystyki aktywnej pozwolił wykazać potencjał, jaki posiada Polska w tym zakresie. Wydaje się, że jest on obecnie tylko w części wykorzystywany. W wielu regionach naszego kraju można znaleźć obszary rzadko penetrowane przez człowieka, które mają walory środowiskowe sprzyjające uprawianiu różnych rodzajów turystyki aktywnej. **Wnioski.** Analizując geograficzne uwarunkowania turystyki aktywnej w Polsce, należy zauważyć bardzo sprzyjające cechy środowiska naturalnego dla większości jej rodzajów. Istnieje też wieloletnia tradycja podejmowania aktywności fizycznej w plenerze z wykorzystaniem walorów turystycznych specjalistycznych. Szczególnie sprzyjające warunki dotyczą uprawiania turystyki pieszej (nizinnej i górskiej), jazdy na rowerze, żeglarstwa jachtowego śródlądowego oraz kajakarstwa.

Słowa kluczowe: Polska, turystyka aktywna, geografia

WPROWADZENIE

Pojęcie turystyki aktywnej zaczęto w polskiej literaturze przedmiotu upowszechniać w ostatnich latach XX w. Zdaniem Merskiego i Wareckiej (2009, s. 20) „nazwa ta była od dawna używana w praktyce dla określenia tych form uprawiania turystyki, które nie są biernym, pasywnym uczestnictwem w turystyce, lecz jeszcze niezbyt doskonalym, aby mogły nosić nazwę turystyki kwalifikowanej”. Termin aktywna najczęściej utożsamiany jest w Polsce z aktywnością fizyczną, pojęciem powszechnie stosowanym w anglojęzycznej, a coraz częściej także krajowej literaturze związanej z zachowaniami rekreacyjnymi i prozdrowotnymi. Turystyka aktywna rozwija się w sposób dynamiczny.

Praca wpłynęła do Redakcji: 08.01.2018
Zaakceptowano do druku: 20.02.2018

Adres do korespondencji: Rajmund Tomik, Katedra Turystyki i Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej, Wydział Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki, ul. Mikołowska 72, 40-065 Katowice, e-mail: r.tomik@awf.katowice.pl

Jak cytować:

Tomik, R., Kosmała, G. (2018). Geograficzne uwarunkowania turystyki aktywnej w Polsce. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 60, 3–14.

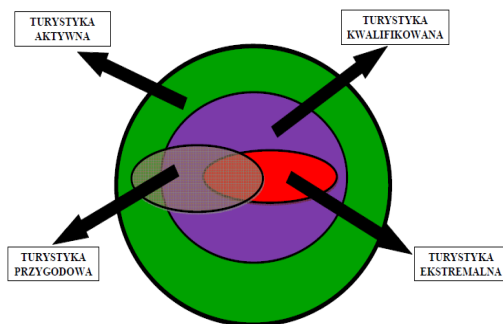
Wzrost zainteresowania wysokiej jakości ofertą turystyki aktywnej i specjalistycznej, przeznaczonych dla wszystkich grup wiekowych, wskazano jako jedną z głównych tendencji rozwojowych w turystyce światowej w rządowym dokumencie *Kierunki rozwoju turystyki do 2015 roku* (2008). Zdaniem Jędrzejczyk i Mynarskiego (2008, s. 34): „Turystyka z przewagą wysiłku fizycznego, tzw. turystyka aktywna, jest najczęstszą formą rekreacji ruchowej ludzi w wieku produkcyjnym i emerytalnym”.

W literaturze angielskojęzycznej turystyka aktywna (*active sport tourism*) traktowana jest obok turystyki widowisk sportowych (*event sport tourism*) i nostalgicznej turystyki sportowej (*nostalgia sport tourism*), jako jedna z form turystyki sportowej (*sport tourism*). Jej cechą jest podróżowanie w celu uprawiania różnego rodzaju sportów – bycie aktywnym fizycznie staje się pierwszoplanowym celem podróży (Gibson 1998; Hall 1992). Definiując ten rodzaj turystyki, niektórzy autorzy akcentują, że odnosi się ona do aktywnego uczestnictwa turystów w sporcie podczas urlopu (De Knop, 1990; Gibson, Attle i Yiannakis, 1998; Nogawa, Yamguchi i Hagi, 1996). Główne rodzaje turystyki aktywnej to wszelki wędrowki piesze, jazda na rowerze, spływy kajakowe, rejsy żeglarskie, jazda konna, narciarstwo i inne formy aktywności fizycznej w plenerze, związane z wykorzystywaniem walorów specjalistycznych środowiska naturalnego. W literaturze światowej w definicji turystyki aktywnej uwzględnia się również wyjazdy wakacyjne, w trakcie których turyści grają w golfa lub tenisa ziemnego (Hinch i Higham, 2011; Pedersen, Parks, Quarterman i Thibault, 2010).

W krajowej literaturze występują kontrowersje i nieścisłości terminologiczne związane ze stosowaniem pojęć turystyki aktywnej, turystyki kwalifikowanej, turystyki specjalistycznej (Adamczyk, 2011; Bończak, 2013; Durywidka, 2006; Mokras-Grabowska, 2015). W publikacji z 2008 roku *Turystyka* (Kurek, 2008) autorzy rozdziału „Rodzaje i formy turystyki”, klasyfikując ruch turystyczny według kryterium motywacji do wyjazdów turystycznych, wymieniają „turystykę kwalifikowaną, określaną także jako specjalistyczna obok takich rodzajów, jak turystyka: poznawcza, wypoczynkowa, zdrowotna, religijna i biznesowa (s. 197). Jednocześnie zauważają, że „coraz częściej w stosunku do turystyki kwalifikowanej używa się terminu «turystyka aktywna», jednakże pojęcia te mają różne zakresy znaczeniowe i nie powinny być stosowane zamiennie” (s. 257).

