

# Prostorni učinci trčanja kao rekreacijske aktivnosti na primjeru Međimurske i Varaždinske županije

---

Jambrešić, Iris

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Science / Sveučilište u Zagrebu, Prirodoslovno-matematički fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:217:013403>

Rights / Prava: [In copyright](#)/Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-12**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the Faculty of Science - University of Zagreb](#)



**Iris Jambrešić**

**Prostorni učinci trčanja kao rekreacijske aktivnosti na  
primjeru Međimurske i Varaždinske županije**

**Diplomski rad**

**Zagreb  
2024.**



**Iris Jambrešić**

**Prostorni učinci trčanja kao rekreacijske aktivnosti na  
primjeru Međimurske i Varaždinske županije**

**Diplomski rad**

predan na ocjenu Geografskom odsjeku  
Prirodoslovno-matematičkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu  
radi stjecanja akademskog zvanja  
magistre geografije

**Zagreb  
2024.**

Ovaj je diplomski rad izrađen u sklopu diplomskog sveučilišnog studija *Geografija; smjer: istraživački (Prostorno planiranje i regionalni razvoj)* na Geografskom odsjeku Prirodoslovno-matematičkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, pod vodstvom prof. dr. sc. Vuka Tvrтка Opačića.

Sveučilište u Zagrebu  
 Prirodoslovno-matematički fakultet  
 Geografski odsjek

Diplomski rad

## Prostorni učinci trčanja kao rekreacijske aktivnosti na primjeru Međimurske i Varaždinske županije

Iris Jambrešić

**Izvadak:** Trčanje predstavlja sportsko-rekreacijsku aktivnost koja ne zahtijeva nikakvu posebnu infrastrukturu i/ili opremu i ne zahtijeva posebne vremenske uvjete. Dakle, mjesto u kojem se ta aktivnost odvija jest prostor općenito, a prirodni i društveni geografski čimbenici izravno ili neizravno utječu na bavljenje trčanjem. Glavni ciljevi ovog istraživanja su utvrditi socijalni aspekt utjecaja trčanja na prostoru Međimurske i Varaždinske županije te analizirati broj i prostorni razmještaj trkačkih događaja na prostoru te dvije odabrane županije i utvrditi utjecaj pandemije COVID-a 19 na promjene u navikama trkača. Prema odgovorima ispitanika koji su ispunili anketu, prilikom odabira trase trčanja važniji su društveni nego prirodni čimbenici, a ruralna područja su atraktivnija. U obje županije je znatan broj trkačkih događaja koji su raspoređeni cjelokupnim prostorom, a oni najposjećeniji vežu se uz županijska središta - Čakovec i Varaždin. Pandemija COVID-a 19 utjecala je na češći boravak u prirodi i smanjen broj sudionika na utrkama. Iako GIS na neki način može doprinijeti boljem trkačkom iskustvu, trkači su još uvijek premalo upoznati sa svim mogućnostima koje im takav sustav nudi.

62 stranice, 27 grafičkih priloga, 11 tablica, 41 bibliografskih referenci

Ključne riječi: rekreacija na otvorenom, trčanje, Međimurska županija, Varaždinska županija, trkački događaji

Voditelj: prof. dr. sc. Vuk Tvrтко Opačić

Povjerenstvo: prof. dr. sc. Vuk Tvrтко Opačić  
 prof. dr. sc. Zoran Curić  
 prof. dr. sc. Aleksandar Lukić

Tema prihvaćena: 12. 1. 2023.

Rad prihvaćen: 8. 2. 2024.

Rad je pohranjen u Središnjoj geografskoj knjižnici Prirodoslovno-matematičkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, Marulićev trg 19, Zagreb, Hrvatska.

BASIC DOCUMENTATION CARD

University of Zagreb  
Faculty of Science  
Department of Geography

Master Thesis

**Spatial effects of running as recreational activity on the example of Međimurje and  
Varaždin county**

Iris Jambrešić

**Abstract:** Running is sports-recreational activity that does not require any special infrastructure or equipment and does not need special weather conditions. Therefore, the place where this activity takes place is the space in general and natural and social geographical factors directly or indirectly affect the practice of running. The main goals of this research are to determine the social aspect of the impact of running in the area of Međimurje and Varaždin counties and to analyze the amount and spatial distribution of running events in the area of these two selected counties and to determine the impact of the COVID-19 pandemic on changes in the habits of runners. According to the responses of the respondents who answered the survey, when choosing a running route, social factors are more important than natural and rural areas are more attractive. In both counties, there are a significant number of racing events that are spread over the entire area, but the most visited ones are connected to the county centers - Čakovec and Varaždin. The COVID-19 pandemic affected to the more frequent stays in nature and reduced the number of participants in races. Although GIS in some ways can contribute to a better running experience, runners are still too little familiar with all the possibilities that such system can offer them.

62 pages, 27 figures, 11 tables, 41 references; original in Croatian

Keywords: outdoor recreation, running, Međimurje county, Varaždin county, running events

Supervisor: Vuk Tvrтко Opačić, PhD, Full Professor

Reviewers: Vuk Tvrтко Opačić, PhD, Full Professor  
Zoran Curić, PhD, Full Professor  
Aleksandar Lukić, PhD, Full Professor

Thesis title accepted: 12/01/2023

Thesis accepted: 08/02/2024

Thesis deposited in Central Geographic Library, Faculty of Science, University of Zagreb, Marulićev trg 19, Zagreb, Croatia.





## Sadržaj

1. UVOD.....	1
1.1. Cilj, hipoteze i metodologija rada.....	1
2. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA.....	3
3. PROSTORNI OBUHVAT ISTRAŽIVANJA.....	7
3.1. Prirodnogeografska obilježja Međimurske županije.....	7
3.2. Društvenogeografska obilježja Međimurske županije.....	8
3.3. Prirodnogeografska obilježja Varaždinske županije.....	10
3.4. Društvenogeografska obilježja Varaždinske županije.....	11
4. SPORT NA PODRUČJU MEĐIMURSKE I VARAŽDINSKE ŽUPANIJE.....	14
5. PROSTORNA I VREMENSKA DIMENZIJA U GEOGRAFIJI TRČANJA.....	18
5.1. Utjecaj prostorne i vremenske dimenzije na trčanje.....	18
5.2. Prostorna distribucija trkačkih aktivnosti na primjeru Hrvatske.....	19
5.3. Prostorna distribucija trkačkih aktivnosti na primjeru Međimurske županije.....	21
5.4. Prostorna distribucija trkačkih aktivnosti na primjeru Varaždinske županije.....	24
5.5. Analiza posjećenosti odabranih utrka na području Međimurske i Varaždinske županije u razdoblju od 2018. do 2023. godine.....	26
6. SOCIJALNI ASPEKT TRČANJA KAO REKREACIJSKE AKTIVNOSTI.....	32
6.1. Uzorak ispitanika.....	32
6.2. Čimbenici koji utječu na trčanje kod ispitanika.....	36
6.3. Utjecaj pandemije COVID-a 19 na bavljenje trčanjem kao rekreacijskom aktivnosti kod ispitanika.....	40
6.4. Utjecaj trčanja na prostor i promjene u prostoru prema mišljenju ispitanika.....	41
6.5. Mogućnosti bavljenja trčanjem i trkački događaji u Međimurskoj i Varaždinskoj županiji prema stavovima ispitanika.....	45
6.6. Doprinos GIS-a trčanju prema stavovima ispitanika.....	51
7. RASPRAVA.....	54
8. ZAKLJUČAK.....	57
LITERATURA.....	59
IZVORI.....	60
PRILOZI.....	VII

## **1. UVOD**

Sveukupan se prostor sastoji od prirodnih i društvenih sastavnica, a promjene u prostoru događaju se svakodnevno te će se događati i u budućnosti. Potrebe za stanovanjem, hranom, prometnom povezanošću velikim dijelom utječu na promjene u prostoru koje društvo radi kako bi prostor u kojem živi prilagodili sebi i na taj način povećali svoj vlastiti životni standard i kvalitetu života. Stoga su mnoge promjene u prostoru rezultat različitih zahtjeva čovjeka za provođenjem vlastitog slobodnog vremena na što sadržajnije, zabavniji i u konačnici kvalitetniji način prema vlastitim željama pojedinaca. Utjecaj gradnje kino dvorane ili teniskih terena na prostor je jasan – nastoje se stvoriti prostori za okupljanje stanovnika radi zabave i sportske rekreacije, međusobnog druženja i kako bi se uopće stanovnicima te potencijalno i turistima omogućile različite aktivnosti za slobodno vrijeme. S druge strane, postavlja se pitanje ima li uopće sport, odnosno sportska rekreacija, i u ovom radu konkretno trčanje koje predstavlja oblik rekreacije na otvorenom i koje se potencijalno može odvijati u različitim prostorima i po različitim vremenskim uvjetima te ne zahtijeva nikakvu dodatnu infrastrukturu pa je stoga i lako dostupno široj populaciji, ikakav učinak na sam prostor u kojem se ona odvija, i ako da kakav.

### **1.1. Cilj, hipoteze i metodologija rada**

Prostorni obuhvat koji će se u ovom radu koristiti kako bi se dobio odgovor na postavljeno istraživačko pitanje jest prostor dvije hrvatske županije, Međimurske i Varaždinske, u kojima je trčanje kao oblik rekreacijske aktivnosti dosta zastupljeno te je značajan broj trkačkih događaja. Glavni cilj ovog rada je utvrditi prostorni aspekt utjecaja trčanja kao rekreacijske aktivnosti na prostor na konkretnom primjeru Međimurske i Varaždinske županije. Uz to, analizirat će se i broj i prostorni razmještaj trkačkih događaja na prostoru odabrane dvije županije kao i utjecaj pandemije COVID-a 19 na same trkačke događaje, ali i na vlastite stavove i promjene u navikama kod ispitanika trkača.

Polazne hipoteze koje će se ispitivati u radu su sljedeće:

1. Na odabir trasa trkača više utječu društveni nego prirodni čimbenici.
2. Trčanje ima utjecaj na funkcionalne i morfološke promjene u prostoru.
3. Ruralni prostori su pogodniji za trčanje od urbanih.
4. Raznolikost prostora za trčanja veća je u Varaždinskoj županiji.
5. Ponuda trkačkih događaja veća je u Međimurskoj županiji.
6. Trkačima su najatraktivniji oni trkački događaji s većim brojem sudionika.
7. Trkački događaji su vezani uz gradska središta u obje županije.

8. Pandemija COVID-a 19 nije utjecala na smanjenje trkačkih događaja u Međimurskoj i Varaždinskoj županiji.

Glavna istraživačka metoda korištena u ovom radu jest anketiranje, a za uzorkovanje je korišten neprobabilistički uzorak - metoda snježne grude, pri čemu je uvjet za pristupanje anketi bio da ispitanik živi u Međimurskoj ili Varaždinskoj županiji te da se rekreativno ili profesionalno bave trčanjem u bilo kojem obliku. Anketiranje je provedeno *online* putem aplikacije Microsoft Forms u razdoblju od 27. 06. 2023. do 06. 07. 2023., pri čemu je sudjelovalo ukupno 156 ispitanika. Dobiveni rezultati statistički su obrađeni i prikazani određenim mjerama deskriptivne statistike u programima IBM SPSS Statistics i Microsoft Excel (za grafički prikaz podataka).

## 2. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA

Slobodno se vrijeme definira kao dio čovjekova vremena koji mu ostaje na raspolaganju nakon ispunjavanja svih radnih obaveza, odnosno kao vrijeme u kojem čovjek može raditi ono što želi (Farkaš, 2014, prema Polić, 2003). U podrobnijoj analizi slobodnog vremena ističu se dokoličarski i nedokoličarski motivi u provođenju slobodnog vremena. Dokolica pri tome označava slobodno vrijeme koje je na neki način osmišljeno i koje se može koristiti za učenje, usavršavanje i razvijanje u skladu s čovjekovim sklonostima i vještinama. Dokolica zapravo određuje i utječe na stvaranje čovjekova identiteta te na stvaranje određenog stila života (Artić, 2009; Farkaš, 2014). Nedokoličarski motivi se, s druge strane, odnose na besposlicu koja predstavlja neosmišljeno slobodno vrijeme ili vrijeme dosade (Farkaš, 2014). Tehnološki napredak i modernizacija uzrokovali su promjene u strukturi života i rada jer je došlo do povećanja sveukupnog životnog standarda pa se počinju javljati i nove mogućnosti, kao i dokoličarske želje, za provođenjem slobodnog vremena (Artić, 2009). Uz to, razvoj tehnologije je utjecao te će utjecati i u budućnosti na smanjenje potreba za fizičkim radom čovjeka koji je bio od velikog značaja u prošlosti. Javno zdravlje ne odnosi se samo na isključivo zdravstveno definiranje, već je ono i povezano s krajolikom i prostornim planiranjem na način da određena područja potiču fizičku aktivnost i zdrav način života te utječu na to da stanovništvo koje tamo živi bude što aktivnije, dok drugi to onemogućavaju jer sam prostor nudi sadržaje koji potiču pretilost i potencijalno posljedično tome i slabije cjelokupno zdravlje stanovništva (Barnfield, 2016). Zbog smanjene fizičke aktivnosti u tijeku rada, javlja se potreba fizičkom aktivnošću u vrijeme dokolice pa se sve više ljudi odlučuje na razne sportsko-rekreacijske aktivnosti u svoje slobodno vrijeme (Maček i dr., 2016). Na porast udjela sportsko-rekreacijskih aktivnosti u vrijeme dokolice utjecalo je i povećanje svijesti o dobrobitima fizičke aktivnosti na čovjekovo psihičko i fizičko zdravlje. Kod definiranja sporta i rekreacije nailazi se na razne definicije, pri čemu se u različitim izvorima, uz komponentu fizičke aktivnosti, navodi i komponenta zabave te očuvanja zdravlja (Omrčen i dr., 2007). Omrčen i dr., 2007 prema Anić, 2004, 1457, definiraju sport kao: „tjelesna aktivnost radi natjecanja, higijene ili zabave”, „skup sportskih disciplina koje se temelje na određenim pravilima, a kojima se bave amateri ili profesionalci” i kao „igra ili borilačka vještina koja se izvodi prema zadanim pravilima”. Rekreaciju, Omrčen i dr., 2007 prema Anić, 2004, 1325, definiraju kao „odmor vezan uz tjelesnu aktivnost”, a Omrčen i dr., 2007 prema Relac i Bartoluci, 1987, 35, kao „cjelokupnu čovjekovu aktivnost izvan profesionalnih obaveza, izabranu po želji, koja pridonosi razvoju stvaralaštva, očuvanju tjelesnog i duševnog zdravlja, održavanju vitalnosti, odmoru, osvježanju i rasonodi”. Povezujući definicije sporta i

rekreacije dolazi se do koncepta sportske rekreacije koji označava „dio rekreacije koji obuhvaća različite oblike i sadržaje sportskih aktivnosti u cilju rekreacije čovjeka” (Omrčen i dr., 2007 prema Vukonić i Čavlek, 2001, 362).

Sportsko-rekreacijske aktivnosti mogu se odvijati u zatvorenim prostorima i na otvorenom. Aktivnosti na otvorenom ili *outdoor* aktivnosti provode se na otvorenom prostoru koji može biti vanjsko igralište ili bilo koji uređeni ili neuređeni prostor u gradu ili u prirodi (Trkulja Petković i dr., 2012). Dobrobiti sportsko-rekreacijskih aktivnosti na otvorenom su brojne – boravak u vodi i uz vodu te u planinama stvara osjećaj mira i ugone te smanjuje stres, a kontrolirano izlaganje Suncu utječe na povećanje čvrstoće kostiju jer se pritom izlučuje vitamin D. Također je važno istaknuti i povoljan utjecaj gorsko-planinske i mediteranske klime zbog bolje kvalitete zraka u tim područjima za razliku od gusto naseljenih urbanih područja gdje dominira smog (Trkulja Petković i dr., 2012). Iako *outdoor* aktivnosti predstavljaju relativno jeftin i svima dostupan oblik sportske rekreacije, određena infrastruktura i adekvatni objekti svakako su potrebni za kvalitetno i neometeno odvijanje tih aktivnosti (Festini, 2009). Povećana potražnja za aktivnostima na otvorenom utjecala je i na promjene u prostornoj strukturi gradova pa u gradovima nastaju ili jačaju već postojeće rekreacijske zone, smještene najčešće na rubovima grada, koje služe kao mjesto okupljanja sportaša i rekreativaca nakon radnog vremena. Stoga se mijenja i funkcija gradskih parkova koja je u prošlosti bila isključivo estetska, a danas sve više rekreacijska i turistička (Opačić i dr., 2019). Upravo je sport jedan od sve češćih motiva dolaska turista u određeno područje (kao gledatelji ili kao sudionici sportskih natjecanja i manifestacija) pa dolazi do jačanja sportskog turizma, a sportsko-rekreacijske zone na otvorenom, osim lokalnog stanovništva, koriste i turisti i izletnici. Samo trčanje ne predstavlja samo homogeno kretanje od jedne točke do druge, već cjelokupno kretanje kroz heterogeni prostor te interakciju i sa prostorom i ljudima koji se također u tom prostoru nalaze (Cook i dr., 2015), a trčanje također utječe na razvoj određenih krajobraza na način da se u prostoru stvaraju mreže trkačkih centara (Barnfield, 2016). Ukupno gledajući, rekreacijske aktivnosti na otvorenom mogu imati i pozitivan i negativan utjecaj na okoliš, a znanost koja te utjecaje proučava naziva se rekreacijska ekologija (Moore i Driver, 2005). Glavni negativni utjecaji uglavnom se odnose na promjene u tlu, kvalitetu vode i zraka, vegetaciju i životinjski svijet. Prekomjerna upotreba zemljišta dovodi do ispiranja materijala i posljedično erozije tla i promjene u sastavu tla, otjecanju vode pa i do pojave klizišta i slično. Voda je također jedno od mjesta koje služi za rekreaciju (plivanje, veslanje i slično), a takve aktivnosti mogu dovesti do erozije obale ili promjena u vegetaciji. Osim toga, sama rekreacija utječe i na kakvoću pitke vode koja se

može smanjiti nepravilnim odlaganjem otpada, upotrebom sapuna u blizini izvora pitke vode i kemijskom polucijom od goriva i ulja u brodovima (Moore i Driver, 2005). Slično je i s kvalitetom zraka koja se najviše narušuje od izgaranje iz vozila što je posebno vidljivo u područjima koja su poznatija i samim time više posjećena. Glavni čimbenici o kojima ovisi sam utjecaj rekreacije na okoliš su: sama vrsta rekreacije, predvidljivost utjecaja, frekventnost utjecaja, jačina utjecaja, kada dolazi do utjecaja i gdje dolazi do utjecaja (Moore i Driver, 2005).

Proučavajući geografiju sporta u sustavu znanosti, ona je znanstvena disciplina u sklopu društvene geografije. O povezanosti između sporta i znanosti se međutim najprije počinje istraživati i pisati u sklopu društvenih znanosti kao što su sociologija, povijest, ekonomija i psihologija, a unatoč određenoj povezanosti sporta s geografijom, geografi dugo vremena povezivanje ta dva područja nisu smatrali kao relevantno i ozbiljno istraživanje unutar akademske zajednice (Conner, 2014). Usprkos tome, postoje određena istraživanja vezana uz geografiju sporta koja su provođena još od početka 20. stoljeća, a prvo spominjanje sporta u nekom geografskom članku ili knjizi zabilježeno je 1879. kada je Elisée Réclus u svom djelu *Géographie Universelle* govorio o kriketu (Bale i Dejonghe, 2008). Lehrman 1940-ih piše o geografskom podrijetlu profesionalnih igrača bejzbola i u tome pokušava pronaći određeni geografski obrazac, a 1950-ih Jokl analizira podrijetlo sudionika Olimpijskih igara 1952. Obje metode su se temeljile na pronalaženju regionalnih razlika, no Joklova je metoda bila više statistička nego ona od Lehrmana što se podudara s takozvanom kvantitativnom revolucijom u geografiji koja je započela 1950-ih (Bale i Dejonghe, 2008). Burley 1966. govori kako je glavni razlog proučavanja sporta od strane geografa ponajprije zbog ekonomske važnosti sporta i njegove socijalne dimenzije te razumijevanja korištenja zemljišta. Mnogi geografi također su proučavali sportsku tematiku u sklopu geografije, no objavljivali su svoje radove u prestižnijim časopisima te svoju reputaciju nisu postigli deklarirajući se kao sportski geografi, već kao socijalni ili ekonomski geografi. Ostale sportske teme kojima su se geografi bavili bile su utjecaji sportskih događanja i sportskih stadiona na nekom području te s time povezano prostorno planiranje takvih sadržaja u urbanom krajoliku (primjer su Bale i Van Dam), zatim izražavanje nacionalnog, regionalnog i lokalnog identiteta preko raznih sportskih timova i slično (Bale i Dejonghe, 2008). Časopisi koji bi se bavili samo temama iz područja geografije sporta danas ne postoje, a jedini takav koji je izlazio u povijesti bio je *Sport Place: An International Journal of Sports Geography* koji je bio aktivan od 1987. do 2000. godine (Conner, 2014). Sama geografija sporta značajnije se počinje razvijati 1960-ih i 1970-ih s radovima Johna Rooneya koji je bio američki geograf i smatra se ocem moderne geografije

sporta. Rooney je pisao o regionalnim razlikama sporta na prostoru Sjedinjenih Američkih Država (slično kao i Lehrman i uspoređivao regije na temelju statističkog pokazatelja kojeg je računao kroz sportsku produktivnost po stanovniku po regijama i stanovništvo u cjelini, a bio je i osnivač već navedenog časopisa *Sport Place* (Conner, 2014). Jedan od glavnih suradnika i urednik tog časopisa bio je John Bale. Bale se danas smatra najutjecajnijim geografom na području geografije sporta i jedan od glavnih autora na tom području. Njegova knjiga *Sports Geography* koja je do sada izdana u više izdanja najvažniji je udžbenik tog područja koji sadrži teorijski okvir geografije sporta, a u samoj knjizi Bale ukazuje na važnost geografske analize u sportu kroz različite tematske cjeline kao što su mjesto i prostor, globalizacija, ekonomija, društvo i slično.

Istraživanja sporta u geografiji prisutna su i danas, a tematika je još opširnija i sveobuhvatnija nego što je to bila nekada, a osim samih geografa, sličnom se tematikom bave i istraživači na ostalim područjima pa je geografska tematika sporta zastupljena u različitim znanstvenim područjima.

### **3. PROSTORNI OBUHVAT ISTRAŽIVANJA**

#### **3.1. Prirodnogeografska obilježja Međimurske županije**

Međimurje, odnosno Međimurska županija najsjevernija je hrvatska županija smještena između rijeke Mure na sjeveru i Drave na jugu (sl. 1.). No, postoji razlika u prostiranju Međimurja i Međimurske županije od 5 km<sup>2</sup> koja se odnosi na nenaseljeni prostor sjeverno od ušća Mure u Dravu kod Legrada koji administrativno pripada Koprivničko-križevačkoj županiji, a povijesno gledajući regiji Međimurje (Magdalenić, 1994 prema Laci, 1993). S površinom od 729 km<sup>2</sup>, Međimurska je županija jedna od najmanjih hrvatskih županija, nakon Grada Zagreba te čini tek 1,3 % cjelokupne površine Hrvatske (Međimurska županija, 2023). Promatrajući reljef, Međimurje je smješteno na dodiru dviju velikih reljefnih cjelina – istočnih Alpa sa zapadu i Panonske nizine na istoku te je stoga ono podijeljeno na dva dijela:

1. Gornje Međimurje koje je brežuljkasti kraj te u kojem prevladavaju vinogradi i voćnjaci (naziva se i Međimurske gorice, prosječne nadmorske visine 300 metara).
2. Donje Međimurje koje je aluvijalna ravan između Mure i Drave s brojnim oranicama (Biškup, 2013).

U prošlosti je cijelo Međimurje bilo prekriveno šumama, no pojačanim naseljavanjem nizinskog dijela iskrčene su brojne šume pa je danas brežuljkasti dio Međimurja još u većoj mjeri ostao prekriven šumama, a cjelokupna pokrivenost šumama iznosi oko 20 % (Hrvatska enciklopedija, 2023).

