

Natalia Bursiewicz, natalia.bursiewicz@up.krakow.pl

Anna Penkała, anna.penkala@up.krakow.pl

Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN w Krakowie, Instytut Historii i Archiwistyki, Katedra Historii Nowożytniej

Innowacyjna forma promocji dziedzictwa kulturowego połączona z aktywnością fizyczną

Słowa kluczowe: turystyka kulturowa, turystyka miejska, aktywność fizyczna, innowacyjność, trening funkcjonalny

Abstrakt

Artykuł jest próbą metodologicznego ujęcia propozycji innowacyjnego produktu turystycznego, opartego na promocji historii i kultury miasta, a w efekcie zintegrowaniem kultury fizycznej z innymi dziedzinami kultury. W długiej perspektywie wdrożenie projektu może stać się przyczynkiem do aktywizacji społeczności lokalnej. Odpowiedzią na zmieniające się oczekiwania turystów względem produktu turystycznego jest propozycja połączenia koncepcji tradycyjnych tras turystycznych – opartych na obiektach dziedzictwa kulturowego – z ukierunkowaną aktywnością fizyczną. Na bazie istotnych informacji dotyczących specyfiki terenu, jakim jest wzgórze zamkowe w Krakowie, analizie podlegają poszczególne czynniki: ukształtowanie terenu, deniwelacja, układ przestrzenny, istniejąca infrastruktura. Na podstawie zebranych materiałów opracowano kompleksowy produkt turystyczny uwzględniający zarówno sferę aktywności fizycznej (jak dobór obciążeń i zakresu aktywności) w połączeniu z innowacyjną metodą prezentacji szerokiego spektrum zagadnień z zakresu kultury i sztuki.

Wprowadzenie

Zwiększenie liczby turystów zainteresowanych aktywnym uczestnictwem w turystyce kulturowej wymaga coraz pełniejszego dostosowania się do obecnych trendów społecznych i kulturowych. Satysfakcjonujący rezultat może przynieść możliwość połączenia wartości poznawczo-edukacyjnych z ukierunkowaną aktywnością fizyczną. Podstawą do stworzenia nowego produktu turystycznego, a tym samym poszerzenia płaszczyzny, na jakiej rozwija się obecnie turystyka kulturowa, jest wykazanie spójności tkanki miejskiej jako platformy wielokierunkowych działań w zakresie: kultury, sztuki, promocji zdrowia, turystyki, integracji środowisk, edukacji. Projekt jest próbą metodologicznego ujęcia propozycji innowacyjnego produktu turystycznego, opartego na promocji historii i kultury miasta, a w efekcie zintegrowaniem kultury fizycznej z innymi dziedzinami kultury. W długiej perspektywie wdrożenie projektu może stać się przyczynkiem do aktywizacji społeczności lokalnej. Odpowiedzią na zmieniające się oczekiwania turystów względem produktu turystycznego jest propozycja połączenia koncepcji tradycyjnych tras turystycznych – opartych na obiektach dziedzictwa kulturowego – z ukierunkowaną aktywnością fizyczną. Na bazie istotnych informacji dotyczących specyfiki terenu, jakim jest wzgórze zamkowe w Krakowie, analizie podlegają poszczególne czynniki: ukształtowanie terenu, deniwelacja, układ przestrzenny, istniejąca infrastruktura. Na podstawie zebranych materiałów opracowano kompleksowy produkt turystyczny uwzględniający zarówno sferę aktywności fizycznej (jak dobór obciążeń i rodzajów ćwiczeń) w połączeniu z innowacyjną metodą prezentacji szerokiego wachlarza zagadnień z zakresu kultury i sztuki. Koncepcja wpisuje się w nowe trendy turystyki miejskiej. Zaproponowane ujęcie przedstawione zostało w oparciu o możliwości wprowadzenia elementów przewodnictwa turystycznego – z uwzględnieniem

kwalifikacji i prezentacji obiektów dziedzictwa kulturowego w ściśle określonych ramach czasowych. Projekt przedstawia proponowane formy aktywności ruchowej o charakterze leczniczym, rekreacyjnym i treningowym, w połączeniu z propozycją zaaranżowania popularnej trasy miejskiej opartej na dziedzictwie kulturowym – ze wskazaniem na zasadność połączenia kultury fizycznej, kultury wizualnej w tym dziedzictwa kulturowego, jako zintegrowanej formy prozdrowotnej aktywizacji (tak fizycznej jak i poznawczej).

Innowacyjne formy promocji dziedzictwa kulturowego – stan obecny

Nowoczesny marketing usług turystycznych wymaga, aby potencjalny klient zaskakiwany był coraz to nowymi propozycjami, pozwalającymi w sposób dotychczas niedostępny korzystać z różnorodnych produktów rynku turystycznego. W przypadku turystyki kulturowej, a w węższym wydaniu turystyki historycznej, pomysłów na „nowe” zaprezentowanie bogatego dziedzictwa kulturowego różnych regionów turystycznych było już kilka [Matoga, Pawłowska 2018, s. 1646]. Wynika to z rosnącej świadomości, że sama dostępność obiektów dziedzictwa kulturowego może okazać się niewystarczająca, aby przyciągnąć i utrzymać zainteresowanie turystów [Ebejer 2018, s. 10]. Okresy swojej świetności miały już inscenizowane wycieczki z przewodnikiem ucharakteryzowanym na postać z omawianej epoki, przejazdy zabytkowymi pojazdami pozwalającymi turystom poczuć ducha minionych czasów, czy spacer tematyczne, w trakcie których turyści mieli okazję próbować tradycyjnej kuchni, uczestniczyć w warsztatach rękodzieła [Yang 2011, s. 322] i podziwiać, a czasem także przymierzać stroje historyczne. Turyści uczestniczący w zwiedzaniu mają coraz bardziej sprecyzowane oczekiwania względem postawy przewodnika, jego kompetencji, a przede wszystkim umiejętności organizacji zwiedzania innego, niż tradycyjne i dobrze już znane [Chang 2014, s. 222]. Nowe podejście do przewodnictwa miejskiego i zadań stojących przed przewodnikami miejskimi zakłada, że przewodnik powinien pozwolić turystom poczuć się częścią odwiedzanego obszaru, kultury, społeczeństwa [Hansen, Mossberg 2017, s. 261] w czym widać przejście od „opowiadacza historii” do „twórcy” lub „współtwórcy” doświadczeń, jakie stać się mają udziałem turystów [Weiler, Black 2015, s. 3]. Badacze analizujący zmieniające się trendy na rynku turystycznym są zgodni, że komponent innowacyjności jest jednym z kluczowych czynników pozwalających rozwinąć, a w niektórych przypadkach choćby utrzymać poziom zainteresowania turystów [Liu, Chen 2015, s. 502]. Zmieniające się potrzeby i oczekiwania potencjalnych klientów wymagają poszukiwania nowych form prezentacji dziedzictwa kulturowego i to w sposób atrakcyjny, nowatorski i interesujący dla odbiorców, którzy zdawać by się mogło widzieli lub doświadczyli już niemal wszystkiego [Szalczyk, 202]. Istotna jest także autentyczność oferty i jej dobre przygotowanie pod względem jakościowym, w którym nowe elementy będą rzeczywiście ją wzbogacać, a nie ujmować jej z oryginalności i docenianego dotąd przez turystów znaczenia obiektów zabytkowych [Domínguez-Quintero, Rosario González-Rodríguez, Paddison 2018, s. 4].

