

Możliwości uprawiania surwiwalu na terenie Kampinoskiego Parku Narodowego – wymiar praktyczny

Przemysław Płoskonka, Katarzyna Dzioban

Abstrakt. Współczesny człowiek zachowuje swoisty pociąg do odnowienia swoich związków z przyrodą i uczenia się sekretów natury. Las jako najbardziej naturalna formacja przyrodnicza stwarza ku temu doskonałe warunki. Na przestrzeni ostatnich lat, wśród osób uprawiających turystykę i rekreację dużą popularność zyskał surwiwal. Jako dobrowolna forma spędzania czasu wolnego na łonie natury, surwiwal umożliwia przeżycie przygody, połączonej ze zdobywaniem wiedzy i ćwiczeniem umiejętności związanych z przetrwaniem w opresyjnych i zarazem naturalnych warunkach. Kampinoski Park Narodowy położony jest zaledwie kilka kilometrów od granic administracyjnych Warszawy i chroni pozostałości dawnej Puszczy Kampinoskiej. W jego krajobrazie dominują dwa kontrastujące ze sobą elementy – wydmy i bagna. Surowe warunki przyrody panujące na terenie KPN oraz sieć pieszych szlaków turystycznych umożliwiają nabywanie umiejętności radzenia sobie w naturalnym środowisku. Celem pracy jest przedstawienie możliwości zaistnienia surwiwalu na terenie Kampinoskiego Parku Narodowego, którego zróżnicowanie przyrodnicze oraz infrastruktura turystyczno-rekreacyjna doskonale sprzyjają realizowaniu tej formy turystyki i rekreacji.

Słowa kluczowe: surwiwal, aktywność turystyczno-rekreacyjna, Kampinoski Park Narodowy

Abstract. Survival in Kampinos National Park – in practical. Modern man keeps a specific desire to renew their relationship with nature and learn the secrets of nature. Forest as the most natural formation of nature gives perfect conditions for this. In recent years survival has gained great popularity among people engaged in tourism and recreation. Survival is a voluntary way of spending free time close to nature. Survival provides an experience adventure, combined with learning and practicing skills to survive in the oppressive (natural) conditions. Kampinos National Park, is located just a few kilometers from the administrative borders of Warsaw. The Park protects the remains of the old Forest Kampinos. Its landscape is dominated by two contrasting elements – sand dunes and marshes. Inhospitable natural conditions prevailing in KNP and a network of hiking trails, provide learning how to cope in the wild. The aim of this study is to present the possibility of practicing survival in KNP. Its diversity of natural, tourism and recreational infrastructure perfectly conducive to realize survival in this park.

Keywords: survival, tourism and recreational activities, Kampinos National Park

Wstęp

Postępowi technicznemu i informatyzacji współczesnego społeczeństwa towarzyszy wzrost ilości czasu wolnego jaki pozostaje do dyspozycji jednostki. Czas ten racjonalnie spożytkowany powinien służyć wypoczynkowi, regeneracji sił fizycznych oraz psychicznych, rozrywce, rozwijaniu zainteresowań, itp. (Nowacki 2002). Zmiany w podejściu do spędzania czasu wolnego, spowodowały wzrost zapotrzebowania na celowo dobraną aktywność ruchową i stały się katalizatorem poszukiwania nowych jej form. W obliczu powszechnie dostępnej telewizji i popularności programów geograficzno-krajoznawczych, potrzeba autentycznego przeżycia prawdziwej przygody staje się jednym z istotnych motywów poszukiwania nowych typów aktywności fizycznej (Toczek – Werner 2004). Wydaje się, że współczesny człowiek nadal zachowuje swoisty pociąg do odnowienia swoich związków z przyrodą, uczenia się sekretów natury. Las jako najbardziej naturalna formacja przyrodnicza stwarza ku temu doskonałe warunki. Szczególnie na popularności zyskują zajęcia określane mianem przygodowych.

