STRAVA

AÑO DEPORTIVO

2020

Intro

El año 2020 será recordado para siempre como el año de la COVID-19. El año en el que los deportistas de todo el mundo se han enfrentado a un nuevo reto: mantenerse activos y sanos durante una pandemia mundial.

Aunque esta crisis todavía no ha quedado atrás, los datos de los 73 millones de deportistas de Strava demuestran que la comunidad ha sido capaz de movilizarse, adaptarse y encontrar nuevas formas para apoyarse, avanzar y competir incluso desde la distancia.

17 mil mill.

DE KILÓMETROS RECORRIDOS

2 mill.

DE NUEVOS DEPORTISTAS AL MES

73 mill.

DE DEPORTISTAS

21,5 mill.

DE ACTIVIDADES SUBIDAS A LA SEMANA

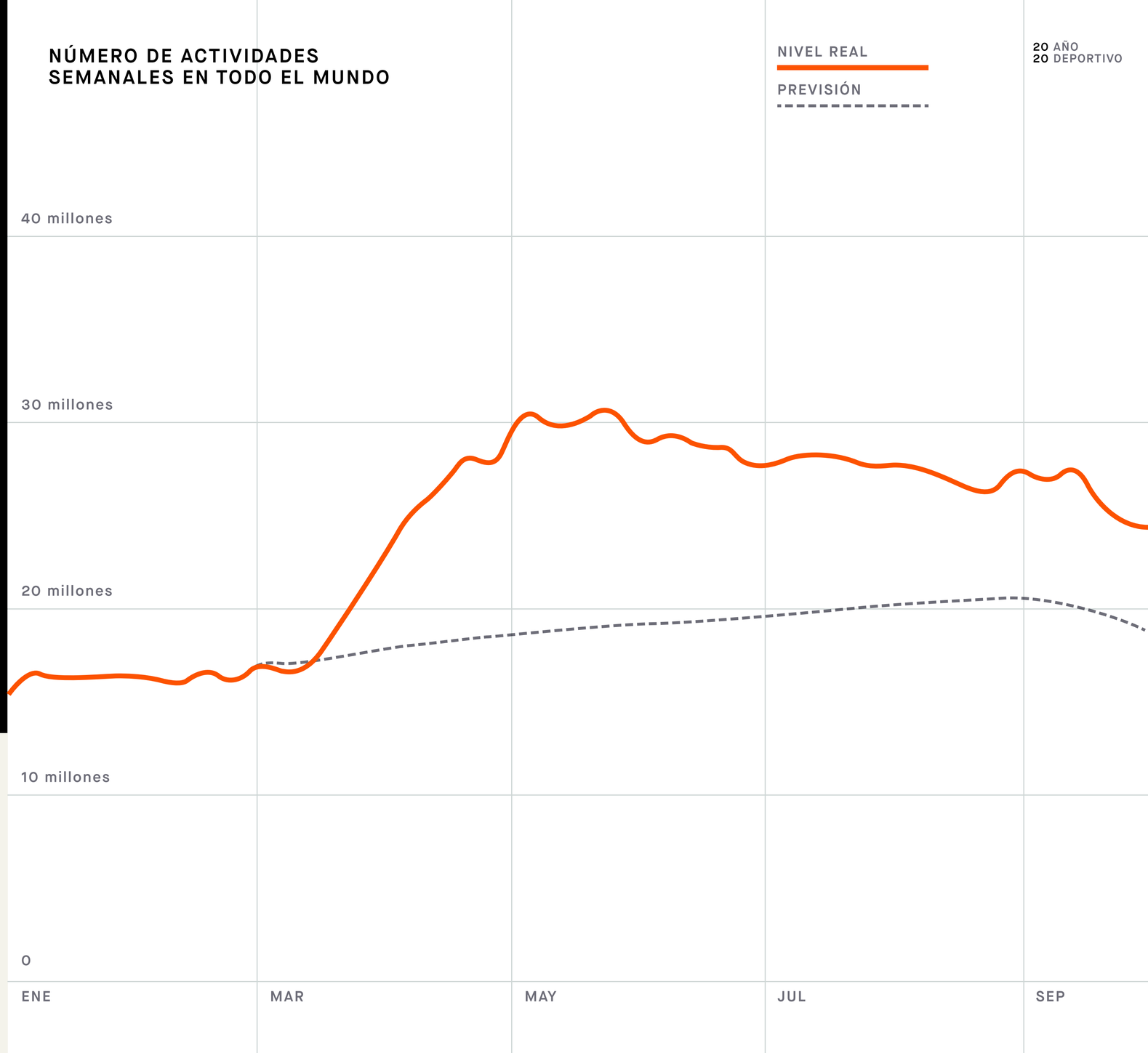
Índice

04 El boom de actividad física provocado por la pandemia
05 Distintas formas de lidiar con la COVID-19
10 El deporte pone la directa
13 Las mujeres se ponen en cabeza
14 Nuevas normas, nuevas rutinas
15 La competición continúa
18 Comunidad en tiempos de cuarentena
21 Apéndice