Wyjściem naprzeciw pojawiających się oczekiwań współczesnych turystów może być połączenie sfery udostępniania i promocji dziedzictwa kulturowego z ukierunkowaną aktywnością fizyczną. Takie działanie doskonale wpisuje się w widoczny trend utrzymywania zadowolającej kondycji zdrowotnej i aktywnego życia, widoczny chociażby w niesłabnącej popularności szeregu osób publicznych promujących aktywność fizyczną, prezentowaną jako modny styl życia nie tylko dla młodego pokolenia [Szalonka 2015, s. 175]. Popularność aktywności fizycznej, także tej klasyfikowanej jako amatorska i hobbystyczna, uwidacznia się również w bardzo dużej frekwencji podczas miejskich maratonów czy półmaratonów oraz innych wydarzeń o charakterze sportowym [Davies, Williment 2008, s. 223]. Tego typu atrakcje wpisują się w stały kalendarz imprez promocyjnych dla szeregu polskich miast,

skupiając amatorów zdrowego wypoczynku, a i przyczyniając się do promocji określonego miejsca jako interesującej i nowoczesnej destynacji turystycznej.

Poszukując skutecznej drogi do stworzenia atrakcyjnego produktu turystycznego, turystykę kulturową łączono już z różnymi formami aktywności fizycznej [Schut 2018, s. 2]. W turystyce światowej trend ten został wykorzystany przy okazji konstruowania różnorodnych form promocji [Tomczykowska 2014, s. 41]. Nowe, innowacyjne podejście, ma być oparte na połączeniu wiedzy (rozwiązań profesjonalnych) i wpisane w specyfikę lokalną [Hjalager 2010, s. 202]. Warto tutaj wspomnieć o kilku tego typu inicjatywach, w zróżnicowany sposób umożliwiających turystom partycypowanie w turystyce kulturowej i historycznej – co najważniejsze – w atrakcyjny dla odbiorców sposób [Rohrscheidt 2011, s. 142]. Wśród ofert poznawania miast historycznych można odnaleźć propozycje wynajmu miejskich kajaków celem przepłynięcia np. przez kanały otaczające lub przecinające miasto, propozycje amatorskich polowań lub przejażdżek na koniach po dawnych zespołach parkowych. W ofertach miast europejskich można też odnaleźć formy znacznie bardziej ekstremalne, jak *Urban Ranger Camp* w Kopenhadze, gdzie dla potrzeb turystyki podwieszono szereg drabin i nadziemnych przejść, pozwalających turystom eksplorowanie miasta z zupełnie innej perspektywy [<http://www.kayakrepublic.dk/>]. Niestety badania wskazują, że dla części pomysłodawców tego rodzaju atrakcji zapewnienie ekstremalnych przeżyć i niezapomnianych doświadczeń jest istotniejsze, niż wysoka jakość oferowanego produktu [Bryon 2012, s. 29]. Warto jednak zwrócić uwagę zwłaszcza na projekty jakościowe, oparte na realnym dziedzictwie naturalnym lub antropogenicznym, połączone z przemyślaną i zaplanowaną formą aktywności fizycznej. Za unikatową formę zwiedzania uznać można chociażby wycieczki pływackie, oferowane turystom na przykład w Dubrowniku [<https://www.dubrovnikactiveholidays.com/swimming-tours/>]. Pomysłodawcy tego założenia proponują turystom kilka różnych aktywności, związanych z pobytem na wodzie i w wodzie, realizowanych w trakcie jednego zwiedzania. Choć uczestnicy początkowo jedynie biernie podróżują szybką łodzią podziwiając zabytkową część nabrzeża, kulminacyjnym momentem jest samodzielne przepłynięcie zakładanego dystansu, wynoszącego dwa razy po 750 metrów. Uczestnikom towarzyszy profesjonalny przewodnik, pełniący jednocześnie rolę instruktora pływania. Należy jednak podkreślić, że z założenia wycieczka przeznaczona jest dla osób deklarujących umiejętność samodzielnego poruszania się w wodzie.

W wielu miastach jako podstawową formę zwiedzania połączonego z aktywnością fizyczną zdecydowano się wprowadzić wycieczki dla grup zorganizowanych oraz turystów indywidualnych, realizowane poprzez przemierzanie historycznych dzielnic miasta na rowerach. Szereg badaczy zwracało już uwagę na fenomen tego zjawiska [Ścibiorska-Kowalczyk 2013, s. 62; Romanillos, Moya-Gómez, Zaltz-Austwick, Lamíquiz-Daudén 2018, s. 34]. Pomysł szybko zyskał popularność i dziś jest realizowany nie tylko w wielu miejscowościach na terenie Europy Zachodniej, ale także w Polsce. Z uwagi na powszechność tego rodzaju oferty przestał on być jednak jakimkolwiek wyróżnikiem, pozwalającym zaliczyć go do innowacyjnych i nowatorskich sposobów promocji miasta. Pewną drogą ewolucji tego projektu, jest pomysł realizowany obecnie w Rotterdamie (Holandia), gdzie turyści mogą brać udział w zwiedzaniu miasta na rowerach, lecz nie tylko. Jako alternatywę dla tej formy turystyki wprowadzono zwiedzanie na hulajnogach, mające pozwolić turystom zachować szansę na aktywność fizyczną w trakcie zwiedzania. Proponowane rozwiązanie daje jednak możliwość poruszania się węższymi uliczkami miasta i nie nastęrcza problemów przy grupowym przejeździe w pobliżu atrakcji turystycznych, zazwyczaj znajdujących się w obszarach o małej ilości wolnej przestrzeni [<https://en.rotterdam.info/locations/hidden-gems/>]. W tego rodzaju wycieczce jednorazowo uczestniczyć może 10 uczestników, a czas przejazdu przez miasto wynosi około 1,5 godziny.

Coraz bardziej popularną formą miejskiego przewodnictwa staje się też oprowadzanie połączone z umiarkowaną lub intensywną aktywnością fizyczną. Do wycieczek o wyższym stopniu zaangażowania wysiłkowego uczestników zaliczyć można wycieczki biegowe, w trakcie których biorący w nich udział na różny sposób i w zróżnicowanym zakresie poznają dziedzictwo kulturowe odwiedzanego miasta. Pomysł na taką promocję miasta jest realizowany chociażby w Kopenhadze, gdzie turyści pośród wielu form zwiedzania mogą zdecydować się między innymi na produkt o nazwie *Running Tours Copenhagen* [<https://runningcopenhagen.com/>]. W założeniu pomysłodawców zwiedzanie można zamówić w dwóch wersjach językowych – angielskiej i duńskiej. Program skoncentrowany jest na prezentacji historycznego dziedzictwa miasta, zawsze jednak w połączeniu z ukierunkowaną aktywnością fizyczną. Trasy, po których prowadzone jest zwiedzanie, są dość różnorodne. Obejmują one dystans od 6 do 15 kilometrów. Całość zwiedzania trwa (w założeniu organizatorów) od 1,5 do 2 godzin. Pomysł nie zakłada jednak, by turyści mieli wykonywać jakiegokolwiek inne ćwiczenia, poza samym bieganiem. Co jednak warto jest podkreślić, oferta została na tyle zróżnicowana, by dopasować się w różnorodne oczekiwania turystów. Wśród proponowanych wersji zwiedzania można więc zdecydować się między innymi na bieg połączony z wykładem o architekturze, biegi o wschodzie i zachodzie słońca, a nawet biegi rodzinne, dostosowane do wieku i kondycji każdego z członków rodziny. Pomysł wprowadzony w Kopenhadze okazał się na tyle trafiony, że wśród aktywności możliwych do realizacji na wolnym powietrzu jest oceniany na miejscu nr 3 pośród najlepszych produktów turystycznych miasta w serwisie Tripadvisor (stan na dzień 30.09.2018).