Međimurje je kraj bogat vodnim resursima od kojih se ističu rijeke Mure i Drave koje su utjecale na oblikovanje samog prostora, ali i na ljudsku djelatnost. Prostor Mure i Drave se, osim vodnog bogatstva, ističe i ljepotom pejzaža te atraktivnim biljnim i životinjskim svijetom i očuvanošću prirode pa je širi prostor uz Muru 2001. godine proglašen značajnim krajobrazom, a 2011. je proglašen i Regionalni park Mura – Drava koji je prvi regionalni park u Hrvatskoj (Međimurska priroda, 2023). S obzirom da je regionalni park niža kategorija zaštite prirode, gospodarski razvoj je još uvijek važniji od zaštite prirode pa je omogućen velik broj različitih aktivnosti. Djelomična transformacija tih područja u rekreacijske zone je moguća, što utječe i na povećanu potražnju za sportsko-rekreacijskim sadržajima i aktivnostima koji se ondje mogu realizirati (Opačić i dr., 2014). Na rijeci Dravi izgrađene su i tri hidroelektrane: HE Varaždin, HE Čakovec i HE Dubrava (Režek, 2003). Osim proizvodnje električne energije, hidroelektrane služe i kao obrana okolnog područja od poplava te za navodnjavanje, ali i kao područja za odmor, sportske aktivnosti te za razvoj turizma. Akumulacijsko jezero HE Dubrava, Dubravsko jezero, najveće je umjetno jezero u Hrvatskoj i jedno od važnijih sportsko-rekreacijskih zona u Međimurju (Režek, 2003).



Klima Međimurja je umjereno topla vlažna s toplim ljetom (Cfb) pri čemu je srednja siječanjska temperatura  $-2\text{ }^{\circ}\text{C}$ , a srednja srpanjska  $21\text{ }^{\circ}\text{C}$  (podatci za meteorološku postaju Čakovec) te pripada Panonsko-peripanonskoj klimatskoj regiji. Godišnja količina padalina kreće se od 750 mm do 900 mm (Hrvatska enciklopedija, 2021). Ugodna klima u Međimurju omogućava sportsko-rekreacijske aktivnosti tijekom cijele godine, a krajobrazne različitosti omogućavaju bavljenje raznim sportsko-rekreacijskim aktivnostima.



Sl. 1. Administrativna podjela Međimurske županije

Izvor: Međimurska županija, 2016

### 3.2. Društvenogeografska obilježja Međimurske županije

Prema podacima iz Popisa stanovništva, kućanstava i stanova 2021. (DZS, 2021), u Međimurskoj je županiji živjelo 105 250 stanovnika, što čini gustoću naseljenosti od 144 stanovnika po kilometru kvadratnom te ju to svrstava među najgušće naseljena područja u Hrvatskoj.

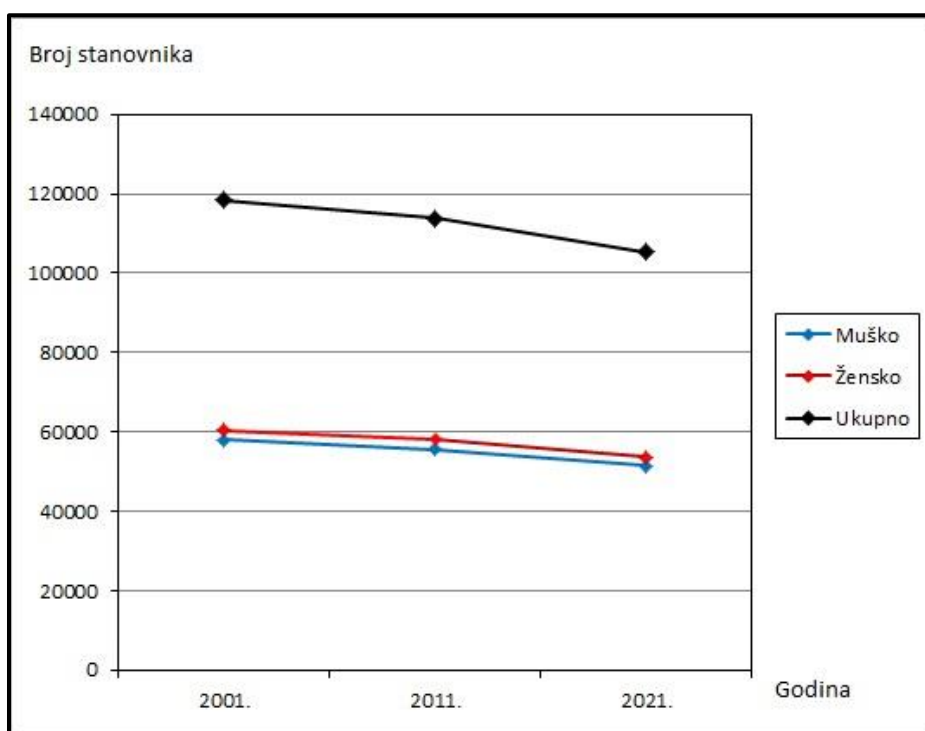
Promatrajući razdoblje od 20 godina, jasno je izražen trend pada broja stanovnika. U apsolutnim brojkama on iznosi 13 176 stanovnika od 2001. pa do 2021., što bi značilo da je Međimurje u tih 20 godina izgubilo 11,12 % stanovnika (tab. 1., sl. 2.). Takav trend prisutan je i na razini cijele Hrvatske, a tome još više doprinosi i blizina drugih razvijenijih europskih

zemalja te smanjenje ograničenja sa zapošljavanjem u inozemstvu nakon ulaska Hrvatske u Europsku uniju pa se nastavak takvog trenda predviđa i u budućnosti.

Tab. 1. Kretanje broja stanovnika Međimurske županije ukupno i prema spolu u razdoblju od 2001. do 2021. godine

Godina	Muško	Žensko	Ukupno
2001.	58043	60383	118426
2011.	55601	58203	113804
2021.	51520	53730	105250

Izvor: DZS, 2023



Sl. 2. Kretanje broja stanovnika Međimurske županije ukupno i prema spolu u razdoblju od 2001. do 2021. godine

Izvor: DZS, 2023

Prema administrativnoj podjeli, Međimurje je podijeljeno na 3 grada – Čakovec koji je i županijsko središte, Prelog i Mursko Središće te na 22 općine.

Međimurskom županijom prolazi autocesta A4 Zagreb-Goričan koja je ključna za povezivanje Hrvatske sa Srednjom i Istočnom Europom te je dio međunarodnog cestovnog pravca E65 Budimpešta-Varaždin-Zagreb-Rijeka i ogranka b paneuropskog koridora V (Budimpešta-Zagreb-Rijeka) (Policajska uprava Varaždinska, 2021). U radijusu od 300

kilometara od Međimurja, nalaze se brojne europske prijestolnice i važniji gradovi kao što su Beč, Bratislava, Budimpešta, Ljubljana, Zagreb i Trst. Osim dobrog prometnog položaja, Međimurska županija ima i kvalitetnu i dobru razvijenu prometnu infrastrukturu koja je neophodna za razvoj turizma, ali i za potrebe mobilnosti domaćeg stanovništva. Uz cestovni promet izdvaja se i željeznički koji ima dugu povijesnu odrednicu, no danas gubi na važnosti zbog potrebe za modernizacijom. Međimurjem prolazi prva hrvatska pruga koja je izgrađena 1860. – Budimpešta-Kotoriba-Čakovec-Pragersko koja je izgrađena kao priključak na prugu Beč-Trst izgrađene 1857.

### **3.3. Prirodnogeografska obilježja Varaždinske županije**

Varaždinska županija omeđena je rijekom Dravom na sjeveru, Slovenskim goricama i gorom Macelj na zapadu i Kalnikom na istoku i jugoistoku (sl. 3.). Površine je 1261,2 km<sup>2</sup> što ju čini trećom najmanjom županijom u Hrvatskoj (2,23% ukupne površine RH), nakon Grada Zagreba i na sjeveru joj susjedne Međimurske županije s kojom je u velikoj mjeri i funkcionalno povezana (Harjač i dr., 2018).

Reljefno se na području Varaždinske županije izdvajaju tri veće reljefne cjeline (Harjač i dr., 2018):

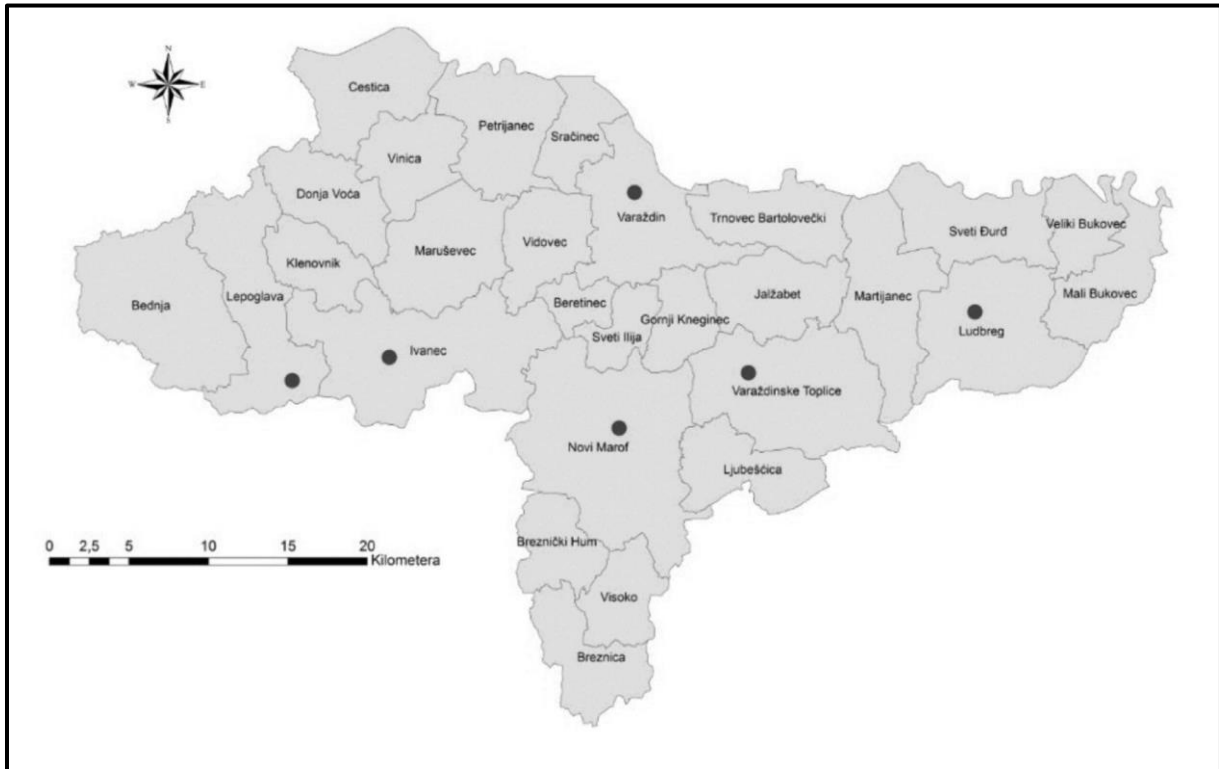
1. Naplavna ravnica rijeke Drave koja je nastala erozijskim radom rijeke Drave i koju karakterizira sedimentacija naplavnog materijala (šljunka) s Alpa, ali i podložnost poplavama na nekim dijelovima. Naplavna ravnica je najraširenija reljefna cjelina i to je reljefno otvoreni prostor pa se u njemu smjestio i Varaždin koji je najveći grad u županiji i samo županijsko središte.
2. Pobrđa kvartarne starosti nastala na tercijarnim sedimentima - Varaždinsko topličko pobrđe i istočni obronci Haloza koje su nastavak Slovenskih gorica.
3. Gore Ivančica, Kalničko gorje i Ravna gora koje zauzimaju najmanju površinu županije. Ivančica predstavlja i reljefnu barijeru u povezivanju sjevera i juga Hrvatskog zagorja pa sjeverni dio pripada Varaždinskoj županiji i gravitira Varaždinu, dok južniji dijelovi pripadaju Krapinsko-zagorskoj županiji.

Riječna mreža Varaždinske županije gusto je raspoređena sa glavnim tokom – rijekom Dravom te manjim vodotocima kao što su Plitvica, Bednja i Lonja, a veliki je i značaj rijeke Drave i u hidroenergetskom smislu za obje županije kojima je granična rijeka – i Međimursku i Varaždinsku.

Prema Köppenovoj klimatskoj klasifikaciji, u županiji prevladava umjereno topla kišna klima s toplim ljetima (Cfb), pri čemu nema sušnog razdoblja, a najveći dio padalina padne u

toplom dijelu godine. Količina padalina raste od nizinskog dijela prema brežuljkastim dijelovima.

Na području županije nalazi se 30 zaštićenih područja - Regionalni park Mura-Drava, dvije park šume (Park-šuma Trakošćan i Dravska park-šuma), područje Kalnika zaštićeno je kao značajni krajobraz, a izdvajaju se još i spomenici prirode kao što su špilja Vindija i Gaveznicica (Strategija razvoja turizma Varaždinske županije, 2015).



Sl. 3. Administrativna podjela Varaždinske županije

Izvor: Strategija razvoja turizma Varaždinske županije 2015.-2025., 2015

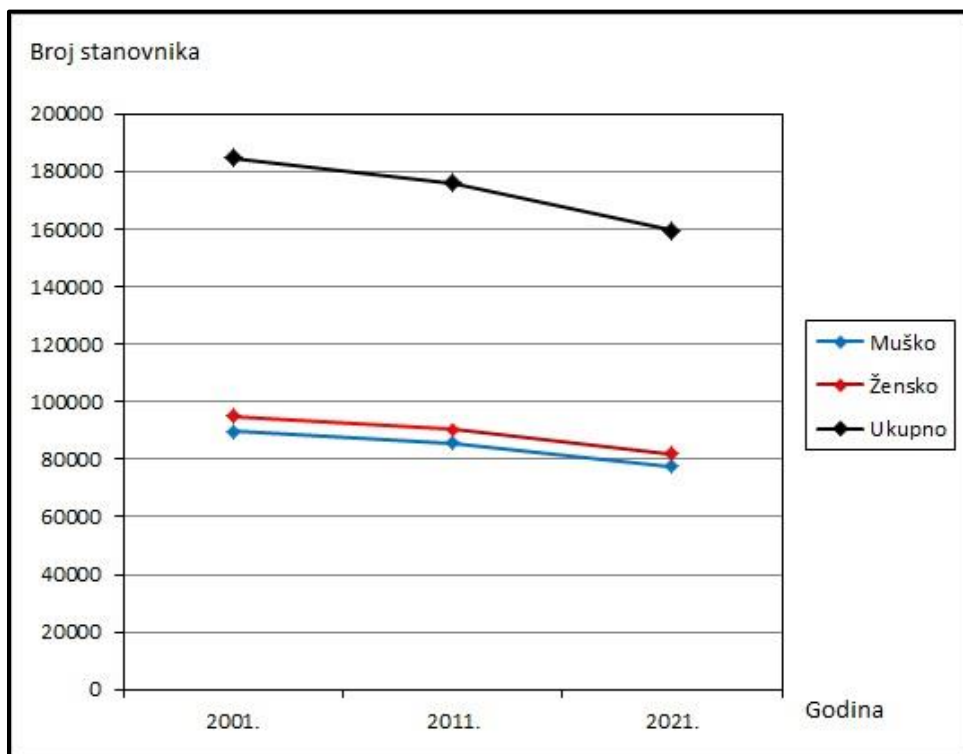
### 3.4. Društvenogeografska obilježja Varaždinske županije

Na temelju podataka Popisa stanovništva 2021. (DZS, 2021), Varaždinska županija broji 159 487 stanovnika. Taj podatak na jedinici površine čini gustoću naseljenosti od 126 stanovnika po kilometru kvadratnom sa žarištem naseljenosti u Varaždinu, što je više od hrvatskog prosjeka, a zajedno s Međimurskom županijom spadaju u županije s najvećom gustoćom naseljenosti u Hrvatskoj. Trend smanjenja broja stanovnika sličan je kao i u Međimurskoj županiji pa je županija od 2001. godine izgubila čak 13,68 % stanovnika (tab. 2., sl. 4.). Takav je pad rezultat negativne prirodne promjene i migracija.

Tab. 2. Kretanje broja stanovnika Varaždinske županije ukupno i prema spolu u razdoblju od 2001. do 2021. godine

Godina	Muško	Žensko	Ukupno
2001.	89839	94930	184769
2011.	85645	90306	175951
2021.	77549	81938	159487

Izvor: DZS, 2023



Sl. 4. Kretanje broja stanovnika Varaždinske županije ukupno i prema spolu u razdoblju od 2001. do 2021. godine

Izvor: DZS, 2023

Administrativno se Varaždinska županija dijeli na šest gradova (Varaždin, Novi Marof, Ludbreg, Ivanec, Lepoglava i Varaždinske Toplice) i 22 općine. U županiji se nalazi ukupno 302 naselja, većina ruralnih i sa do 1000 stanovnika te u njima živi više od polovice ukupnog stanovništva cijele županije te je zbog toga naseljenost unutar županije izrazito raspršena.

Unatoč važnom prometnom značaju zbog smještaja na prostoru križanja važnih prometnih pravaca, transverzalnog koji povezuje srednje Podunavlje i sjeverni Jadran te longitudinalnog koji zapadne zemlje sa onim istočnim, županija se suočava s brojnim demografskim problemima. Negativna prirodna promjena direktno utječe na proces demografskog starenja i nadalje na probleme s manjkom radne snage i posljedično nižom produktivnošću i slabijim

ekonomskim rezultatima, a tome uvelike doprinosi i sve snažniji trend iseljavanja visokoobrazovanog, radno aktivnog mladog stanovništva.

#### 4. SPORT NA PODRUČJU MEĐIMURSKE I VARAŽDINSKE ŽUPANIJE

Bavljenje sportom općenito veoma je zastupljeno i na području Međimurske i Varaždinske županije te ima bogatu povijest i kontinuitet. Prema Registru udruga, 2023 (tab. 3.), u Međimurskoj županiji na području sporta djeluju 433 od ukupno 980 udruga (44,2 %), a u Varaždinskoj 524 od 1429 ukupno (36,7 %), pri čemu se udruge na području sporta također dijele i na manje grupe u udruge s djelatnosti promocije sporta i zdravog načina života, organiziranje i provođenje sportskih natjecanja i sportskih priredbi, upravljanje sportskim objektima i slično. Ukupno na području obje promatrane županije djeluje 957 udruga na području sporta.

Tab. 3. Udruge na području Međimurske i Varaždinske županije

	Međimurska županija	Varaždinska županija	Ukupno
Ukupan broj udruga	980	1429	2409
Broj udruga s područjem djelovanja Sport	433	524	957
Udio udruga koje djeluje na području Sporta (%)	44,18	36,67	39,73
Broj udruga s djelatnosti Promocija sporta i zdravog načina življenja	115	161	276
Broj udruga s djelatnosti Organiziranje i provođenje sportskih natjecanja i sportskih priredbi	117	136	253
Broj udruga s djelatnosti Upravljanje sportskim objektima	122	66	188

Izvor: Registar udruga, 2023

Zajednica sportskih udruga i saveza Međimurske županije krovna je sportska organizacijska jedinica u Međimurskoj županiji koja obuhvaća sve sportske klubove i udruge s područja Međimurja te radi na razvoju i promicanju sporta kod svih Međimuraca. Prema podacima Zajednice sportskih udruga i saveza Međimurske županije, 2023, u Međimurju djeluje ukupno 286 klubova koji broje ukupno 19 166 članova (tab. 4.). Od ukupno 270 klubova, najviše je nogometnih klubova (91 ili 32 %), zatim klubova i udruga koje djeluju u sklopu Međimurskog saveza sportske rekreacije „Sport za sve“ (44 kluba ili udruge, 16 %) te sportsko ribolovnih društava (35 ili 13 %). Ostalih 44 % klubova čine ostali sportski klubovi i udruge od kojih kao sportove valja izdvojiti košarku, tenis i odbojku. Udio članova nekog sportskog kluba ili udruge u odnosu na cjelokupan broj stanovnika Međimurja iznosi 17%, a

prema brojnosti na prvom su mjestu članovi nogometnih klubova kojih ima 6500, odnosno 34 % od ukupnog broja članova, a zatim slijede članovi sportsko-ribolovnih društava (4782 ili 25 %).

Tab. 4. Registrirane udruge, savezi i klubovi Međimurske županije

Redni broj	Savez ili klub	Broj klubova u savezu	Broj članova
1.	Teniski savez	12	630
2.	Kuglački savez	5	111
3.	Šahovski savez	13	192
4.	Odbojkaški savez	8	218
5.	Nogometni savez	91	6500
6.	Rukometni savez	8	702
7.	Savez sportsko ribolovnih društava	35	4782
8.	Karate savez	8	500
9.	Streljački savez	3	93
10.	Košarkaški savez	13	600
11.	Atletski savez	3	300
12.	Stolnoteniski savez	24	520
13.	Međimurski savez sportske rekreacije „Sport za sve”	44	2868
14.	Savez za sport invalida	3	95
15.	Badmintonski savez	1	90
16.	Plivački klub „Međimurje”	1	90
17.	Čakovečki plivački klub	1	168
18.	Speedway klub Prelog	1	50
19.	Speedway klub Unia	1	142
20.	Streljački savez	7	175
21.	Gimnastički klub „Marijan Zadavec - Macan”	1	150
22.	Triatlon klub Međimurje	1	30
23.	Judo klub „Joker” Prelog	1	30
24.	Plesni klub „Livi”	1	130
Ukupno:		286	19166

Izvor: Zajednica sportskih udruga i saveza Međimurske županije, 2023

U Međimurskoj županiji nalazi se ukupno 210 sportskih objekata, od čega 20 sportskih dvorana i 76 nogometnih terena. Najvažniji sportski objekti u županiji su sljedeći: Stadion



SRC Mladost, Gradski bazeni Marija Ružić Čakovec, Macanov dom Čakovec, ATON - Nacionalni gimnastički centar, SRC Trate Nedelišće, Teniski tereni Franjo Punčec, Streljana Čakovec, SRC DG Sport Prelog, Park Mladost Prelog, Teniski klub Prelog, Hidroelektrana Dubrava, Speedway stadion Milenium, SRC Zalešće, Adrenalinski centar Accredo, Karting centar Blažon, LifeClass Spa Sveti Martin (Plan razvoja Međimurske županije do 2027. godine, 2022). Međimurska županija proglašena je i Europskom regijom sporta 2022. godine te je prva takva u Hrvatskoj te se time još više promiče bavljenje sportom kao načinom života za sve dobne skupine. Prema nekim procjenama danas se oko 32 % stanovnika Međimurja rekreativno bavi sportom, a prema Planu razvoja Međimurske županije do 2027., 2022, taj se broj planira povećati na preko 45 %, najvećim dijelom preko lokalnih zajednica koje bi trebale osigurati sportske sadržaje za sve generacije.

Krovna sportska organizacija na području sporta u Varaždinskoj županiji jest Zajednica sportova Varaždinske županije pod kojom djeluju niže rangirani Županijski sportski savezi, Zajednice sportova Gradova, Zajednice sportova Općina i pravne osobe iz sustava sporta i druge pravne osobe čija je djelatnost u vezi sa sportom (Plan razvoja Varaždinske županije za razdoblje od 2021. do 2027. godine, 2022). Na području županije postoji 278 sportskih objekata, od kojih je najviše sportskih igrališta, a ona imaju ujedno i najveću potrebu za obnovom (tab. 5.).

Tab. 5. Sportski objekti u Varaždinskoj županiji

Tip objekta	Ukupno objekata	Potreba za izgradnjom novih objekata	Potreba za obnovom objekata
Sportska dvorana	46	11	7
Sportsko igralište	146	11	30
Stadion	7	1	5
Bazeni	5	3	2
Ostale građevine	74	16	13
Ukupno:	278	42	57

Izvor: Plan razvoja Varaždinske županije za razdoblje od 2021. do 2027. godine, 2022

Uključenost lokalnog stanovništva u sportskim aktivnostima je na nedovoljnoj razini kao i infrastruktura za sportske aktivnosti koja u veliko mjeri nije dovoljno održavana i zahtijeva obnovu pa je potrebno ulagati u razvoj sportske infrastrukture, poticati stvaranje novih sportsko-rekreacijskih sadržaja i promovirati bavljenje sportsko-rekreativnim aktivnostima, a

kao dobra se prilika ističe korištenje sredstava iz različitih programa, posebno onih Europske unije, kao i suradnja različitog broja institucija na različitim razinama.

