#YEARINSPORT

2018

STRAVA

Das Sportjahr in Zahlen

36 Millionen Sportler
195 Länder
10,7 Milliarden km

Sport bringt Menschen zusammen. Und auf Strava wird diese Verbindung für über 36 Millionen Sportler auf der ganzen Welt noch leichter hergestellt: Durch das Hochladen von mehr als 15 Millionen Aktivitäten pro Woche dokumentieren, erinnern und feiern Sportler auf Strava ihren aktiven Lebensstil. Es geht nicht nur um Ergebnisse, sondern um die ehrliche, ungefilterte Leistung und die Freundschaften, die dadurch entstehen.

32
Sportarten

15 Millionen
hochgeladene Aktivitäten pro Woche

20
hochgeladene Aktivitäten pro Sekunde

Alle Daten in diesem Dokument wurden im Zeitraum vom 01.10.2017 bis zum 30.09.2018 ausgewertet.

Inhaltsverzeichnis

01 Community
4 Was uns 2018 bewegt hat
5 Kudos
6 Clubs
7 Segmente
8 Gruppentraining
11 Fotos
12 Emoji

02 Trends
14 Die aktivsten Tage des Jahres
15 Geschlechtsspezifische Trends
16 Multisport Trends
17 Zielsetzungen
18 Indoor Aktivitäten
19 Essen auf der ganzen Welt

03 Pendeln
21 Überblick Pendelaktivitäten
22 Globale Pendelaktivitäten
23 Mit dem Fahrrad in Deutschland pendeln
24 Zu Fuß in Deutschland pendeln

04 Pendeln zu Fuß und mit dem Rad - Der Gesamtüberblick
26 Radfahren
31 Laufen

Kontakt

Community

Inspirierende Abenteuer, Unterstützung und Sportsgeist um sich zu bewegen und weiterzumachen - allein die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft motiviert viele Sportler.

4 Was uns 2018 bewegt hat
5 Kudos
6 Clubs
7 Segmente
8 Gruppentraining
11 Fotos
12 Emoji

Was uns 2018 bewegt hat

Alpencross extrem

Sieben Sportler, darunter Philipp Reiter und David Wallmann, machen sich auf den “Langen Weg” und überqueren den gesamten Alpenhauptkamm zwischen Wien und Nizza in nur 36 Tagen.

UTMB ohne Grenzen

Unser wohl bewegendstes Foto aus diesem Jahr: Sophie Power kämpft um Anerkennung und geht an ihre Grenzen beim diesjährigen Ultra-Trail-Du-Mont-Blanc.

Elvis lebt!

Neuer Weltrekord für Nikki Johnstone: Verkleidet als Elvis läuft er den Berlin Marathon in 2:37:04 Std.

Kudos

Sie sind unsere digitalen High-Fives - Sportler auf Strava vergaben in diesem Jahr mehr als 3,6 Milliarden Kudos.

WELTWEIT VERGEBENE KUDOS

3.603.479.590

VERGEBENE KUDOS IN DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH, SCHWEIZ

183.633.195

Clubs

Über 250.000 Clubs stehen Sportlern auf Strava zur Auswahl. Alle Sportler, die sich in einem Club anmelden, sind auch deutlich aktiver.

DIE FÜNF GRÖSSTEN CLUBS

- The Strava Club
  179K Mitglieder
- GCN
  81K Mitglieder
- Lululemon Global Run Free
  56K Mitglieder
- Zwift
  53K Mitglieder
- 1000 km in 2018
  53K Mitglieder

Sportler, die einem Club beigetreten sind, laden 3x mehr Aktivitäten hoch.

Segmente

Neu erstellte Segmente

2.800.522

762.777

1.923.521

Weltweit

BELIEBTESTER LAUF / 5 KILOMETER ODER LÄNGER

98.503 Versuche

Prospect Park 5k – North Start

Brooklyn, New York, US

BELIEBTESTE RADTOUR / 150+ METER IM ANSTIEG

492.520 Versuche

Box Hill – Junction to Island

Dorking, United Kingdom

Segmente mit Geschichte in Deutschland, Österreich, Schweiz

Deutschland

Sansibar — Hörnum
Sylt, Schleswig-Holstein, Germany

Teufelsberg (nur Anstieg)
Grunewald, Berlin, Germany

Österreich

Großglockner von Erzherzog-Johann-Hütte
Tirol, Austria

Ferleiten - Fuscher Törl
Zeller Fusch, Salzburg, Austria

Schweiz

Mittelbergsteig 5 Climb
Zürich, Switzerland

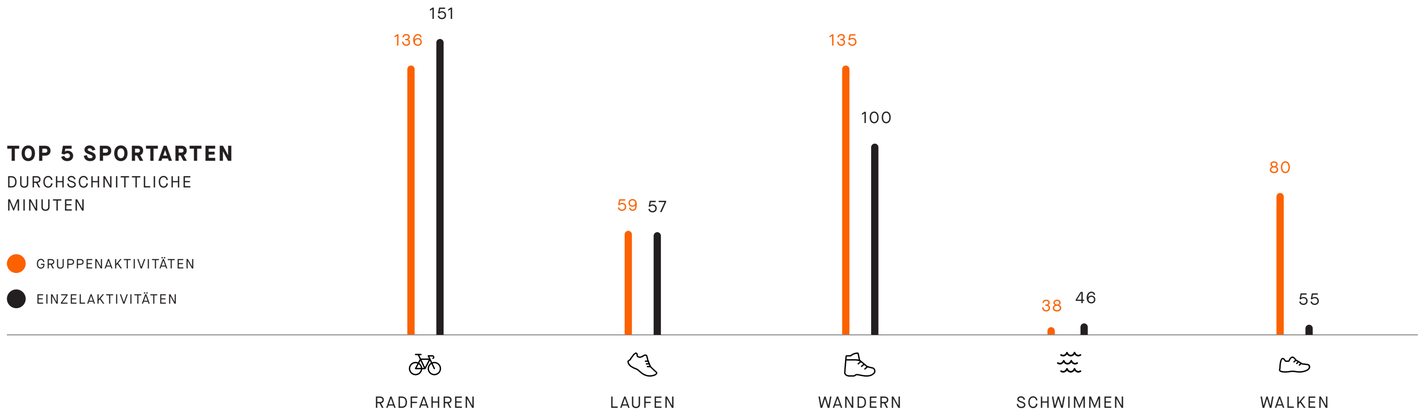
Grosse Scheidegg (Hotel Wetterhorn)
Grindelwald, Bern, Switzerland

Gruppenaktivitäten Zeit & Distanz

Die Zeit vergeht schneller, wenn man sich in Gruppen verabredet. Sportler, die zusammen trainieren, laden meist längere Aktivitäten hoch.

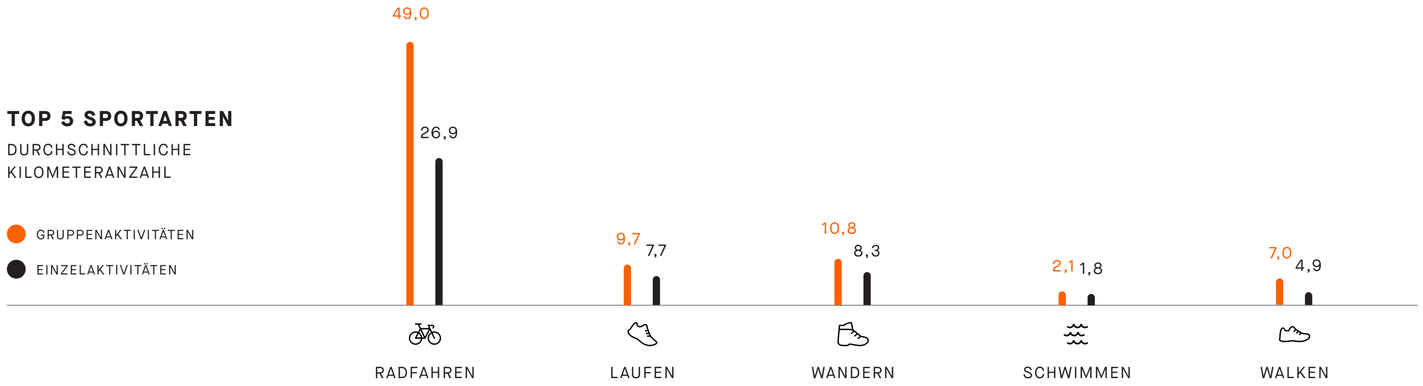
DURCHSCHNITTLICHE DAUER (ALLE SPORTARTEN)

+10,2%



DURCHSCHNITTLICHE DISTANZ (ALLE SPORTARTEN)

+21,4%



Gruppenaktivitäten Demographische Daten

Wenn es einen Wettbewerb im Sporttreiben geben würde, gewinnen Männer über 50 in England den ersten Preis.