Poszukiwanie elementów przygody, wyzwania oraz ryzyka doprowadziły już na przełomie lat 70. i 80. XX w. do wyłonienia się nowych form aktywności ruchowych. Wspinaczkę górską, skoki spadochronowe, nurkowanie, żeglarstwo, baloniarstwo czy surwiwal zaczęto określać mianem ryzykownej rekreacji (risk recreation) lub plenerowej rekreacji przygodowej (outdoor adventure recreation) (Łobożewicz, Bieńczyk, 2001). Szczególną formą aktywności przygodowej jest surwiwal.

Surwiwal jako forma aktywności turystyczno-rekreacyjnej

W rozumieniu potocznym – szerokim, surwiwal utożsamiany jest z umiejętnościami przetrwania. W związku z tym nazywany jest również sztuką przetrwania i traktowany jako zbiór wiedzy o postępowaniu we wszystkich sytuacjach opresyjnych (Kwiatkowski 2001, Meissner 1990, Pałkiewicz 1994, i inni). Surwiwal jest również dziedziną działalności człowieka skierowaną na ochronę samego siebie jako jednostki, gatunku, a także swego habitatu, czyli szeroko rozumianego środowiska społecznego i przyrodniczego (Kwiatkowski 2009). Jak zauważył Wiseman (1986), umiejętność przeżycia w warunkach odmiennych od normalnych podnosi się do rangi sztuki nazywając ją surwiwalem.

W najbardziej lapidarnym ujęciu surwiwal jest umiejętnością przystosowania się do nowych okoliczności i warunków (Pękała 1998) lub po prostu rodzajem samoratownictwa (Kwiatkowski 2009). Meissner (1990) ujmuje surwiwal jako umiejętność przetrwania na łonie natury w sytuacji zagrożenia lub dobrowolnie. Według Pałkiewicza (1994) surwiwal to umiejętność przetrwania w ekstremalnych, skrajnie uciążliwych warunkach.

Surwiwal traktowany jako „sztuka przetrwania” jest umiejętnością dostosowywania samego siebie do warunków zewnętrznych oraz sztuką dostosowywania warunków zewnętrznych do swoich potrzeb (por. Kozielecki 1980). Pawełek (2004) określa sztukę przetrwania nie tylko jako umiejętność przetrwania w skrajnych warunkach, ale również jako zasób wiedzy jak połączyć wszystkie elementy-umiejętności w jedną całość, w coś co pozwoli przetrwać, coś co pozwoli wyostać się z sytuacji bez wyjścia. Kwiatkowski (2009) podkreśla, iż sztuka przetrwania wykorzystuje określenie „sztuka” dla zaznaczenia jako szczególną umiejętność posługiwania się wiedzą prakseologiczną, gdyż dotyczy jak najsprawniejszego zaspokajania życiowych potrzeb, jak najmniejszym wydatkiem nakładów własnych (por. Kotarbiński 1982) oraz twórczego podejścia do szukania rozwiązań (por. Kozielecki 1980).

Współczesne zjawisko surwiwalu należy rozpatrywać co najmniej dualnie. Po pierwsze jako element edukacji obronnej, przygotowanie żołnierza do działań militarnych. W takim ujęciu surwiwal definiowany jest jako wiedza i kompetencje motoryczne związane z umiejętnością radzenia sobie w sytuacjach wymuszonego odosobnienia na terenie zajęтым lub kontrolowanym przez wroga (Kalina, Tomczak, Jasiński 2002). Sztuka przetrwania dla żołnierzy sprowadza się do zagadnień związanych zarówno z utrzymaniem życia w warunkach izolacji od sił własnych oraz innych jednostek i zbiorowości ludzkich, jak i do zagadnień konieczności podjęcia walki o przetrwanie z siłami, które dążą do pojmania żołnierza lub pozbawienia życia (Tomczak 2003).