Podobny rodzaj aktywności proponowany jest turystom w chorwackim Dubrowniku [<https://www.dubrovnikactiveholidays.com/running-tours/>]. Inicjatorzy tego projektu zakładają możliwość realizacji określonych tras biegowych uszeregowanych pod względem tematycznym. Turyści do wyboru mają zwiedzanie zabytkowych części miasta, w zestawieniu z obszarami naturalnymi i chronionymi. Dodatkową opcję stanowi program biegania na obszarze wyspy Lokrum oraz tradycyjny bieg „przy zabytkach”, którego trasa prowadzi wokół najbardziej znanych i reprezentacyjnych budowli zabytkowych w Dubrowniku. Choć miasto promuje osobno każdy z proponowanych typów zwiedzania, trudno oprzeć się wrażeniu, że są one do siebie bardzo podobne. Paradoksalnie, poza zmiennym terenem, propozycja nie jest w żaden sposób dostosowana do różnych typów uczestników. Wszystkie bowiem zakładają realizację około dwugodzinnej trasy, za każdym razem w umiarkowanym tempie. Warto jednak zauważyć, że jako czynnik fundamentalny mający zachęcić turystów do wyboru wskazanej oferty, podkreślana jest możliwość poznania historii i kultury odwiedzanego miejsca. Odpłatna forma aktywności wynika z uczestnictwa profesjonalnego przewodnika, pełniącego jednocześnie funkcję instruktora dla prowadzonej przez siebie grupy.

Pomysł na bieganie w mieście połączone ze zwiedzaniem jest także z powodzeniem realizowany w Budapeszcie [<https://www.runningtoursbudapest.com/terms-conditions/>]. Ten rodzaj oferty warto tutaj przybliżyć, gdyż pośród wszystkich wyżej wymienionych zakłada on najbardziej profesjonalne podejście do uczestników i do zaplanowanego zwiedzania. Każdy z chętnych turystów musi podpisać oświadczenie poświadczające dobry stan zdrowia, któremu nie zagrazi podjęta aktywność fizyczna. Turyści są również zobowiązani do potwierdzania, iż mają świadomość długości trasy i obciążenia wiążącego się z jej pokonywaniem. Potwierdzając gotowość do uczestnictwa w wycieczce, chętni wyrażają zgodę na przeprowadzenie trasy biegowej odcinkami, na których występują utrudnienia w dostępie do bieżącej wody i ograniczone strefy odpoczynku. Wszystkie te zabezpieczenia mają uchronić organizatorów zwiedzania od odpowiedzialności za udział osób fizycznie i kondycyjnie nieprzygotowanych. Wskazane obostrzenia są wyrazem dbania o komfort

grupy, która zamierza brać udział w pełni profesjonalnym zwiedzaniu, zaplanowanym na określone tempo i trasę.

Choć obecnie na terenie Polski łączenie aktywności fizycznej z turystyką kulturową i historyczną realizowane jest w ograniczonej formie, zasadność inwestowania w tego typu atrakcje widoczna jest w kontekście pomysłów realizowanych w przynajmniej kilku różnorodnych miastach [Zawadzki 2015, s. 313]. Coraz odważniej dobierane są także sposoby prowadzenia miejskiego zwiedzania. W Warszawie pojawiła się oferta poznawania miasta przemierzając je na rolkach, oczywiście w asyście przewodnika [<http://rollschool.pl/zwiedzanie-warszawy-na-rolkach-z-przewodnikiem/>]. Proponowane wycieczki mają charakter tematyczny i zakładają zwiedzanie zorientowane na historię, *street art*, a także poznawanie miasta pod kątem architektonicznym. Miasto Poznań proponuje klasyczne wycieczki rowerowe, w których przewodnik opowiada o regionie i prowadzi turystów najatrakcyjniejszą trasą, pozwalającą pokazać flagowe obiekty zabytkowe [<http://cityevent-poznan.pl/tour/rowerowa/>]. Projekt zakłada, że uczestnictwo w tego typu zwiedzaniu da szansę turystom na poznanie i dotarcie do znacznie większej ilości obiektów, niż byłoby to możliwe w klasycznej formie zwiedzania z przewodnikiem. Podobną formę aktywności proponuje także Kraków, gdzie akcja informacyjna o możliwości „nietypowego” zwiedzania zabytkowych części miasta nagłaśniana jest przez Urząd Miasta [<http://karnet.krakow.pl/26978-krakow-wycieczki-rowerowe-po-krakowie-z-przewodnikiem/>].

Wśród współczesnych trendów rozwoju turystyki, jako istotny czynnik wpływający na podniesienie atrakcyjności turystycznej różnorodnych obszarów wskazuje się umożliwianie turystom korzystania z nowoczesnych aplikacji mobilnych [Papińska-Kacperek 2016, s. 71]. Pozwalają one w sposób zróżnicowany poznawać specyfikę miasta historycznego, mają je już w chwili obecnej w swej ofercie między innymi Toruń, Gdańsk, Bydgoszcz, Kraków i Wrocław [Papińska-Kacperek 2016, s. 79]. Interaktywna forma prezentacji różnorodnych elementów dziedzictwa kulturowego spotyka się z dużym zainteresowaniem odwiedzających i turystów, daje też szansę na prezentację określonych obiektów w atrakcyjnej dla odbiorców formie [Połucha, Żukovskis 2015, s. 77]. Warto tutaj wspomnieć o innowacyjnej, zdobywającej coraz szersze grono odbiorców aplikacji, łączącej wskazane przez nas czynniki – aktywność fizyczną i elementy turystyki kulturowej. Aplikacja *Runnincity* w chwili obecnej pozwala na samodzielne prowadzenie aktywności fizycznej i jednoczesne poznawanie dziedzictwa kulturowego przemierzanego miasta [<https://www.runnincity.world/>]. Ponad 150 wgranych miast i 450 tras biegowych ma pozwolić na lepsze, bardziej świadome zwiedzanie obszarów historycznych. Prosta narracja i przygotowany przez autorów krótki tekst promocyjny ma umożliwić uczestnikom zapoznanie się z interesującymi ich obiektami, znajdującymi się na zaprogramowanej przez pomysłodawców trasie. Takie założenie doskonale wpisuje się w obecne trendy rynkowe – badania wykazały bowiem, że wśród turystów odnotowuje się coraz większą skłonność do rezygnacji ze standardowych, papierowych przewodników, na rzecz Internetu i aplikacji mobilnych [Kim, Oh, Jayakrishnan 2012, s. 120]. W założeniu pomysłodawców projekt miał mieć charakter uniwersalny i możliwy do rozbudowania poprzez udostępnianie kolejnych tras. Nie zakłada więc ingerencji w miejską infrastrukturę (jak stawianie punktów informacyjnych, map, tablic wskazujących na właściwe tempo biegu), nie jest też oparty na konkretnych badaniach naukowych, pozwalających możliwie najlepiej wykorzystać czas treningu. Pomysłodawcy aplikacji zakładają jej funkcjonowanie w odniesieniu wyłącznie do jednego rodzaju aktywności – biegu, nie uwzględniając możliwości wykorzystania istniejących elementów małej miejskiej architektury, w celu wzbogacenia wachlarza wykonywanych ćwiczeń. Prezentowany poniżej projekt ma pozwolić na wyeliminowanie tych luk i stworzenie aplikacji dedykowanej określonej przestrzeni miejskiej, z możliwością uzupełniania tras o kolejne, jednak wyłącznie po przeprowadzeniu wcześniej profesjonalnych badań terenowych.