HOCHGELADENE GRUPPENAKTIVITÄTEN VON SPORTLERN

61,5%
der Männern

57,7%
der Frauen

IM ALTER ZWISCHEN 50-59	**66,7%**
IM ALTER ZWISCHEN 40-49	**66,5%**
IM ALTER ZWISCHEN 30-39	**60,6%**
IM ALTER ZWISCHEN 18-29	**50,8%**

DURCHSCHNITTLICHE GRUPPENGRÖSSE

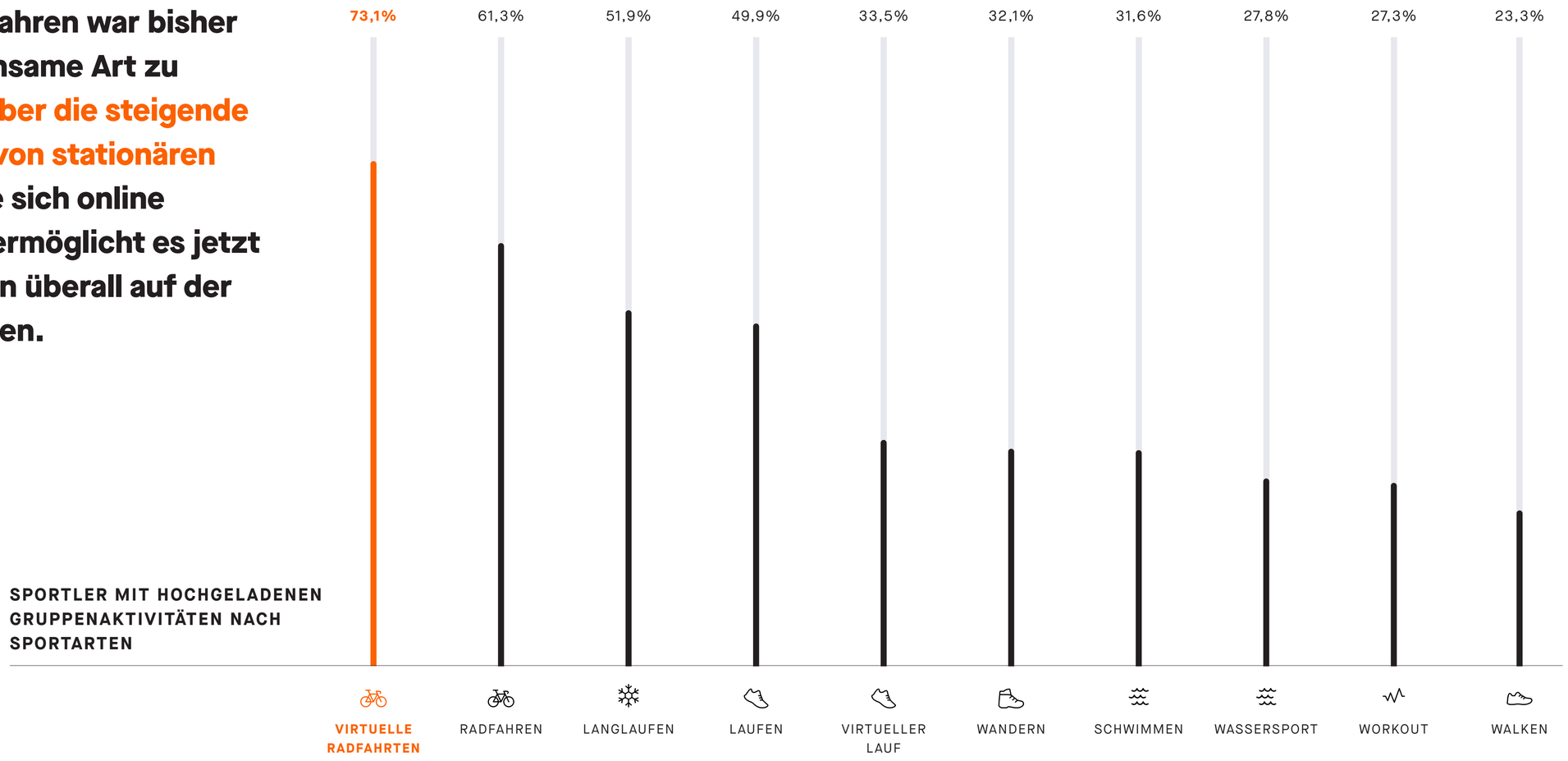
WELTWEIT
8,6

DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH, SCHWEIZ
8,2

USA **7,8**	ENGLAND **13,6**	JAPAN **9,3**
SPANIEN **10,0**	FRANKREICH **9,1**	BRASILIEN **7,4**

Gruppenaktivitäten Sportarten

Indoor-Radfahren war bisher eine sehr einsame Art zu trainieren, aber die steigende Beliebtheit von stationären Trainern, die sich online verbinden, ermöglicht es jetzt mit Freunden überall auf der Welt zu fahren.



Fotos

Halte öfter mal an, nimm einen tiefen Atemzug in der Natur und mach ein paar Fotos. Im Durchschnitt erhalten Aktivitäten mit Fotos mehr als doppelt so viele Kudos wie Aktivitäten ohne.

AKTIVITÄT MIT FOTO, DIE 2018 DIE MEISTEN KUDOS ERHIELT

Chris Froome
Tour of Britain Stage 3

17,986

AKTIVITÄTEN MIT FOTOS BEIM

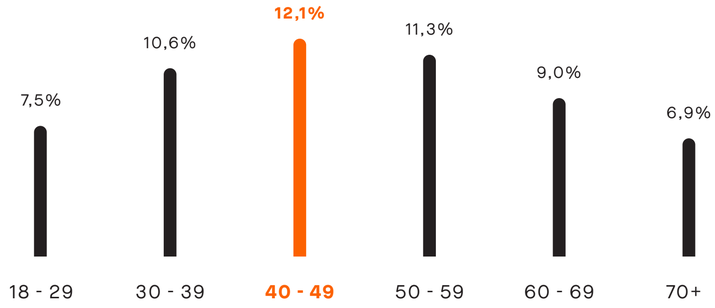
32% Schneeschuhwandern

25% Skitourengehen

9% Radfahren

6% Laufen

AKTIVITÄTEN MIT FOTOS NACH ALTER



AKTIVITÄTEN MIT FOTOS NACH GESCHLECHT

11,1% der Frauen

9,9% der Männern

Emoji

Wenn die richtigen Worte fehlen, bringt es ein Emoji oft auf den Punkt. Und unsere Daten zeigen, Sportler finden das 👌.

BELIEBTESTER EMOJI

🏃‍♂️ Australien
Kanada
Deutschland
Russland
Südafrika
Thailand
USA
England

☀️ Belgien
Frankreich
Niederlande

💪 Portugal
Spanien

🚴‍♂️ Brasilien
Kolumbien
Mexiko

😂 Italien

🎵 Japan

💯 Indien

❤️ Südkorea

BELIEBTESTER EMOJI NACH SPORTARTEN

🏃‍♂️ Laufen

🚴‍♂️ Radfahren

☀️ Wandern

💪 Workout

🐶 Walken

😕 Skateboarden

🏊‍♂️ Schwimmen

⚽ Fußballspielen

🏄‍♂️ Wassersport

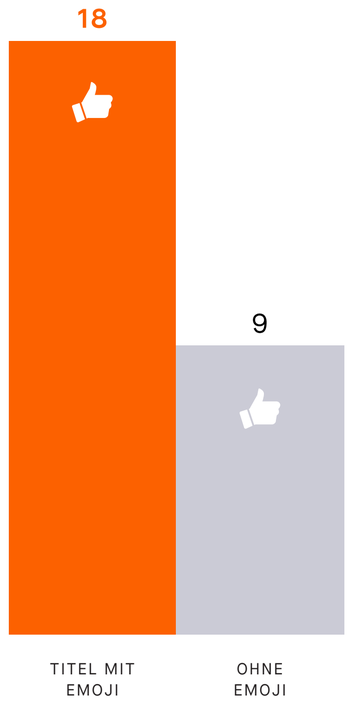
❄️ Schneeschuhwandern

☀️ Handbike

KUDOS

In der Regel erhalten Aktivitäten mit Emojis im Titel doppelt so viele Kudos.