Po drugie jako jedną z form turystyki i rekreacji, związaną z rozwojem turystyki kwalifikowanej (w Polsce) i rekreacji przygodowej (na świecie). W takim ujęciu surwiwal zdefiniowany jest przez Płoskonka (2012) jako dobrowolna forma spędzania czasu wolnego na łonie natury, mająca na celu przeżycie przygody, połączonej ze zdobywaniem wiedzy i ćwiczeniem umiejętności związanych z przetrwaniem w warunkach opresyjnych, w tym szczególnie naturalnych. Istotą tej aktywności jest uzyskanie niezależności od czynników zewnętrznych (cywilizacyjnych) oraz poszukiwanie dróg radzenia sobie z własnymi słabościami.

Wyprawy bliższe właściwej idei surwiwalu organizowano już w latach pięćdziesiątych XX wieku w komisjach turystyki górskiej PTTK w Warszawie i Krakowie. Były to tzw. obozy wędrownie turystyki kwalifikowanej zwanej przez niektórych wysokokwalifikowaną. Organizacja tego typu zajęć odbywała się głównie w Bieszczadach i Beskidzie Niskim. Dzikie tereny tych gór, chaszcze, rwące rzeki, błotniste bezdroża i odludzia wymagały znacznego wysiłku, pełnego ekwipunku i znacznej wiedzy turystycznej. Trasy tych wypraw były specjalnie utrudniane terenowo np. marszem na przełaj z poszukiwaniem określonych celów, biwakowanie „na dziko” oraz poprzez wykonywanie zadań specjalnych (Czarnowski 2002). Aktualnie formy nawiązujące do turystyki pieszej wysokokwalifikowanej i posiadające elementy surwiwalu nazywamy turystyką minimalistyczną.

Wyższą formą prowadzącą do właściwego surwiwalu były wyprawy trampingowe podejmowane na początku lat 70. XX wieku przez akademickie środowisko Krakowa.

W ramach tego typu wyjazdów udawano się do krajów Azji, Afryki i Ameryki Południowej. W tym samym czasie na świecie poszukiwanie elementów przygody, wyzwania oraz ryzyka doprowadziło na przełomie lat 70. i 80. XX wieku do narodzin turystyki przygodowej.

Kampinoski Park Narodowy

Kampinoski Park Narodowy można scharakteryzować krótko: trudno byłoby znaleźć w Europie drugie takie miejsce, gdzie stolica państwa sąsiadowałaby tak blisko z dziką przyrodą. Wędrując po Kampinosie czasem trudno uwierzyć, że kilka kilometrów dalej są ruchliwe i hałaśliwe skrzyżowania.

Położony blisko Warszawy park narodowy stanowi idealne miejsce dla realizacji różnych form aktywności turystyczno-rekreacyjnych. Zmienny krajobraz, duże urozmaicenie szaty roślinnej, liczne znakowane szlaki turystyczne powodują, że wędrowka po parku stanowić może dla jednych wyzwanie, a dla innych może być atrakcyjną lekcją krajoznawstwa. Największe wrażenia robią głębokie, pokryte wodą uroczyska. Obok bagiennego krajobrazu, inne charakterystyczne zjawisko przyrodnicze to wydmy, które uznawane są za unikat w skali europejskiej. Bardzo zróżnicowane są zarówno same szlaki, jak i panujący

na nich ruch: od wiosenno-weekendowego tłoku we wschodniej części puszczy, aż po pustki w północno-zachodniej części (Dzioban 2012). Szlaki umożliwiają dowolne kombinacje tras wędrówek, zaś infrastruktura turystyczna jest dobrze rozwinięta. Dojazd do granic parku jest możliwy zarówno środkami komunikacji miejskiej jak i samochodem.

W parku brakuje co prawda punktów gastronomicznych, ale urządzenia małej architektury turystycznej tj. zadaszenia, wiaty, tablice informacyjne czy drogowskazy znajdują się wzdłuż wszystkich wyznakowanych szlaków turystycznych i pomagają przemieszczać się po parku. Biwakowanie w terenie i rozpalanie ognisk możliwe są tylko na wyznaczonych polanach turystycznych i po uzyskaniu zgody dyrekcji parku.