Z punktu widzenia geografii turystyki i innych subdyscyplin turystyka kwalifikowana związana jest z „walorami specjalistycznymi”, na które „składają się te cechy i elementy środowiska przyrodniczego, które umożliwiają uprawianie żeglarstwa, myślistwa, jeździectwa, wędkarstwa, taternictwa itp.” (Lijewski, Mikułowski i Wyrzykowski, 2008, s. 16). Na podstawie tego założenia omawiany rodzaj turystyki jest też określany jako turystyka specjalistyczna. Znalazło to odzwierciedlenie we wspomnianym rządowym dokumencie *Kierunki rozwoju turystyki do 2015 roku* (2008), w którym jednym z celów operacyjnych jest rozwój wiodących typów turystyki, w tym m.in.: „Wspieranie rozwoju turystyki aktywnej i specjalistycznej” (s. 70). W opracowaniu tym znajdują się niekonsekwencje terminologiczne świadczące o niezrozumieniu zakresu takich pojęć, jak turystyka aktywna, kwalifikowana i specjalistyczna.

Zdaniem autorów turystyka aktywna związana jest z różnego rodzaju wyjazdami co najmniej dwudniowymi lub dłuższymi, których głównym celem jest podejmowanie aktywności fizycznej (uprawianie różnych form rekreacji ruchowej). Cechą odróżniającą turystykę aktywną od rekreacji ruchowej jest opuszczenie miejsca stałego zamieszkania i wejście w interakcję ze środowiskiem naturalnym i jego specjalistycznymi walorami. Podstawowymi formami turystyki aktywnej są: turystyka kwalifikowana, turystyka



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 1. Formy turystyki aktywnej

przygodowa i turystyka ekstremalna, a głównymi jej rodzajami: wędrowki piesze, turystyka rowerowa, spływy kajakowe, rejsy żeglarskie, turystyka jeździecka, wyjazdy na narty i inne rodzaje aktywności wymagające wysiłku fizycznego w plenerze, związane z wykorzystywaniem walorów specjalistycznych środowiska naturalnego (ryc. 1).

Turystyka aktywna może być uprawiana w różnych środowiskach: lądowym, wodnym i powietrznym, zarówno w okresie letnim, jak i zimowym, w formie wyjazdów dwudniowych, weekendowych i wakacyjnych. Najpopularniejszymi jej rodzajami uprawianymi na lądzie są: turystyka piesza nizinna i górską, wspinaczkowa, speleologiczna, rowerowa, narciarska (narciarstwo zjazdowe, biegowe, snowboard i ski touring), jeździecka i myślistwo. Najpopularniejszymi rodzajami turystyki aktywnej uprawianej w środowisku wodnym są: turystyka żeglarska (żeglarstwo śródlądowe, morskie, windsurfing, kitesurfing, bojery, kite na lodzie), kajakowa (kajakarstwo, kanu, rafting), podwodna, motorowodna, wędkarstwo (śródlądowe, morskie). Turystyka aktywna realizowana w powietrzu związana jest z szybownictwem, lotniarstwem, motolotniarstwem, paraglidingiem, motoglidningiem itp.

CEL BADAŃ

Celem pracy jest próba przedstawienia geograficznych uwarunkowań uprawiania turystyki aktywnej w Polsce z uwzględnieniem stanu atmosfery, pogody i klimatu, ukształtowania terenu, warunków hydrograficznych oraz roślinności i zwierząt.

MATERIAŁ I METODY

Opracowanie ma charakter kompleksowy i dotyczy wszystkich rodzajów turystyki aktywnej. W pracy poddano analizie wyniki badań naukowych dotyczących głównych cech środowiska przyrodniczego Polski, takich jak: ukształtowanie terenu, klimat, jakość powietrza, sieć hydrograficzna, fauna i flora. Istotne było również doświadczenie własne autorów – aktywnych turystów i organizatorów tego typu imprez w różnych miejscach Polski (spływy kajakowe, ratingowe, rejsy żeglarskie, wycieczki piesze górskie, obozy narciarskie i windsurfingowe).

WYNIKI

Walory turystyczne środowiska przyrodniczego jako podstawa
rozwoju turystyki aktywnej

Jak w wielu formach turystyki, tak i w turystyce aktywnej podstawą jej rozwoju są walory turystyczne. Bez zabytków czy muzeów nie byłoby turystyki kulturowej, a dla turystyki aktywnej kwestią niezbędną, choć niewystarczającą, jest występowanie odpowiednich cech i elementów środowiska naturalnego. Dzięki temu możliwe jest właściwie i na odpowiednim poziomie uprawianie aktywnego wypoczynku. Uwarunkowania te związane są ze stanem atmosfery, pogodą i klimatem, ukształtowaniem terenu, warunkami wodnymi oraz pokryciem terenu (albo szerzej: ze środowiskiem przyrodniczym). Istotne jest nie tyle występowanie tych elementów, ile raczej odpowiednie ich parametry.

Prowadzone od kilkudziesięciu lat różne badania miały na celu ustalenie znaczenia, ocenę przydatności środowiska geograficznego Polski dla różnych form turystyki, w tym dla turystyki wypoczynkowej, zarówno biernej, jak i czynnej (Kožuchowski, 2005; Wyrzykowski, 1986). Dokonywano oceny atrakcyjności turystycznej (Wyrzykowski, 1991) i wskazywano obszary najbardziej przydatne dla konkretnych form turystyki (np. Doroz-Tomasik, 2016). Oceniano przydatność konkretnych cech czy elementów środowiska dla potrzeb turystyki i rekreacji (m.in. Błażejczyk, 2004; Koźmiński, 2012; Mazurek, Oszczypała, Rosicka i Zdyb, 1984; Miszuk, Otop i Owczarek, 2012; Pelech, 2012; Sieńko-Awierianów, 2011). Ustalano korzystne i niekorzystne cechy tegoż środowiska, mające wpływ na rozwój takich czy innych form turystyki (Bernat, 2010; Ceterner i Dyguś, 2011; Duda-Seifert, Widawski i Wyrzykowski, 2012; Krąż i Balon, 2012; Warda i Stamirowska-Krzaczek, 2009). Prowadzono też, co oczywiste, różnorodne badania nad lokalnymi uwarunkowaniami, zwykle pod kątem ustalenia możliwości rozwoju turystyki w mikro- i mezoregionach lub jednostkach administracyjnych (Brzezińska-Wójcik i Świeca, 2010; Obrębska-Starkłowa, Olecki i Kowanetz, 1991; Rinke, 1984). Analizowano również występowanie niezbędnych warunków do uprawiania czy rozwijania konkretnej formy turystyki aktywnej (Józefczyk, 2014; Marek i Lewandowski, 2011; Tomik, Hadzik i Cholewa, 2012).

