

#YEARINSPORT

2018

STRAVA
Año deportivo

36 millones de atletas

195 países

10,7 billones de km

El deporte está libre de fronteras y une a todo el planeta. Con más de 36 millones de deportistas en todo el mundo, Strava es, sin lugar a dudas, el espacio donde ocurren esas conexiones mágicas. Al compartir más de 15 millones de actividades por semana, los miembros de Strava documentan, mejoran sus marcas y celebran la integración del deporte en su vida diaria. Pero no es sólo una cuestión de rendimiento y resultados personales, sino más bien la suma del esfuerzo y las relaciones que hacen posible estos logros.

32

modalidades de deporte

15M

actividades registradas por semana

20

actividades registradas por segundo

Todos los datos incluidos en este documento fueron extraídos entre el 1/10/2017 y el 30/9/2018

Contenido

01 Comunidad & Aspecto social

- 4 El año del QOM
- 5 Kudos
- 6 Clubs
- 7 Segmentos
- 8 Actividades en grupo
- 11 Fotografías
- 12 Emoticonos

02 Tendencias

- 14 Días más activos del año
- 15 Tendencias según género
- 16 Tendencias multideporte
- 17 Objetivos
- 18 Entrenamiento indoor
- 19 Comida

03 Desplazamientos al trabajo

- 21 Desplazamientos al trabajo: Perspectiva general
- 22 Desplazamientos al trabajo: Global
- 23 Desplazamientos al trabajo en bicicleta: España
- 24 Desplazamientos al trabajo corriendo: España

04 Ciclismo & Running. Datos anuales

- 26 Ciclismo
- 31 Running

Contacto

Comunidad & Aspecto social

Aventuras que inspiran, apoyo y motivación que empuja a seguir esforzándose o a empezar a hacer deporte. Pertenecer a una comunidad motiva a los atletas a superarse.

01

- 4 El año del QOM
- 5 Kudos
- 6 Clubs
- 7 Segmentos
- 8 Actividades en grupo
- 11 Fotografías
- 12 Emoticonos

El año del QOM



Strava Speed Project

Diez mujeres pasaron de ser completas desconocidas a ser un grupo fuertemente unido durante los 547 km de una carrera de relevos de 41 horas desde los Ángeles hasta Las Vegas. Su fuerza y apoyo mutuo mostró la mejor cara del deporte



Larissa Connors

Larissa Connors defendió su corona en la exhaustiva carrera de Mountainbike en Leadville 100, acabando casi media hora antes que la competidora que quedó en segunda posición

Sophie Power en UTMB

Nuestra mejor foto del año sin ninguna duda. Sophie Power esforzándose al máximo y desafiando lo establecido en la UltraTrail de Montblanc



Kudos

Son como los “me gusta” digitales, y los atletas Strava dieron más de 3,6 billones de kudos este año.



KUDOS DADOS A NIVEL MUNDIAL

3.603.479.590



KUDOS DADOS EN ESPAÑA

277.994.679

Clubs

Los atletas pueden escoger entre más de 250.000 clubs, y aquellos que han encontrado el suyo tienden a ser mucho más activos.

TOP 5 CLUBS

-  **The Strava Club**
157K miembros
-  **GCN**
81K miembros
-  **Lululemon Global Run Free**
56K miembros
-  **Zwift**
53K miembros
-  **1000 km in 2018**
53K miembros

MIEMBRO DE UN CLUB

88,7

Media de actividades subidas

Los atletas que se unen a un club incrementan en **más de 3 veces su actividad que los que no forman parte de uno.**

NO MIEMBRO DE UN CLUB

25,2

Media de actividades subidas

Segmentos

Nuevos segmentos creados este año

2.800.522

 **762.777**

 **1.923.521**

 **Global**



 RUNNING - SEGMENTO MÁS POPULAR

98.503 intentos

Prospect Park 5k – North Start

Brooklyn, Nueva York. EEUU



 CICLISMO - SEGMENTO MÁS POPULAR

492.520 intentos

Box Hill – Junction to Island

Dorking. Reino Unido

 **España**



 RUNNING - SEGMENTO MÁS POPULAR

246.784 intentos

Recta Av Pablo Iglesias

Comunidad de Madrid, España



 CICLISMO - SEGMENTO MÁS POPULAR

469.595 intentos

Repecho Lagotrainer

Comunidad de Madrid, España

Actividades en grupo Duración & Distancia

El tiempo vuela cuando los deportistas se unen para practicar ejercicio en la vida real. Los atletas que entrenan juntos tienden a registrar actividades más largas que los que lo hacen en solitario.

🕒 DURACIÓN MEDIA (TODOS LOS DEPORTES)

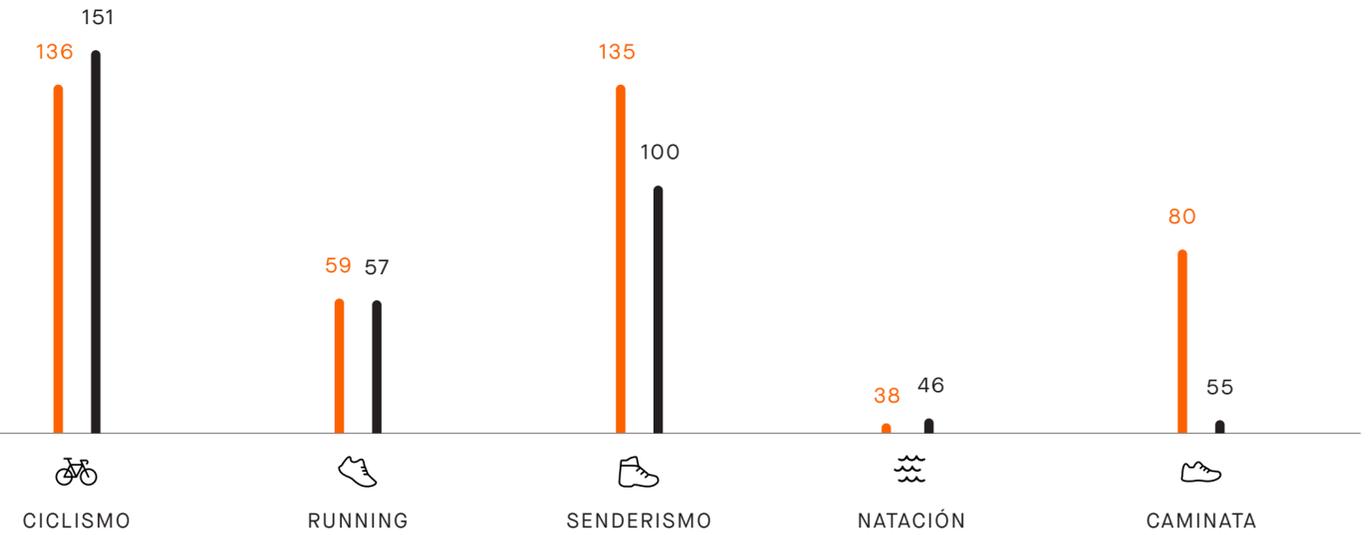
+10,2%

📍 DISTANCIA MEDIA (TODOS LOS DEPORTES)

+21,4%

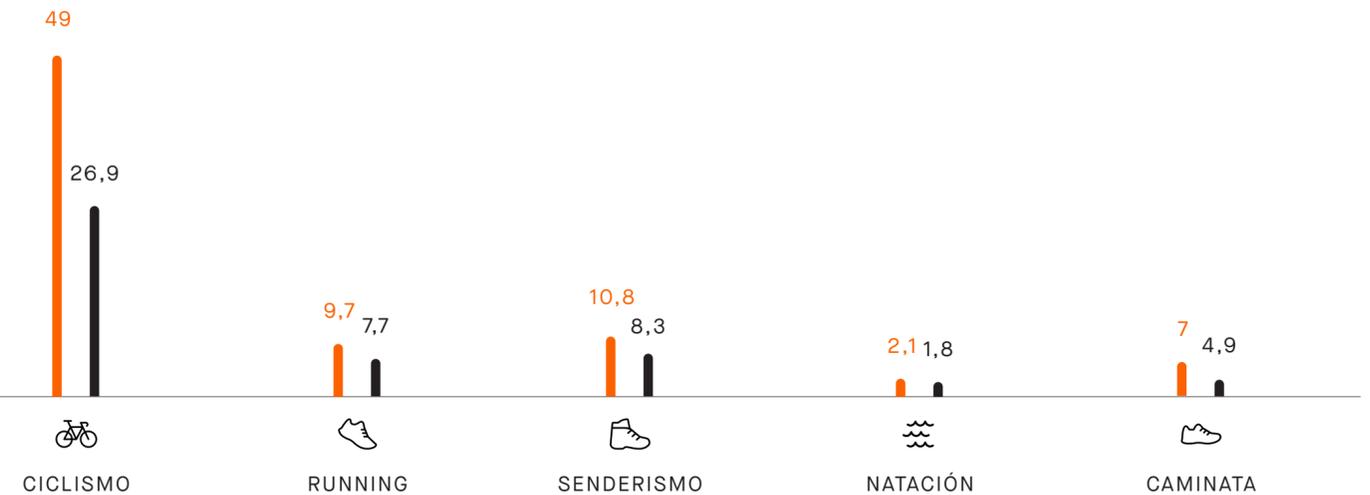
TOP 5 DEPORTES
MINUTOS DE MEDIA

● ACTIVIDADES EN GRUPO
● ACTIVIDADES EN SOLITARIO



TOP 5 DEPORTES
KM DE MEDIA

● ACTIVIDADES EN GRUPO
● ACTIVIDADES EN SOLITARIO



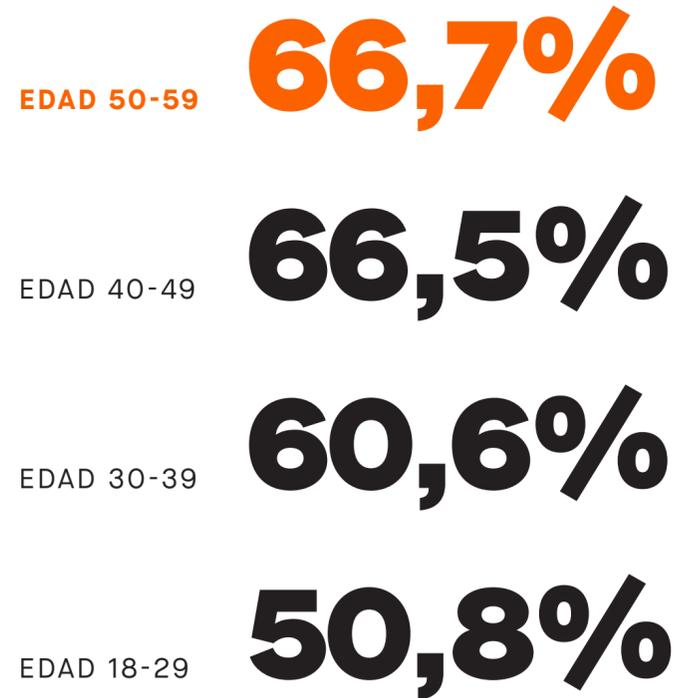
Actividades en grupo Demografía

Según los datos de Strava, los hombres de más de 50 años del Reino Unido son los más populares: casi siempre hay alguien que quiere salir a entrenar con ellos.