STRAVA

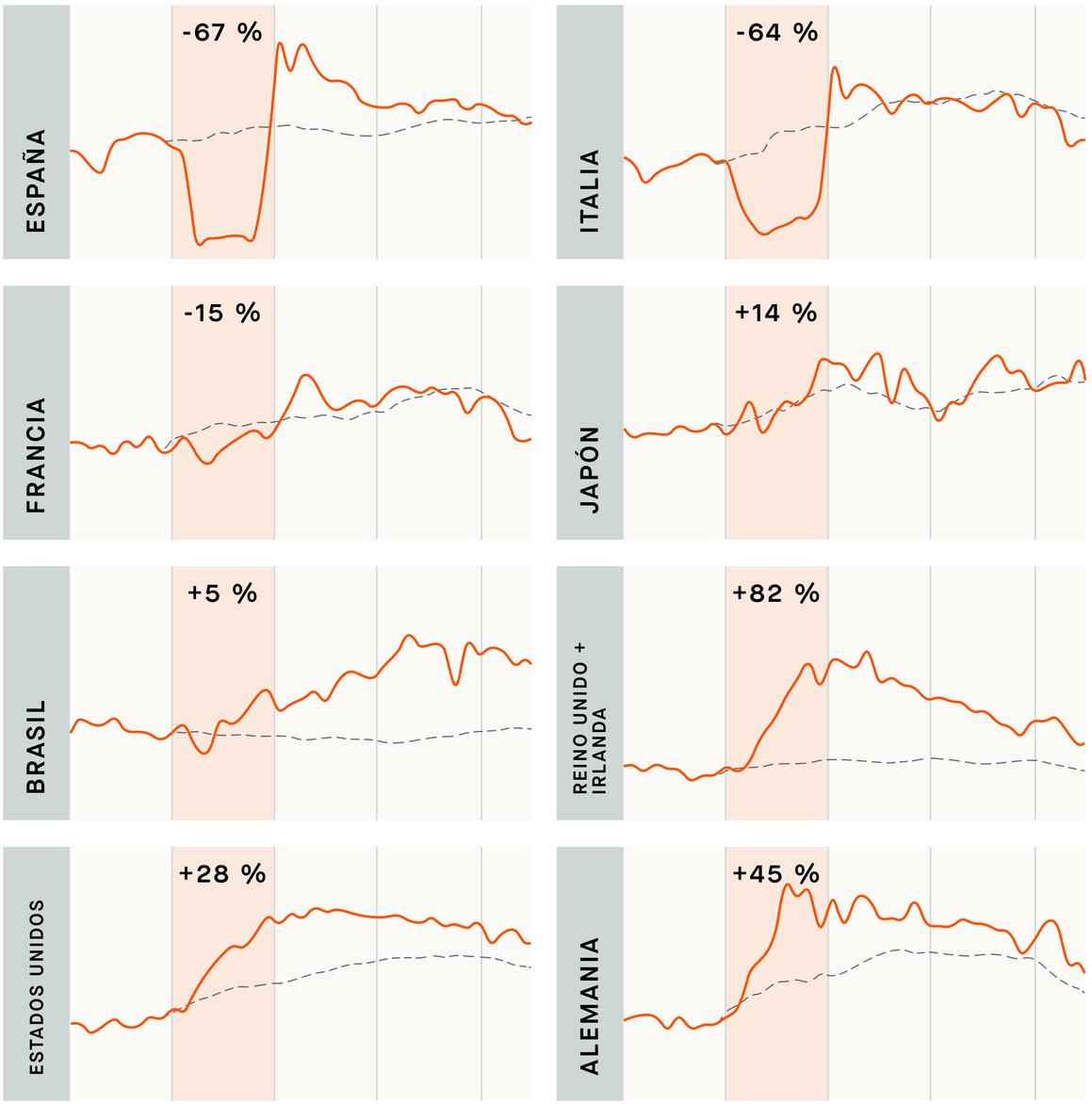
El boom de actividad física provocado por la pandemia

A nivel mundial, la pandemia de la COVID-19 ha provocado un aumento de las actividades en Strava sin precedentes y ha superado con creces nuestras predicciones habituales.