Możliwości uprawiania surwiwalu na terenie KPN

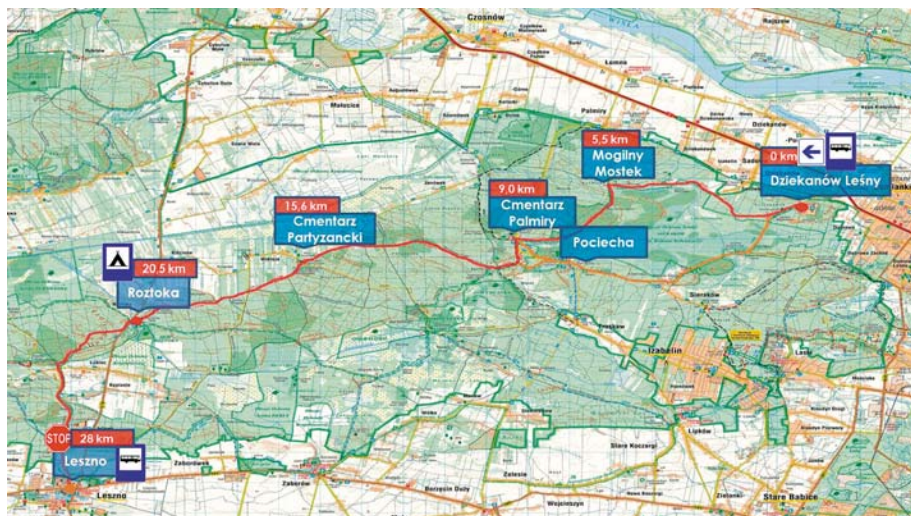
Przy określeniu możliwości uprawiania surwiwalu na terenie Kampinoskiego Parku Narodowego wzięto pod uwagę założenia projektu „Surwiwal blisko domu” realizowanego przez Stowarzyszenie Polska Szkoła Surwiwalu. Przedsięwzięcie ma na celu przybliżenie idee sztuki przetrwania poprzez uczestnictwo w praktycznych zajęciach terenowych. Projekt jest skierowany zarazem do początkujących, jak bardziej zaawansowanych adeptów surwiwalu, natomiast teren działalności koncentruje się głównie wokół dużych aglomeracji miejskich, stanowiących miejsce zamieszkania potencjalnych uczestników.

Ze względu na ograniczenia wynikające z objętości artykułu, poniżej zostaną wymienione jedynie najważniejsze założenia konceptu, do których należą:

- dostępność komunikacyjna (dojazd i powrót za pomocą środków komunikacji miejskiej),
- czas trwania (weekend czyli 2 dni połączone z noclegiem w terenie),
- praca w małych grupach zadaniowych (do 15 osób) umożliwiająca nawiązanie zindywidualizowanych relacji pomiędzy instruktorem a uczestnikiem,
- wykorzystanie dostępnej sieć szlaków (w tym wypadku pieszych) oraz dróg leśnych,
- możliwość ćwiczenia wybranych zagadnień z zakresu szkoły przetrwania,
- postępowanie zgodne z regulaminem terenu recepcyjnego (w tym przypadku KPN).

Zaproponowane trasy mogą być realizowane zarówno przez osoby indywidualne jak i stowarzyszenia oraz organizacje turystyczne. Stanowią gotową, całoroczną propozycję dla osób chcących uprawiać surwiwal i turystykę minimalistyczną na terenie Kampinoskiego Parku Narodowego. Dla dopełnienia formalności należy jednak uprzedzić dyrekcję parku o podjętych działaniach oraz uzyskać zgodę na nocleg w Roztoce.

Pierwsza propozycja trasy (fot. 1.) prowadzi ze wschodu na zachód i rozpoczyna się w Dziekanowie Leśnym, na końcowym przystanku autobusu linii Ł. Całościowa długość trasy wynosi 28 kilometrów i z tego względu jest skierowana do osób z zacięciem do turystyki pieszej. Szlak miejscami może być trudny do przejścia ze względu na odcinki błotniste i podmokłe, (fot. 2) dając jednocześnie możliwość ćwiczenia różnych technik pokonywania przeszkód terenowych. To propozycja szlaku wyjątkowo efektywna gdyż wiedzie odcinkami na pograniczu wydm i bagien. Przewiduje również prowizoryczny nocleg na polanie w Roztoce (fot. 3), w samodzielnie przygotowanym schronieniu. Jest to jedyne miejsce na szlaku, umożliwiające nocleg na terenie parku.