Założenia projektu¹

Idea projektu bazuje na połączeniu zróżnicowanych form aktywności fizycznej z elementami kulturoznawstwa na bazie wybranego obszaru miasta historycznego. Wraz z rosnącą popularnością biegania, postępującą zmianą rytmu życia, ograniczeniem czasu wolnego, a także czasu spędzanego na zewnątrz, oferta krótkiego, kompleksowego treningu na otwartej przestrzeni, scalonego dodatkowo z pozyskiwaniem wiedzy, może stanowić interesującą alternatywę wśród powszechnych form ruchu. Odpowiadając na potrzeby współczesnego mieszkańca miasta proponowany projekt umożliwi zadbanie o zdrowie, sprawność fizyczną i intelektualną, poszerzenie wiedzy na temat historii miasta, poszczególnych obiektów, wydarzeń kulturalnych, lokalnych tradycji, jak również poznanie osób o podobnych zainteresowaniach. Badania wskazują, że projekty oparte na sferze wizualnej, połączonej z solidną warstwą informacyjną dają szansę na wykreowanie nowej marki miasta lub poszczególnych jego dzielnic [Ye, Tussyadiah 2011, s. 121].

W związku ze wzrostem w ostatnich latach popularności maratonów, zwiększyło się też zainteresowanie biegami ulicznymi, w których – w przeważającej mierze – biorą udział amatorzy. W samym Krakowie wśród wydarzeń cieszących się największym zainteresowaniem można wymienić: PZU Cracovia Półmaraton Królewski, PZU Bieg Trzech Kopców, Wielkie Otwarcie Grand Prix Krakowa, Bieg Mikołajkowy GPK, Cracovia Maraton, Bieg Karnawałowy GPK, Krakowski Półmaraton Marzanny, Bieg o Puchar Radia RMF FM [Lubowiecki-Vikuk; Dzięgiel 2013, s. 121]. Dostrzeżenie potencjału tego rodzaju wydarzeń pozwoliło na zaliczenie ich do grupy atrakcji turystycznych, istotnych dla rozwoju regionalnego i promocji miasta [Kruczek 2016, s. 32-34]. Uczestnicy wspomnianych imprez najczęściej przygotowują się do startów w pobliżu miejsca zamieszkania, nierzadko wybierają gotowe, specjalnie wyznaczone trasy. Przygotowanie do zawodów to jednak nie tylko sam bieg, ale dodatkowo ćwiczenia ogólnorozwojowe, odnowa biologiczna, właściwa kompensacja itd. Jedynie zróżnicowanie form treningowych przynosi rezultaty w postaci poprawy wyników. W przypadku osób ćwiczących amatorsko i niebiorących udziału w oficjalnych wydarzeniach biegowych, proponowana formuła treningu może nie tylko podnieść ich ogólną sprawność fizyczną i parametry zdrowotne, ale także pozwolić na nowe spojrzenie na otaczającą przestrzeń i historię miasta. Należy w tym miejscu uwzględnić także aktywnych fizycznie turystów, którzy coraz częściej decydują się na kontynuowanie treningów w miejscach, do których podróżują i które zwiedzają.

Metodycznym założeniem projektu było zebranie interdyscyplinarnego zespołu naukowego, złożonego z trenera aktywności ruchowej (bieganie), fizjoterapeuty, historyka sztuki i historyka. W ocenie inicjatorów i pomysłodawców prezentowanego założenia, przygotowanie programu wyłącznie przez specjalistów wyłącznie z jednej dyscypliny naukowej nie mogłoby przynieść zadowalającego efektu. Dopiero badania interdyscyplinarne pozwalają na tworzenie produktów wieloaspektowych, zasadnych do realizacji zarówno pod względem motorycznym, jak i zgodnych z aktualną wykładnią dyskursu historycznego i konsultacją historyka sztuki. Tak przygotowana trasa ma szansę stać się konkurencyjnym produktem turystycznym, nie tylko wpisującym się w bieżące oczekiwania turystów, ale dającym szansę na nowoczesną, niespotykaną dotąd promocję miasta i poszczególnych obiektów dziedzictwa kulturowego objętych proponowaną trasą.

Analiza wcześniej wykazanych i dotychczas wprowadzonych na rynek produktów turystycznych wskazuje, że te wersje zwiedzania, które są połączone z umiarkowanym lub intensywnym wysiłkiem fizycznym, nie są planowane na dłużej niż 1,5 godziny. Takie podejście wydaje się zasadne zakładając, że przynajmniej jedna wersja programu powinna mieć charakter ustandaryzowany i być możliwa do realizacji w trakcie jednego

¹ Poszczególne etapy od strony sportowo-rehabilitacyjnej zostały opracowane przez rehabilitanta sportowego Piotra Bursiewicza oraz przy konsultacji z trenerem Kadry Narodowej Lekkiej Atletyki Józefem Lisowskim.

zwiedzania/treningu. Prezentowany projekt zakłada jednak, że przygotowana trasa może być realizowana w trzech wersjach obciążeniowych – łatwej, umiarkowanej i normalnej, zróżnicowanych zarówno pod względem trudności, jak i długości czasu potrzebnego na wykonanie zaproponowanych ćwiczeń. Założenie to znajduje pokrycie w przygotowanej dla uczestników warstwie teoretycznej, skonstruowanej w sposób uniwersalny, bez wywoływania u biorącego udział poczucia, że brakujące elementy narracji uniemożliwiają mu zrozumienie specyfiki obiektu zabytkowego prezentowanego na trasie.

Proponowany trening został opracowany z myślą o osobach aktywnych fizycznie, trenujących amatorsko, przygotowujących się do różnego rodzaju biegów ulicznych oraz triathlonów i maratonów. Wybrany obszar ogranicza się do fragmentu historycznego miasta Krakowa, w pobliżu wzgórza Wawel. Wybór ten nie był przypadkowy. Po pierwsze obszar Krakowa był przez autorki najlepiej rozpoznany. Jako flagowy² [termin przyjęty za: Kruczek 2011, s. 25-26] polski obiekt wpisany na listę UNESCO, pozwala czytelnikowi na łatwą identyfikację wybranego miejsca, bez konieczności dołączenia szerszego opisu historyczno-kulturowego. Wybór konkretnej lokalizacji w obrębie Krakowa był wynikiem wielu analiz terenowych przeprowadzonych zarówno przez autorki jak i rehabilitanta sportowego Piotra Bursiewicza. Do warunków *sine qua non* należało uwzględnienie zróżnicowania terenowego, bliskości obiektów historycznych, dostępności infrastruktury towarzyszącej (m.in. bariery, platformy, schody, ławki, słupki, murki). Opracowana trasa rozciąga się od strony południowo-zachodniej po północną część wzgórza wawelskiego i liczy ok. 800 metrów. Składa się z 10 etapów, którym przyporządkowano specjalnie dobrane poziomy wysiłku o zróżnicowanej intensywności oraz ćwiczenia wraz z opisami historyczno-architektoniczno-kulturowymi. Szczegółowe informacje o trasie, w formie graficznej i multimedialnej, jak również wspomniane opisy w formie głosowej, są przekazywane uczestnikowi za pomocą dedykowanej aplikacji telefonicznej, będącej obecnie w fazie przygotowania. Należy podkreślić, że poniższy program nie jest skończoną i pełną formułą treningową, a jedynie propozycją nowego spojrzenia na mariaż infrastruktury miejskiej i aktywności fizycznej³.

