

Matylda SIWEK*

<https://orcid.org/0000-0002-0487-1263>

Magdalena ŻMUDA-PAŁKA**

<https://orcid.org/0000-0002-5344-8998>

Atrakcje rekreacyjne Krakowa jako dodatkowy element oferty turystycznej miasta

Streszczenie

Zdrowy styl życia, traktowany jako dbanie zarówno o zdrowie fizyczne, jak i psychiczne, ma coraz większe znaczenie w szybkim, zabieganym i intensywnym życiu współczesnego człowieka. Docenia się również coraz bardziej, dzięki bogatej ofercie rekreacyjnej, możliwość spędzania wolnego czasu z rodziną, przyjaciółmi czy znajomymi.

Powyższe aspekty uwzględniane są w przygotowywanej i stale wzbogacanej ofercie turystycznej jednego z najatrakcyjniejszych miast Europy – Krakowa.

Celem niniejszego artykułu jest prezentacja i analiza oferty Krakowa związanej z szeroko rozumianą rekreacją. Może być ona głównym celem przyjazdów do Krakowa lub stanowić cenne uzupełnienie kulturowego i historycznego programu pobytu. Posłużono się metodą kwerendy materiału źródłowego, zarówno zamieszczonego w Internecie, jak i publikowanego drukiem. Przeprowadzono również badania w terenie.

Słowa kluczowe: rekreacja, zdrowy styl życia, oferta turystyczna, oferta rekreacyjna, Kraków.

Wstęp

W literaturze, jak również w materiałach publikowanych w Internecie, odnaleźć można wiele informacji na temat historii, kultury i zabytków Krakowa, sta-

* dr, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie, Instytut Geografii; e-mail: matylda.siwek@up.krakow.pl

** dr, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, Instytut Nauk Społecznych

nowiących niewątpliwie największy jego atut. Jednakże Kraków to nie tylko przeszłość, ale teraźniejszość i przyszłość. Włodarze miasta, jak również wszystkie osoby i instytucje mające udział w kreowaniu i rozwoju ruchu turystycznego do miasta, próbują sprostać panującym trendom w światowej turystyce i spełnić oczekiwania współczesnego turysty. W związku z tym oprócz turystyki kulturowej, pielgrzymkowej, edukacyjnej, promuje się także biznesową, konferencyjną, motywacyjną, rozrywkową, festiwalową czy przygodową. Przygotowując ofertę turystyczną miasta, bierze się pod uwagę strukturę przyjezdnych, wśród których są m.in. dzieci i młodzież przyjeżdżające na wycieczki szkolne, rodziny, osoby przyjeżdżające na konferencje, sympozja lub w sprawach biznesowych, dorośli, szukający zabawy i rozrywki w mieście.

Ruch turystyczny, jego wielkość i struktura, jest systematycznie badany, a wyniki są publikowane w formie raportów, monografii, zestawień czy informatorów. Niewątpliwie znaczący wkład w te analizy ma Małopolska Organizacja Turystyczna, przy której zgromadzony zespół badaczy przeprowadza kompleksowe badania ruchu turystycznego w mieście [21], [22], [23]. Mogą one stanowić cenne źródło wiedzy dla wszystkich organizatorów ruchu turystycznego w Krakowie. W Urzędzie Miasta Krakowa, który zlecił wykonanie powyższych analiz, powstały raporty omawiające turystykę rozrywkową w Krakowie z bazą obiektów rekreacyjno-kulturalnych [17] czy odnoszące się do turystyki zainteresowań [19]. W Zakładzie Gospodarki Turystycznej i Uzdrowskiej Instytutu Geografii i Gospodarki Przestrzennej Uniwersytetu Jagiellońskiego powstały dwa kompleksowe opracowania dotyczące uwarunkowań rozwoju turystyki w Krakowie [15], [27], natomiast w czasopiśmie „Turystyka Kulturowa” [9] został opublikowany raport z waloryzacji atrakcji turystycznych Krakowa. Na rynku pojawiły się również publikacje z zakresu turystyki kulturowej, rozrywkowej czy sportowej w mieście [13], [14], [28], [31].

Celem niniejszego artykułu jest prezentacja i analiza oferty Krakowa związanej z szeroko rozumianą rekreacją. Może być ona głównym celem przyjazdów do Krakowa lub stanowić cenne uzupełnienie kulturowego i historycznego programu pobytu. Posłużono się metodą kwerendy materiału źródłowego, zarówno zamieszczonego w Internecie, jak i publikowanego drukiem. Przeprowadzono również badania w terenie.

Rola rekreacji i odpoczynku w życiu współczesnego człowieka

Ważną i dobroczynną rolę odpoczynku, czasu wolnego oraz różnych rekreacyjnych form jego spędzania docenili już nasi prehistoryczni przodkowie. Przez kolejne lata i stulecia były one pielęgnowane, rozwijane, szukano nowych rozwiązań, pomysłów zgodnych z duchem, obyczajami i wymaganiami danej epoki. Zauważono, że wplecenie ich pomiędzy konieczne obowiązki domowe i zawo-

dowe oraz zaspokajanie podstawowych potrzeb fizjologicznych przynosi pozytywne skutki zarówno dla naszego zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Każda kolejna epoka wprowadzała swoje trendy, uwarunkowania, propozycje spędzania czasu wolnego. Według badaczy tematu, nie można analizować zachowań wolnoczasowych człowieka, nie uwzględniając kontekstu historycznego, kulturowego, politycznego i społecznego [29]. Z drugiej jednak strony, traktując pojęcie czasu wolnego jako „historycznie ukształtowane i zmieniające swoje znaczenie zjawisko społeczne” [8], należy mieć na uwadze wpływ, jaki wywiera na określone procesy i zachowania. Zatem wąską definicję czasu wolnego – definiowanego jako: „Czas bez obowiązków, przeznaczony na zajęcia dowolne” [18] – należy analizować w szerszym kontekście historyczno-społeczno-kulturowym.

Z pojęciem czasu wolnego koreluje późniejsze pojęcie rekreacji, które wywodzi się od łacińskiego słowa *recreo*, oznaczającego: *ożywić, odnowić, pokrzepić, na nowo stworzyć*. W tym dosłownym tłumaczeniu rekreacja może oznaczać przywracanie równowagi zdrowotnej, harmonii, dobrego samopoczucia. Bardzo często rekreacja kojarzona jest z aktywnością fizyczną, zwłaszcza w kontekście badań dotyczących naszego zdrowia. Dowodzi się, że jest ona niezbędnym elementem zdrowego stylu życia, będąc jednocześnie jedną z podstawowych potrzeb człowieka [16]. Autorzy opracowania zwracają uwagę na negatywne, zarówno dla zdrowia osobniczego, jak i społecznego, zjawisko zwane hipokinezją, które polega na powstawaniu dysproporcji pomiędzy zwiększającym się obciążeniem układu nerwowego a zmniejszającym się obciążeniem układu ruchowego [16]. Jest to niebezpieczna sytuacja, zwłaszcza w dzisiejszych czasach, kiedy żyjemy szybko, intensywnie, w stresie i braku wolnego czasu. Aktywność fizyczna może przeciwdziałać ujemnym skutkom współczesnych czynników cywilizacyjnych, a jej brak może doprowadzić do poważnych schorzeń, a nawet śmierci [4], [5], [18].