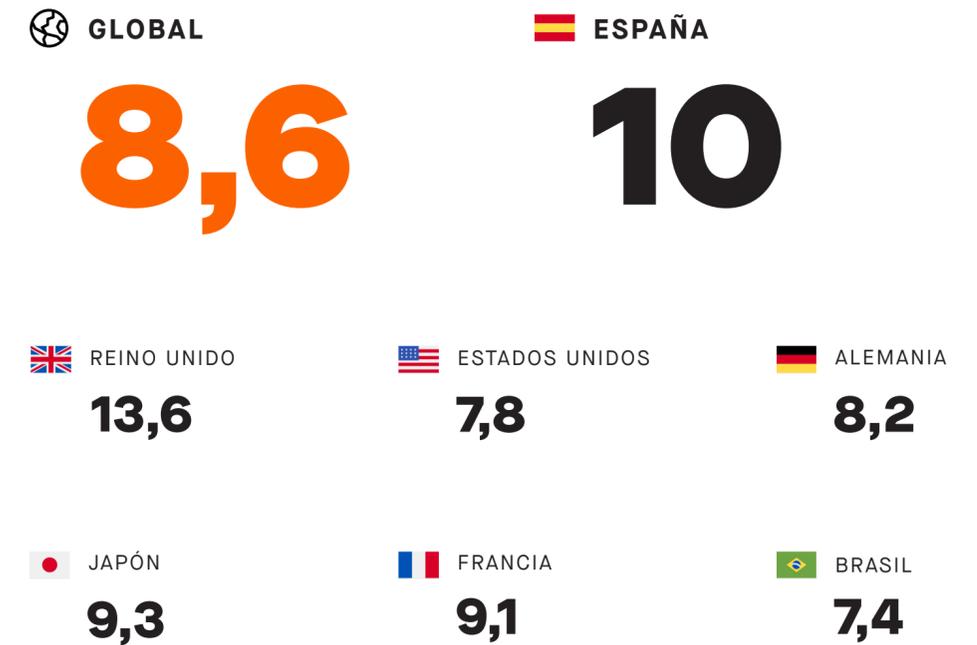
ATLETAS QUE HAN REGISTRADO ACTIVIDADES EN GRUPO

61,5%
de los hombres

57,7%
de las mujeres

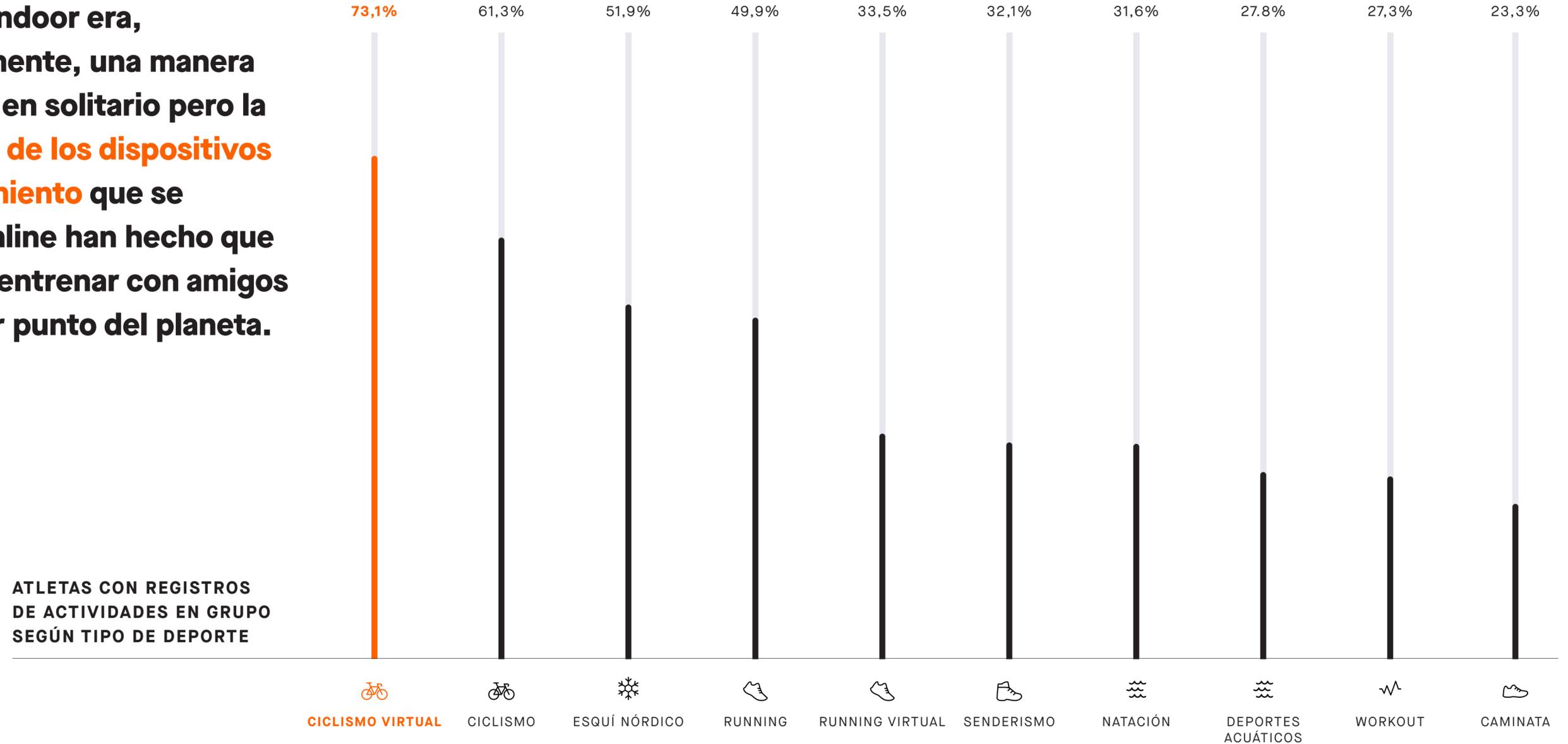


MEDIA DE INTEGRANTES POR GRUPO



Actividades en grupo Por tipo de deporte

El ciclismo indoor era, tradicionalmente, una manera de entrenar en solitario pero la **popularidad de los dispositivos de entrenamiento** que se conectan online han hecho que sea posible entrenar con amigos de cualquier punto del planeta.



Fotografías

Detente, coge un poco de aire y saca un par de fotos". De media, las actividades que se acompañan de una fotografía reciben más del doble de kudos que las que no incluyen imágenes.

ACTIVIDAD CON FOTO QUE HA RECIBIDO MÁS KUDOS EN 2018



Chris Froome
Tour of Britain Stage 3

👍 17,986



ACTIVIDADES ACOMPAÑADAS DE FOTOGRAFÍAS SEGÚN DEPORTE

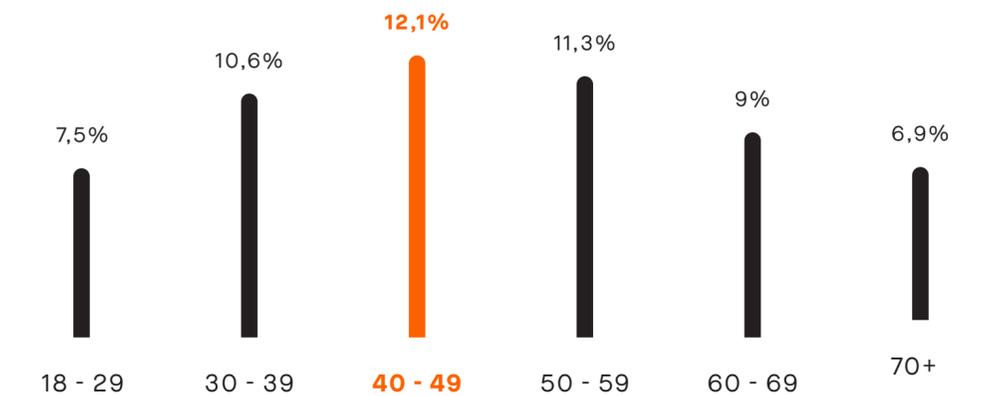
32% Raquetas de nieve

25% Esquí de montaña

9% Ciclismo

6% Running

ACTIVIDADES ACOMPAÑADAS DE FOTOGRAFÍAS SEGÚN EDAD



ACTIVIDADES ACOMPAÑADAS DE FOTOGRAFÍAS SEGÚN GÉNERO

11,1% de mujeres

9,9% de hombres

Emoticonos

Cuando las palabras correctas son difíciles de encontrar, los emoticonos lo aciertan y nuestros datos sugieren que los atletas piensan que son 👉.