I. Etap I, będący rozgrzewką, stanowi najistotniejszy element treningu. Jego pominięcie może skutkować powstaniem urazów lub kontuzji. Zadaniem rozgrzewki jest przygotowanie układu nerwowego, stawowego, więzadłowego, sercowo-naczyniowego i mięśniowego do wysiłku. Składowymi prawidłowo przeprowadzonej rozgrzewki są:

1. torowanie neurologiczne, którego celem jest pobudzenie układu nerwowego i przygotowanie go do obciążeń
2. aktywizacja taśm mięśniowo-powięziowych
3. stretching wraz z ćwiczeniami oddechowymi
4. elementy szybkościowe, mające za zadanie pobudzenie organizmu na poziomie wydolności fizjologicznej

Jako miejsce na rozgrzewkę wybrano teren na początku drogi Do Zamku, przy ul. Bernardyńskiej po stronie południowo-zachodniej wzgórza z widokiem na główny gmach Zamku Królewskiego, Wieżę Duńską oraz Kurzą Stopkę.

Na tym etapie, ze względu na niską intensywność ćwiczeń (oprócz ostatniego elementu szybkościowego), a także zaledwie dziesięcio- lub piętnastominutowy czas ich trwania, zasadnym jest zrobienie wstępu historycznego o charakterze ogólnym, na temat genezy powstania miasta, wczesnośredniowiecznej roli wzgórza wawelskiego, a także pierwszych

²Atrakcja flagowa, rozumiana jako najważniejszy, podstawowy element mający kluczowe znaczenie dla rozwoju gospodarczego.

³Zarówno program jak i aplikacja są w fazie opracowywania przez autorki tekstu oraz rehabilitanta sportowego Piotra Bursiewicza a także trenera Kadry Narodowej Lekkiej Atletyki Józefa Lisowskiego.

osadników. Etap ten ma za zadanie wprowadzenie turysty w specyfikę odwiedzonego miejsca, zapoznanie z podstawowymi elementami historii i historii sztuki, a także zainteresowanie obiektem poprzez wplecenie w narrację elementów dotyczących życia codziennego i sfery kultury dawnej. Przygotowując przewodnik można oprzeć się na następującej literaturze: [Małecki 2007], [Wawel 1000-2000, 2000], [Rożek 2001].

Podbieg drogą Do Zamku, będący ostatnią częścią rozgrzewki, jest jednocześnie wprowadzeniem do właściwego treningu. Jego długość wynosi 200 m, a czas pokonania średnio 2 min. Podbieg stanowi ćwiczenie o charakterze aerobowym, tlenowym i ma na celu nie tylko zwiększenie ukrwienia mięśni, szybkości ich skurczu, ale także przygotowanie układu mięśniowo-ścięgnisto-więzadłowego do wzmożonego wysiłku. Dodatkowym atutem tego odcinka, prowadzącego niemal pod samą bramę zamku dolnego, jest nierówne podłoże, które pozwala na zaangażowanie większej ilości grup mięśniowych, w tym w głównej mierze mięśni posturalnych.

W trakcie podbiegu uczestnik może usłyszeć ogólny opis historycznego podziału przestrzennego wzgórza na zamek górny – historyczną rezydencję królewską oraz zamek dolny – dawne zaplecze usługowo-gospodarcze. Ważne jest także wspomnienie o Bramie Bernardyńskiej, którą uczestnik ma przed sobą w trakcie podbiegu. Narracja na tym etapie trasy prowadzona będzie z odwołaniem do charakterystycznej topografii terenu, wraz z wyjaśnieniem specyfiki budownictwa obronnego w wiekach dawnych.

II. II etap odbywający się w okolicy bramy do zamku dolnego składa się z gimnastycznych ćwiczeń siłowych, podczas których do pracy włączony jest cały korpus, ze szczególnym naciskiem na mięśnie brzucha (np. poziomka, podciąganie, pompki). Uczestnik angażując w ćwiczeniach wspomniane mięśnie zwiększa pompę mięśniową, co wpływa korzystnie na układ sercowo-naczyniowy. Liczba powtórzeń zależy od poziomu wytrenowania i przygotowania mięśniowego.

Na tym etapie pominięto część opisową, przez wzgląd na konieczność precyzyjnego wykonania ćwiczeń, jak również ich dużą intensywność.

III. Etap III polega na zbiegnięciu po ścieżce prowadzącej ze wzgórza do podnóża Wawelu (długość 110 m), a następnie dłuższego biegu po płaskim terenie wzdłuż północno-zachodniej ściany wzgórza na długości 450m. Szybkość przemieszczania zależy od celu, jaki stawia sobie uczestnik. Zakłada się, że powinien to być etap umiarkowanego wysiłku tlenowego (wysiłek tlenowy do 2 mmol). Jego celem jest obniżenie ciśnienia i poziomu cukru (efekty już po 3 tygodniach regularnego wysiłku), zwiększenie pojemności oddechowej płuc, zapobieganie hipercholesterolemii i hipertrójglicydemii. Etap ten wpływa także pozytywnie na układ sercowo-naczyniowy. Regularnie wykonywany przyczynia się do obniżania tętna, lepszego dotlenienia organizmu i polepszenia funkcji poznawczych, nie wspominając o lepszym samopoczuciu.

Na tym etapie można wprowadzić opis fortyfikacji Wzgórza Wawelskiego wraz z poszczególnymi basztami i najciekawszymi historiami, które się z nimi wiążą. Warto także wymienić po krótko obiekty, które znajdują się w obrębie wspomnianych murów. Dla uatrakcyjnienia przekazu w narracji można wykorzystać historyczne opisy zamku. Przygotowując przewodnik proponuje się odwołanie do następującej literatury: [Fabiański, Purchla, 2001], [Rożek, 1989], [Skowron 2001].

IV. Etap IV odbywa się na fragmencie Bulwaru Czerwieńskiego z wytłoczoną w nawierzchni „Aleją Gwiazd”. Składa się on z dynamicznych przeskoków z nogi

na nogę na długości 20 m. Jest to ćwiczenie będące tzw. „próbą mocy”, czyli kształtujące siłę eksplozywną i rozwijające siłę mięśni całego ciała. Dodatkowo poprzez ćwiczenie siły eksplozywnej mięśnie i ścięgna stają się bardziej elastyczne, a zatem są lepiej przygotowane do wysiłku terenowego. Kolejną zaletą tego ćwiczenia jest kształtowanie długiego mięśnia, czyli smukłej sylwetki.

Na tym etapie pominięto część opisową, przez wzgląd na konieczność precyzyjnego wykonania ćwiczeń, jak również ich dużą intensywność.

V. Etap V składa się z krótkiego truchtu na długości 100m oraz slalomu długości 55m, połączonego z naprzemiennym dotknięciem podłoża. Jest to etap o charakterze zwinnościowym, rozwijający koordynację. Tego typu wysiłek koordynacyjny korzystnie wpływa na pamięć ruchową, ogólną sprawność, cechy motoryczne i zręczność, a także orientację przestrzenno-ruchową.