## **5. PROSTORNA I VREMENSKA DIMENZIJA U GEOGRAFIJI TRČANJA**

### **5.1. Utjecaj prostorne i vremenske dimenzije na trčanje**

Trčanje je aktivnost koja ne zahtijeva puno pa je stoga i dostupno širokom krugu ljudi – tenisice te odjeća za trčanje dovoljne su za početak. U današnje doba, doba moderne tehnologije to se sve više mijenja i sve više trkača koristi dodatnu opremu kako bi cjelokupno trkačko iskustvo bilo što bolje. To su pametni satovi kojima se bilježi ruta kojom se trči, uređaji za slušanje glazbe, specijalizirani uređaji za mjerenje određenih parametara dinamike trčanja (mjerač pulsa, kadence i slično). Uz pomoć tih uređaja dolazi do novog oblika interakcije s okolinom jer se zapravo okolina odnosno krajobraz koji nas okružuju mjeri putem njih i na taj način analizira (Barnfield, 2016). Na taj način ne mjere se samo fizičke performanse trkača koje su bitne za trčanje, već se mjeri i bilježi krajolik kojim se trkač kreće. Upotreba tih uređaja posljedica je konzumerizma koji se sve više javlja i u sportu, no postoje i oni trkači koji takve uređaje ne koristi jer smatraju kako se na taj način kviri povezanost koja se inače tijekom trkačke aktivnosti javlja između trkača i prostora u kojem trči (Cook i Larsen, 2022).

Organizacija trkačkih događaja, a posebno onih velikih, također utječe na prostor, s obzirom da se mijenja namjena samog prostora pa i glavne prometnice svjetskih metropola postaju zabranjene za prijevoz vozila, a preplavljuju ih mnogobrojni trkači koji tim područjima tako slobodno mogu trčati samo u to vrijeme . Iako je u prošlosti većina trkačkih događaja bilo namijenjeno ponajviše za one profesionalnije i ozbiljnije trkače, danas je sve veći broj događaja koji okupljaju najrazličitije sudionike, od onih profesionalnih do rekreativaca koji su se tek počeli baviti trčanjem. Veliki trkački događaji, a posebice svjetski poznati maratoni privlače trkače iz cijelog svijeta, pri čemu dolazi i do jačanja turističke djelatnosti, no mogu se javiti i negativne posljedice s obzirom da je pritisak na relativno malom području dosta velik (Cook i Larsen, 2022).

Prema Deelen i dr., 2019, karakteristike okoliša utječu na trkače na način da atraktivan prostor utječe na bolje iskustvo trkača više od samih osobnih razloga i stavova (posebno za one manje iskusne i tek početnike jer im tako dizajnirani prostor daje motivaciju za nastavak) pa bi se prostorno planiranje određenih dijelova trebalo provoditi na način da se izgrađene stambene zone adekvatnom infrastrukturom spoje sa parkovima i zelenim površinama. Glavne smetnje koje se javljaju u prostoru su slabo osvjetljenje, psi na ulicama, biciklisti i automobili (Ettema, 2016). Sama veličina grada, urbana područja i atraktivnost prostora nemaju utjecaj na učestalost trčanja, a trčanje u vlastitom susjedstvu ima utjecaj na povećanje učestalosti kao i površina za trčanje koja predstavlja veoma važnu stavku kod trkača s obzirom da određene

površine (asfalt) povećavaju rizik od nastanka ozljeda (Ettema, 2016). Trčanje po neasfaltiranim stazama i u prirodi bolje je za zglobove, ali je povezano i sa smanjenim stresom i svojevrsnim bijegom od svakodnevnog života pa se ta aktivnosti opisuje kroz povratak prirodi i bijeg od modernog života, tehnologije i velike izgrađenosti (MacBride-Stewart, 1997).

Qviström i dr., 2020, rekreativno trčanje dijele u tri različite kategorije koje se temelje na kombinaciji mjesta (prostora), vremena i same fizičke kondicije:

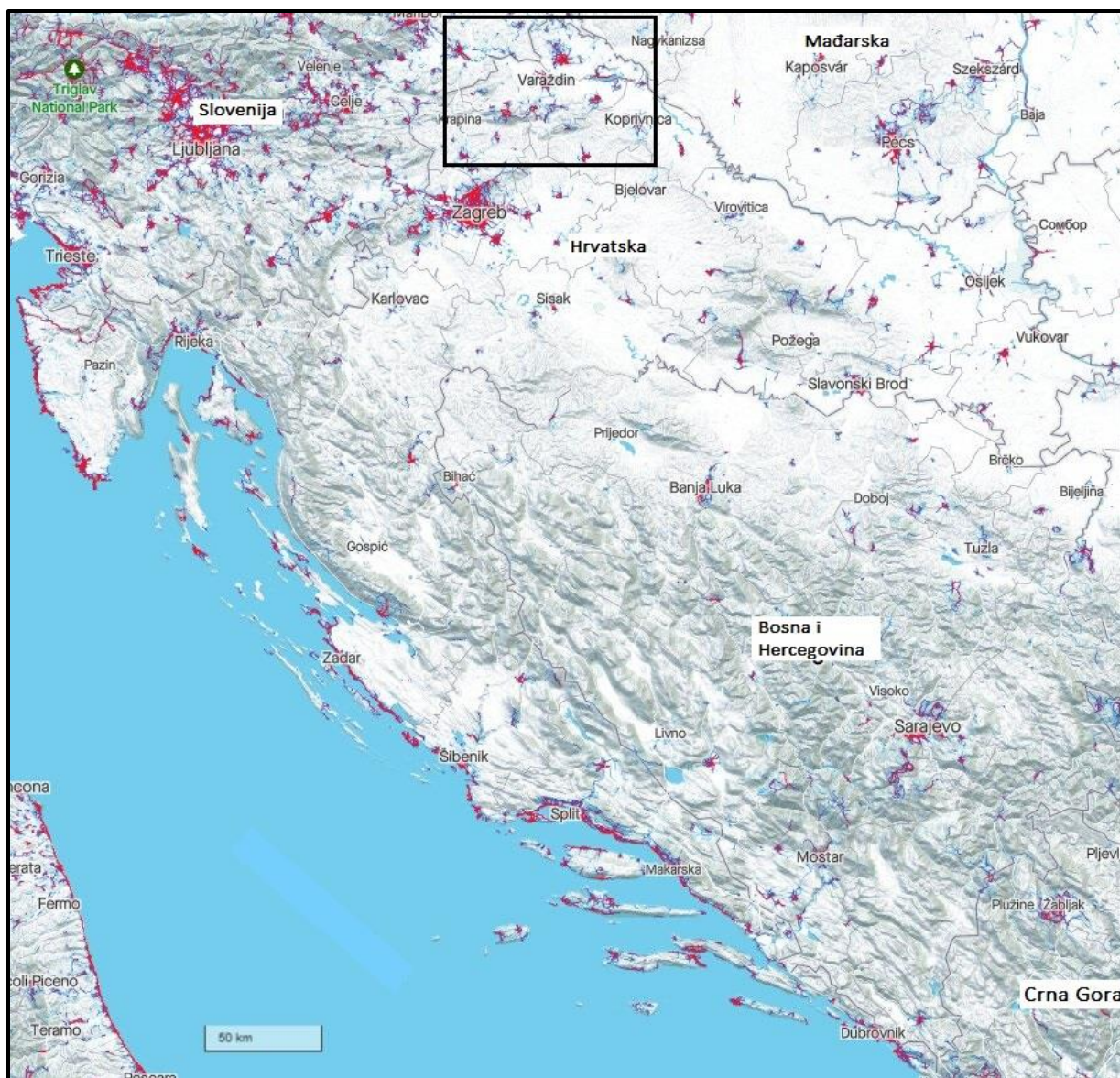
1. Trčanje u blizini doma koje je trkaču već poznato jer trkač najčešće napamet poznaje karakteristike prostora te već unaprijed može odrediti koliko će mu vremena, prostora i energije trebati za obavljanje planirane trkačke aktivnosti.
2. Kod trčanja po šumi prostor također može biti dobro poznat trkaču, no tada nije toliko naglasak na poznavanju svakog koraka, već na prepoznavanje okoliša u cjelini.
3. Turističko trčanje omogućuje otkrivanje novih i nepoznatih prostora na poznati način - trčanjem.

Vremensko-prostorna ograničenja kod trčanja ne ometaju samo trčanje, već ona utječu na organizaciju i planiranje trkačke aktivnosti, pri čemu je potrebna fleksibilnost s obzirom da prostor i vrijeme koje je na raspolaganju može biti ograničeno. Upravo ta ograničenja utječu na kreiranje profila trkača s obzirom da je uslijed određenih ograničenja potrebno napraviti iznimke i isprobati nove mogućnosti koje trčanje nudi pa se može reći kako se trkač gradi zajedno s njegovim okruženjem (Qviström i dr., 2020).

## **5.2. Prostorna distribucija trkačkih aktivnosti na primjeru Hrvatske**

Kako bi se utvrdila kretanja trkača na području istraživanja korišten je i alat *Global Heatmap* koji je produkt aplikacije *Strava* koja služi za praćenje i evidenciju raznovrsnih sportskih aktivnosti, a ima i značajke društvene mreže jer omogućuje umrežavanja korisnika i međusobnu komunikaciju putem platforme. Alat *Global Heatmap* zapravo je interaktivna karta na kojoj su različitim nijansama (jačinom) određene boje označene korištene rute od strane korisnika *Strava* aplikacije. Rute koje u svojoj sportskoj aktivnosti koristi veći broj korisnika označene su jačom nijansom, a one slabije korištene su označene svijetlom bojom ili uopće nisu označene. Alat u kreiranju karata koristi podatke korisnika koji su javno dostupni (ne moraju nužno biti javni) iz posljednjih godinu dana, a podatci se ažuriraju svakog mjeseca te su stoga podatci prikazani u alatu zapravo odraz kretanja iz protekle godine, a ne i trenutnog stanja (Strava, 2023). Slika 5. prikazuje mjesta s jačom trkačkom aktivnosti koja se mogu podijeliti u nekoliko kategorija:

1. Grad Zagreb kao žarište trkačke aktivnosti zbog velike koncentracije stanovništva na relativno malom prostoru.
2. Veća naselja Panonske Hrvatske kao što su Čakovec, Varaždin, Krapina, Samobor, Karlovac, Sisak, Daruvar, Slavonski Brod, Vinkovci, Osijek i slično koji kao i Zagreb predstavljaju mjesta s većom koncentracijom i brojem stanovnika što direktno utječe i na pojačanu sportsku aktivnost na tim područjima.
3. Zapadna obala Istre, obalni pojas kod Rijeke, dalmatinska obala od Zadra do Makarske i obalni pojas kod Dubrovnika područja su na obali koja bilježe pojačanu aktivnost trkača, a rezultat su i domaćih rekreativaca koji žive na tim prostorima (ponajviše u većim gradovima), ali i aktivnosti turista koji borave na tim područjima i odlučuju se na bavljenje trkačkim aktivnostima.
4. Plitvička jezera koja se jedina izdvajaju u području cijele Gorske Hrvatske kao centar pojačane trkačke aktivnosti, uglavnom posjetitelja i turista koji dolaze posjetiti Nacionalni park Plitvička jezera pa se odlučuju i na trčanje tim krajolikom. Osim toga, na Plitvičkim se jezerima svake godine održava i Plitvički maraton, cestovna atletska utrka u kojoj na tri različite dužine staze – maraton, polumaraton i pet kilometara sudjeluju natjecatelji iz cijele Hrvatske, ali i susjednih zemalja.
5. Longitudinalni pravac u sjevernom dijelu Istre koji se proteže od Umaga na obali do Buzeta u unutrašnjosti koji je rezultat sudjelovanja brojnih natjecatelja na svjetski poznatoj ultra-trail utrci 100 milja Istre odnosno Istria 100 by UTMB. Utrka se održava od 2013. te danas broji više od 2000 natjecatelja iz cijelog svijeta koji sudjeluju na jednoj od pet mogućih udaljenosti: 100 milja te 110, 69, 42 i 21 kilometru (Istria100 by UTMB, 2023). Utrka je izuzetno atraktivna zbog različitosti samog terena, tehničke zahtjevnosti na određenim dionicama staze, ali i zbog izrazite raznolikosti krajolika kroz koji prolazi s obzirom da sadrži i ravne obalne dijelove, blatne doline i kanjone, šumske krajeve, ali prolazi i simpatičnim starim gradićima na brežuljcima u unutrašnjosti Istre.



Sl. 5. Najčešće korišteni putevi za trčanje korisnika aplikacije Strava u Hrvatskoj

Izvor: Strava Global Heatmap, 2023

### 5.3. Prostorna distribucija trkačkih aktivnosti na primjeru Međimurske županije

Najčešće korištene staze prema Strava aplikaciji za trčanje u Međimurskoj županiji prikazane su na slici 7. Vidljivo je kako se često korištene rute vežu uz središta samih naselja gdje je i veća gustoća i intenzitet trkačkih kretanja. Promatrajući intenzitet trkačkih kretanja na području Međimurja se jasno mogu izdvojiti tri veće trkačke zone:

1. Grad Čakovec s okolicom je područje najveće koncentracije trkačkih kretanja u cijeloj županiji zbog ujedno i najvećeg broja stanovnika i najveće gustoće naseljenosti u tom dijelu županije, a osim lokalnog stanovništva Čakovec je i mjesto održavanja brojnih utrka tijekom cijele godine pa ga posjećuju i trkači iz susjednih županija.

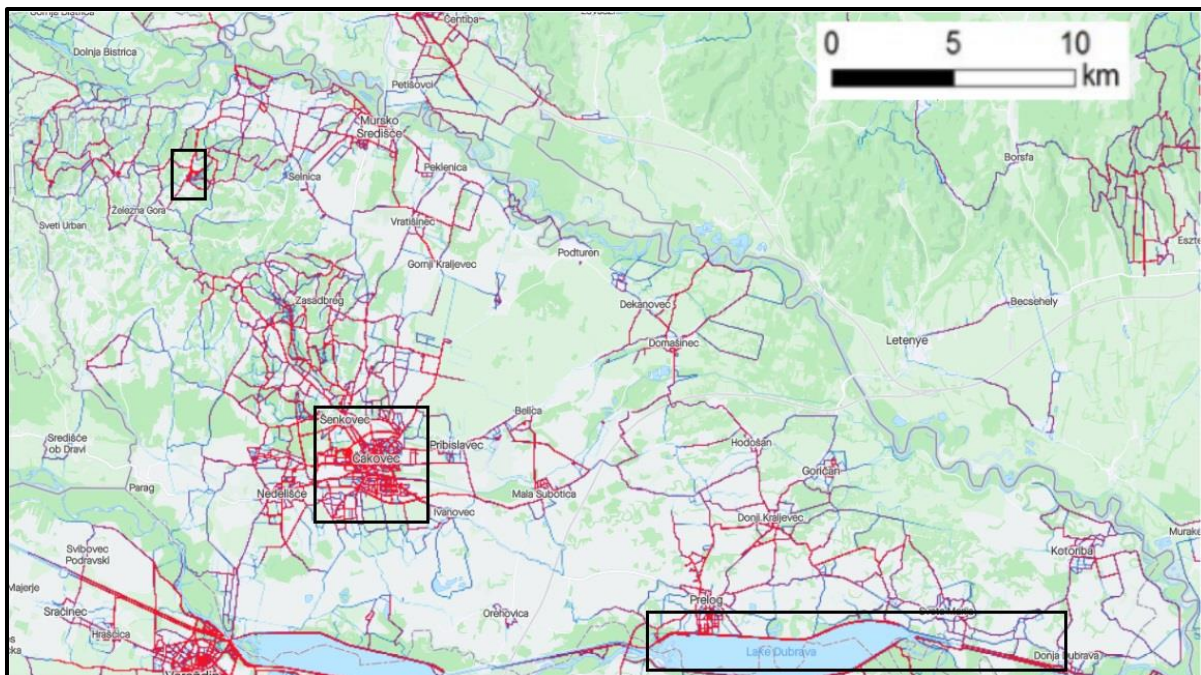
2. Prostor uz Dravu kod HE Dubrava te naselja u blizini kao linearni entitet koji se proteže nasipom uz nasip akumulacijskog Dubravskog jezera i uz derivacijski kanal rijeke Drave također je odredište lokalnog stanovništva koji taj prostor koriste za različite vrste rekreacije pa tako i za trčanje, ali i vikend izletnici s obzirom da taj prostor zadnjih nekoliko godina postaje sve više turistički privlačan i javljaju se nove turističke atrakcije. Uz to se i jednom tjedno u razdoblju od dva puta po dva mjeseca (ljeti i zimi) uz Dubravsko jezero trči Ljetna odnosno Polarna kros liga koje su također rado posjećene od strane trkača iz cijelog Međimurja i okolice.
3. Toplice Sveti Martin (sl. 6.) kao točkasti entitet značajno su odredište turista koji se bave trčanjem s obzirom da je hotel Terme Sveti Martin dobitnik međunarodnog certifikata *Run friendly* te je prvi takav u Hrvatskoj i u Europi. Stoga se turistima nudi odabir *run friendly* paketa koji uključuje kartu s različitim rutama za trčanje pogodnima za sve kategorije trkača te posebnu ponudu hrane i pića pogodne za sportaše. Iako su smještene u brežuljkastom kraju, udaljenom od županijskog središta, one predstavljaju i ishodišnu točku za posjet ostalim destinacijama u Međimurju. Same Terme Sveti Martin nalaze se u naselju Toplice Sveti Martin te su se razvile oko izvora termomineralne vode uz koji se veže tradicija kupališnog turizma još od 1913. godine. Posjetiteljima se, osim smještaja u hotelu Terme Sveti Martin s 4 zvjezdice kapaciteta 320 mjesta i u apartmanima Terme Sveti Martin s 3 zvjezdice, nudi čitav niz sportsko-rekreacijskih i relaksacijskih sadržaja te bogata gastronomska ponuda temeljena na tradicionalnom međimurskom kulinarstvu. Hotel Terme Sveti Martin je i prvi *bike hotel* u Hrvatskoj jer nudi kompletnu biciklističku infrastrukturu i za rekreativne i profesionalne bicikliste, kao što je popravak, čuvanje, pranje bicikala te najam bicikala i GPS sustav s vođenim biciklističkim rutama i istaknutim interesnim U sklopu cijelog kompleksa nalaze se unutrašnji bazeni *The Temple of Life* s termomineralnom vodom te vanjski bazeni *Aquapark Martilandia* na površini od 2600 m<sup>2</sup> s raznim sadržajima kao što su bazeni s toboganima i vodeno igralište za djecu, rekreativni bazen sa stazama za plivanje, *aquabar* i bogata ponuda hrane i pića te ponuda masaža i mogućnost korištenja igrališta za odbojku na pijesku. U sklopu Terma nalazi se i golf teren poseban po tome što se u njegovom održavanju ne koriste štetne kemikalije koje zagađuju okoliš te se i na taj način vodi briga o okolišu. Teren je opremljen grijanim prostorima i osvjetljenjem pa se može koristiti u bilo koje doba dana i godine. Iako su smještene u brežuljkastom kraju, udaljenom od županijskog

središta, Terme Sveti Martin predstavljaju i ishodišnu točku za posjet ostalim destinacijama u Međimurju (Terme Sveti Martin, 2023).



Sl. 6. Terme Sveti Martin

Izvor: Run Croatia, 2023



Sl. 7. Najčešće korišteni putevi za trčanje korisnika aplikacije Strava u Međimurskoj županiji



#### 5.4. Prostorna distribucija trkačkih aktivnosti na primjeru Varaždinske županije

U prostornoj distribuciji najčešće korištenih trkačkih staza na području Varaždinske županije prema alatu *Global Heatmap* koji nastaje na temelju kretanja korisnika aplikacije Strava izdvaja se nekoliko jače izraženih „trkačkih” područja (sl. 9.):

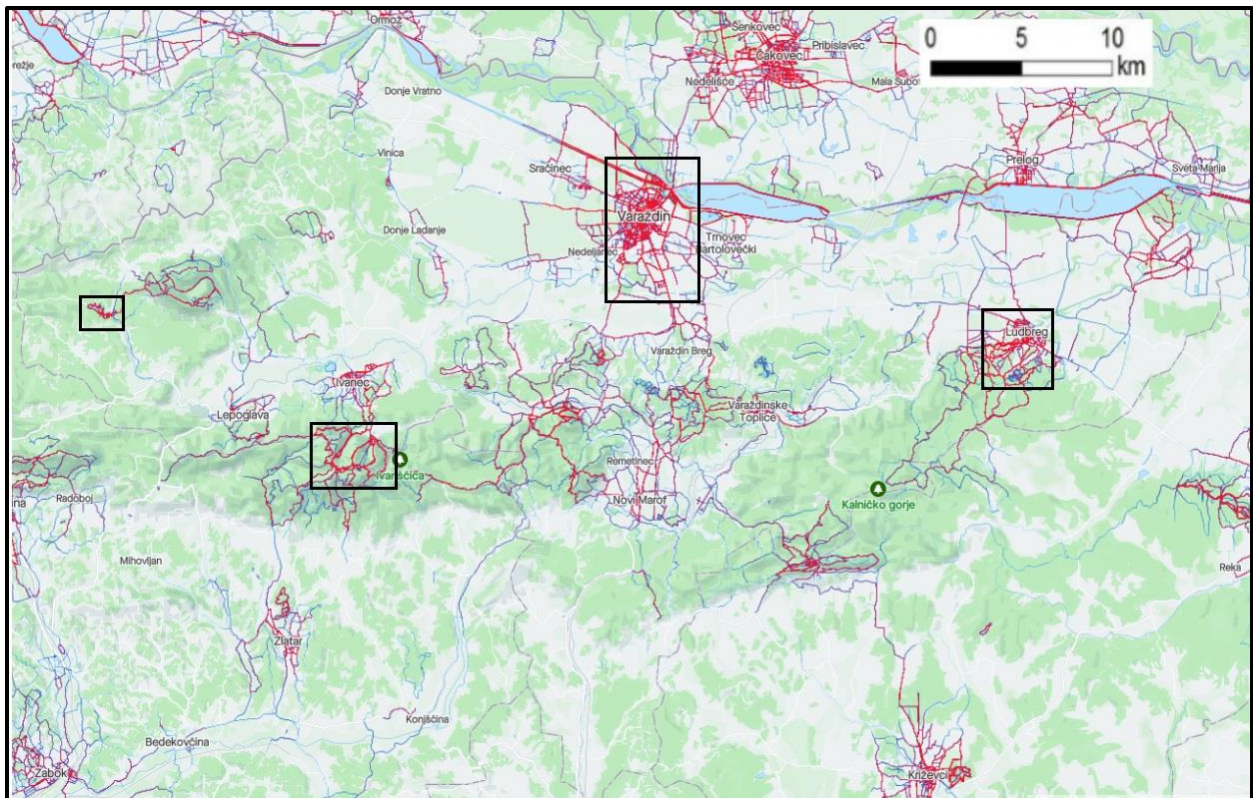
1. Grad Varaždin koji je centar naseljenosti cijele županije te se na području njega mogu izdvojiti dva funkcionalno različita dijela. Prvi dio čine same gradske ulice u užem i širem centru grada među kojima su i glavne gradske prometnice koje povezuju samo središte grada s okolnim naseljima pa je za to područje karakteristična povećana gužva i buka tijekom cijelog dana. Drugi dio predstavlja mirnije područje bez buke i prometne neposredne prometne aktivnosti pogodno za različite oblike rekreacije. To je prostor uz derivacijski kanal rijeke Drave te cjelokupan prostor oko Varaždinskog jezera. To je područje tek dva kilometra udaljeno od samog središta grada pa je stoga i često posjećeno od strane Varaždinaca ne samo tijekom vikenda, nego i cijeli tjedan.
2. Od ostalih gradova na području županije, posebno se ističe Ludbreg kao sekundarni centar trkačkih kretanja, što nije za očekivati ukoliko se uspoređuje broj stanovnika s obzirom da gradovi Ivanec i Novi Marof broje više stanovnika nego Ludbreg. Ludbreg je prostorno smješten na pretežno ravničarskom terenu uz brežuljkasto područje južnije od središta grada koje se proteže sve do vrha Kalnika, ali većina trkačkih kretanja ipak je vezana uz sam centar grada. S druge strane, Novi Marof je u potpunosti omeđen istočnim obroncima Ivančice te su trkačka kretanja pravilnije raspoređena i na prostoru samog grada i cijele brežuljkaste okolice. Kretanja u Ivancu također su nešto manja, a glavni uzrok tomu je blizina Ivančice koja je još jedno važno trkačko područje u sklopu županije.
3. Ivančica ili Ivanščica (sl. 8.) je najviša točka Hrvatskog zagorja sa 1060 metara nadmorske visine dužine 30 i širine 9 kilometara, a do vrha vodi nekoliko planinarskih puteva – Konj, Pionir, Prekrižje, Mrzljak i drugi. Sam početak većine puteva je u selo Prigorec koje je tek nekoliko kilometara udaljeno od centra Ivanca pa je stoga često odredište ne samo stanovnika u blizini, već i posjetitelja iz cijele Sjeverozapadne Hrvatske pa i šire (Hrvatski planinarski savez, 2023).



