

Raport z badania ankietowego
Profil polskiego biegacza

Spis treści

W raporcie pojawiają się tylko pytania, na które zostały udzielone odpowiedzi.

Komentarz autora	4
1. Płeć:	4
2. Wiek:	5
3. Wielkość miejsca zamieszkania:	6
4. Województwo:	7
5. Wykształcenie:	9
6. Wykonywana praca zawodowa:	10
7. Jakiego typu biegaczem jesteś?	11
8. Od ilu lat biegasz?	12
9. Średnio ile kilometrów w miesiącu przebiegasz na treningach?	13
10. Przeciętna, roczna liczba przebiegniętych przez Ciebie km w ostatnich 5 latach z roku na rok:	14
11. W ilu biegach masowych startowałeś/aś w latach 2014-2015?	15
12. W ilu biegach masowych organizowanych poza swoim województwem startowałeś/aś w latach 2014-2015?	16
13. W ilu biegach masowych za granicą startowałeś/aś w latach 2014-2015?	17
14. Jak oceniasz swoją atrakcyjność fizyczną odkąd zacząłeś/aś biegać, w skali od 1 do 10, gdzie 1 - bardzo niska atrakcyjność, 10 - bardzo wysoka atrakcyjność?	18
15. Jak oceniasz swoją odporność psychiczną odkąd zacząłeś/aś biegać, w skali od 1 do 10, gdzie 1 - bardzo niska odporność, 10 - bardzo wysoka odporność?	19
16. W ilu biegach masowych zamierzasz wystartować w 2016 roku?	20
17. Co zachęca lub mogłoby zachęcić Cię do wyjazdu na bieg masowy do innego, oddalonego miasta lub województwa?	21
18. Jak oceniasz poziom organizacji imprez biegowych w Polsce w ciągu ostatnich kilku lat?	22
19. W jakiego typu biegach najchętniej bierzesz udział?	23
20. Jaka jest Twoja ulubiona marka butów do biegania?	24
21. Ile średnio rocznie kupujesz par butów biegowych?	25
22. Gdzie kupujesz najczęściej buty do biegania?	26
23. Na co zwracasz uwagę kupując buty do biegania (gdzie 1 - w ogóle nie zwracam uwagi, 5 - bardzo zwracam uwagę)?	27
24. Ile średnio rocznie wydajesz pieniędzy na bieganie, tj. obuwie, odzież, sprzęt, odżywki, akcesoria, inne? . . .	39
25. Z jakich funkcji, które posiadają elektroniczne akcesoria dla biegaczy, korzystasz podczas treningów lub startów w zawodach?	40
26. Z jakich aplikacji mobilnych korzystasz w trakcie biegania?	51
27. Których z poniższych aplikacji mobilnych używasz w czasie biegania?	52

28. Jak często korzystasz z wymienionych funkcji dostępnych w aplikacjach mobilnych?	53
29. Jaka jest Twoja opinia na temat obecności firm komercyjnych w aplikacjach mobilnych?	63
30. Czy uczestniczysz w rywalizacjach proponowanych przez firmy obecne w aplikacjach mobilnych?	64
31. Jakiego typu rywalizacja w aplikacjach najbardziej zachęca Cię do udziału?	65
32. Oceń prestiż niżej wymienionych marek w skali od 1 do 10, gdzie 1 - brak prestiżu, 10 - bardzo wysoki prestiż.	66
33. Jaka jest Twoja opinia (wyobrażenie) o jakości produktów niżej wymienionych marek, w skali od 1 do 10, gdzie 1 - bardzo niska jakość, 10 - bardzo wysoka jakość? Proszę wyrazić opinię nawet jeśli nie używałeś/aś produktów tych marek.	80
34. Jakie napoje izotoniczne/hipotoniczne lub odżywki najczęściej spożywasz przed, w trakcie lub po treningach?	94
35. Jakie są Twoje motywy uprawiania biegów?	95
36. Dlaczego startujesz w biegach masowych?	96
37. Czym jest dla Ciebie bieganie?	97
38. Jak często odwiedzasz następujące portale internetowe poświęcone bieganiu?	98
39. Skąd i jak często czerpiesz wiedzę na temat treningów biegowych, diety, leczenia itp.?	109
40. Czy chciał(a)byś należeć do klubu biegacza?	117
41. Jaki wpływ na Twoje decyzje zakupowe obuwia, odzieży lub sprzętu biegowego mają:	118
42. Oceń dostępność obuwia, odzieży i sprzętu sportowego dla biegaczy w Polsce w stosunku do zapotrzebowania.	129
43. Oceń poziom cen obuwia, odzieży i sprzętu sportowego dla biegaczy w Polsce w stosunku do ich jakości.	130
44. Czy uprawianie biegów to według Ciebie drogi sport?	131
45. Ile przebiegłeś/aś maratonów w swoim życiu?	132
Załącznik nr 1	133
Załącznik nr 2	138
Załącznik nr 3	140
Załącznik nr 4	142
Załącznik nr 5	143
Załącznik nr 6	144
Załącznik nr 7	147
Załącznik nr 8	149
Załącznik nr 9	150
Załącznik nr 10	153
Załącznik nr 11	155
Załącznik nr 12	157

Komentarz autora

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu, uczelnia od lat promująca i organizująca biegi masowe, przeprowadza drugą edycję ogólnopolskich badań w grupie biegaczy. Badania prowadzone są w cyklu dwuletnim, ich celem jest monitoring zmian preferencji i zachowań osób, które biegają. Prosimy o udzielenie odpowiedzi na poniższe pytania, zajmie to Państwu kilka minut.

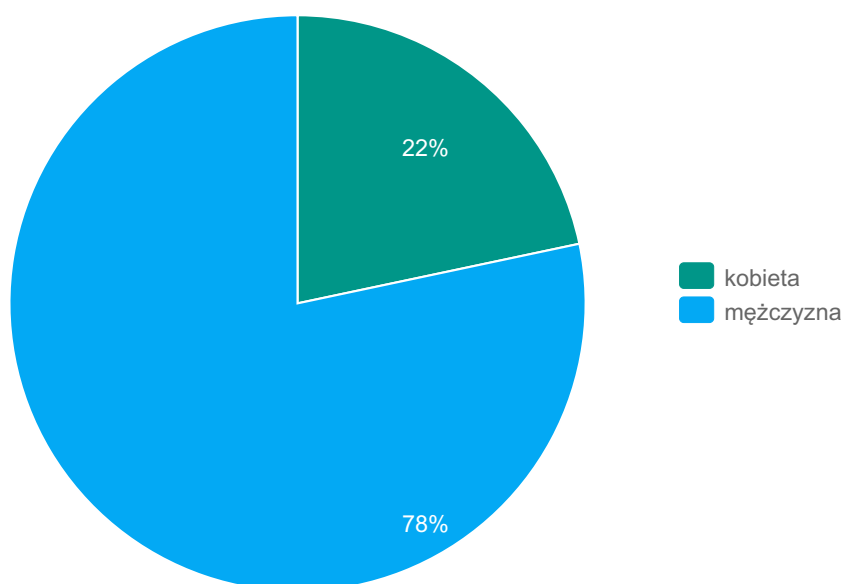
W badaniu może wziąć udział każdy, kto spełnia jednocześnie wszystkie, poniższe warunki:

- ma ukończone minimum 15 lat,
- biega średnio co najmniej 4 razy w miesiącu,
- w ciągu 2015 roku przebiegł co najmniej 200 km.

1. Płeć:

Odpowiedź	%	Liczba odp.
kobieta	21,68%	335
mężczyzna	78,32%	1210

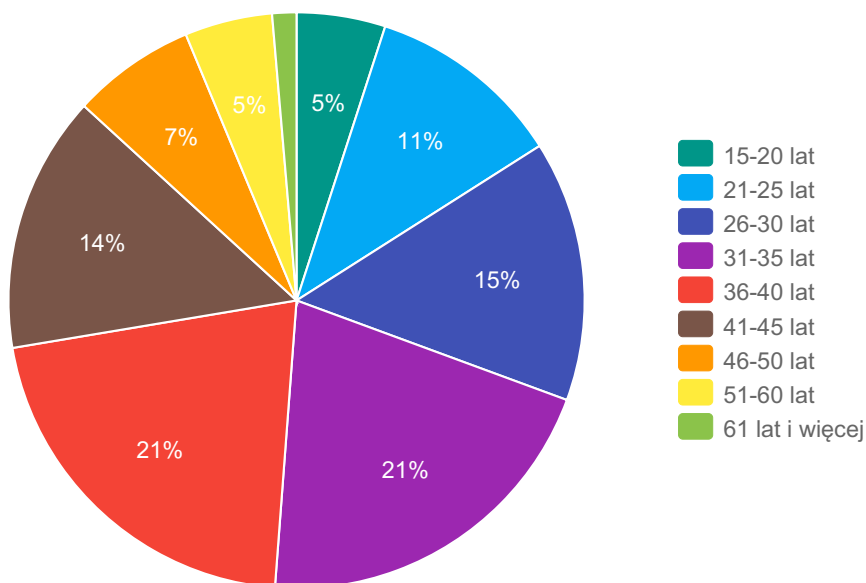
 Wypełnienia: 1545



2. Wiek:

Odpowiedź	%	Liczba odp.
15-20 lat	4,98%	77
21-25 lat	11,00%	170
26-30 lat	14,63%	226
31-35 lat	20,58%	318
36-40 lat	21,17%	327
41-45 lat	14,43%	223
46-50 lat	6,93%	107
51-60 lat	4,92%	76
61 lat i więcej	1,36%	21

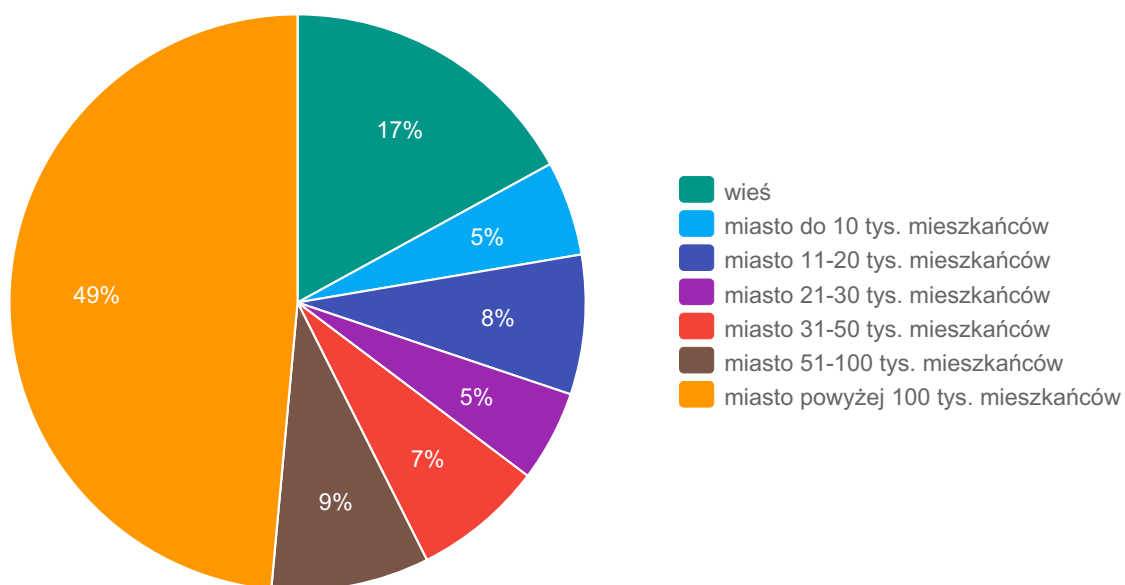
👤 Wypełnienia: 1545



3. Wielkość miejsca zamieszkania:

Odpowiedź	%	Liczba odp.
wieś	17,02%	263
miasto do 10 tys. mieszkańców	5,31%	82
miasto 11-20 tys. mieszkańców	7,83%	121
miasto 21-30 tys. mieszkańców	5,11%	79
miasto 31-50 tys. mieszkańców	7,31%	113
miasto 51-100 tys. mieszkańców	8,87%	137
miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	48,54%	750

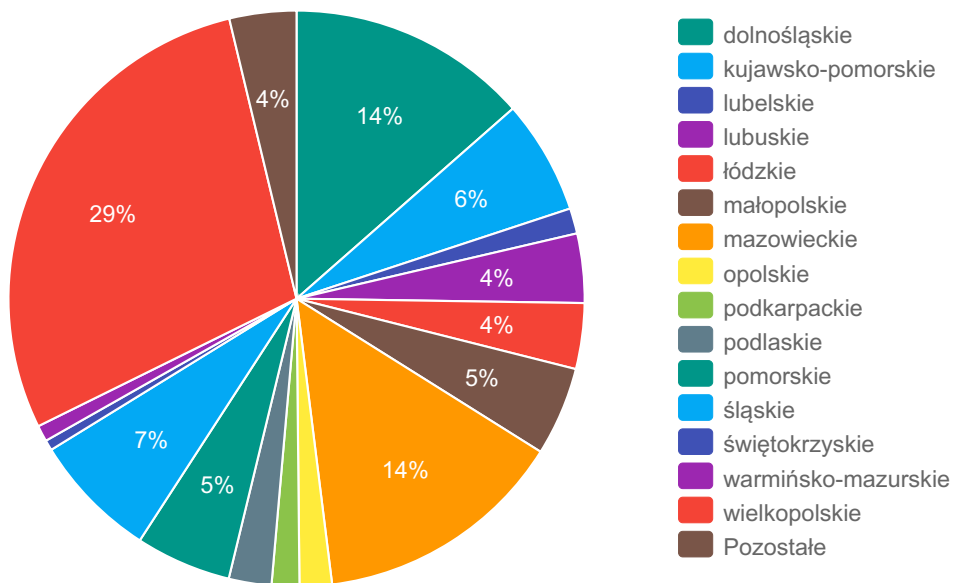
👤 Wypełnienia: 1545



4. Województwo:

Odpowiedź	%	Liczba odp.
dolnośląskie	13,53%	209
kujawsko-pomorskie	6,41%	99
lubelskie	1,42%	22
lubuskie	3,88%	60
łódzkie	3,69%	57
małopolskie	4,98%	77
mazowieckie	14,11%	218
opolskie	1,81%	28
podkarpackie	1,55%	24
podlaskie	2,39%	37
pomorskie	5,37%	83
śląskie	7,06%	109
świętokrzyskie	0,58%	9
warmińsko-mazurskie	0,91%	14
wielkopolskie	28,54%	441
zachodniopomorskie	3,75%	58

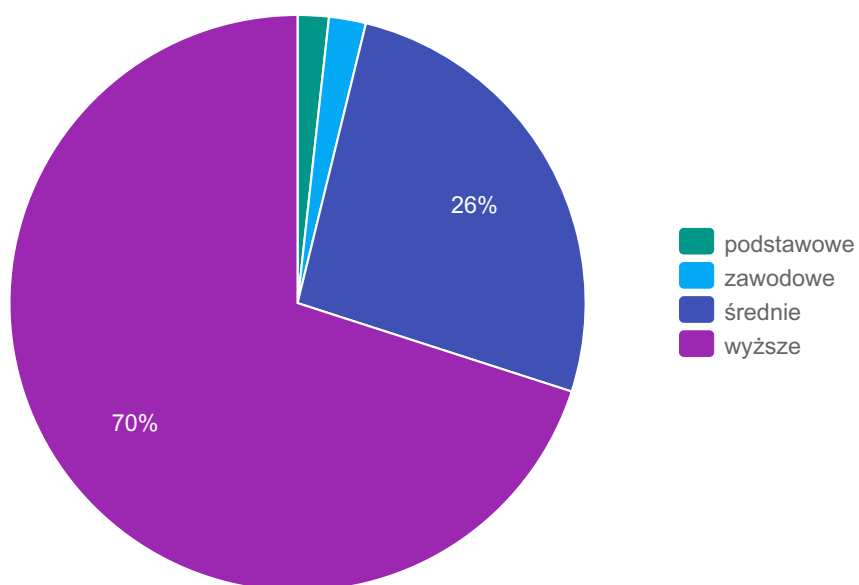
 Wypełnienia: 1545



5. Wykształcenie:

Odpowiedź	%	Liczba odp.
podstawowe	1,75%	27
zawodowe	2,07%	32
średnie	26,15%	404
wyższe	70,03%	1082

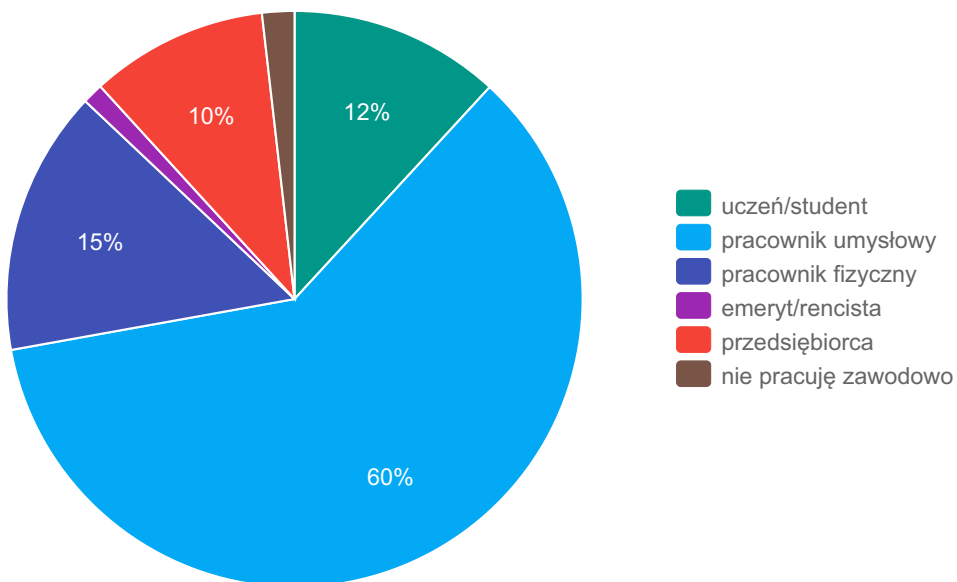
👤 Wypełnienia: 1545



6. Wykonywana praca zawodowa:

Odpowiedź	%	Liczba odp.
uczeń/student	11,84%	183
pracownik umysłowy	60,32%	932
pracownik fizyczny	14,89%	230
emeryt/rencista	1,17%	18
przedsiębiorca	9,97%	154
nie pracuję zawodowo	1,81%	28

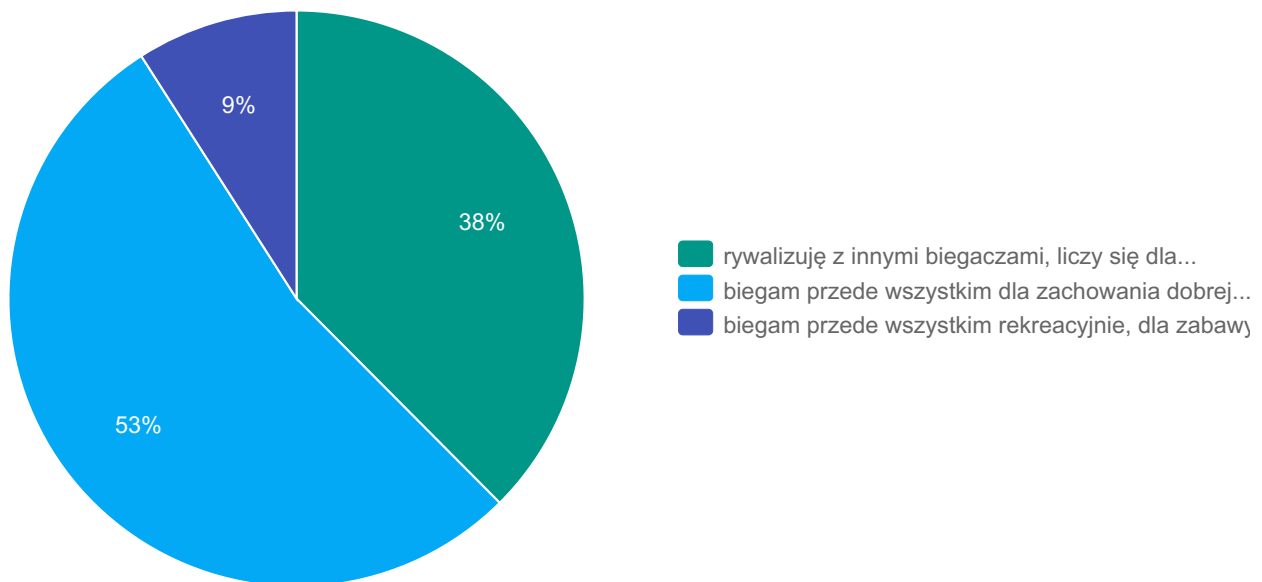
Wypełnienia: 1545



7. Jakiego typu biegaczem jesteś?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
rywalizuję z innymi biegaczami, liczy się dla mnie wynik	37,54%	580
biegam przede wszystkim dla zachowania dobrej formy i kondycji	53,40%	825
biegam przede wszystkim rekreacyjnie, dla zabawy	9,06%	140

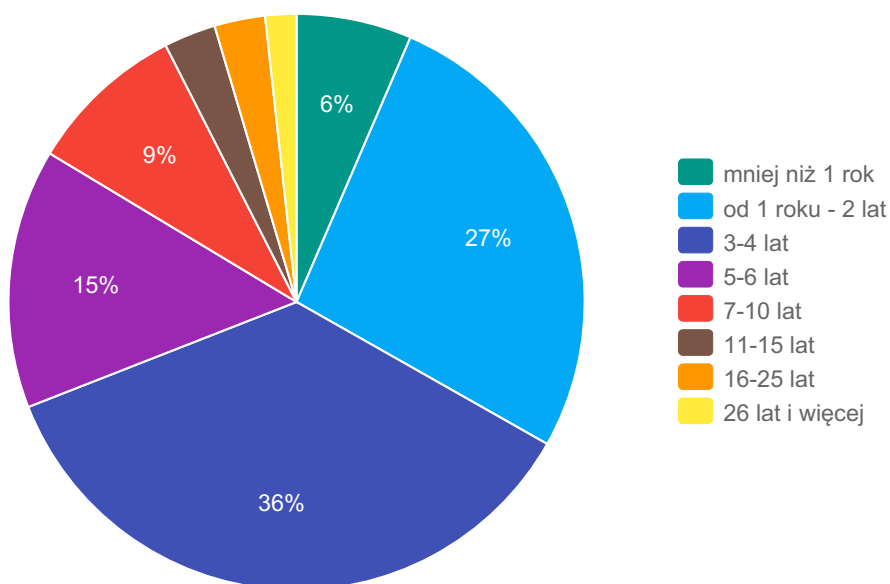
👤 Wypełnienia: 1545



8. Od ilu lat biegasz?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
mniej niż 1 rok	6,47%	100
od 1 roku - 2 lat	26,73%	413
3-4 lat	35,86%	554
5-6 lat	14,56%	225
7-10 lat	8,87%	137
11-15 lat	2,91%	45
16-25 lat	2,85%	44
26 lat i więcej	1,75%	27

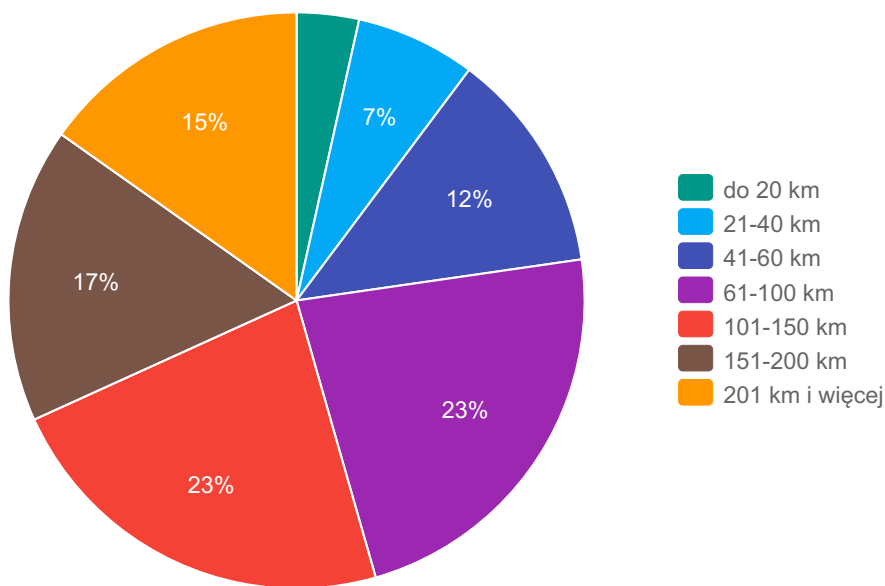
👤 Wypełnienia: 1545



9. Średnio ile kilometrów w miesiącu przebiegasz na treningach?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
do 20 km	3,50%	54
21-40 km	6,73%	104
41-60 km	12,49%	193
61-100 km	22,85%	353
101-150 km	22,65%	350
151-200 km	16,57%	256
201 km i więcej	15,21%	235

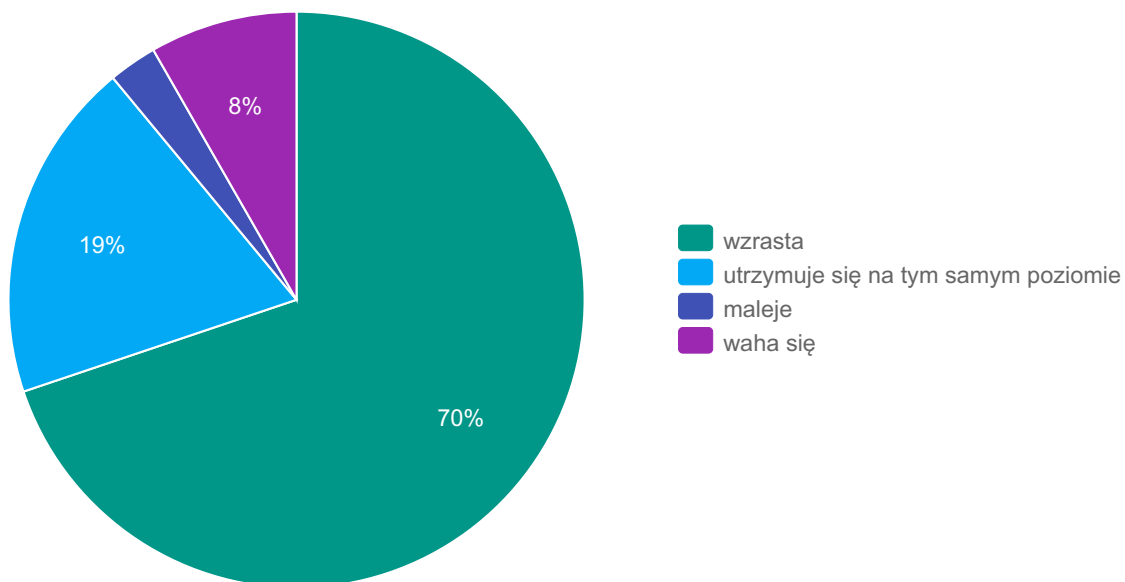
👤 Wypełnienia: 1545



10. Przeciętna, roczna liczba przebiegniętych przez Ciebie km w ostatnich 5 latach z roku na rok:

Odpowiedź	%	Liczba odp.
wzrasta	69,84%	1079
utrzymuje się na tym samym poziomie	19,16%	296
maleje	2,72%	42
waha się	8,28%	128

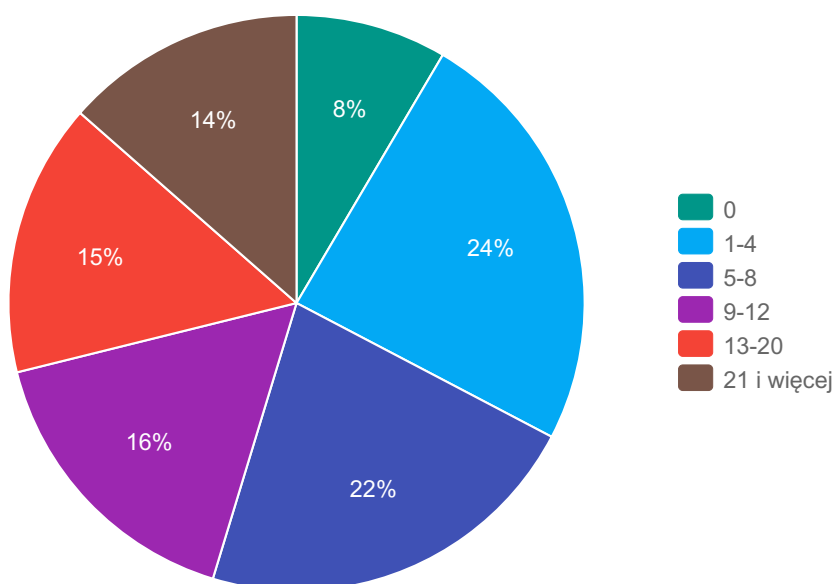
👤 Wypełnienia: 1545



11. W ilu biegach masowych startowałeś/aś w latach 2014-2015?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
0	8,48%	131
1-4	24,21%	374
5-8	22,01%	340
9-12	16,44%	254
13-20	15,34%	237
21 i więcej	13,53%	209