AKTIVITÄTEN MIT KUDOS



Trends

Was war bei Sportlern in diesem Jahr beliebt?

02

14 Die aktivsten Tage des Jahres

15 Geschlechtsspezifische Trends

16 Multisport Trends

17 Zielsetzungen

18 Indoor Aktivitäten

19 Essen auf der ganzen Welt

Die aktivsten Tage des Jahres

Weltweit

	DATUM	WOCHENTAG	AKTIVITÄTEN
Alle Sportarten	6. Mai	Sonntag	2,1M
Radfahren	6. Mai	Sonntag	1,2M
Laufen	16. September	Sonntag	766,1K

Deutschland, Österreich, Schweiz

	DATUM	WOCHENTAG	AKTIVITÄTEN
Alle Sportarten	6. Mai	Sonntag	130,0K
Radfahren	6. Mai	Sonntag	82,8K
Laufen	6. Mai	Sonntag	37K

ENGLAND

13. Januar
142,4K AKTIVITÄTEN

26. Juni
181,3K AKTIVITÄTEN

USA

23. November
170,0K AKTIVITÄTEN

14. Juli
222,1K AKTIVITÄTEN

FRANKREICH

30. September
70,6K AKTIVITÄTEN

9. September
82,2K AKTIVITÄTEN

SPANIEN

31. Dezember
43,6K AKTIVITÄTEN

15. April
80,9K AKTIVITÄTEN

BRASILIEN

1. Mai
45,0K AKTIVITÄTEN

31. Mai
119,9K AKTIVITÄTEN

JAPAN

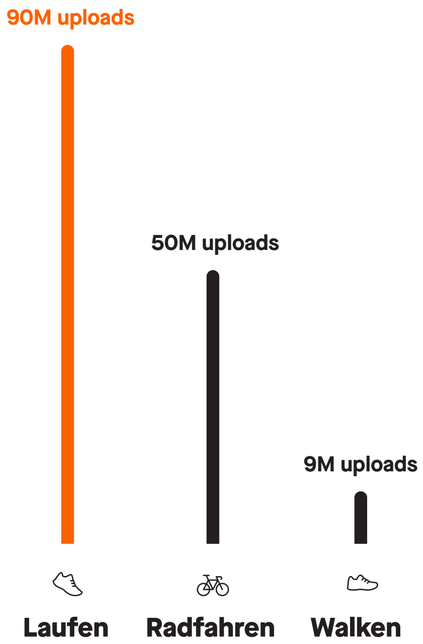
16. September
10,6K AKTIVITÄTEN

20. Mai
29,6K AKTIVITÄTEN

Geschlechtsspezifische Trends

Frauen

TOP 3 SPORTARTEN

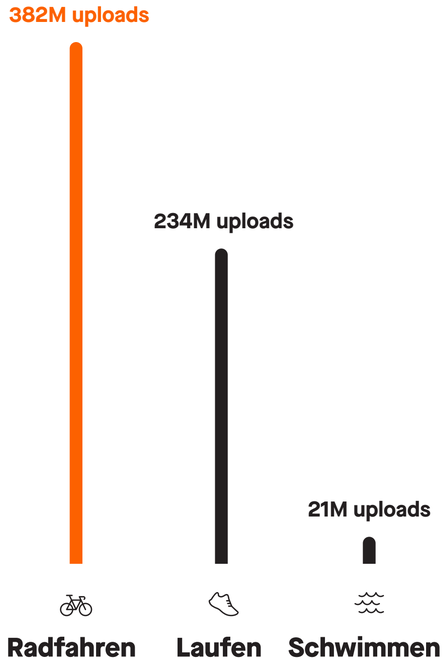


TOP 3 LAUFWETTBEWERBE

Halbmarathon	38,1%
Marathon	24,7%
10 Kilometer Lauf	21,4%
Andere	15,8%

Männer

TOP 3 SPORTARTEN

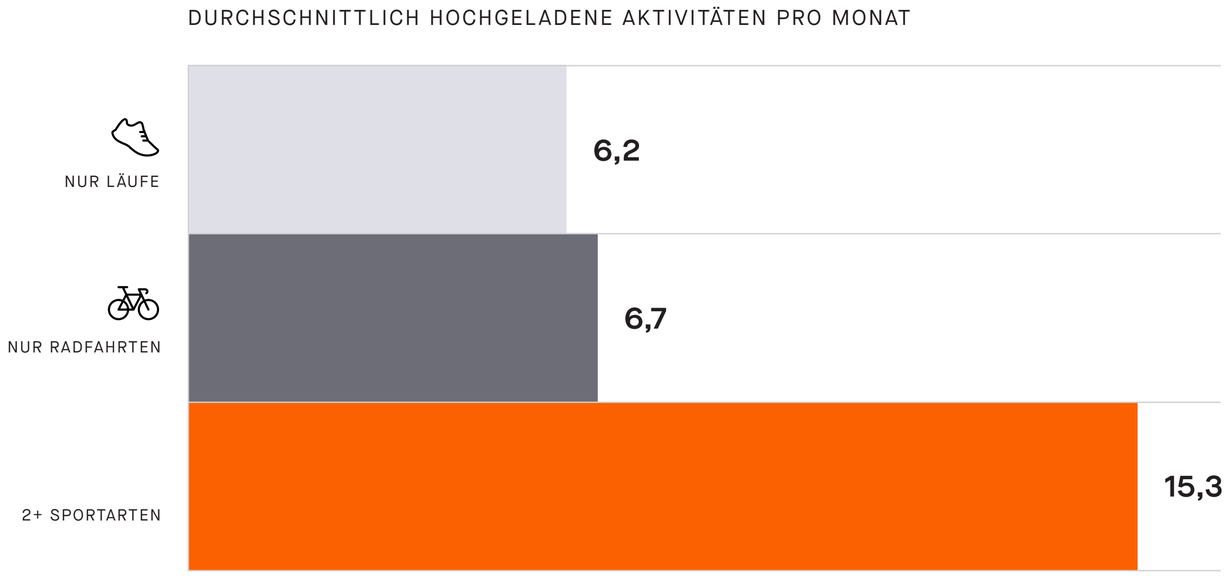


TOP 3 LAUFWETTBEWERBE

Halbmarathon	36,8%
Marathon	32,4%
10 Kilometer Lauf	17,1%
Andere	14,5%

Multisport Trends

Sportler, die mehr als eine Sportart ausüben, sind in der Regel mehr als doppelt so aktiv.



Zielsetzungen

Planung für den Erfolg - Sportler, die sich Ziele setzen, bleiben das ganze Jahr über aktiver.

Durchschnittlicher Anstieg hochgeladener Aktivitäten 6 Monate nach Festlegung eines Jahresziels

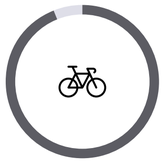
Radfahren +15,1%

Schwimmen +15,1%

Laufen +14,2%

Sportler, die sich ein Ziel für eine bestimmte **Distanz** gesetzt haben, sind 6 Monate später immer noch aktiv

Schwimmen 95%



Radfahren 94%

Laufen 88%

Sportler, die sich ein Ziel für eine bestimmte **Bestzeit** gesetzt haben, sind 6 Monate später immer noch aktiv