Niektóre aktualne dziś formy spędzania czasu wolnego przetrwały do naszych czasów od najdawniejszych dziejów, w mniej lub bardziej zmienionej formule, niektóre są współcześnie wykreowane. Niezmiernie popularne są wszelkie gry i zabawy sportowe, zarówno te, w których dominuje element zabawy, jak i te oparte na rywalizacji. Popularnością cieszą się różnego rodzaju wyścigi w formie zawodów sportowych z nagrodami, jak i zabawowej, np. na festynach rodzinnych. Z innych form rekreacji ruchowej uprawia się często bieganie, pływanie, jazdę konną, spacer z modną formą *nordic walking*, jazdę na rowerze, narciarstwo, łyżwiarstwo, wspinaczkę i spacer po górach, *fitness*, jogę, taniec, tenis, tenis stołowy, gry zespołowe, przede wszystkim piłkę nożną, siatkówkę, siatkówkę plażową, koszykówkę, jazdę na rolkach, deskorolce. Zatem rekreacja fizyczna wpisuje się znakomicie w coraz bardziej popularny trend zdrowego stylu życia i dbania o zdrowie fizyczne, psychiczne, jak i życie społeczne [1], [26].

Wiele współczesnych badań potwierdza, że w aspekcie ogólnego zdrowia człowieka ważne jest nie tylko zdrowie fizyczne, gwarantowane m.in. przez aktywność fizyczną, ale również umysłowe i intelektualne. Udział w rekreacji daje

nam możliwość oderwania się od rzeczywistości, codziennych spraw, problemów, odreagowania stresów, wyciszenia się, ma moc oczyszczającą, katarską. Wielu znawców tematu, m.in. socjologów, psychologów, pedagogów, podkreśla ważną funkcję społeczną uczestnictwa w różnych formach rekreacyjnych, realizowaną poprzez możliwość spędzania czasu z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi, rówieśnikami. Powyższy aspekt jest szczególnie ważny zarówno dla dzieci i młodzieży, jak i seniorów, jako proces ich aktywizacji i walki z samotnością i wykluczeniem. Spełnia również ogromnie ważną rolę w budowaniu więzi rodzinnych, szczególnie w dzisiejszym zabieganym, zapracowanym i intensywnym życiu.

Pojęcie rekreacja jest złożone i obejmuje szereg form. Poza rekreacją fizyczną w literaturze przedmiotu wymienia się również twórczą (oferta różnych zajęć, warsztatów, wykładów, pokazów itp.), kulturalną (oferta kin, teatrów, opery i operetki, kabaretów, muzeów, galerii sztuki itp.) i społeczną (wolontariat jako forma spędzania wolnego czasu) [16].

Poza spojrzeniem na rekreację z punktu widzenia psychologii, socjologii, pedagogiki, należy ująć ją również w kontekście społeczno-kulturowym i ekonomicznym, podkreślając komercyjną rolę szerokiej gamy ofert rekreacyjnych, jak i infrastruktury. Obecny trend dbałości o zdrowie i poszukiwania coraz to bardziej ciekawych, zindywidualizowanych i nietuzinkowych propozycji spędzania czasu wolnego są motorem napędowym tzw. przemysłu czy rynku czasu wolnego. Wojciech J. Cynarski wymienia trzy czynniki, które wpłynęły na jego powstanie:

1. Rewolucja naukowo-techniczna, która pociągnęła za sobą zmiany organizacji i technologii produkcji oraz uwarunkowania prawne czasu pracy.

2. Wzrost średniego poziomu zamożności.

3. Wprowadzenie nowoczesnych metod marketingowych, polegających na kreowaniu produktu. Spowodowały one, że posiadamy obecnie więcej czasu wolnego, z czego ok. 30% jest to „czas konsumpcji” [7].

Nadążając za popytem, na rynku pojawia się coraz więcej ofert i propozycji spędzania wolnego czasu w sposób aktywny, ciekawy, przynoszący wielorakie korzyści dla naszego zdrowia, samopoczucia i stanu umysłu. Większość z nich oferowana jest jako produkt komercyjny, inne – w formie różnorodnych programów. Rekreacja funkcjonująca samodzielnie (np. oferta skierowana do mieszkańców danego miasta) lub razem z turystyką (oferta wzbogacająca, urozmaicająca i uzupełniająca wyjazd turystyczny – skierowana do turystów) ma udział w ogólnym budźecie miasta. Szerokie zainteresowanie ofertą turystyczną może być też napędem nowych inwestycji.

Kraków jako miasto atrakcyjne turystycznie

Kraków – miasto uważane za jedno z najpiękniejszych w Europie – rokrocznie przyciąga licznych turystów, zarówno z kraju, jak i zza granicy. Doceniają

oni przede wszystkim wartościowe zabytki i obiekty muzealne, ale również atmosferę miasta, jego bogatą historię i kulturę. Bardzo trafnie o mieście napisał jeden z jego znawców, autor znakomitego przewodnika – Michał Rożek:

Od stuleci Kraków sławny był swoimi mieszkańcami, historycznymi monumentami, lokalnymi tradycjami, jak również kulturą religijną, ściągającą do miasta rzesze pielgrzymów. Ongiś stolica Królestwa Polskiego, potem sanktuarium życia narodowego – miasto symbol [20].

I rzeczywiście, to, co stanowi o wyjątkowości Krakowa, to jego przebogata, niemalże „namacalna” historia. Każdy mur, ulica, pomnik, szczególnie w tych najstarszych częściach, opowiada swoją historię. W literaturze zachowało się wiele pamiętników i opisów podróży, zwłaszcza z okresu, kiedy Polska znajdowała się pod zaborami, a Kraków traktowany był jako „ostoja polskości”, w których autorzy opisywali wręcz „fizyczny” kontakt z miastem, napawanie się jego atmosferą, która wzmacniała duchowo i dawała nadzieję na odzyskanie niepodległości. Do niezaprzecznego uroku miasta przyczyniła się również jego bogata i długa historia, czego efektem jest np. różnorodność stylów architektonicznych. Każda epoka odcisnęła tutaj swoje piętno.