MÁS POPULAR SEGÚN PAÍS

-  Australia
Canadá
Alemania
Rusia
Sudáfrica
Tailandia
Estados Unidos
Reino Unido
-  Bélgica
Francia
Holanda
-  Portugal
España
-  Brasil
Colombia
México
-  Italia
-  Japón
-  India
-  Corea del Sur

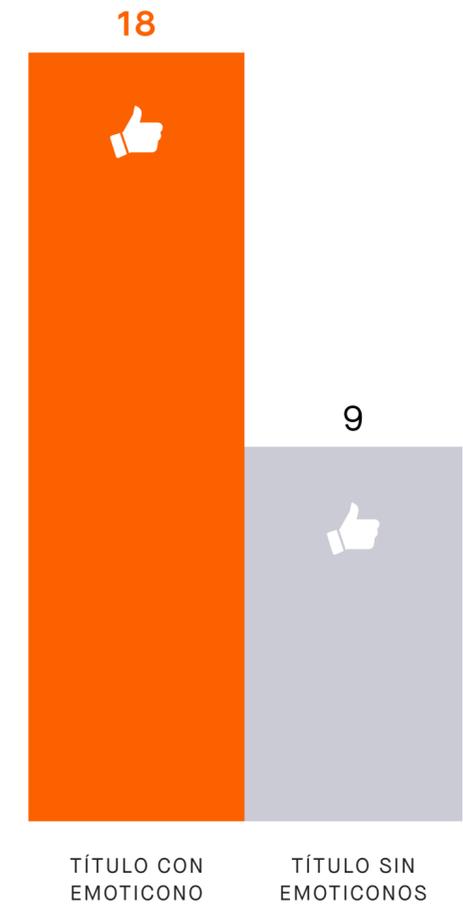
MÁS POPULAR SEGÚN DEPORTE

-  Running
-  Ciclismo
-  Senderismo
-  Workout
-  Caminata
-  Monopatín
-  Natación
-  Fútbol
-  Deportes acuáticos
-  Raquetas de nieve
-  Velomóvil

KUDOS ❤️ EMOTICONO

De media, las actividades reciben el doble de kudos cuando hay emoticonos en el título.

ACTIVIDADES CON KUDOS



Tendencias

Dónde, cuándo y qué ha sido popular entre los atletas este año.

2022

- 14 **Días más activos del año**
- 15 **Tendencias según género**
- 16 **Tendencias multideporte**
- 17 **Objetivos**
- 18 **Entrenamiento indoor**
- 19 **Comida**

Días más activos del año

Global

	FECHA	DÍA DE LA SEMANA	ACTIVIDADES
 Todos los deportes	6 de mayo	Domingo	2,1M
 Ciclismo	6 de mayo	Domingo	1,2M
 Running	16 de septiembre	Sábado	766,1K

España

	FECHA	DÍA DE LA SEMANA	ACTIVIDADES
 Todos los deportes	22 de abril	Domingo	128,2K
 Ciclismo	15 de abril	Sábado	80,9K
 Running	31 de diciembre	Domingo	43,6K

REINO UNIDO

 **13 de enero**
142,4K ACTIVIDADES

 **26 de junio**
181,3K ACTIVIDADES

ALEMANIA

 **6 de mayo**
37,0K ACTIVIDADES

 **6 de mayo**
82,8K ACTIVIDADES

FRANCIA

 **30 de septiembre**
70,6K ACTIVIDADES

 **9 de septiembre**
82,2K ACTIVIDADES

ESTADOS UNIDOS

 **23 de noviembre**
170,0K ACTIVIDADES

 **14 de julio**
222,1K ACTIVIDADES

BRASIL

 **1 de mayo**
45,0K ACTIVIDADES

 **31 de mayo**
119,9K ACTIVIDADES

JAPÓN

 **16 de septiembre**
10,6K ACTIVIDADES

 **20 de mayo**
29,6K ACTIVIDADES

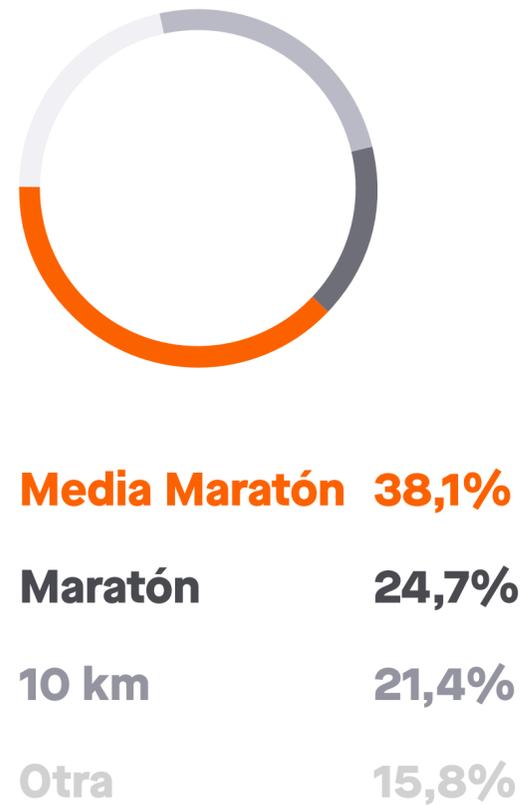
Tendencias según género

Mujeres

TOP 3 DEPORTES



TOP 3 DISTANCIA DE CARRERA

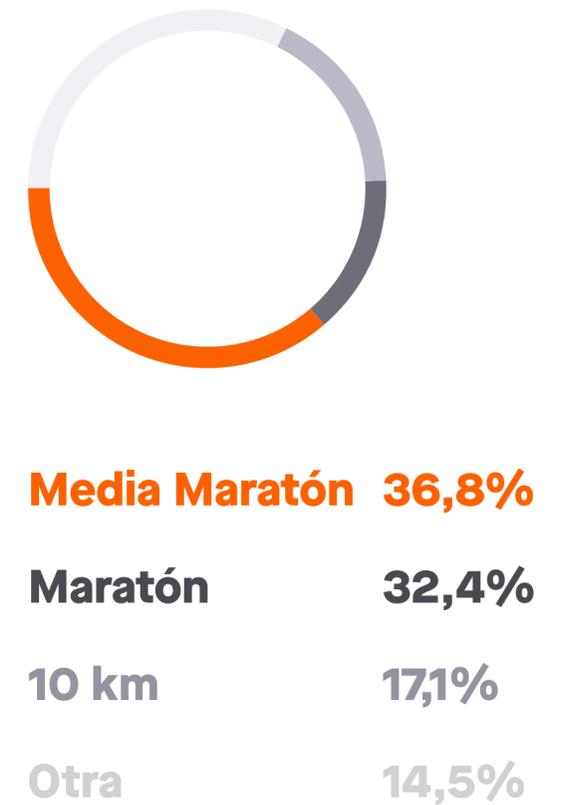


Hombres

TOP 3 DEPORTES



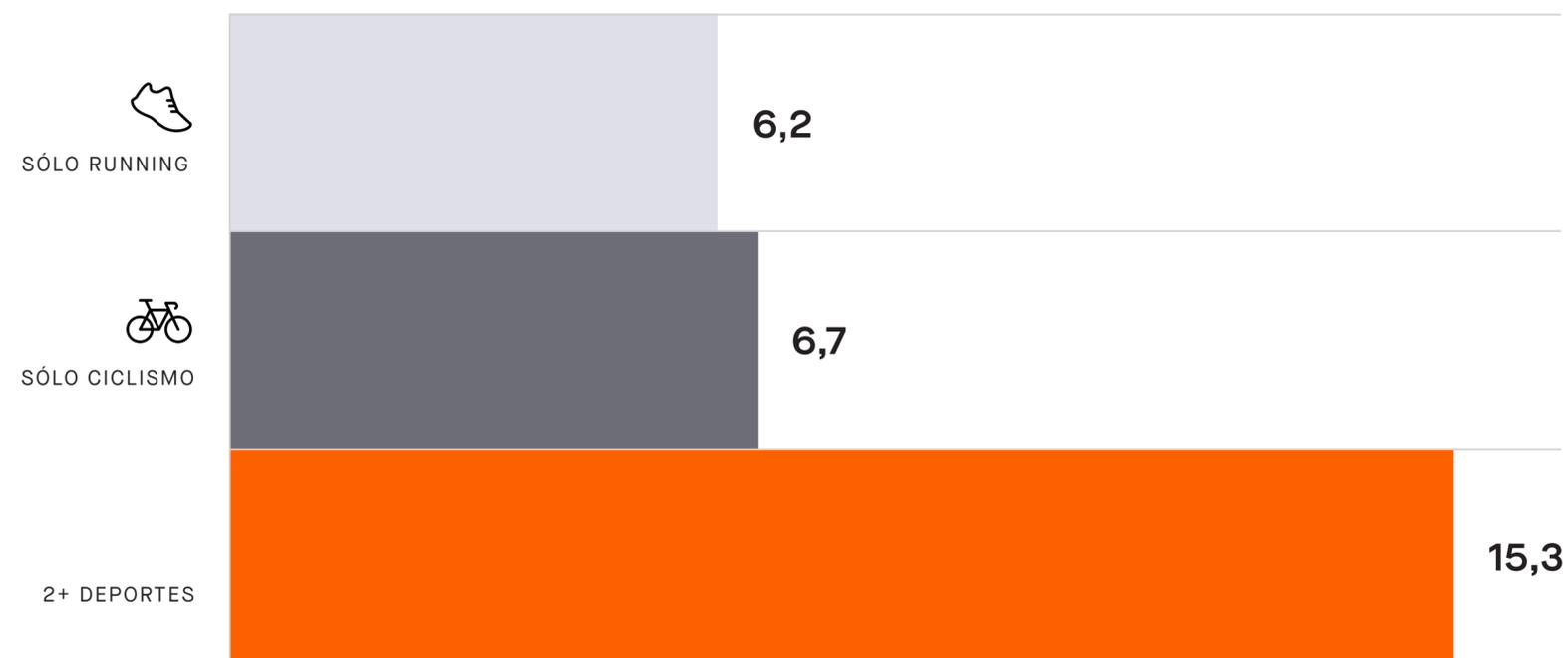
TOP 3 DISTANCIA DE CARRERA



Tendencias multideporte

Los atletas que practican más de un deporte no dividen sus entrenamientos, los **duplican**.