Sl. 8. Ivančica

Izvor: Explore Croatia, 2023

4. Naselje Trakošćan u zapadnom dijelu županije i pri granici sa Republikom Slovenijom posebno je atraktivno posjetiteljima iz nekoliko razloga. U naselju se nalazi istoimeni dvorac koji je jedan od najpoznatijih i najposjećenijih dvoraca u cijeloj Hrvatskoj, a nastao je u 13. stoljeću kao utvrda za nadzor područja od Ptuja prema dolini Bednje. U prošlosti je u njemu živjela grofovska obitelj Drašković, a danas je dvorac u vlasništvu Republike Hrvatske te je od 1954. preuređen u muzej. U podnožju dvorca nalazi se jezero okruženo šetnicom dužine pet kilometara, a osim toga Trakošćan predstavlja i ishodišnu točku za rekreaciju na Ravnoj gori, pa je zbog svega navedenog Trakošćan odličan spoj kulturnog nasljeđa i sportske rekreacije za sve željne takvog oblika rekreacije i turizma (Turistička zajednica Varaždinske županije, 2023).



Sl. 9. Najčešće korišteni putevi za trčanje korisnika aplikacije Strava u Međimurskoj županiji

Izvor: Strava Global Heatmap, 2023

### 5.5. Analiza posjećenosti odabranih utrka na području Međimurske i Varaždinske županije u razdoblju od 2018. do 2023. godine

Kako bi se dobio određeni uvid u trkačka događanja na području Međimurske i Varaždinske županije, korišteni su podatci o utrkama na temelju Kupa Sjeverozapadne Hrvatske. To je svojevrsno natjecanje u kojem se boduju nastupi trkača na utrkama u tri susjedne županije - Međimurskoj, Varaždinskoj i Koprivničko-križevačkoj, a glavna ideja samog projekta koji je realiziran 2015. godine jest omasovljenje utrka u sjeverozapadnom dijelu Hrvatske (Kup Sjeverozapadne Hrvatske, 2023). Broj utrka i same utrke su relativno promjenjive iz godinu u godinu, a utrke se održavaju tijekom cijele godine. Prve godine u projektu je sudjelovalo 18 utrka, dok je na zadnjem Kupu, 2023., sudjelovalo 20 utrka. Od tih 20 utrka, njih po devet je održano na području Međimurske (*Polumaraton Zrinskih, Svetomartinska Mura, Utrka 3 mosta, Vanovski cener, Utrka općine Mala Subotica, Stridon Run, Utrka Muršćak, Memorijal Stjepan Koraj, Kotoripska 15-ica*) i Varaždinske županije (*Novogodišnja utrka, Centrum Mundi, Dravski ultra-cross, Cross utrka Lančić-Knapić, Brdska utrka Ivančica, Utrka za mač grofa Draskovicha, Varaždinski polumaraton, Memorijalna utrka Poljana Biskupečka, Utrka Bedenec*), a tek dvije u Koprivničko-križevačkoj županiji. Osim utrka koje se nalaze u

kalendaru Kupa Sjeverozapadne Hrvatske, postoji i velik broj ostalih utrka koje su prostorno raspoređene po cjelokupnom prostoru obje promatrane županije, a i vremenski su raspoređene tijekom cijele godine te se u pravilu ne podudaraju. Na području Međimurske županije glavni organizator utrka za cijelu županiju je Atletski klub Međimurje Čakovec koji je i najveći klub koji okuplja trkače te ostali manji trkački klubovi kao što su Trkački klub Rudar i Trkački klub Kotoripski begači ili sportska i slična društva koja djeluju na području općina u kojima se određena utrka organizira. U Varaždinskoj su pak županiji za organizaciju utrka najzaslužniji Trkački klub Marathon 95 i Atletski klub Varaždin te također u suradnji s ostalim sportskim društvima i Zajednicom sportskih udruga grada Varaždina. Osim jednodnevnih utrka, u obje je županije velik i broj ligaških natjecanja koja se održavaju u više kola tijekom godine te se u tom slučaju rezultati sudionika određuju po završetku zadnjeg kola. U Međimurskoj su županiji najpoznatije *Kros liga Globetka, Polarna i Ljetna kros liga Prelog* te *Liga Rudar*, a u Varaždinskoj *Cross liga Drava, Zimska brdska liga Ivančica* i *Cross liga Čevo*.

Kako bi se dobio određeni uvid u broj sudionika na određenim utrkama, prikazano je kretanje broja sudionika od 2018. do 2023. (tab. 6.). Taj pregled daje uvid u kretanje broja sudionika po godinama te se iz njega vidi raste li ili slabi posjećenost određenih utrka, a također se daje uvid i u kretanje sudionika prema spolu iz čega se može dalje zaključiti dolazi li do kakvih promjena u omjeru između muških i ženskih trkača. Za utrke za koje postoje podatci i koje su bile uopće održane određene godine, s obzirom da su neke utrke u tom razdoblju organizirane po prvi put.

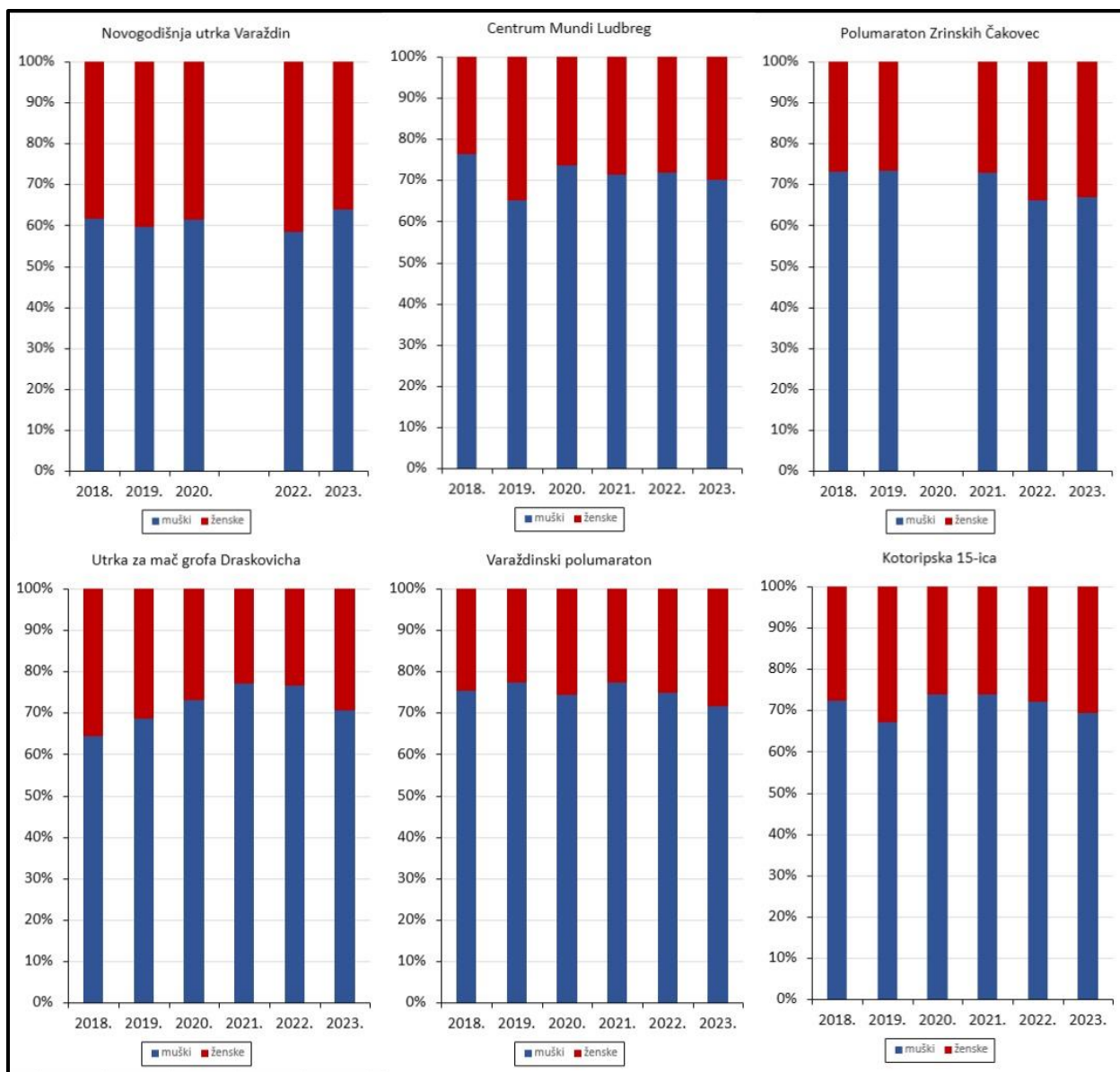
Tab. 6. Kretanje broja sudionika odabраних utrka Kupa SZH od 2018. do 2023. godine

Naziv utrke	2018.			2019.			2020.		
	M	Ž	Uk.	M	Ž	Uk.	M	Ž	Uk.
Novogodišnja utrka (Varaždin)	198	123	321	244	166	410	304	192	496
Centrum Mundi (Ludbreg)	55	17	72	52	28	80	64	23	87
Dravski ultra-cross (Varaždin)	48	12	60	76	29	105	-	-	-
Polumaraton Zrinskih (Čakovec)	204	75	279	235	86	321	-	-	-
Svetomartinska Mura	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Utrka 3 mosta (Kotoriba)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Cross utrka Lančić-Knapić	44	20	64	41	16	57	-	-	-
Vanovski cener (Ivanovec)	48	25	73	54	18	72	-	-	-
Brdska utrka Ivančica	48	11	59	61	20	81	-	-	-
Utrka za mač grofa Draskovicha	150	83	233	215	99	314	197	73	270
Utrka općine Mala Subotica	65	27	92	80	33	113	-	-	-
Stridon Run (Štrigova)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Utrka Murščak (Domašinec)	-	-	-	-	-	-	64	21	85
Memorijal Stjepan Koraj (Sveti Juraj na Bregu)	-	-	-	-	-	-	53	19	72
Kotoripska 15-ica	55	21	76	45	22	67	45	16	61
Varaždinski polumaraton	238	78	316	316	93	409	163	56	219
Memorijalna utrka (Poljana Biskupečka)	106	27	133	99	23	122	93	32	125
Utrka Bedenec	57	21	78	68	15	83	-	-	-
-----									
Naziv utrke	2021.			2022.			2023.		
	M	Ž	Uk.	M	Ž	Uk.	M	Ž	Uk.
Novogodišnja utrka (Varaždin)	-	-	-	174	124	298	240	136	376
Centrum Mundi (Ludbreg)	117	47	164	141	55	196	103	44	147
Dravski ultra-cross (Varaždin)	87	31	118	70	18	88	77	22	99
Polumaraton Zrinskih (Čakovec)	160	60	220	329	169	498	196	97	293
Svetomartinska Mura	-	-	-	59	22	81	47	23	70
Utrka 3 mosta (Kotoriba)	69	33	102	60	29	89	64	32	96
Cross utrka Lančić-Knapić	55	18	73	48	13	61	26	10	36
Vanovski cener (Ivanovec)	68	24	92	-	-	-	41	21	62
Brdska utrka Ivančica	-	-	-	44	16	60	53	21	74
Utrka za mač grofa Draskovicha	158	47	205	147	45	192	110	46	156
Utrka općine Mala Subotica	88	39	127	85	36	121	63	29	92
Stridon Run (Štrigova)	-	-	-	39	18	57	32	12	44
Utrka Murščak (Domašinec)	52	19	71	52	17	69	41	27	68

Memorijal Stjepan Koraj (Sveti Juraj na Bregu)	56	22	78	40	14	54	44	18	62
Kotoripska 15-ica	51	18	69	59	23	82	52	23	75
Varaždinski polumaraton	199	58	257	200	67	267	294	117	411
Memorijalna utrka (Poljana Biskupečka)	72	24	96	83	19	102	-	-	-
Utrka Bedenec	55	17	72	37	14	51	34	12	46

Izvor: Kup Sjeverozapadne Hrvatske, 2023

Promatrano je i kretanje sudionika prema spolu na šest odabranih utrka (sl. 10.). Jasno je vidljivo kako je na svim utrkama udio muškaraca veći od udjela žena te se udio muškaraca kreće od 60 do 75 % u odnosu na žene. Promatrajući odnos muškaraca i žena kroz vrijeme, vidljivo je kako udio žena raste posljednjih nekoliko godina. Povećanje udjela žena u trčanju proporcionalno je i povećanju žena u svim vrstama sportova te sve većoj afirmaciji žena u sportu općenito, što je suprotno od nešto tradicionalnijih razmišljanja kako ženama nije mjesto u sportu te općenito diskriminaciji žena sportašica koja se tada javljala jer je bilo uvriježeno razmišljanje kako bi žena prije svega trebala biti domaćica i majka, a to se najčešće nije podudaralo i sa karakterizacijom žena kao sportašica.

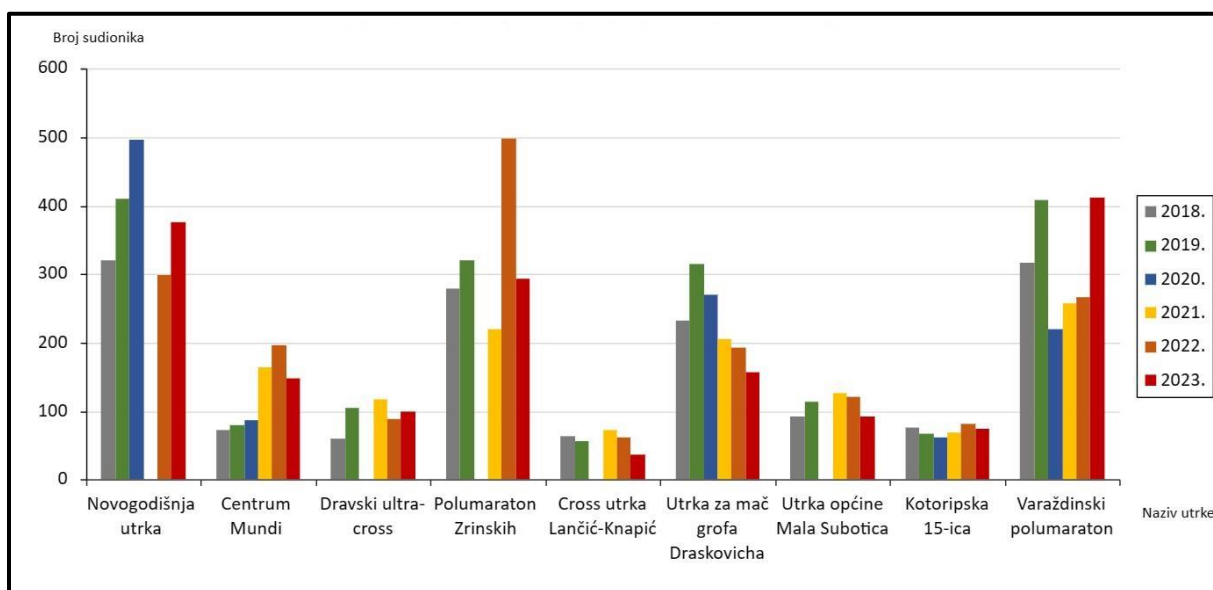


Sl. 10. Pregled udjela muškaraca i žena na odabranim utrkama u Međimurskoj i Varaždinskoj županiji od 2018. do 2023. godine

Izvor: Kup Sjeverozapadne Hrvatske, 2023

Zbog pandemije COVID-a 19 2020. godine velik broj utrka nije bilo moguće održati pa podataka za tu godinu nema. Promatrajući podatke o broju sudionika odabranih utrka od 2018. pa do 2020. uglavnom se javlja trend porasta broja sudionika (*Novogodišnja utrka, Centrum Mundi, Polumaraton Zrinskih, Utrka za mač grofa Draskovicha* i druge) uz nekoliko izuzetaka u kojima se javio pad (*Kotoripska 15-ica, Cross utrka Lančić-Knapić*) (sl. 11.). Nakon 2020. kada je broj utrka bio minimalan, trendovi koji se nastavljaju 2021. na pojedinim utrkama su veoma različiti. Određene utrke doživljavaju veliki pad (*Novogodišnja utrka, Polumaraton Zrinskih, Utrka za mač grofa Draskovicha, Varaždinski polumaraton*) ili porast

(*Centrum Mundi*), a neke ostaju ne relativno jednakim brojčanim vrijednostima po broju sudionika (*Dravski ultra-cross*, *Cross utrka Lančić-Knapić*, *Utrka općine Mala Subotica*, *Kotoripska 15-ica*). Može se zaključiti kako su one utrke koje ukupno općenito broje veći broj sudionika doživjele nagle padove ili rast, dok one manje tek neprimjerno osciliraju. Kretanje broja stanovnika u zadnje dvije godine također je veoma varijabilno i ovisno od utrke do utrke pa određene utrke prati pad, a ostale rast broja sudionika ili pa nepravilne oscilacije promatrajući vremenski razmak od nekoliko godina.



Sl. 11. Pregled broja sudionika odabranih utrka na području Međimurske i Varaždinske županije od 2018. do 2023. godine

Izvor: Kup Sjeverozapadne Hrvatske, 2023

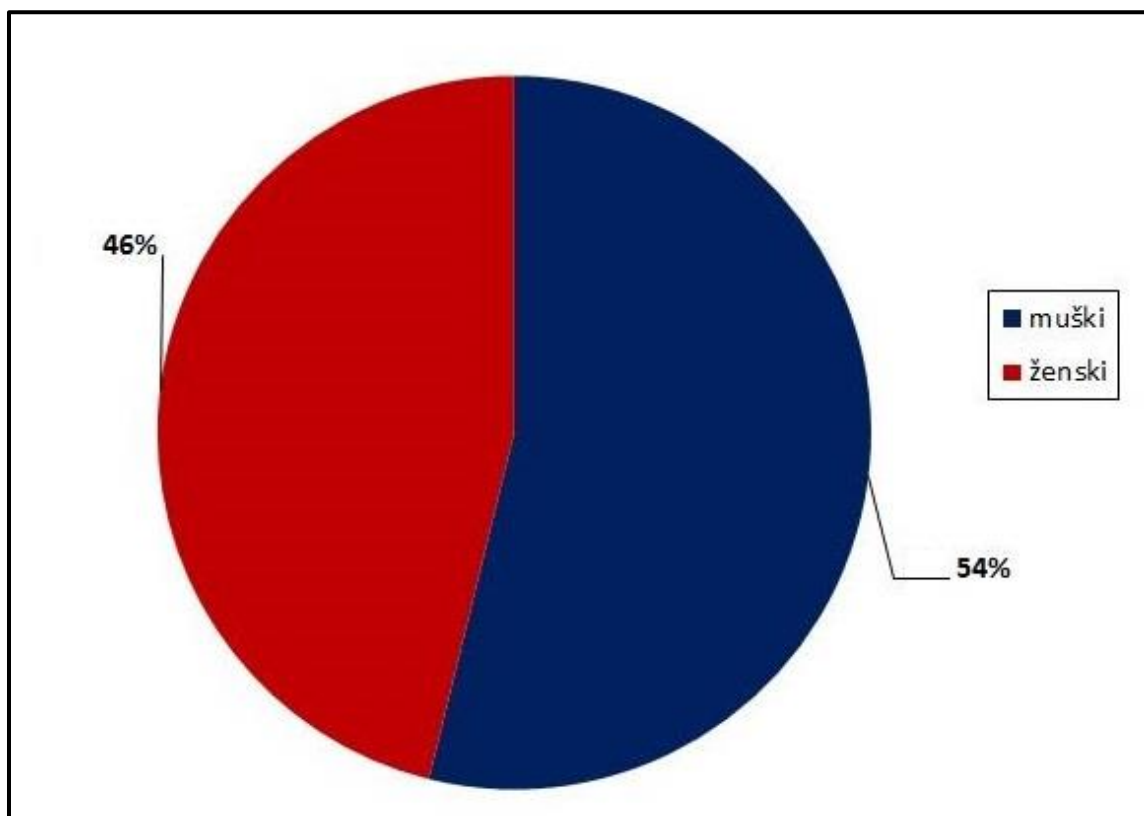


## 6. SOCIJALNI ASPEKT TRČANJA KAO REKREACIJSKE AKTIVNOSTI

### 6.1. Uzorak ispitanika

Anketiranje ispitanika provedeno je *online* putem aplikacije Microsoft Forms u razdoblju od 27. 06. 2023. do 06. 07. 2023., pri čemu je prosječno vrijeme ispunjavanja ankete iznosilo 11 minuta i 22 sekunde. Uzorak ispitanika obuhvaćao je stanovnike koji se aktivno bave trčanjem (kao rekreacijom ili profesionalnije) i koji žive na području Međimurske ili Varaždinske županije, s obzirom da se u radu proučava utjecaj trčanja kao rekreacijske aktivnosti na prostoru te dvije odabrane županije, a sami stanovnici koji u tim županijama žive najbolje su upoznati sa situacijom u njihovoj ili susjednoj županiji pa su na taj način i rezultati najtočniji. Kod dobivenih anketa, nekoliko je anketa označeno nevaljalima zbog navedenog mjesta stanovanja u Koprivničko-križevačkoj ili Zagrebačkoj županiji, pa je na kraju ukupan broj valjanih dobivenih odgovora iznosio 156.

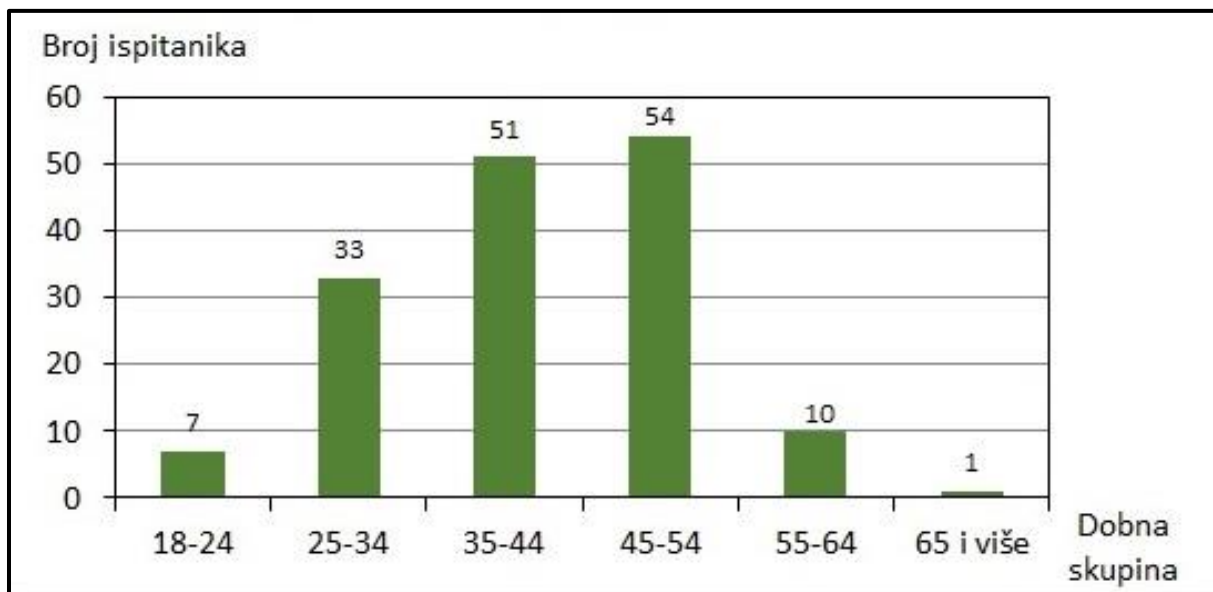
Distribucija ispitanika prema spolu relativno je ravnomjerna s nešto većim brojem muških ispitanika s obzirom da je anketu riješilo 84 muškarca (54 %) te 72 žene (46 %) (sl. 12.).