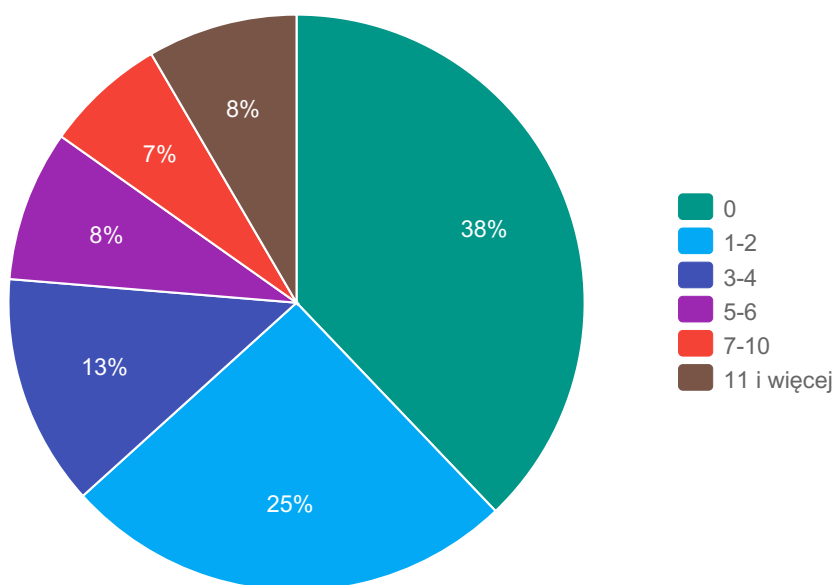
Wypełnienia: 1545



12. W ilu biegach masowych organizowanych poza swoim województwem startowałeś/aś w latach 2014-2015?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
0	37,86%	585
1-2	25,44%	393
3-4	13,01%	201
5-6	8,48%	131
7-10	6,80%	105
11 i więcej	8,41%	130

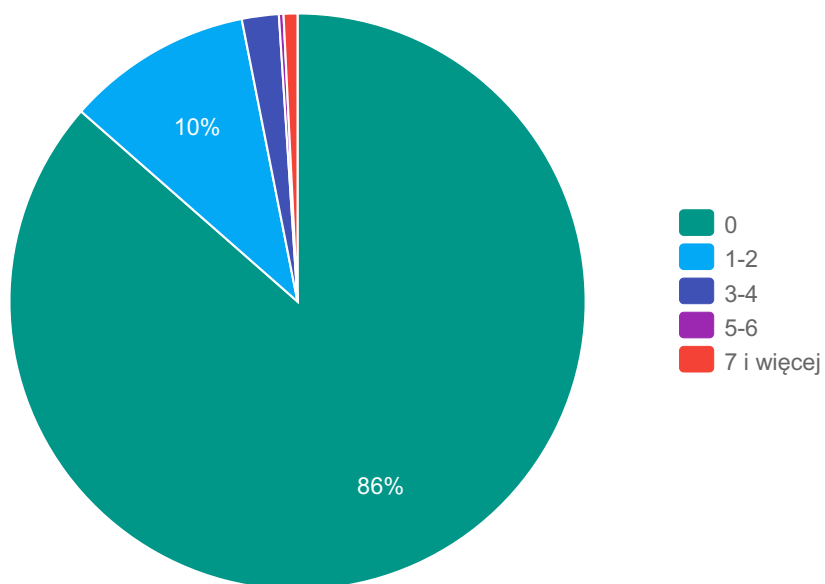
Wypełnienia: 1545



13. W ilu biegach masowych za granicą startowałeś/aś w latach 2014-2015?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
0	86,47%	1336
1-2	10,42%	161
3-4	2,07%	32
5-6	0,26%	4
7 i więcej	0,78%	12

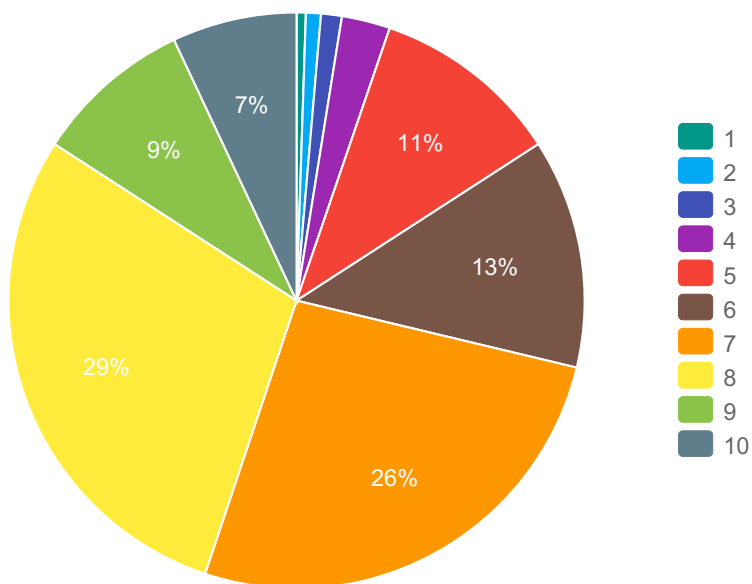
Wypełnienia: 1545



14. Jak oceniasz swoją atrakcyjność fizyczną odkąd zacząłeś/aś biegać, w skali od 1 do 10, gdzie 1 - bardzo niska atrakcyjność, 10 - bardzo wysoka atrakcyjność?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
1	0,52%	8
2	0,84%	13
3	1,17%	18
4	2,72%	42
5	10,61%	164
6	12,88%	199
7	26,41%	408
8	29,00%	448
9	8,87%	137
10	6,99%	108

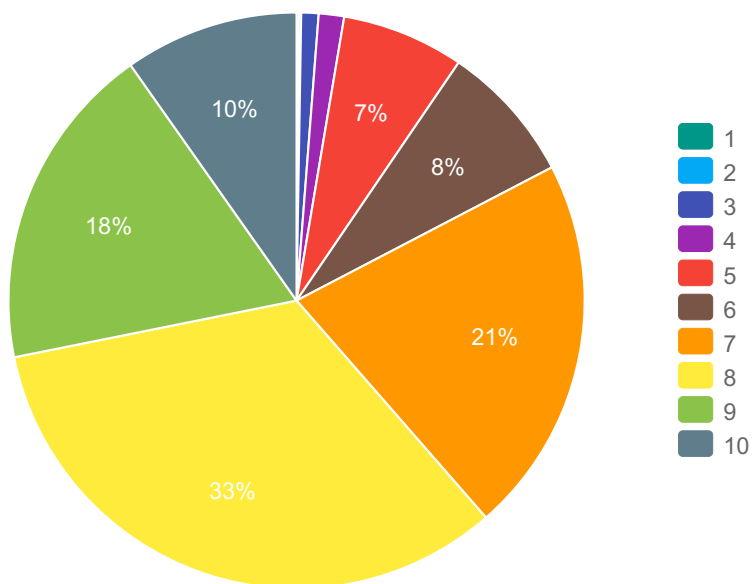
Wypełnienia: 1545



15. Jak oceniasz swoją odporność psychiczną odkąd zacząłeś/aś biegać, w skali od 1 do 10, gdzie 1 - bardzo niska odporność, 10 - bardzo wysoka odporność?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
1	0,13%	2
2	0,13%	2
3	0,97%	15
4	1,42%	22
5	6,86%	106
6	7,83%	121
7	21,23%	328
8	33,27%	514
9	18,38%	284
10	9,77%	151

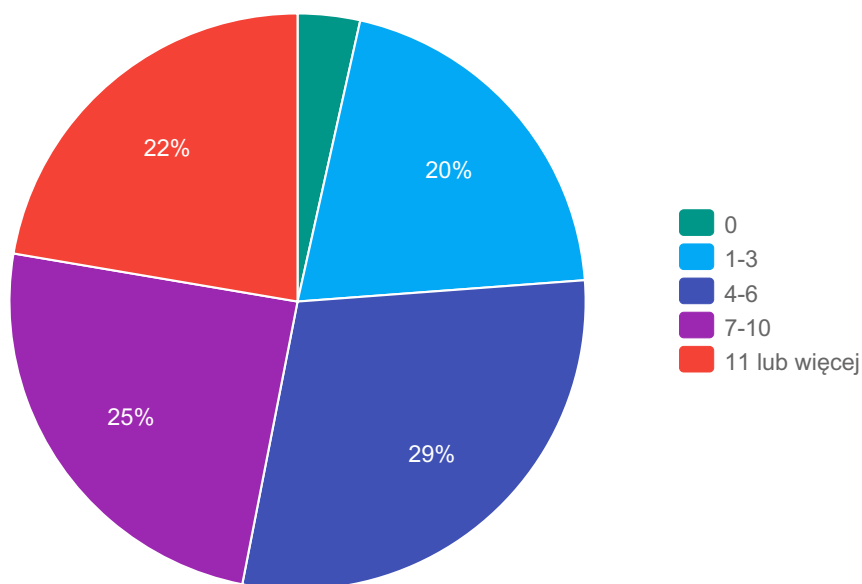
👤 Wypełnienia: 1545



16. W ilu biegach masowych zamierzasz wystartować w 2016 roku?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
0	3,50%	54
1-3	20,32%	314
4-6	29,26%	452
7-10	24,60%	380
11 lub więcej	22,33%	345

👤 Wypełnienia: 1545

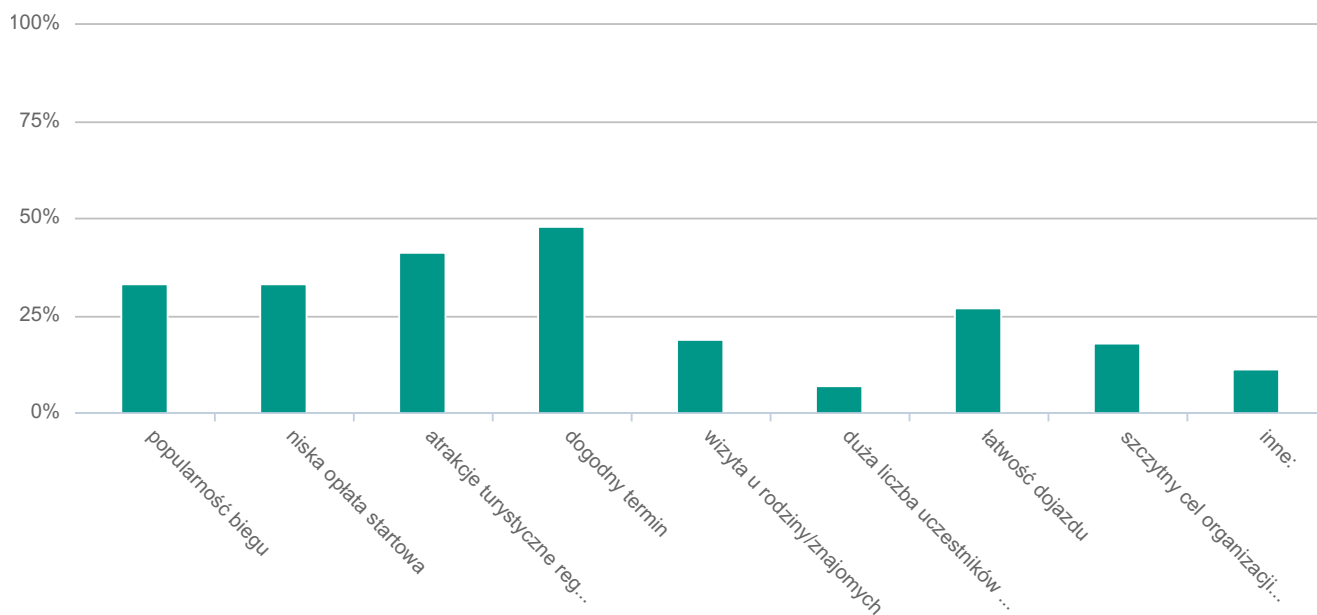


17. Co zachęca lub mogłoby zachęcić Cię do wyjazdu na bieg masowy do innego, oddalonego miasta lub województwa?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
popularność biegu	33,07%	511
niska opłata startowa	33,85%	523
atrakcje turystyczne regionu	41,55%	642
dogodny termin	48,54%	750
wizyta u rodziny/znajomych	19,68%	304
duża liczba uczestników biegu	7,51%	116
łatwość dojazdu	27,64%	427
szczytny cel organizacji biegu	18,45%	285
inne: *	11,91%	184

 Wypełnienia: 1545

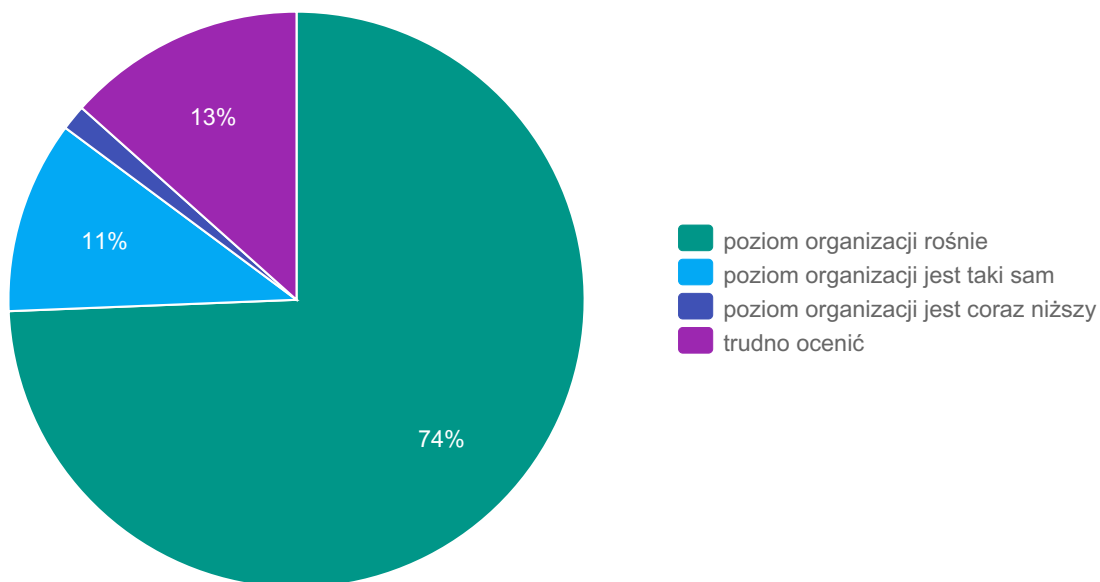
* Odpowiedzi wpisane przez respondentów znajdują się w załączniku nr. 1 do raportu



18. Jak oceniasz poziom organizacji imprez biegowych w Polsce w ciągu ostatnich kilku lat?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
poziom organizacji rośnie	74,37%	1149
poziom organizacji jest taki sam	10,81%	167
poziom organizacji jest coraz niższy	1,42%	22
trudno ocenić	13,40%	207

👤 Wypełnienia: 1545

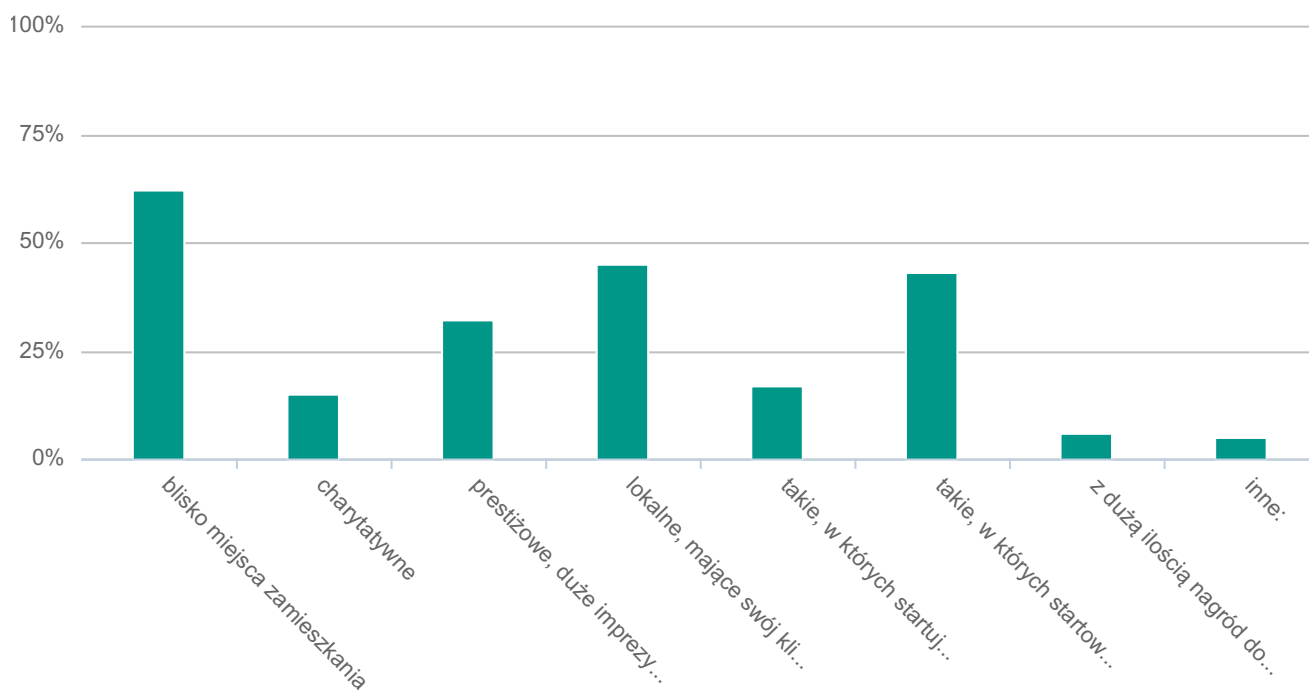


19. W jakiego typu biegach najchętniej bierzesz udział?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
blisko miejsca zamieszkania	62,52%	966
charytatywne	15,02%	232
prestizowe, duże imprezy biegowe	32,56%	503
lokalne, mające swój klimat imprezy biegowe	45,83%	708
takie, w których startuję pierwszy raz	17,22%	266
takie, w których startowałem wcześniej i chętnie powracam	43,24%	668
z dużą ilością nagród do wygrania	6,54%	101
inne: *	5,44%	84

👤 Wypełnienia: 1545

* Odpowiedzi wpisane przez respondentów znajdują się w załączniku nr. 2 do raportu

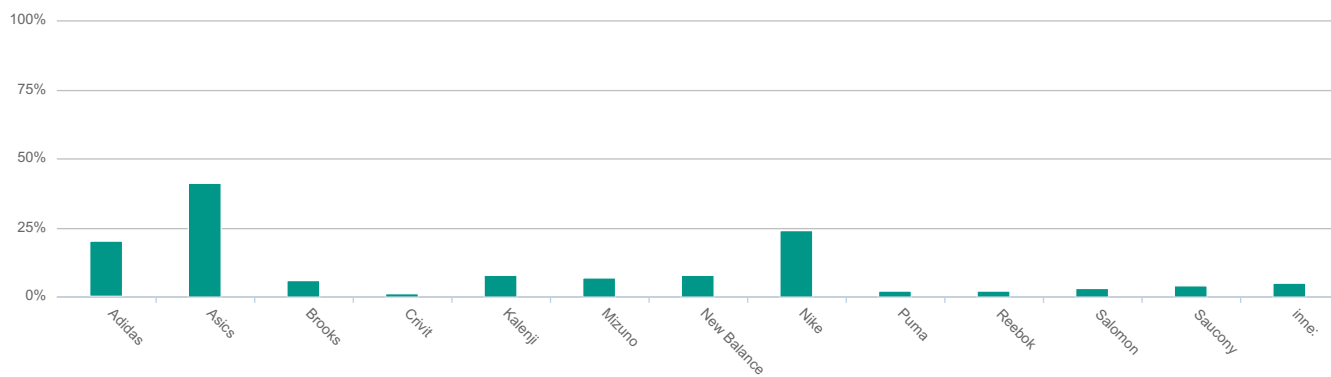


20. Jaka jest Twoja ulubiona marka butów do biegania?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
Adidas	20,84%	322
Asics	41,49%	641
Brooks	6,80%	105
Crivit	1,29%	20
Kalenji	8,74%	135
Mizuno	7,12%	110
New Balance	8,35%	129
Nike	24,60%	380
Puma	2,72%	42
Reebok	2,39%	37
Salomon	3,88%	60
Saucony	4,79%	74
inne: *	5,83%	90

 Wypełnienia: 1545

* Odpowiedzi wpisane przez respondentów znajdują się w załączniku nr. 3 do raportu

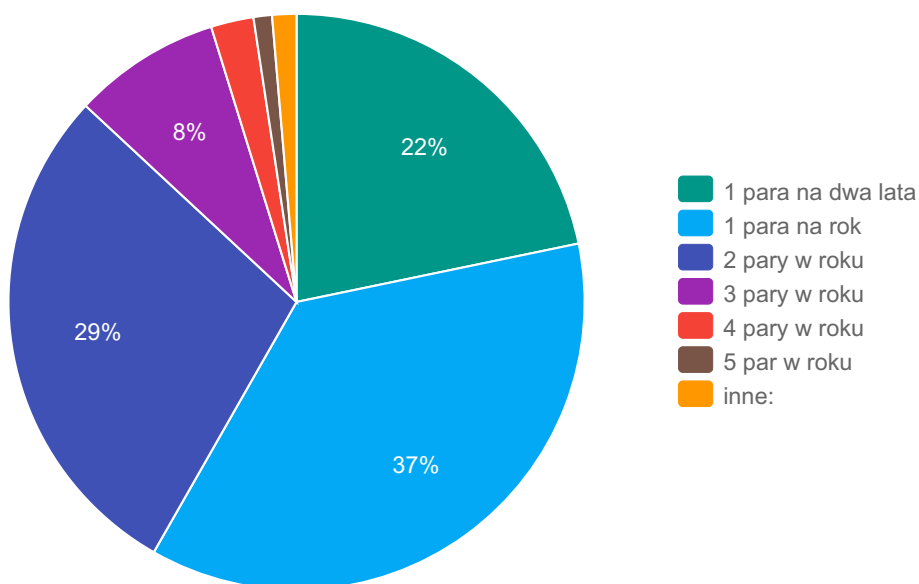


21. Ile średnio rocznie kupujesz par butów biegowych?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
1 para na dwa lata	21,75%	336
1 para na rok	36,50%	564
2 pary w roku	28,67%	443
3 pary w roku	8,28%	128
4 pary w roku	2,39%	37
5 par w roku	1,04%	16
inne: *	1,36%	21

👤 Wypełnienia: 1545

* Odpowiedzi wpisane przez respondentów znajdują się w załączniku nr. 4 do raportu

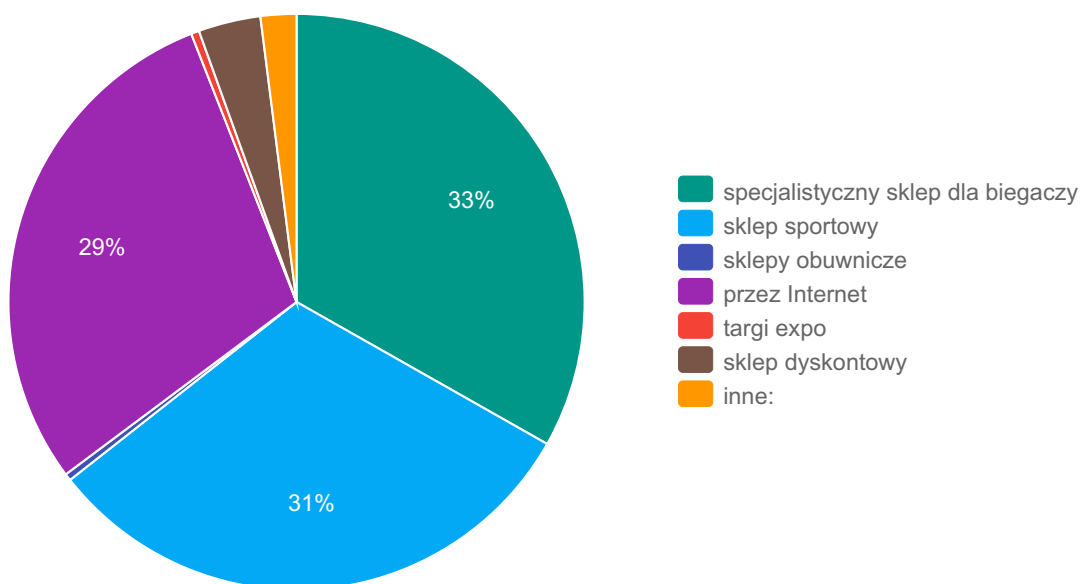


22. Gdzie kupujesz najczęściej buty do biegania?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
specjalistyczny sklep dla biegaczy	33,20%	513
sklep sportowy	31,20%	482
sklepy obuwnicze	0,39%	6
przez Internet	29,26%	452
targi expo	0,45%	7
sklep dyskontowy	3,50%	54
inne: *	2,01%	31

👤 Wypełnienia: 1545

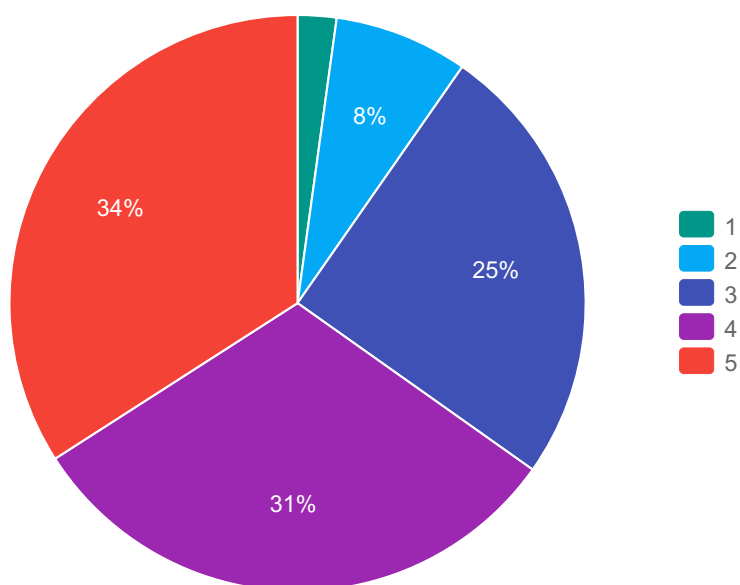
* Odpowiedzi wpisane przez respondentów znajdują się w załączniku nr. 5 do raportu



23. Na co zwracasz uwagę kupując buty do biegania (gdzie 1 - w ogóle nie zwracam uwagi, 5 - bardzo zwracam uwagę)?

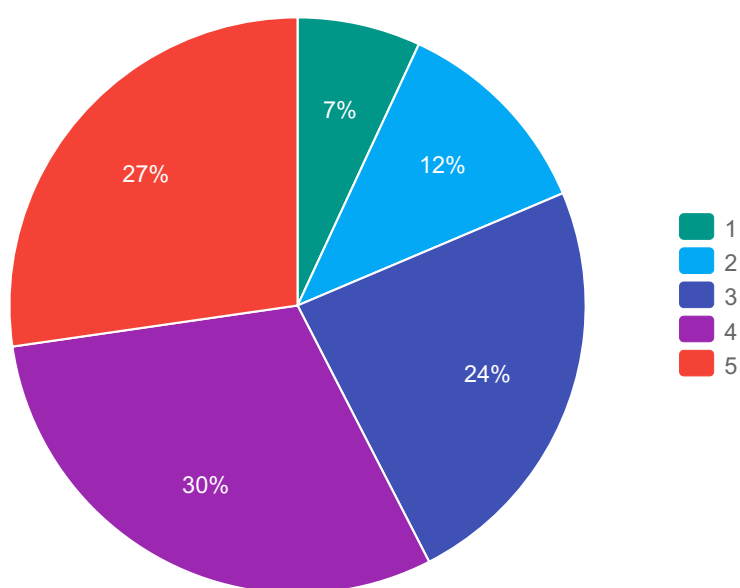
	cena	%	Liczba odp.
1		2,18%	33
2		7,51%	114
3		25,12%	381
4		31,11%	472
5		34,08%	517

Wypełnienia: 1517



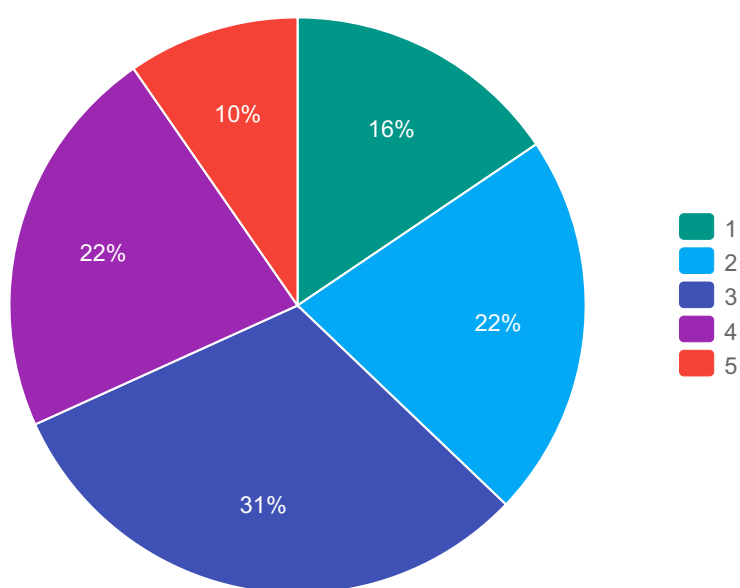
marka	%	Liczba odp.
1	6,92%	104
2	11,71%	176
3	23,82%	358
4	30,27%	455
5	27,28%	410

Wypełnienia: 1503



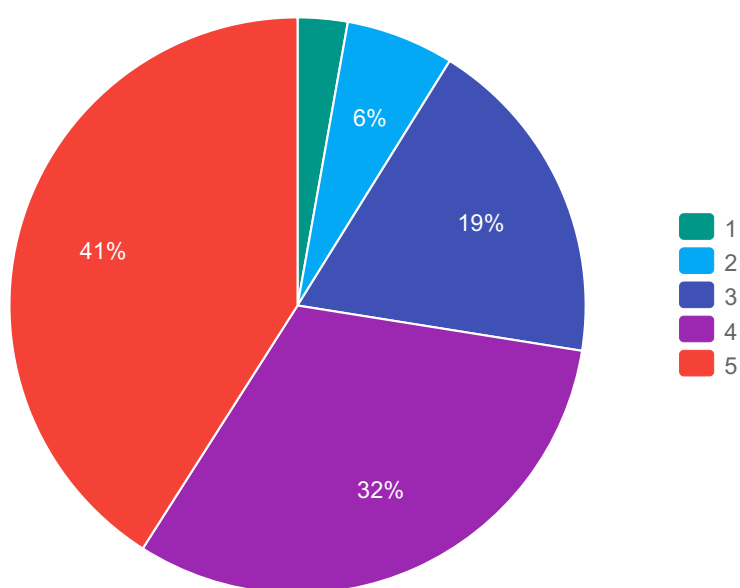
design	%	Liczba odp.
1	15,55%	229
2	21,59%	318
3	31,09%	458
4	22,13%	326
5	9,64%	142