Fot. 1. Propozycja trasy Dziekanów Leśny – Rozłoka – Leszno (opracowania własne na podstawie http://kampinoski-pn.gov.pl/images/mapa_kpn.jpg)

Photo 1. Proposed route Dziekanów Leśny-Rozłoka-Leszno



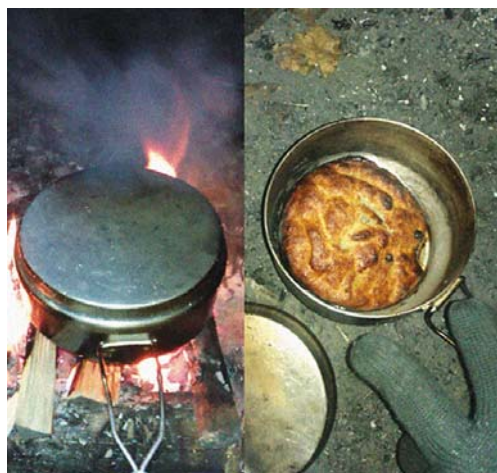
Fot. 2. Pokonywanie przeszkód terenowych na szlaku (fot. P. Płoskonka)

Photo 2. Passing natural obstacles on the trail

Przebieg trasy wygląda następująco – przez pierwszy kilometr prowadzą dwa szlaki: czerwony i zielony. Na rozdrożu znajduje się wiata przy której można skrócić w prawo lub alternatywnie w lewo. Droga początkowo prowadzi wśród młodych sosen, a następnie podmokłą groblą usypaną na bagnach Młyniska, które stanowią mogą dodatkową atrakcją. Dalej na trasie znajduje się leśniczówka parku. Szlak wiedzie skrajem wydmy i bagiennej olsy. Na ok. 5,5 km należy przejść przez most na Wilczej Strudze. Jest tam również miejsce na odpoczynek pod wiatą. Następnie trasa delikatnie się wspina i prowadzi przez wydmy porośnięte borem sosnowym. Po 9 km marszu możliwy jest kolejny postój przy Cmentarzu – mauzoleum Palmiry. Przy muzeum krzyżuje się wiele szlaków – opcjonalnie można przejść niebieskim szlakiem do polany Pocięcha, gdzie stoi Krzyż Jeżyków, upamiętniający Specjalne Oddziały AK „Jerzyki”. Następnie szlakiem zielonym mijając posiadę Sieraków można wrócić do Dziekanowa Leśnego. Dłuższa propozycja trasy wiedzie jednak z Palmir dalej w kierunku Wierszy i cmentarza partyzanckiego, aż do parkingu/polany w Roztoce. Polana wyposażona jest w podstawowe urządzenia turystyczne tj. stoły, ławy oraz deszczochrony. Tam również wyznaczone są stałe miejsca na rozpalanie ognisk i przyrządzanie prowizorycznego posiłku (Fot 4). Kolejny dzień po noclegu na polanie obejmuje przejście niewielkiego odcinka trasy szlakiem czerwonym i żółtym do Leszna. Stamtąd komunikacją miejską możliwy jest bezpośredni powrót do Warszawy.