Przez wzgląd na charakter ćwiczenia sugeruje się przygotowanie dla uczestnika krótkich ciekawostek na temat Wzgórza Wawelskiego, opowiedzianych głównie w trakcie fazy truchtu. Dobrym rozwiązaniem może być wykorzystanie dynamicznej linii melodycznej przygotowanej z wykorzystaniem instrumentów dawnych. Wśród publikacji, z których warto skorzystać znajdują się m.in.: [Rożek 2005], [Adamczewski 1965], [Rożek 2000].

W części slalomu pominięto część opisową przez wzgląd na konieczność precyzyjnego wykonania ćwiczeń, jak również ich dużą intensywność.

VI. Etap VI odbywający się po stronie północno-zachodniej Wzgórza z widokiem na Basztę Złodziejską, ma za zadanie regenerację przed kolejnym etapem, chwilowe wyciszenie, celem zniwelowania napięć i obniżenia parametrów wysiłkowych. Sugeruje się wykonanie w tym miejscu torowania neurologicznego kończyn górnych i dolnych oraz ćwiczeń gibkościowych, które pozwalają na lepsze przygotowanie do kolejnego, bardziej intensywnego etapu. Ćwiczenia te pozwalają ustabilizować tętno, ciśnienie, a także dotlenić organizm.

Z racji powolnego wykonywania ćwiczenia, podczas tego etapu adekwatne byłoby omówienie „skarbów” Wzgórza Wawelskiego, czyli wytypowanie najważniejszych dzieł sztuki znajdujących się we wnętrzach Zamku Wawelskiego i Katedry. Ten etap byłby również rodzajem „promocji” ekspozycji muzealnej i zachętą dla turysty do odwiedzenia choćby jednej z przygotowanych wystaw. Polecana literatura: [Kuczman 1999], [Franaszek 1985].

VII. Etap VII bazuje na połączeniu dwóch ćwiczeń plyometrycznych przedzielonych elementem szybkościowym. Jest to wskakiwanie na murek obunóż, podbieg i zeskok. Z racji, że jest to bardzo intensywny wysiłek, musi on być dostosowany do poziomu zaawansowania. Osoby mniej wytrenowane mogą pokonać odcinek zastępując wskakiwanie - wchodzeniem. Poprzez połączenie w ćwiczeniu elementu szybkościowego i siły, możliwe jest wygenerowanie dużej mocy. Dominuje ruch koncentryczny nad ekscentrycznym.

W tej części pominięto część opisową przez wzgląd na konieczność precyzyjnego wykonania ćwiczeń jak również ich dużą intensywność.

VIII. Na etap VIII składają się zróżnicowane formy ruchowe wykonywane przy barierkach u stóp Wzgórza Wawelskiego z widokiem na wieżę katedralną. W dużej mierze jest to etap ćwiczeń siłowych, w którym nacisk położony jest na wzmocnieniu górnej części ciała np. podciąganie się, pompki, wypchnięcia, etc.

Podczas tego etapu wydaje się zasadnym umieszczenie w przewodniku jedynie krótkich ciekawostek na temat Katedry Wawelskiej, w formule pytania: „Czy wiesz, że...?” oraz zwięzłej, ciekawej odpowiedzi na bazie opracowań tematycznych. Ten etap byłby również szansą do zapoznania uczestnika z najatrakcyjniejszymi miejscami, w których prowadzone są działania mające na celu promocję historii i kultury Krakowa. Można więc pokusić się o informację dotyczącą punktów, w których można skorzystać z unikatowej oferty gastronomicznej czy zobaczyć wykonywanie tradycyjnego rzemiosła. Takie ujęcie stanowi również otwarcie na sferę współpracy z sektorem biznesowym, który mógłby odpłatnie udostępniać informacje na temat oferty dla turystów zainteresowanych połączeniem sportu i turystyki kulturowej – np. [Franaszek 1985].

IX. Etap IX składa się z chodu lub biegu z elementami wejścia lub wskoczenia na wysokość 40 cm. Jest to element treningu siły dynamicznej połączony z elementami plyometrii w momencie naskoku obunóż. Wskazany etap rozwija wiele cech motorycznych w tym skoczność i zwinność. Dodatkowo do pracy włączony jest cały układ sercowo-naczyniowy i oddechowy.

Na tym etapie pominięto część opisową przez wzgląd na konieczność precyzyjnego wykonania ćwiczeń, jak również ich dużą intensywność.

X. Ostatni etap X stanowi kompensację potreningową, czyli tzw. *cool down*, który pozwala na odbudowę po ciężkim treningu. Są to ćwiczenia neurodynamiczne oraz rozciągające statyczne wykonywane w wolnym tempie z utrzymaniem rygoru czasowego. Celem jest stopniowa redukcja napięcia mięśniowego, nerwowego i psychicznego, a także poprawa mobilności. W trakcie tego etapu ciało trenującego powinno się zrelaksować i uspokoić.

Przez wzgląd na długi ok. 15-20min. czas trwania tego etapu proponuje się zamieszczenie w przewodniku informacji dotyczących rozmaitych wydarzeń kulturalno-rozrywkowych, które odbywają się regularnie na obszarze Wzgórza Wawelskiego. Może to zachęcić uczestników do wzięcia udziału w wybranych eventach oraz uświadomić im bogactwo oferty kulturalnej Krakowa.

Podsumowanie

Korzyści/ perspektywy

Koncepcja mariażu kultury fizycznej z kulturą wizualną idealnie wpisuje się w obraz współczesnego społeczeństwa i aktualnego rytmu życia. Miasto jako bogata, wielowarstwowa tkanka przenikających się form, przestrzeni i struktur, funkcjonuje niczym złożone, kompleksowe dzieło sztuki. Jako takie może być odczytywane i wykorzystywane na wielu poziomach: edukacji, rozrywki, pracy, relaksu, aktywności fizycznej i twórczej, etc. Miasto, w miarę jego stopniowej eksploracji otwiera się przed użytkownikiem, pozostawiając jednak zawsze nutę niedosytu. Nawet dla pasjonatów i badaczy pozostaje ono zawsze otwartą księgą. W murach budynków kryją się niedopowiedziane historie, w przestrzeniach publicznych nieopisane zdarzenia. Magia miasta tkwi w tajemnicach, które w sobie zawiera

i w możliwościach ich interpretacji. Aby je zgłębić, aby wejść w miejsce uważniej, głębiej, bardziej świadomie, potrzebny jest jednak impuls. Do takich należy chociażby ukierunkowany przewodnik. W ruchu przyswajamy więcej, a poza tym czujemy się lepiej. Świadczą o tym chociażby słowa Sorena Kierkegaarda: „Każdego dnia idąc, wprawiam się w stan dobrego samopoczucia, oddalam się od wszelkich chorób. Chodząc – doszedłem do moich ulubionych najlepszych pomysłów – i nie znam myśli tak bardzo trapiącej, by chodzeniem nie dało się od niej odejść” [Kierkegaard, Malantschuk 1978, s. 412.].