Radfahren 95%

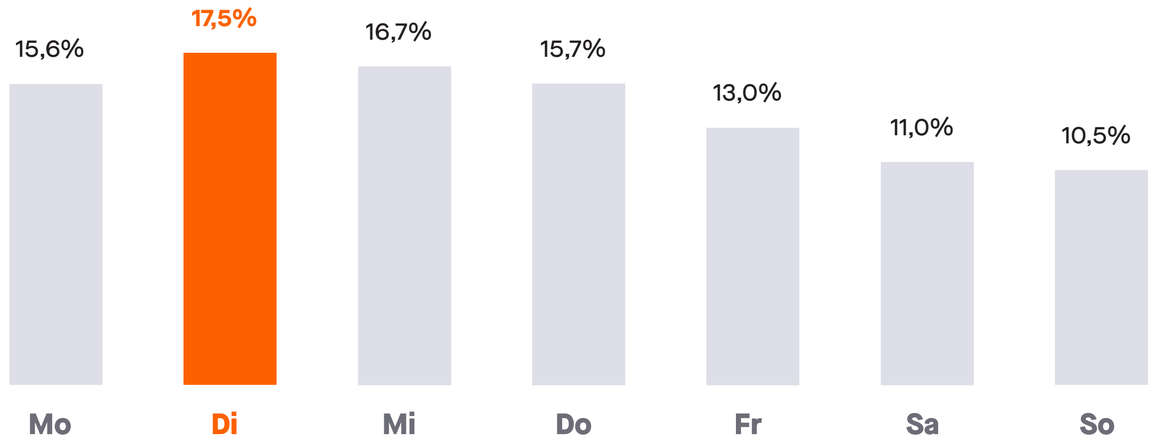
Schwimmen 93%

Laufen 79%

Indoor Aktivitäten

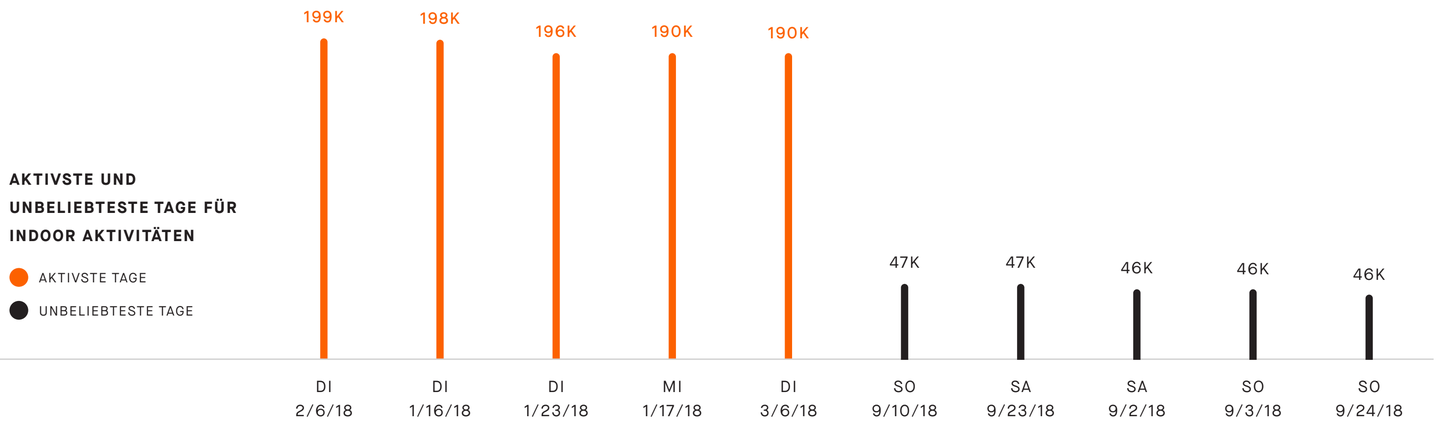
Die beliebteste Zeit für Indoor Aktivitäten ist während der Arbeitswoche, die Anzahl der hochgeladenen Aktivitäten nimmt zum Wochenende hin ab.

INDOOR AKTIVITÄTEN NACH WOCHENTAGEN



Dienstag ist der beliebteste Tag für Indoor Aktivitäten.

AKTIVSTE UND UNBELIEBTESTE TAGE FÜR INDOOR AKTIVITÄTEN



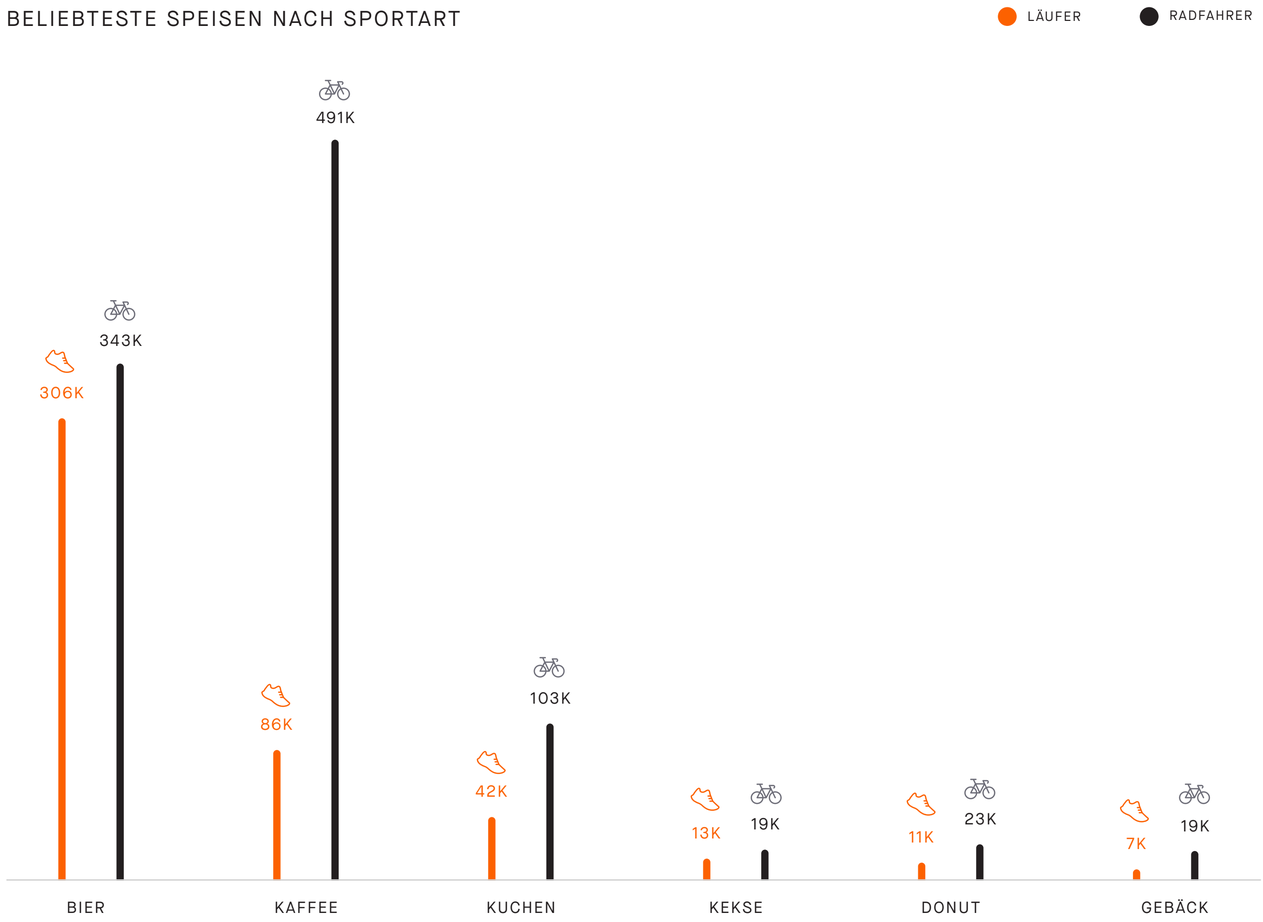
Sport und Ernährung

Radfahrer und Läufer genießen gerne ein erfrischendes Getränk, aber wenn es um Kaffee geht, brauchen Radfahrer mehr als die fünffache Menge.

BELIEBTESTE SPEISEN IM AKTIVITÄTSTITEL

Laufen	Radfahren
1. Bier	1. Kaffee
2. Kaffee	2. Bier
3. Kuchen	3. Kuchen
4. Kekse	4. Donut
5. Donut	5. Kekse
6. Gebäck	6. Gebäck

BELIEBTESTE SPEISEN NACH SPORTART



Pendeln

Radfahren und Laufen sind nicht nur Freizeitaktivitäten. Sie werden auch immer wichtiger, um schnell und effektiv zur Arbeit zu gelangen.

03

21 Überblick Pendelaktivitäten

22 Globale Pendelaktivitäten

23 Mit dem Fahrrad in Deutschland pendeln

24 Zu Fuß in Deutschland pendeln

Überblick Pendelaktivitäten

Verkehrschaos, Benzinkosten und Abgase, viele Sportler haben darauf keine Lust mehr und pendeln aus eigener Kraft in die Arbeit.