Fot. 3. Prowizoryczny nocleg w Roztoce (fot. P. Płoskonka)
Photo 3. A makeshift night in Roztocka



Fot. 4. Przygotowywanie prowizorycznego posiłku (fot. P. Płoskonka)

Photo 4. Preparing makeshift meal

Natomiast druga, nieznacznie krótsza propozycja (Fot.5.) rozpoczyna się w Truskawiu, a dokładnie na polanie/parkingu samochodowym. Całościowa długość trasy wynosi 20,5 kilometra. Do Truskawia można dojechać samochodem lub autobusem komunikacji miejskiej. Polana turystyczna wyposażona jest wiaty i ławy. Okresowo w pobliżu polany działa mała gastronomia. Proponowana trasa wiedzie szlakiem czarnym w kierunku Cmentarza Palmiry lub alternatywnie szlakiem niebieskim obok polany w Pociemze do Palmir. Za polaną wzdłuż czarnego szlaku znajdują się kładki ułatwiające przejście nad okresowymi rozlewiskami, które stanowią mogą dodatkową atrakcją dla żądnych wrażeń uczestników zajęć survivalowych. Dalej trasa z Palmir prowadzi podobnie jak w pierwszej propozycji (Fot.1). Nocleg jest zaplanowany na polanie w Roztoce, a zakończenie w Lesznie, skąd jest możliwy powrót komunikacją miejską do Warszawy.



Fot. 5. Propozycja trasy Truskaw – Roztoka – Leszno (opracowania własne na podstawie http://kampinoski-pn.gov.pl/images/mapa_kpn.jpg)

Photo 5. Proposed route Truskaw-Roztoka-Leszno

Podsumowanie

Przedstawione możliwości uprawiania surwiwalu na terenie Kampinoskiego Parku Narodowego są jedną z pierwszych prób ujęcia tytułowego zagadnienia. W polskiej literaturze niestety brak jest podobnych propozycji, ukazujących sposobność podejmowania działalności surwiwalowej na terenach przyrodniczo cennych, w tym na terytorium KPN. Dotychczasowa aktywność surwiwalowa na obszarach chronionych, w zdecydowanej większości koncentruje się na terenie Bieszczadzkiego Parku Narodowego i okolic. Niestety nie zawsze spotyka się z przychylnością władz parku, a co za tym idzie przybiera charakter nieoficjalny, stwarzając potencjalne pole konfliktu.

Wybór Kampinoskiego Parku Narodowego nie jest przypadkowy, gdyż dzięki położeniu w odległości zaledwie kilka kilometrów od granic administracyjnych Warszawy stwarza doskonałe warunki do realizacji zajęć z surwiwalu. Surowe i dzikie warunki przyrodnicze panujące na terenie parku, naturalne utrudnienia terenowe (piaszczyste lub grząskie drogi) oraz gęsta sieć wyznaczonych szlaków turystycznych umożliwiają nie tylko przemieszczenie się ale i nabywanie umiejętności radzenia sobie w naturalnym środowisku. Ponadto Kampinoski Park Narodowy z roku na rok nabiera pierwotnych cech puszczy i zarasta coraz gęstszym lasem, dzięki czemu dzikich zwierząt z każdym rokiem przybywa. Łosie coraz chętniej się rozmnażają, powróciły bobry oraz dziki, które stają się zmurą okolicznych mieszkańców. To obszar na którym bez problemu można podpatrzeć ślady i tropy zwierząt, a przy odrobinie szczęścia można spotkać przechadzającego się łosia.

Realizacja zadań surwiwalowych na terenie parku wymaga oczywiście zachowania pewnych norm i przestrzegania rygorystycznego regulaminu. W parku nie wolno dewastować i deptać przyrody oraz zabierać jakichkolwiek rzeczy z jego terenu, zaś rozpalanie ogniska i możliwość biwaku są obostrzone wewnętrznymi przepisami. W związku z tym propozycja zajęć surwiwalowych musi być tak skonstruowana aby prawa przyrody były poszanowane. Największe zagrożenie autorzy dostrzegają w pokusie ucieczki „poza szlak”, związane z chęcią sprawdzenia się w nowych warunkach, a charakterystyczne dla części adeptów sztuki przetrwania.

Zaproponowane powyżej trasy mają charakter całoroczny, zaś zmienność warunków pogodowych i przyrodniczych jest dodatkowym atutem podnoszącym walory edukacyjne. Surwiwal na terenie KPN zbliża ludzi do środowiska przyrodniczego, gdyż nie tylko traktuje park jako scenierię zdarzeń, ale również uczy zachowania się w nim i wyrabia troskę o jego stan i wizerunek. Kontakt z naturą – lasem, niesie jeszcze jedną korzyść – przez obcowanie z przyrodą ludzie stają się bardziej wrażliwi oraz świadomi swojego miejsca i roli w środowisku społeczno-przyrodniczym oraz doceniają walory przyrodnicze terenów chronionych.