Wypełnienia: 1473



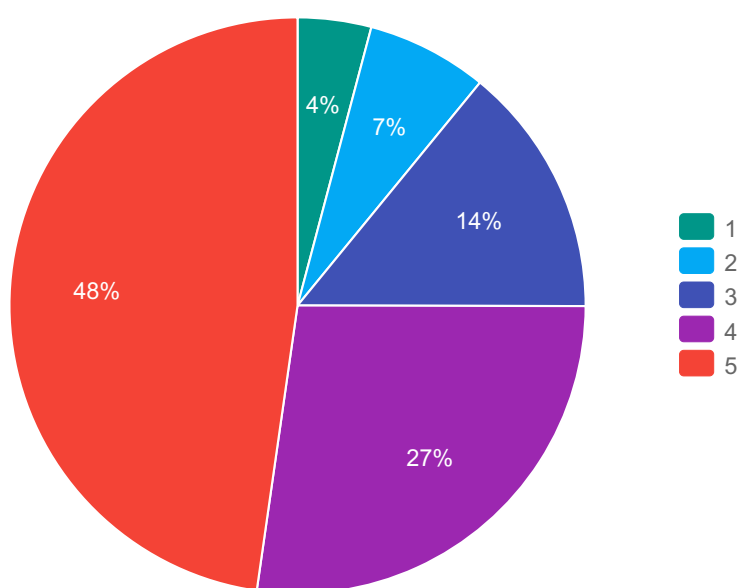
amortyzacja	%	Liczba odp.
1	2,80%	42
2	6,06%	91
3	18,65%	280
4	31,51%	473
5	40,97%	615

Wypełnienia: 1501



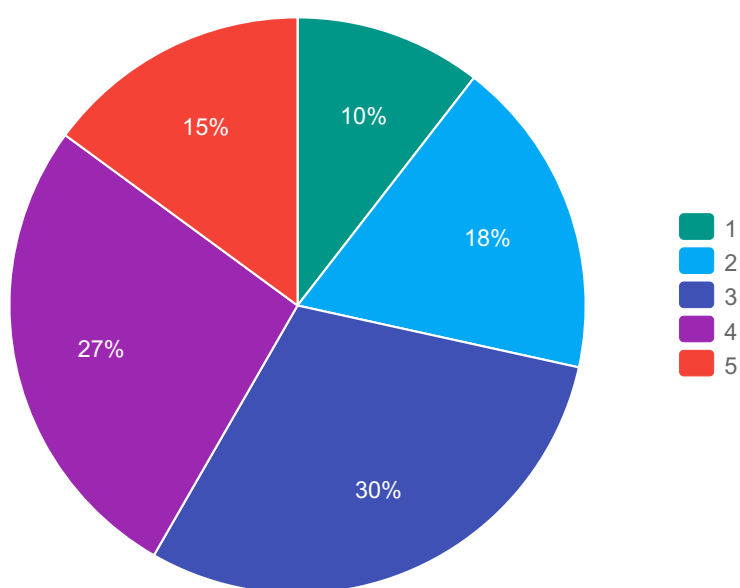
typ obuwia (treningowe, startowe, trailowe, do biegania naturalnego itp.)	%	Liczba odp.
1	4,13%	62
2	6,79%	102
3	14,11%	212
4	27,23%	409
5	47,74%	717

Wypełnienia: 1502



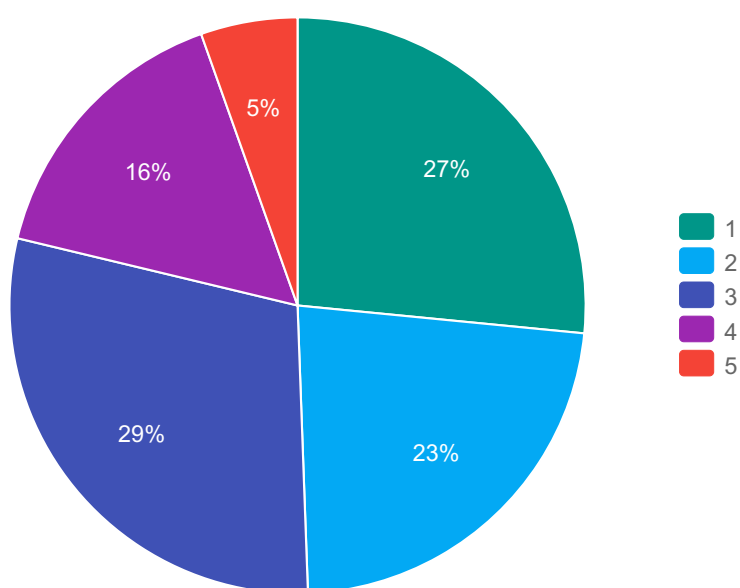
waga	%	Liczba odp.
1	10,49%	156
2	17,96%	267
3	29,86%	444
4	26,77%	398
5	14,93%	222

👤 Wypełnienia: 1487



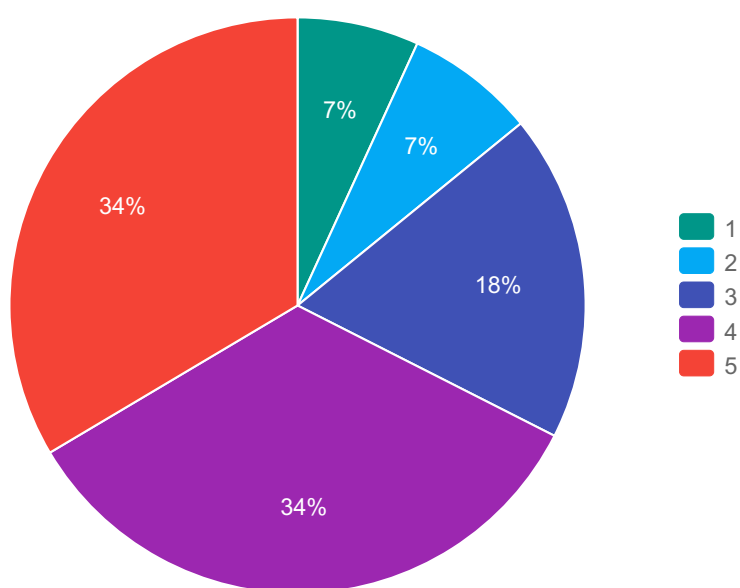
rekomendacje sprzedawcy	%	Liczba odp.
1	26,54%	391
2	22,88%	337
3	29,33%	432
4	15,82%	233
5	5,43%	80

👤 Wypełnienia: 1473



aktualne promocje (np. wyprzedaże)	%	Liczba odp.
1	6,83%	103
2	7,29%	110
3	18,36%	277
4	34,00%	513
5	33,53%	506

Wypełnienia: 1509

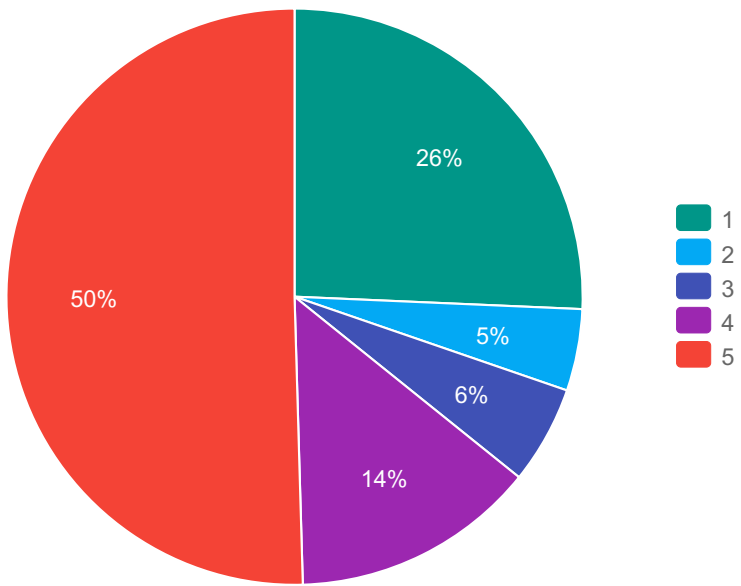


	inne:	%	Liczba odp.
1		25,69%	28
2		4,59%	5
3		5,50%	6
4		13,76%	15
5		50,46%	55

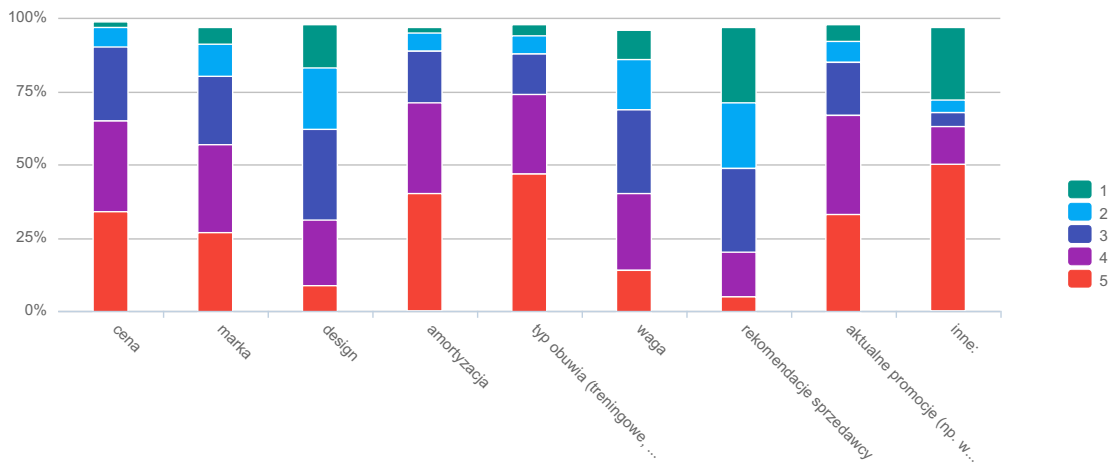
 Wypełnienia: 109

	Inne odpowiedzi	%	Liczba odp.
		34,86%	38
wygoda		7,34%	8
dopasowanie do stopy		2,75%	3
Wygoda		1,83%	2
Wygoda, trwałość.		0,92%	1
opinie znajomych i z internetu		0,92%	1
drop		0,92%	1
recenzje w internecie		0,92%	1
to jak się w nich czuję		0,92%	1
rekomendacje innych biegaczy		0,92%	1
rekomedacje w środowisku biegowym		0,92%	1
opinie użytkowników		0,92%	1
bardzo zwracam uwagę		0,92%	1
rekomendacje biegaczy prowadzących blogi		0,92%	1
sprawdzone modele		0,92%	1
muszą po prostu dobrze leżeć i trzymać się pięty:-)		0,92%	1
i		0,92%	1
wygoda użytkowania		0,92%	1
brak wsparcia i wspomaganie		0,92%	1
opinie innych użytkowników na forach		0,92%	1
Mały drop		0,92%	1
wygoda = but musi od razu leżeć idealnie na nodze. Wrażenia z próbnego biegu		0,92%	1
kolor		0,92%	1
wygoda		0,92%	1
na co innego zwraca się uwagę kupując but na asfalt i w teren		0,92%	1
Trzymam się sprawdzonego modelu		0,92%	1
właściwy dobor obuwia		0,92%	1

wytrzymałość	0,92%	1
dla stopy neutralnej, na długie wybiegania	0,92%	1
ocena innych internautów	0,92%	1
Własne odczucia po przymierzeniu	0,92%	1
nowa wersja tego samego modelu od 5 lat	0,92%	1
Drop	0,92%	1
but musi pasować na nogę.	0,92%	1
Jakość/cena	0,92%	1
Muszą być wygodne	0,92%	1
opinie "testerów" internetowych	0,92%	1
opinie o modelu	0,92%	1
dostępność mojego rozmiaru	0,92%	1
recenzje	0,92%	1
opinie użytkowników nt. wytrzymałości	0,92%	1
dopadowanie do rodzaju stopy	0,92%	1
opinie kolegów biegaczy	0,92%	1
typ stopy, opinia na forach	0,92%	1
Dopasowanie obuwia	0,92%	1
opinie innych biegaczy	0,92%	1
NA SWOJĄ OCENĘ/40 LAT BIEGANIA	0,92%	1
po prostu czy mi się podobają :)	0,92%	1
dostępność wkładki buta-"mam 32cm z szerokim kopytem"-trudno kupić obuwie	0,92%	1
wytrzymałość	0,92%	1
opinia innych biegaczy	0,92%	1
tęgość-przeznaczone dla szerokiej stopy	0,92%	1
wygodne	0,92%	1
do jakiego typu stopy jest dane obuwie	0,92%	1
komfort	0,92%	1
dostosowanie do rodzaju stopy 5	0,92%	1
nisko drop	0,92%	1
typ stopy (supinująca, pronująca), drop	0,92%	1
dynamika	0,92%	1
kupuję ten sam model	0,92%	1
jakość do ceny	0,92%	1
wygoda, dobre ułożenie na stopie	0,92%	1



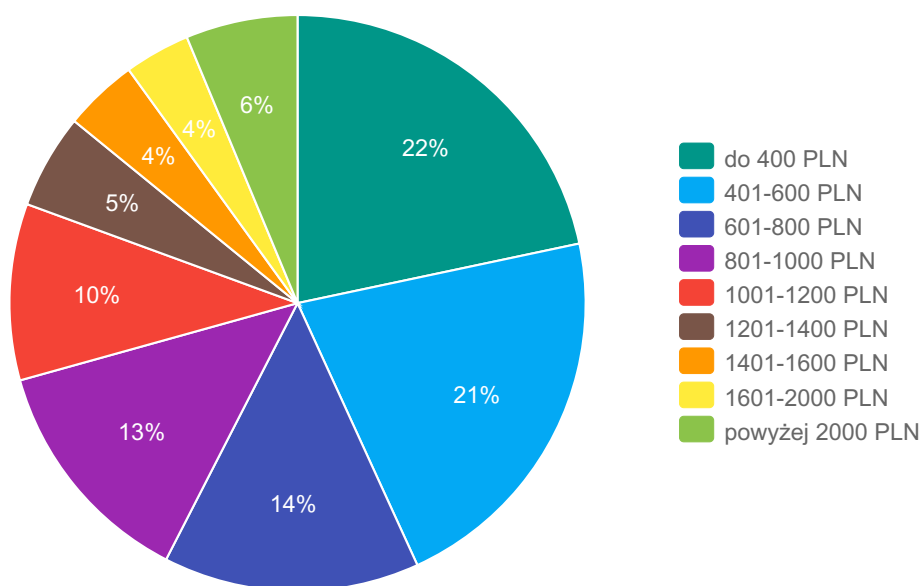
Podsumowanie wyników



24. Ile średnio rocznie wydajesz pieniędzy na bieganie, tj. obuwie, odzież, sprzęt, odżywki, akcesoria, inne?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
do 400 PLN	21,68%	335
401-600 PLN	21,49%	332
601-800 PLN	14,37%	222
801-1000 PLN	13,14%	203
1001-1200 PLN	9,90%	153
1201-1400 PLN	5,31%	82
1401-1600 PLN	4,14%	64
1601-2000 PLN	3,69%	57
powyżej 2000 PLN	6,28%	97

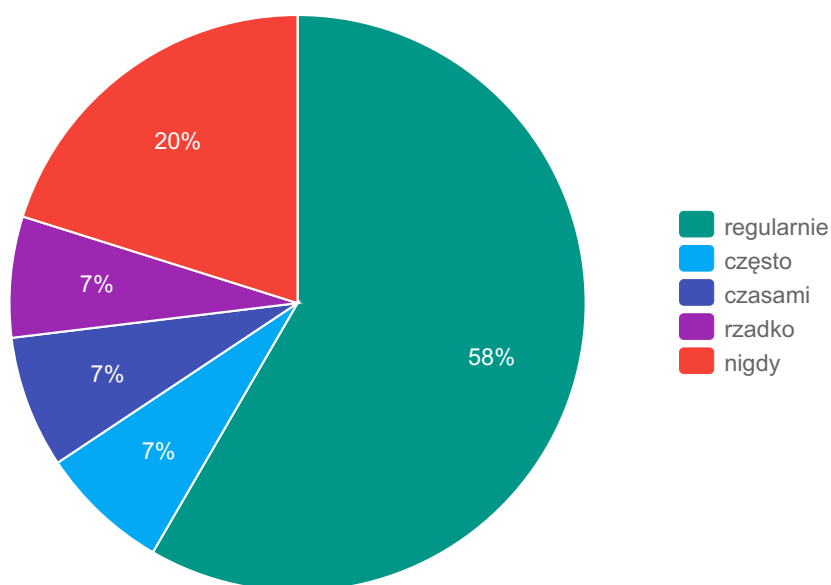
Wypełnienia: 1545



25. Z jakich funkcji, które posiadają elektroniczne akcesoria dla biegaczy, korzystasz podczas treningów lub startów w zawodach?

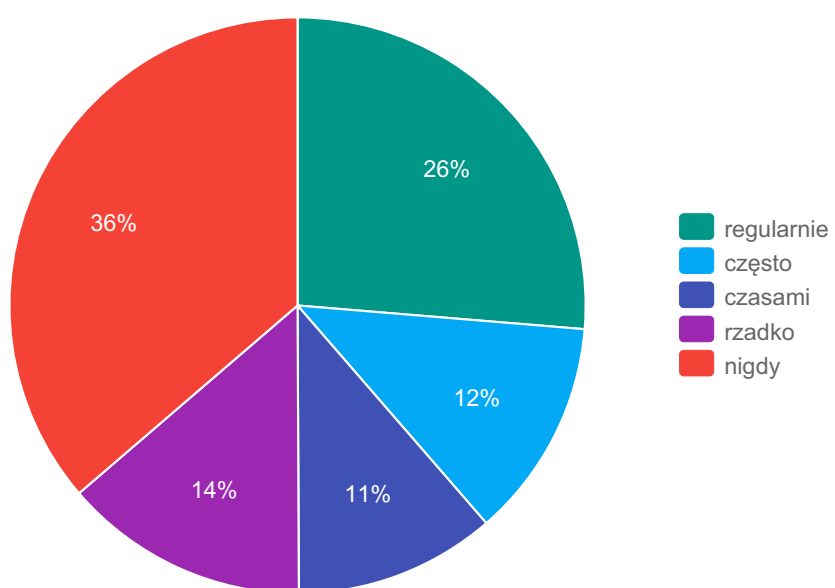
stoper	%	Liczba odp.
regularnie	58,37%	826
często	7,28%	103
czasami	7,42%	105
rzadko	6,78%	96
nigdy	20,14%	285

Wypełnienia: 1415



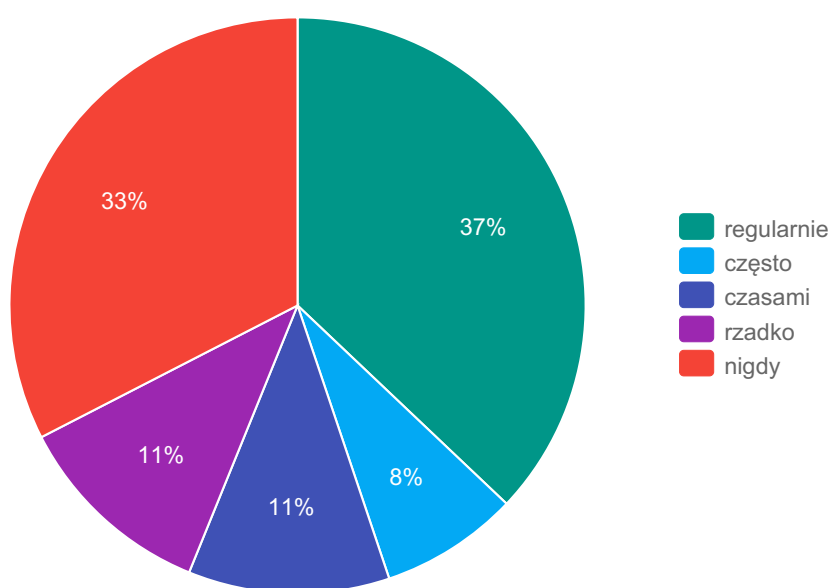
mp3	%	Liczba odp.
regularnie	26,31%	361
często	12,32%	169
czasami	11,30%	155
rzadko	13,78%	189
nigdy	36,30%	498

👤 Wypełnienia: 1372



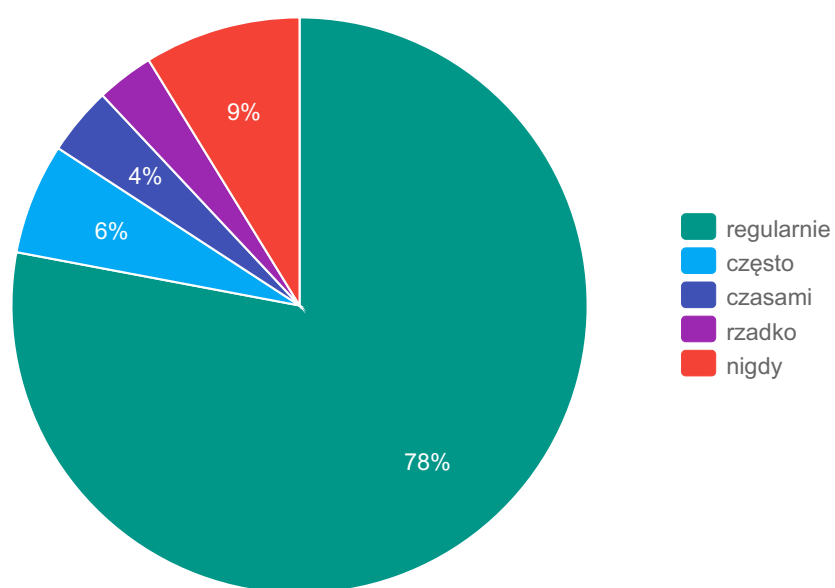
pulsometr	%	Liczba odp.
regularnie	37,08%	525
często	7,77%	110
czasami	11,30%	160
rzadko	11,30%	160
nigdy	32,56%	461

Wypełnienia: 1416



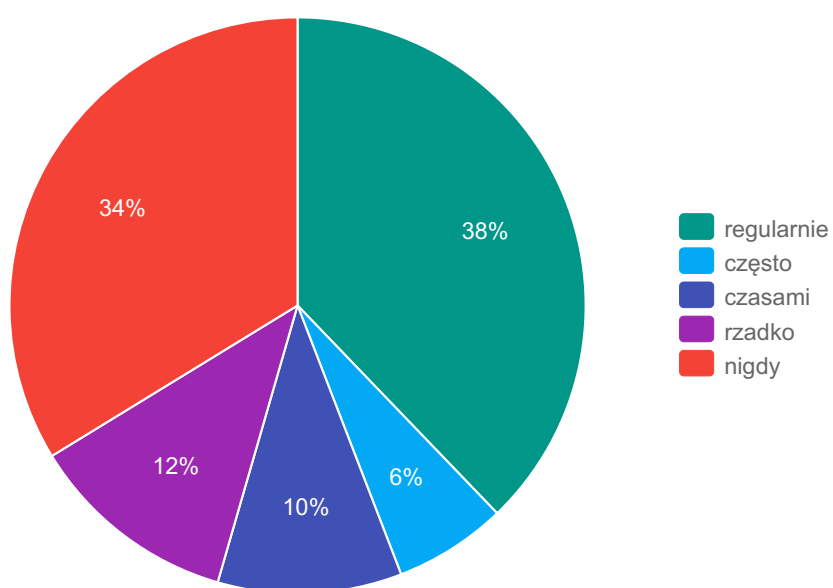
GPS	%	Liczba odp.
regularnie	77,96%	1164
często	6,23%	93
czasami	3,82%	57
rzadko	3,22%	48
nigdy	8,77%	131

👤 Wypełnienia: 1493



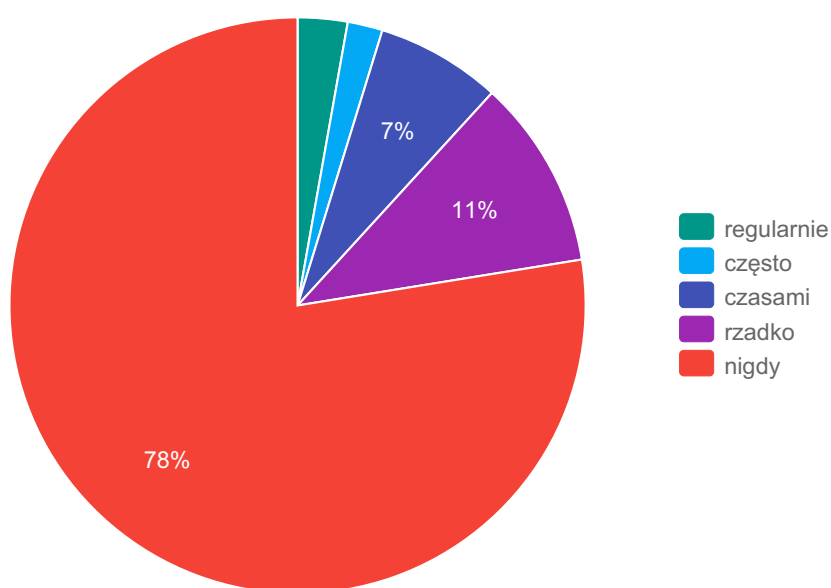
licznik spalanych kalorii	%	Liczba odp.
regularnie	37,82%	520
często	6,33%	87
czasami	10,33%	142
rzadko	11,78%	162
nigdy	33,75%	464

👤 Wypełnienia: 1375



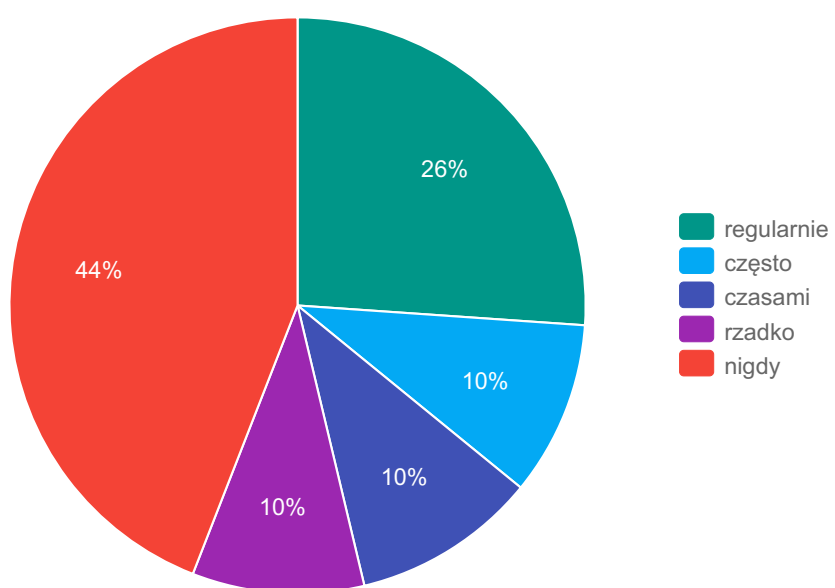
wirtualny partner	%	Liczba odp.
regularnie	2,80%	37
często	1,97%	26
czasami	7,03%	93
rzadko	10,66%	141
nigdy	77,55%	1026

👤 Wypełnienia: 1323



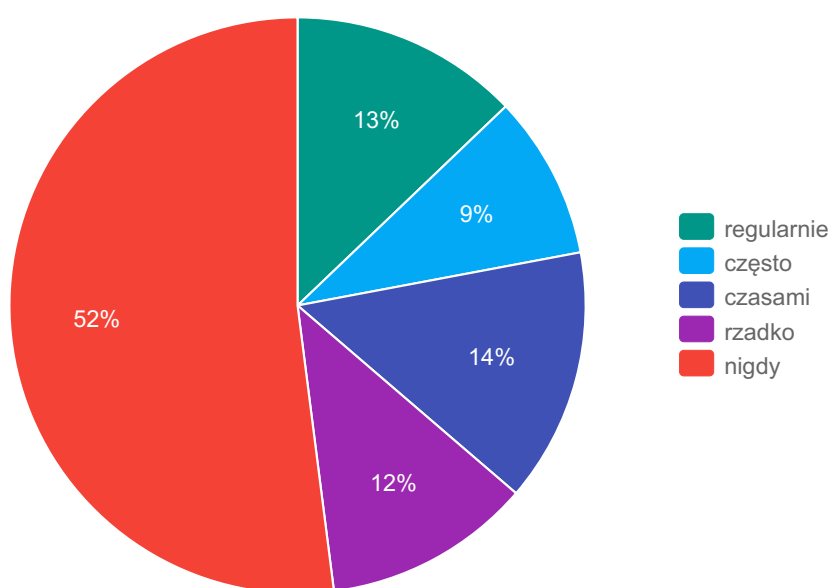
alarm tempa/prędkości/odległości	%	Liczba odp.
regularnie	26,10%	357
często	9,80%	134
czasami	10,38%	142
rzadko	9,65%	132
nigdy	44,08%	603

Wypełnienia: 1368



programowanie treningowe	%	Liczba odp.
regularnie	12,86%	175
często	9,18%	125
czasami	14,25%	194
rzadko	11,68%	159
nigdy	52,02%	708