Początki miasta sięgają czasów prehistorycznych, ale największe jego znaczenie oraz rozkwit rozpoczął się wraz z ustanowieniem ośrodka władzy książęcej, a potem królewskiej na wzgórzu wawelskim. Kraków pełnił rolę stolicy państwa polskiego aż do roku 1596, kiedy ówczesny król Henryk III Waza przeniósł swoją siedzibę do Warszawy. Kolejny korzystny okres dla rozwoju miasta i jednocześnie wzmocnienia jego roli jako centrum nauki, kultury i sztuki to epoka renesansu, a w szczególności rządy królów Zygmunta I i Zygmunta Augusta. Jeszcze raz Kraków przypominał o sobie na przełomie XIX i XX wieku, kiedy to, jak wspomniano powyżej, był „duchową stolicą” i pełnił ogromnie ważną rolę we wzmacnianiu polskości i umacnianiu jedności narodowej, w czasie, kiedy Polska zniknęła z mapy Europy [2], [3], [30].

Poza historią niewątpliwie tym, co przyciąga przyjezdnych do Krakowa, są jego cenne zabytki, które zostały wpisane na Listę Dziedzictwa Narodowego już w 1978 r., jako jedne z pierwszych 12 obiektów na świecie. Wpis obejmuje stare, historyczne miasto w obrębie dawnych murów obronnych, wzgórze wawelskie wraz z królewskim zamkiem oraz żydowską dzielnicę Kazimierz razem ze Stradomem [89].

Kraków uznawany jest również za stolicę nauki i kultury. To właśnie tutaj powstała pierwsza polska uczelnia zwana Akademią Krakowską, później przekształcona w Uniwersytet Jagielloński, oraz wiele innych szkół, uczelni, instytucji naukowobadawczych itp. Nadal działa duża liczba oświatowo-kulturalnych i odbywają się liczne i różnorodne imprezy oraz festiwale. Miasto słynie także ze swoich mieszkańców, a w szczególności papieża Jana Pawła II, którego postać kilkanaście lat po jego śmierci nadal przyciąga wielu turystów i pielgrzymów, którzy chcą m.in. zobaczyć lub pomodlić się pod słynnym „papięskim

oknem” w Pałacu Biskupim. Wiele tradycji i zwyczajów krakowskich, jak choćby lajkonik, rękawka czy wybory króla kurkowego, jest kultywowanych i pielęgnowanych do dziś.

Powyższe atuty i walory miasta dają możliwość rozwoju turystyki kulturowej, etnicznej, pielgrzymkowej czy edukacyjnej, ale Kraków to nie tylko tradycja i historia. Dzięki wielu programom i nakładom inwestycyjnym miasto pretenduje również do bycia centrum biznesowym, rozwijając turystykę biznesową i konferencyjną. Zgodnie z panującymi trendami w światowym ruchu turystycznym do Krakowa przyjeżdżają także turyści szukający rozrywki i zabawy.

Ruch turystyczny do miasta z roku na rok się zwiększa, w 2011 r. ogólna liczba odwiedzających wynosiła 8 600 000, w 2012 r. – 8 950 000, w 2015 r. – 10 050 000, w 2016 r. – 12 150 000, w 2017 r. – 12 900 000, a w 2018 r. – już 13 500 000 [21], [22], [23]. Z raportów dotyczących turystyki biznesowej i konferencyjnej wynika, że w ogólnej liczbie spotkań Kraków plasuje się na drugim miejscu (za Warszawą), z wynikiem 5196, potwierdzając swój piętnastoprocentowy udział w rynku. Natomiast w 2015 r. w Krakowie odbyło się najwięcej kongresów i konferencji (3529), dla porównania w Warszawie – 3258, a w Katowicach – 1736 [6].

Atrakcje rekreacyjne Krakowa

Bogata oferta rekreacyjna miasta służy w dużej mierze mieszkańcom Krakowa, którzy coraz częściej i chętniej chcą spędzać swój czas wolny w aktywny, ciekawy, ale także kształcący, sposób. Może ona jednak stanowić uzupełnienie oferty turystycznej miasta, zwłaszcza dla rodzin z dziećmi, wycieczek szkolnych czy w coraz bardziej popularnej turystyce biznesowej i motywacyjnej. Turyści, którzy odwiedzili Kraków w 2017 r., jako główny cel swojego przyjazdu podali zabytki – cel poznawczy (29,1%), ale na drugim miejscu znalazł się wypoczynek – cel rekreacyjny (17,9%), na dalszym rozrywka (5,4%). We wszystkich tych trzech grupach wskaźniki przyjazdów turystów zagranicznych są wyższe od przyjezdnych krajowych (w tej grupie więcej osób przyjechało w celach np. edukacyjnych, religijnych czy odwiedzin krewnych) [22]. W roku 2018 sytuacja wyglądała podobnie: jako pierwszy motyw przyjazdu odwiedzający podali zabytki (27,2%), na drugim – wypoczynek (17,9%), rozrywka uplasowała się na dalszej pozycji, z wynikiem 5% [23].

W *Strategii rozwoju turystyki w Krakowie na lata 2014–2020* przedstawiono 8 głównych produktów turystycznych miasta oraz potencjał ich rozwoju. Są to: „zwiedzanie miasta”, „odwiedzanie miejsc kultu, uczestnictwo w uroczystościach religijnych”, „wypoczynek, rekreacja, uprawianie sportów”, „udział w konferencjach, szkoleniach, targach, spotkaniach związanych z pracą”, „rozrywka, spotkania towarzyskie, zakupy”, „edukacja, realizacja zainteresowań, roz-

wój osobisty”, „udział w imprezach i wydarzeniach”, „poprawa zdrowia” [24]. Z podanych przykładów można wywnioskować, iż miasto chce wyeksponować swój największy potencjał, jakim jest dziedzictwo narodowe, bogata historia i kultura, ale stawia również na rozwój innych form turystyki.

Przy opisie produktu „wypoczynek, rekreacja, uprawianie sportów” zaznaczono, iż może on być traktowany jako uzupełniający lub główny, szczególnie przy wyjazdach weekendowych lub jednodniowych, głównie w turystyce krajowej. Jest on dostępny dla wszystkich grup turystów, a rynkami docelowymi są rodziny z dziećmi, dzieci, młodzież, osoby starsze, osoby niepełnosprawne. Produkt „rozrywka, spotkania towarzyskie, zakupy”, według autorów strategii, może przyczynić się do zmniejszenia efektu sezonowości w mieście, korzystają z niego głównie turyści krajowi, szczególnie z terenu województwa małopolskiego, ale także turyści zagraniczni przyjeżdżający indywidualnie lub w grupach. Turyści wybierający produkt „udział w imprezach i wydarzeniach” najczęściej traktują go jako uzupełnienie programu pobytu, przyjeżdżają do miasta na krótkie pobyty, zazwyczaj weekendowe [24].