Kolejnym etapem osvajania najbliższego otoczenia jest aktywna forma ruchu połączona z praktycznym wykorzystaniem miejskiej infrastruktury i bezpośrednim kontaktem z materią (cegła, kamień, nawierzchnia). Uruchomione zostają w ten sposób dodatkowo zmysły, co pozwala zbliżyć się do poznawanego. Wspomniane zadanie spełniają w proponowanym programie takie elementy jak: wskakiwanie na murek, dotknięcie nawierzchni w alei gwiazd, ćwiczenie przy ścianie murów obronnych. Do zmysłu dotyku dochodzi ponadto, bodaj najsilniejszy, zmysł wzroku. W trakcie całej zaplanowanej trasy uczestnik przygląda się poszczególnym obiektom Wzgórza Wawelskiego z różnych punktów widzenia. Zmienna perspektywa połączona ze specjalnie przygotowanym opisem, wskazówkami, ciekawostkami, rzuca nowe światło na często dobrze znane i opatrzone zabytki. Dzięki temu mogą one na nowo zaintrygować tak mieszkańca danego miasta jak i turystę. Taki impuls jest niezwykle ważny, bowiem uwrażliwia na otaczającą przestrzeń, dziedzictwo kulturowe, dzieła sztuki. Zachęca do ich lepszego poznania poprzez bycie w ich pobliżu, wejście na teren obiektu, doczytanie na jego temat etc. Oprócz właściwości poznawczych, trasa, a właściwie projektowana aplikacja, spełnia także szereg innych założeń. Program łączący sport z kulturą ma szansę poszerzyć grono zainteresowanych zarówno taką formą poznawania miasta, jak i samego ruchu. Urozmaicenie aktywności fizycznej poprzez wartości poznawcze nawiązuje do historycznego podejścia do kultury fizycznej, jako do dziedziny równorzędnego rozwoju ciała i umysłu. Jest jednocześnie echem starożytnej maksymy *mens sana in corpore sano* (Juwenal, *Satyra X*).

Program łączonego treningu z przewodnikiem umożliwia przede wszystkim aktywne spędzanie czasu na zewnątrz⁴. Biorąc pod uwagę siedzący tryb życia, epidemię bezruchu, otyłości i chorób cywilizacyjnych, wykorzystanie darmowej infrastruktury miejskiej, a także bogactwa historyczno-kulturowego miasta, jest próbą zachęcenia mieszkańców do aktywności fizycznej i do zdrowego stylu życia. Taka formuła jest ponadto dowodem na to, że miasto może funkcjonować jak ogólnodostępna sala ćwiczeń, obszar umożliwiający nie tylko trening, ale też zabawę. Jak podkreśla Gehl, „zaproszenie ludzi do wyrażania siebie, do zabawy i ćwiczeń w mieście jest ważnym tematem w procesie tworzenia pełnych życia, zdrowych miast” [Gehl 2017, s. 158].

Warto podkreślić, że na bazie tego typu aplikacji można kształtować wśród uczestników świadomość prawidłowo prowadzonych form aktywności fizycznej, na które składają się takie elementy jak: sparametryzowana rozgrzewka, część zasadnicza treningu oraz wyciszenie, czyli *cool down*.

Można zauważyć, że proponowana forma treningu przypomina po części bieg przełajowy, który łączy się z wieloma korzyściami dla całego organizmu. Zróżnicowany teren, nierówna powierzchnia, niewielkie podbiegi i zbiegi, zakręty, przeszkody-wyzwania wymuszają zmienne tempo i ciągłe przystosowywanie się do zmian. Dodatkowo angażują większą liczbę mięśni, niż w przypadku jednostajnego biegu po płaskiej nawierzchni. Kolejnym atutem jest poprawa poszczególnych cech motorycznych jak: szybkość, koordynacja, czy dynamika. Wzmocnione w trakcie takiego biegu mięśnie, ścięgna, więzadła i stawy są też odporniejsze na kontuzje.

⁴ Ze względu na zanieczyszczenie powietrza w okresie zimowym sugerowane jest wykonywanie ćwiczeń w specjalistycznej masce antysmogowej.

Kolejnym, bardzo istotnym rezultatem popularyzacji analizowanego programu może być forma integracji międzypokoleniowej⁵. Zróżnicowanie trasy, jej elastyczność i dostępność pozwala po części dostosować ją do wielu różnych poziomów sprawności użytkownika. Choć ten konkretny program dedykowany jest osobom aktywnym fizycznie, uprawiającym bieganie oraz inne formy ruchu, to może on być też wykorzystany przez osoby w wieku senioralnym, czy rodziny z dziećmi. Echa takiego programu sięgają Ogrodów Jordanowskich, których geneza sytuuje się w Krakowie. Koncepcja Henryka Jordana bazowała przecież na idei połączenia wypoczynku i zabawy wśród zieleni, na świeżym powietrzu – co umożliwiło rozwój fizyczno-społeczno-psychiczny [Centralne Towarzystwo Ogrodów Jordanowskich 1938]. Warto również nadmienić o istotnym założeniu programu, jakim jest integracja osób o podobnych zainteresowaniach. Program ten sprzyja bowiem różnym formom kontaktu, wspólnego pokonywania przeszkód, czy też wspólnej aktywności fizycznej. Takie podejście idealnie wpisuje się w koncepcję miasta, jako miejsca spotkań i to na wielu poziomach [Gehl 2017, s. 25]. W dobie zanikających systematycznie kontaktów międzyludzkich, inicjatywy budowania wspólnoty rodzin, młodzieży, czy też osób aktywnych, tym bardziej zyskują na znaczeniu. Kolejną możliwością, jaką daje zaprezentowany program, jest aktywizacja społeczności lokalnej. Może ona aktywnie uczestniczyć w budowaniu trasy umiejscowionej na danym obszarze miasta, także od strony przewodnickiej. Mówiąc o integracji i współpracy należy zaznaczyć, że taka formuła treningu zespolonego z elementami poznawczymi, daje w perspektywie szansę na nowe formy współpracy pomiędzy przewodnikami miejskimi, specjalistami w zakresie turystyki historycznej, czy historykami sztuki, a także absolwentami Akademii Wychowania Fizycznego, wymieniającymi swe doświadczenia w procesie tworzenia autorskich, miejskich ścieżek tego typu.

Bibliografia

- Adamczewski J., 1965, *Tajemnice starego Krakowa*, Wydawnictwo Literackie, Kraków
- Bryon J., 2012, *Tour guides as storytellers - from selling to sharing*, „*Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*”, nr 12, s. 27–43
- Chang K. C., 2014, *Examining the Effect of Tour Guide Performance, Tourist Trust, Tourist Satisfaction, and Flow Experience on Tourists' Shopping Behavior*, „*Asia Pacific Journal of Tourism Research*”, nr 19, s. 219–247
- Davies J, Williment J., 2008, *Sport Tourism – Grey Sport Tourists, All Black and Red Experiences*, „*Journal of Sport & Tourism*”, nr 13 s. 221–242
- Domínguez-Quintero A.M., Rosario González-Rodríguez M, Paddison B., 2018, *The mediating role of experience quality on authenticity and satisfaction in the context of cultural-heritage tourism*, „*Current Issues in Tourism*”, brak nr.
- Ebejer J., 2018, *Urban heritage and cultural tourism development: a case study of Valletta's role in Malta's tourism*, „*Journal of Tourism and Cultural Change*”, brak nr.
- Fabiański M., Purchla J., 2001, *Historia architektury Krakowa w zarysie*, Wydawnictwo Literackie, Kraków
- Franaszek A., 1985, *Wawel : zamek i katedra*, Sport i Turystyka, Warszawa
- Gehl J., 2017, *Miasta dla ludzi*, RAM, Kraków
- Hansen A.H., Mossberg L., 2017, *Tour guides' performance and tourists' immersion: facilitating consumer immersion by performing a guide plus role*, „*Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*”, nr 17, s. 259–278

⁵ W trakcie przygotowywania trasy i wykonywania poszczególnych ćwiczeń byliśmy zaskoczeni, jak wiele osób, w tym rodzin z dziećmi, naśladuje po nas poszczególne elementy treningu. Wskazuje to na elastyczność i uniwersalność przygotowanego treningu.