Weltweit

Laufen

ANZAHL DER PENDLER

2018 **21.781.323**

2017 **12.813.125**

ANSTIEG IM VERGLEICH ZUM VORJAHR

+70,0%

DURCHSCHNITTLICHE STRECKE **6,6 km**

REDUKTION DES KOHLENDIOXIDS **59,6 Millionen kg CO_2**

Radfahren

ANZAHL DER PENDLER

2018 **84.604.361**

2017 **59.260.923**

ANSTIEG IM VERGLEICH ZUM VORJAHR

+42,8%

DURCHSCHNITTLICHE STRECKE **14,5 km**

REDUKTION DES KOHLENDIOXIDS **660,1 Millionen kg CO_2**

Deutschland, Österreich, Schweiz

Laufen

ANZAHL DER PENDLER

2018 **957.298**

2017 **561.289**

ANSTIEG IM VERGLEICH ZUM VORJAHR

+70,6%

DURCHSCHNITTLICHE STRECKE **8,1 km**

REDUKTION DES KOHLENDIOXIDS **2,35 Millionen kg CO_2**

Radfahren

ANZAHL DER PENDLER

2018 **5.585.860**

2017 **3.472.550**

ANSTIEG IM VERGLEICH ZUM VORJAHR

+60,9%

DURCHSCHNITTLICHE STRECKE **15,6 km**

REDUKTION DES KOHLENDIOXIDS **38,1 Millionen kg CO_2**

Globale Pendelaktivitäten

Laufen

Weltweit **3,5 Millionen Pendler**

DURCHSCHNITTLICHE WOCHENAKTIVITÄTEN PRO PENDLER

PRO LAND

Japan	1,79
England & Irland	1,55
USA	1,44
Deutschland, Österreich, Schweiz	1,41
Brasilien	1,38
Spanien	1,36
Frankreich	1,35

DEUTSCHLAND

Berlin	1,54
Thüringen	1,46
Sachsen	1,46

ÖSTERREICH

Vorarlberg	1,54
Salzburg	1,47
Wien	1,47

SCHWEIZ

Uri	1,69
Nidwalden	1,67
Glarus	1,50

Radfahren

Weltweit **5,5 Millionen Pendler**

DURCHSCHNITTLICHE WOCHENAKTIVITÄTEN PRO PENDLER

PRO LAND

England & Irland	3,29
Deutschland, Österreich, Schweiz	2,88
Japan	2,84
USA	2,43
Frankreich	2,21
Brasilien	1,93
Spanien	1,59

DEUTSCHLAND

Berlin	3,82
Hamburg	3,61
Sachsen	3,13

ÖSTERREICH

Wien	2,81
Vorarlberg	2,52
Steiermark	2,46

SCHWEIZ

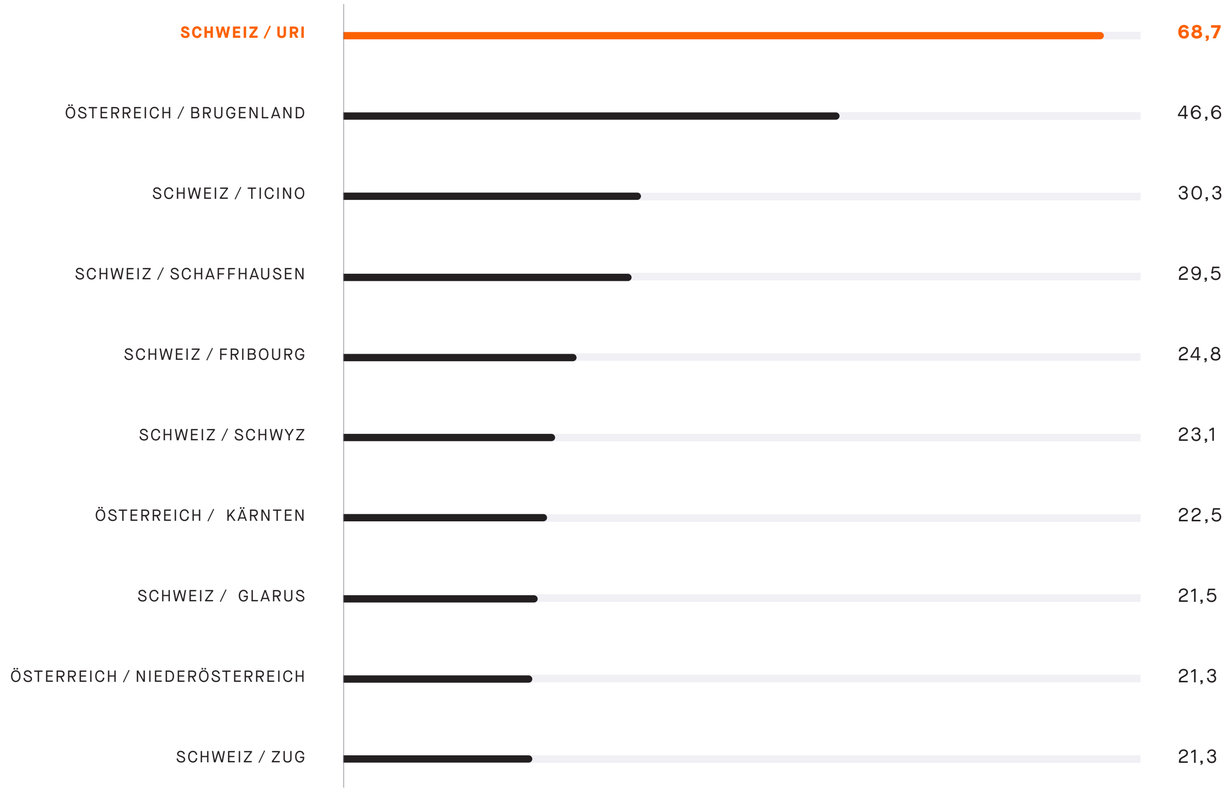
Geneve	3,26
Basel-Landschaft	2,95
Zurich	2,87

Pendeln mit dem Fahrrad in Deutschland, Österreich, Schweiz

Pendelaktivitäten im Vergleich zum Vorjahr

Schweiz / Uri	**69,6 %**
Schweiz / Obwalden	**47,9 %**
Deutschland / Sachsen-Anhalt	**46,7%**
Deutschland / Sachsen	**46,1%**
Deutschland / Mecklenburg-Vorpommern	**44,9%**
Deutschland / Brandenburg	**43,5%**
Österreich / Oberösterreich	**43,2%**
Deutschland / Niedersachsen	**41,9%**
Deutschland / Thüringen	**41,8%**
Deutschland / Schleswig-Holstein	**41,6%**

Die längsten durchschnittlichen Pendeldistanzen (km)