W dokonaniu analizy szerokiej gamy atrakcji rekreacyjnych Krakowa trudność sprawił ich wybór i przypisanie do konkretnej grupy obiektów czy miejsc, albowiem jeśli definiujemy rekreację szerzej niż tylko aktywność fizyczną, mamy do wyboru ogromną liczbę możliwości. Rekreacja rozumiana jako dobrowolna forma spędzania czasu wolnego, dająca radość, odpoczynek, satysfakcję, możliwość spędzenia wolnego czasu z rodziną i przyjaciółmi, może być rozumiana w szerszym kontekście np. kulturowym, edukacyjnym, ale także rozrywkowym. Dlatego, biorąc pod uwagę przyjęty podział rekreacji na fizyczną, twórczą, kulturalno-rozrywkową i społeczną, przedstawiono szeroką gamę obiektów i miejsc mieszczących się w obrębie gminy Kraków, spełniających powyższe kryteria. Nie poddano analizie tych miejsc, np. klubów sportowych czy domów kultury, które oferują regularne zajęcia przeznaczone głównie dla mieszkańców.

Pierwszą grupą obiektów rekreacyjnych, zgodną z podanym powyżej podziałem rekreacji, są różnorodne obiekty sportowe. Do często odwiedzanych, zwłaszcza w porze letniej, zaliczyć można pływalnie kryte [92], jak i otwarte oraz cieszący się dużą popularnością, zwłaszcza wśród najmłodszych – park wodny [76]. W zimie korzystać można z lodowisk zarówno krytych, jak i na otwartym powietrzu. Dużym zainteresowaniem od kilku lat cieszy się otwarte lodowisko budowane w parku Jordana. Posiada ono dwie tafle – większą i mniejszą dla początkujących oraz tor do jazdy w jednym kierunku. W ofercie jest również wypożyczenie łyżew, jak i specjalnych pingwinków z uchwytyami, które pomagają najmłodszym stawiać pierwsze kroki na lodzie [67]. W roku 2018 powstały jeszcze lodowiska otwarte w Nowej Hucie [69] oraz w centrum miasta przy Galerii Krakowskiej [54]. Szczególnie w okresie świąt Bożego Narodzenia zarówno mieszkańcy miasta, jak i przyjezdni wybierają ten sposób spędzania wolnego czasu. Sport rekreacyjny można uprawiać również na boiskach sportowych, boiskach wielofunkcyjnych, halach sportowych i kortach tenisowych [11], [92].

Coraz większą popularnością cieszą się ścianki wspinaczkowe [81] i parki linowe [63]. Z ich oferty korzystają osoby indywidualne i grupy zorganizowane, np. młodzieżowe czy w ramach turystyki biznesowej i motywacyjnej. Ścianki wspinaczkowe znajdują się wewnątrz budynków, utworzone zostały z myślą o zróżnicowanych uczestnikach pod względem wieku i umiejętności. Parki linowe znajdują się na zewnątrz, najczęściej na obrzeżach miasta, ponieważ do ich utworzenia potrzebne są drzewa, pomiędzy którymi umieszcza się różne przeszkody do przejścia. Podobnie jak w przypadku ścianek wspinaczkowych, z parków linowych mogą korzystać dzieci, wybierając najłatwiejszą trasę, jak i osoby starsze i bardziej zaawansowane, dla których przygotowywane są trudniejsze trasy. Bardzo popularne są również parki trampolin [84], które oferują zorganizowane zajęcia, ale można również skorzystać z oferty indywidualnie. Są to bardzo dobre miejsca do pozbycia się „nadmiaru energii”, odreagowania, spędzenia czasu wolnego aktywnie, z rodziną lub znajomymi. Młodsze dzieci mogą bawić się również na licznie powstałych placach zabaw [46], [55], [86], w których przygotowano dla nich tory przeszkód, suche baseny z kulkami, zjeżdżalnie i inne atrakcje.

Kraków oferuje możliwość spacerów, jazdy na rowerach, rolnach, hulajnogach, deskorolkach itp. W mieście znajduje się 18 parków określanych jako zabytkowe [10]¹, w tym sięgające swoimi początkami XIX w. aleje spacerowe wokół rynku zwane Plantami, z szeregiem pomników związanych z polską historią czy literaturą oraz pozostałościami po murach i basztach obronnych okalających średniowieczne miasto. Powoduje to, że mają one nie tylko wymiar rekreacyjny, ale również kulturowy. Ogromną popularnością cieszy się również park założony przez krakowskiego lekarza, aktywistę i propagatora aktywności fizycznej Henryka Jordana. Na przełomie XIX i XX w. dzieci i młodzież brały udział w organizowanych dla nich zajęciach sportowych, a także musztrach. Obecnie teren ten jest miejscem spotkań zarówno młodszych, jak i starszych osób. Poza spacerem i jazdą na własnym sprzęcie sportowym można wypożyczyć kiluosobowe rowerki, przejechać się pociągiem, samochodzikiem, łodzią. Skorzystać można również z oferty gastronomicznej. W sezonie od wiosny do jesieni organizowane są w parku liczne imprezy, a w zimie działa, wspomniane wcześniej, otwarte lodowisko.

Poza ww. zabytkowymi parkami, w Krakowie mieści się jeszcze wiele innych terenów spacerowych, wśród nich m. in. uroczysko Skałki Twardowskiego leżące w dzielnicy Dębniki nad malowniczym zalewem, bulwary wiślane ciągnące się od południowej strony miasta, wzdłuż wzgórza wawelskiego, aż po północną część miasta w kierunku Tyńca [10], [25], [40].

¹ Planty krakowskie, park Strzelecki / ogród Strzelecki, Bulwary Wiślane, park Kościuszki, Park im. dr. H. Jordana, park Krakowski, ogród Łobzów, Błonia krakowskie, park Decjusza, Park im. A. i E. Jerzmanowskich, park Płaszów, park Bednarskiego, fort Batowice, fort Mistrzejowice, park Wadów, park Luczanowice, park przy Klasztornej, park zdrojowy w Swoszowicach (publicznie dostępny, ale pozostający w zarządzie uzdrowiska).

Popularnymi miejscami spacerów są także lasy krakowskie, a wśród nich Las Wolski [61] z przepiękną aleją Wędrowników biegnącą do zabytkowego klasztoru oo. Kamedułów na Bielanach, licznymi polanami, skałkami, fortami. W lesie mieści się również zoo oraz kopiec pierwszego naczelnika wyzwolonego spod zaborów państwa polskiego – Józefa Piłsudskiego. Poza wspomnianym kopcem w mieście znajdują się jeszcze cztery – Tadeusza Kościuszki – usypany na cześć bohatera narodowego, Kraka – pierwszego legendarnego władcy miasta, gdzie po Wielkanocy odbywa się tradycyjne krakowskie święto – rękawka, Wandy – córki Kraka, oraz najmłodszy i najmniejszy – Jana Pawła II [61].