MEDIA DE ACTIVIDADES REGISTRADAS POR MES



Objetivos

Plan para el éxito: los atletas que se marcan objetivos tienen más probabilidades de mantenerse activos durante todo el año.

Aumento medio de las actividades registradas 6 meses después de marcarse una meta anual

 **Ciclismo +15,1%**

 **Natación +15,1%**

 **Running +14,2%**

 Atletas que siguen activos 6 meses después de marcarse un objetivo de **distancia**



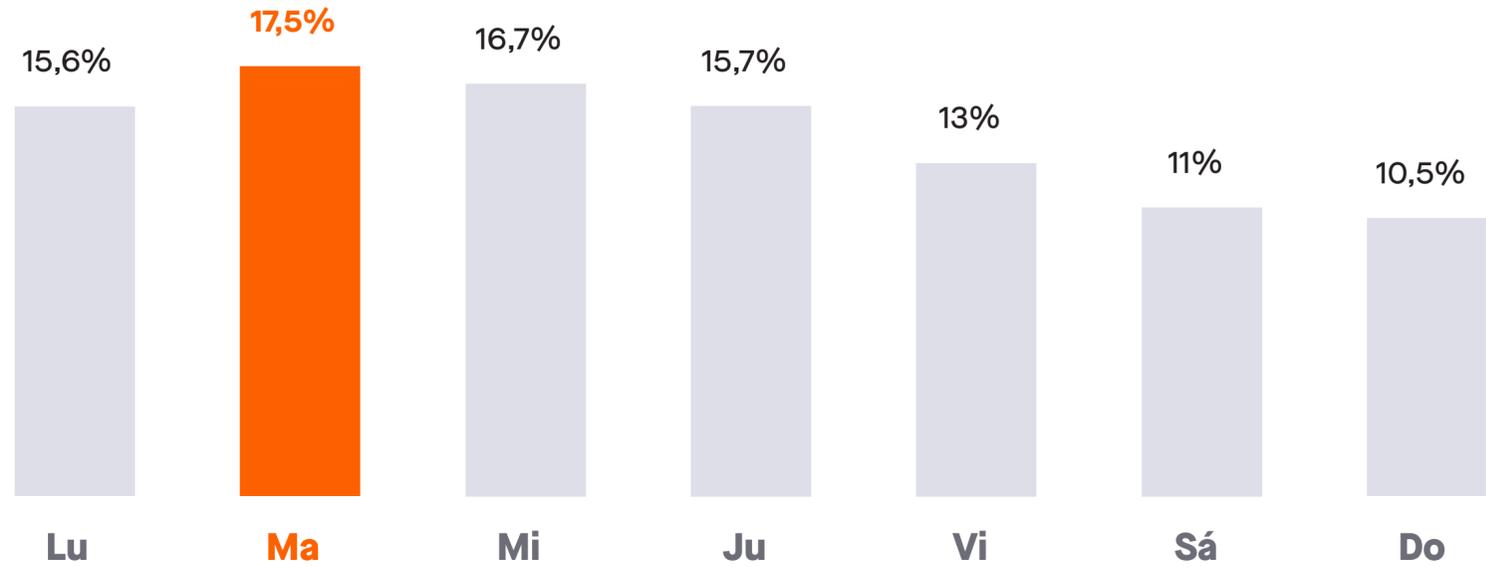
 Atletas que siguen activos 6 meses después de marcarse un objetivo de **tiempo**



Entrenamiento indoor

Durante la semana laboral es cuando es más habitual practicar actividades indoor, pero el número de actividades registradas disminuye a medida que se acerca el fin de semana.

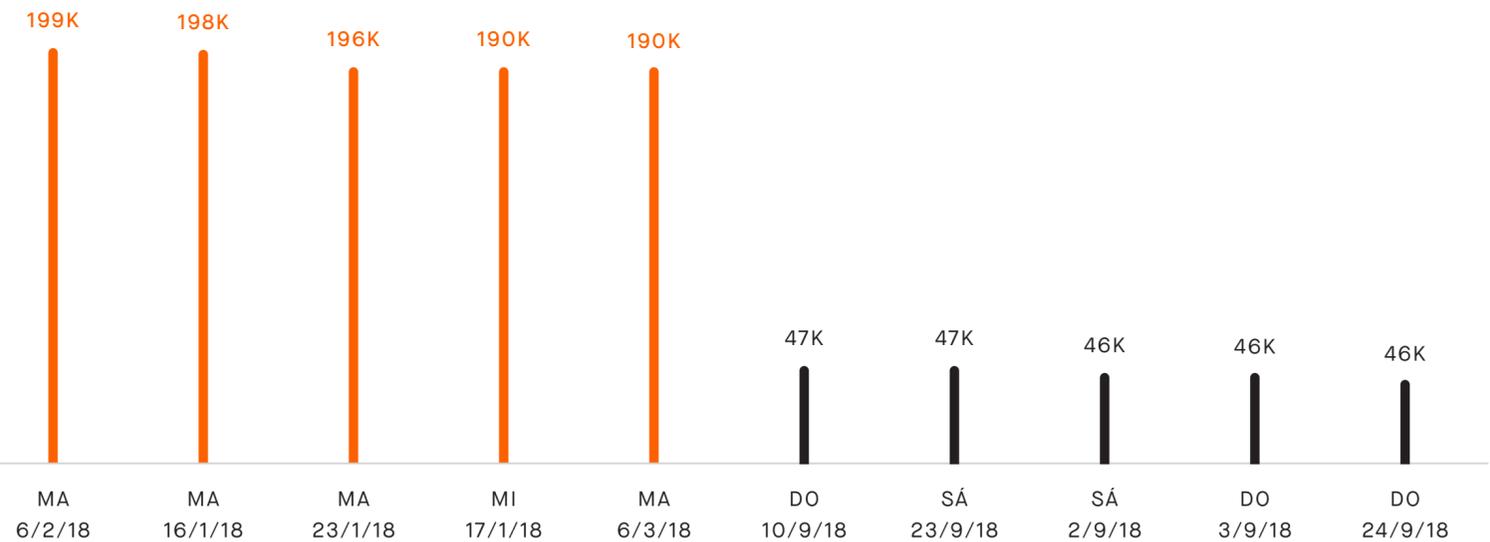
ACTIVIDADES INDOOR - DISTRIBUCIÓN ENTRE LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA



El martes es el día más popular para practicar actividad indoor.

DÍAS CON MÁS Y MENOS ACTIVIDAD INDOOR

- DÍAS CON MÁS ACTIVIDAD
- DÍAS CON MENOS ACTIVIDAD



Comida

Todos los ciclistas y runners disfrutan de una buena cerveza fresca pero, cuando se trata de café, los ciclistas son los reyes

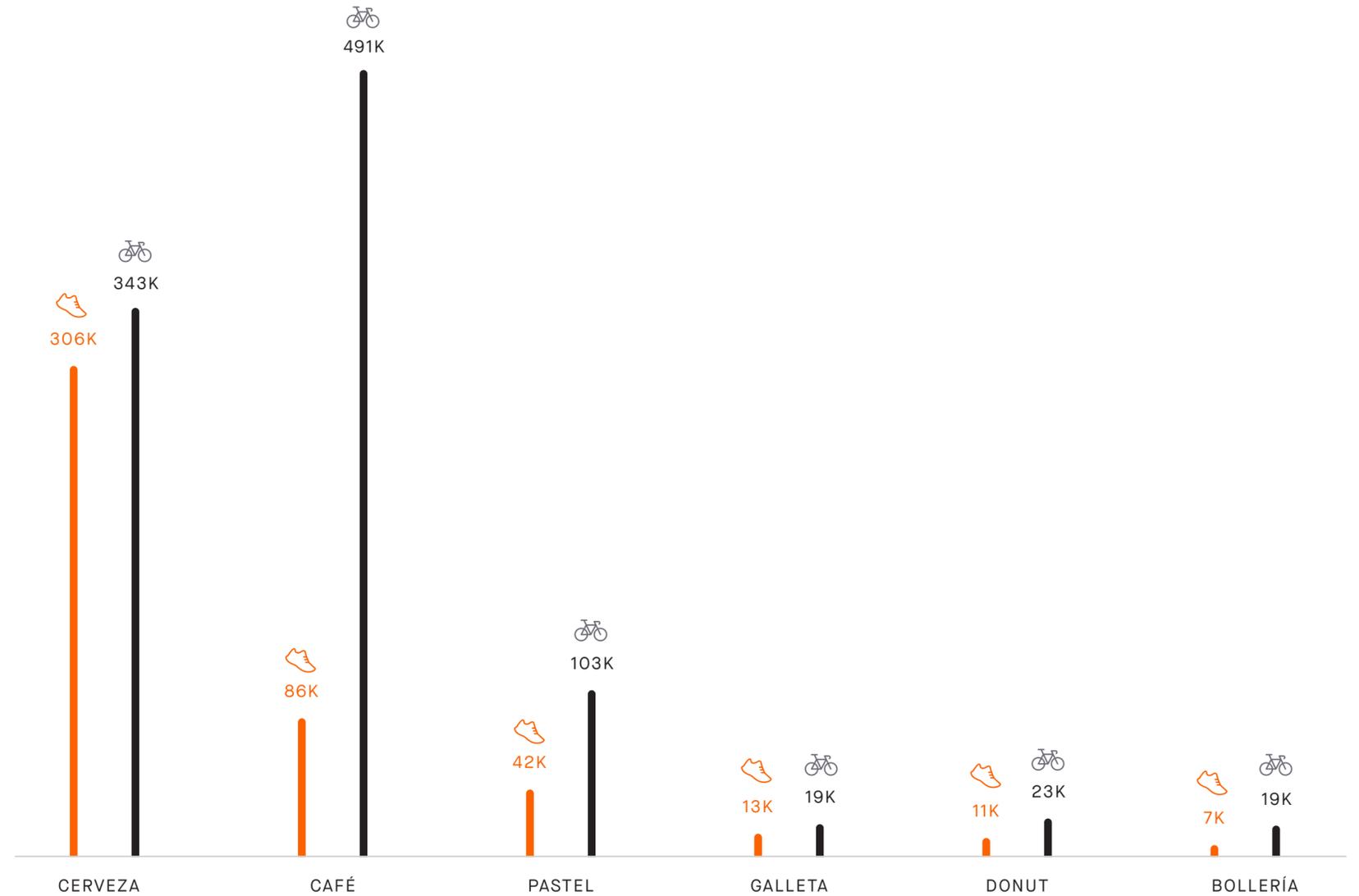
COMIDAS MÁS POPULARES EN LOS TÍTULOS DE LAS ACTIVIDADES