Dotychczas pod egidą Stowarzyszenia Polska Szkoła Surwiwalu odbyły się dwie edycje programu realizowanego na terenie KPN. Pozytywne nastawienie władz Parku oraz pochlebne opinie uczestników pozwalają przypuszczać, iż w przyszłości tego typu działalność turystyczno-rekreacyjną zagości na stałe w Kampinosie.

Literatura

- Czarnowski A. 2002. *Survival w PTTK*. W: Gościniec. 4(8)/2002. PTTK, Warszawa: 52.
- Dzioban K. 2012. *Studia nad ruchem rekreacyjno-turystycznym w Kampinoskim Parku Narodowym*, Niepublikowany maszynopis pracy doktorskiej, Akademia Wychowania Fizycznego, Warszawa.
- Kalina R. M. Tomczak A., Jasiński T. 2002. *Stres a szkoła przetrwania*, w: Polski Przegląd Medycyny Lotniczej, nr 4, t. 8, WIML, Warszawa: 397-404.
- Kotarbiński T. 1982. *Traktat o dobrej robocie*, Ossolineum, Wrocław.
- Kozielecki J. 1980. *Koncepcje psychologiczne człowieka*, PWN, Warszawa.
- Kwiatkowski K. J. 2001. *Survival po polsku*, Tomczak, Łódź.
- Kwiatkowski K. J. 2009. *Szerokie horyzonty survivalu*. W: Dycht M., Marszałek L. (red.), *Dylematy (nie)pełno) sprawności – rozważania na marginesie studiów kulturowo-społecznych*, Wyd. Salezjańskie, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego.
- Łobowicz T., Bieńczyk G. 2001. *Podstawy turystyki*, Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Warszawie, ALMAMER, Warszawa.
- Meissner Hans-Otto 1990. *Sztuka życia i przetrwania*, Bellona, Warszawa.
- Nowacki M. 2002. *Uwarunkowania aktywności żeglarskiej*, AWF, Poznań.
- Pałkiewicz J. 1994. *Survival. Sztuka przetrwania*, Tenten, Warszawa.
- Pawełek A. 2004. *Survival – sztuka przetrwania – praktyczny przewodnik*, PIW, Warszawa.
- Pękała T. 1998. *Podstawy survivalu (sztuki przetrwania)*. W: Wiedza Obronna, nr 1, Kwartalnik Towarzystwa Wiedzy Obronnej, Warszawa: 77-86.
- Płoskonka P., Dzioban K. 2012. *Las miejscem edukacji przygodowej na przykładzie zajęć z survivalu*. W: *Studia i Materiały Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej*, R. 14 Zeszyt 3 (32) / 2012, SGGW, Rogów: 36-44.
- Toczek-Werner S. 2004. *Trendy obserwowane w rekreacji na świeżym powietrzu*. W: J. Wyrzykowski, K. Klementowski (red.). *Współczesne tendencje w turystyce i rekreacji*, AWF, Wrocław: 105-112.
- Tomczak A. 2003. *Elementy „szkoły przetrwania” w systemie edukacji podchorążych wojsk lądowych*, W: Marcinkowski M., Sokołowski M. (red.), *Aktywność ruchowa, edukacja i zdrowie w (kon)tekstach proobronnych*, AWF, Poznań: 212-223.
- Wiseman J. 1986. *The SAS. Survival hand book*. Collins Harvill, London.

Przemysław Płoskonka, Katarzyna Dzioban

Akademia Wychowania Fizycznego
Józefa Piłsudskiego w Warszawie,
Wydział Turystyki i Rekreacji
przemyslawploskonka@gazeta.pl,
katarzyna.dzioban@awf.edu.pl