Kontakt z przyrodą można odnaleźć w ogrodach, m.in. tych znajdujących się przy klasztorach, otwartych dla publiczności ogrodach wawelskich, znajdujących się przy zamku, czy przynależącym do Uniwersytetu Jagiellońskiego Ogrodzie Botanicznym [71] założonym w 1793 r. i będącym najstarszym ogrodem botanicznym w Polsce. Dzieci niezmiennie zainteresowane są zobaczeniem zwierząt, co mogą uczynić we wspomnianym wcześniej zoo [93] w Lesie Wolskim, czy w nie tak dawno otwartych miejscach, gdzie mogą zobaczyć, a nawet dotknąć motyli [60] czy papug [74].

Dopełnieniem rekreacji na powietrzu mogą być liczne w Krakowie place zabaw, niektóre z nowoczesnymi, czy nawet bardzo oryginalnymi, urządzeniami (np. smoczy skwer w parku Lotników, plac zabaw Plantuś przy Muzeum Archeologicznym [80] lub plac Dzikie Planty przy hotelu Royal, inspirowany pracami ludowej artystki Józefy Kogut, które mieści Muzeum Etnograficzne [38]), czy siłownie zewnętrzne wyposażone w atlasy, różnego rodzaju stepery, drabinki, równoważnie, ścianki wspinaczkowe, itp. (np. siłownia zewnętrzna i *street workout* w parku T. Kościuszki). Ciekawą i wartościową inwestycją w Krakowie są tzw. smocze skwery [40], [75], czyli wielofunkcyjne i wielopokoleniowe place zabaw, z których mogą korzystać zarówno dzieci, jak i osoby dorosłe, starsze oraz niepełnosprawne. Zawierają one elementy i urządzenia przypominające smoka wawelskiego, których zadaniem jest kształtowanie sprawności fizycznej i rozwijanie zdolności intelektualnych. Ta smocza stylizacja ma za zadanie „przypominać o legendzie miasta osobom starszym, a bawić i rozwijać wyobraźnię najmłodszych mieszkańców Krakowa” [40].

Kraków, poza zaproponowaniem atrakcji sportowych i przyrodniczych, ma w swojej ofercie, podążając za najnowszym trendem, wiele ciekawych czy niestandardowych atrakcji. Jedną z nich stanowią zyskujące w ostatnich latach coraz większą popularność *escape rooms* [45], [53], [66], czyli pokoje zagadek. Łączą one w sobie rozrywkę oraz edukację. Uczestnik gry zostaje zamknięty w pokoju lub pokojach i musi się z nich wydostać, rozwiązując przygotowane zadania i zagadki przed upływem godziny. Pokoje mają określoną trudność, dostosowane są do różnych odbiorców, utrzymane są również w różnorodnej tematyce. Niektóre nawiązują do znanych motywów czy postaci bajkowych, np. Pokój Baby Jagi czy Star Wars, inne do kultur, np. Skarb Inków, epok, np. pokój z czasów

PRL, czy różnej tematyki, np. wyprawa na Marsa, Komnata Tajemnic. Ofertę pokoi zagadek wybierają zarówno osoby indywidualne, jak i grupy zorganizowane, np. szkolne. Odwiedzają je także turyści, dla których pobyt w *escape room* jest obowiązkowym punktem programu, mając za sobą już kilkadziesiąt wizyt w podobnych miejscach. Biorąc pod uwagę bardzo szybko rosnącą popularność tego typu obiektów i jednocześnie ich liczbę, można wnioskować, że trend ten będzie się rozwijał i stawał coraz bardziej popularny. Może właśnie dla niektórych podróży będzie głównym celem przyjazdu. Podobny charakter mają również coraz bardziej popularne domy strachów [42], [51]. Na odwiedzających czekają tam różne zadania, z tym że klimat tych miejsc utrzymany jest w „strasznej atmosferze”, a tematyka dotyczy duchów, potworów, wiedźm, wampirów itp. W Krakowie powstało do tej pory kilka takich miejsc, przypuszczalnie wraz z rosnącą popularnością będzie ich z czasem przybywać.

W turystyce i rekreacji, wraz ze zmianą modelu odpoczynania z tzw. $3 \times S$ (sun, sea, sand) na $3 \times E$ (education, entertainment, excitement), zaczęły pojawiać się oferty z zakresu turystyki przygodowej, survivalu, sportów ekstremalnych, podnoszących poziom adrenaliny we krwi i zapewniających moc niezapomnianych wrażeń. Dostosowując się do powyższego trendu, w Krakowie powstały miejsca, gdzie można zagrać w *paintball* [72], [73], popularne bardziej wśród panów, wykorzystywane również w turystyce biznesowej i motywacyjnej. W grze biorą udział drużyny, które strzelają do siebie bronią naładowaną kulkami z kolorową farbą. Teren gry często przypomina poligon, może być zadrzewiony, znajduje się na nim wiele przeszkód czy miejsc do ukrycia. *Paintball* daje możliwość odreagowania, walki ze stresem i problemami dnia codziennego. Uczy także pracy w zespole i odpowiedzialności za grupę, dlatego może być traktowany jako element szkolenia dla pracowników dużych firm. Odmianą gry *paintball* są laser parki [65], popularne bardziej wśród dzieci i młodzieży, gdzie „walczy” się laserowym światłem. Przygodę, „adrenalinę” oraz rozrywkę można znaleźć również na strzelnicach [50], [83] oferujących strzelanie z różnej broni, skacząc na *bungee* [85], a także w miejscach, gdzie można potrenować łucznictwo [41] czy zamiast tradycyjnymi rzutkami – rzucanie toporami [33]. Nie brakuje torów do jazdy gokartami [48], [64] przyciągających młodszych, jak i starszych entuzjastów motoryzacji i szybkiej jazdy. Dla lubiących zabawę ciekawą propozycją mogą być *bubble football* [47], gra w piłkę nożną, gdzie ciała uczestników zabawy mieszczą się w dużych kulach, a tylko nogi stoją na ziemi.

Czas wolny w Krakowie można również spędzać w spokojniejszy sposób, grając w kręgle czy bilard [43], [77], [78], albo skorzystać z nowoczesnych technologii, zanurzając się w świat wirtualny [35]. Popularne są gry planszowe, w które można grać w przygotowanym do tego miejscu, gdzie stworzono bardzo przyjazny klimat [36].

Miasto można podziwiać od strony rzeki, wybierając jeden z proponowanych rejsów po Wiśle [82], [87], jak i z „lotu ptaka”, korzystając z oferty widokowego lotu balonem [58].