-  **Running**
1. Cerveza
 2. Café
 3. Pastel
 4. Galleta
 5. Donut
 6. Bollería

-  **Ciclismo**
1. Café
 2. Cerveza
 3. Pastel
 4. Donut
 5. Galleta
 6. Bollería

COMIDAS MÁS POPULARES EN LOS TÍTULOS DE LAS ACTIVIDADES

● CORREDORES ● CICLISTAS



Desplazamientos al trabajo

Ir en bicicleta o correr no son sólo actividades que ocupan el tiempo libre, también son una opción para desplazarse al trabajo. La tendencia está en alza porque incluso puede ayudar a los atletas a ahorrar tiempo

03

- 21 **Desplazamientos al trabajo: Perspectiva general**
- 22 **Desplazamientos al trabajo: Global**
- 23 **Desplazamientos al trabajo en bicicleta: España**
- 24 **Desplazamientos al trabajo corriendo: España**

Desplazamientos al trabajo Perspectiva general

Atascos, gastos de combustible, emisiones de carbono: cada vez son más los atletas que aparcan esos problemas y se desplazan al trabajo con la fuerza de sus piernas

Global

Running

NÚMERO DE DESPLAZAMIENTOS AL TRABAJO

2018 **21.781.323**

2017 **12.813.125**

COMPARATIVA ANUAL

+70,0%

DISTANCIA MEDIA

6,6 km

AHORRO DE EMISIONES DE CARBONO

59,6 millones de kg CO₂

Ciclismo

NÚMERO DE DESPLAZAMIENTOS AL TRABAJO

2018 **84.604.361**

2017 **59.260.923**

COMPARATIVA ANUAL

+42,8%

DISTANCIA MEDIA

14,5 km

AHORRO DE EMISIONES DE CARBONO

660,1 millones de kg CO₂

España

Running

NÚMERO DE DESPLAZAMIENTOS AL TRABAJO

2018 **1.119.565**

2017 **664.768**

COMPARATIVA ANUAL

+68,4%

DISTANCIA MEDIA

7,5 km

AHORRO DE EMISIONES DE CARBONO

2,3 millones de kg CO₂

Ciclismo

NÚMERO DE DESPLAZAMIENTOS AL TRABAJO

2018 **3.059.451**

2017 **2.230.746**

COMPARATIVA ANUAL

+37,0%

DISTANCIA MEDIA

15,23 km

AHORRO DE EMISIONES DE CARBONO

33,5 millones de kg CO₂

Desplazamientos al trabajo Global

Running

Running. Global **3,5 millones de personas que se desplazan corriendo al trabajo**

MEDIA DE DESPLAZAMIENTOS SEMANALES POR PERSONA

 POR PAÍS

 Japón	1,79	 ESPAÑA	Extremadura	1,43
 Reino Unido + Irlanda	1,55		Comunidad De Madrid	1,40
 Estados Unidos	1,44		Principado De Asturias	1,40
 Alemania	1,41		Islas Canarias	1,39
 Brasil	1,38		Andalucía	1,37
 España	1,36		Galicia	1,37
 Francia	1,35		Islas Baleares	1,37
			Castilla y León	1,36
			La Rioja	1,36
			Comunidad Valenciana	1,36

Ciclismo

Ciclismo. Global **5,5 millones de personas que se desplazan en bici al trabajo**

MEDIA DE DESPLAZAMIENTOS SEMANALES POR PERSONA

 POR PAÍS

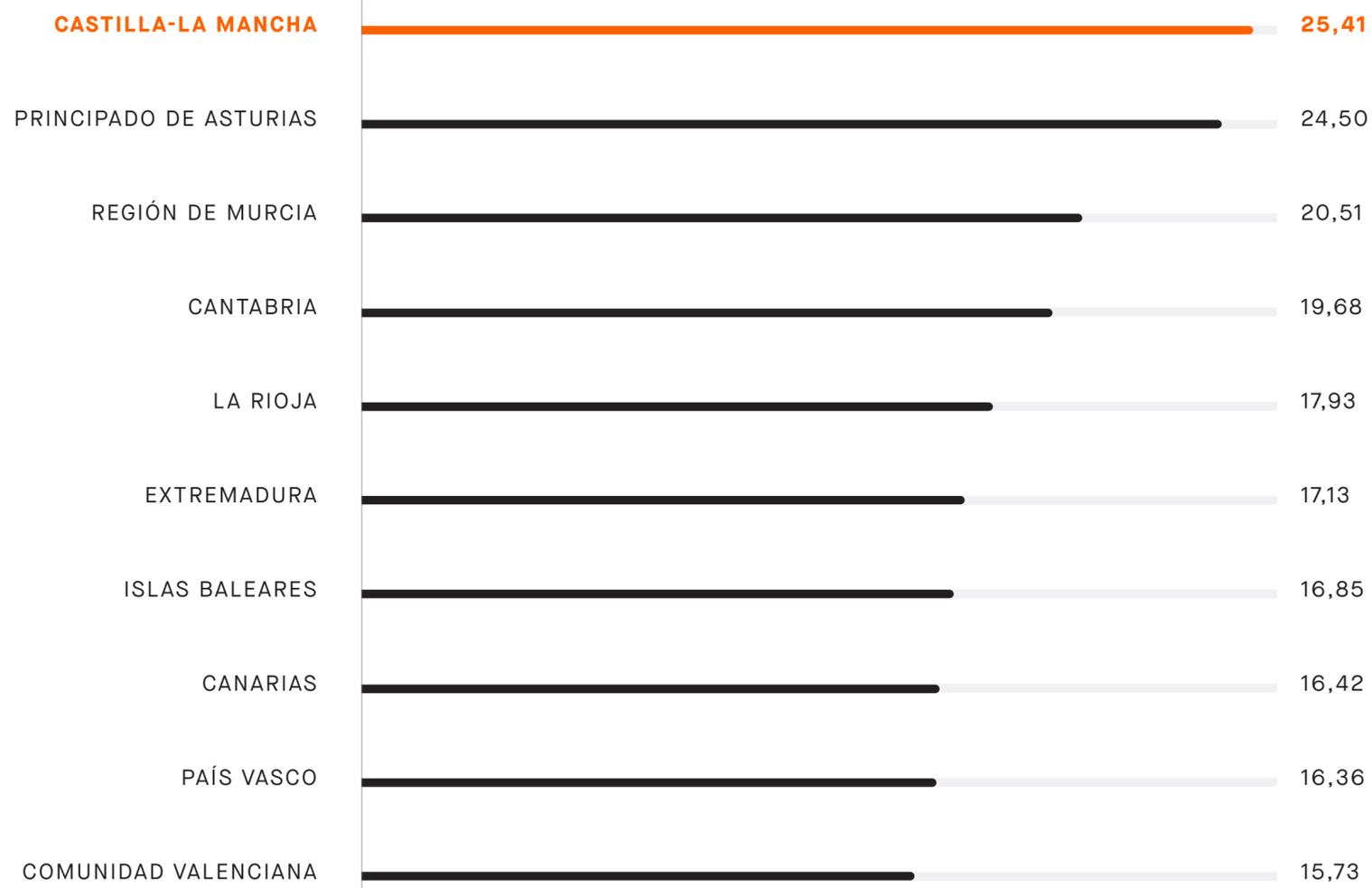
 Reino Unido + Irlanda	3,29	 ESPAÑA	Comunidad De Madrid	1,75
 Alemania	2,88		Islas Baleares	1,74
 Japón	2,84		Islas Canarias	1,68
 Estados Unidos	2,43		Cataluña	1,67
 Francia	2,21		Comunidad Valenciana	1,61
 Brasil	1,93		Aragón	1,57
 España	1,59		Andalucía	1,54
			Región De Murcia	1,5
			Extremadura	1,49
			Castilla y León	1,49

Desplazamientos al trabajo en bicicleta España

 Comparativa anual

Comunidad Valenciana	41,9%
Región De Murcia	41,2%
Islas Canarias	40,9%
La Rioja	40,5%
Aragón	40,3%
País Vasco	38,8%
Castilla-La Mancha	38,3%
Comunidad De Madrid	37,9%
Andalucía	37,6%
Extremadura	35%

 Desplazamiento medio más largo (km)



Desplazamientos al trabajo corriendo España

 Comparativa anual

Comunidad Valenciana	42,0%
Region De Murcia	41,0%
Islas Canarias	40,8%
La Rioja	40,5%
Aragón	40,3%
País Vasco	38,8%
Castilla-La Mancha	38,3%
Comunidad De Madrid	37,9%
Andalucía	37,6%
Extremadura	35,0%

 Desplazamiento medio más largo (km)



Ciclismo & Running. Datos anuales

Día a día, cada atleta se supera. Los números reflejan ese esfuerzo constante.