👤 Wypełnienia: 1361

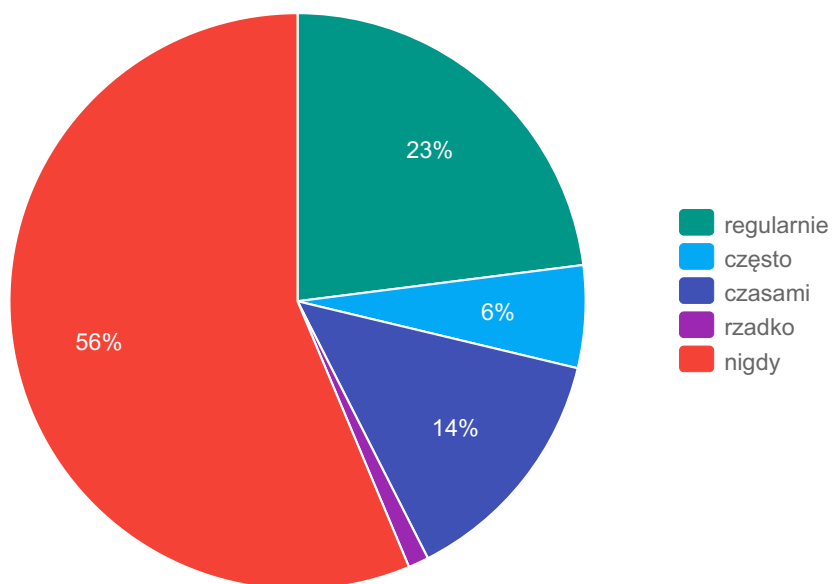


inne:	%	Liczba odp.
regularnie	22,99%	20
często	5,75%	5
czasami	13,79%	12
rzadko	1,15%	1
nigdy	56,32%	49

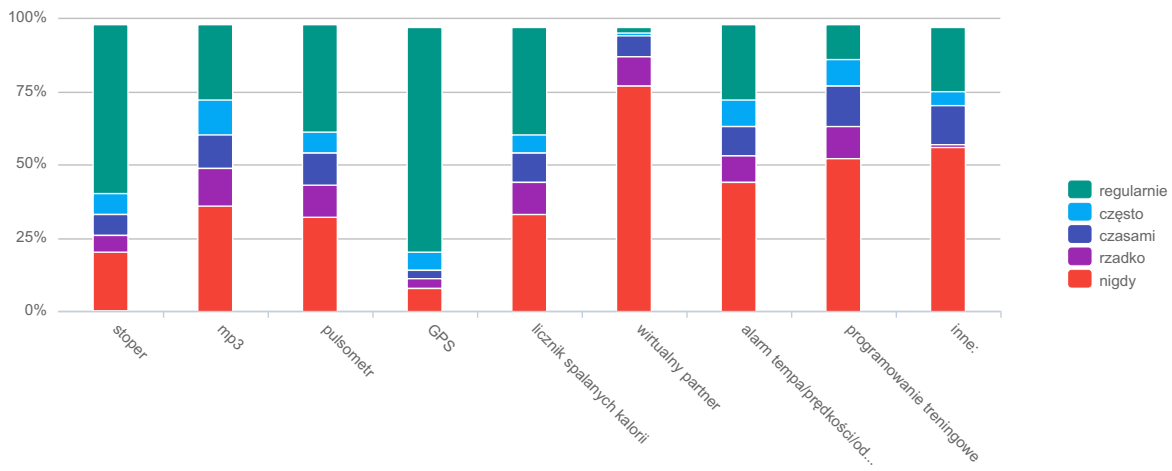
 Wypełnienia: 87

Inne odpowiedzi	%	Liczba odp.
	65,52%	57
tempo biegu	2,30%	2
footpod - pomiar odległości i prędkości w oparciu o akcelerometr	1,15%	1
tempo	1,15%	1
średnia tempo biegu na km	1,15%	1
nawigacja po kursie	1,15%	1
wskaźnik wysokości	1,15%	1
zawsze pulsometry z GPS (tętno, tempo, odległość), reszta funkcji w pulsometry przy okazji	1,15%	1
aplikacja endomondo	1,15%	1
audiobook	1,15%	1
aplikacja nike +	1,15%	1
nie korzystam	1,15%	1
licznik kadencji	1,15%	1
zegarek z gps	1,15%	1
powrót do miejsca startu	1,15%	1
średnie tępo na kilometr	1,15%	1
GPS: do nawigacji	1,15%	1
zegarek	1,15%	1
zegarek do biegania!	1,15%	1
Kursy w terenie	1,15%	1
Międzyczasy	1,15%	1
krokomierz	1,15%	1
tylko endomomdo!	1,15%	1
radio	1,15%	1
aplikacja	1,15%	1
rytm (liczba kroków)	1,15%	1

krokomierz, miernik liczby oddechów	1,15%	1
POLAR M400	1,15%	1
wysokościomierz barometryczny	1,15%	1
WYSOKOŚCIOMIERZ	1,15%	1



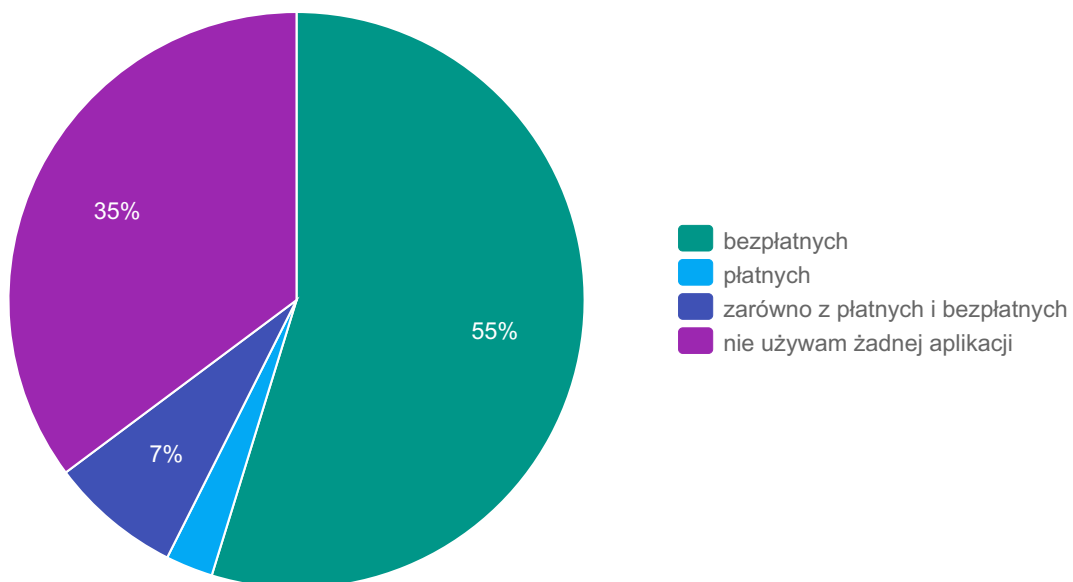
Podsumowanie wyników



26. Z jakich aplikacji mobilnych korzystasz w trakcie biegania?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
bezpłatnych	54,76%	846
płatnych	2,65%	41
zarówno z płatnych i bezpłatnych	7,38%	114
nie używam żadnej aplikacji	35,21%	544

👤 Wypełnienia: 1545

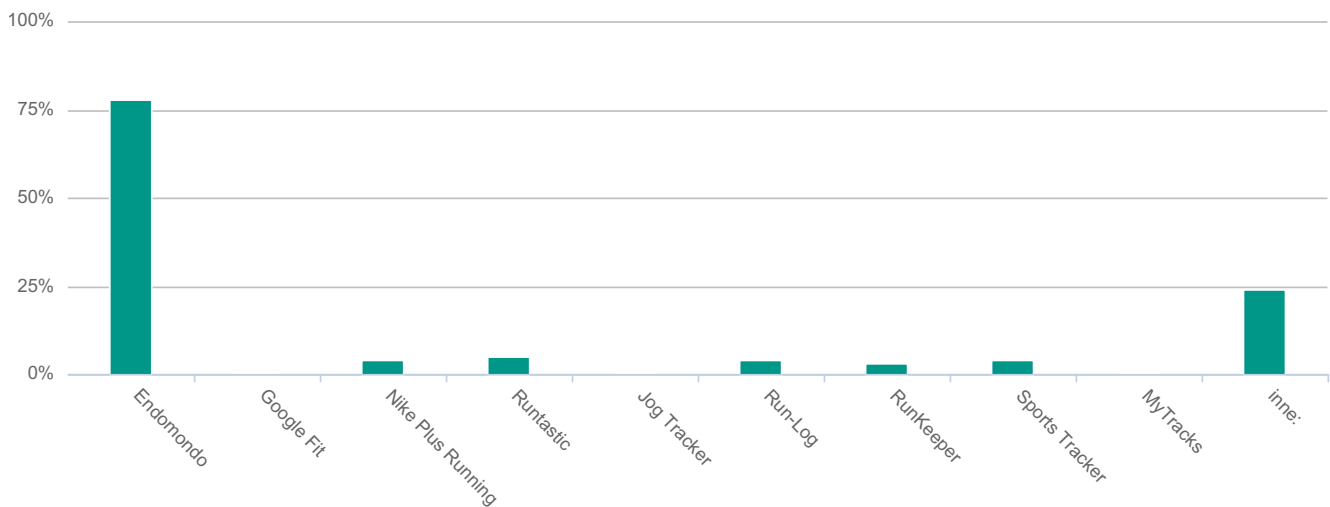


27. Których z poniższych aplikacji mobilnych używasz w czasie biegania?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
Endomondo	78,05%	786
Google Fit	0,79%	8
Nike Plus Running	4,17%	42
Runtastic	5,16%	52
Jog Tracker	0,00%	0
Run-Log	4,97%	50
RunKeeper	3,38%	34
Sports Tracker	4,37%	44
MyTracks	0,40%	4
inne: *	24,73%	249

Wypełnienia: 1007

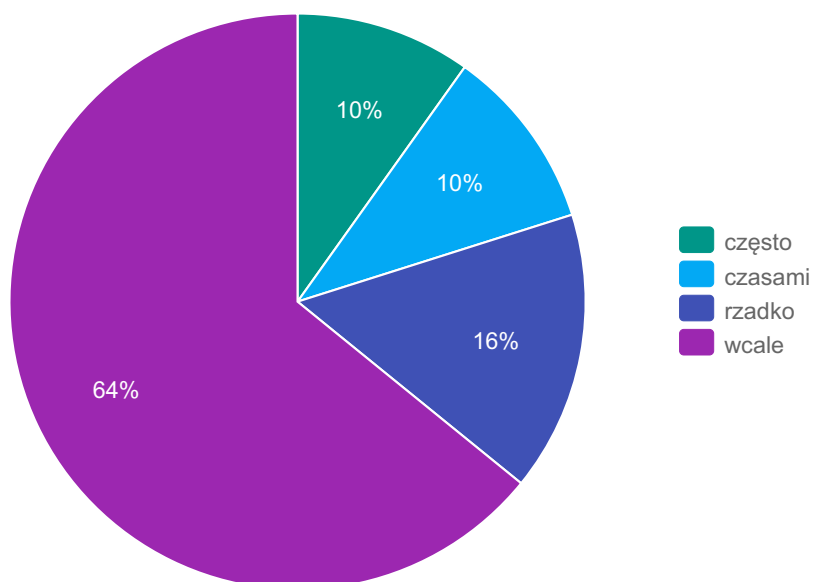
* Odpowiedzi wpisane przez respondentów znajdują się w załączniku nr. 6 do raportu



28. Jak często korzystasz z wymienionych funkcji dostępnych w aplikacjach mobilnych?

plany treningowe	%	Liczba odp.
często	9,86%	99
czasami	10,26%	103
rzadko	15,74%	158
wcale	64,14%	644

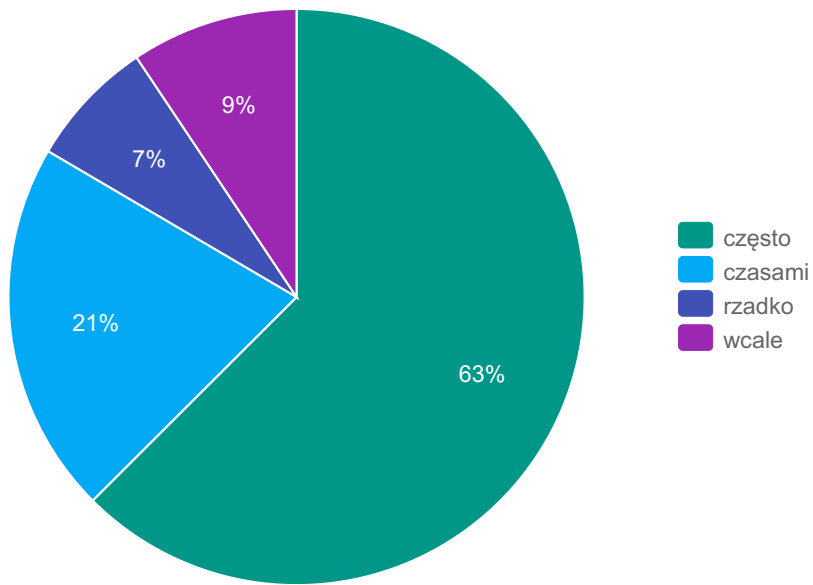
Wypełnienia: 1004



statystyki biegów

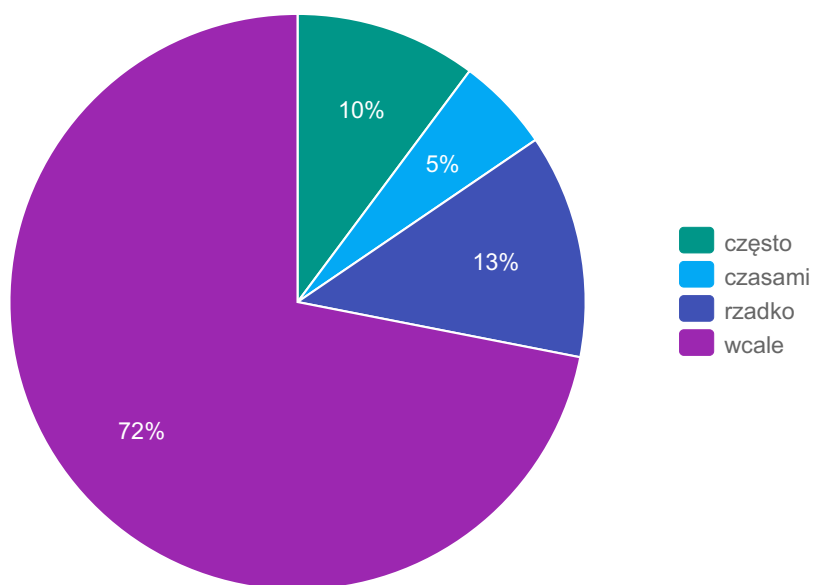
	%	Liczba odp.
często	62,51%	627
czasami	20,94%	210
rzadko	7,18%	72
wcale	9,37%	94

👤 Wypełnienia: 1003



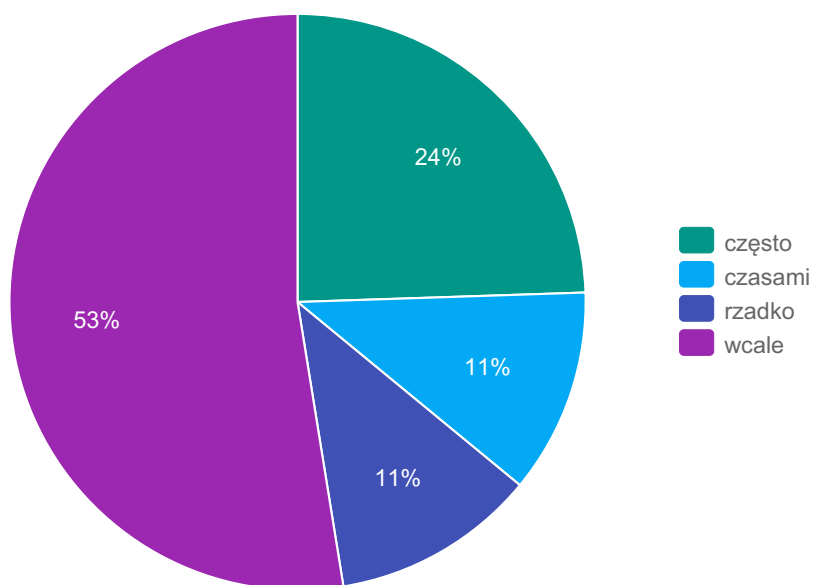
osobisty trener audio	%	Liczba odp.
często	10,19%	102
czasami	5,29%	53
rzadko	12,59%	126
wcale	71,93%	720

👤 Wypełnienia: 1001



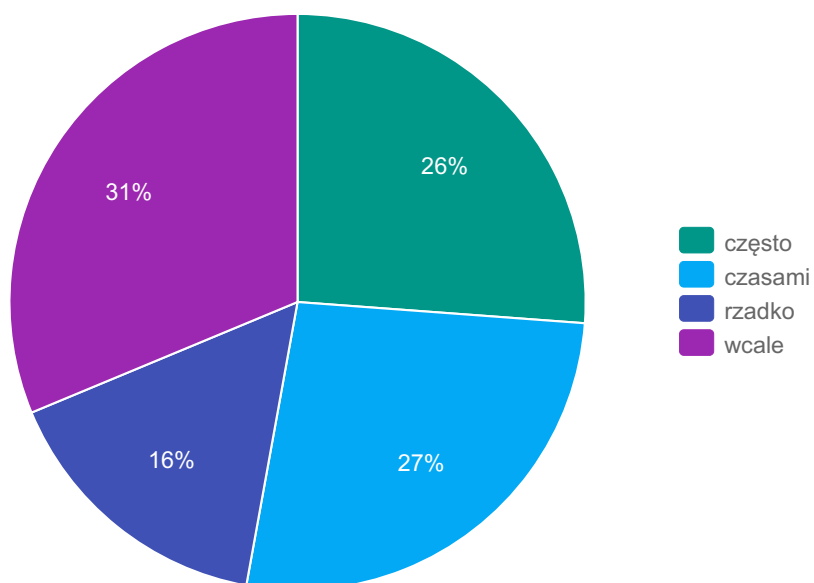
pomiar tętna	%	Liczba odp.
często	24,48%	245
czasami	11,49%	115
rzadko	11,49%	115
wcale	52,55%	526

👤 Wypełnienia: 1001



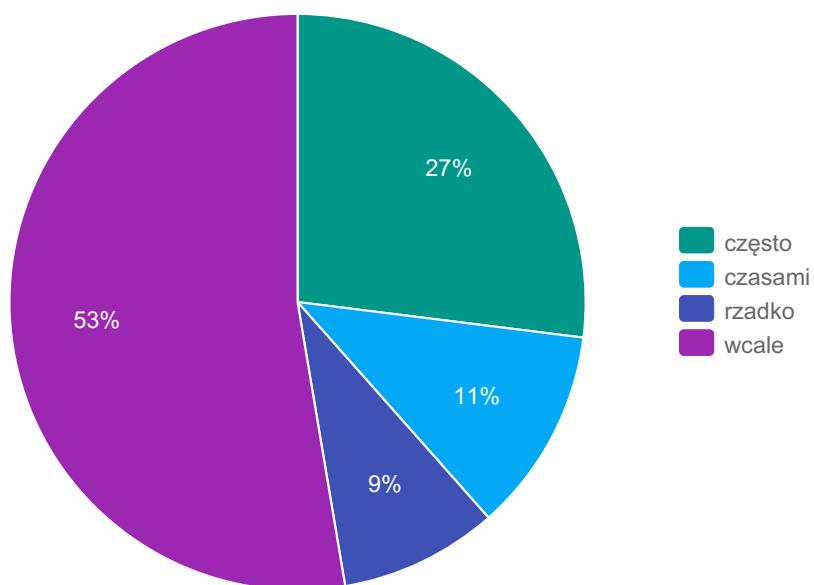
obserwacje treningów innych biegaczy	%	Liczba odp.
często	26,17%	262
czasami	26,67%	267
rzadko	15,88%	159
wcale	31,27%	313

👤 Wypełnienia: 1001



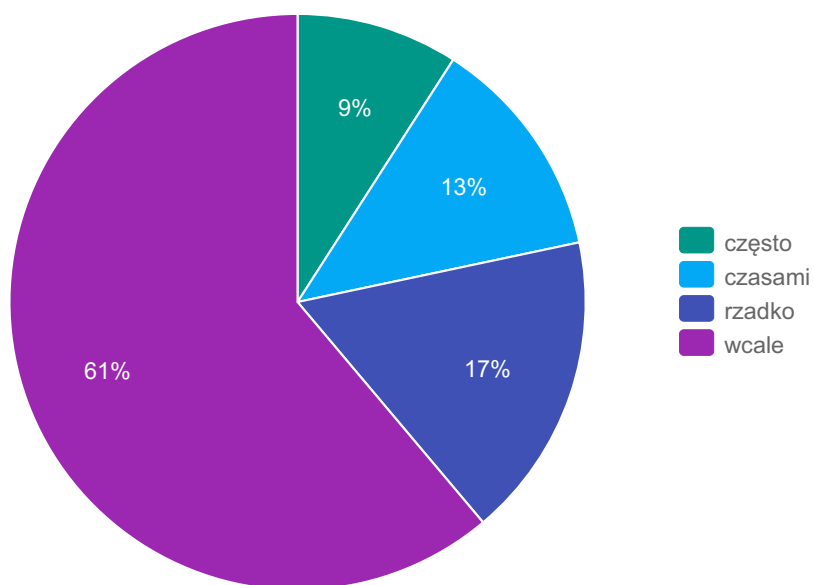
odtwarcacz muzyki	%	Liczba odp.
często	26,97%	270
czasami	11,49%	115
rzadko	8,89%	89
wcale	52,65%	527

👤 Wypełnienia: 1001



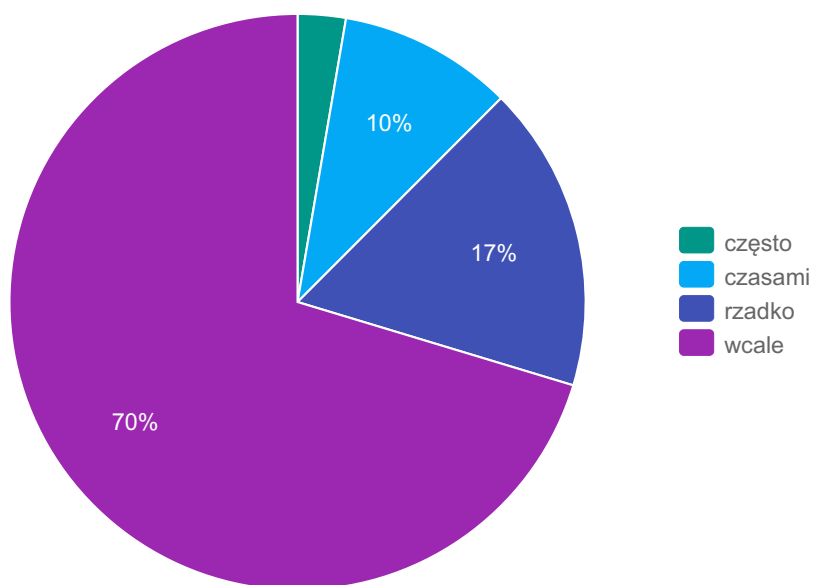
prognoza pogody	%	Liczba odp.
często	9,09%	91
czasami	12,59%	126
rzadko	17,18%	172
wcale	61,14%	612

Wypełnienia: 1001



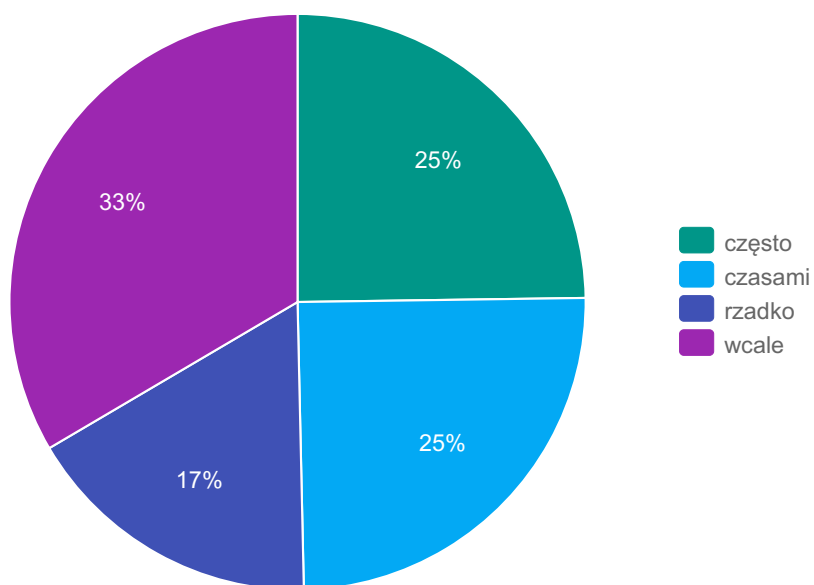
porady żywieniowe dla biegaczy	%	Liczba odp.
często	2,70%	27
czasami	9,79%	98
rzadko	17,18%	172
wcale	70,33%	704

👤 Wypełnienia: 1001

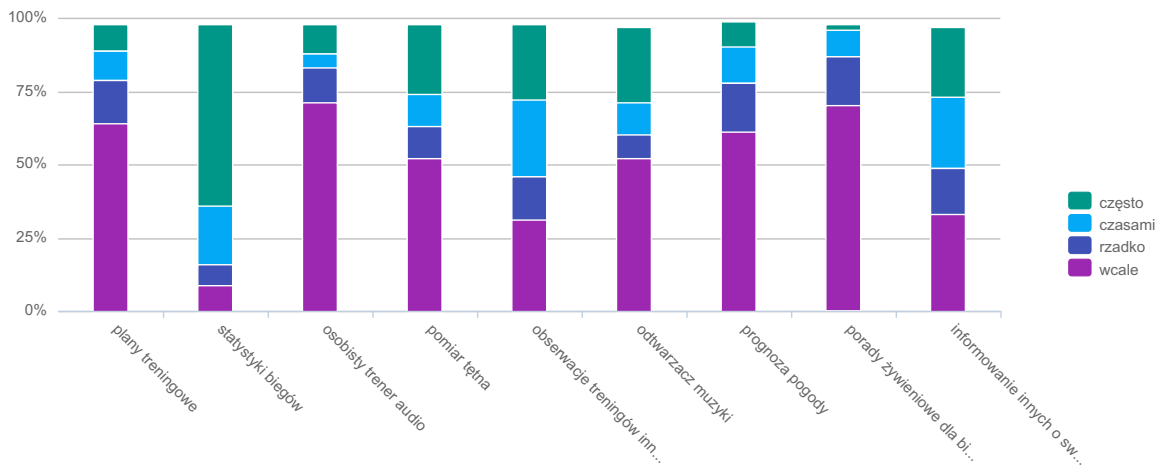


informowanie innych o swoich osiągnięciach biegowych	%	Liczba odp.
często	24,78%	248
czasami	24,88%	249
rzadko	16,88%	169
wcale	33,47%	335

👤 Wypełnienia: 1001



Podsumowanie wyników

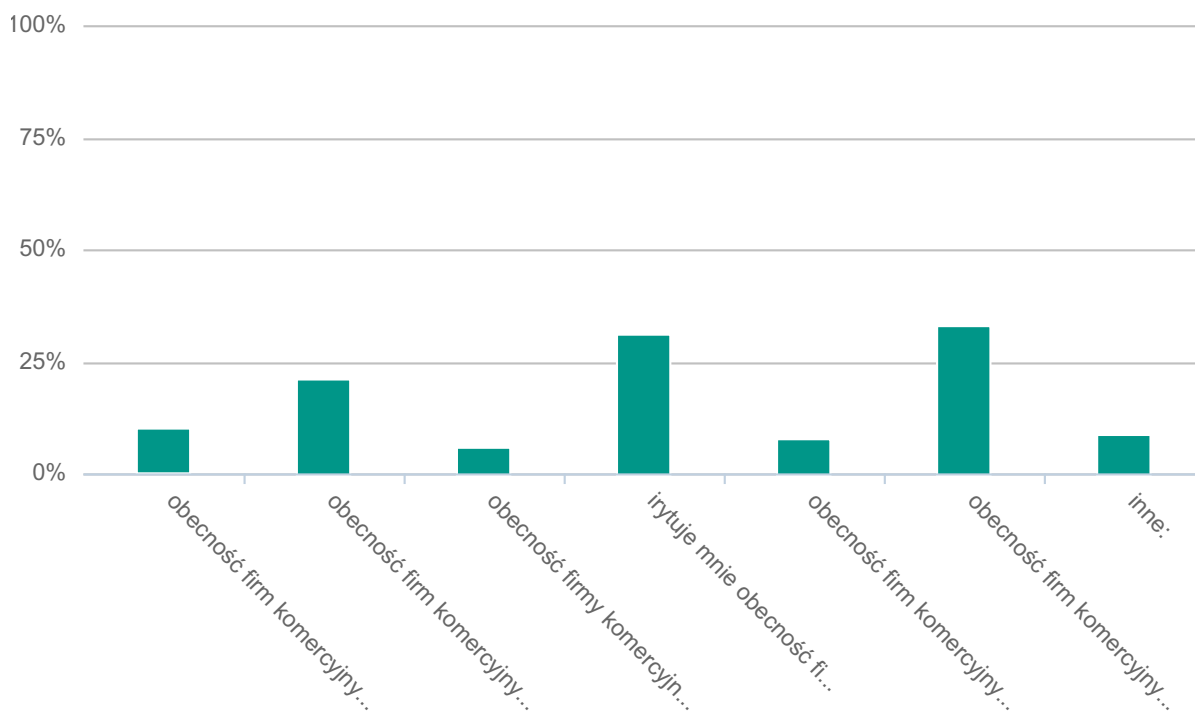


29. Jaka jest Twoja opinia na temat obecności firm komercyjnych w aplikacjach mobilnych?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
obecność firm komercyjnych podnosi atrakcyjność aplikacji	10,79%	108
obecność firm komercyjnych urozmaica ofertę aplikacji	21,68%	217
obecność firmy komercyjnej w aplikacji wzbudza moje zainteresowanie tą firmą	6,09%	61
irytuje mnie obecność firm komercyjnych w aplikacjach	31,07%	311
obecność firm komercyjnych zniechęca mnie do korzystania z aplikacji	8,39%	84
obecność firm komercyjnych w aplikacjach jest zbędna	33,97%	340
inne: *	9,49%	95