Kraków, który uważany jest bezsprzecznie za stolicę kultury, ma do zaoferowania niezwykle bogatą ofertę kulturalną. Działa wiele teatrów, kin, filharmonia, opera i operetka [11], [62]. Niektóre z nich są zabytkowe, z wieloletnią tradycją i historią, jak np. Teatr im. J. Słowackiego czy Teatr Stary, inne – bardziej współczesne i nowoczesne. W mieście znaleźć można wiele interesujących miejsc i obiektów (wśród nich największy – Tauron Arena [85]), gdzie odbywają się licznie koncerty, festiwale, występy kabaretów czy inne imprezy kulturalne [34]. Muzea i galerie krakowskie [62], które zgromadziły bogatą i różnorodną kolekcję wielu dzieł sztuki, coraz częściej przygotowują multimedialne propozycje, z zastosowaniem nowoczesnych technologii, które łączą w sobie rozrywkę i edukację. Przykładem może być wystawa *Rynek Podziemny* [79], otwarta po wykonaniu prac archeologicznych na rynku i odkryciu wielu pozostałości średniowiecznego miasta, którego poziom znajdował się znacznie niżej niż obecnie. Dla zorganizowanych grup, np. wycieczek szkolnych, organizowane są ciekawe i inspirowane lekcje muzealne (oferują je np. Muzeum Narodowe, Lotnictwa Polskiego, Inżynierii Miejskiej, Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha i inne).

W Krakowie odbywa się wiele festiwali czy imprez plenerowych, które znane są szeroko poza jego granicami i stanowią pretekst do przyjechania do miasta. Popularnością cieszą się festiwale muzyczne i filmowe [11], ale również nawiązujące do dawnej tradycji słowiańskiej wianki [34] czy przyciągająca szczególnie młodszą widownię Parada Smoków [49], w której podczas dwóch dni imprezy można zobaczyć wiele przeróżnych smoków i wziąć udział w przygotowanych na to wydarzenie imprezach na bulwarach wiślanych, u stóp wzgórza wawelskiego.

Dobrze ocenianą atrakcją, również w wymiarze edukacyjnym, jest Park Edukacji Globalnej – Wioski Świata [91], utworzony i prowadzony przez oo. salezjanów. Na terenie parku umieszczono wyposażone domostwa z różnych regionów świata, a pracujący tam przewodnicy opowiadają o zwyczajach, tradycjach, kulturze zamieszkujących je ludzi. Miejscem, które łączy w sobie rozrywkę i edukację, jest Ogród Doświadczeń im. Stanisława Lema [70], zorganizowany w parku Lotników, gdzie umieszczono obiekty pozwalające zrozumieć wiele praw i zasad otaczającego nas świata. Nauka i zabawa połączona została wraz z nowymi technologiami na wystawie mieszczącej się w zabytkowym budynku byłego dworca kolejowego [52], gdzie w bardzo nowatorski sposób, z wykorzystaniem klocków lego, jak i efektów wizualnych i dźwiękowych, zostały przedstawione ważne wydarzenia i miejsca w historii Polski. Klocki Lego są wspaniałym tworzywem nie tylko do zabawy, można je wykorzystać również do pokazania różnych eksperymentów i praw fizycznych, po raz kolejny łącząc, w Centrum Nauki i Zabawy [57], edukację z rozrywką.

Kraków w swojej ofercie rekreacyjnej ma wiele propozycji skierowanych do dzieci, młodzieży i rodzin, jednakże, zwłaszcza w obliczu zmieniającej się struktury demograficznej, zwraca się również uwagę na osoby w starszym wieku. Na stronie internetowej „Kraków dla Seniora” [39] znajduje się 30 ofert różnych

firm, klubów, instytucji, zachęcających seniorów do spędzania wolnego czasu aktywnie i zadbania o swoje zdrowie, proponując m.in. gimnastykę, *aqua fitness*, *nordic walking*, jogę, *Tai Chi*, taniec, specjalne programy w grotach solnych czy termach, jak również wycieczki po kraju i za granicę. Ponadto wiele obiektów sportowych w Krakowie oferuje seniorom specjalne programy, zniżki, m.in. respektując Kartę Seniora. Aktywnie w tym zakresie działają domy kultury organizujące szeroką gamę różnego rodzaju zajęć i spotkań dla seniorów. Również instytucje kulturalne i muzealne przygotowują programy i oferty przeznaczone dla osób starszych, m.in. Muzeum Historyczne [68] – proponujące cykle wycieczek, wykładów, odczytów, czy Kino pod Baranami – proponujące seniorom seanse w ramach „Dojrzałego Kina” [56].

Omawiając atrakcje rekreacyjne danego miejsca, warto również nadmienić, że bardzo ważna jest atmosfera panująca w nim i ogólna ocena zadowolenia osób korzystających z infrastruktury oraz różnorodnych atrakcji. Według badań przeprowadzonych w 2017 r. wśród odwiedzających Kraków najwyższą została oceniona właśnie atmosfera miasta, czyli *genius loci* (ocena 4,63). Wysoko zostały ocenione również gościnność (4,41), baza noclegowa (4,39), gastronomia (4,34), wydarzenia muzyczne (4,39), imprezy kulturalne (4,38) oraz dyskoteki (4,39) [22].

Podsumowanie

W dzisiejszych czasach, kiedy wiele czynników oddziałuje bardzo negatywnie na nasze zdrowie i kiedy żyjemy w ciągłym pędzie, stresie, dążeniu do bycia coraz lepszym, rekreacja nabiera nowego znaczenia. Nie jest już tylko postrzegana jako odpoczynek, forma spędzenia wolnego czasu w miły sposób, ale jako niezbędny element do zachowania równowagi fizycznej i psychicznej oraz ogólnego dobrego stanu organizmu. Pełni ona również bardzo ważną rolę w życiu społecznym człowieka i jego relacjach z najbliższymi.

Kraków, postrzegany głównie w kontekście kulturowo-historycznym, może poszczycić się bogatą ofertą rekreacyjną, skierowaną do różnorodnego pod wieloma aspektami turysty. Dzięki licznym terenom i obiektom rekreacyjnym, instytucjom kulturowym funkcjonującym w mieście owa oferta ma duży potencjał rozwojowy. Podąża również za ogólnym trendem w turystyce – w poszukiwaniu nowych interesujących, innowacyjnych rozwiązań, czasem, niestety, zmierzających bardziej w stronę komercyjną niż wartości.