Sl. 12. Udio ispitanika prema spolu

Izvor: anketno istraživanje (provedeno 27. 06. 2023. – 06.07.2023.)

Promatrajući starost ispitanika, najveći dio ispitanika (njih 67 %) se nalazi u dobnoj skupini od 35 do 54 godine, onih mlađih od 35 godina je 26 %, a starijih od 54 tek 7 % (sl. 13.). Ukupan prosjek godina ispitanika iznosi 41,5 godina.

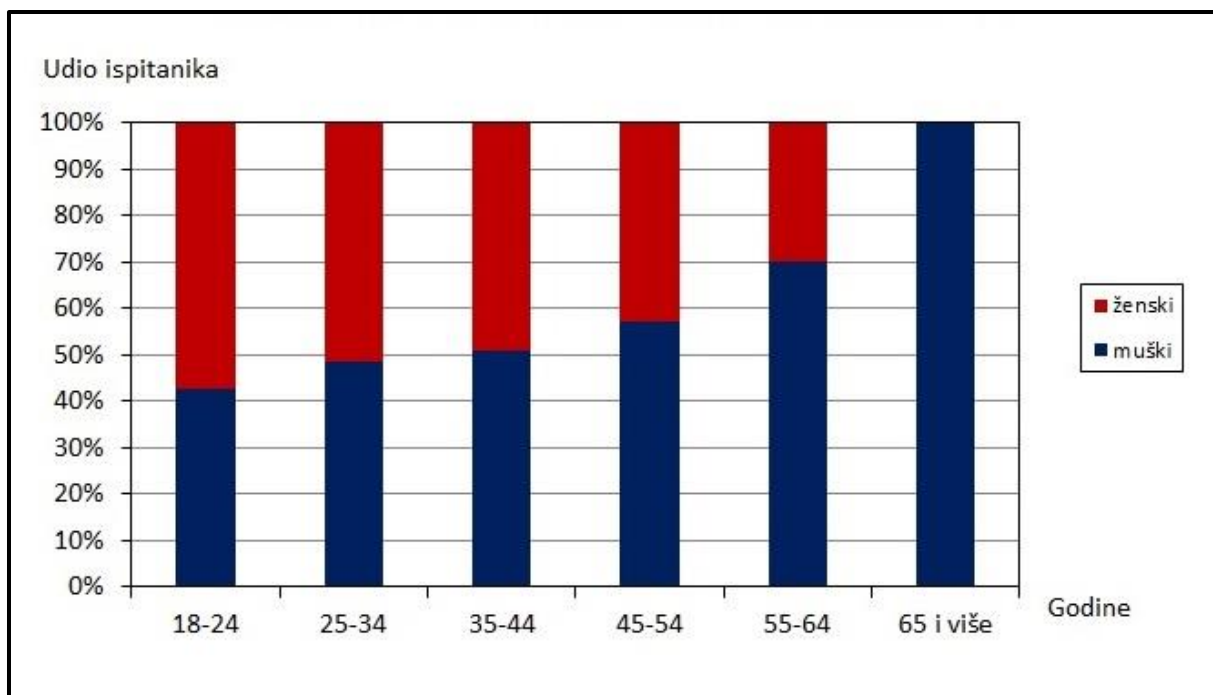


Sl. 13. Broj ispitanika prema dobnim skupinama

Izvor: anketno istraživanje (provedeno 27. 06. 2023. – 06.07.2023.)

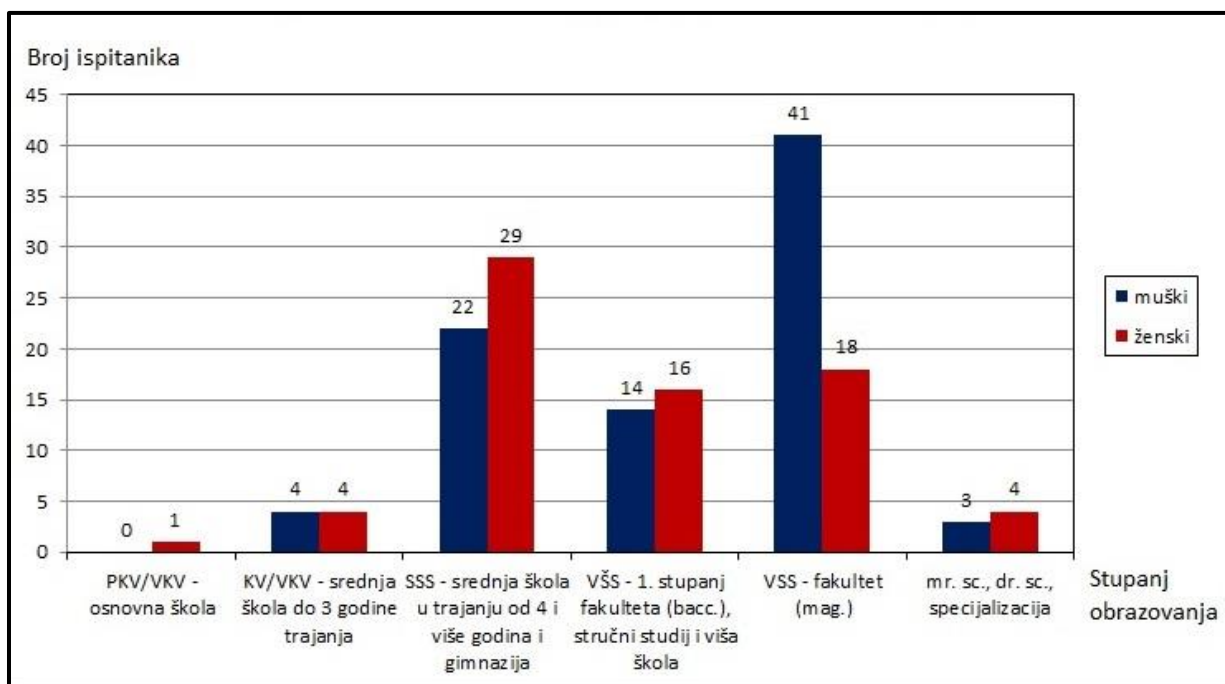
Iz dobno-spolne strukture ispitanika na slici 14. vidljivo je kako se mijenja omjer muškaraca i žena u različitim dobnim skupinama. S povećanjem starosti, udio žena se smanjuje u relativno jednakim vrijednostima, a udio muškaraca se povećava pa u razredu od 18 do 24 godine udio žena iznosi skoro 60 %, a u razredu od 55 do 64 godine tek 30-ak %.

Promatrajući ispitanike prema stupnju obrazovanja (sl. 15.), najveći udio ispitanika (38 %) ima završeni fakultet i stečenu titulu magistra (visoka stručna sprema), pri čemu je udio muškaraca sa tim stupnjem obrazovanja dvostruko veći od udjela žena. Kod ostalih stupnjeva obrazovanja, raspodjela prema spolu je ravnomjernija, uz nešto veći broj žena sa završenom srednjom školom u trajanju od 4 godine ili gimnazijom u odnosu na muškarce. Sveukupno je više ispitanika sa završenim nekim stupnjem fakulteta (96 ispitanika ili 62 %) od onih sa završenom samo srednjom školom (60 ispitanika ili 38 %).



Sl. 14. Udio ispitanika prema spolu i dobnim skupinama

Izvor: anketno istraživanje (provedeno 27. 06. 2023. – 06.07.2023.)

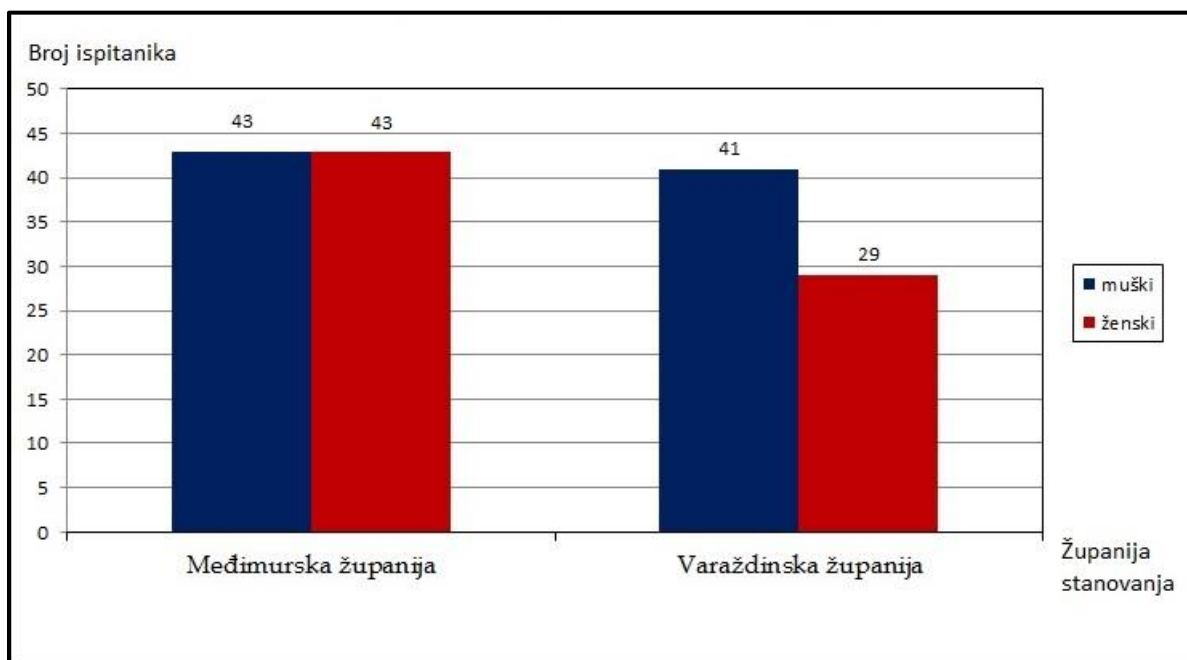


Sl. 15. Broj ispitanika prema stupnju obrazovanja i spolu

Izvor: anketno istraživanje (provedeno 27. 06. 2023. – 06.07.2023.)

Podjela stanovništva prema županiji stanovanje je prilično pravilna. Udio onih iz Međimurske županije iznosi 55 %, a 45 % ispitanika živi u Varaždinskoj (sl. 16.). Iznimku predstavlja

jedino nešto manji broj ženskih ispitanica s područja Varaždinske županije u odnosu na muškarce.



Sl. 16. Broj ispitanika prema županiji stanovanja i spolu

Izvor: anketno istraživanje (provedeno 27. 06. 2023. – 06.07.2023.)

Ispitanici su bili pitani o tome kako se dugo bave trčanjem kao rekreacijskom aktivnosti i o tome kako se često bave istom (tab. 7.). Rezultati su pokazali kako je prosječno vrijeme bavljenja tim sportom 9,81 godina, od čega je ono znatno duže kod muškaraca (13,07 godina) nego kod žena (6,01 godina). S druge strane, učestalost trčanja na tjednoj razini znatno je ravnomjernija te iznosi u prosjeku 3,93 dana za muškarce te 3,66 dana za žene.

Tab. 7. Dužina bavljenja trčanjem kao rekreacijskom aktivnosti i učestalost na tjednoj razini

Spol	Bavljenje trčanjem (u godinama)	Učestalost trčanja na tjednoj bazi (u danima)
Muški	13,07	3,93
Ženski	6,01	3,66
Ukupan prosjek:	9,81	3,81

Izvor: anketno istraživanje (provedeno 27. 06. 2023. – 06.07.2023.)

## 6.2. Čimbenici koji utječu na trčanje kod ispitanika

Iako je trčanje vrsta rekreacije odnosno sport koji, u pravilu, ne treba određene zahtjeve koji bi trebali biti zadovoljeni kako bi se samo trčanje moglo odvijati u prostoru i/ili vremenu kao što je to primjerice slučaj sa skijanjem koje zahtijeva i adekvatne vremenske uvjete i adekvatan teren za bavljenje tim sportom, ipak postoje određeni čimbenici koje trkači uzimaju u obzir prilikom planiranja svoje aktivnosti, bilo u prostoru, bilo u vremenu. Iako nikakva infrastruktura nije potrebna za bavljenje trčanjem, osim prostora samog po sebi koji nas okružuje, čimbenici koji utječu na trkačku aktivnost u najvećoj se mjeri odnose na same osobine prostora u kojem se trčanje odvija te se na taj način, uzimajući u obzir karakteristike koje trkačima odgovaraju, a koje ne, planira i izvršava sama aktivnost. Glavni su čimbenici stoga podijeljeni u nekoliko grupa koje potencijalno imaju manji ili veći utjecaj na trkače:

1. Sigurnost koja se odnosi na same karakteristike prometnice po kojoj se trči (postoji li pješačka staza ili ne i slično) te na razinu i razdoblje prometne aktivnosti na tom području te slično.
2. Lokacija blizu doma koja se odnosi na to treba li trkač kako bi došao do mjesta na kojem želi trčati doći nekim drugim prijevoznim sredstvom zbog veće udaljenosti što automatski produžava vrijeme koje otpada na cjelokupnu trkačku aktivnost ili se aktivnost može odvijati neposredno u blizini doma.
3. Teren po kojem se trči (asfalt, makadam, šumski putevi)
4. Topografija terena odnosi se na konfiguraciju terena (trči li se po ravnim dijelovima, brdovitim krajem i slično)
5. Vizualni faktori također se odnose na fizički izgled prostora, no u kombinaciji s psihološkim elementom (emocionalna povezanost i osjećajnost prema nekim prostorima u odnosu na druge)
6. Praktičnost koja se uglavnom odnosi na one dodatne sadržaje kao što su dostupnost tuševa, vode za piće i slično.

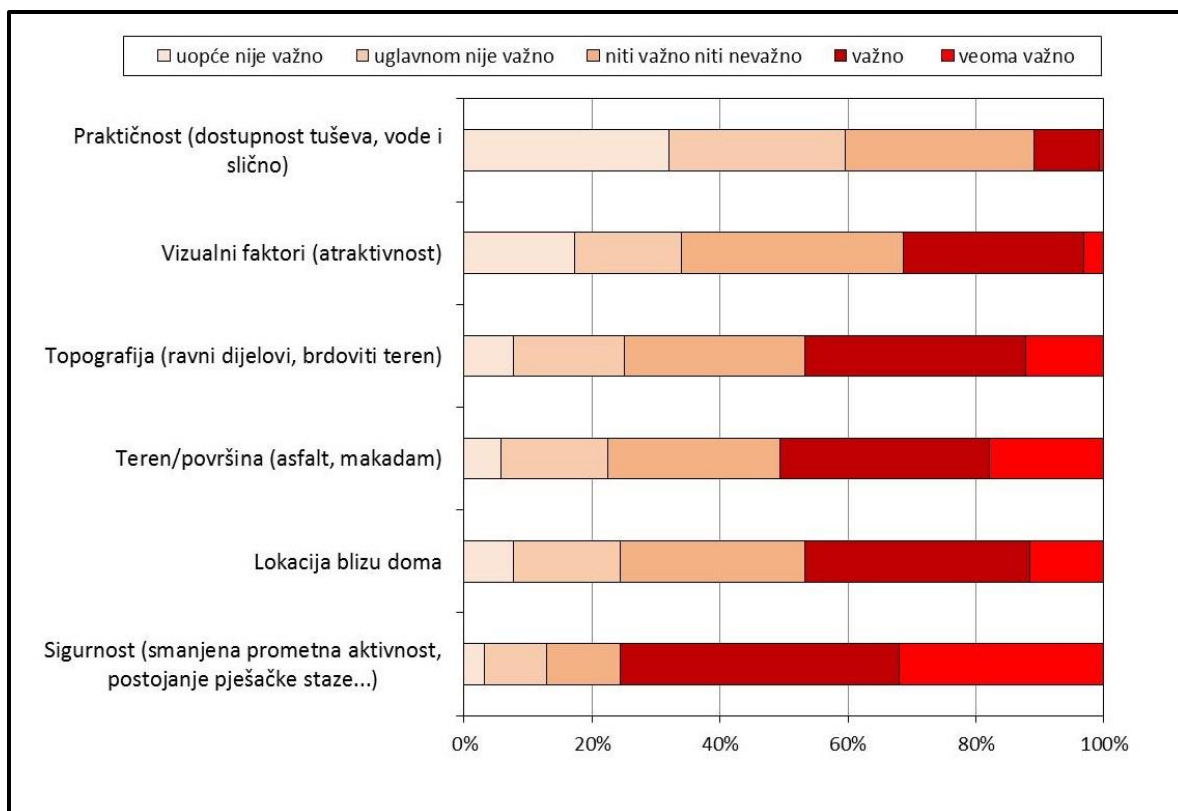
Navedeni čimbenici dani su ispitanicima na ocjenjivanje ocjenama od jedan do pet, pri čemu veća ocjenska vrijednost označava veću važnost prilikom odabira trasa za trčanje. Prosječna ocjena za sve navedene čimbenike kreće se od 2,17 do 2,69, pri čemu je najniže ocjenjena, dakle prema ispitanicima ima najmanju važnost, praktičnost trase, dok najveću važnost ispitanici pridaju lokaciji blizu doma (tab. 8).

Tab. 8. Stavovi ispitanika prema važnosti utjecaja određenih čimbenika na odabir trasa za trčanje

Čimbenik		Sigurnost (smanjena prometna aktivnost, postojanje pješačke staze...)	Lokacija blizu doma	Teren (asfalt, makadam)	Topografija (ravni dijelovi, brdoviti teren)	Vizualni faktori (atraktivno)	Praktičnost (dostupnost tuševa, vode i slično)	
Ocjenske vrijednosti (1-5)	uopće nije važno (1)	Broj ispitanika	5	12	9	12	27	50
		Udio (%)	3,21	7,69	5,77	7,69	17,31	32,05
	uglavnom nije važno (2)	Broj ispitanika	15	26	26	27	26	43
		Udio (%)	9,62	16,67	16,67	17,31	16,67	27,56
	niti važno niti nevažno (3)	Broj ispitanika	18	45	42	44	54	46
		Udio (%)	11,54	28,85	26,92	28,21	34,62	29,49
	važno (4)	Broj ispitanika	68	55	51	54	44	16
		Udio (%)	43,59	35,26	32,69	34,62	28,21	10,26
	veoma važno (5)	Broj ispitanika	50	18	28	19	5	1
		Udio (%)	32,05	11,54	17,95	12,18	3,21	0,64
	Prosjeck ocjena		2,31	2,69	2,51	2,65	2,67	2,17

Izvor: anketno istraživanje (provedeno 27. 06. 2023. – 06.07.2023.)

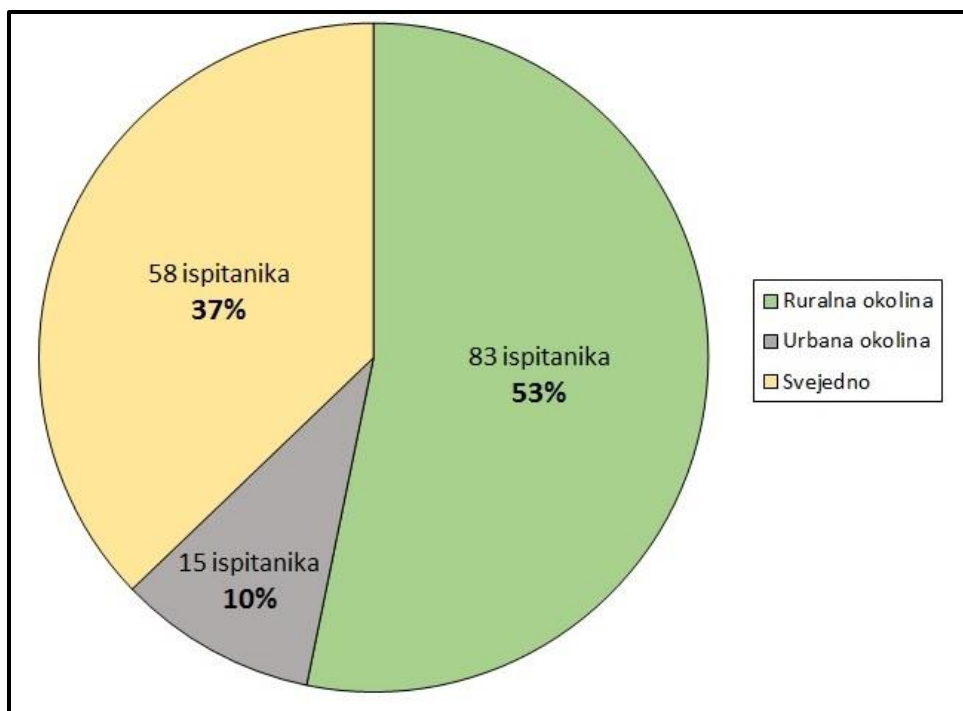
Promatrajući zasebne ocjene (sl. 17.), ispitanicima je najvažnija (ocjenjeno ocjenama 4=važno i 5=veoma važno) sigurnost sa preko 70 %, a na drugom je mjestu površina za trčanje sa oko 50 %. Najmanja važnost dana je, kao i prema prosječnoj ocjeni, praktičnosti.



Sl. 17. Važnost utjecaja određenih čimbenika na odabir trase za trčanje prema stavovima ispitanika

Izvor: anketno istraživanje (provedeno 27. 06. 2023. – 06.07.2023.)

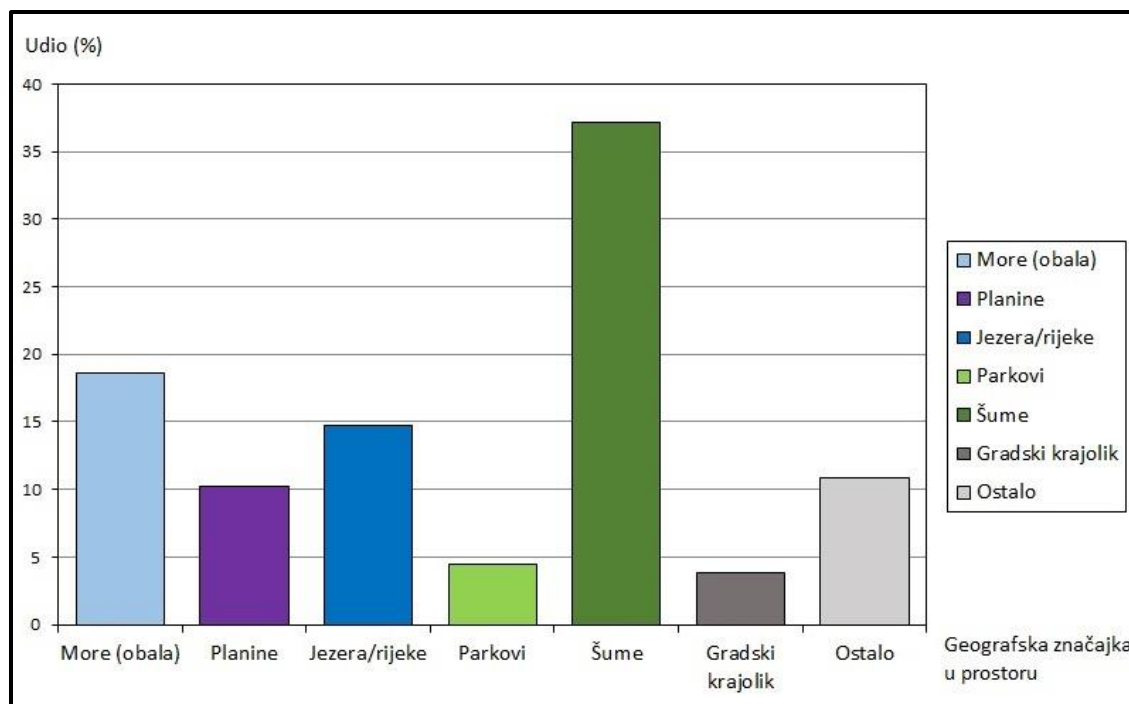
Ispitanici su upitani i o tome preferiraju li određenu okolinu za trčanje, pri čemu se misli na urbani odnosno ruralni krajolik. Najveći udio ispitanika (53 %) odgovorilo je kako im najbolje odgovara ruralna okolina, njih 37 % je svejedno u kakvoj okolini trče, a njih tek 10 % za trčanje preferira urbanu sredinu (sl. 18.).