ŚRODOWISKO PRZYRODNICZE POLSKI A TURYSTYKA AKTYWNA

Przeprowadzone badania, efekty licznych konferencji naukowych, różnorodne publikacje z zakresu omawianej problematyki, pozwalają przyjąć, iż Polska ma dobre uwarunkowania środowiskowe do uprawiania turystyki aktywnej. W wypadku niektórych walorów turystycznych sytuacja jest złożona. Dlatego w dalszym, syntetycznym omówieniu zwrócono większą uwagę na wybrane, szczególne aspekty omawianej problematyki.

Ukształtowanie terenu w Polsce można określić jako strefowe lub pasowe. Niziny obejmują północą i środkową Polskę, następnie rozciąga się pas wyżyn i przedgórze, a na południu rozpościerają się pasma górskie: Sudety oraz Karpaty. Ogólnie różnica wysokości wynosi około 2500 m, przy czym na większości terytorium Polski wysokości względne nie przekraczają 200 m. Przeważający nizinny charakter nie oznacza jednostajnego krajobrazu – ten znajduje się jedynie w środkowej Polsce. Niziny poprzecinane są pasmami wzgórz morenowych, których wysokości w północnej Polsce sięgają nawet

ponad 300 m n.p.m. (Wieżyca 329 m n.p.m., Dylewska Góra 312 m n.p.m., Szeska Góra 309 m n.p.m.). Stąd miejscami powstały urozmaicone i malownicze krajobrazy, co podkreślają same ich nazwy, jak np. Szwajcaria Kaszubska czy Mazury Garbate. Bardziej urozmaicone krajobrazy występują na południu, w obszarze wyżyn (Krakowsko-Częstochowska, Góry Świętokrzyskie, Roztocze) czy gór (Tatry, Pieniny, Bieszczady, Góry Stołowe, Karkonosze, Masyw Śnieżnika itd.). Takie ukształtowanie terenu szczególnie sprzyja rozwojowi turystyki rowerowej oraz turystyki pieszej, zarówno górskiej, jak i nizinnej.

Specyfikę ukształtowania terenu na południu Polski podkreśla zróżnicowanie genezy i rzeźby samych gór: od starych, zerodowanych Gór Świętokrzyskich po młode Tatry, od gór zbudowanych z wapieni (Pieniny), piaskowców (Góry Stołowe), fliszu karpackiego (Beskidy) po granitowe Tatry Wschodnie. Urozmaicenie stanowią występujące lokalnie skałki (Wyżyna Krakowsko-Częstochowska, Sudety, Karpaty). Wspomniane skałki i obszary o rzeźbie wysokogórskiej stwarzają dobre warunki do turystyki wspinaczkowej. Obszar Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej ze względu na swoją dostępność szczególnie sprzyja początkującym adeptom turystyki wspinaczkowej. W Karpatach, Sudetach i na Wyżynie Małopolskiej są też możliwości uprawiania turystyki jaskiniowej (speleologicznej). Jaskinie, na tyle głębokie i z tak długimi korytarzami, aby stanowiły atrakcję turystyczną, można spotkać w zasadzie tylko w dwóch rejonach: Tatrach i Sudetach (jednak żadna ze znanych w Polsce jaskiń nie przekracza 900 m głębokości) (*Ochrona środowiska*, 2016).

Zróżnicowanie rzeźby terenu Polski – z przewagą obszarów nizinnych – stwarza doskonałe warunki do realizowania wielu form turystyki aktywnej. Piesze wędrówki, zarówno górskie, jak i nizinne, mogą być uprawiane na terenie całego kraju. Głównie jednak na południu kraju możliwe są takie wędrówki, które gwarantują zróżnicowany stopień trudności, a tym samym wysiłku fizycznego, oraz wrażenia wzrokowe związane z urozmaiconym krajobrazem (Karpaty, Sudety).

Przewaga obszarów o mniejszym zróżnicowaniu wysokości względnych stwarza dobre warunki do turystyki rowerowej. Oprócz tego istotne są w tym wypadku również warunki podłoża, jak też sprzyjające takiej aktywności naturalne otoczenie (lasy, łąki, pola itp.). Wszystko to przyczyniło się do powstania w Polsce gęstej sieci szlaków rowerowych, w tym międzynarodowych (6 fragmentów szlaków EuroVelo, szlaki Greenways). Na obszarach wyżynnych czy górskich panują także warunki sprzyjające bardziej ekstremalnym, często niszowym sposobom wykorzystania roweru, w tym np. mountain-biking (jazda w górach) czy downhill bike (zjazdy z góry). Tereny nizinne, ale i częściowo górskie, czyli większość terytorium Polski, nadają się do turystyki jeździeckiej, której wyraźny rozwój można zaobserwować w ostatnich dwóch dekadach (por. Jankowski 2008). Dowodem na to jest powstawanie kolejnych szlaków konnych w różnych regionach Polski, np. Jurajski, Bieszczadzki, Beskidzki, Sudecki, Świętokrzyski oraz reklamowany jako najdłuższy w Europie (2100 km) Łódzki Szlak Konny.

Ukształtowanie terenu sprzyja także turystyce narciarskiej. Jednakże, biorąc pod uwagę rzeźbę terenu, lepsze warunki znajdują tu formy aktywności związane z narciarstwem biegowym (ponad 3/4 kraju) niż zjazdowym (Lijewski i wsp., 2008).