👤 Wypełnienia: 1001

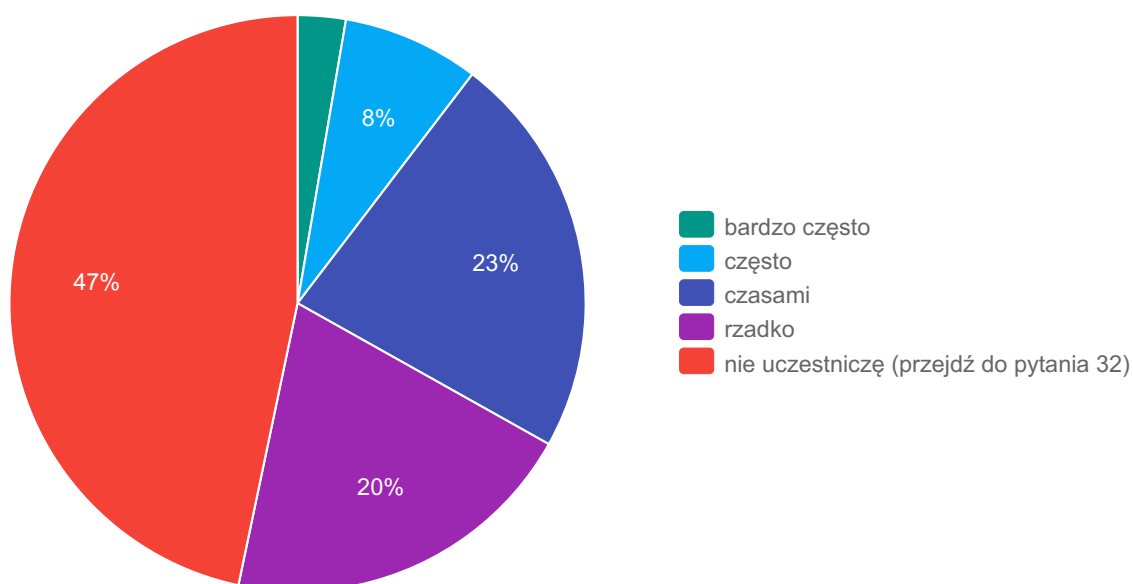
* Odpowiedzi wpisane przez respondentów znajdują się w załączniku nr. 7 do raportu



30. Czy uczestniczysz w rywalizacjach proponowanych przez firmy obecne w aplikacjach mobilnych?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
bardzo często	2,69%	27
często	7,68%	77
czasami	22,75%	228
rzadko	20,16%	202
nie uczestniczę (przejdź do pytania 32)	46,71%	468

Wypełnienia: 1002

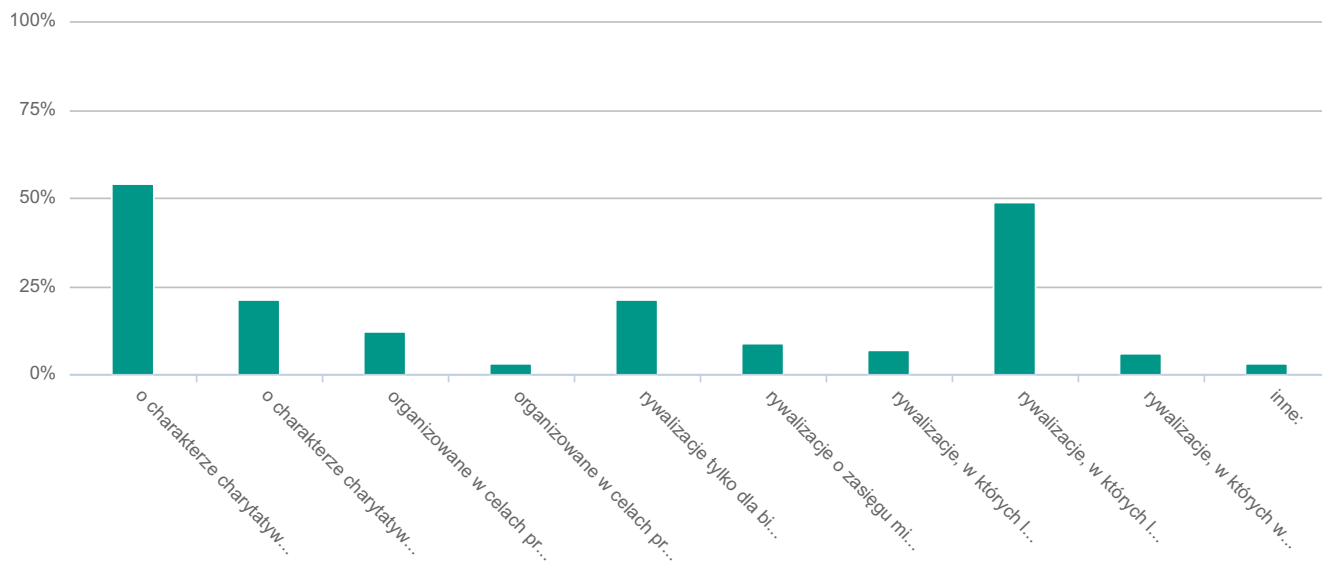


31. Jakiego typu rywalizacja w aplikacjach najbardziej zachęca Cię do udziału?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
o charakterze charytatywnym bez nagród dla uczestników	54,49%	334
o charakterze charytatywnym z nagrodami dla uczestników	21,86%	134
organizowane w celach promocyjnych przez firmy sportowe	12,07%	74
organizowane w celach promocyjnych przez firmy niezwiązane ze sportem	3,10%	19
rywalizacje tylko dla biegaczy w Polsce	21,21%	130
rywalizacje o zasięgu międzynarodowym	9,62%	59
rywalizacje, w których liczy się spalane kalorie	7,99%	49
rywalizacje, w których liczy się przebiegnięte kilometry	49,27%	302
rywalizacje, w których wymagana jest współpraca z innymi biegaczami	6,20%	38
inne: *	3,43%	21

Wypełnienia: 613

* Odpowiedzi wpisane przez respondentów znajdują się w załączniku nr. 8 do raportu

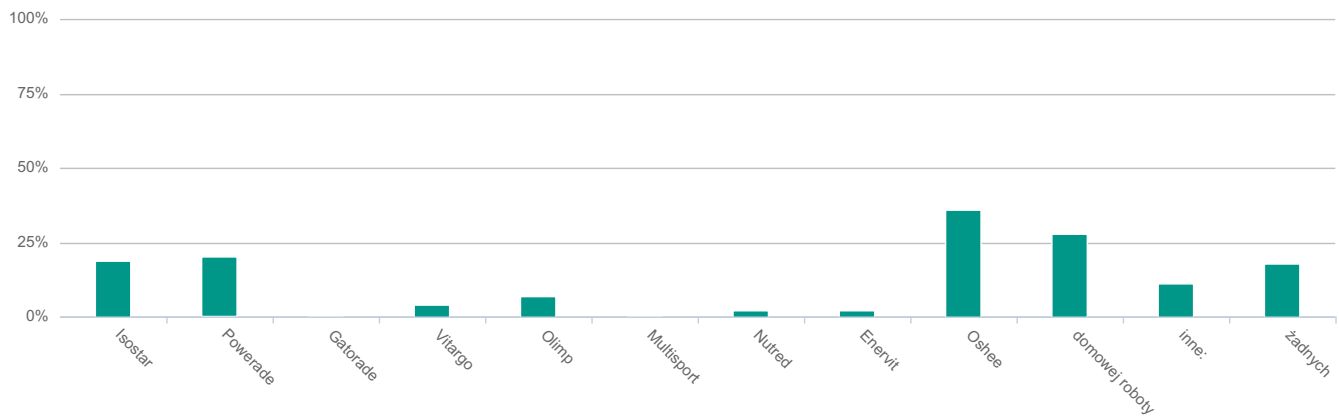


34. Jakie napoje izotoniczne/hipotoniczne lub odżywki najczęściej spożywasz przed, w trakcie lub po treningach?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
Isostar	19,68%	304
Powerade	20,91%	323
Gatorade	0,78%	12
Vitargo	4,92%	76
Olimp	7,06%	109
Multisport	0,58%	9
Nutred	2,14%	33
Enervit	2,52%	39
Oshee	36,96%	571
domowej roboty	28,80%	445
inne: *	11,46%	177
żadnych	18,25%	282

👤 Wypełnienia: 1545

* Odpowiedzi wpisane przez respondentów znajdują się w załączniku nr. 9 do raportu

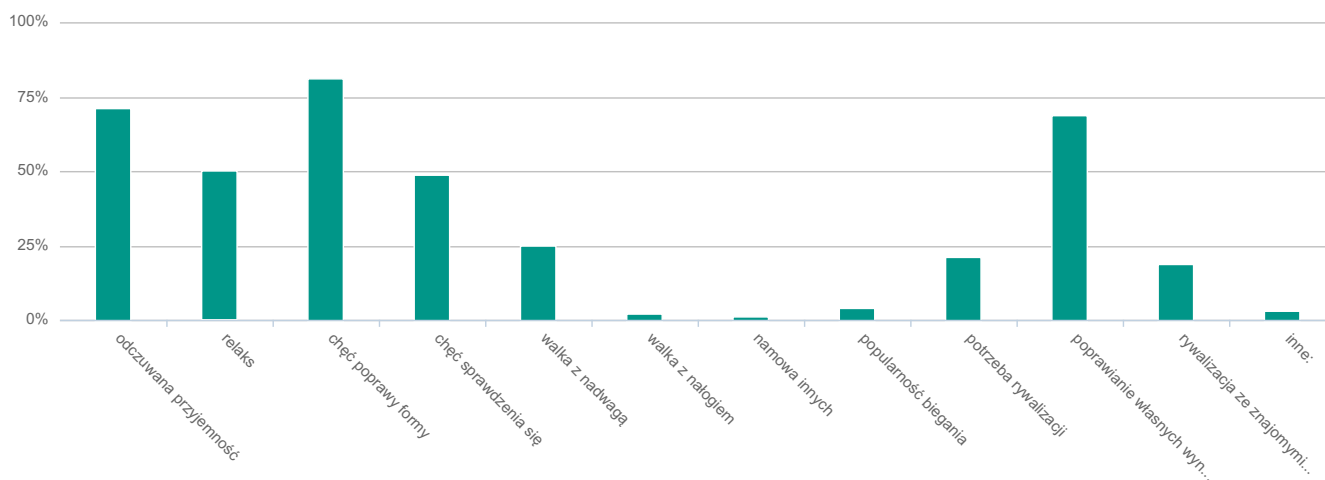


35. Jakie są Twoje motywy uprawiania biegów?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
odczuwana przyjemność	71,46%	1104
relaks	50,29%	777
chęć poprawy formy	81,29%	1256
chęć sprawdzenia się	49,90%	771
walka z nadwagą	25,83%	399
walka z nałogiem	2,33%	36
namowa innych	1,68%	26
popularność biegania	4,08%	63
potrzeba rywalizacji	21,55%	333
poprawianie własnych wyników	69,26%	1070
rywalizacja ze znajomymi biegaczami	19,03%	294
inne: *	3,30%	51

👤 Wypełnienia: 1545

* Odpowiedzi wpisane przez respondentów znajdują się w załączniku nr. 10 do raportu

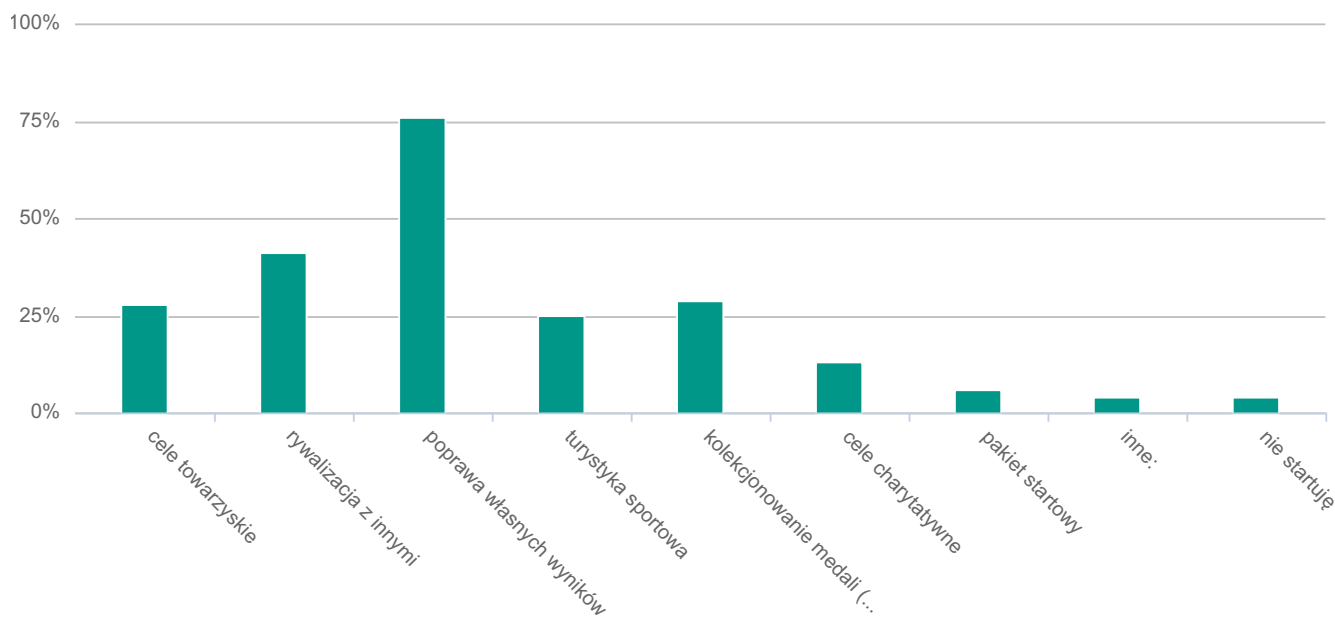


36. Dlaczego startujesz w biegach masowych?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
cele towarzyskie	28,67%	443
rywalizacja z innymi	41,29%	638
poprawa własnych wyników	76,96%	1189
turystyka sportowa	25,70%	397
kolekcjonowanie medali (lub/i innych trofeów)	29,13%	450
cele charytatywne	13,20%	204
pakiet startowy	6,80%	105
inne: *	4,40%	68
nie startuję	4,53%	70

 Wypełnienia: 1545

* Odpowiedzi wpisane przez respondentów znajdują się w załączniku nr. 11 do raportu

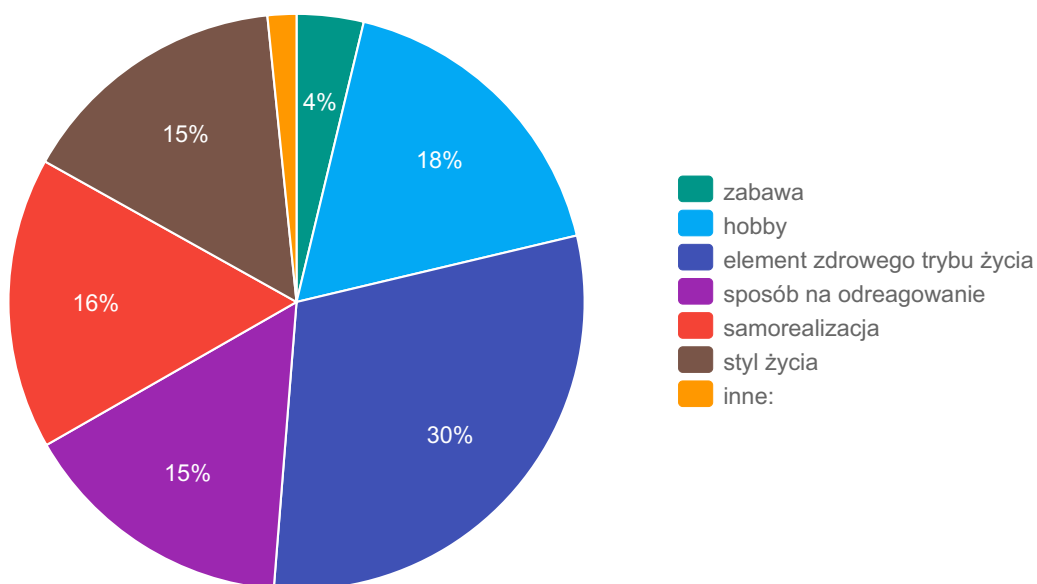


37. Czym jest dla Ciebie bieganie?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
zabawa	3,75%	58
hobby	17,54%	271
element zdrowego trybu życia	29,97%	463
sposób na odreagowanie	15,47%	239
samorealizacja	16,38%	253
styl życia	15,28%	236
inne: *	1,62%	25

👤 Wypełnienia: 1545

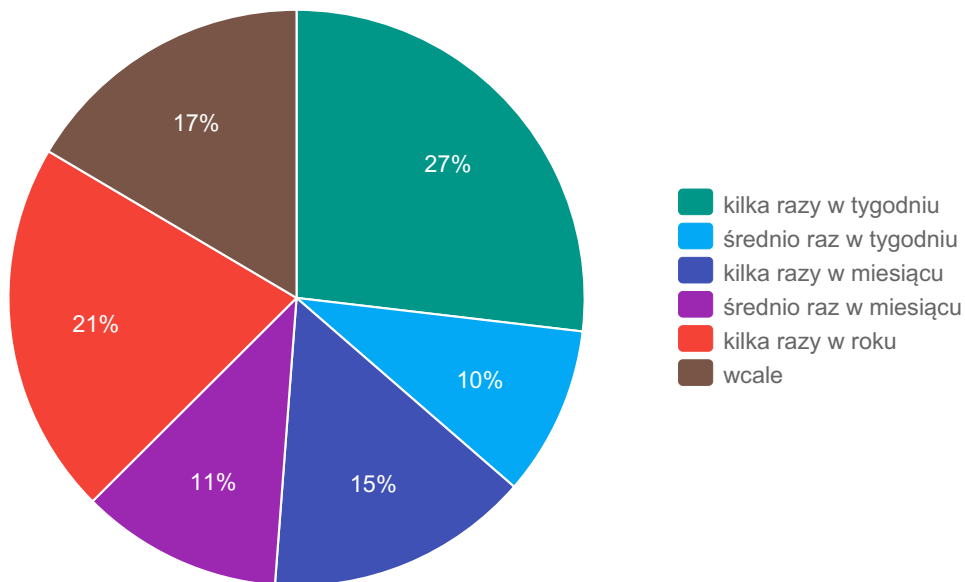
* Odpowiedzi wpisane przez respondentów znajdują się w załączniku nr. 12 do raportu



38. Jak często odwiedzasz następujące portale internetowe poświęcone bieganiu?

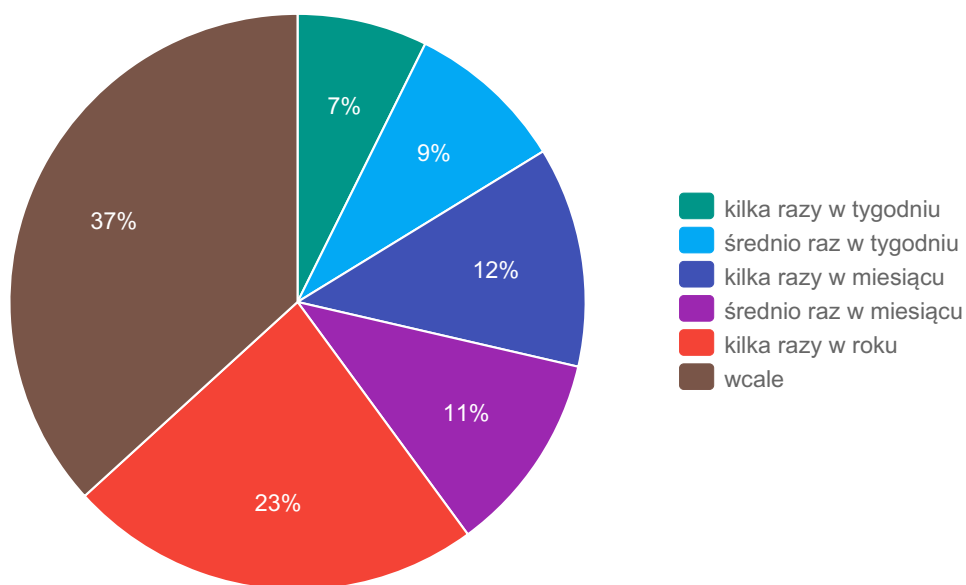
maratonyplskie.pl	%	Liczba odp.
kilka razy w tygodniu	26,86%	415
średnio raz w tygodniu	9,51%	147
kilka razy w miesiącu	14,82%	229
średnio raz w miesiącu	11,33%	175
kilka razy w roku	20,97%	324
wcale	16,50%	255

Wypełnienia: 1545



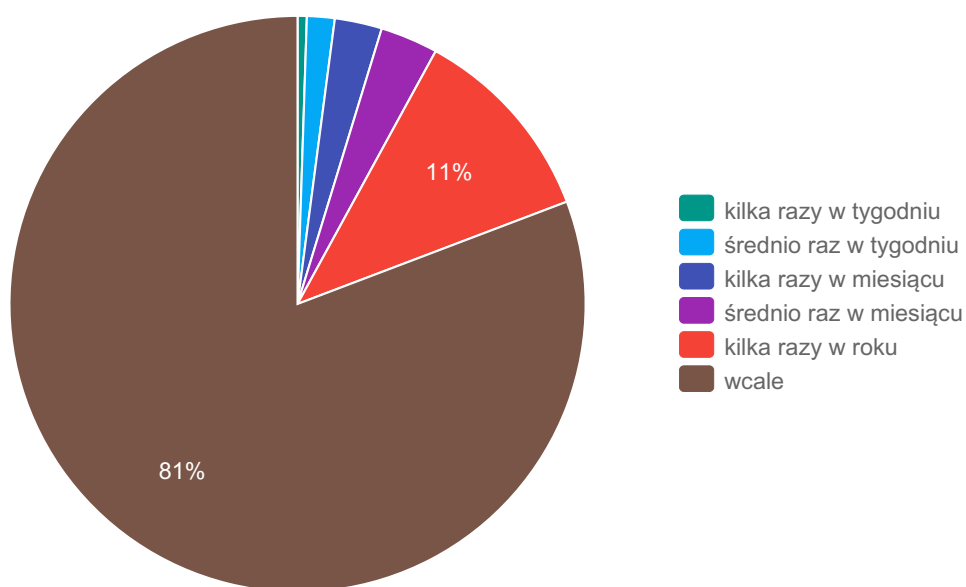
polskabięga.pl	%	Liczba odp.
kilka razy w tygodniu	7,31%	113
średnio raz w tygodniu	8,93%	138
kilka razy w miesiącu	12,36%	191
średnio raz w miesiącu	11,33%	175
kilka razy w roku	23,30%	360
wcale	36,76%	568

👤 Wypełnienia: 1545



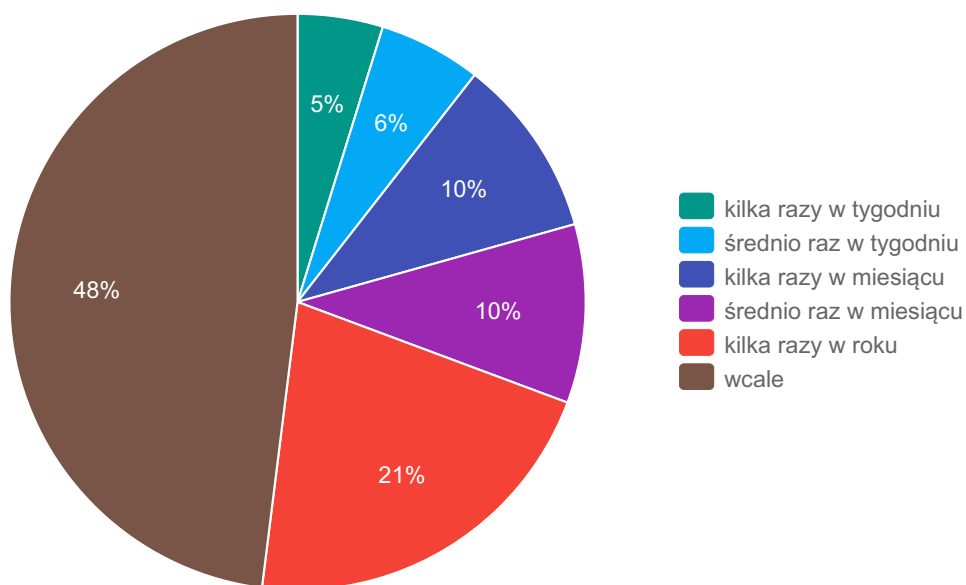
psb-biegi.com.pl	%	Liczba odp.
kilka razy w tygodniu	0,52%	8
średnio raz w tygodniu	1,55%	24
kilka razy w miesiącu	2,65%	41
średnio raz w miesiącu	3,24%	50
kilka razy w roku	11,26%	174
wcale	80,78%	1248

👤 Wypełnienia: 1545



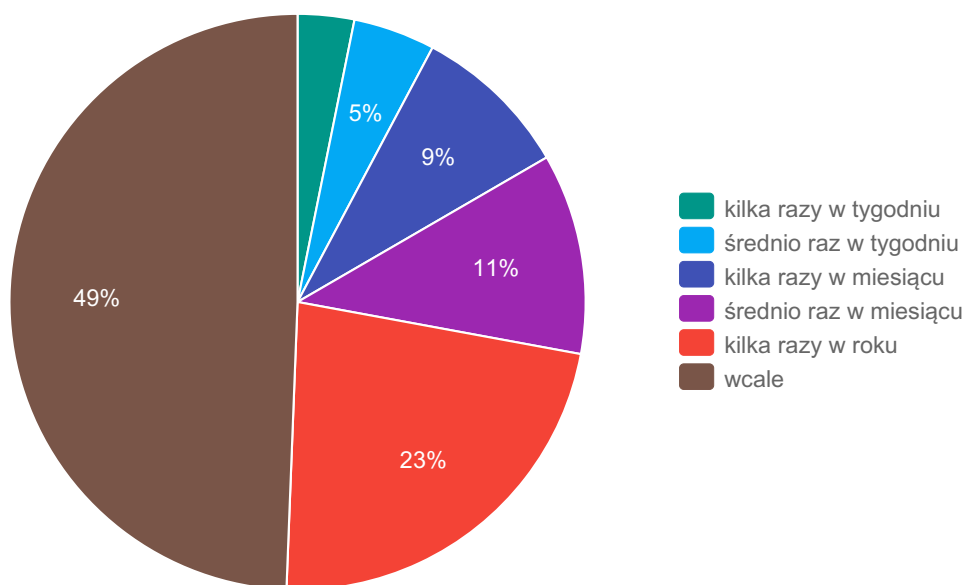
runnersworld.pl	%	Liczba odp.
kilka razy w tygodniu	4,79%	74
średnio raz w tygodniu	5,76%	89
kilka razy w miesiącu	10,10%	156
średnio raz w miesiącu	10,03%	155
kilka razy w roku	21,29%	329
wcale	48,03%	742

👤 Wypełnienia: 1545



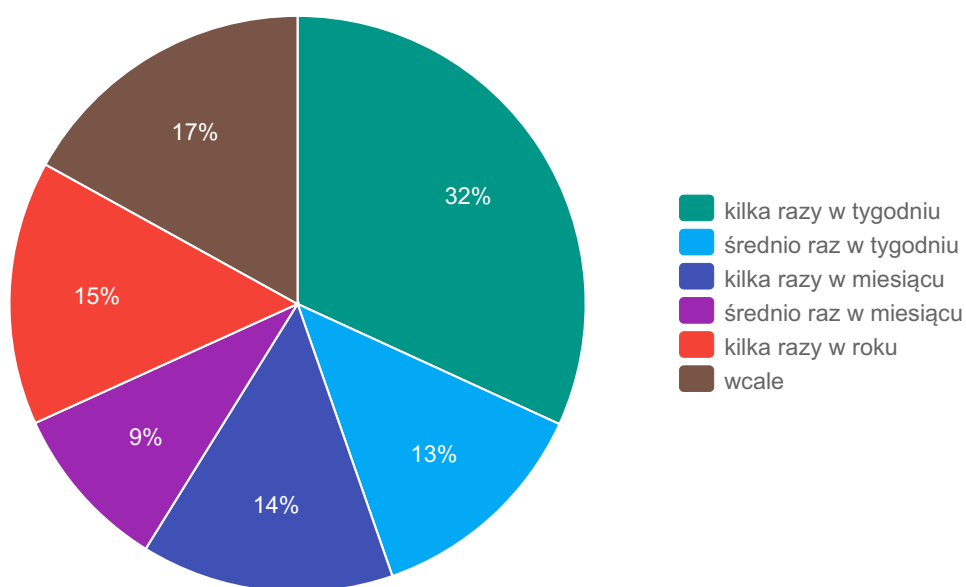
maratończyk.pl	%	Liczba odp.
kilka razy w tygodniu	3,17%	49
średnio raz w tygodniu	4,60%	71
kilka razy w miesiącu	8,87%	137
średnio raz w miesiącu	11,26%	174
kilka razy w roku	22,72%	351
wcale	49,39%	763

👤 Wypełnienia: 1545



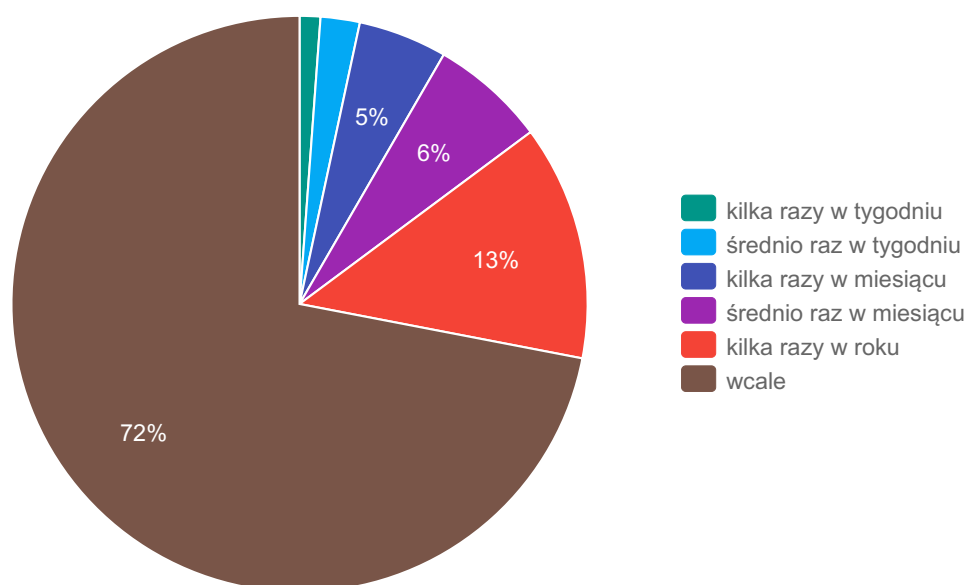
bieganie.pl	%	Liczba odp.
kilka razy w tygodniu	31,84%	492
średnio raz w tygodniu	12,82%	198
kilka razy w miesiącu	14,17%	219
średnio raz w miesiącu	9,39%	145
kilka razy w roku	14,82%	229
wcale	16,96%	262