Sl. 18. Preferencije određene okoline za trčanje bez obzira na područje u kojem ispitanici žive  
Izvor: anketno istraživanje (provedeno 27. 06. 2023. – 06.07.2023.)

Osim same ruralne ili urbane sredine, određene geografske značajke u prostoru također su varijabilne kod ispitanika (sl. 19.). Šume su sa oko 37 % udjela ispitanicima omiljeno mjesto za trčanje. Na drugom mjestu nalazi se morski prostor odnosno obala sa 18 %, zatim jezera ili rijeke sa oko 15 %, planine sa 10 %, parkovi sa nešto manje od 5 i gradski krajolik s najmanjim udjelom od 4 %. Ispitanicima je na odabir dana i opcija ostalo koju je odabralo 11 % ispitanika.





Sl. 19. Preferencije određene geografske značajke u prostoru prilikom odabira staze za trčanje

Izvor: anketno istraživanje (provedeno 27. 06. 2023. – 06.07.2023.)

### 6.3. Utjecaj pandemije COVID-a 19 na bavljenje trčanjem kao rekreacijskom aktivnosti kod ispitanika

S obzirom da je pandemija COVID-a 19 uvelike utjecala na razne dijelove života, sukladno tome, velike su šanse da je utjecala i na trkačka kretanja s obzirom da su kretanja općenito bila ograničena kao i broj događaja koji su se održavali te broj ljudi koji smije biti na jednom mjestu. Pitanja koja su bila postavljena ispitanicima odnosila su se na potencijalne promjene koje su trkači napravili, a direktna su posljedica pandemije (tab. 9.). Određene utrka održavale su se i za vrijeme pandemije, no uz pridržavanje određenih pravila (bilo je obavezno nošenje zaštitnih maski za lice na startu, broj trkača je bio ograničeni i slično). Usprkos tome, 73,7 % ispitanika je odgovorilo kako je ipak, i pod takvim „nenormalnim” uvjetima sudjelovalo na trkačkim događajima koji su se odvijali, a smanjena želja za sudjelovanjem na trkačkim događajima uslijed pandemije COVID-a 19 bila je prisutna kod 23,7 % ispitanika. Uz to, 32,1 % ispitanika je istaknulo kako su promijenili rute kojima obično trče, a nešto je veći udio (46,2 %) onih koji su tijekom pandemije više trčali ruralnim područjima i/ili u prirodi nego što su to radili prije.

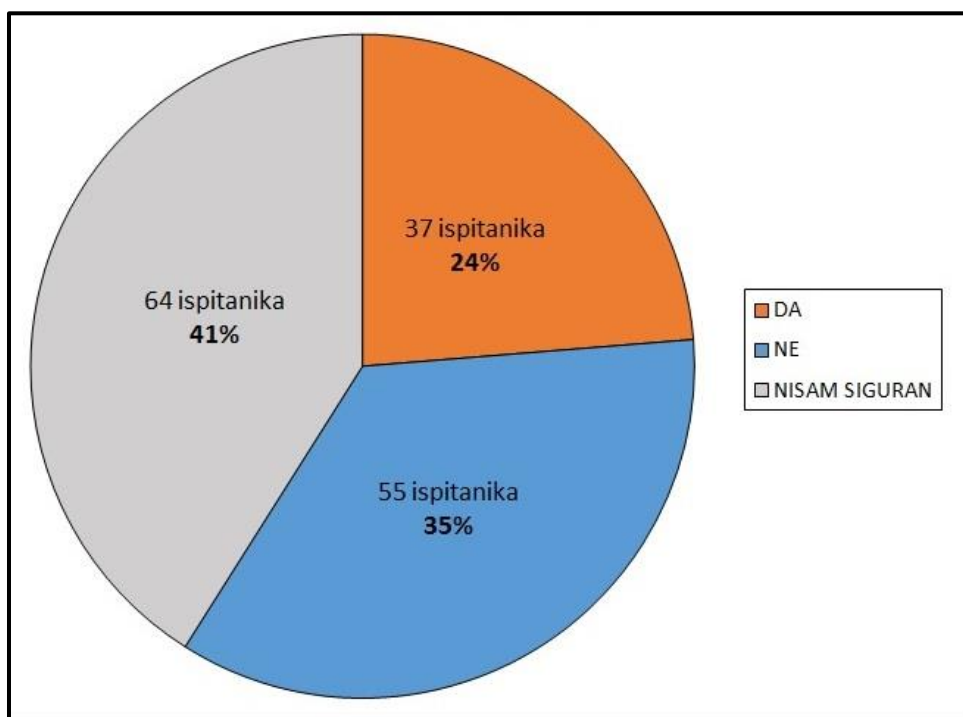
Tab. 9. Utjecaj na promjene u trkačkim navikama uzrokovane pandemijom COVID-a 19

Utjecaj pandemije COVID-19 na bavljenje trčanjem	Broj ispitanika		Udio ispitanika (%)	
	DA	NE	DA	NE
Pandemija COVID-a 19 utjecala je na smanjenu želju trkača za sudjelovanjem na trkačkim događajima.	37	119	23,7	76,3
Jeste li sudjelovali na trkačkim događajima tijekom pandemije kada se trebalo pridržavati propisanih mjera (nošenje maski na startu, propisani razmak i slično)?	115	41	73,7	26,3
Tijekom pandemije COVID-a 19 promijenili ste uobičajene rute kojima ste trčali kako bi izbjegli mjesta s većom koncentracijom ljudi.	50	106	32,1	67,9
Tijekom pandemije COVID-a 19 više ste trčali u ruralnim krajevima i u prirodi nego prije.	72	84	46,2	53,8

Izvor: anketno istraživanje (provedeno 27. 06. 2023. – 06.07.2023.)

#### 6.4. Utjecaj trčanja na prostor i promjene u prostoru prema mišljenju ispitanika

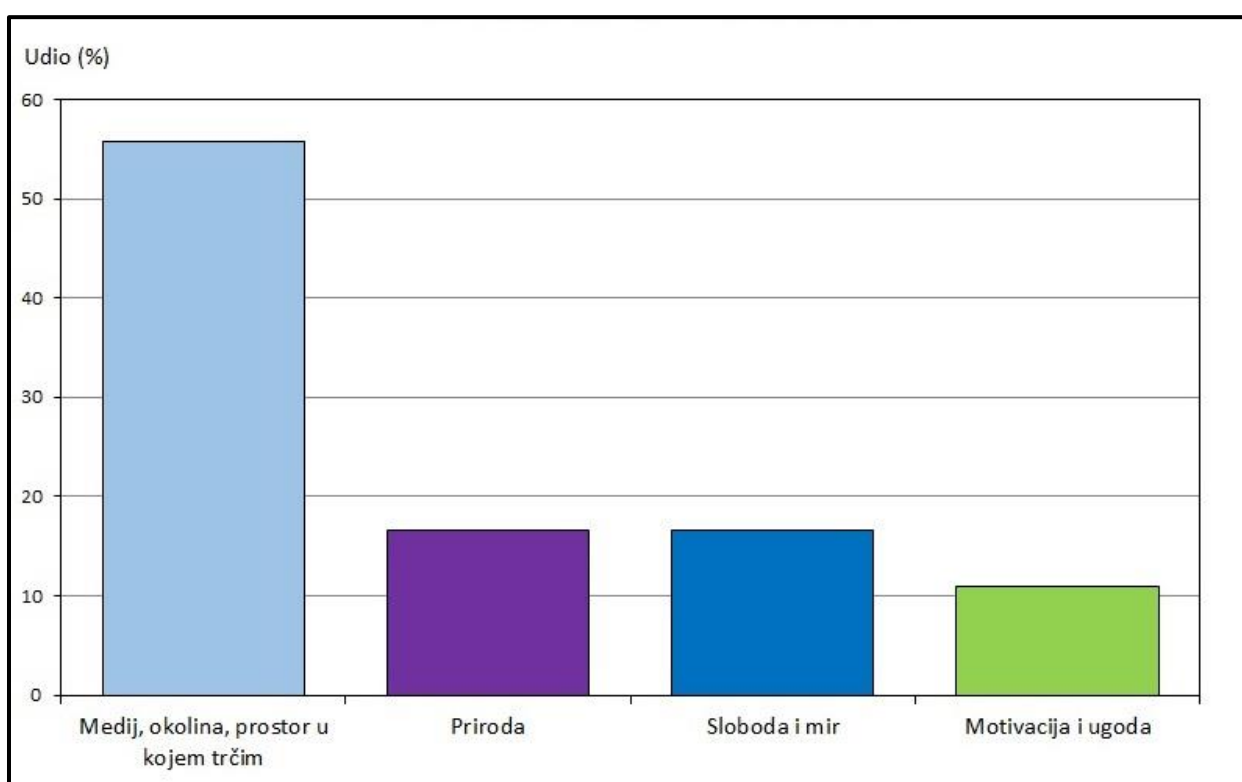
Trčanje je oblik rekreacije koji se ne odvija na jednom mjestu, već ono predstavlja svojevrsno kretanje u prostoru. Zbog toga se postavlja pitanje ima li trčanje kao rekreacijska aktivnost koja se odvija u prostoru i nekakav utjecaj na sam taj prostor ili ne. Prema mišljenju ispitanika, 24 % njih smatra kako ima, 35 % kako nema, a njih najviše, 41 %, nije sigurno ima li trčanje utjecaj na prostor (sl. 20.).



Sl. 20. Stavovi ispitanika o tome ima li trčanje utjecaj na prostor

Izvor: anketno istraživanje (provedeno 27. 06. 2023. – 06.07.2023.)

Kako bi se saznalo što zapravo o prostoru kojim trče misli ispitanici, o tome su upitani otvorenim pitanjem *Što je za Vas prostor prilikom trčanja?* Dobiveni odgovori bili su veoma raznoliki pa su stoga podijeljeni u nekoliko većih grupa (4) kako bi njihova usporedba bila jednostavnija. Najveći udio ispitanika (55 %) dalo je odgovor koji pripada skupini prostor kao medij, okolina, prostor u kojem trčim, jednak udio ispitanika (16 %) opisuje prostor ili kao prirodu ili kao slobodu i mir, a najmanji udio ispitanika (11 %) opisalo je prostor kao motivaciju i ugodu (sl. 21.).



Sl. 21. Što za ispitanike predstavlja prostor prilikom trčanja?

Izvor: anketno istraživanje (provedeno 27. 06. 2023. – 06.07.2023.)

Primjeri dobivenih odgovora i njihova klasifikacija u odabranu grupu prikazani su u nastavku:

1. Prostor kao medij, cjelokupna okolina u kojem se trčanje održava (ponajprije se opisuje kao fizičko mjesto):
  - „Mjesto kretanja“
  - „Teren po kojem trčim“
  - „Okolina koju promatram dok trčim“
  - „Dovoljno mjesta za disanje i trčanje.“

- „Da mogu neometano trčati, te pri tome ne ometati druge ljude”
  - „Da se ne moram micat trктору ili kad me auto zapraši”
  - „Da mogu neometano trčati, te pri tome ne ometati druge ljude”
  - „Cjelokupni doživljaj na trčanju, znači okolina, ljudi ,promet...”
  - „Mjesto interakcije trkača, drugih ljudi, okoline i prirode.”
  - „Krajolik kojim trčim, sve što me okružuje.”
  - „Da se misli na lokaciju, okolinu...djelomično bitna stavka, uvijek je ljepše trčati po šumi, po brdima, ali ne bumo bili picajzle, trčimo i po asfaltu”
  - „Ruta kojom se trči, podloga i okruženje.”
  - „Kad je dovoljno veliki da se s nikim ne sretnem dok trčim...”
2. Prostor u kojem se trči se opisuje ponajprije kao priroda te se na prvo mjesto stavlja okruženje van urbane sredine i naglasak na šumskim i zelenim površinama:
- „Prostor mi znači kroz prostrana polja i brda, svuda gdje se može boraviti u prirodi.”
  - „Što više zelenila”
  - „Priroda, čist zrak”
  - „Priroda, šuma”
  - „Van naselja, bez prometa, priroda”
  - „Šuma i hladovina ako je vruće, bez puno ljudi, priroda, društvo”
3. Prostor kao područje slobode i mira
- „Sloboda kretanja”
  - „Prostor znači slobodu kretanja, puštanja misli i svih briga”
  - „Kad trčim, želim mir i tišinu”
  - „Znači da imam slobode i mjesta za trčanje. Da nema velike gužve.”
  - „Mjesto u kojem imam određenu slobodu kretanja i razmišljanja. Isto tako označava i krajolik u kojemu se krećem koji uvelike utječe na odabir hoću li trčati ili ne.”
4. Prostor kao mjesto motivacije i ugone
- „Mjesto kroz koje se krećem dok trčim i koje mi služi za motivaciju - jedan od razloga zašto volim trčanje je upravo zato što tim sportom putujem kroz prostor.”
  - „Prostor za trčanje za mene znači prostor u kojem se osjećam sigurno i ispunjeno, u kojem uživam u trčanju”

- „Lijep okoliš mi je uvijek dodatna motivacija da nastavim s trčanjem”
- „Prostor na kojem se trči, prostor oko nas, koji nas okružuje, može motivirati ili demotivirati tijekom trčanja”
- „Ugoda”
- „Mjesto gdje se moj mozak odmara dok trčim.”
- „Opuštajući krajolik”
- „Osjećati se zadovoljno”

Ispitanici su također otvorenim pitanjem upitani o tome kakve promjene u prostoru donosi trčanje te su dobiveni odgovori također podijeljeni u nekoliko većih grupa koje su prikazane u nastavku, kao i neki od odgovora ispitanika:

#### 1. Drukčija percepcija prostora i pozitivne promjene

- „Učestalim korištenjem nekog prostora za trčanje, mijenja se percepcija tog prostora kod ostalog stanovništva što može dovesti do promjena u izgledu i namjeni tog prostora.”
- „Drugačije percipiram prostor.”
- „Daje mu smisao i dušu”
- „Stvaranjem kritične mase dolazi do povećanja sportskih natjecanja, u ovom kontekstu i trkačkih utrka u mnogim ruralnim mjestima čime i sama sela imaju koristi.”
- „Prilikom trčanja drugačije gledamo na prostor i vidimo više svega neko primjerice kad se vozimo autom.”
- „Tek dok pretrčiš 25+ km, shvatiš koliko je to sve zapravo blizu.”
- „Što je prostor ljepši, moje trčanje traje duže i osjećaj je bolji.”
- „Svakako mijenja odnose u prostoru (trkač u odnosu na promet, prisvajanje planinarskih staza u trkačke i sl.).”

#### 2. Negativan utjecaj na prostor

- „Najviše trčim u prirodi pa svakako smatram da frekvencija ljudi i trkača u prirodi ima utjecaj na promjene u okolišu. Promjene poput utjecaja na prirodno stanište životinja ili proširenje staza/stvaranje novih u šumi. Osim toga, ljudi mogu i pojačano zagađivati okoliš pri trčanju.”

- *„Ostavljaju idioti ambalažu gelova i sl. Trail utrke dosta nažalost utječu na prirodu.“*

### 3. Gradnja nove infrastrukture

- *„Uređenje staza za trčanje, obnova stadiona“*
- *„Stvaranje novih staza npr. u šumi.“*
- *„Možda neki dijelovi npr. šume postanu prohodniji“*
- *„Gradi se infrastruktura za trčanje, javni wc, dostupna pitka voda, klupice“*
- *„Može imati utjecaj na uređenje staza za trčanje.“*

### 4. Popularizacija zdravog načina života i rekreacije

- *„Trčanjem upoznajemo na takvim mjestima trkače i šetače i drugi to vide i dobe ideju da bi mogli ovdje trčati. Većinom su to šumice i kod nas mjesto uz rijeku Dravu.“*
- *„Zbog sve većeg broja utrka, posebno u prirodi, održava se okoliš i popularizira rekreacija, boravak u prirodi i zdrav način života“*
- *„Ako puno trkača trči jednom šumskom stazom ona će biti sve popularnija za šetače“*

## **6.5. Mogućnosti bavljenja trčanjem i trkački događaji u Međimurskoj i Varaždinskoj županiji prema stavovima ispitanika**

Jedan od uvjeta za ispunjavanje ankete bio je da je mjesto stanovanja ispitanika Međimurska ili Varaždinska županija te se stoga pretpostavlja da su ispitanici u određenoj mjeri upoznati s mogućnostima trkačkih aktivnosti na području svoje ili susjedne županije i/ili da su već sudjelovali na nekim trkačkim događajima također na tom prostoru. Od ispitanika je zatraženo da ocjenama od jedan do pet, pri čemu veća ocjena označava veće zadovoljstvo, ocijene raznolikost prostora za trčanje i ponudu trkačkih događaja (tab. 10., tab. 11.). Na temelju tih podataka izračunate su sljedeće vrijednosti: raznolikost prostora za trčanje u Međimurskoj županiji iznosi 3,85, a u Varaždinskoj 3,95, dok kod ponude trkačkih događaja ta vrijednost iznosi 4,24 za Međimursku i 4,14 za Varaždinsku županiju. Ukupno gledajući, prosječna vrijednost navedena dva čimbenika i za Međimursku i za Varaždinsku županiju je jednaka i iznosi 4,04. Grupiranjem ocjenskih vrijednosti 4 (zadovoljan) i 5 (u potpunosti zadovoljan) dolazi se do zaključka kako je udio tih odgovora za raznolikost prostora u obje županije nešto iznad 70 %, dok je ta vrijednost za ponudu trkačkih događaja također jednaka za obje županije i iznosi oko 92 % (sl. 22.).

Tab. 10. Stavovi ispitanika o raznolikosti prostora za trčanje i trkačkim događajima na prostoru Međimurske županije

Čimbenik			Raznolikost prostora za trčanje u Međimurskoj županiji	Ponuda trkačkih događaja u Međimurskoj županiji	Međimurska županija ukupno:
Ocjenske vrijednosti (1-5)	1 - u potpunosti nezadovoljan	Broj ispitanika	5	5	10
		Udio (%)	3,21	3,21	3,21
	2 - nezadovoljan	Broj ispitanika	5	4	9
		Udio (%)	3,21	2,56	2,88
	3 - niti nezadovoljan niti zadovoljan	Broj ispitanika	33	16	49
		Udio (%)	21,15	10,26	15,71
	4 - zadovoljan	Broj ispitanika	79	55	134
		Udio (%)	50,64	35,26	42,95
	5 - u potpunosti zadovoljan	Broj ispitanika	34	76	110
		Udio (%)	21,79	48,72	35,26
Ukupno		Broj ispitanika	156	156	312
		Udio (%)	100,00	100,00	100,00
Prosjeck ocjena			<b>3,85</b>	<b>4,24</b>	<b>4,04</b>

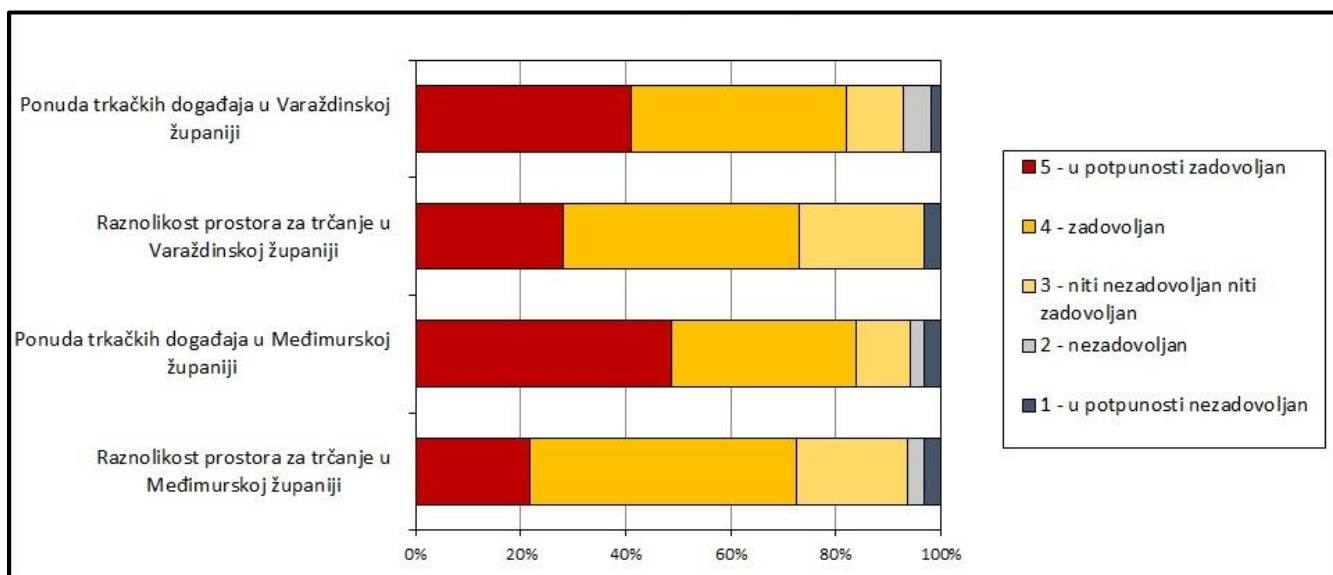
Izvor: anketno istraživanje (provedeno 27. 06. 2023. – 06.07.2023.)

Tab. 11. Stavovi ispitanika o raznolikosti prostora za trčanje i trkačkim događajima na prostoru Varaždinske županije

Čimbenik			Raznolikost prostora za trčanje u Varaždinskoj županiji	Ponuda trkačkih događaja u Varaždinskoj županiji	Varaždinska županija ukupno:
Ocjenske vrijednosti (1-5)	1 - u potpunosti nezadovoljan	Broj ispitanika	5	3	8
		Udio (%)	3,21	1,92	2,56
	2 - nezadovoljan	Broj ispitanika	0	8	8
		Udio (%)	0,00	5,13	2,56

	3 - niti nezadovoljan niti zadovoljan	Broj ispitanika	37	17	54
		Udio (%)	23,72	10,90	17,31
	4 - zadovoljan	Broj ispitanika	70	64	134
		Udio (%)	44,87	41,03	42,95
	5 - u potpunosti zadovoljan	Broj ispitanika	44	64	108
		Udio (%)	28,21	41,03	34,62
Ukupno		Broj ispitanika	156	156	312
		Udio (%)	100,00	100,00	100,00
Prosjek ocjena			<b>3,95</b>	<b>4,14</b>	<b>4,04</b>

Izvor: anketno istraživanje (provedeno 27. 06. 2023. – 06.07.2023.)