Distintas formas de lidiar con la COVID-19

En todo el mundo se tomaron medidas para frenar la propagación de la COVID-19, pero cada país actuó de manera distinta. Así, en algunas zonas, las actividades al aire libre como correr o montar en bicicleta se dispararon, mientras que en otras crecieron de manera constante o alcanzaron sus niveles más bajos antes de resurgir con fuerza.



% de cambio en comparación con lo esperado (mar–abr)

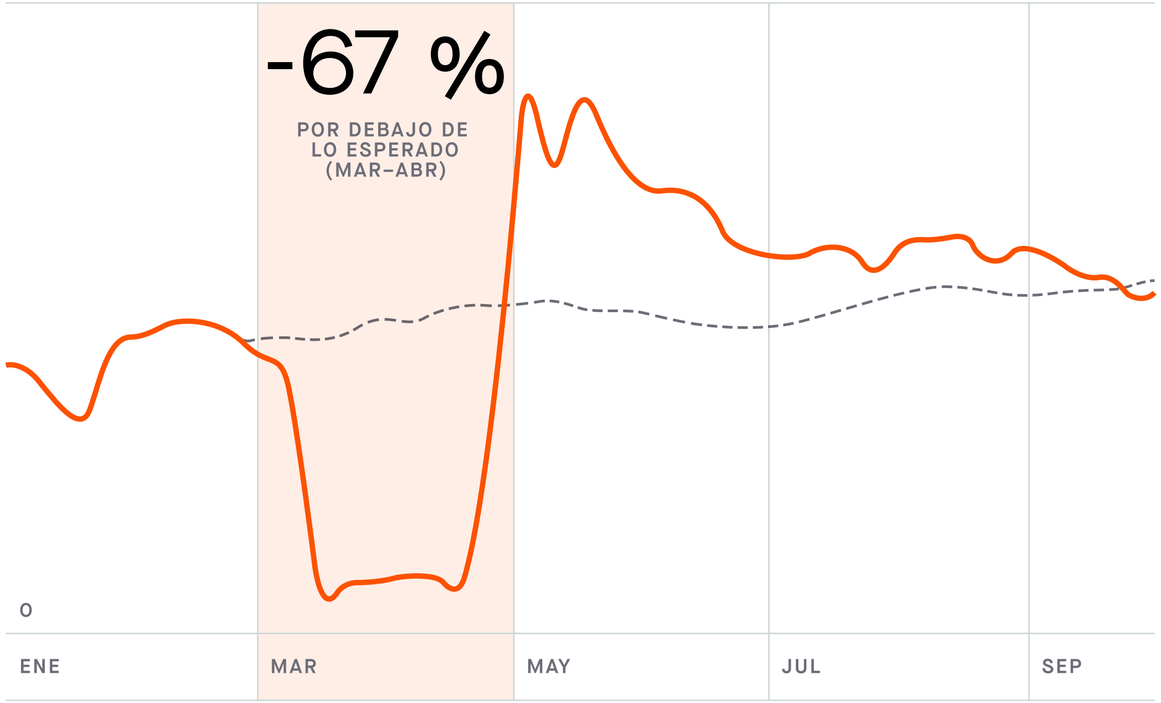
NIVEL REAL — PREVISIÓN

España

En España e Italia, donde se decretó el confinamiento más radical, la caída de las actividades al aire libre durante este período fue impresionante. Cuando las restricciones disminuyeron en estos países, las actividades se dispararon en mayo hasta un 51 % y un 30 % más de lo esperado respectivamente.