Ze względu na inny czynnik (warunki klimatyczne) rozwój turystyki narciarskiej nie jest tak intensywny, jak można by było oczekiwać. Polska znajduje się w strefie klimatu umiarkowanego przejściowego, co sprzyja uprawianiu praktycznie wszystkich form turystyki aktywnej. Bardzo wysokie i skrajnie niskie temperatury powietrza stanowią istotną barierę podejmowania aktywności fizycznej w ramach turystyki, szczegól-

nie dla osób o średnim i niskim poziomie sprawności fizycznej. Średnia temperatura najcieplejszego miesiąca wynosi około 17°C w lipcu, zaś średnia temperatura najzimniejszego w Polsce miesiąca stycznia to około -2°C. Występowanie czterech zróżnicowanych pór roku powoduje, że w wielu częściach kraju różne rodzaje turystyki aktywnej można uprawiać przez cały rok.

Średnie roczne opady atmosferyczne sięgają od około 500 mm w centralnej Polsce do około 700 mm na pojezierzach i wyżynach (Kondracki, 1988). Opady mają miejsce głównie w cieplej porze roku (opady deszczu), najwięcej jest ich w lipcu. Maksymalne średnie roczne opady, przekraczające 1000 mm, występują na południu kraju, w wyższych partiach gór. Opady zwykle stanowią przeszkodę dla uprawiania turystyki aktywnej, z jednym wyjątkiem – opady śniegu sprzyjają turystyce narciarskiej. Jednak jedynie na południu Polski, w górach, oraz na wschodzie kraju są one na tyle intensywne, że mogą zapewnić powstanie pokrywy śnieżnej umożliwiającej uprawianie narciarstwa (Wyrzykowski, 1986; Lijewski i wsp., 2008). Natomiast niekorzystnie na jej trwałość wpływają wiatry fenowe (w Tatrach zwane halnym), które wytapiają śnieg i utrudniają lub uniemożliwiają uprawianie narciarstwa czy wręcz jakiegokolwiek aktywności. Niekorzystne uwarunkowania pogłębia fakt, iż okresy mroźne w czasie zimy przedzielone są odwilżami. Ponadto, mimo dobrych warunków w górach (pokrywa śniegowa oraz nachylenie stoków), niekorzystne jest to, iż w obrębie terytorium Polski znajdują się północne stoki Sudetów i Karpat – z punktu widzenia komfortu korzystania ze stoków narciarskich lepsze są nasłonecznione stoki południowe (choć na stokach północnych śnieg utrzymuje się nieco dłużej).

W Polsce dominują wiatry zachodnie, głównie o umiarkowanej sile. Czynniki te zasadniczo nie stanowią przeszkody dla różnych form turystyki aktywnej, a w wypadku turystyki żeglarskiej i windsurfingu – jest niezbędnym i sprzyjającym warunkiem.

Polska ma gęstą sieć hydrograficzną. Składają się na nią jeziora (w tym sztuczne), stawy, bagna i rzeki. Czystość wód, pomimo iż w ostatnich latach zdecydowanie ulega poprawie, nadal jest różna. Do zanieczyszczonych zaliczyć trzeba jednak największe rzeki w Polsce: Wisłę, Odrę i Wartę. Także przybrzeżne wody Bałtyku nie należą do najczystszych. Ze względu na czystość wód, ich temperaturę, a także wielkość zbiorników wodnych (zwłaszcza ich głębokość) warunki do uprawiania nurkowania nie są sprzyjające. Tylko nieliczne zbiorniki wodne: jeziora (np. Hańcza, Drawsko, Powidzkie, Miedwie, Mamry) i zalane kopalnie (kamieniołomy) oraz wybrane miejsca u wybrzeży Bałtyku (np. okolice Helu, Łeby) są wykorzystywane do tego celu.

Inaczej jest w przypadku turystyki kajakowej, dla której warunki w Polsce są doskonałe. Sprzyja temu duża liczba jezior, zwłaszcza na pojezierzach: Pomorskim, Mazurskim i Wielkopolskim, ich wielkość i zróżnicowane ukształtowanie (zwłaszcza jeziora rynnowe „wijące” się wśród wzgórz morenowych, np. Jeziorak, Gopło, Raduńskie, Tałty, Powidzkie, Pakoskie, Lubie). Dla kajakarzy turystów istotna jest gęsta sieć rzeczna – w Polsce występują zarówno duże rzeki (Wisła, Odra, Warta, Bug, Noteć, Narew), jak i mniejsze ich dopływy. Co ważne, głębokość większości rzek umożliwia pływanie kajakami. To właśnie mniejsze rzeki, w połączeniu z malowniczymi naturalnymi krajobrazami w ich otoczeniu, tworzą najlepsze warunki dla amatorów kajakarstwa, warunki rzadko spotykane w Europie. Dzikość tych rzek (nieuregulowany przepływ), naturalna roślinność na brzegach, prawie „wkraczająca” do wody, dzikie zwierzęta, uzasadniają nazwy nadawane im w turystycznych folderach (np.: „Narew – polska Amazonka”). Naj-

ciekawsze szlaki kajakowe, oprócz wspomnianej Narwi, poprowadzono na Krutyni, Rospudzie, Brdzie, Wdzie, Drawie, Drwęcju, Czarnej Hańczy, Raduni, Wieprzu, Popradzie, Dunajcu, Bugu, Biebrzy. Podróże kajakiem wzbogacają wyjątkowe obiekty hydrotechniczne, takie jak Kanał Augustowski, Kanał Elbląski (tu pokonywana jest różnica wysokości sięgająca ponad 100 m), Kanał Gliwicki, Kanał Bydgoski itp. Oprócz spływów kajakowych lokalne uwarunkowania sprzyjają spływom na tratwie czy canoe. Na Dunajcu w ostatnich latach upowszechnił się rafting.