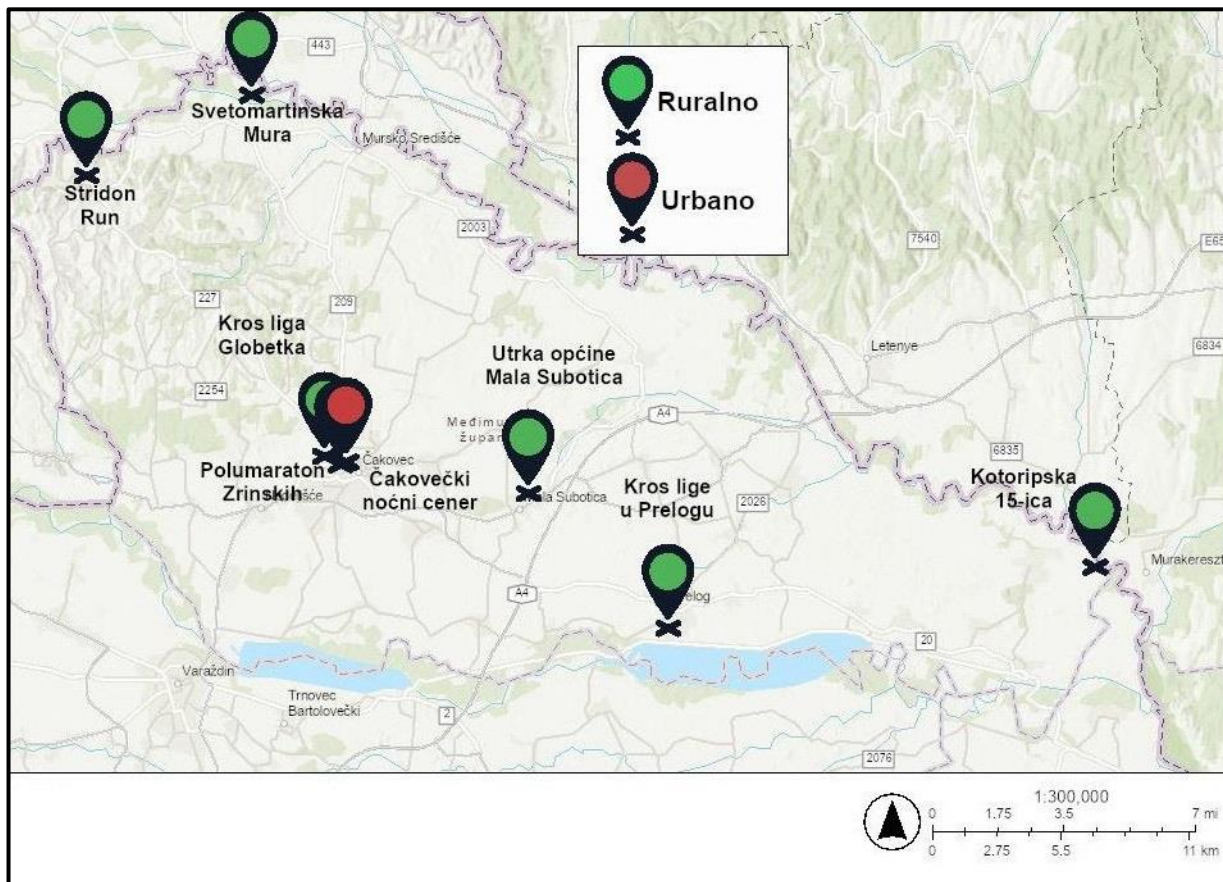
Sl. 22. Zadovoljstvo ispitanika prostorima za trčanje i trkačkim događajima u Međimurskoj i Varaždinskoj županiji

Izvor: anketno istraživanje (provedeno 27. 06. 2023. – 06.07.2023.)

Ispitanici su nadalje bili upitani o tome koji su im najbolji trkački događaji na području dviju promatranih županija te da obrazlože razloge svojeg odabira. Osam najfrekventnijih događaja na području obje županije prikazano je na karti (sl. 23., sl. 24.) i različitom bojom simbola podijeljeni su u dvije skupine – one događaje u ruralnim i one u urbanim područjima, pri čemu se promatrala sama okolina, a ne i sama administrativna jedinica, s obzirom da i na području gradova postoje područja urbanih karakteristika kao što su šume, nenaseljena



područja uz rijeke i slično. U nastavku slijedi i tekstualni opis ispitanicima odabranih utrka te pojedini odgovori ispitanika.



Sl. 23. Omiljeni trkački događaji na području Međimurske županije

Izvor: anketno istraživanje (provedeno 27. 06. 2023. – 06.07.2023.)

Ispitanici su u anketnom upitniku izjavili kako su im omiljeni trkački događaji na području Međimurske županije sljedeći (poredani prema zastupljenosti odgovora kod ispitanika):

1. Polumaraton Zrinskih – zbog trase trčanja, masovnosti i organizacije
2. Čakovečki noćni cener – zbog masovnosti, termina koji je na prvi dan ljeta, noćna je utrka, dobra organizacija
  - „Zbog toga jer je noćna utrka, jedinstveni termin utrke i velika posjećenost odnosno popularnost utrke.”
  - „Ideja utrčavanja u ljeto, veliki broj trkača, trkači iz drugih krajeva Hrvatske i iz inozemstva. Odlična organizacija, humanitarna nota...”
3. Utrka općine Mala Subotica – zbog domaće atmosfere i dobre staze
4. Stridon Run – zbog konfiguracije staze koja je brežuljkasta i prolazi i kroz šume i skrivene puteve, ali i pored glavnih atrakcija u Gornjem Međimurju (Mađerkin breg)

- „Zbog zanimljivosti staze kakvu inače ne koristim često pošto živim u gradu.”

## 5. Ostali manje zastupljeni odgovori

5.1. Svetomartinska Mura – zbog prirodnog okruženja uz samu rijeku Muru

- „Opet lijepa priroda, naravno rijeka Mura, i dužina utrke.”

5.2. Međimurski trail

- „Trčanje brežuljkastim dijelom Međimurja po prekrasnoj prirodi i lijepim vidikovcima.”

5.3. Kotoripska 15-ica

- „Kotoripska 15-ica zbog trčanja u pravoj domaćoj atmosferi i krajoliku u kojem se trči”.

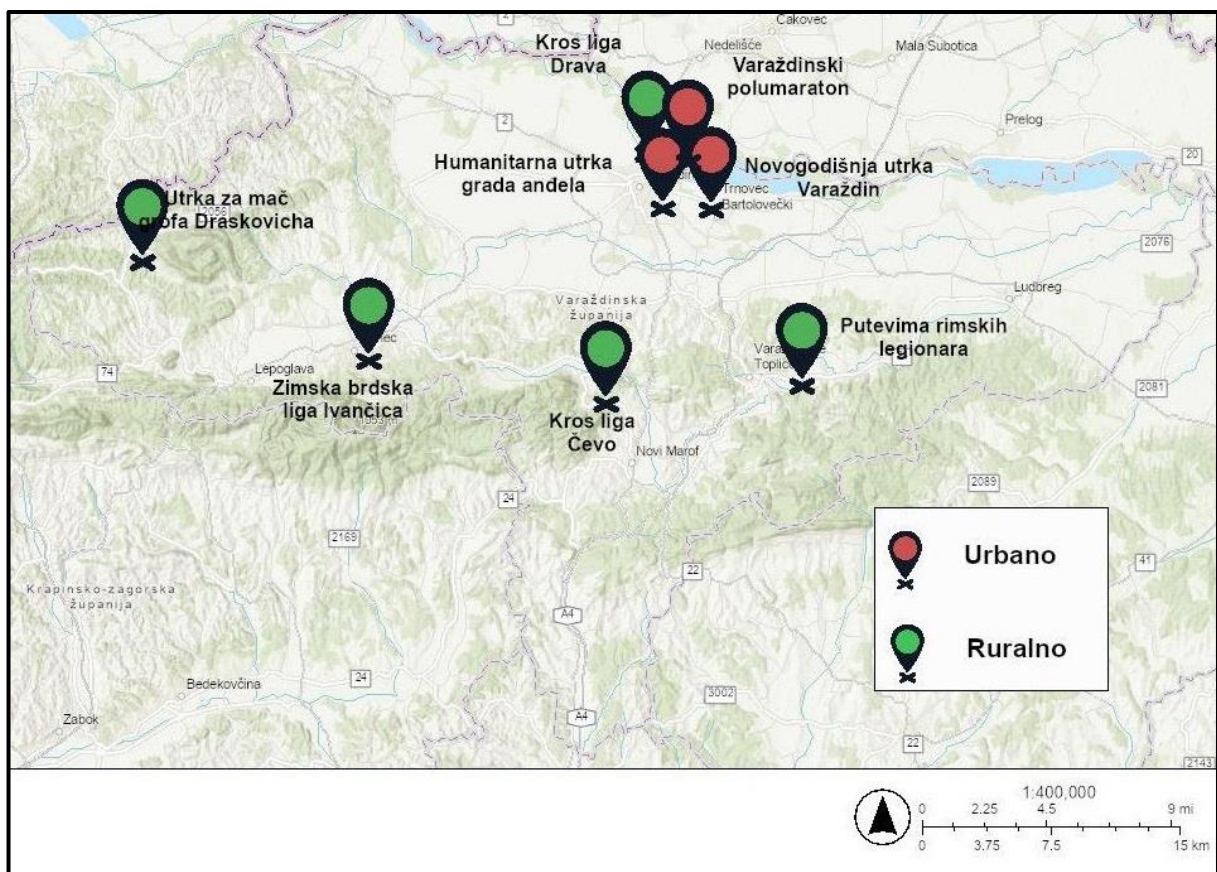
5.3. Kros liga Globetka

- „Kros liga Globetka. Volim ligaško natjecanje koje nije svakog tjedna. Dobra je staza i susret s mnogo poznatih ljudi.”

5.4. Kros lige u Prelogu (Ljetna i Polarna)

- „Zato jer je prostor ravan, brz, praktičan i elegantan.”

5.5. Općenito sve manje „seoske” utrke na kojima vlada domaća atmosfera i trči se lijepim stazama po prirodi, nasuprot velikim masovnim trkačkim događajima



## Sl. 24. Omiljeni trkački događaji na području Varaždinske županije

Izvor: anketno istraživanje (provedeno 27. 06. 2023. – 06.07.2023.)

Ispitanici su u anketnom upitniku izjavili kako su im omiljeni trkački događaji na području Varaždinske županije sljedeći (poredani prema zastupljenosti odgovora kod ispitanika):

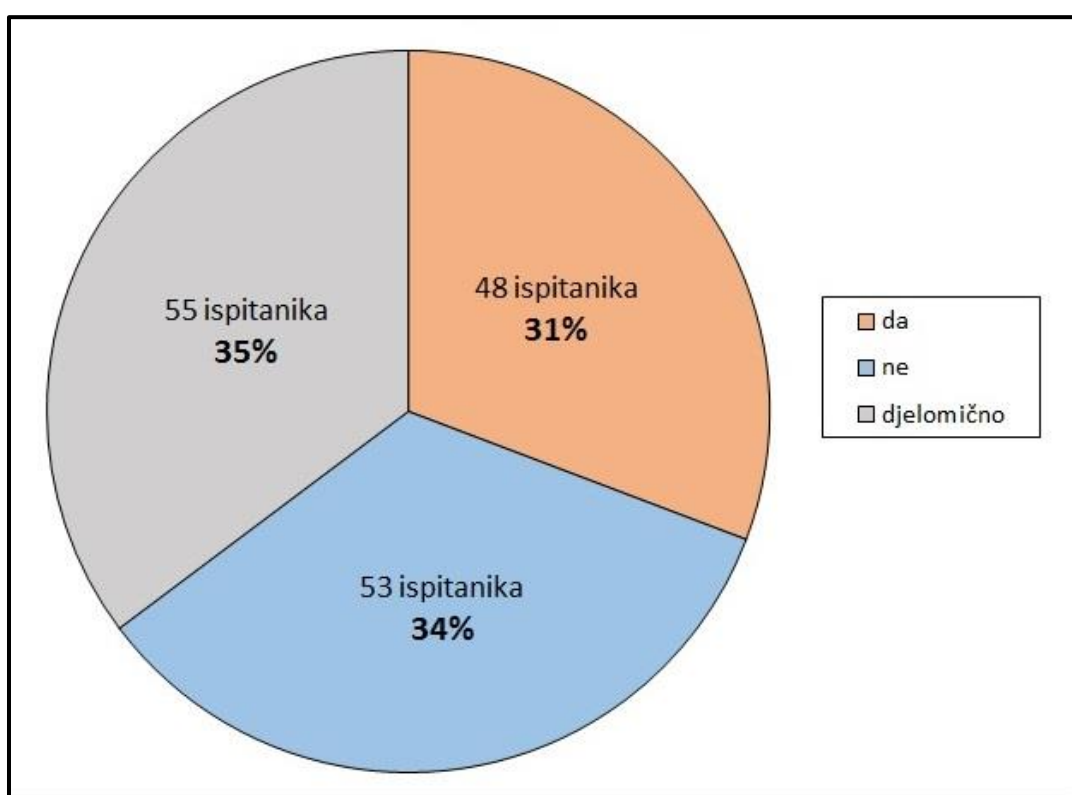
1. Varaždinski polumaraton – zbog masovnosti događaja, dugoj tradiciji održavanja i trčanja po gradskim ulicama
  - "Trčanje po gradu."
  - "Najduža tradicija s puno sudionika."
2. Zimska brdska liga Ivančica
  - "Jer nas okružuje predivna gora, puno šume, svjež zrak i svi uvjeti da čovjek pomakne svoje granice."
  - "Volim zimski ugođaj na planini."
  - "Najteža staza za trčanje u Međimurskoj i Varaždinskoj županiji, a organizacija odlična."
  - "Zbog zahtjevne staze i zimskog ugođaja."
3. Kros liga Drava
  - "Simply the best. Dužina dionica taman, uz super okolinu (prirodu). Skupljanje bodova po kolima te kasnije druženje."
  - "Cross liga Drava jer uživam u prirodi i pogled na rijeku."
  - "Zanimljiva lokacija, dobre dužine, jednostavnost dolaska i sudjelovanja."
4. Novogodišnja utrka Varaždin - zbog jedinstvenog vremena održavanja koje je točno s početkom nove godine i zbog toga je jedinstvena u svijetu
5. Utrka za mač grofa Draskovicha (Trakošćan)
  - "Jedinstveno okruženje u kojem se trči, najljepši finiš utrke."
6. Ostali manje zastupljeni odgovori
  - 6.1. Zimski polumaraton i mrzli cener
    - "Odlična ekipa i idealni vremenski uvjeti."
    - "Zbog vremena održavanja početkom godine kad inače nema puno utrka."
  - 6.2. Humanitarna utrka grada anđela - zbog humanitarnog karaktera
  - 6.3. Cross liga Čevo
    - "Trči se svako godišnje doba, dobra organizacija, dobra atmosfera."
  - 6.4. Putevima rimskih legionara (Varaždinske Toplice)
    - "Zbog odlične organizacije, super staze i odlične kombinacije povijesti i trčanja."

## 6.5. Transverzala Ivanščice

- "Dobar omjer dužine i visinskog uspona kroz zanimljivu prirodu Ivančice."

## 6.6. Doprinos GIS-a trčanju prema stavovima ispitanika

Posljednja kategorija ispitivanja odnosi se na povezanost trčanja s geografskim informacijskim sustavom (GIS-om) odnosno na korištenje određenih računalnih alata za trčanje, a koji su na neki način povezani s upotrebom GIS-a. Najprije je ispitano jesu li uopće ispitanici upoznati sa značenjem i konceptom GIS-a. Njih tek 31 % je odgovorilo kako je, 34 % da nije, a njih 35 % djelomično (sl. 25.).

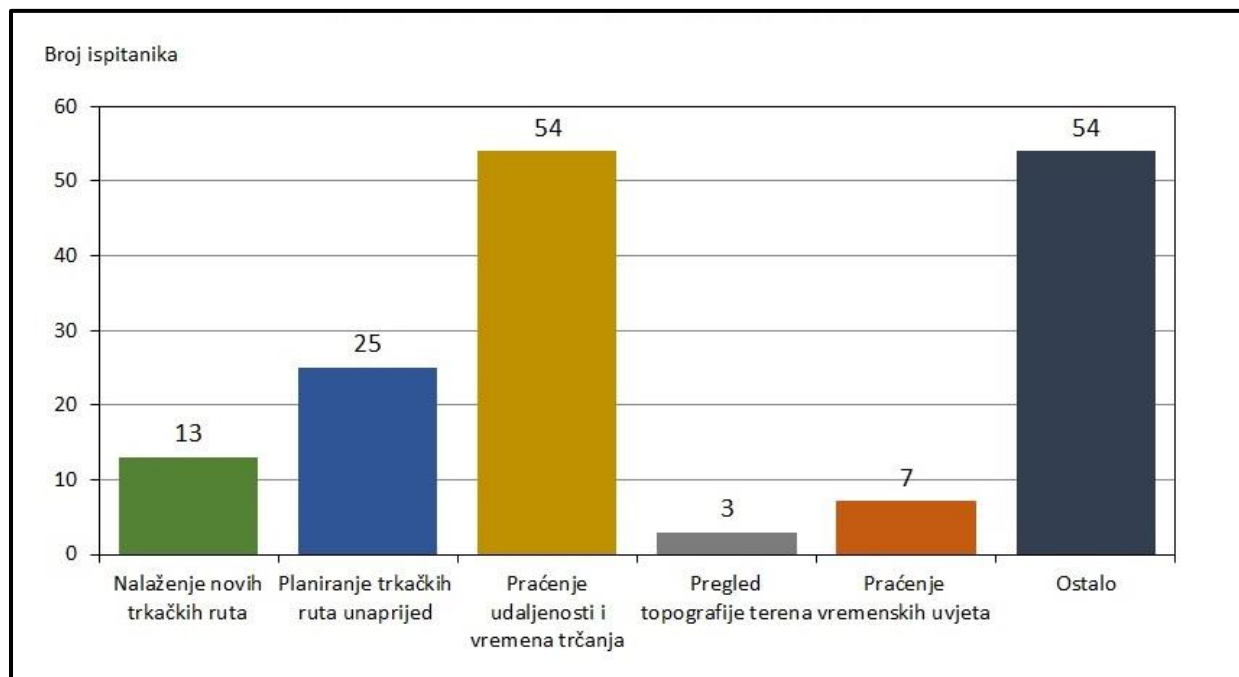


Sl. 25. Upoznatost ispitanika s konceptom geografskog informacijskog sustava (GIS-om)

Izvor: anketno istraživanje (provedeno 27. 06. 2023. – 06.07.2023.)

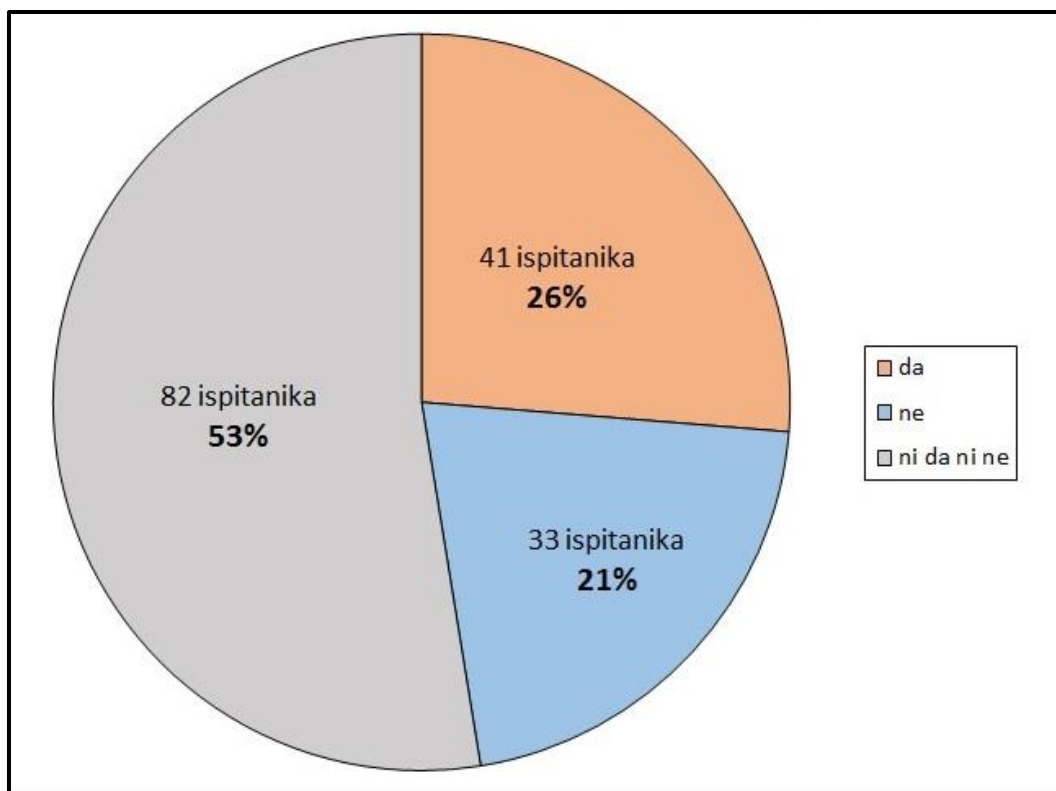
Najveći udio ispitanika koristi značajke GIS-a za praćenje udaljenosti i vremena trčanja (54 ispitanika), zatim za planiranje trkačkih ruta unaprijed (25 ispitanika), nalaženje novih trkačkih ruta (13), praćenje vremenskih uvjeta (7) i pregled topografije terena (3 ispitanika), a 54 ispitanika je dalo nedefinirani odgovor „ostalo” (sl. 26.).

Ispitan je i stav ispitanika o tome smatraju li da korištenje GIS-a utječe na napredak u trčanju, pri čemu je 26 % ispitanika odgovorilo da utječe, 21 % da ne utječe, a najveći udio njih (53 %) je nesigurno oko tog pitanja i odgovorilo je ni da ni ne (sl. 27. ).



Sl. 26. Način korištenja GIS-a prilikom bavljenja trčanjem prema stavovima ispitanika

Izvor: anketno istraživanje (provedeno 27. 06. 2023. – 06.07.2023.)



Sl. 27. Stavovi ispitanika o tome utječe li korištenje GIS-a na napredak u trčanju

Izvor: anketno istraživanje (provedeno 27. 06. 2023. – 06.07.2023.)

Ispitivanjem ispitanika o glavnim problemima i izazovima s kojima se susreću prilikom upotrebe GIS-a u rekreacijske svrhe, ispitanici su naveli kako je taj sustav danas uglavnom dobro razvijen i precizan te da može pomoći trkačima, ali i da su potrebna određena znanja i vještine kako bi korištenje tog sustava bilo što bolje i učinkovitije te da je stoga potrebna i određena edukacija i vježba. Dio ispitanika naveo je kako se trčati može i bez korištenja sportskog sata s GPS-om i bez korištenja GIS-a uopće, a oni koji te sustave koriste naveli su kako su glavni problemi s kojima se susreću gubljenje signala na GPS uređajima odnosno satovima, slab signal u nekim dijelovima s obzirom da se trči i u šumskim i planinskim područjima te kao rezultat toga nepreciznost u bilježenju prostornih podataka.

## 7. RASPRAVA

Obje promatrane županije, i Međimurska i Varaždinska, prostori su s relativno velikom trkačkom aktivnošću i ona se u obje županije mogu podijeliti u dvije različite skupine. Koncentracija stanovnika i djelatnosti u obje je županije najveća u županijskom središtu, gradovima Čakovec i Varaždin, pa je stoga i na području ta dva grada koncentracija trkačkih kretanja najgušća. Drugu kategoriju čine ostali prostori koji su pretežno ruralnog karaktera. Raznolikost prostora i ponuda trkačkih događaja otprilike je jednaka u obje županije jer se u obje županije nalaze i urbani dijelovi i brežuljkasti te šumski krajevi, prostori uz rijeke i jezera i slično, a i same utrke su raspoređene po cjelokupnom prostoru županija. Dakle, utrke se organiziraju u različitim prostorima i uvjetima što trkačima daje veliku mogućnost odabira. Glavni trkački događaji u obje su županije vezani uz urbana središta - to su *Polumaraton Zrinskih* u Čakovcu i *Varaždinski polumaraton*, te obje utrke broje velik broj sudionika i urbane sadržaje i upravo su stoga veoma atraktivne trkačima. S druge strane, jednako tako atraktivne su i utrke koje se održavaju u ruralnim i šumskim dijelovima županija. Takvi prostori nude trkačima boravak u prirodi i na svježem zraku te odmak od svakodnevnog užurbanog i najčešće jednolikog života te upravo takve prostore trkači najviše preferiraju, iako u njima najvećim dijelom ne žive. Zbog nedostatka vremena za treniranje u takvim uvjetima, kao bitni čimbenici za odabir trasa ističu se sigurnost prilikom trčanja te lokacija koja je blizu doma, usprkos tome što su šumska područja najatraktivnija i omiljena za trčanje. Deelen i dr., 2019. također ističu kako je trkačima najbitniji prostor koji je na prvom mjestu funkcionalan, a tek tada i atraktivan. Deelen i dr., 2019 ističu i razliku u percepciji prostora kod onih iskusnijih trkača i kod tek početnika. Kod iskusnijih se trkača ističe važnost zelenila i prirodnog okruženja, dok kod početnika takav odnos prema prirodi nije vidljiv i veća je usmjerenost na umjetno izgrađenim prostorima i urbanim sadržajima. Utjecaj na prostor od strane trkača postoji, no trkači u velikoj toga zapravo i nisu svjesni pa najveći dio njih opisuje prostor samo kao medij i okolinu za trčanje, a tek manji dio njih kroz vlastitu povezanost sa prostorom i prirodom kao što je to slučaj kod MacBride-Stewart, 1997, koja piše o trčanju kao povratku prirodi i bijedu od modernog načina života. Uz definiranje prostora kao medija veže se i sama podloga odnosno površina za trčanje koja je trkačima izuzetno bitna, kao i kod Ettema, 2016. Promjene koje se događaju u prostoru mogu biti i pozitivne i negativne, a kako trčanje utječe na prostor, tako i prostor utječe na trkača i samo trčanje. Od pozitivnih se ističu promjene u izgledu i namjeni prostora u trkačke svrhe te gradnja nove infrastrukture, a od negativnih ugrožavanje prirode s obzirom da se sve veći broj utrka održava, a i najviše je atraktivan, upravo u netaknutim i manje poznatim te neizgrađenim područjima u kojima

ljudski pritisak na okoliš može biti prevelik i dovesti do promjena u okolišu i narušavanja prirodne ravnoteže. Više trčanja u prirodi i ruralnim krajevima postalo je posebice popularno za vrijeme pandemije COVID-a 19 kada je velik broj trkača promijenio svoje navike i umjesto u područjima veće koncentracije ljudi počeo trčati manje posjećenim dijelovima. U isto to vrijeme sama želja za odlaskom i odlazak trkača na utrke nije se smanjila u značajnoj mjeri pa se broj sudionika na utrkama nije drastično smanjio, a do danas se je samo još povećao. Sustavi GIS i GPS djelomično utječu na napredak u trčanju, no trkači su s njima još uvijek nedovoljno upoznati te uglavnom koriste samo sportske pametne satove s GPS sustavom kako bi zabilježili svoju aktivnost i na taj način pratili udaljenost i vrijeme trčanja. Kao i prema Cook i Larsen, 2022, određeni trkači smatraju kako upotreba takve tehnologije smanjuje povezanost sa prostorom i prirodom prilikom trčanje pa iz tog razloga to i izbjegavaju.