👤 Wypełnienia: 1545



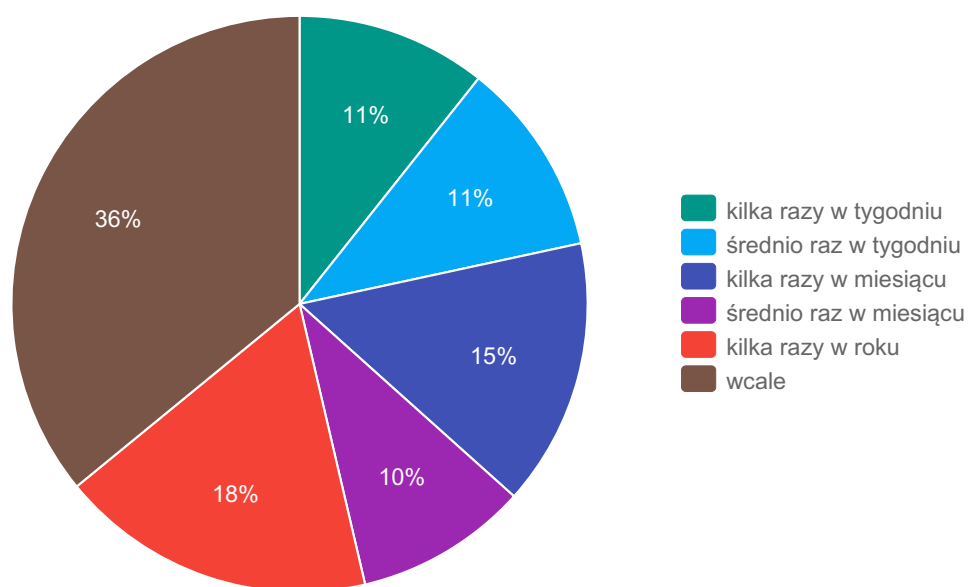
biegajznami.pl	%	Liczba odp.
kilka razy w tygodniu	1,17%	18
średnio raz w tygodniu	2,20%	34
kilka razy w miesiącu	4,98%	77
średnio raz w miesiącu	6,47%	100
kilka razy w roku	13,20%	204
wcale	71,97%	1112

👤 Wypełnienia: 1545



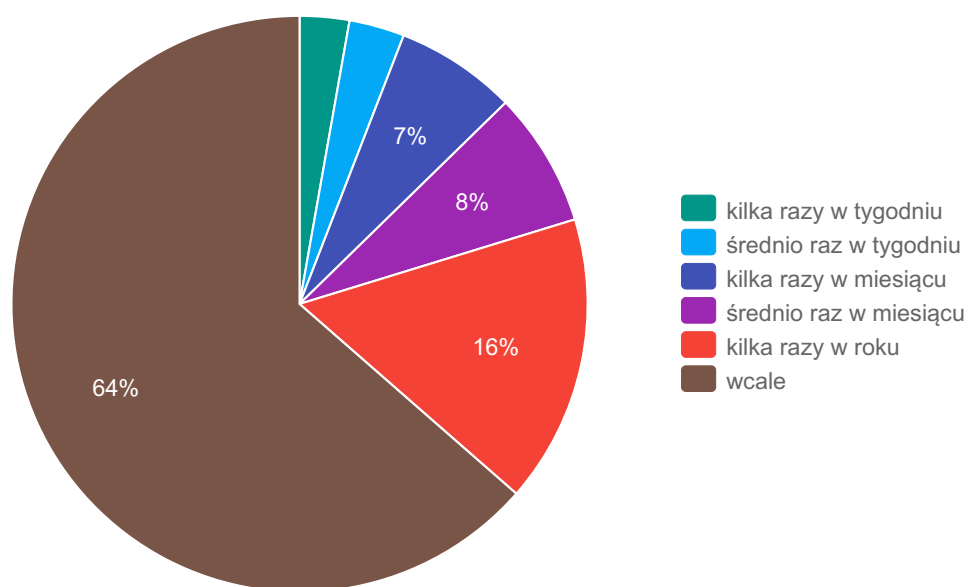
treningbiegacza.pl	%	Liczba odp.
kilka razy w tygodniu	10,68%	165
średnio raz w tygodniu	10,94%	169
kilka razy w miesiącu	15,02%	232
średnio raz w miesiącu	9,71%	150
kilka razy w roku	17,73%	274
wcale	35,92%	555

👤 Wypełnienia: 1545



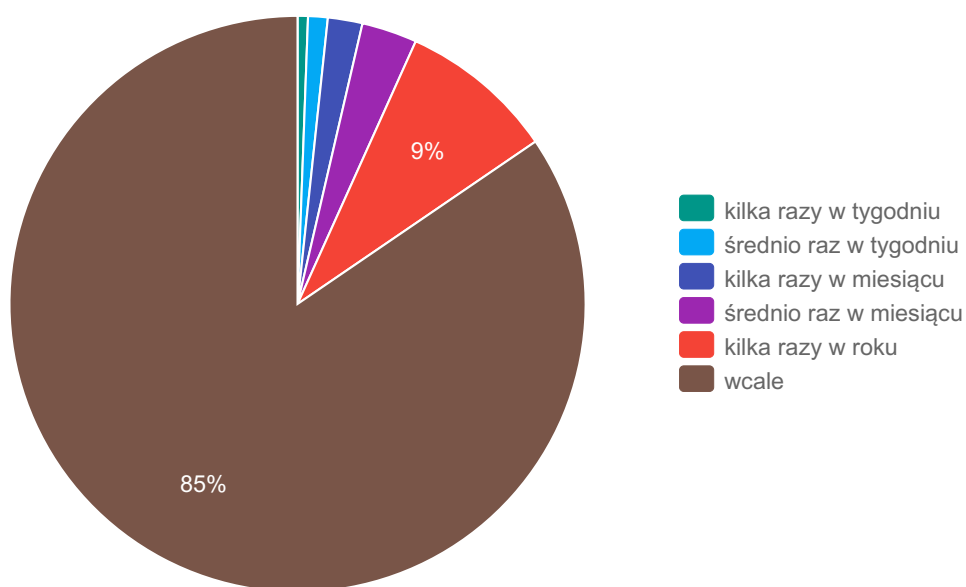
biegambolubię.pl	%	Liczba odp.
kilka razy w tygodniu	2,78%	43
średnio raz w tygodniu	3,11%	48
kilka razy w miesiącu	6,80%	105
średnio raz w miesiącu	7,57%	117
kilka razy w roku	16,18%	250
wcale	63,56%	982

👤 Wypełnienia: 1545

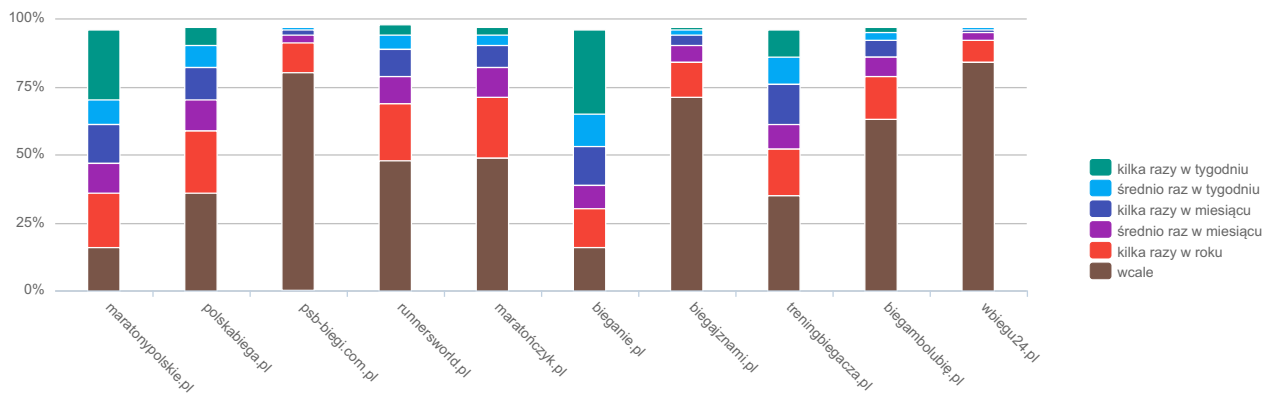


wbiegu24.pl	%	Liczba odp.
kilka razy w tygodniu	0,58%	9
średnio raz w tygodniu	1,10%	17
kilka razy w miesiącu	1,94%	30
średnio raz w miesiącu	3,11%	48
kilka razy w roku	8,74%	135
wcale	84,53%	1306

👤 Wypełnienia: 1545



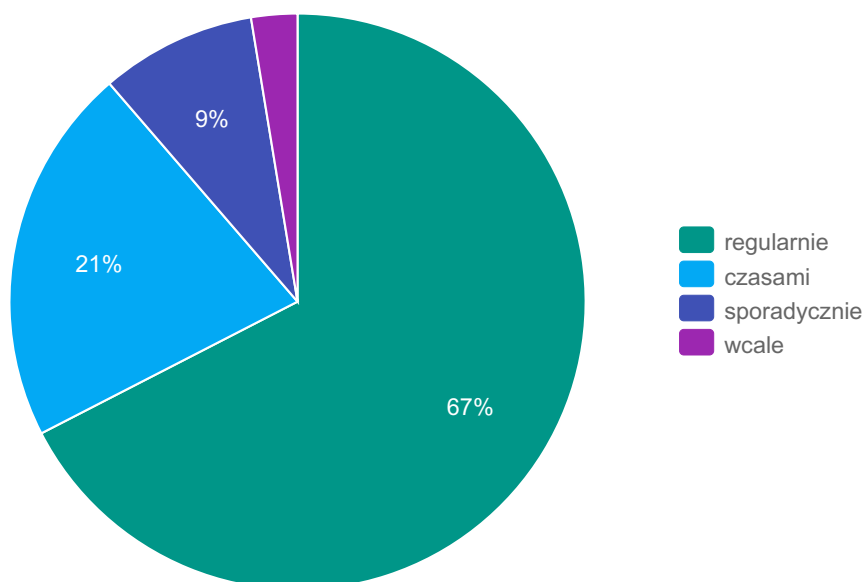
Podsumowanie wyników



39. Skąd i jak często czerpiesz wiedzę na temat treningów biegowych, diety, leczenia itp.?

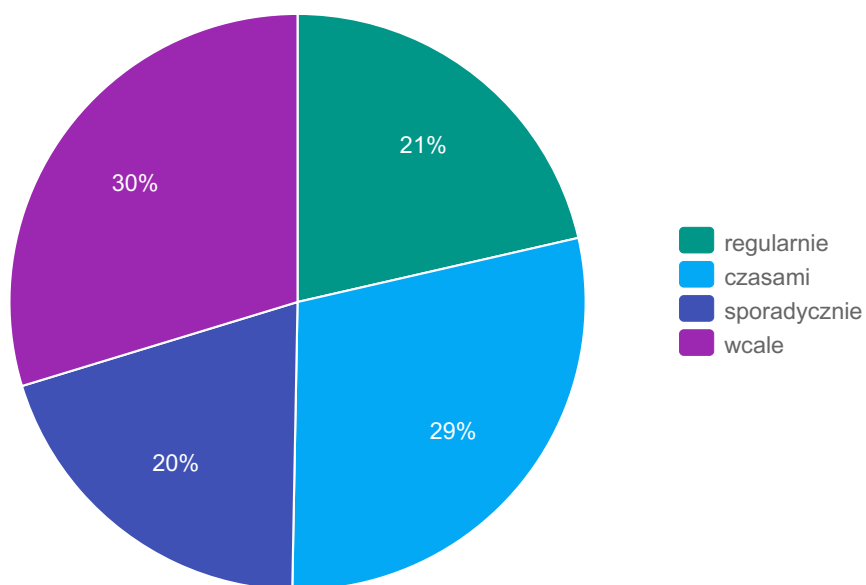
Internet	%	Liczba odp.
regularnie	67,44%	1042
czasami	21,23%	328
sporadycznie	8,74%	135
wcale	2,59%	40

👤 Wypełnienia: 1545



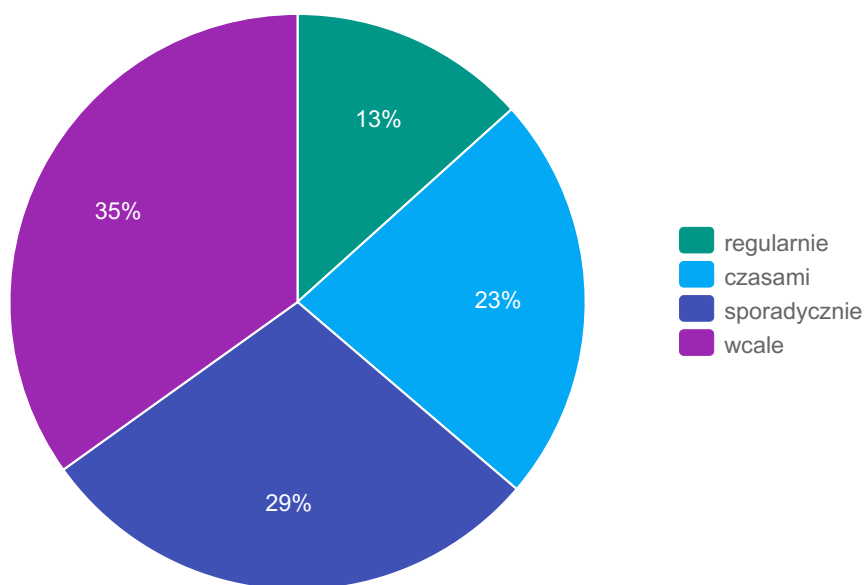
książki o bieganiu	%	Liczba odp.
regularnie	21,42%	331
czasami	28,87%	446
sporadycznie	20,00%	309
wcale	29,71%	459

👤 Wypełnienia: 1545



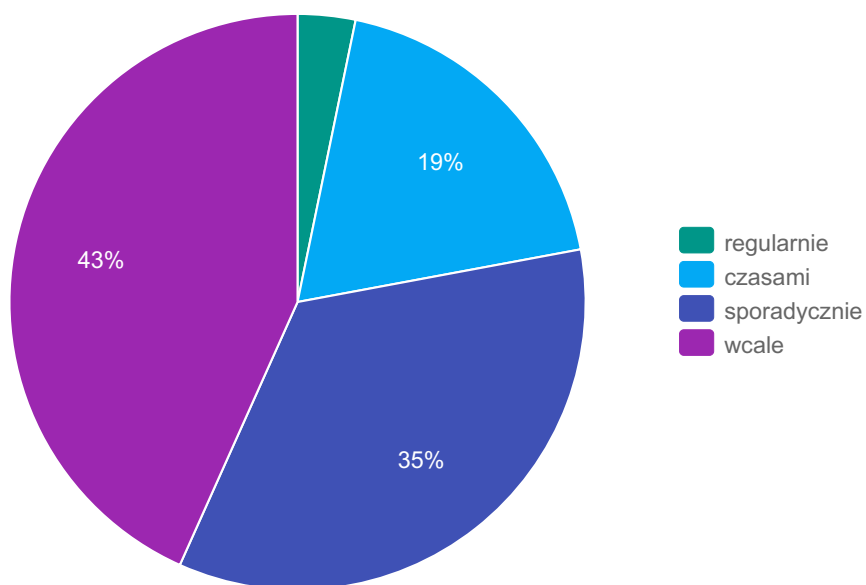
czasopisma o bieganiu	%	Liczba odp.
regularnie	13,33%	206
czasami	22,91%	354
sporadycznie	28,87%	446
wcale	34,89%	539

👤 Wypełnienia: 1545



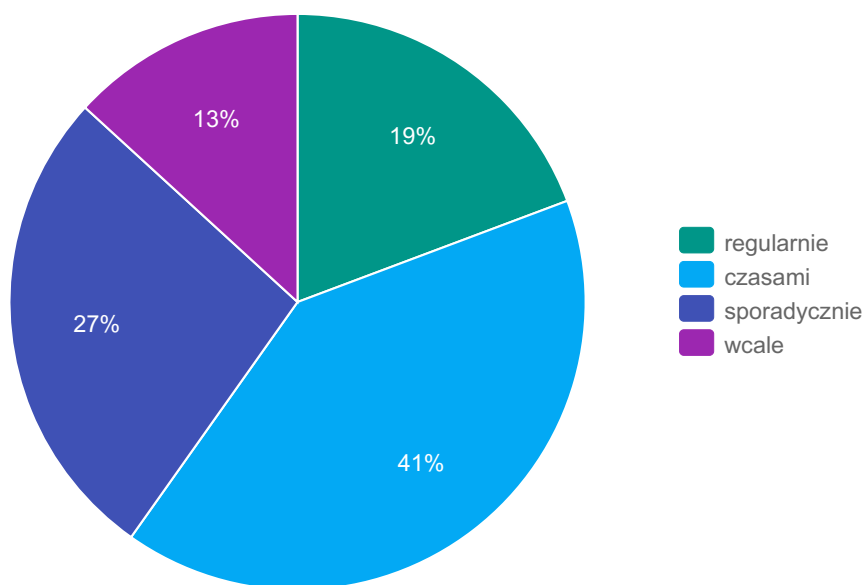
programy TV/radiowe o bieganiu	%	Liczba odp.
regularnie	3,24%	50
czasami	18,83%	291
sporadycznie	34,63%	535
wcale	43,30%	669

👤 Wypełnienia: 1545



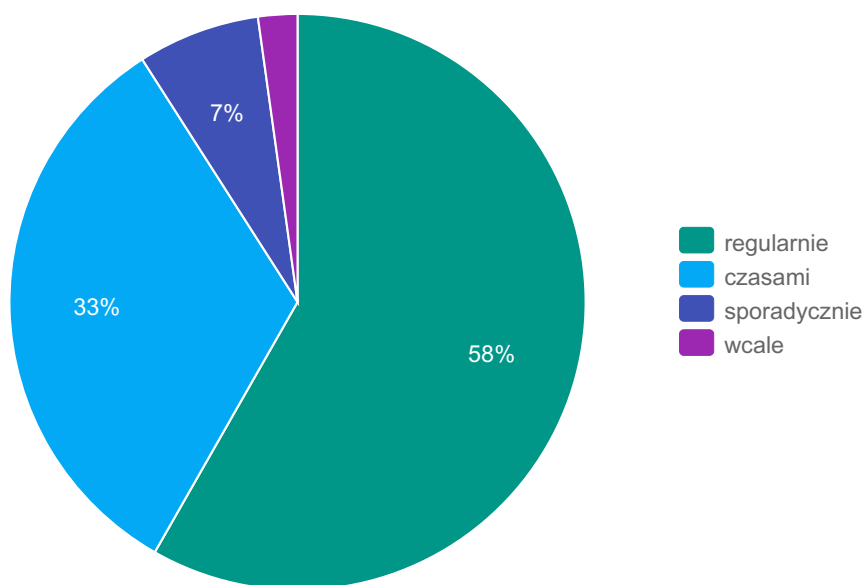
porady znajomych biegaczy	%	Liczba odp.
regularnie	19,29%	298
czasami	40,52%	626
sporadycznie	26,99%	417
wcale	13,20%	204

👤 Wypełnienia: 1545



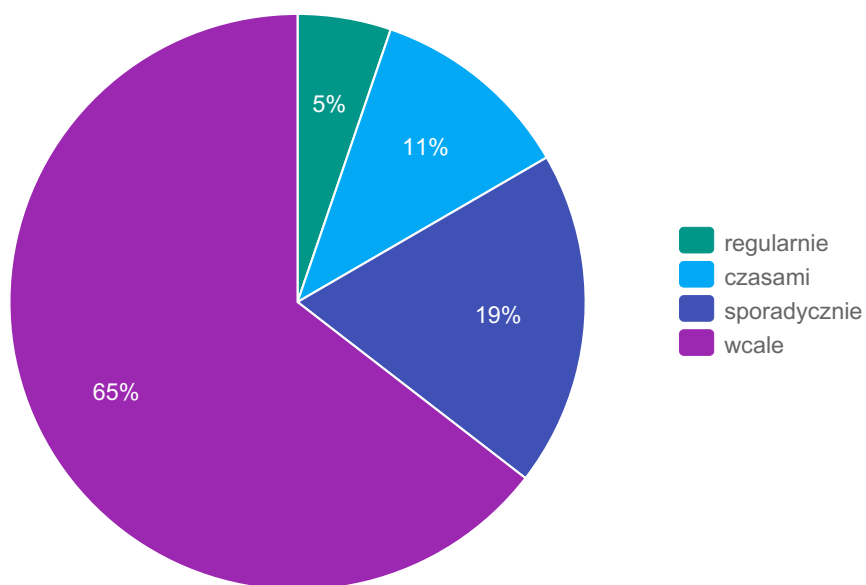
własne doświadczenie	%	Liczba odp.
regularnie	58,25%	900
czasami	32,69%	505
sporadycznie	6,86%	106
wcale	2,20%	34

Wypełnienia: 1545

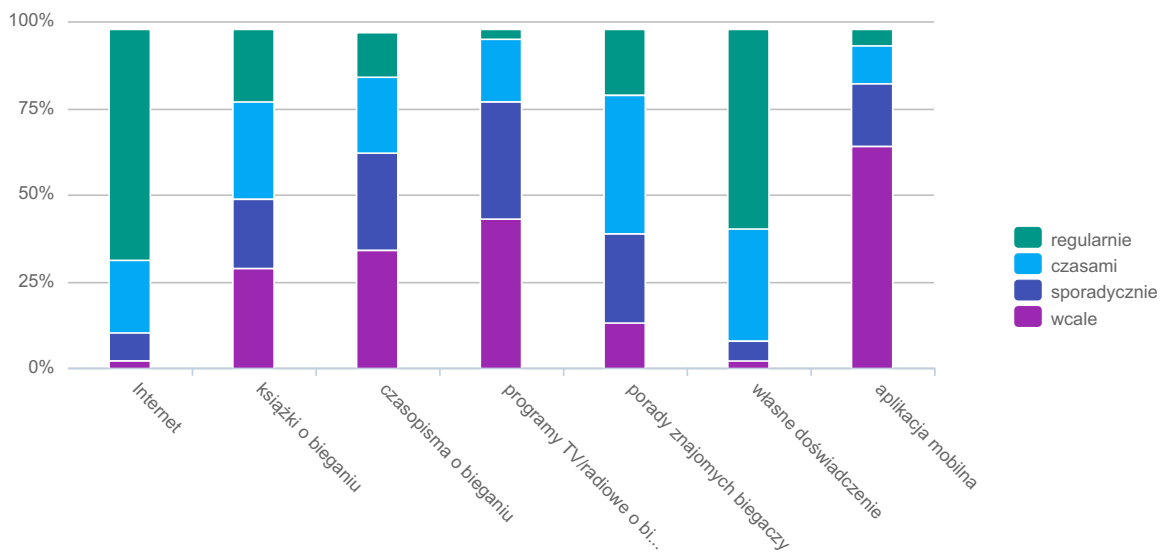


aplikacja mobilna	%	Liczba odp.
regularnie	5,24%	81
czasami	11,39%	176
sporadycznie	18,83%	291
wcale	64,53%	997

👤 Wypełnienia: 1545



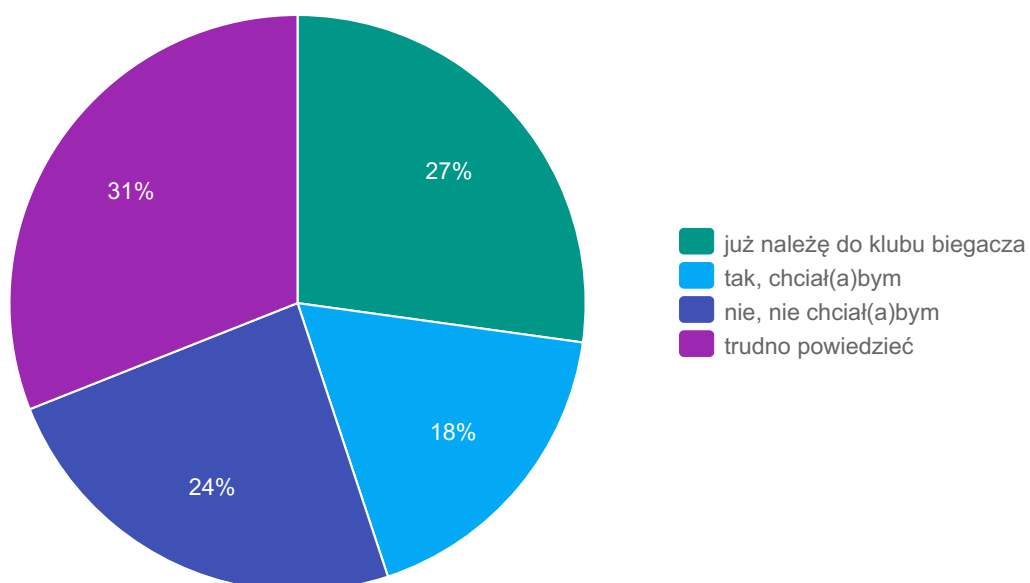
Podsumowanie wyników



40. Czy chciał(a)byś należeć do klubu biegacza?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
już należę do klubu biegacza	27,18%	420
tak, chciał(a)bym	17,73%	274
nie, nie chciał(a)bym	24,08%	372
trudno powiedzieć	31,00%	479

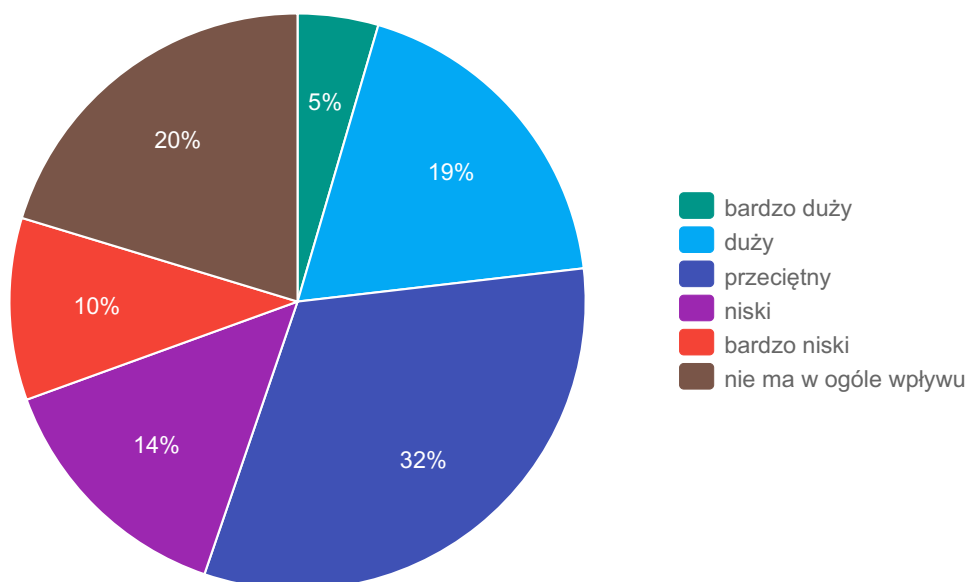
👤 Wypełnienia: 1545



41. Jaki wpływ na Twoje decyzje zakupowe obuwia, odzieży lub sprzętu biegowego mają:

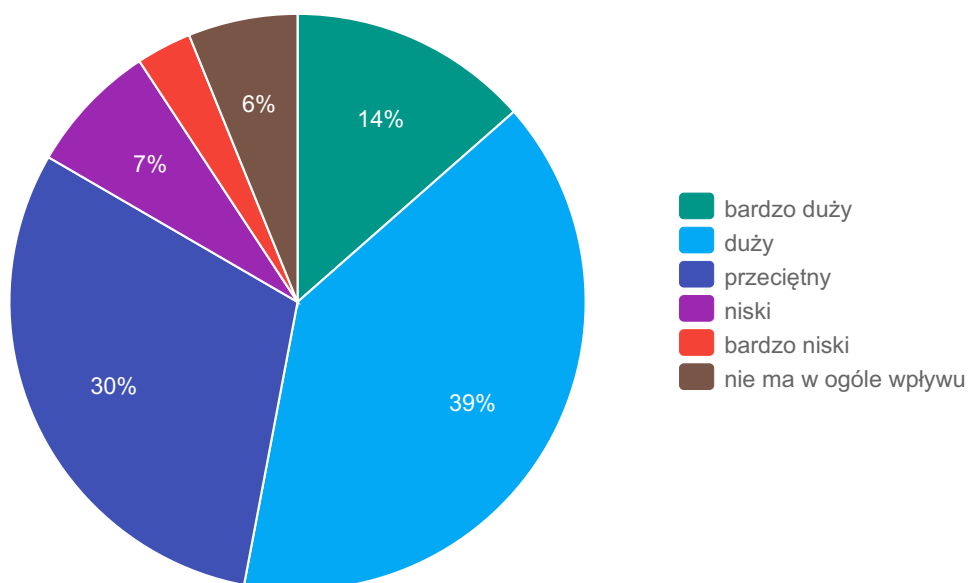
sprzedawca sklepowy	%	Liczba odp.
bardzo duży	4,53%	70
duży	18,63%	288
przeciętny	32,08%	496
niski	14,23%	220
bardzo niski	10,22%	158
nie ma w ogóle wpływu	20,31%	314