Atrakcje rekreacyjne Krakowa mogą stanowić dopełnienie oferty turystycznej, opartej w dużej mierze na dziedzictwie kulturalno-historycznym miasta, szczególnie dla rodzin z dziećmi i wycieczek szkolnych. Korzystają z nich również dorośli, którzy przyjeżdżają do Krakowa w ramach turystyki biznesowej, motywacyjnej, konferencyjnej, ale także sportowej i rozrywkowej. Seniorzy w parkach i ogrodach szukają wytchnienia od zgiełku miasta. Coraz częściej tu-

ryści, decydując się wyjechać do konkretnego miasta, biorą pod uwagę także ofertę atrakcji rekreacyjnych wpisujących się w trend wyjazdów realizowanych w celach poprawy kondycji-psychofizycznej, zdobycia nowych doświadczeń, wrażeń, przeżycia przygody. Zabytki Krakowa, zarówno te wpisane na Listę Dziedzictwa UNESCO, jak i pozostałe, będą nadal walorem przyciągającym turystów do przyjazdu, jednak będą oni coraz częściej zwracać uwagę na inne czynniki uatrakcyjniające pobyt w danej destinacji. Mogą o tym świadczyć wspomniane wyżej badania ruchu turystycznego w Krakowie, pokazujące, iż w pierwszej kolejności turyści jako cel przyjazdu do Krakowa wskazują zabytki, ale w drugiej – wypoczynek.

Tereny, gminy, miasta przylegające do administracyjnych granic Krakowa, a tym samym wykraczające poza tematykę niniejszej pracy, stanowią wartościowe uzupełnienie oferty rekreacyjnej miasta, będąc jednocześnie częstymi destynacjami turystycznymi. Wśród nich najbardziej atrakcyjne są, m.in.: Ojcowski Park Narodowy, Kopalnia Soli w Wieliczce wraz z jej atrakcjami, Inwałd z Parkiem Miniatur, Dinolandią, Warownią Inwałd i parkiem Jana Pawła II oraz Zator z wielością atrakcji, a przede wszystkim największym parkiem rozrywki w Polsce – Energylandią.

Bibliografia

- [1] Bielec G., Półtorak W., Warchoń K. (2011): *Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej*. Proksenia. Kraków.
- [2] Bieniarzówna J., Małecki J.M. (1979): *Dzieje Krakowa. Kraków w latach 1796–1918*, t. 3, Wydawnictwo Literackie. Kraków.
- [3] Bieniarzówna J., Małecki J.M. (1984): *Dzieje Krakowa. Kraków w wiekach XVI–XVIII*, t. 2, Wydawnictwo Literackie. Kraków.
- [4] Biernat E. (2014): *Aktywność fizyczna w życiu współczesnego człowieka*. E-wydawnictwo Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej. s. 1–4; https://ncbkf.pl/media/ewyd/bibl/NCBKF%20Biernat_final.pdf.
- [5] Borkowska I. (2011): *Czas wolny w problematyce zdrowia i choroby*, [w:] *Czas wolny. Refleksje, dylematy, perspektywy*. Difin. Warszawa, s. 89–102.
- [6] Celuch K. (2016): *Raport. Przemysł spotkań i wydarzeń w Polsce 2016*. Poland Convention Bureau, POT. Warszawa.
- [7] Cynarski W.J. (2017): *Czas wolny, turystyka i rekreacja w perspektywie socjologicznej*. TAIWPN UNIVERSITAS. Kraków.
- [8] Czajka S. (1975): *Z problemów czasu wolnego*. Instytut Wydawniczy CRZZ. Warszawa.
- [9] Franczak P., Banaszkiewicz M., Mikos v. Rohrdcheidt A. (2014): *Raport z analizy potencjału turystyczno-kulturowego miasta Krakowa i powiatu ziemskiego krakowskiego. Materiały faktograficzne*. Turystyka Kulturowa, nr 9, s. 95–127.

- [10] *Kierunki rozwoju i zarządzania terenami zieleni w Krakowie na lata 2017-2030*, Wydział Kształtowania Środowiska Urzędu Miasta Krakowa, 05/04/2017 (2018, 27 marca). Pozyskano z: <https://dialogspoleczny.krakow.pl>.
- [11] *Kraków w liczbach 2016* (2017): Wydział Rozwoju Miasta Urzędu Miasta Krakowa. Kraków.
- [12] *Kraków w liczbach 2017* (2018): Wydział Rozwoju Miasta Urzędu Miasta Krakowa. Kraków (2019, 3 stycznia). Pozyskano z: www.bip.krakow.pl.
- [13] Kubal M., Pawlusiński R. (2016): *Escape rooms – nowe zjawisko w przestrzeni turystycznej Krakowa*. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Geographica* X, s. 244–258; <http://dx.doi.org/10.24917/20845456.10.17>.
- [14] Miązek Z., Wszendybył-Skulska E. (2015): *Rozwój turystyki sportowej w Krakowie*. *Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu*, nr 379, s. 87–94; <http://dx.doi.org/10.15611/pn.2015.379.08>.
- [15] Mika M. (red.) (2011): *Kraków jako ośrodek turystyczny*. Instytut Geografii i Gospodarki Przestrzennej Uniwersytetu Jagiellońskiego. Kraków.
- [16] Napierała M., Muszkieta R. (2011): *Wstęp do teorii rekreacji*. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego. Bydgoszcz.
- [17] Pawlusiński R., *Atrakcje rekreacyjne Krakowa jako dodatkowy element oferty turystycznej miasta* (2019, 3 stycznia). Pozyskano z: <https://www.bip.krakow.pl>.
- [18] Pięta J. (2008): *Pedagogika czasu wolnego*, wyd. 2. ALMAMER Wyższa Szkoła Ekonomiczna. Warszawa.
- [19] Rotter-Jarzębińska K., *Turystyka zainteresowań w Krakowie – klasyfikacja i inwentaryzacja oferty* (2019, 3 stycznia). Pozyskano z: <https://www.bip.krakow.pl>.
- [20] Rożek M. (2000): *Przewodnik po zabytkach i kulturze Krakowa*. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa–Kraków.
- [21] *Ruch turystyczny w Krakowie w 2016 roku* (2016, 2017): Monografia, nr 1/2017. Małopolska Organizacja Turystyczna. Kraków.
- [22] *Ruch turystyczny w Krakowie w 2017 roku* (2017, 2018): Monografia, T. 1, nr 1/2018. Małopolska Organizacja Turystyczna. Kraków.
- [23] *Ruch turystyczny w Krakowie w roku 2018* (2019, 3 stycznia). Pozyskano z: <https://www.bip.krakow.pl>.
- [24] *Strategia rozwoju turystyki w Krakowie na lata 2014–2020* (2018, 27 marca). Pozyskano z: <https://www.bip.krakow.pl>.
- [25] Torowska J., *Parki Krakowa*, część 1. Sponta (b.r.m.w.).
- [26] *Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej w 2016 r.* (2017): Główny Urząd Statystyczny, Warszawa.
- [27] *Waloryzacja przestrzeni miejskiej Krakowa dla potrzeb turystyki. Raport końcowy*. (2008): Studium wykonane pod kierunkiem prof. dr. hab. Włodzimierza Kurka i dr. Mirosława Miki w Zakładzie Gospodarki Turystycznej

i Uzdrowskiej Instytutu Geografii i Gospodarki Przestrzennej Uniwersytetu Jagiellońskiego na zamówienie Biura ds. Turystyki Urzędu Miasta Krakowa. Kraków.