Hipoteze postavljene prije istraživanja su potvrđene (4), opovrgnute (2) ili djelomično potvrđene (2):

1. Na odabir trasa trkača više utječu društveni nego prirodni čimbenici.

Potvrđena jer je glavni čimbenik koji utječe na odabir trasa trčanja sigurnost i lokacija blizu doma.

1. Trčanje ima utjecaj na funkcionalne i morfološke promjene u prostoru.

Potvrđena jer trkačka aktivnost donosi promjene u prostoru (promjena izgleda, ostavljanje smeća, stvaranje novih staza, popularizacija određenih dijelova), a u isto vrijeme i sam prostor utječe na trkača i na njegovu vlastitu percepciju prostora i povezanost uz prostor ili određene dijelove prostora.

2. Ruralni prostori su pogodniji za trčanje od urbanih.

Potvrđena jer veći udio trkača preferira trčanje u ruralnim dijelovima i u prirodi jer ono predstavlja odmak od gradske gužve i velike prometne aktivnosti i bijeg od svakodnevnog života.

3. Raznolikost prostora za trčanja veća je u Varaždinskoj županiji.

Opovrgnuta jer je raznolikost prostora u obje županije velika i razlikuju se ruralni i urbani dijelovi, nizine i brda obala (riječna), turističke atrakcije, povijesne građevine i slično.

4. Ponuda trkačkih događaja veća je u Međimurskoj županiji.

Opovrgnuta jer je ponuda trkačkih događaja na području obje županije relativno jednaka i prema broju i prema karakteristikama (masovnost, vrsta terena, topografija terena, dužina staze i slično).

5. Trkačima su najatraktivniji oni trkački događaji s većim brojem sudionika.



Djelomično potvrđena jer su trkačima osim najmasovnijih događaja u obje županije veoma atraktivni i manje posjećeni događaji s manjim brojem sudionika u kojima vlada domaća atmosfera i manje su komercijalizirani od onih masovnih.

6. Trkački događaji su vezani uz gradska središta u obje županije.

Djelomično potvrđena jer su trkački događaji raspoređeni po cjelokupnom prostoru u obje županije.

7. Pandemija COVID-a 19 nije utjecala na smanjenje trkačkih događaja u Međimurskoj i Varaždinskoj županiji.

Potvrđena jer se nakon pandemije COVID-a 19 broj sudionika na utrkama uglavnom povećao ili ostao na relativno jednakoj razini kao i prije.

## 8. ZAKLJUČAK

Trčanje je sportsko-rekreacijska aktivnost koja je zapravo veoma jednostavna i svima dostupna te zapravo veoma fleksibilna jer se zbiva u prostoru koji je oko nas i kojeg možemo sami birati s obzirom da posebna infrastruktura kao ni oprema nisu potrebni pa je stoga idealna jer omogućuje kombinaciju fizičkog kretanja i tjelovježbe koje pozitivno utječe na naše zdravlje te putovanja kroz prostor koji je odabran i istraživanje istog te otkrivanje novih spoznaja i dijelova prostora. Stoga i ne čudi da popularnost ovog individualnog sporta raste iz godine u godinu kako kod muškaraca, tako i kod žena. Sama veća popularizacija dovodi i do veće raznolikosti u korištenju geografskog prostora, s obzirom da trkači imaju različite preferencije prostora u kojem žele boraviti kad se bave svojom aktivnošću. Trčanje je veoma promjenljivo u prostoru i omogućuje stalne promjene i dobivanje novih iskustava pa stoga i sam prostor djeluje na trkača koji se tim prostorom kreće i koji i sam utječe na taj prostor svojim individualnim (samostalan trening) ili skupnim djelovanjem (trkački događaji, utrke). Kao glavna dihotomija u percepciji prostora kod trkača u ovom istraživanju ističe se urbano – ruralno te se upravo na razlikama koje razdvajaju ova dva pojma, odnosno vrsta prostora, temelje i ostale odrednice koje trkači percipiraju u prostoru i koje su im bitne te je to najbitnija stavka koja utječe na korištenje prostora u rekreacijske svrhe. Svakako bi bilo zanimljivo detaljnije odrediti profil trkača i vezati ga uz određeni prostor koji mu najviše odgovara te na taj način prema općenitoj populaciji trkača na nekom području odrediti kakva područja u nekom prostoru nedostaju i kakve bi prostorne promjene trebalo donijeti prostornim planovima bilo na lokalnoj, regionalnoj pa i nacionalnoj razini, te ih kasnije i unijeti u prostor i na taj način utjecati na još veće korištenje tog prostora i na veće zadovoljstvo stanovništva općenito te veću kvalitetu života. Određene promjene u prostoru ostavljaju pozitivne, a druge negativne posljedice. Svakako je važno da trčanje bude takva aktivnost koja nema negativan utjecaj na okoliš te da osobama koje se tom aktivnošću bave nudi pozitivno iskustvo. Stanje trčanja kao sportske aktivnosti na području Međimurske i Varaždinske županije na zadovoljavajućoj je razini te se značajan broj stanovnika bavi tom aktivnošću i posjećuje i trkačke događaje na području spomenutih županija. Broj stanovnika koji se bave trčanjem može se još i povećati određenim mjerama i promjenama koje se mogu donijeti prostoru. Adekvatno prostorno planiranje koje obuhvaća uključivanje sportskih sadržaja u prostoru na način da se poveća sigurnost trkača i poboljša njihovo trkačko iskustvo već jest dio prostornih planova u promatranim županijama jer se nastoji stvoriti prostor koji je funkcionalan i kojeg mogu koristiti svi prema svojim željama i potrebama, a i daljnji bi planovi i strategije svakako trebali razmatrati planiranje i realizaciju prostora koji su

atraktivni za trčanje. Takvim promjenama u prostoru utječe se na samo na poboljšanje sadržaja za slobodno vrijeme, već i na poboljšanje fizičkog i psihičkog zdravlja stanovništva i na povećanje životnog standarda i veću kvalitetu života i zadovoljstvo stanovništva koje se nažalost sve više smanjuje uslijed prirodnog pada i iseljavanja stanovništva. Kako bi se prostor uopće mogao razvijati na način da bude pogodan za različite vrste rekreacije, pa i uključujući trčanje, glavni akteri u takvom planiranju trebali bi biti upravo rekreativci i trkači koji taj prostor i najviše koriste i koji mogu jasno odrediti što je prostoru potrebno i kako bi njihov idealan prostor za bavljenje njihovom aktivnosti trebao izgledati. Ovo istraživanje uglavnom se temeljilo na analizi postojećeg prostornog utjecaja trčanja na prostoru Međimurske i Varaždinske županije, kao i na samu analizu trkačkih kretanja na području te dvije odabrane županije pa se na temelju toga ne može direktno zaključiti kakav bi daljnji razvoj prostora trebao biti pa se takva analiza još može provesti u budućnosti i na temelju nje jasnije odrediti želje i potrebe trkača te tako i postupiti prilikom planiranja s obzirom da će na kraju krajnji korisnici biti upravo oni.

## LITERATURA

1. Artić, M., 2009: Prema novom iskustvu slobodnog vremena: slobodno vrijeme kao izvorište kritičke svijesti, *Filozofska istraživanja* 114 (2), 281-295.
2. Bale, J., Dejonghe, T., 2008: Editorial. Sports Geography: an overview, *Belgeo* 2, 1-12.
3. Barnfield, A. 2016: Physical Exercise, Health, and Post-socialist Landscapes – Recreational Running in Sofia, Bulgaria, *Landscape Research* 41, 628–640.
4. Biškup, V., 2013: Međimurje – narod, običaji, arhitektura, *Radovi Zavoda za znanstveni rad HAZU Varaždin* 24, 399-421.
5. Conner, N., 2014: Geography of Sports, *Oxford bibliographies*, London.
6. Cook, S., Larsen, J., 2022: Geographies of running cultures and practices, *Geography Compass* 16(10).
7. Cook, S., J. Shaw, P. Simpson, 2016: Jogography: Exploring Meanings, Experiences and Spatialities of Recreational Road-running, *Mobilities* 11, 744–769.
8. Deelen, I., Janssen, M., Vos, S., B. Kamphuis., C. B. M., Ettema, D., 2019: Attractive running environments for all? A cross-sectional study on physical environmental characteristics and runners' motives and attitudes, in relation to the experience of the running environment, *BMC Public Health* 19(366).
9. Ettema, D. 2016: Runnable Cities: How Does the Running Environment Influence Perceived Attractiveness, Restorativeness, and Running Frequency?, *Environment and Behavior* 48, 1127–1147.
10. Farkaš, H., 2014: Slobodno vrijeme kao resurs u postindustrijskome društvu, *Amalgam* 6-7, 37-56.
11. Festini, H., 2009: Slobodno vrijeme i rekreativni šport, *Filozofska istraživanja* 115 (3), 443-448.
12. Harjač, D., Gašparović, S., Jakovčić, M., 2015: Prometno-geografska obilježja Varaždinske županije - stanje i perspektive razvoja, *Acta Geographica Croatica* 41/42 (2), 19-50.
13. Mac-Bride Stewart, S., 1997: Atmospheres, landscapes and nature: Off-road runners' experiences of well-being, *Health* 23(2), 139-157.
14. Maček, Z., Balagović, I., Mandić, M., Telebuh, M., Benko, S., 2016: Fizička aktivnost u zdravom i aktivnom starenju, *Physiotherapica Croatica* 14 (1), 146-148.
15. Magdalenić, I., 1994: Županija Međimurska: Osnovna socio-demografska obilježja, *Sociologija sela* 32 (1/2), 85-99.

16. Moore, R. L., Driver, B. L., 2005: *Outdoor recreation: Providing and managing natural resource based opportunities*, Venture Publishing, London.
17. Omrčen, D., Andrijašević, M., Štefić, L., 2007: Sport, rekreacija i fitnes – analiza odabranih kinezioloških naziva, *Društvena istraživanja Zagreb* 16 (4-5), 943-964.
18. Opačić, V. T., Curić, D., Jandras, M., Kutle, K., Marijan, N., Mirt, I., Perković, D., Vodanović, I., 2014: Zaštićena područja kao rekreacijske zone grada – primjer Parka prirode Medvednica, *Hrvatski geografski glasnik* 76 (1), 67-87.
19. Opačić, V. T., Gašparović, S., Dolenc, N., 2019: Analiza rekreacijske funkcije odabranih zelenih površina u Gradu Zagrebu – razlike u navikama posjetitelja/Analysis of recreational function of chosen green spaces in the City of Zagreb – differences in visitors habits, *Geoadria* 24 (1), 23-51.
20. Qviström, M., Fridell, L., Kärrholm, M., 2020: Differentiating the time-geography of recreational running, *Mobilities*, 15(4), 575-587.
21. Režek, D., 2003: Hidroelektrane na Dravi, *Građevinar* 55 (11), 647-653.
22. Trkulja Petković, D., Širić, V., Vladović, Z., 2012: Uloga i značenje outdoor aktivnosti u intenzifikaciji procesa vježbanja, *Zbornik radova 21. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*, 343-348.

## IZVORI

1. Državni zavod za statistiku (DZS), 2023: Popis stanovništva, kućanstava i stanova, <https://www.dzs.hr/> (pristupljeno 5.8.2023.)
2. Explore Croatia, 2023, <https://explorecroatia.eu> (pristupljeno 2.12.2023.)
3. Hrvatska enciklopedija, 2023, <https://www.enciklopedija.hr/> (pristupljeno 14.9.2023.)
4. Hrvatski planinarski savez, 2023, <https://www.hps.hr> (pristupljeno 13.12.2023.)
5. Istria100 by UTMB, 2023, <https://istria.utmb.world/hr> (pristupljeno 19.11.2023.)
6. Kup Sjeverozapadne Hrvatske, 2023, <https://kup-szh.com.hr> (pristupljeno 16.12.2023.)
7. Međimurska priroda, 2023, <http://www.medjimurska-priroda.info/> (pristupljeno 4.8.2023.)
8. Međimurska županija, 2016: Masterplan razvoja turizma Međimurske županije do 2020., Čakovec.
9. Međimurska županija, 2022: Plan razvoja Međimurske županije za razdoblje do 2027. godine, Čakovec.
10. Međimurska županija, 2023, <https://medjimurska-zupanija.hr/> (pristupljeno 5.8.2023.)

11. Policijska uprava varaždinska, 2023: Cestovna mreža, <https://varazdinska-policija.gov.hr/> (pristupljeno 8.9.2023.)
12. Registar udruga, 2023, <https://mpu.gov.hr/registar-udruga/22213> (pristupljeno 18.12.2023.)
13. Run Croatia, 2023, <https://www.runcroatia.hr> (pristupljeno 15.12.2023.)
14. Strava Global Heatmap, 2023, <https://www.strava.com/> (pristupljeno 12.12.2023.)
15. Terme Sveti Martin, 2023, <https://www.termesvetimartin.com/hr/> (pristupljeno 28.11.2023.)
16. Turistička zajednica Varaždinske županije, 2023, <https://www.turizam-vzz.hr> (pristupljeno 28.11.2023.)
17. Varaždinska županija, 2022: Plan razvoja Varaždinske županije za razdoblje od 2021. do 2027. godine, Varaždin.
18. Varaždinska županija, Institut za turizam, 2015: Strategija razvoja turizma Varaždinske županije 2015.-2025., Varaždin.
19. Zajednica sportskih udruga i saveza Međimurske županije, 2023, <https://zsuiszmz.hr/> (pristupljeno 23.11.2023.)

## POPIS SLIKA

Sl. 1. Administrativna podjela Međimurske županije.....	8
Sl. 2. Kretanje broja stanovnika Međimurske županije ukupno i prema spolu u razdoblju od 2001. do 2021. godine.....	9
Sl. 3. Administrativna podjela Varaždinske županije.....	11
Sl. 4. Kretanje broja stanovnika Varaždinske županije ukupno i prema spolu u razdoblju od 2001. do 2021. godine.....	12
Sl. 5. Najčešće korišteni putevi za trčanje korisnika aplikacije Strava u Hrvatskoj.....	21
Sl. 6. Terme Sveti Martin.....	23
Sl. 7. Najčešće korišteni putevi za trčanje korisnika aplikacije Strava u Međimurskoj županiji.....	23
Sl. 8. Ivančica.....	25
Sl. 9. Najčešće korišteni putevi za trčanje korisnika aplikacije Strava u Međimurskoj županiji.....	26
Sl. 10. Pregled udjela muškaraca i žena na odabranim utrkama u Međimurskoj i Varaždinskoj županiji od 2018. do 2023. godine.....	30
Sl. 11. Pregled broja sudionika odabranih utrka na području Međimurske i Varaždinske županije od 2018. do 2023. godine.....	31
Sl. 12. Udio ispitanika prema spolu.....	32
Sl. 13. Broj ispitanika prema dobnim skupinama.....	33
Sl. 14. Udio ispitanika prema spolu i dobnim skupinama.....	34
Sl. 15. Broj ispitanika prema stupnju obrazovanja i spolu.....	34
Sl. 16. Broj ispitanika prema županiji stanovanja i spolu.....	35
Sl. 17. Važnost utjecaja određenih čimbenika na odabir trase za trčanje prema stavovima ispitanika.....	38

Sl. 18. Preferencije određene okoline za trčanje bez obzira na područje u kojem ispitanici žive.....	39
Sl. 19. Preferencije određene geografske značajke u prostoru prilikom odabira staze za trčanje.....	40
Sl. 20. Stavovi ispitanika o tome ima li trčanje utjecaj na prostor.....	41
Sl. 21. Što za ispitanike predstavlja prostor prilikom trčanja?.....	42
Sl. 22. Zadovoljstvo ispitanika prostorima za trčanje i trkačkim događajima u Međimurskoj i Varaždinskoj županiji.....	47
Sl. 23. Omiljeni trkački događaji na području Međimurske županije.....	48
Sl. 24. Omiljeni trkački događaji na području Varaždinske županije.....	49
Sl. 25. Upoznatost ispitanika s konceptom geografskog informacijskog sustava (GIS-om)....	51
Sl. 26. Način korištenja GIS-a prilikom bavljenja trčanjem prema stavovima ispitanika.....	52
Sl. 27. Stavovi ispitanika o tome utječe li korištenje GIS-a na napredak u trčanju.....	53

## POPIS TABLICA

Tab. 1. Kretanje broja stanovnika Međimurske županije ukupno i prema spolu u razdoblju od 2001. do 2021. godine.....	9
Tab. 2. Kretanje broja stanovnika Varaždinske županije ukupno i prema spolu u razdoblju od 2001. do 2021. godine.....	12
Tab. 3. Udruge na području Međimurske i Varaždinske županije.....	14
Tab. 4. Registrirane udruge, savezi i klubovi Međimurske županije.....	15
Tab. 5. Sportski objekti u Varaždinskoj županiji.....	16
Tab. 6. Kretanje broja sudionika odabranih utrka Kupa SZH od 2018. do 2023. godine.....	28
Tab. 7. Dužina bavljenja trčanjem kao rekreacijskom aktivnosti i učestalost na tjednoj razini.....	35



Tab. 8. Stavovi ispitanika prema važnosti utjecaja određenih čimbenika na odabir trasa za trčanje.....	37
Tab. 9. Utjecaj na promjene u trkačkim navikama uzrokovane pandemijom COVID-a 19....	41
Tab. 10. Stavovi ispitanika o raznolikosti prostora za trčanje i trkačkim događajima na prostoru Međimurske županije.....	46
Tab. 11. Stavovi ispitanika o raznolikosti prostora za trčanje i trkačkim događajima na prostoru Varaždinske županije.....	46

## ANKETNI OBRAZAC

# Prostorni učinci trčanja kao rekreacijske aktivnosti

Poštovani,

ova anketa izrađena je u svrhu izrade diplomskog rada na temu Prostorni učinci trčanja kao rekreacijske aktivnosti na primjeru Međimurske i Varaždinske županije pod mentorstvom prof. dr. sc. Vuka Tvrčka Opačića. Anketa je kratka, u potpunosti anonimna te Vas molim da iskreno odgovorite na postavljena pitanja. Uvjet za ispunjavanje ove ankete jest da se rekreativno ili profesionalno bavite trčanjem (bilo kakvim oblikom).

Riječi koje imaju rodno značenje, bez obzira jesu li korištene u muškom ili ženskom rodu, odnose se na jednak način na muški i ženski rod.

Unaprijed hvala na Vašim odgovorima, Iris Jambrešić, studentica 2. godine diplomskog studija Geografija - istraživački, smjer Prostorno planiranje i regionalni razvoj

\* Obvezno

1. Spol: \*

muški

ženski

2. Koliko imate godina? \*

3. Stupanj obrazovanja: \*

- NKV - bez škole i nezavršena osnovna škola
- PKV/VKV - osnovna škola
- KV/VKV - srednja škola do 3 godine trajanja
- SSS - srednja škola u trajanju od 4 i više godina i gimnazija
- VŠS - 1. stupanj fakulteta (bacc.), stručni studij i viša škola
- VSS - fakultet (mag.)
- mr. sc., dr. sc., specijalizacija

4. U kojoj županiji živite? \*

5. Koliko dugo se bavite trčanjem? \*

6. Koliko često trčite? \*

7. Navedene čimbenike koji potencijalno utječu na odabir trase kojom trčite ocijenite ocjenama 1-5 (1-uopće nije važno, 5- veoma važno). \*

	uopće nije važno	uglavnom nije važno	niži važno niži nevažno	važno	veoma važno
Sigurnost (smanjena prometna aktivnost, postojanje pješačke staze...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lokacija blizu doma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teren/površina (asfalt, makadam)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Topografija (ravni dijelovi, brdoviti teren)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vizualni faktori (atraktivnost)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Praktičnost (dostupnost tuševa, vode i slično)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Preferirate li ruralne ili urbane dijelove za trčanje (bez obzira na u kakvom okruženju živite)? \*

- Ruralne
- Urbane
- Svejedno mi je

9. Koja geografska značajka Vam je najprivlačnija za trčanje? \*

- More (obala)
- Planine
- Jezera/rijeke
- Parkovi
- Šume
- Gradski krajolik
- Ostalo

10. Na sljedećih nekoliko pitanja odgovorite s DA ili NE. \*

	DA	NE
Pandemija COVID-a 19 utjecala je na smanjenu želju trkača za sudjelovanje na trkačkim događajima.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeste li sudjelovali na trkačkim događajima tijekom pandemije kada se trebalo pridržavati propisanih mjera (nošenje maski na startu, propisani razmak i slično)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tijekom pandemije COVID-a 19 promijenili ste uobičajene rute kojima ste trčali kako bi izbjegli mjesta s većom koncentracijom ljudi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tijekom pandemije COVID-a 19 više ste trčali u ruralnim krajevima i u prirodi nego prije.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Što za Vas znači riječ PROSTOR prilikom trčanja? (ukratko opišite) \*

12. Smatrate li da trčanje ima određeni utjecaj na prostor i promjene u prostoru? \*

- Da
- Ne
- Nisam siguran

13. Ako ste na prethodno pitanje odgovorili s DA, ukratko objasnite svoje mišljenje. \*

14. Ocjenama 1-5 (1- potpuno nezadovoljan, 5- u potpunosti zadovoljan) ocijenite sljedeće: \*

	1 - u potpunosti nezadovoljan	2 - nezadovoljan	3 - niti nezadovoljan niti zadovoljan	4 - zadovoljan	5 - u potpunosti zadovoljan
Raznolikost prostora za trčanje u Međimurskoj županiji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Raznolikost prostora za trčanje u Varaždinskoj županiji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ponuda trkačkih događaja u Međimurskoj županiji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ponuda trkačkih događaja u Varaždinskoj županiji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Koji Vam je sveukupno najbolji trkački događaj u Međimurskoj županiji i zašto? \*



16. Koji Vam je sveukupno najbolji trkački događaj u Varaždinskoj županiji i zašto? \*

17. Jeste li upoznati s konceptom geografskog informacijskog sustava (GIS)? \*

- Da
- Ne
- Djelomično

18. Na koji način najčešće koristite značajke GIS-a koje su povezane s trčanjem? \*

- Nalaženje novih trkačkih ruta
- Planiranje trkačkih ruta unaprijed
- Praćenje udaljenosti i vremena trčanja
- Pregled topografije terena
- Praćenje vremenskih uvjeta
- Ostalo

19. Smatrate li da je korištenje GIS-a unaprijedilo Vaše trčanje? \*

- Da
- Ne
- Ni da ni ne

20. Jeste li iskusili neke nedostatke i/ili izazove u vezi s korištenjem GIS-a u svrhu trčanja? Ako da, koji su to? \*