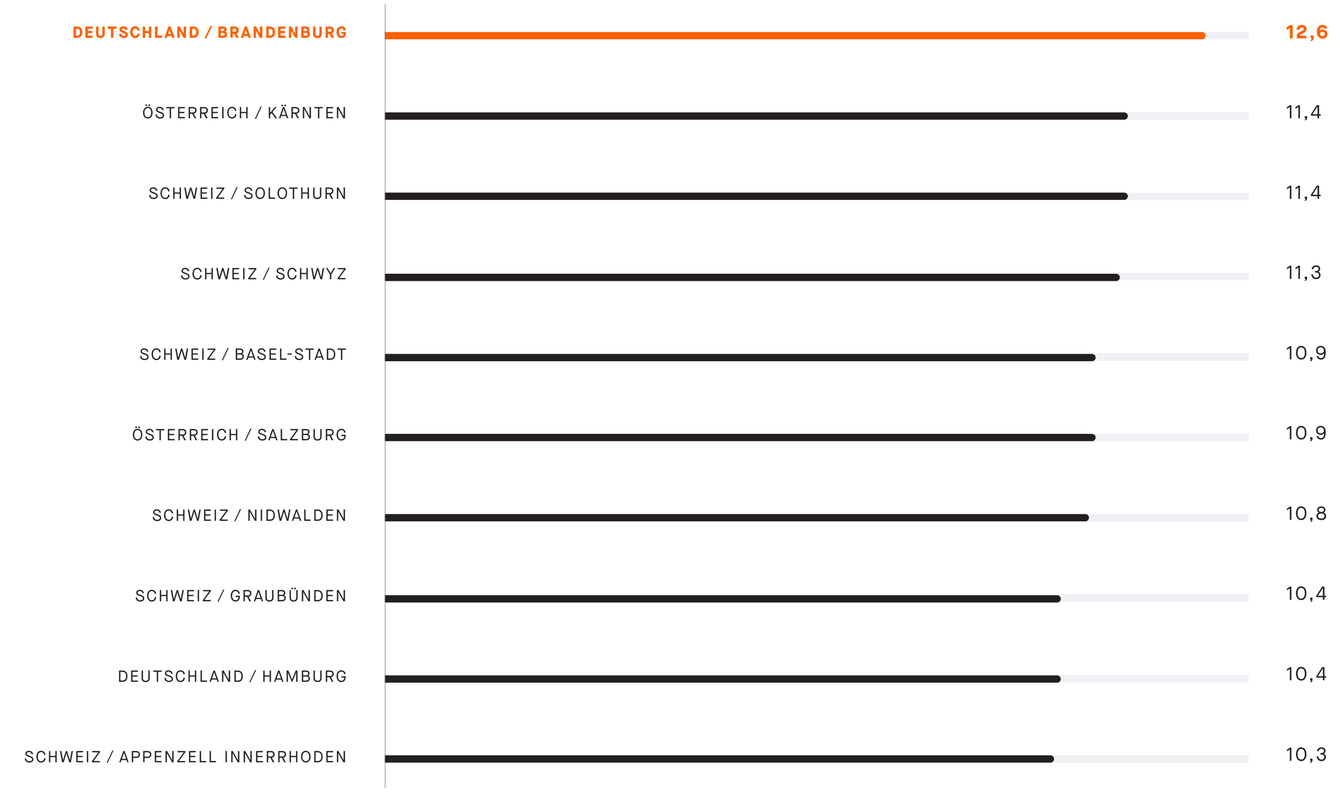


Pendeln zu Fuß in Deutschland, Österreich, Schweiz

Pendelaktivitäten im Vergleich zum Vorjahr

Deutschland / Sachsen-Anhalt	**66,4 %**
Schweiz / Jura	**65,2 %**
Deutschland / Thüringen	**61,6 %**
Deutschland / Schleswig-Holstein	**60,5 %**
Österreich / Oberösterreich	**58,3 %**
Schweiz / Uri	**57,5 %**
Schweiz / Glarus	**55,9 %**
Schweiz / Nidwalden	**55,7 %**
Deutschland / Niedersachsen	**55,2 %**

Die längsten durchschnittlichen Pendeldistanzen (km)



Pendeln zu Fuß und mit dem Rad – Gesamtüberblick

Jeder Sportler leistet seinen Beitrag zu etwas Größerem. Auch kleine Distanzen summieren sich.

26 Radfahren

31 Laufen

Radfahrten gesamt

Weltweit

Radfahrten gesamt	287,5 Mio.
Anstieg im Vergleich zum Vorjahr	21,9%
Durchschnittliche Radfahrten pro Sportler	34,2
Hochgeladene Aktivitäten pro Sekunde	9,11

Deutschland, Österreich, Schweiz

Radfahrten gesamt	12,7 Mio.
Anstieg im Vergleich zum Vorjahr	35,6%
Durchschnittliche Aktivitäten pro Sportler	37,2