Większe jeziora, zarówno naturalne, jak i sztuczne, niektóre odcinki większych rzek oraz południowy Bałtyk z zatokami Pomorską, Gdańską i Zalewem Wiślanym, tworzą dobre warunki do turystyki żeglarskiej. Wśród jezior dobrze znane żeglarzom są Jeziorak i Iławskie (Czarnecki i Lewandowska-Czarnecka, 2008), Solińskie, Otmuchowskie, Nyskie, Turawskie, cała grupa Wielkich Jezior Mazurskich czy nigdy niezamarzający Zbiornik Rybnicki. Wszystkie one, ale też wiele innych, umożliwiają uprawianie takich form aktywności na wodzie, jak windsurfing, kitesurfing czy pływanie na nartach wodnych. Trzeba jednak pamiętać, iż sezon żeglarski w Polsce ze względu na warunki klimatyczne jest dość krótki i wynosi 5–6 miesięcy.

Także zwolennicy wędkarstwa znajdują w Polsce dobre warunki do uprawiania tego rodzaju turystyki aktywnej. W większości rzek i jezior żyją ryby, takie jak leszcze, okonie, węgorze, sandacze, szczupaki, sumy, a w górskich rzekach można napotkać pstrągi i łososie. Również sztuczne zbiorniki są zarybione. Najciekawsze rejonry wędkarskie można spotkać na północy Polski (Pojezierze Kaszubskie, Drawskie, Iławskie, Brodnickie, Wielkie Jeziora Mazurskie, jezioro Wigry, Hańcza, rzeka Bug). Wyjątkowe dobre warunki do turystyki wędkarskiej są tam, gdzie występuje nagromadzenie stawów, w regionach takich jak Stawy Milickie w dolinie Baryczy czy dolina Wisły między Skoczowem a Zatorem, w części zachodniej reklamowana jako „Żabi Kraj”. Nagromadzenie stawów rybnych, charakterystyczny podmokły grunt i częściowo dzika natura gwarantują nie tylko udany połów, ale, co równie ważne, niezrównane doznania estetyczne oraz wypoczynek.

Dla uczestników aktywnych form turystyki ważne są także roślinność i zwierzęta. Chociaż roślinność nie jest czynnikiem koniecznym, warunkującym aktywny wypoczynek, to jednak może podnosić jego walory. Na przykład jazda na rowerze możliwa jest zarówno wśród pól, jak i w lesie, ale w tym drugim wypadku przynosi ona więcej korzyści ze względu na bioklimat.

Obecność zwierząt jest konieczna w wypadku turystyki myśliwskiej. Zwierzyzny łownej w Polsce jest pod dostatkiem i występuje ona w całym kraju (w zależności od typów siedlisk). Dominują gatunki pospolite (dzik, jelen, sarna, zając, lis, kaczka, kuropatwa itp.), które niezmiennie cieszą się zainteresowaniem myśliwych (Lijewski i wsp., 2008). W Polsce, co jest ewenementem na skalę europejską, można też zapolować na żubra. Jednak z tym, jak i w ogóle z myślistwem, związane są różne obostrzenia, np. wynikające z ochrony różnych gatunków.

Z punktu widzenia turystyki aktywnej las stanowi najlepsze, pożądane otoczenie ze względu na jego korzystny wpływ na zdrowie (wrażenia wzrokowe, dźwiękowe, zapachowe, produkcja tlenu, osłona od wiatru itp.). Prawie 30% powierzchni Polski zajmują lasy, będące w zdecydowanej większości własnością państwa, stąd wstęp do nich jest wolny. To stwarza warunki realizowania tak popularnych w Polsce form aktywności, jak zbieranie grzybów czy owoców runa leśnego (jagód, jeżyn itd.). Niektóre obszary leśne są znacznych rozmiarów, w tym bliska pierwotnym lasom Puszcza Białowieska

Tab. 1. Wybrane formy ochrony przyrody w Polsce (dane na rok 2014)

| Forma ochrony | Liczba | Powierzchnia (km ²) |
|--------------------------------|--------|---------------------------------|
| Parki narodowe | 23 | 3146,99 |
| Parki krajobrazowe | 122 | 25227,74 |
| Obszary chronionego krajobrazu | 383 | 70059,38 |
| Razem | 528 | 98434,11 |

Źródło: *Ochrona środowiska* (2016)

(około 60 tys. ha w Polsce), Puszcza Piska (około 80 tys. ha) czy Puszcza Notecka (około 120 tys. ha) (Zaręba, 1981).

Większość dużych kompleksów leśnych zlokalizowana jest w peryferyjnych częściach kraju, tych mniej lub w ogóle niezurbanizowanych. Można tu wymienić: Bory Dolnośląskie, Bory Zielonogórskie, Puszcze Notecką i Puszcze Goleniowską na zachodzie, Bory Stobrawskie i górskie lasy w Sudetach i Karpatach na południu, Puszcze Piską, Puszcze Borecką i Bory Tucholskie na północy, oraz wspomnianą Puszcze Białowieską, Augustowską, Knyszyńską i Solską na wschodzie. Co może zaskakujące, lasy mają spory udział w powierzchni nawet niektórych większych miast. Na przykład w Katowicach zajmują 42%, w Zielonej Górze 43%, Sopocie 52%, Gdyni 44%, Jaworznie 36%, Koszalinie 35%, Jeleniej Górze 32%, Rybniku 30% (wszystkie powyżej średniej krajowej).

Lasy to najbardziej oczekiwane otoczenie dla uczestników turystyki pieszej, rowerowej, jeździeckiej, a nawet kajakowej. Nie należy jednak zapominać o innych krajobrazach naturalnych, które mogą dostarczać interesujących doświadczeń związanych z tymi formami aktywności. Na przykład tereny podmokłe i bagna (Bagna Biebrzańskie, Bagna Poleskie, podmokłe tereny u ujścia Warty do Odry) gwarantują wyzwanie i ciekawe doświadczenia turystom kajakowym.