04

26 **Ciclismo**

31 **Running**



Ciclismo. Datos anuales

Global

Actividades registradas	287,5 millones
Crecimiento anual	21,9%
Promedio de actividades de ciclismo por atleta	34,2
Actividades registradas por segundo	9,11

España

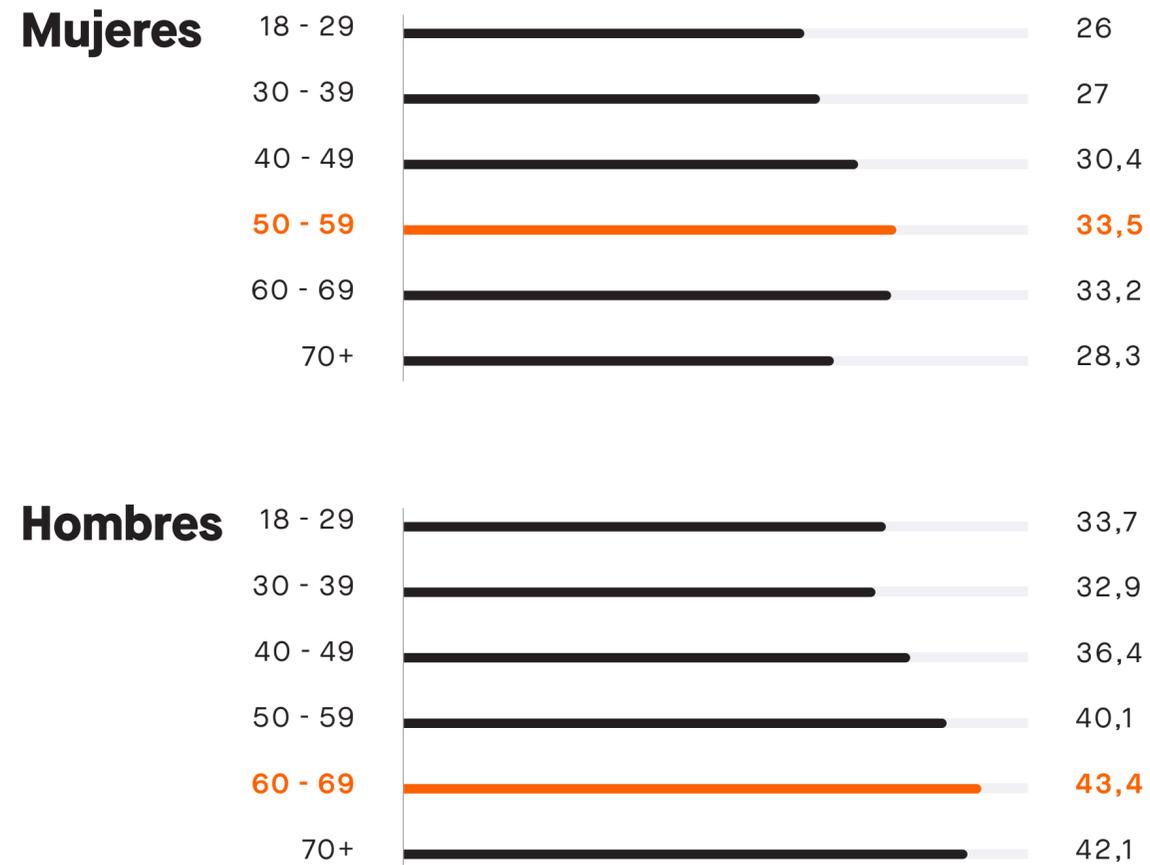
Actividades registradas	15 millones
Crecimiento anual	19,4%
Promedio de actividades de ciclismo por atleta	34,6

 **Ciclismo. Datos anuales** Distancia

 **Global**

Distancia total 8,5 billones de km
Promedio distancia por actividad 35,2 km

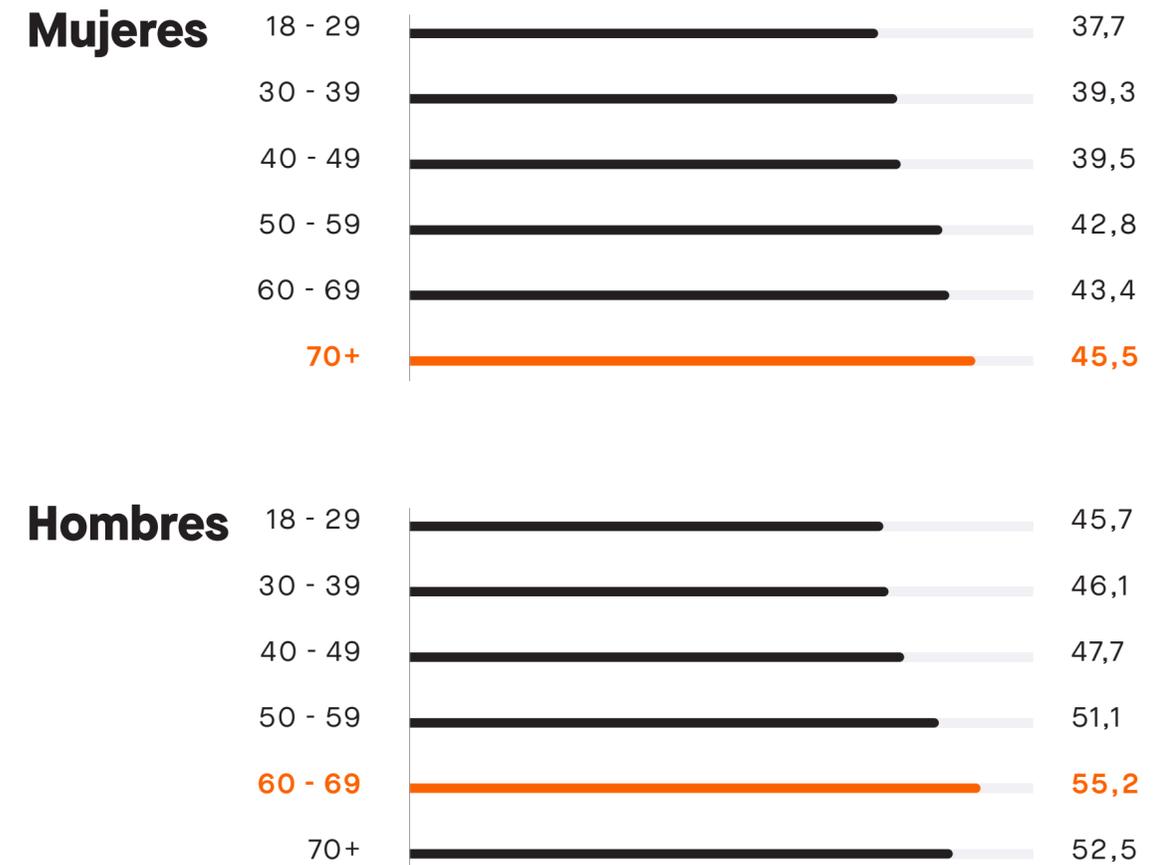
Promedio distancia (km) según edad y género



 **España**

Distancia total 707 Millones de km
Promedio distancia por actividad 47,2 km

Promedio distancia (km) según edad y género

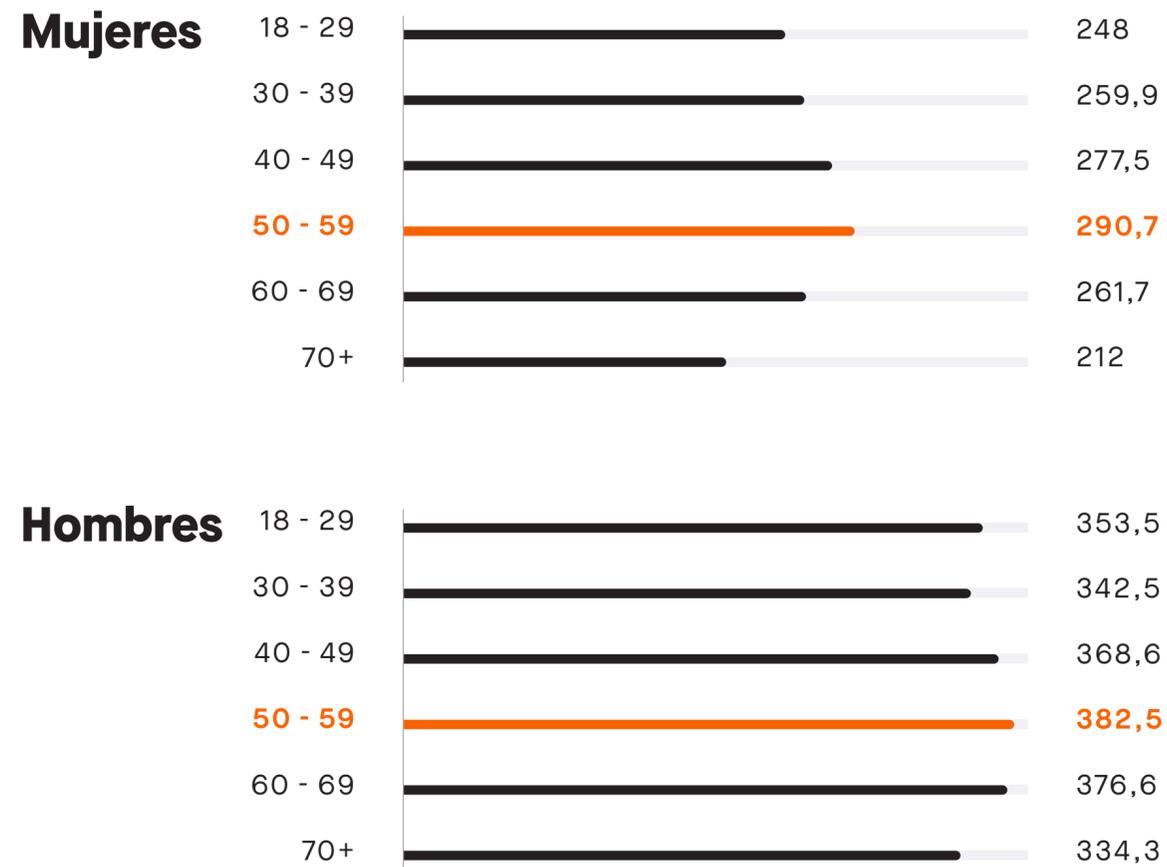


 **Ciclismo. Datos anuales** Desnivel positivo

 **Global**

Desnivel positivo total 86,1 billones de metros
Promedio desnivel positivo por actividad 350,6 m