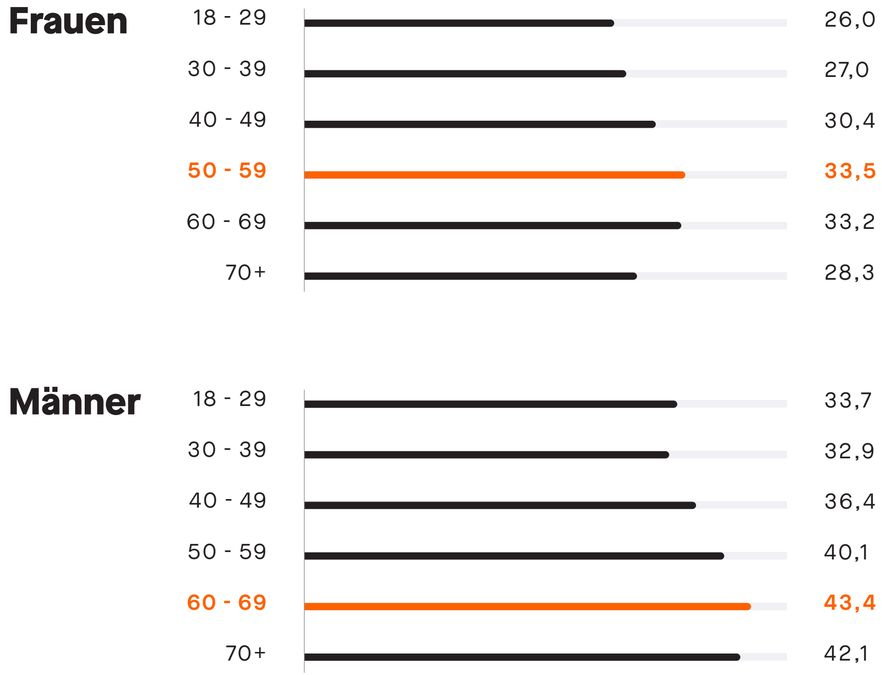
Radfahrten gesamt Distanz

Weltweit

Gesamte Distanz 8,5 Milliarden Kilometer

Durchschnittliche Distanz pro Radfahrt 35,2 km

Durchschnittliche Distanz nach Alter und Geschlecht

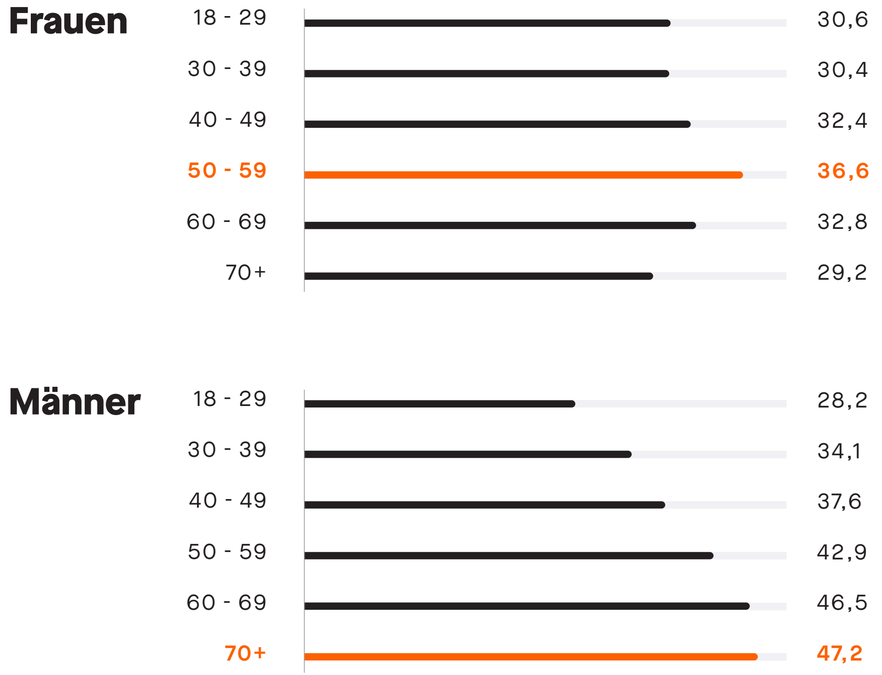


Deutschland, Österreich, Schweiz

Gesamte Distanz 479,0 Millionen Kilometer

Durchschnittliche Distanz pro Radfahrt 37,6 km

Durchschnittliche Distanz nach Alter und Geschlecht



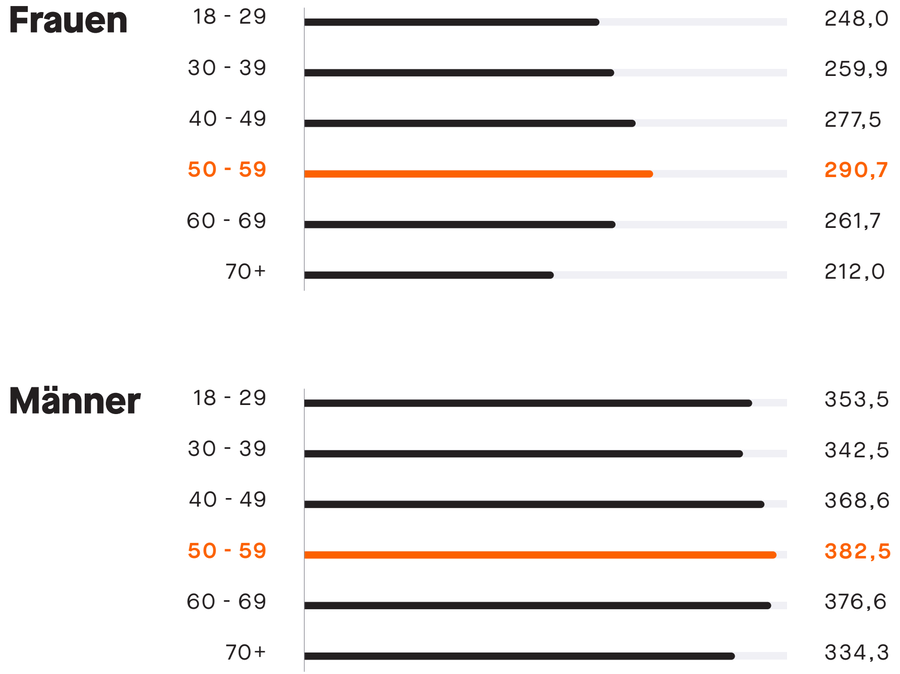
Radfahrten gesamt Höhengewinn

Weltweit

Gesamter Höhengewinn 86,1 Milliarden Meter

Durchschnittlicher Höhengewinn pro Radfahrt 350,6 m

Durchschnittlicher Höhengewinn nach Alter und Geschlecht

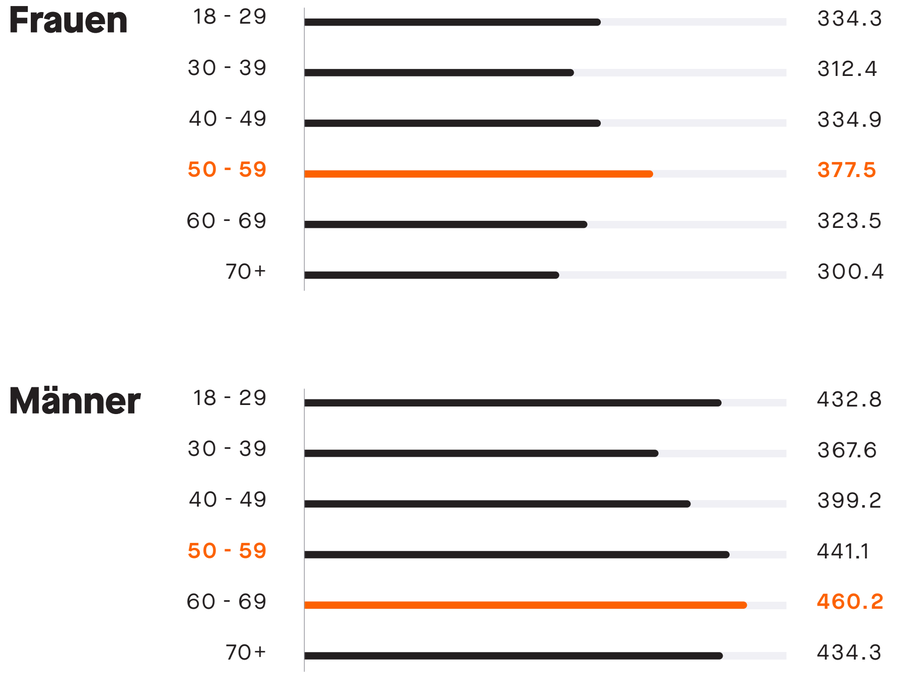


Deutschland, Österreich, Schweiz

Gesamter Höhengewinn 5.1 Millionen Meter

Durchschnittlicher Höhengewinn pro Radfahrt 399,7 m

Durchschnittlicher Höhengewinn nach Alter und Geschlecht



Radfahrten gesamt Geschwindigkeit und Bewegungszeit

Geschwindigkeit

Weltweit

Durchschnittliche Geschwindigkeit	**21,7 km/h**
Frauen	**19,5 km/h**
Männer	**22,0 km/h**

Deutschland, Österreich, Schweiz

Durchschnittliche Geschwindigkeit	**22,3 km/h**
Frauen	**19,8 km/h**
Männer	**22,6 km/h**

Bewegungszeit

Weltweit

Durchschnittliche Bewegungszeitpro Radfahrt	**1:37:36 Std**
Frauen	**1:30:28 Std**
Männer	**1:38:37 Std**

Deutschland, Österreich, Schweiz

Durchschnittliche Bewegungszeit pro Radfahrt	**1:41:39 Std**
Frauen	**1:37:35 Std**
Männer	**1:41:40 Std**

Radfahrten gesamt Wettkämpfe und schnellste Tage

Weltweit

Fahrten mit 100 Meilen oder länger	192.278

Schnellster Tag der Woche

Montag	**21.57 km/h**
Dienstag	**22.18 km/h**
Mittwoch	**21.99 km/h**
Donnerstag	**22.03 km/h**
Freitag	**21.61 km/h**
Samstag	**21.55 km/h**
Sonntag	**21.39 km/h**

Deutschland, Österreich, Schweiz

Fahrten mit 100 Meilen oder länger	2.377

Schnellster Tag der Woche

Montag	**22.15 km/h**
Dienstag	**22.50 km/h**
Mittwoch	**22.53 km/h**
Donnerstag	**22.44 km/h**
Freitag	**22.28 km/h**
Samstag	**22.00 km/h**
Sonntag	**22.04 km/h**

Läufe gesamt

Weltweit

Läufe gesamt	240,7 Mio.
Anstieg im Vergleich zum Vorjahr	46,2%
Durchschnittliche Aktivitäten pro Sportler	30,1
Hochgeladene Aktivitäten pro Sekunde	7,6

Deutschland, Österreich, Schweiz

Läufe gesamt	8,4 Mio.
Anstieg im Vergleich zum Vorjahr	48,8%
Durchschnittliche Aktivitäten pro Sportler	32,1