Jakość i wartość elementów środowiska naturalnego Polski podkreślają formy ochrony przyrody. Same w sobie stanowią obiekt zainteresowań turystów krajoznawczych, ale pośrednio mogą mieć znaczenie również dla turystyki aktywnej. Uprawianie tej formy turystyki na obszarach prawnie chronionych daje gwarancję obcowania z wysokiej jakości środowiskiem naturalnym. Z tego punktu widzenia najważniejsze formy ochrony przyrody to parki narodowe, parki krajobrazowe i obszary chronionego krajobrazu (tab. 1). W sumie te trzy formy ochrony obejmują prawie 1/3 terytorium kraju, ale warto pamiętać, że trend jest rosnący – zarówno jeśli chodzi o liczbę, jak i powierzchnię obszarów objętych ochroną. Należy jednak mieć na uwadze, że przepisy dotyczące ochrony przyrody stwarzają liczne bariery dla rozwoju turystyki aktywnej, ze względu na ograniczenia i zakazy dotyczące uprawiania aktywności fizycznej (zwłaszcza grupowej i zorganizowanej) na tych terenach.

DYSKUSJA

W pracy przedstawiono podstawowe walory środowiska przyrodniczego dla turystyki aktywnej, które w rzeczywistości występują w różnym lokalnym połączeniu, czyli np. rzeki płynące w górach, na nizinach, przepływające przez lasy, rozlewiska, moczary. Pokazuje to złożoność problematyki, utrudnia wskazanie najlepszych terenów do uprawiania turystyki aktywnej. Wydaje się jednak, że wschodnią i północną Polskę oraz po-

łudniowe obszary gór i wyżyn można uznać za najdogodniejsze dla turystyki aktywnej, kumulacja walorów turystycznych stwarza tam najlepsze warunki przede wszystkim do turystyki pieszej, rowerowej, jeździeckiej i kajakowej.

Liczne doniesienia potwierdzają, że podstawowym motywem podejmowania rekreacji ruchowej w czasie wolnym jest motyw zdrowotny (Baker, Brennan, Brownson i Houseman, 2000; Marcus i Forsyth, 2003; Sallis, Cervero, Ascher, Henderson, Kraft i Kerr, 2006), a powszechna staje się wiedza, że warunkiem zdrowia jest ruch (aktywność fizyczna), zwłaszcza na świeżym powietrzu. Z tego powodu turystyka aktywna może stać się jedną z najdynamiczniej rozwijających się form turystyki, gdyż jej cechą jest podejmowanie różnego rodzaju aktywności fizycznej ukierunkowanej na rozwój sprawności fizycznej oraz poprawę zdrowia. Kontakt z naturą, immanentny element turystyki aktywnej, ma pozytywny wpływ na organizm turysty; działają tu takie czynniki, jak: światło słoneczne, zmienne ciśnienie atmosferyczne, wysoka lub niska temperatura oraz różnicowana wilgotność powietrza. Sprzyjają one hartowaniu organizmu człowieka, szczególnie współczesnego, który coraz więcej pracuje, częściej przemieszcza się i zwykle odpoczywa w zamkniętej (często klimatyzowanej lub ogrzewanej) przestrzeni. Istotne znaczenie dla psychiki turysty ma także bezpośredni kontakt z walorami przyrody, takimi jak: cechy estetyczne i kulturowe krajobrazu, unikalna roślinność, zwierzęta. Pozwala to na odprężenie się, a także może zapobiegać depresji i innym chorobom cywilizacyjnym. Wielu autorów prac empirycznych dostrzegło, że aktywność fizyczna w plenerze stwarza możliwość doznania działania cennych bodźców o charakterze zarówno biologicznym (których źródłem mogą być powietrze, słońce, woda), jak i psychicznym, wzmacniających efekty aktywności fizycznej. Bodźce te służą aktywizacji naturalnych mechanizmów adaptacyjnych, zwiększając odporność organizmu na czynniki termiczne, mechaniczne, świetlne, przeciwdziałają upowszechniającemu się wydelikaceni i nadwrażliwości współczesnego człowieka (Ferguson, 2007; Kożuchowski, 2005; Pańczyk, 1999). Kontakt ze środowiskiem przyrodniczym jest także źródłem niezapomnianych wrażeń estetycznych budzących szacunek dla natury, służących nabieraniu dystansu do spraw codziennych. Uczestnictwo w turystyce aktywnej jest zgodne z ideą powrotu do natury w aktywności rekreacyjnej (Jethon, 1994; Hodań i Dohnal, 2005; Toczek-Werner, 2005).

Badania własne wykazały również, że powszechną praktyką w działalności promocyjnej na szczeblu województw (regionów) jest eksponowanie walorów geograficznych w kontekście możliwości uprawiania na danym terenie turystyki aktywnej. Zarówno materiały drukowane (przewodniki, mapy, foldery), jak i kampanie medialne (strony internetowe, spoty telewizyjne) skierowane są do turystów zainteresowanych możliwością podejmowania konkretnego rodzaju turystyki aktywnej (Tomik i wsp., 2012).

WNIOSKI

Z przeprowadzonej analizy można wyciągnąć wniosek, że w Polsce jest wiele cech środowiska naturalnego sprzyjających uprawianiu większości rodzajów turystyki aktywnej. Istnieje też wieloletnia tradycja podejmowania aktywności fizycznej w plenerze z uwzględnieniem specjalistycznych walorów turystycznych danego obszaru. Duże znaczenie ma wielopłaszczyznowa działalność promocyjna i organizacyjna Polskiego Towarzystwa Krajoznawczo-Turystycznego. Zauważalny jest również pozytywny trend dba-

nia o zdrowie poprzez uprawianie różnych form rekreacji ruchowej, której turystyka aktywna jest atrakcyjnym środkiem. Znalazło to także odzwierciedlenie w rządowym dokumencie *Program rozwoju turystyki do 2020 roku* (Uchwała...), w którym turystyka aktywna określana jest jako jeden z „priorytetowych obszarów produktów polskiej turystyki” (s. 42).