- [28] Warcholik W. (2014): *Turystyka kulturowa – na krakowskiej planszy gry miejskiej*. Turystyka Kulturowa, nr 7, s. 6–19.
- [29] Winiarski R. (red. nauk) (2011): *Rekreacja i czas wolny. Studia humanistyczne*. Oficyna Wydawnicza Łośgraf. Warszawa.
- [30] Wyrozumski J. (1992): *Dzieje Krakowa. Kraków do schyłków wieków średnich*, t. 1. Wydawnictwo Literackie. Kraków.
- [31] Ziarkowska J., Ziarkowski D. (2015): *Status quo czy panta rhei? Atrakcje turystyczne Krakowa od końca XVIII wieku do czasów współczesnych*. Turystyka Kulturowa, nr 7, s. 35–53.
- [32] Żmuda-Pałka M., Siwek M., Kolasińska A. (2018): *Usługi Spa & Wellness w wybranych krakowskich hotelach*. Prace Geografii Przemysłu Polskiego Towarzystwa Geograficznego, 32(1); <http://dx.doi.org/10.24917/20801653.321.5>.

Netografia

- [33] <http://axenation.com/pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [34] <http://biurofestiwalowe.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [35] <http://blackcubevr.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [36] <http://brainburg.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [37] <http://cwf.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [38] <http://czasdzieci.pl/krakow> [dostęp 3.01.2019].
- [39] <http://dlaseniora.krakow.pl> [dostęp: 1.12.2018].
- [40] <http://ekocentrum.krakow.pl> [dostęp 3.01.2019].
- [41] <http://fabrykalucznikow.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [42] <http://fearfactory.com.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [43] <http://framekrakow.com.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [44] <http://funclimb.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [45] <http://gamescape.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [46] <http://gibon.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [47] <http://gmoodsball.com> [dostęp: 29.03.2018].
- [48] <http://gokarting.com.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [49] <http://groteska.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [50] <http://grotgun.com> [dostęp: 29.03.2018].
- [51] <http://hauntedhouse.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [52] <http://historyland.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [53] <http://i-labyrinth.com/pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [54] <http://kidsinkrakow.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [55] <http://kinderplaneta.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [56] <http://kinopodbaranami.pl> [dostęp: 1.12.2018].
- [57] <http://klockoland.eu> [dostęp: 29.03.2018].

- [58] <http://krakowballoonteam.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [59] <http://krakow.gojump.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [60] <http://krakow.naszemiasto.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [61] <http://krakow.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [62] http://krakow.pl/kultura/35702,artykul,katalog_instytucji.html [dostęp: 29.03.2018].
- [63] <http://krakowskiparklinowyy.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [64] <http://krakow.wrt-karting.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [65] <http://laserpark.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [66] <http://lockedup.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [67] <http://lodowisko-krakowskieblonia.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [68] <http://mhk.pl/dorosli-seniorzy> [dostęp: 1.12.2018].
- [69] <https://nck.krakow.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [70] <http://ogroddoswiadczen.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [71] <http://ogrod.uj.edu.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [72] <http://paintball-krakow.com> [dostęp: 29.03.2018].
- [73] <http://paintball-malopolska.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [74] <http://papugarnia.edu.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [75] <http://parklotnikowpolskich.pl> [dostęp 3.01.2019].
- [76] <http://parkwodny.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [77] <http://pinkbowling.pl/krakow> [dostęp: 29.03.2018].
- [78] <http://placnowy1.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [79] <http://podziemiarynku.com> [dostęp: 29.03.2018].
- [80] <http://pracowniak.pl> [dostęp 3.01.2019].
- [81] <http://renisport.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [82] <http://rejsykrakow.com> [dostęp: 29.03.2018].
- [83] <http://shootingcracow.com> [dostęp: 29.03.2018].
- [84] <http://skakanka.eu> [dostęp: 29.03.2018].
- [85] <http://skokibungee.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [86] <http://smykoland.net.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [87] <http://statekkrakow.com> [dostęp: 29.03.2018].
- [88] <http://tauronarenakrakow.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [89] <http://unesco.pl> [dostęp: 27.03.2018].
- [90] <http://vrstudio.pro> [dostęp: 29.03.2018].
- [91] <http://wioskiswiata.org> [dostęp: 29.03.2018].
- [92] <http://zis.krakow.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [93] <http://zoo-krakow.pl> [dostęp: 29.03.2018].
- [94] <http://zzm.krakow.pl> [dostęp: 29.03.2018].

Recreational attractions of Kraków as an additional element of tourist offer of the city

Abstract

A healthy lifestyle, treated as taking care of both physical and mental health, has greater importance in the fast, busy and intense life of the current world. The opportunity to spend free time with family, friends or acquaintances, thanks to the rich recreational offer, is also more and more appreciated.

The above aspects are also taken into account in the prepared and constantly enriched tourist offer of one of the most attractive cities in Europe – Kraków.

The purpose of this article is to present Kraków's recreational attractions, in terms of its impact on various aspects of our lives and health, as well as broad ranging groups of recipients. An attempt of evaluation and levels of offers in recreational activities around the city which has a very rich cultural, historical and national heritage attractiveness, will be also made.

Keywords: recreation, healthy lifestyle, touristic offer, recreational offer, Kraków.

Deklaracja konfliktu interesów

Autorzy deklarują brak potencjalnych konfliktów interesów w odniesieniu do badań, autorstwa i/lub publikacji artykułu *Atrakcje rekreacyjne Krakowa jako dodatkowy element oferty turystycznej miasta*.

Finansowanie

Autorzy nie otrzymali żadnego wsparcia finansowego w zakresie badań, autorstwa i/lub publikacji artykułu *Atrakcje rekreacyjne Krakowa jako dodatkowy element oferty turystycznej miasta*.

Declaration of Conflicting Interests

The authors declared no potential conflicts of interests with respect to the research, authorship, and/or publication of the article *Atrakcje rekreacyjne Krakowa jako dodatkowy element oferty turystycznej miasta*.

Funding

The authors received no financial support for the research, authorship, and/or publication of the article *Atrakcje rekreacyjne Krakowa jako dodatkowy element oferty turystycznej miasta*.