👤 Wypełnienia: 1546



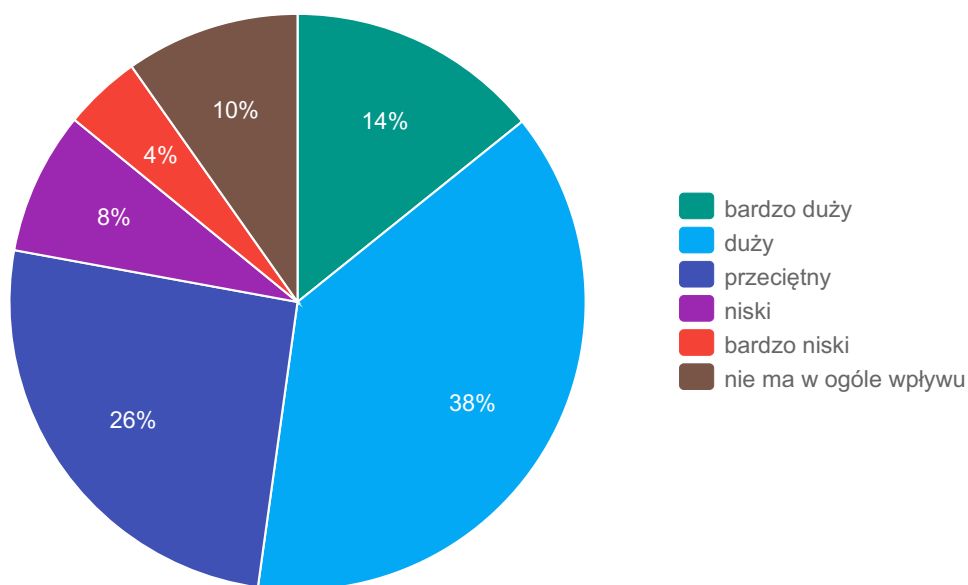
Internet	%	Liczba odp.
bardzo duży	13,52%	209
duży	39,46%	610
przeciętny	30,40%	470
niski	7,37%	114
bardzo niski	3,10%	48
nie ma w ogóle wpływu	6,14%	95

👤 Wypełnienia: 1546



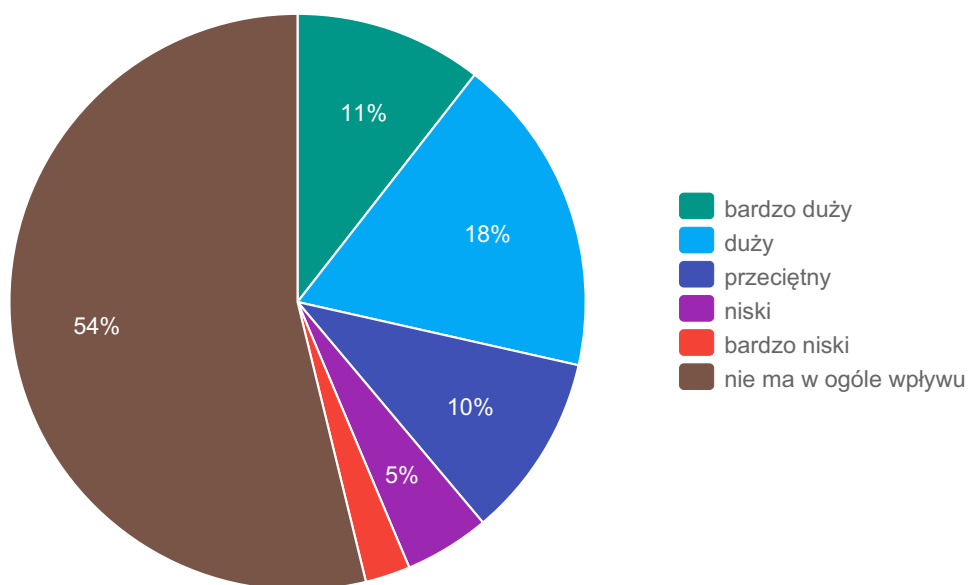
znajomi biegacze	%	Liczba odp.
bardzo duży	14,23%	220
duży	37,97%	587
przeciętny	25,68%	397
niski	8,02%	124
bardzo niski	4,33%	67
nie ma w ogóle wpływu	9,77%	151

👤 Wypełnienia: 1546



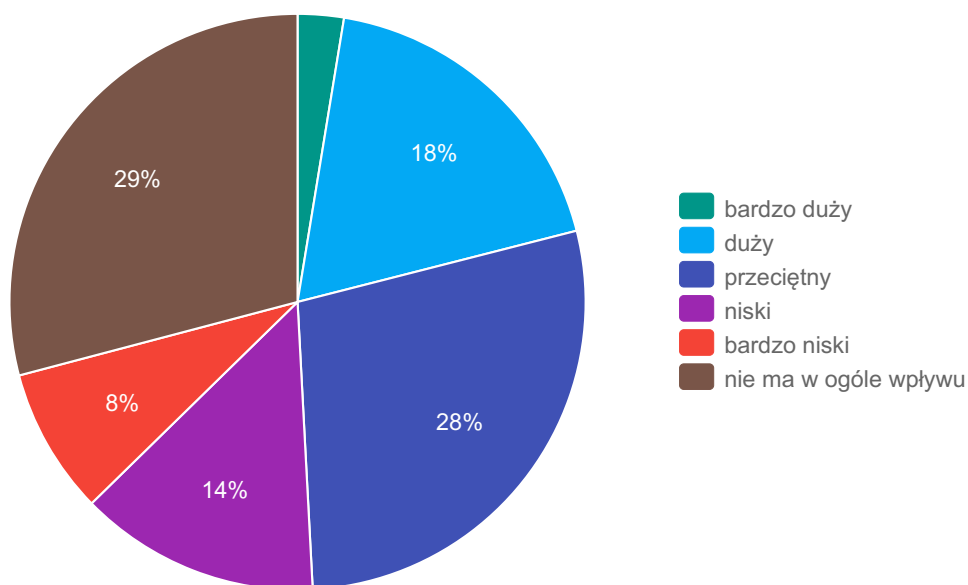
trener	%	Liczba odp.
bardzo duży	10,54%	163
duży	17,98%	278
przeciętny	10,35%	160
niski	4,79%	74
bardzo niski	2,52%	39
nie ma w ogóle wpływu	53,82%	832

👤 Wypełnienia: 1546



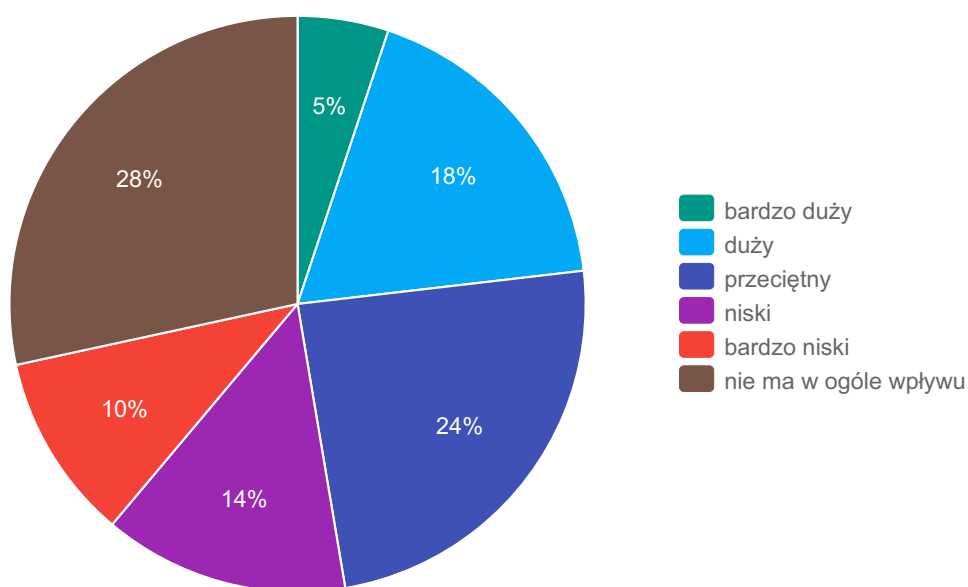
czasopisma/książki	%	Liczba odp.
bardzo duży	2,59%	40
duży	18,43%	285
przeciętny	28,14%	435
niski	13,52%	209
bardzo niski	8,21%	127
nie ma w ogóle wpływu	29,11%	450

👤 Wypełnienia: 1546



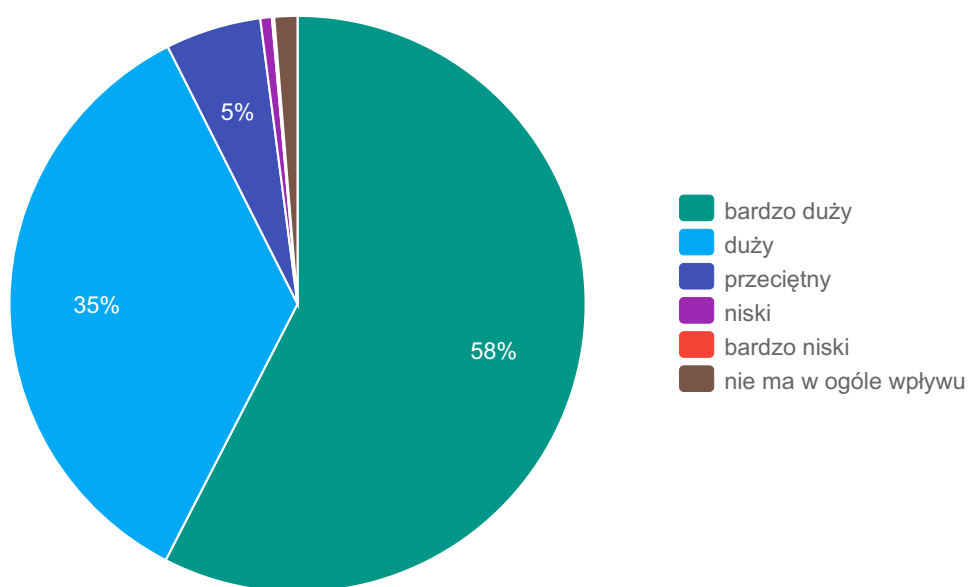
rekomendacje słynnych biegaczy	%	Liczba odp.
bardzo duży	5,11%	79
duży	18,05%	279
przeciętny	24,19%	374
niski	13,78%	213
bardzo niski	10,48%	162
nie ma w ogóle wpływu	28,40%	439

👤 Wypełnienia: 1546



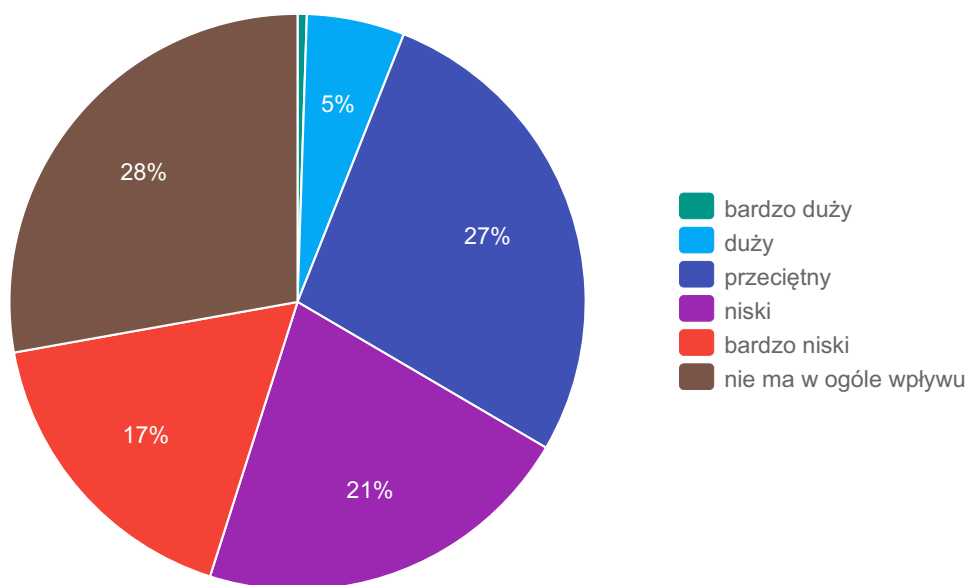
własne doświadczenie	%	Liczba odp.
bardzo duży	57,57%	890
duży	34,99%	541
przeciętny	5,37%	83
niski	0,65%	10
bardzo niski	0,13%	2
nie ma w ogóle wpływu	1,29%	20

👤 Wypełnienia: 1546



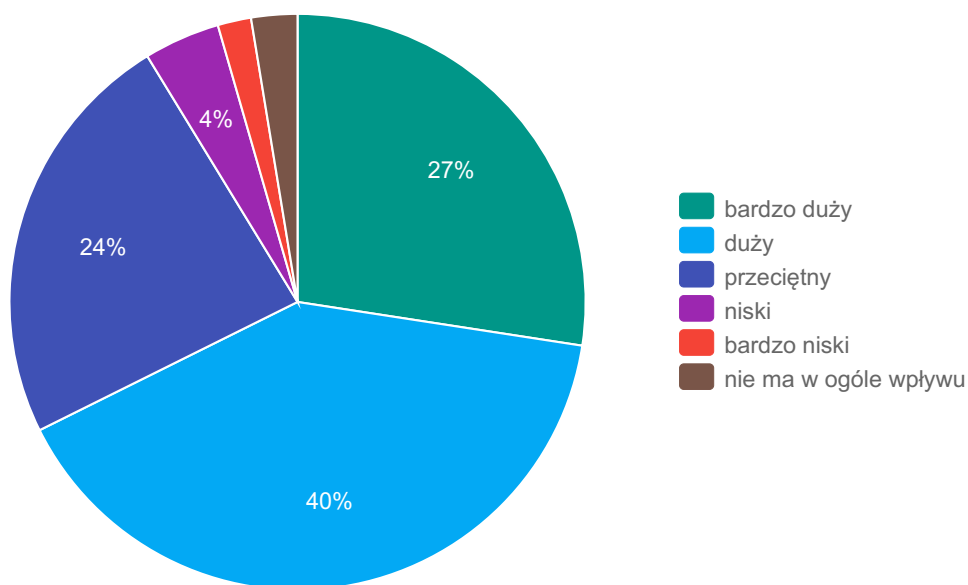
reklama	%	Liczba odp.
bardzo duży	0,52%	8
duży	5,50%	85
przeciętny	27,43%	424
niski	21,47%	332
bardzo niski	17,27%	267
nie ma w ogóle wpływu	27,81%	430

👤 Wypełnienia: 1546



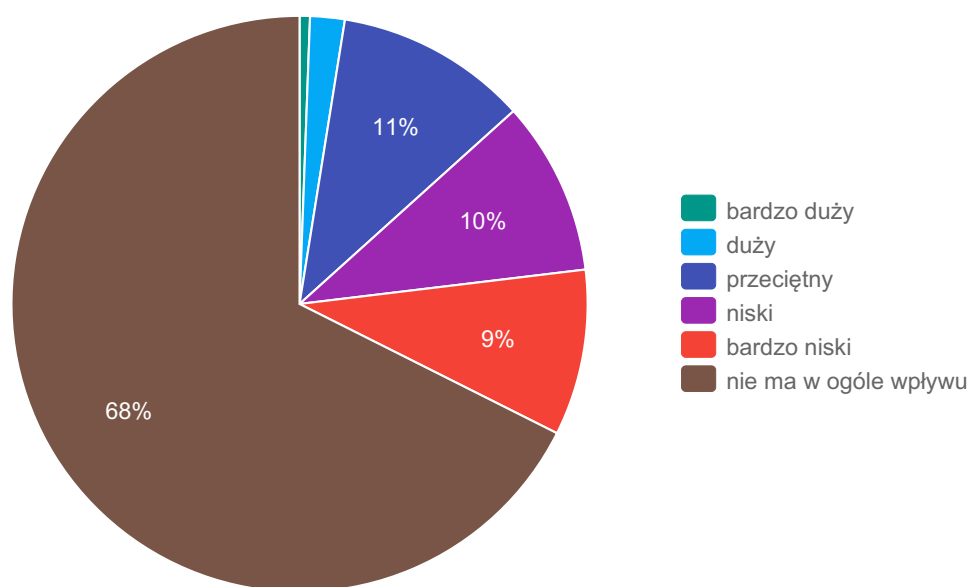
cena	%	Liczba odp.
bardzo duży	27,43%	424
duży	40,23%	622
przeciętny	23,61%	365
niski	4,27%	66
bardzo niski	1,88%	29
nie ma w ogóle wpływu	2,59%	40

👤 Wypełnienia: 1546

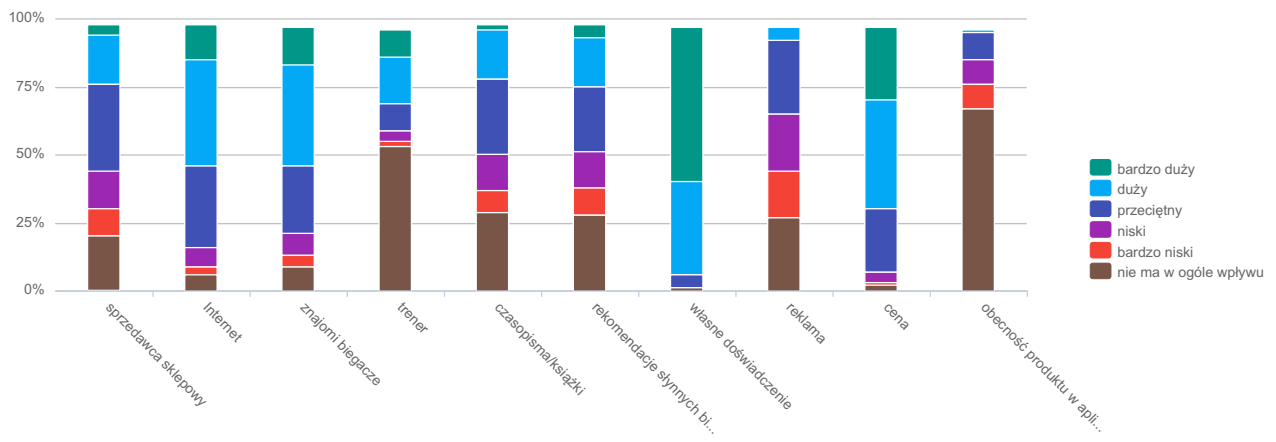


obecność produktu w aplikacjach mobilnych	%	Liczba odp.
bardzo duży	0,58%	9
duży	1,94%	30
przeciętny	10,80%	167
niski	9,77%	151
bardzo niski	9,31%	144
nie ma w ogóle wpływu	67,59%	1045

👤 Wypełnienia: 1546



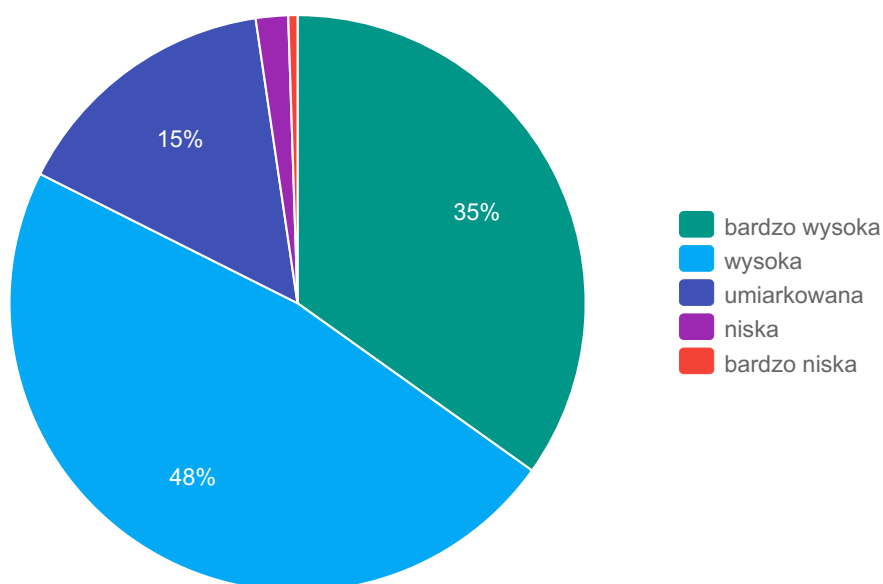
Podsumowanie wyników



42. Oceń dostępność obuwia, odzieży i sprzętu sportowego dla biegaczy w Polsce w stosunku do zapotrzebowania.

Odpowiedź	%	Liczba odp.
bardzo wysoka	34,86%	539
wysoka	47,54%	735
umiarkowana	15,27%	236
niska	1,81%	28
bardzo niska	0,52%	8

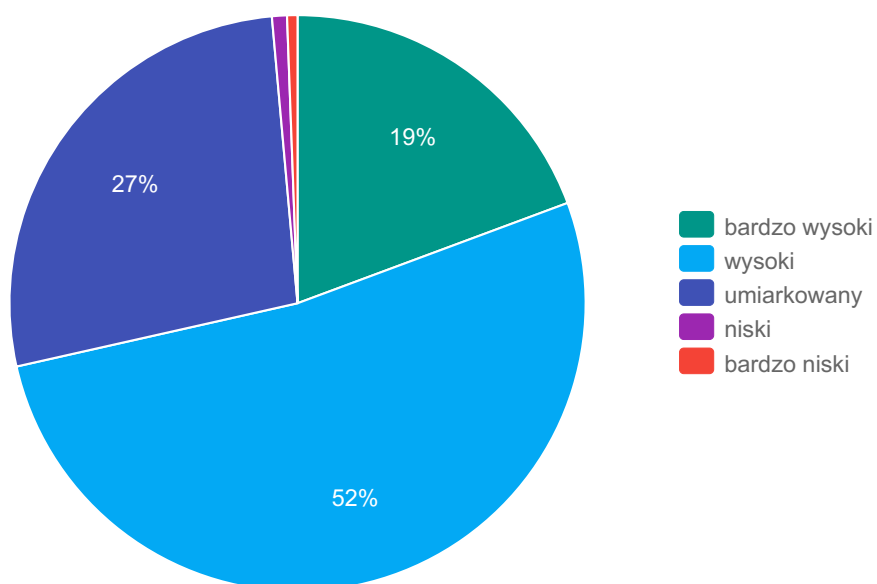
👤 Wypełnienia: 1546



43. Oceń poziom cen obuwia, odzieży i sprzętu sportowego dla biegaczy w Polsce w stosunku do ich jakości.

Odpowiedź	%	Liczba odp.
bardzo wysoki	19,34%	299
wysoki	52,13%	806
umiarkowany	27,10%	419
niski	0,84%	13
bardzo niski	0,58%	9

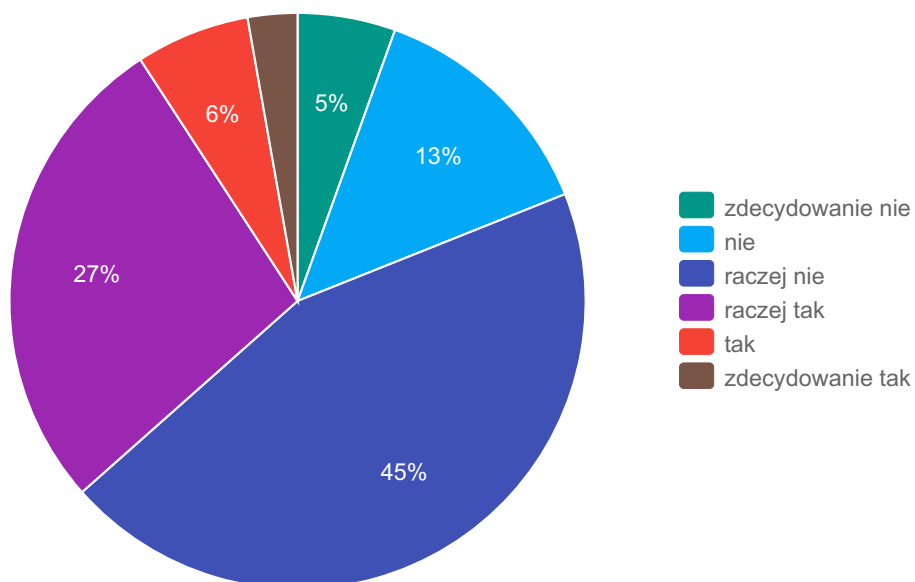
Wypełnienia: 1546



44. Czy uprawianie biegów to według Ciebie drogi sport?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
zdecydowanie nie	5,50%	85
nie	13,45%	208
raczej nie	44,50%	688
raczej tak	27,36%	423
tak	6,40%	99
zdecydowanie tak	2,78%	43

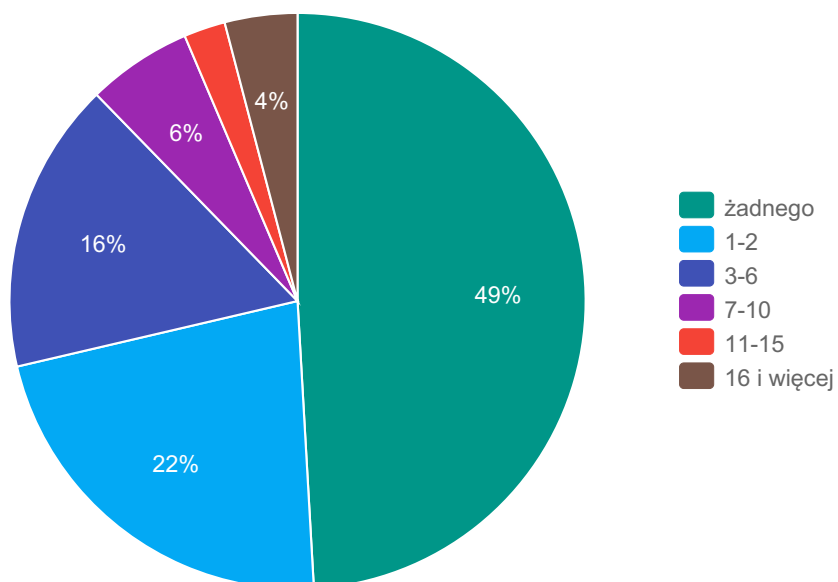
Wypełnienia: 1546



45. Ile przebiegłeś/aś maratonów w swoim życiu?

Odpowiedź	%	Liczba odp.
żadnego	49,09%	759
1-2	22,25%	344
3-6	16,36%	253
7-10	5,89%	91
11-15	2,33%	36
16 i więcej	4,08%	63

Wypełnienia: 1546



Załącznik nr 1

Odpowiedzi do pytania: "Co zachęca lub mogłoby zachęcić Cię do wyjazdu na bieg masowy do innego, oddalonego miasta lub województwa?" przy odpowiedzi: inne:

Odpowiedź	%	Liczba odp.
szybka trasa	0,58%	9
ciekawa trasa	0,39%	6
trasa	0,26%	4
nic	0,19%	3
prestż biegu	0,19%	3
profil trasy	0,19%	3
atrakcyjna trasa	0,13%	2
Trasa	0,13%	2
towarzystwo	0,13%	2
znajomi	0,13%	2
losowanie nagród	0,13%	2
ciekawa trasa biegu	0,13%	2
fajny pakiet startowy	0,13%	2
dobra trasa	0,13%	2
tzw. korona, wyjazd ze znajomymi z grupy	0,06%	1
"szybka" trasa biegu - szansa na rekord	0,06%	1
mała liczba uczestników	0,06%	1
dobra prognoza pogody (nie za ciepło)	0,06%	1
walory krajobrazowe trasy	0,06%	1
trudność biegu	0,06%	1
piękno trasy	0,06%	1
Dobra(szybka, atrakcyjna) trasa i organizacja(zabespieczenie trasy, napoje) biegu	0,06%	1
kameralność biegu, brak zagranicznych uczestników startujących dla pieniędzy, ciekawa crosowa trasa	0,06%	1
kameralność biegu, brak nastawienia na zysk ze strony organizatorów	0,06%	1
niski koszt dojazdu	0,06%	1
Fajna trasa biegu	0,06%	1
oryginalność biegu, wyjazd "towarzyski"	0,06%	1
wyjazd ze znajomymi	0,06%	1
nagrody	0,06%	1
spełnienie celu życiowego (maraton)	0,06%	1
Fajna szybka trasa	0,06%	1

Korona półmaratonów PL	0,06%	1
nie wiem	0,06%	1
Popularność im mniej uczestników tym lepiej.	0,06%	1
dużo pozytywnych opini o biegu, nietypowość biegu	0,06%	1
nic - biegam na bieżni	0,06%	1
ranga MP	0,06%	1
możliwość zapewnienia atrakcji dla rodziny, dzieciaków	0,06%	1
możliwość wygranej	0,06%	1
jakość organizacji	0,06%	1
cel sportowy	0,06%	1
szybka, atestowana trasa	0,06%	1
kolejny maraton	0,06%	1
szybka trasa z atestem	0,06%	1
dystans biegu (biegam ultra)	0,06%	1
kilometraż	0,06%	1
osoby, które będą startowały lub organizują bieg	0,06%	1
Szybka trasa	0,06%	1
sentyment do miejsc, bieg z przyjaciółmi	0,06%	1
wypełnienie kryterium korony półmaratonów	0,06%	1
rozwój osobisty - cele roczne (biegowe)	0,06%	1
korzystna trasa biegu	0,06%	1
Zależy od imprezy	0,06%	1
efektowny medal	0,06%	1
bogaty pakiet startowy, nagrody	0,06%	1
atestowana trasa	0,06%	1
trasa trailowa/górska	0,06%	1
oryginalne dodatkowe atrakcje imprezy towarzyszącej (zabawy dla dzieci, koncert/wystawy dla dorosłych kibiców)	0,06%	1
atrakcyjna trasa biegu	0,06%	1
góry, orientacja	0,06%	1
kasa ;-)	0,06%	1
atrakcyjność trasy	0,06%	1
wysokie nagrody	0,06%	1
Medale i pakiet startowy	0,06%	1
szybka trasa, sprawna organizacja.	0,06%	1
Przebiegnięcie największych światowych maratonów	0,06%	1

plaska trasa	0,06%	1
nagroda	0,06%	1
chęć nowych wyzwań	0,06%	1
Grupa przyjaciół z którymi mógłbym pojechać	0,06%	1
zarobek	0,06%	1
udział znajomych	0,06%	1
dobra, szybka trasa	0,06%	1
Zbieranie "korony"	0,06%	1
tak naprawdę , to nie potrzebuje dodatkowej motywacji	0,06%	1
wysoki poziom sportowy biegu	0,06%	1
Płaska trasa umożliwiająca dobry/miarodajny wynik	0,06%	1
"to coś"	0,06%	1
plany startowe lub treningowe	0,06%	1
ładny medal	0,06%	1
Jakość trasy i organizacji	0,06%	1
znajomi, z którymi mogłabym pojechać	0,06%	1
ciekawny teren, ciekawy bieg	0,06%	1
cel np. zdobycie korony maratonów, prestiż zawodów,	0,06%	1
znajomi, przyjaciele którzy biegli by ze mną :)	0,06%	1
dogodny termin skierowany z startem docelowym	0,06%	1
ładna koszulka startowa	0,06%	1
cel-np. udział w grand prix	0,06%	1
Mam w planie biegi górskie. Mieszkam w wielkopolsce gdzie nie ma gór :-)	0,06%	1
Nocleg na hali, udogodnienia dla dużogabarytowych bagaży, pomoc w poruszaniu się po mieście	0,06%	1
wspólny wyjazd grona znajomych biegaczy oraz jakieś nowe wyzwanie (np. nietypowy dystans, trasa itp.)	0,06%	1
dodatkowe atrakcje, cos co wyróżnia bieg spośród innych biegów	0,06%	1
Zdobycie Polskiej Korony Półmaratonów	0,06%	1
niemasowość, ciekawa trasa,	0,06%	1
Dodatkowa kwalifikacja, np bieg pracowników	0,06%	1
Możliwość spędzenia wolnego czasu przez rodzinę podczas trwania zawodów	0,06%	1
Szybkość trasy	0,06%	1
korona maratonów	0,06%	1
Możliwość zdobycia nagrody	0,06%	1
obecność znajomych	0,06%	1