BIBLIOGRAFIA

- Adamczyk, J. (2011). Od turystyki aktywnej do ekstremalnej – miejsce turystyki kwalifikowanej na współczesnym rynku. W: I. Ozimek (red.), *Funkcjonowanie i rozwój współczesnej turystyki – wybrane zagadnienia* (s. 63–88). Warszawa: SGGW.
- Baker, E., Brennan, L., Brownson, R., Houseman, R. (2000). Measuring the determinants of physical activity in the community: current and future directions. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 146–158.
- Bernat, S. (2010). Strefy ciszy w krajobrazie rekreacyjnym. W: A. Richling (red.), *Krajobrazy rekreacyjne – kształtowanie, wykorzystanie, transformacja. Problemy Ekologii Krajobrazu*, 27, 35–42.
- Błażejczyk, K. (2004). Bioklimatyczne uwarunkowania rekreacji i turystyki w Polsce. *Prace Geograficzne IGI PZ PAN*, 192.
- Bończak, B. (2013). Aktywne formy turystyki – problemy terminologiczne. W: R. Wiluś, J. Wojciechowska (red.), *Nowe-stare formy turystyki w przestrzeni. Warsztaty z Geografii Turyzmu* (s. 49–62). Łódź: Wydawnictwo UŁ.
- Brzezińska-Wójcik, T., Świeca, A. (2010). Przyrodnicze uwarunkowania rozwoju turystyki w wybranych gminach Wyniosłości Giełczewskiej (środkowowschodnia Polska). W: A. Richling (red.), *Krajobrazy rekreacyjne – kształtowanie, wykorzystanie, transformacja. Problemy Ekologii Krajobrazu*, 27, 65–72.
- Cetner, J., Dyuś, K. (2011). Środowiskowe uwarunkowania rekreacji w gminach powiatów wałeckiego, drawskiego i choszczeńskiego. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego*, 690, *Ekonomiczne Problemy Usług*, 79, 525–537.
- Czarnecki, A., Lewandowska-Czarnecka, A. (2008). Uwarunkowania środowiskowe dla uprawiania turystyki na małych jachtach morskich na wodach wewnętrznych i śródlądowych w północno-wschodniej Polsce. W: *Uwarunkowania rozwoju turystyki zagranicznej w Europie Środkowo-Wschodniej. Tom 10: Turystyka w środowisku geograficznym* (s. 31–40). Wrocław: UWr, Instytut Geograficzny, Zakład Geografii Regionalnej i Turystyki.
- De Knop, P. (1990). Sport for all and active tourism. *World Leisure and Recreation*, 32, 30–36.
- Doroz-Tomasik, H. (2016). Waloryzacja województwa śląskiego dla turystyki konne. *Acta Geographica Silesiana*, 21, 25–34.
- Duda-Seifert, M., Widawski, K., Wyrzykowski, J. (2012). Geography of tourism of Poland. W: J. Wyrzykowski, K. Widawski (red.), *Geography of tourism of Central and Eastern Europe countries* (s. 233–276). Wrocław: UWr, Institute of Geography and Regional Development, Department of Regional Geography and Tourism.
- Durywidka, M. (2006). Turystyka aktywna a turystyka kwalifikowana. Dylematy terminologiczne. W: A. Świeca, K. Kałamucki (red.), *Turystyka aktywna i jej rozwój na roztoczu – regionie pogranicza* (s. 21–27). Lublin: Kartpol.
- Ferguson, N. (2007). *Imperium. Jak Wielka Brytania zbudowała nowoczesny świat*. Warszawa: Sprawy Polityczne.
- Gibson, H. (1998). Sport tourism: a critical analysis of research. *Sport Management Review*, 1, 45–76.
- Gibson, H., Attle, S., Yiannakis, A. (1998). Segmenting the sport tourist market: A lifespan perspective. *Journal of Vacation Marketing*, 4, 52–64.
- Hall, C. (1992). Adventure, Sport and health tourism. W: B. Weiler, C. Hall (red.), *Special interest*