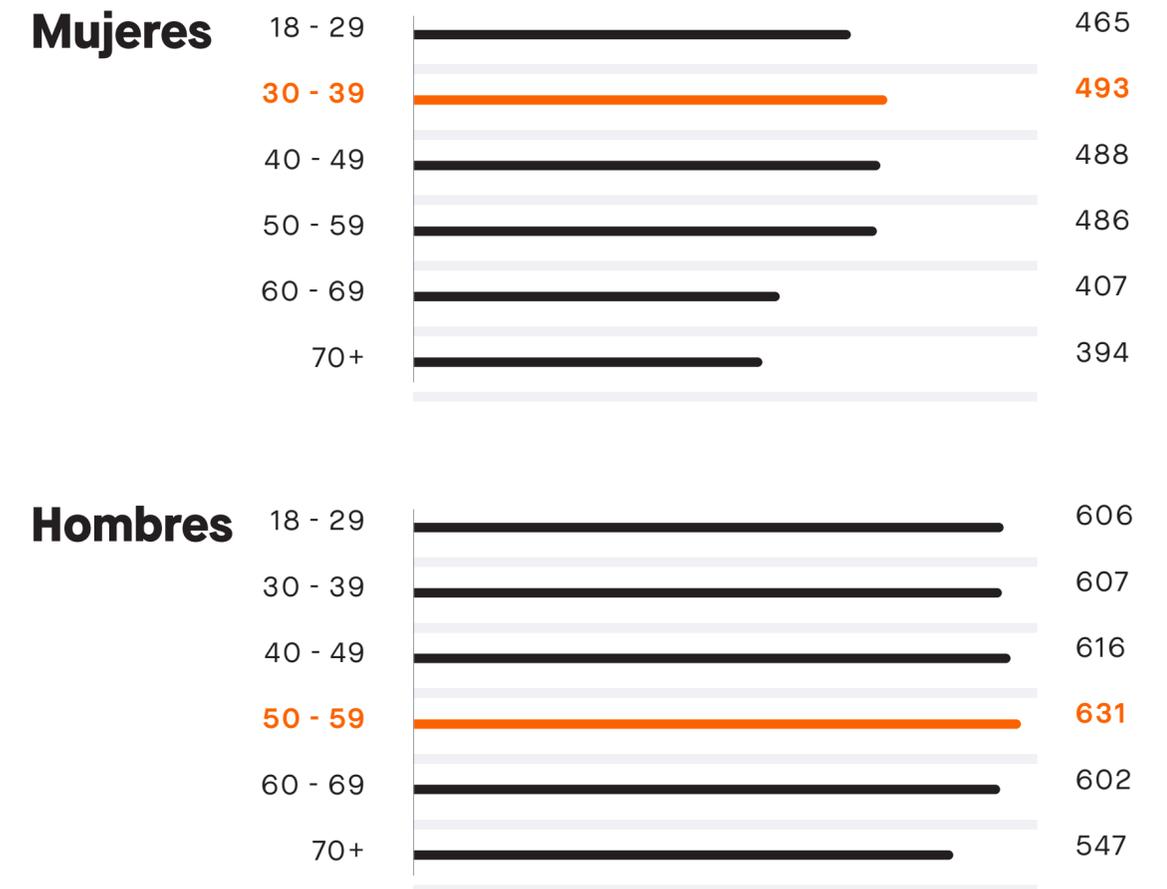
Promedio desnivel positivo (metros) por edad y género



 **España**

Desnivel positivo total 9,1 millones de metros
Promedio desnivel positivo por actividad 606 m

Promedio desnivel positivo (metros) por edad y género



 **Ciclismo. Datos anuales** Velocidad & Duración

 **Velocidad**

 Global	Velocidad media	21,7 km/h
	Mujeres	19,5 km/h
	Hombres	22 km/h

 España	Velocidad media	21,7 km/h
	Mujeres	19,5 km/h
	Hombres	21,8 km/h

 **Duración**

 Global	Promedio duración por actividad	1h37'36"
	Mujeres	1h30'28"
	Hombres	1h38'37"

 España	Promedio duración por actividad	2h11'09"
	Mujeres	2h13'11"
	Hombres	2h02'00"

Ciclismo. Datos anuales Día más rápido de la semana

Global

DÍA DE LA SEMANA	AVG KM/H
Lunes	21,57 km/h
Martes	22,03 km/h
Miércoles	21,98 km/h
Jueves	22,17 km/h
Viernes	21,6 km/h
Sábado	21,54 km/h
Domingo	21,38 km/h

España

DÍA DE LA SEMANA	AVG KM/H
Lunes	22,03 km/h
Martes	22,34 km/h
Miércoles	22,09 km/h
Jueves	22,24 km/h
Viernes	21,78 km/h
Sábado	21,47 km/h
Domingo	20,83 km/h



Running. Datos anuales



Global

Actividades registradas	240,7 millones
Crecimiento anual	46,2%
Promedio de actividades de running por atleta	30,1
Actividades registradas por segundo	7,6



España

Actividades registradas	9,86 millones
Crecimiento anual	38,9%
Promedio de actividades de running por atleta	26,3