Wysoka nagroda	0,06%	1
Wartościowe nagrody	0,06%	1
wspólny bieg ze znajomymi	0,06%	1
jakość organizacyjna	0,06%	1
to, że jeszcze tam nie biegłem	0,06%	1
mała popularność biegu	0,06%	1
ciekawa trasa (ładne widoki, bez pętli)	0,06%	1
tani lub bezpłatny nocleg	0,06%	1
wspólny wyjazd ze znajomymi	0,06%	1
korona półmaratonów	0,06%	1
SZYBKA TRASA	0,06%	1
atrakcyjność biegu - trasa, trudność	0,06%	1
ilosc punktow kwalifikacyjnych do innych biegow	0,06%	1
łatwa trasa.pora roku wczesną wiosną lub jesienią	0,06%	1
wyjazd klubowy	0,06%	1
bogaty pakiet startowy	0,06%	1
trasa przełajowa, możliwość biegu z psami	0,06%	1
pasja do biegania	0,06%	1
ciekawy, oryginalny medal	0,06%	1
poleczone przez znajomych.	0,06%	1
Oferowany przez Organizatora darmowy nocleg w przeddzień biegu.	0,06%	1
opinie innych oraz nagrody za czołowe miejsca	0,06%	1
trasa biegu i jego organizacja-zabezpieczenie-oznakowanie, reszta to dodatek	0,06%	1
maraton	0,06%	1
koszulka, medal	0,06%	1
zobycie korony półmaratonów	0,06%	1
nazwa biegu	0,06%	1
Profil trasy i atest	0,06%	1
zdobycie korony półmaratonów	0,06%	1
poziom organizacji biegu	0,06%	1
Korona Półmaratonów	0,06%	1
darmowy nocleg (samo miejsce, bo karimate i spiwor mozna wziac wiec wystarczy miejsce cieple)	0,06%	1
nic nie mogłoby zachęcić	0,06%	1
rywalizacja i atmosfera	0,06%	1
nie wybieram się	0,06%	1

poznanie innych biegaczy	0,06%	1
szybka trasa, wymagająca trasa	0,06%	1
klasyfikacja wiekowa 16-19 lat	0,06%	1
namowy znajomych biegaczy	0,06%	1
prestiż biegu, punkty do UTMB	0,06%	1
Korona maratonów	0,06%	1
atrakcyjny pakiet startowy	0,06%	1
logistyka	0,06%	1
ciekawe gadżety i medal	0,06%	1

 Wypełnienia: 144

Załącznik nr 2

Odpowiedzi do pytania: "W jakiego typu biegach najchętniej bierzesz udział?" przy odpowiedzi: inne:

Odpowiedź	%	Liczba odp.
nie startuję	0,13%	2
nie biorę udziału	0,13%	2
z płaską trasą	0,13%	2
bezpłatne	0,06%	1
z przeszkodami	0,06%	1
niska opłata startowa	0,06%	1
lokalne, terenowe i górskie	0,06%	1
biegam sam	0,06%	1
indywidualnych (samotnych)	0,06%	1
egzotyczne	0,06%	1
szybkie trasy	0,06%	1
dobra trasa-organizacja-cena	0,06%	1
w biegach masowych nie biegam	0,06%	1
gdzie można zrobić dobry wynik	0,06%	1
biegi górskie	0,06%	1
biegi na stadionie	0,06%	1
takie, które pozwalają na realizację celów	0,06%	1
ciekawe	0,06%	1
atrakcyjne terenowo	0,06%	1
terenowe	0,06%	1
z szybką trasą	0,06%	1
z interesującą trasą	0,06%	1
bieg na orientację, górskie	0,06%	1
jeszcze nie brałam udziału	0,06%	1
szybka trasa	0,06%	1
górskie	0,06%	1
z ciekawą, albo szybką trasą	0,06%	1
Blisko zamieszkania rodziny	0,06%	1
z atrakcyjnym pakietem startowym	0,06%	1
górskie, ultra	0,06%	1
fajnych	0,06%	1
Zbieranie "korony"	0,06%	1

z dobrą, atestowaną trasą	0,06%	1
nie startuję w biegach zorganizowanych	0,06%	1
ładna lokalizacja, natura	0,06%	1
nie biorę	0,06%	1
takie, których organizatoró cenię	0,06%	1
ze względu na postawiony cel np. korona maratonów	0,06%	1
górskie, terenowe	0,06%	1
nietypowe	0,06%	1
cykl / grand prix	0,06%	1
okolice przyrody	0,06%	1
z pakietem startowym adekwatnym do opłaty za start.	0,06%	1
z losowanym samochodem	0,06%	1
poleczone przez znajomych	0,06%	1
nie biorę udziału w biegach masowych	0,06%	1
ParkRun	0,06%	1
z "szybką" trasą	0,06%	1
z ładnym medalem za udział	0,06%	1
Z DOBRĄ ORGANIZACJĄ	0,06%	1
z fajnymi pakietami startowymi	0,06%	1
bez opłaty startowej bądź z niską opłatą	0,06%	1
w takich, które stanowią wyzwanie (np. ultra)	0,06%	1
szybkie	0,06%	1
zależy od terminu biegu	0,06%	1
takie, które są nowym wyzwaniem	0,06%	1
tematyczne	0,06%	1
Stadionowych	0,06%	1
założony dystans do pokonania	0,06%	1
swoich własnych	0,06%	1
cycki	0,06%	1
nie startuje	0,06%	1
taki które polecą znajomi	0,06%	1
Te, które dobrze zapamiętałem (organizacja, pogoda, kibice, pomoc)	0,06%	1
ze znajomymi	0,06%	1
nie biegam w biegach zorganizowanych	0,06%	1
żadnych	0,06%	1
W których udział wiąże się np. ze zdobyciem korony	0,06%	1

 Wypełnienia: 68

Załącznik nr 3

Odpowiedzi do pytania: "Jaka jest Twoja ulubiona marka butów do biegania?" przy odpowiedzi: inne:

Odpowiedź	%	Liczba odp.
inov-8	0,52%	8
Inov-8	0,26%	4
nie mam	0,26%	4
JOMA	0,19%	3
joma	0,13%	2
4F	0,13%	2
Elbrus	0,13%	2
Nie mam	0,13%	2
Newton	0,13%	2
Joma	0,13%	2
inov8	0,13%	2
merrell	0,13%	2
Scott	0,06%	1
nie mam ulubionej marki	0,06%	1
MERREL	0,06%	1
Marka nie ma znaczenia	0,06%	1
Buty z Biedronki	0,06%	1
sandały (!)	0,06%	1
hi tec	0,06%	1
buty z Lidla	0,06%	1
Altra	0,06%	1
trenuje od niedawna wiec nie mam porównania jeszcze	0,06%	1
Martes	0,06%	1
buciki z marketu	0,06%	1
nie mam ulubionej	0,06%	1
inov 8	0,06%	1
Zen, Merrell	0,06%	1
Fila	0,06%	1
nie mam porównania	0,06%	1
hoka	0,06%	1
inov	0,06%	1
F&F	0,06%	1

blue ribbon sports	0,06%	1
Merrell	0,06%	1
the north face	0,06%	1
Inov8	0,06%	1
adidas	0,06%	1
z Lidla	0,06%	1
nie mam ulubionej. Biegam w tych, które mam	0,06%	1
Pearl Izumi	0,06%	1
różne z supermarketów	0,06%	1
Montrail	0,06%	1
nie ma takiej	0,06%	1
Kappa	0,06%	1
nie ma to znaczenia	0,06%	1
Monk Sandals	0,06%	1
nie mam takiej	0,06%	1
Nie ma znaczenia	0,06%	1
nie mam ulubionej, buty mają być wygodne	0,06%	1
Karrior	0,06%	1
Under Armour	0,06%	1
dunlop	0,06%	1
ale tak w sumie to nie mam ulubionej	0,06%	1
vibram	0,06%	1
trampki	0,06%	1
kalenji	0,06%	1
buty nie biegają a osoba która w nich biegnie	0,06%	1
Hoka one one	0,06%	1

 Wypełnienia: 58

Załącznik nr 4

Odpowiedzi do pytania: "Ile średnio rocznie kupujesz par butów biegowych?" przy odpowiedzi: inne:

Odpowiedź	%	Liczba odp.
1 para na 3 lata	0,13%	2
10-14	0,06%	1
jedna lub dwie pary	0,06%	1
rzadziej niż 1 para na dwa lata	0,06%	1
w zależności od zużycia, czasem 0 czasem i 3 na zapas	0,06%	1
7 par rocznie	0,06%	1
używam starych butów i jest ok.	0,06%	1
jak na razie jestem w posiadaniu jednej pary	0,06%	1
do zniszczenia	0,06%	1
od 3 lat mam jedną parę	0,06%	1
2 pary na trzy lata	0,06%	1
1 para na dobrych kilka lat	0,06%	1
1 na trzy lata	0,06%	1
1,5 pary na rok	0,06%	1
wedle potrzeby i zużycia	0,06%	1
Jedna para na ok 2600-3000km - 1/1,5 roku	0,06%	1
0	0,06%	1
Od 3 do 6	0,06%	1

 Wypełnienia: 18

Załącznik nr 5

Odpowiedzi do pytania: "Gdzie kupujesz najczęściej buty do biegania?" przy odpowiedzi: inne:

Odpowiedź	%	Liczba odp.
outlet	0,32%	5
Decathlon	0,19%	3
generalnie w sklepie biegowym, ale jak mam już coś upatrzone to kupuję gdzie najtaniej	0,06%	1
wszędzie -tam gdzie jest odpowiednia cena-jakość	0,06%	1
internetowy specjalistyczny sklep dla biegaczy	0,06%	1
Lidl	0,06%	1
internet	0,06%	1
za granicą okazjnie	0,06%	1
Tam gdzie jest dostępny wybrany model	0,06%	1
od znajomego	0,06%	1
outlety	0,06%	1
gdzie mi się trafi okazja	0,06%	1
wybieram w sklepie specjalistycznym, kupuję przez internet	0,06%	1
sklep dla bigaczy w internecie	0,06%	1
Lidl, Biedronka, Aldi	0,06%	1
używane lub sklep sportowy	0,06%	1
outlet marki	0,06%	1
od przedstawiciela marki	0,06%	1
u producenta	0,06%	1
przez internet, wcześniej przymierzając w sklepie biegacza	0,06%	1

 Wypełnienia: 20

Załącznik nr 6

Odpowiedzi do pytania: "Których z poniższych aplikacji mobilnych używasz w czasie biegania?" przy odpowiedzi: inne:

Odpowiedź	%	Liczba odp.
Garmin Connect	3,08%	31
Garmin	1,69%	17
Strava	1,39%	14
garmin	1,09%	11
garmin connect	1,09%	11
Polar Flow	0,99%	10
polar flow	0,79%	8
strava	0,70%	7
movescount	0,60%	6
Movescount	0,50%	5
miCoach	0,40%	4
Garmin Express	0,40%	4
Polar	0,40%	4
geonaute	0,30%	3
GARMIN	0,20%	2
Suunto	0,20%	2
Garmin Conect	0,20%	2
polarflow	0,20%	2
Navime GPS	0,20%	2
Spotify	0,20%	2
Navime GPS Tracker	0,20%	2
PolarFlow	0,20%	2
Garmin connect	0,20%	2
POLAR FLOW	0,20%	2
Navime	0,20%	2
Micoach	0,20%	2
nie używam	0,20%	2
polar	0,20%	2
navime	0,20%	2
Runmeter	0,10%	1
mysports tomtom	0,10%	1

Strava, Polar Flow	0,10%	1
Pace Control	0,10%	1
Radio	0,10%	1
GC	0,10%	1
Polar flow	0,10%	1
MyAsics	0,10%	1
używam zegarka Garmin	0,10%	1
MySport	0,10%	1
ConnectGarmin	0,10%	1
TomTom Mysports	0,10%	1
Strava Running	0,10%	1
Strava, Movescount	0,10%	1
adidas MiCoach	0,10%	1
polar Flow	0,10%	1
Garmin Connect, Strava	0,10%	1
MySports TomTom	0,10%	1
Korzystam po bieganiu nie w trakcie. W trakcie korzystam z oprogramowania Garmina. Pytanie nie jest jednoznaczne.	0,10%	1
DecathlonCoach	0,10%	1
Garmin Connect, Movescount	0,10%	1
żadnej, Tomtom Runner	0,10%	1
dawny micoach, obecnie train&run adidas	0,10%	1
GARMIN CONNECT	0,10%	1
żadnej z powyższych	0,10%	1
micoach	0,10%	1
Garmin, Strava	0,10%	1
myasic	0,10%	1
Garmin Connect, Strava	0,10%	1
Zegarek biegowy	0,10%	1
movescount, garminconnect, trainingpeaks, runalyze	0,10%	1
Decathlon Coach	0,10%	1
MapMyRun	0,10%	1
Strava, TrainingPeaks, Garmin Connect	0,10%	1
zegarek garmina- potem analiza Garminconnect i Endomondo	0,10%	1
adidas train & run	0,10%	1
Garmin...	0,10%	1

Garmin express	0,10%	1
navime gps tracker	0,10%	1
Run GPS Trainer	0,10%	1
Garmin Express, Base Camp	0,10%	1
Garmin conect	0,10%	1
TomTom MySports	0,10%	1
Connect Garmin	0,10%	1
movesaccount sunto	0,10%	1
Navime; Know Your Pace	0,10%	1
Garmina	0,10%	1
MySports, My Asics	0,10%	1
trainingpeaks	0,10%	1
Lifelog, kiedyś Runkeeper (szukam alternatywy dla drogiego E Premium)	0,10%	1
Polarflow	0,10%	1
Run the Map	0,10%	1
Run The Map	0,10%	1
moje trasy	0,10%	1
Gramin	0,10%	1
Strava, adidas miCoach, Poweramp (muzyka)	0,10%	1
mapmyrun; micoach	0,10%	1
interval timer	0,10%	1
my sport tomtom	0,10%	1
movescunt	0,10%	1
my assics	0,10%	1
Run the world	0,10%	1
fit's you	0,10%	1
adidas micoach	0,10%	1
Suunto MovesCount (bo mam taki zegarek)	0,10%	1
know your pace	0,10%	1

 Wypełnienia: 95

Załącznik nr 7

Odpowiedzi do pytania: "Jaka jest Twoja opinia na temat obecności firm komercyjnych w aplikacjach mobilnych?"
przy odpowiedzi: inne:

Odpowiedź	%	Liczba odp.
nie mam zdania	2,10%	21
nie zwracam na to uwagi	0,30%	3
brak opinii	0,20%	2
jest mi to obojętne	0,20%	2
nie ma dla mnie znaczenia	0,20%	2
nie zwracam uwagi	0,20%	2
brak zdania	0,20%	2
nie przeszkadza mi	0,20%	2
mam to w dupie	0,20%	2
obojętne	0,10%	1
jest mi to narazie obojętne	0,10%	1
Nie mam zdania	0,10%	1
obojętne mi	0,10%	1
jest mi to całkowicie obojętne	0,10%	1
obecność firm komercyjnych w aplikacjach jest dla mnie obojętne	0,10%	1
dzięki reklamom aplikacje są bezpłatne, akceptuję to	0,10%	1
jest mi obojętne	0,10%	1
Nie zwracam na to uwagi	0,10%	1
nie korzystam	0,10%	1
trudno powiedzieć	0,10%	1
obojętne, nie przeszkadza mi, nie zachęca	0,10%	1
dzięki tej obecności aplikacja jest bezpłatna (zło konieczne)	0,10%	1
brak	0,10%	1
obojętne	0,10%	1
nie używam aplikacji mobilnej	0,10%	1
Toleruję	0,10%	1
jest mi obojętne	0,10%	1
obecność firm komercyjnych nie ma dla mnie znaczenia	0,10%	1
Brak opinii	0,10%	1
nie ma znaczenia	0,10%	1
Wiem że obecność firm podyktowana jest bezpłatną wersją aplikacji, dlatego akceptuje to, lecz nie zachęcają mnie do ich oferty.	0,10%	1

obecność reklam nie przeszkadza mi , dopóki nie jest zbyt nachalna i nie przesłania mi mojego profilu	0,10%	1
bez uwag	0,10%	1
mam wyje***	0,10%	1
jest obojętna	0,10%	1
obecność F.K. sprawia, że aplikacje są darmowe	0,10%	1
nie zauważam	0,10%	1
Nie mam zdania	0,10%	1
nie widzę różnicy	0,10%	1
jest dla mnie bez znaczenia	0,10%	1
Jak będę chciał to sam sobie firme znajdę	0,10%	1
Nic	0,10%	1
jest mi to obojętnie	0,10%	1
Nieistotna	0,10%	1
w ogóle nie zwracam na to uwagi	0,10%	1
obojętnie	0,10%	1
nie interesuje mnie to.	0,10%	1
nie interesuje mnie to, bez nich i tak się da biegać na szczęście	0,10%	1
pytanie bez sensu, kwestia wykonania aplikacji jest najważniejsza	0,10%	1
jest mi to obojętne. Aplikacja też musi z czegoś żyć i nie robi mi to. Uważam, że jeżeli konkursy lub wyzwania są atrakcyjne i można coś wygrać to tylko lepiej dla aplikacji.	0,10%	1
w ogóle mnie to nie interesuje	0,10%	1

 Wypełnienia: 51

Załącznik nr 8

Odpowiedzi do pytania: "Jakiego typu rywalizacja w aplikacjach najbardziej zachęca Cię do udziału?" przy odpowiedzi: inne:

Odpowiedź	%	Liczba odp.
rywalizacje o charakterze lokalnym	0,16%	1
Nie uczestniczyłem	0,16%	1
uczciwa :)	0,16%	1
generalnie jest problem z szeroko rozumianymi rywalizacjami w aplikacjach, ponieważ osoby znajdujące się w czołówce często grają nie fair, oszukując innych	0,16%	1
nie rywalizuje	0,16%	1
nic	0,16%	1
rywalizacje stworzone przeze mnie lub kogoś znajomego dla mniejszej grupy	0,16%	1
nie interesuję się tym.	0,16%	1
nie rywalizuję	0,16%	1
nie biorę udziału	0,16%	1
organizowane tylko dla znajomych	0,16%	1
wszystkie	0,16%	1
by wygrać butelkę piwa	0,16%	1
Zadna	0,16%	1

 Wypełnienia: 14

Załącznik nr 9

Odpowiedzi do pytania: "Jakie napoje izotoniczne/hipotoniczne lub odżywki najczęściej spożywasz przed, w trakcie lub po treningach?" przy odpowiedzi: inne:

Odpowiedź	%	Liczba odp.
4move	2,27%	35
4Move	0,58%	9
ale	0,58%	9
4 move	0,32%	5
Agisko	0,32%	5
ALE	0,32%	5
woda	0,26%	4
squeezy	0,19%	3
SIS	0,19%	3
Ale	0,19%	3
aptonia	0,19%	3
Etixx	0,19%	3
etixx	0,13%	2
sis	0,13%	2
bcaa	0,13%	2
isoplus	0,13%	2
Aptonia	0,13%	2
PowerBar	0,13%	2
Powerbar	0,13%	2
IsoActive	0,13%	2
wodę z cytryną i cukrem ;)	0,06%	1
Trec Whey 100, Trec BCAA G-Force, Trec Beta Alanine	0,06%	1
Chia Charge, Zmiany Zmiany, Agisko, Litorsal	0,06%	1
ISOPOWER	0,06%	1
piwo	0,06%	1
iso activ	0,06%	1
Agisko, powergym	0,06%	1
Treec	0,06%	1
4U, Activlab, Real Pharm	0,06%	1
AGISKO	0,06%	1
Hot ActiveLab	0,06%	1

ETIXX	0,06%	1
woda mineralna	0,06%	1
myProteine	0,06%	1
SFD BCAA	0,06%	1
Trec	0,06%	1
milkoshake	0,06%	1
Nutrend	0,06%	1
Magnez	0,06%	1
Ale, Ostrovit	0,06%	1
sponser	0,06%	1
przed zawodami oshee	0,06%	1
IsoActiv	0,06%	1
herbalife	0,06%	1
Isoactive	0,06%	1
żele różnych firm	0,06%	1
sfd	0,06%	1
4-move	0,06%	1
Woda z miodem	0,06%	1
optonia	0,06%	1
Aquarius	0,06%	1
Pro Sport	0,06%	1
activlab	0,06%	1
bio tech	0,06%	1
odżywika białkowa	0,06%	1
etixx powerbar	0,06%	1
multipower	0,06%	1
Woda+cytryna+miód+szczypta soli himalajskiej	0,06%	1
woda z kranu	0,06%	1
Optonia	0,06%	1
power Waters	0,06%	1
SMART FOOD	0,06%	1
4move, Agisko	0,06%	1
isoactiv	0,06%	1
litersal	0,06%	1
Dextro	0,06%	1
Powergim	0,06%	1

Squeezy, PowerMass	0,06%	1
for move	0,06%	1
KFD	0,06%	1
PowerBar, Ale	0,06%	1
POWERBAR	0,06%	1
Dextro Energy	0,06%	1
agiro	0,06%	1
4 Move	0,06%	1
born	0,06%	1
beta alanina, spalacz, aminokwasy, carbo	0,06%	1
Xenofit, 4move	0,06%	1
woda z miodem i cytryną	0,06%	1
activlab isoactive	0,06%	1
Honey stinger	0,06%	1
fitline	0,06%	1
Hot sport drink Activ Lab	0,06%	1
Izo +	0,06%	1

 Wypełnienia: 84

Załącznik nr 10

Odpowiedzi do pytania: "Jakie są Twoje motywy uprawiania biegów?" przy odpowiedzi: inne:

Odpowiedź	%	Liczba odp.
prozdrowotne	0,06%	1
uzależnienie od aktywności fiz.	0,06%	1
Igrzyska Olimpijskie	0,06%	1
psychiczny odpoczynek, spotkania z innymi biegaczami w grupie	0,06%	1
lubię jeść	0,06%	1
biegam bo można biegać	0,06%	1
Pokonanie swoich słabości	0,06%	1
bieganie stało się nałogiem	0,06%	1
odstresowanie	0,06%	1
uzależnienie - kiedy nie ruszam się jestem nie do wytrzymania :-)	0,06%	1
pasja życia	0,06%	1
utrzymanie formy	0,06%	1
towarzystwo innych biegaczy	0,06%	1
szybsza turystyka	0,06%	1
Kontakt z przyrodą, wyciszenie	0,06%	1
zachowanie zdrowia i dobrej formy	0,06%	1
chęć utrzymania sprawności fizycznej jak najdłużej(dla moich dzieci)	0,06%	1
obcowanie z przyrodą	0,06%	1
przygotowanie do wypraw	0,06%	1
osiągnięcia sukcesu	0,06%	1
daje poczucie sensu życia	0,06%	1
Walka ze stresem	0,06%	1
czas spędzony aktywnie ze swoimi psami	0,06%	1
wspólna pasja z partnerem	0,06%	1
zapominanie o problemach	0,06%	1
biegam z psem, dzięki temu jest w formie	0,06%	1
oczyszczenie umysłu	0,06%	1
kontakt z przyrodą	0,06%	1
taniość, jeśli się nie startuje	0,06%	1
oczyszczenie umysłu	0,06%	1
mało kosztowna forma aktywności	0,06%	1
kocham sport	0,06%	1

przebywanie w przyrodzie	0,06%	1
ZDROWY STYL ŻYCIA	0,06%	1
zmniejszanie ryzyka chorób	0,06%	1
sport uzupełniający	0,06%	1
nikt mi nie przeszkadza - czas wyłącznie dla mnie	0,06%	1
walka z depresją	0,06%	1
jaram się tym jak ognisko! daje mi to szczęście, satysfakcję i spełnienie	0,06%	1
CZAS DLA SIEBIE	0,06%	1
przyjemność po biegu	0,06%	1
potrzeba "oczyszczenia głowy"	0,06%	1
osiąganie wyznaczonych celów	0,06%	1
Forma medytacji	0,06%	1
konieczność dla zdrowia psychicznego i fizycznego (anty-sters)	0,06%	1
poczucie wolności	0,06%	1
Biegam zawodowo	0,06%	1

 Wypełnienia: 47

Załącznik nr 11

Odpowiedzi do pytania: "Dlaczego startujesz w biegach masowych?" przy odpowiedzi: inne:

Odpowiedź	%	Liczba odp.
sprawdzenie się	0,19%	3
przyjemność	0,19%	3
bo lubię	0,13%	2
motywacja	0,13%	2
bo czasami mam ochotę	0,06%	1
sprawdzenie skuteczności treningu	0,06%	1
losowanie nagród wśród uczestników	0,06%	1
zdobywanie często nagród z czołowych miejsc	0,06%	1
Na biegach masowych panuje świetna atmosfera, która sama w sobie daje mocy do biegania.	0,06%	1
chęć sprawdzenia siebie w dłuższych zawodach lub wymagających ode mnie zawodach	0,06%	1
impreza firmowa	0,06%	1
atmosfera zawodów	0,06%	1
chęć sprawdzenia siebie	0,06%	1
motywacja treningowa	0,06%	1
stawianie sobie celu do którego się dąży	0,06%	1
ciekawość	0,06%	1
sprawdzenie swojej formy	0,06%	1
aby sprawdzić efekty treningów	0,06%	1
trening	0,06%	1
weryfikacja osiąganego celu	0,06%	1
zabawa	0,06%	1
sprawdzenie swoich możliwości	0,06%	1
motywacja do regularnego biegania	0,06%	1
pasja dzielona z mężem	0,06%	1
sprawdzian formy	0,06%	1
sprawdzenie siebie	0,06%	1
dla własnej przyjemności, po prostu to lubię	0,06%	1
sprawdzenie formy	0,06%	1
pozytywna atmosfera takich biegów oraz dobra organizacja	0,06%	1
bez szczególnego powodu	0,06%	1
Grand Prix Półmaratonów Wlkp.	0,06%	1

tylko biegi z losowanym samochodem	0,06%	1
chęć uczestnictwa w ciekawej imprezie	0,06%	1
dla własnej satysfakcji	0,06%	1
mobilizacja do treningów	0,06%	1
DLA EMOCJI	0,06%	1
chęć sprawdzenia się	0,06%	1
szukanie motywacji do zwiększenia treningu	0,06%	1
sprawdzenie się, przyjemność	0,06%	1
gdy wokół tyłu biegaczy, to micha się jara	0,06%	1
chęć odwiedzenia danego miasta	0,06%	1
pamiątki	0,06%	1
motywacja do treningu	0,06%	1
lubię żeby się coś działo	0,06%	1
przeżycia duchowe	0,06%	1
Dodatkowa motywacja do biegania	0,06%	1
fajnie jest pobiegać w tłumie	0,06%	1
sprawdzenie własnych możliwości	0,06%	1
Zapłacone, trzeba iść.	0,06%	1
niesamowita atmosfera	0,06%	1
doświadczenie duchowe	0,06%	1
klimat	0,06%	1
atmosfera sprzyjająca poprawianiu wyników	0,06%	1
dla sprawdzenia siebie	0,06%	1
motywują mnie do biegania	0,06%	1

 Wypełnienia: 55

Załącznik nr 12

Odpowiedzi do pytania: "Czym jest dla Ciebie bieganie?" przy odpowiedzi: inne:

Odpowiedź	%	Liczba odp.
przyjemność połączona z zachowaniem formy.	0,06%	1
wszystkim po trochu	0,06%	1
sposobem na odreagowanie i elementem samorealizacji	0,06%	1
wszystkie w/w	0,06%	1
forma ruchu	0,06%	1
nałogiem	0,06%	1
metodą treningową	0,06%	1
wszystko w/w	0,06%	1
po 38 latach? czescia duszy	0,06%	1
forma odpoczynku	0,06%	1
bo jak przyjdą zombi , to najpierw zjedzą tych co nie biegają :)	0,06%	1
pasja	0,06%	1
PRAWIE WSZYSTKIM	0,06%	1
Pasja	0,06%	1
pasją	0,06%	1
dramatem	0,06%	1
hobby, zabawa, sposób na odreagowanie, samorealizacja i styl życia	0,06%	1
wszystkie powyższe	0,06%	1
rodzaj medytacji	0,06%	1
wszystkie powyżej + praca	0,06%	1
Sportem wyczynowym	0,06%	1

 Wypełnienia: 21