- tourism (s.141–158). London, Belhaven.
- Hinch, T., Higham J. (2011). *Sport Tourism Development*. Bristol, Buffalo, Toronto: Channel View Publications.
- Hodań, B., Dohnal, T. (2005). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex.
- Jankowski, G. (2008). Turystyka jeździecka jako atrakcja dla turystyki międzynarodowej na przykładzie południowej Polski. W: *Uwarunkowania rozwoju turystyki zagranicznej w Europie Środkowo-Wschodniej, Tom 10: Turystyka w środowisku geograficznym* (s. 69–76). Wrocław: UWr, Instytut Geograficzny, Zakład Geografii Regionalnej i Turystyki.
- Jethon, Z. (1994). *Ekologia człowieka w wychowaniu fizycznym i sporcie*. Wrocław: AWF.
- Jędrzejczyk, I., Mynarski W. (2008). Trendy rozwojowe w światowej i krajowej turystyce. W: W. Mynarski (red.), *Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki* (s. 32–59), Katowice: AWF.
- Józefczyk, M. (2014). Perspektywy rozwoju turystyki jeździeckiej w Polsce. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 45, 138–145.
- Kierunki rozwoju turystyki do 2015 roku* (2008). Warszawa: Ministerstwo Sportu i Turystyki.
- Kondracki, J. (1988). *Geografia fizyczna Polski*. Warszawa: PWN.
- Koźmiński, C. (2012). Początek i koniec oraz długość okresów z usłonecznieniem rzeczywistym ≥ 2 , ≥ 4 i ≥ 6 godzin dziennie w Polsce. *Przegląd Geograficzny*, 84(1), 93–104.
- Koźuchowski, K. (2005). *Walory przyrodnicze w turystyce i rekreacji*. Poznań: Kurpisz.
- Kraż, E., Balon, J. (2012). Wpływ warunków naturalnych na występowanie wypadków w polskich Tatrach. *Prace Geograficzne*, 128, 97–107, doi: 10.4467/20833113PG.12.008.0357.
- Kurek, W. (red.), (2008). *Turystyka*. Warszawa: PWN.
- Lijewski, T., Mikułowski, B., Wyrzykowski, J. (2008). *Geografia turystyki Polski*. Warszawa: PWE.
- Marcus, B.H., Forsyth, L.H. (2003). *Motivating people to be physically active*. Champaign: Human Kinetics.
- Marek, A., Lewandowski, W. (2011). Możliwości rozwoju turystyki kwalifikowanej w Polsce na przykładzie wspinaczki. *Słupskie Prace Geograficzne*, 8, 47–56.
- Mazurek, C., Oszcypała, A., Rosicka, E., Zdyb, T. (1984). Środowiskowe podstawy rozwoju turystyki specjalistycznej na Dolnym Śląsku. *Acta Universitatis Wratislaviensis, 644, Prace Instytutu Geograficznego Seria B, Geografia społeczna i ekonomiczna*, 4, 23–33.
- Merski, J., Warecka, J. (2009). *Turystyka kwalifikowana. Turystyka aktywna*. Warszawa: DrukTur.
- Miszuk, B., Otop, I., Owczarek, M. (2012). Warunki bioklimatyczne jako czynnik kształtujący potencjał rekreacyjny Sudetów. *Przegląd Geograficzny*, 84(3), 437–446.
- Mokras-Grabowska, J. (2015). Turystyka aktywna – zagadnienia terminologiczne i klasyfikacje. W: A. Stasiak, J. Śledzińska, B. Włodarczyk (red.), *Wczoraj, dziś i jutro turystyki aktywnej i specjalistycznej* (s. 11–25). Warszawa: PTTK.
- Nogawa, H., Yamguchi, Y., Hagi, Y. (1996). An empirical research study on Japanese sport tourism in Sport-for-All Events: Case studies of a single-night event and a multiple-night event. *Journal of Travel Research*, 35, 46–54.
- Obrębska-Starkłowa, B., Olecki, Z., Kowanetz, L. (1991). Klimat i bioklimat gminy Dobczyce w aspekcie potrzeb rekreacji ruchowej. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Jagiellońskiego, CMLXXX, Prace Geograficzne*, 84, 119–164.
- Ochrona środowiska* (2016). GUS, Warszawa. Pobrano z: <http://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/srodowisko-energia/srodowisko/ochrona-srodowiska-2016,1,17.html> [dostęp: 20.09.2017].
- Pańczyk, W. (1999). *Biologiczno-zdrowotne i wychowawcze efekty lekcji wychowania fizycznego w terenie i w sali*. Zamość: ODN.
- Pedersen, P.M., Parks, J.B., Quarterman, J., Thibault, L. (2010). *Contemporary Sport Management*. Champaign: Human Kinetics.
- Pelech, S. (2012). Charakterystyka warunków śniegowych do uprawiania narciarstwa na Pogórzcu Wielickim. *Prace Geograficzne*, 128, 17–27, doi: 10.4467/20833113PG.12.002.0351.
- Rinke, Z. (1984). Ocena warunków naturalnych środowiska geograficznego mikroregionu Stary

- Gerałtów – Nowy Gerałtów – Bielice dla potrzeb turystyki. *Acta Universitatis Wratislaviensis, 644, Prace Instytutu Geograficznego Seria B, Geografia społeczna i ekonomiczna, 4*, 77–86.
- Sallis, J.F., Cervero, R.B., Ascher, W., Henderson, K.A., Kraft, M.K., Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health, 27*, 297–322.
- Sieńko-Awierianów, E. (2011). Klasyfikacja wód powierzchniowych oraz stref przywodnych na terenie gminy Ińsko dla celów programowania rozwoju turystyczno-rekreacyjnego regionu. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, 690, Ekonomiczne Problemy Usług, 79*, 539–554.
- Toczek-Werner, S. (2005). *Podstawy rekreacji i turystyki*. Wrocław: AWF.
- Tomik, R., Hadzik, A., Cholewa, J. (2012). Turystyka aktywna w materiałach promocyjnych województw w Polsce. *Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, 259*. W: A. Rapacz (red.), *Wyzwania współczesnej polityki turystycznej. Problemy funkcjonowania rynku turystycznego* (s. 15–23). Wrocław: Wydawnictwo UE.
- Uchwała nr 143/2015 Rady Ministrów z dnia 18 sierpnia 2015 r. w sprawie przyjęcia „Programu Rozwoju Turystyki do 2020 roku”. Pobrano z: <https://bip.msit.gov.pl/bip/projekty-aktow-prawnyc/zakonczone-proces-legi/inne/1599,Program-Rozwoju-Turystyki-do-2020-roku.html> [dostęp: 12.01.2018].
- Warda, M., Stamirowska-Krzaczek, E. (2009). Ocena przydatności wybranych zbiorowisk trawiających w nadwieprzańskim parku krajobrazowym do celów rekreacji i turystyki. *Nauka Przyroda Technologie, 3*(1), 1–5.
- Wyrzykowski, J. (1986). Geograficzne uwarunkowania rozwoju urlopowej turystyki wypoczynkowej w Polsce. *Acta Universitatis Wratislaviensis, 935, Studia Geograficzne, 44*.
- Wyrzykowski, J. (red.). (1991). *Ocena krajobrazu Polski w aspekcie fizjonomycznym na potrzeby turystyki*. Wrocław: UW, Instytut Geograficzny, Zakład Geografii Regionalnej i Turystyki.
- Zaręba, R. (1981). *Puszcze, bory i lasy Polski*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne.

ABSTRACT

Geographical conditions for active tourism in Poland: an outline

Background. The aim of the study was to analyse the influence of the natural geographical environment variables and motivational forces on the phenomenon of active sport tourism in Poland. **Method.** The study was based on bibliography referring to geography of Poland and the authors' own experiences. **Results.** Active sport tourists travel to participate in sport: being physically active is the main purpose of their travels. While defining this type of tourism, several authors emphasize that active sport tourists are individuals who participate in sports activities while on holiday. Tourist attractions are of the major importance for active sports tourism as for all other kinds of tourism. **Conclusions.** The analysis of the environmental determinants of active sports tourism in Poland, such as terrain, climate, the hydrographic network, and air quality, allowed to conclude that the conditions are conducive to different types of active sports tourism, especially hiking (both lowland and mountain), biking, inland waterway sailing, and canoeing.

Key words: Poland, active sports tourism, geography