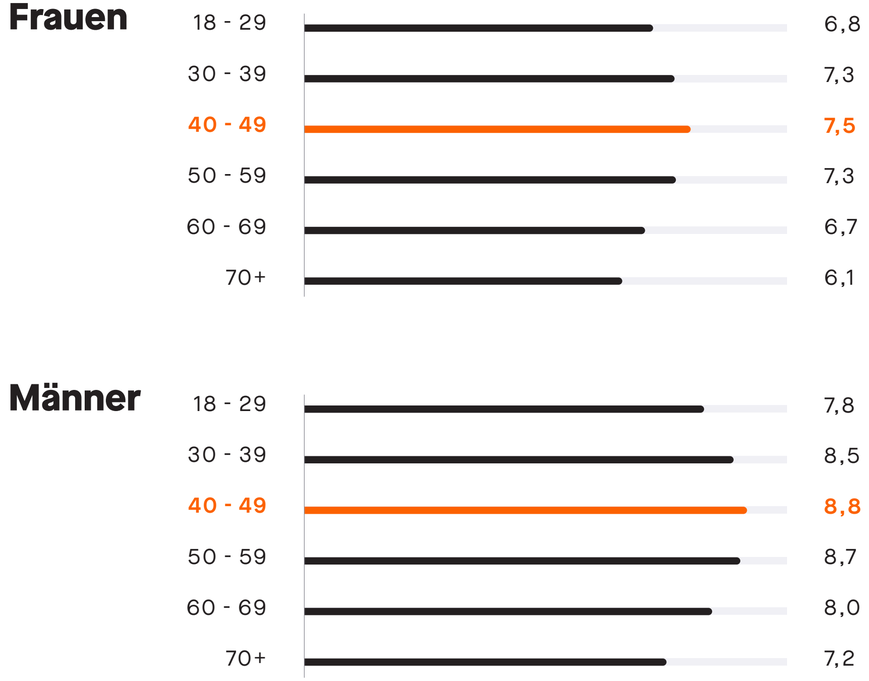
Läufe gesamt Distanz

Weltweit

Gesamtdistanz 1,5 Milliarden Kilometer

Durchschnittliche Distanz pro Lauf 8,2 km

Durchschnittliche Distanz nach Alter und Geschlecht

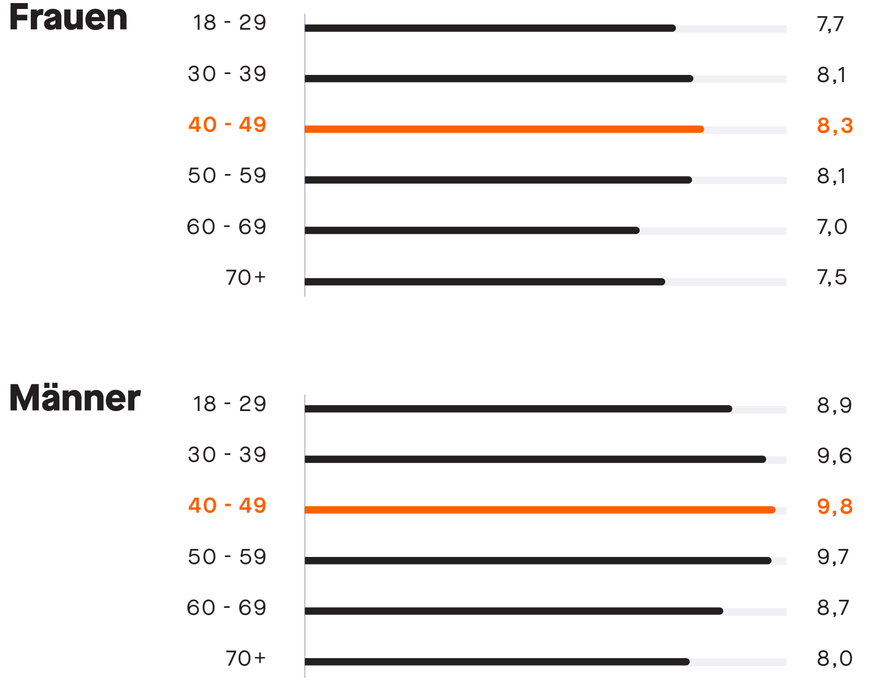


Deutschland, Österreich, Schweiz

Gesamtdistanz 77,3 Millionen Kilometer

Durchschnittliche Distanz pro Lauf 9,3 km

Durchschnittliche Distanz nach Alter und Geschlecht



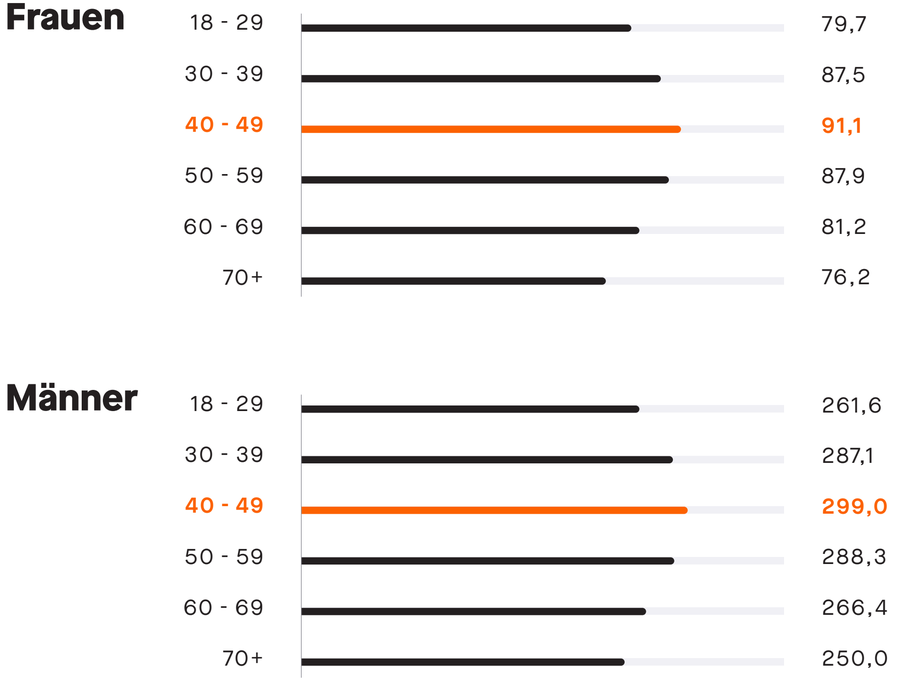
Läufe gesamt Höhengewinn

Weltweit

Gesamter Höhengewinn 16,7 Milliarden Meter

Durchschnittlicher Höhengewinn pro Lauf 82,8 m

Durchschnittlicher Höhengewinn nach Alter und Geschlecht

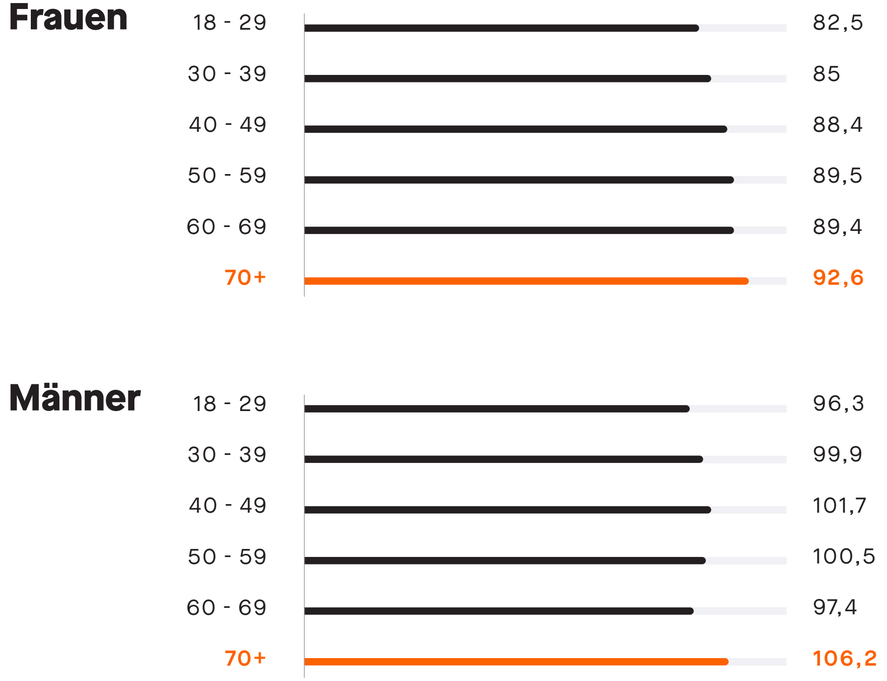


Deutschland, Österreich, Schweiz

Gesamter Höhengewinn 800.000 Meter

Durchschnittlicher Höhengewinn pro Lauf 399,7 m

Durchschnittlicher Höhengewinn nach Alter und Geschlecht



Läufe gesamt Geschwindigkeit und Bewegungszeit

Geschwindigkeit

Weltweit

Durchschnittstempo	**6:29min/km**
Frauen	**6:46 min/km**
Männer	**6:09 min/km**

Deutschland, Österreich, Schweiz

Durchschnittstempo	**6:21min/km**
Frauen	**6:43 min/km**
Männer	**6:05 min/km**

Bewegungszeit

Weltweit

Durchschnittliche Bewegungszeit	**49:49 min**
Frauen	**48:48 min**
Männer	**50:49 min**

Deutschland, Österreich, Schweiz

Durchschnittliche Bewegungszeit	**54:54 min**
Frauen	**55:54 min**
Männer	**53:52 min**

Läufe gesamt Wettkämpfe und schnellste Tage

Weltweit

Gelaufene Marathons	885.735

Schnellster Tag der Woche

Montag	6:34 min/km
Dienstag	6:24 min/km
Mittwoch	6:27 min/km
Donnerstag	6:25 min/km
Freitag	6:28 min/km
Samstag	6:30 min/km
Sonntag	6:34 min/km

Deutschland, Österreich, Schweiz

Gelaufene Marathons	35.212

Schnellster Tag der Woche

Montag	6:27 min/km
Dienstag	6:18 min/km
Mittwoch	6:18 min/km
Donnerstag	6:18 min/km
Freitag	6:18 min/km
Samstag	6:22 min/km
Sonntag	6:26 min/km

Mit Strava auch im Jahr 2019 auf dem Laufenden bleiben:
Wir sind der größte digitale Sportverein der Welt und für unsere Mitglieder die Plattform schlechthin, um Aktivitäten aufzuzeichnen und zu teilen.

Bei Fragen zu Daten oder anderen Informationen sowie Presseanfragen wenden Sie sich bitte an:

---

strava@crystal-communications.de