 **Running. Datos anuales** Distancia

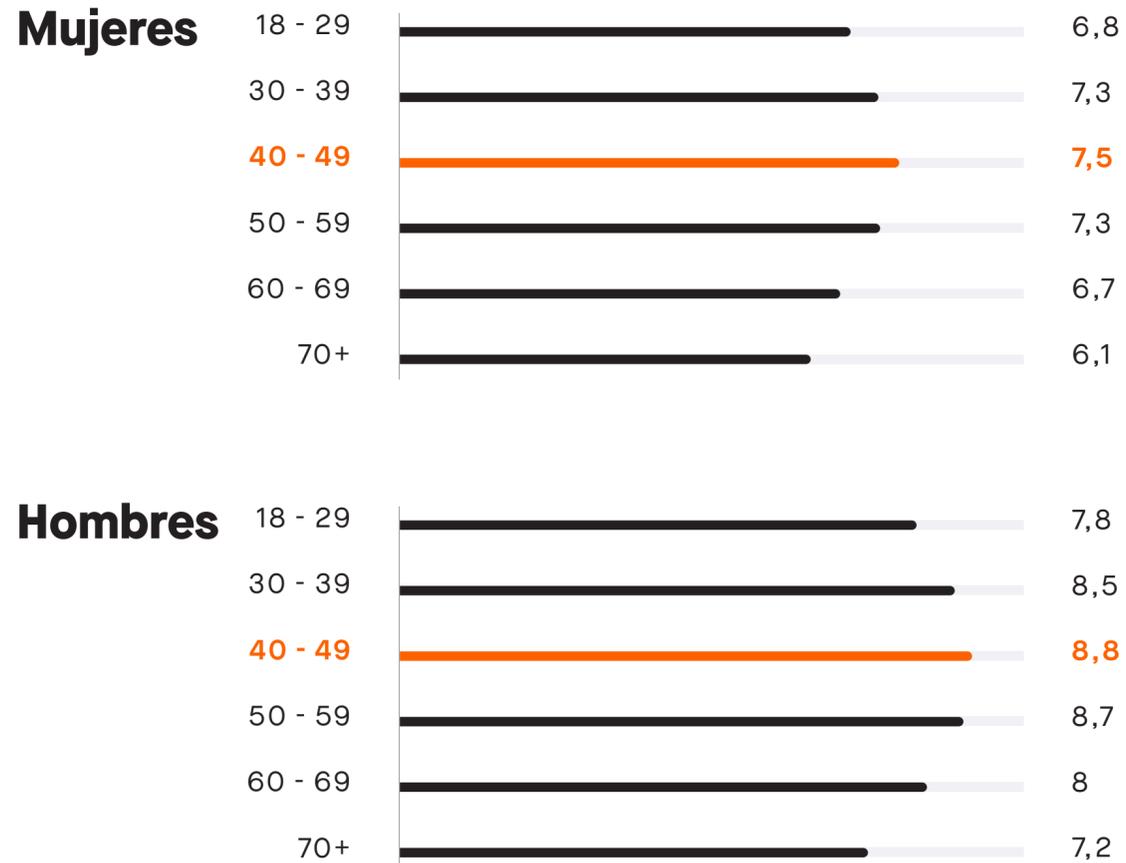
 **Global**

Distancia total 1,5 billones de km
Promedio distancia por actividad 8,2 km

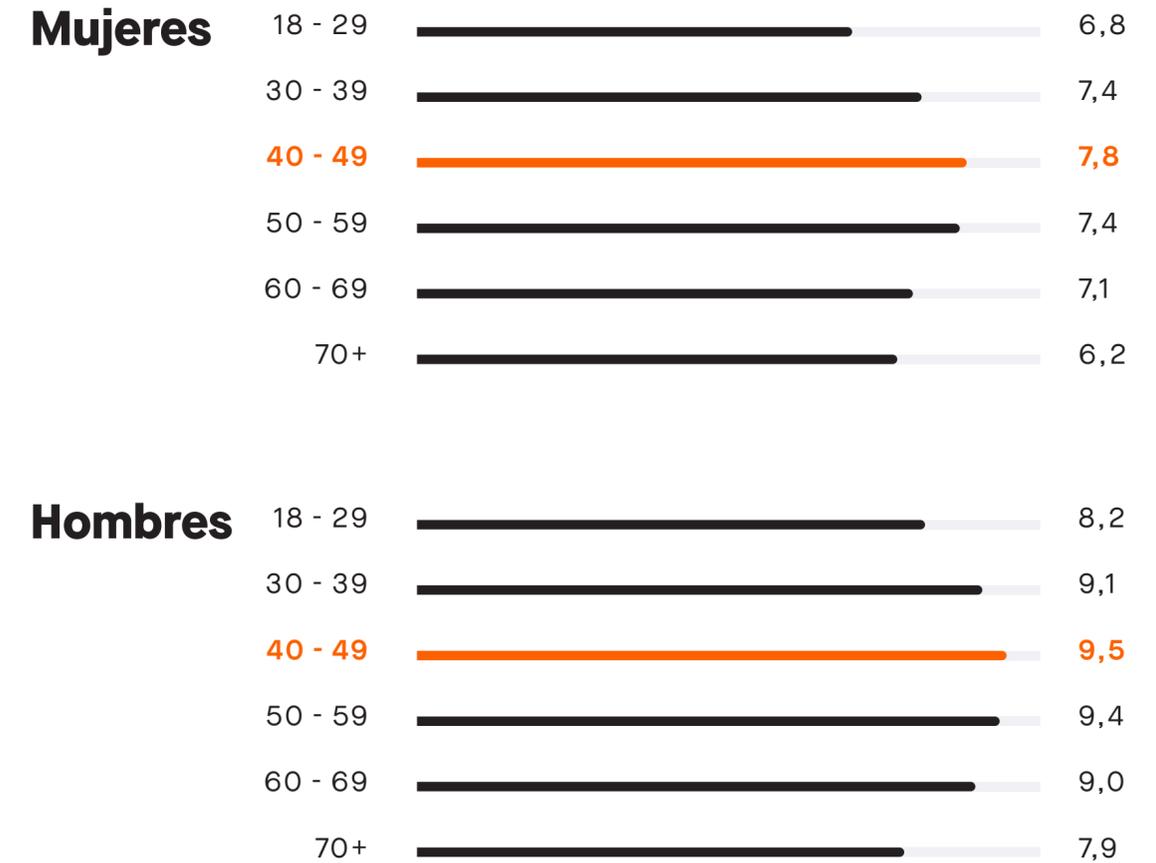
 **España**

Distancia total 87,7 Millones de km
Promedio distancia por actividad 8,9 km

Promedio distancia (km) según edad y género



Promedio distancia (km) según edad y género



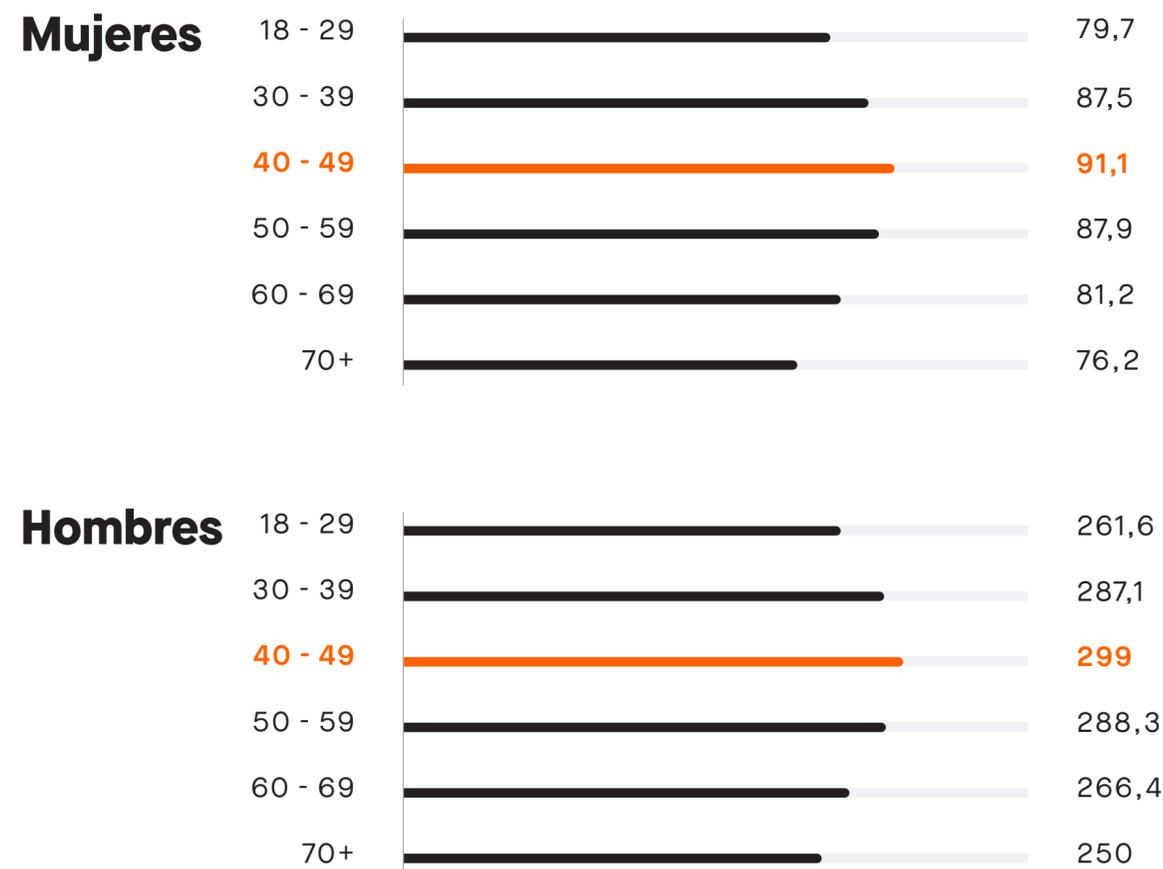
 **Running. Datos anuales** Desnivel positivo

 **Global**

Desnivel positivo total **16,7 billones de metros**

Promedio desnivel positivo por actividad **82,8 metros**

Promedio desnivel positivo (metros) por edad y género

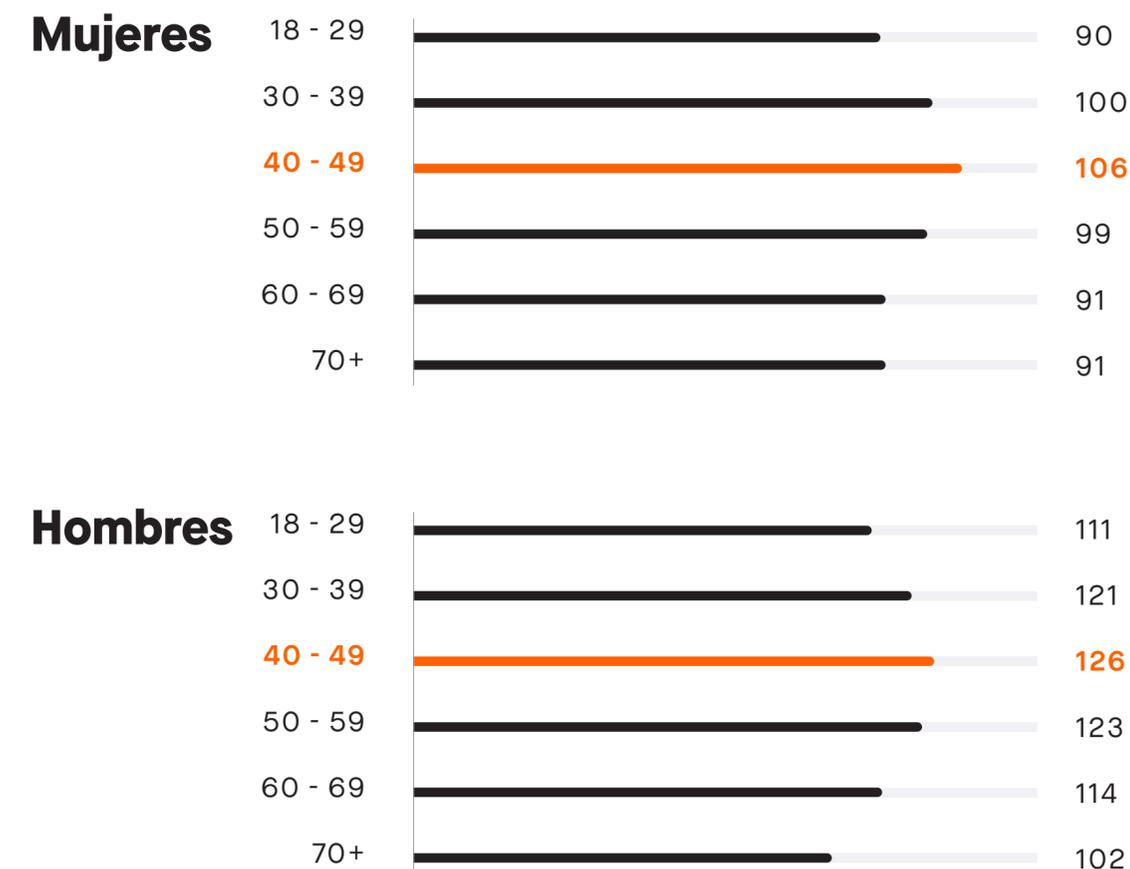


 **España**

Desnivel positivo total **1,2 millones de metros**

Promedio desnivel positivo por actividad **119 metros**

Promedio desnivel positivo (metros) por edad y género



 **Running. Datos anuales** Ritmo & Duración

 **Ritmo**

 Global	Ritmo medio	6:29 min/km
	Mujeres	6:46 min/km
	Hombres	6:09 min/km

 España	Ritmo medio	6:05 min/km
	Mujeres	6:50 min/km
	Hombres	5:52 min/km

 **Duración**

 Global	Promedio duración por actividad	49'49"
	Mujeres	48'48"
	Hombres	50'49"

 España	Promedio duración por actividad	52'51"
	Mujeres	51'51"
	Hombres	53'52"

 **Running. Datos anuales** Día más rápido de la semana **Global**

DÍA DE LA SEMANA

AVG MIN/KM

Lunes **6:35 min/km****Martes** **6:25 min/km****Miércoles** **6:27 min/km****Jueves** **6:25 min/km****Viernes** **6:29 min/km****Sábado** **6:30 min/km****Domingo** **6:35 min/km** **España**

DÍA DE LA SEMANA

AVG MIN/KM

Lunes **6:10 min/km****Martes** **6:01 min/km****Miércoles** **6:02 min/km****Jueves** **6:01 min/km****Viernes** **6:05 min/km****Sábado** **6:10 min/km****Domingo** **6:05 min/km**

En 2019 Strava quiere seguir siendo parte integral de la vida de los atletas y continuar contribuyendo a fortalecer la comunidad deportiva de todo el planeta. Para preguntas, solicitudes de datos y otras consultas de prensa:

carlota.marti@lymbus.com