- Hjalager A. M., 2010, *Regional Innovation Systems: The Case of Angling Tourism*, "Tourism Geographies", nr 12, s. 192–216
- Kierkegaard S., Malantschuk G., 1978, *Søren Kierkegaard's Journals and Papers: Autobiographical, 1829-1848*, Indiana University Press, Bloomington
- Kim H., Oh J.S., Jayakrishnan R., 2012, *Tourist activity simulation model for assessing real-time tour information systems*, „Journal of Intelligent Transportation Systems: Technology, Planning, and Operations”, nr 16, s. 118–131
- Kruczek Z., 2011, *Atrakcje turystyczne. Fenomen, typologia, metody badań*, Proksenia, Kraków
- Kruczek Z., 2016, *Frekwencja w polskich atrakcjach turystycznych 2011 – 2015*, Proksenia, Kraków
- Kuczman K., 1999, *Wawel : przewodnik, KARPATY*, Kraków
- Liu G., Chen J.S., 2015, *A Dynamic Model for Managing Cultural Tourism*, „Asia Pacific Journal of Tourism Research”, nr 20, s. 500–514
- Lubowiecki-Vikuk A., Dzięgiel A., 2013, *Imprezy biegowe jako specyficzny rodzaj wydarzeń sportowych*, „Zeszyty Naukowe. Turystyka i Rekreacja”, nr 2 s. 119–135
- Małecki J., 2014, *Historia Krakowa dla każdego*, Wydawnictwo Literackie, Kraków
- Matoga Ł., Pawłowska A., 2018, *Off-the-beaten-track tourism: a new trend in the tourism development in historical European cities. A case study of the city of Krakow, Poland*, „Current Issues in Tourism”, nr 21 s. 1644–1669
- Mikos von Rohrscheidt A., 2011, *Klasyczne i nowoczesne formy zorganizowanego zwiedzania miasta*, [w:] *OBCY W POZNANIU. Historyczna metropolia jako ośrodek turystyki kulturowej*, A. Mikos von Rohrscheidt (red.), PROKSENIA, Kraków; 139–183
- Papińska-Kacperek J., 2016, *Miejskie aplikacje mobilne w turystyce kulturowej w Polsce*, *Turystyka Kulturowa*, nr 2, s. 67–85
- Połucha J., Žukovskis J., 2015, *Interakcje w przestrzeni – nowe trendy w animacji turystyki*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego”, nr 1 (29), s. 73-83
- Romanillos G., Moya-Gómez B., Zaltz-Austwick M., Lamiquiz-Daudén P.J., 2018, *The pulse of the cycling city: visualising Madrid bike share system GPS routes and cycling flow*, „Journal of Maps”, nr 14, s. 34–43
- Rożek M., 1989, *Zwiedzamy Kraków : przewodnik turystyczny*, Kraj, Warszawa, Kraków
- Rożek M., 2000, *Symbolika i magia Krakowa*, PWN, Warszawa, Kraków
- Rożek M., 2001, *Wawel, zawsze Wawel*, PWN, Warszawa, Kraków
- Rożek M., 2005, *Sekrety Krakowa: ludzie, zdarzenia, idee*, WAM, Kraków
- Schut P-O., 2018, *Outdoor Activities and Urbanization: A Constant Bridging Throughout the Twentieth Century in France*, „The International Journal of the History of Sport”, vol 27, nr 8, s. 1–20
- Skowron R., 2001, *Wawel: kronika dziejów. T. 1, Od pradziejów do roku 1918*, Wydawnictwo Zamku Królewskiego na Wawelu, Kraków
- Szalonka K., 2015, *Polityka kreowania prozdrowotnego stylu życia wśród dzieci i młodzieży*, *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Problemy Zarządzania, Finansów i Marketingu*, nr 38, s. 171–182
- Ścibiorska-Kowalczyk I., 2013, *Możliwości uprawiania turystyki kulturowej na rowerze na przykładzie Szklarskiej Poręby*, „Turystyka kulturowa”, vol 1, s. 59–88
- Tomczykowska P., 2014, *Turystyka kulturowa szansą na rozwój miasta kreatywnego. Przykład Bydgoszczy i Torunia*, „Turystyka kulturowa”, vol 2, s. 39–54
- Wawel 1000-2000*, Biuro Festiwalowe Kraków 2000, Kraków
- Weiler B., Black R., 2015, *The changing face of the tour guide: One-way communicator to choreographer to co-creator of the tourist experience*, „Tourism Recreation Research”, nr 40 s. 364–378
- Yang L., 2011, *Cultural tourism in an ethnic theme park: Tourists' views*, „Journal of Tourism and Cultural Change”, nr 9, s. 320–340
- Ye H., Tussyadiah I. P., 2011, *Destination visual image and expectation of experiences*, „Journal of Travel and Tourism Marketing”, nr 28, s. 129–144
- Zawadzki P., 2015, *Masowe imprezy biegowe jako element promocji regionów turystycznych*, „Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu”, nr 379, s. 311–320

Źródła internetowe

- <http://www.kayakrepublic.dk/> [dostęp 30.09.2018]
<https://www.dubrovnikactiveholidays.com/swimming-tours/> [dostęp 30.09.2018]
<https://en.rotterdam.info/locations/hidden-gems/> [dostęp 30.09.2018]
<https://runningcopenhagen.com/> [dostęp 30.09.2018]
<https://www.dubrovnikactiveholidays.com/running-tours/> [dostęp 30.09.2018]
<https://www.runningtoursbudapest.com/terms-conditions> [dostęp 30.09.2018]
<http://rollschoo.pl/zwiedzanie-warszawy-na-rolkach-z-przewodnikiem/> [dostęp 30.09.2018]
<http://cityevent-poznan.pl/tour/rowerowa/> [dostęp 30.09.2018]
<http://karnet.krakow.pl/26978-krakow-wycieczki-rowerowe-po-krakowie-z-przewodnikiem>
[dostęp 30.09.2018]
<https://www.runnincity.world/> [dostęp 30.09.2018]

An innovative form of cultural heritage's promotion combined with physical activity

Keywords: Cultural tourism, urban tourism, physical activity, innovation, functional training

Abstract

The article shows methodologically based proposal of an innovative tourist product, based on the promotion of the city's history and culture. The main point of this offer is to integrate physical culture with different areas of culture and heritage. In the future, the implementation of the project may become an important factor to activate local community. Changing tourists expectations, in relation to the tourist product, show that it is necessary to think about proposal, which can let combine the concept of traditional tourist trails and routes - based on cultural and heritage objects - with targeted physical activity. Based on relevant information about the specific of the area, (which is the castle hill in Krakow), the following factors are analyzed: terrain, denivelation, spatial arrangement, existing infrastructure. The comprehensive tourist product was developed and based on the differential materials. Into account was taken both: the sphere of physical activity (such as the selection of different activities and the scope of activity) and the combination of innovative methods of presentation a broad spectrum of issues in the field of culture and art.