ACTIVIDADES SEMANALES AL AIRE LIBRE

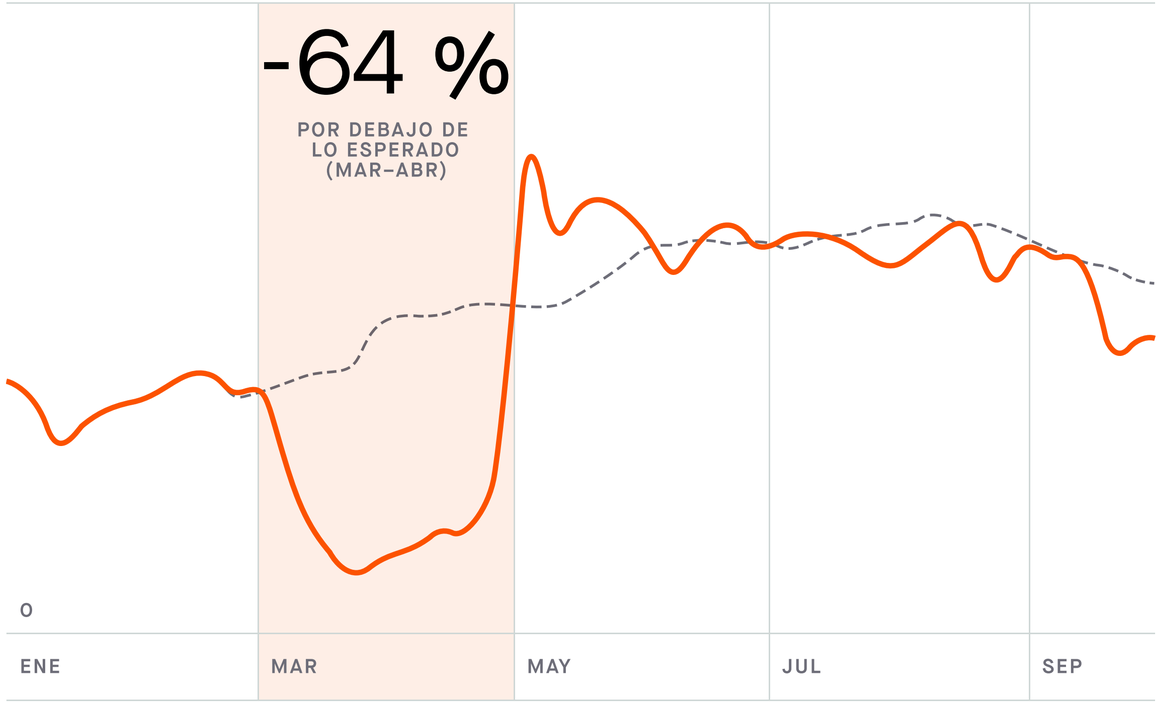
NIVEL REAL — PREVISIÓN



Italia

ACTIVIDADES SEMANALES AL AIRE LIBRE

NIVEL REAL — PREVISIÓN

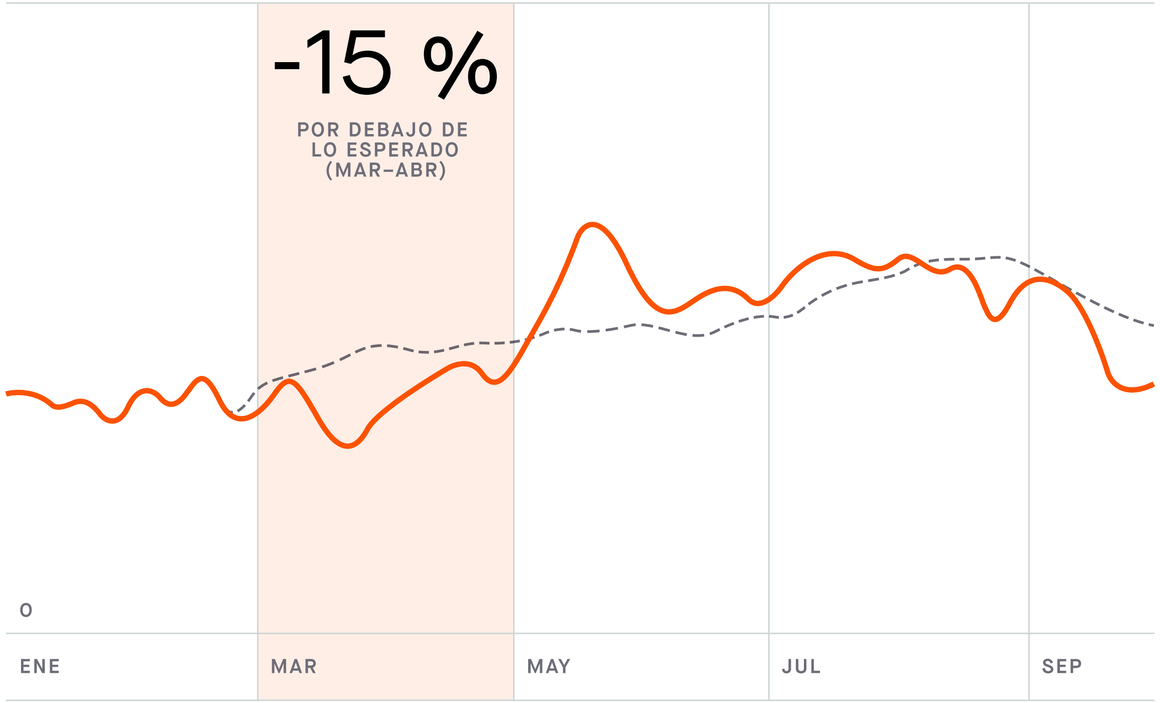


Francia

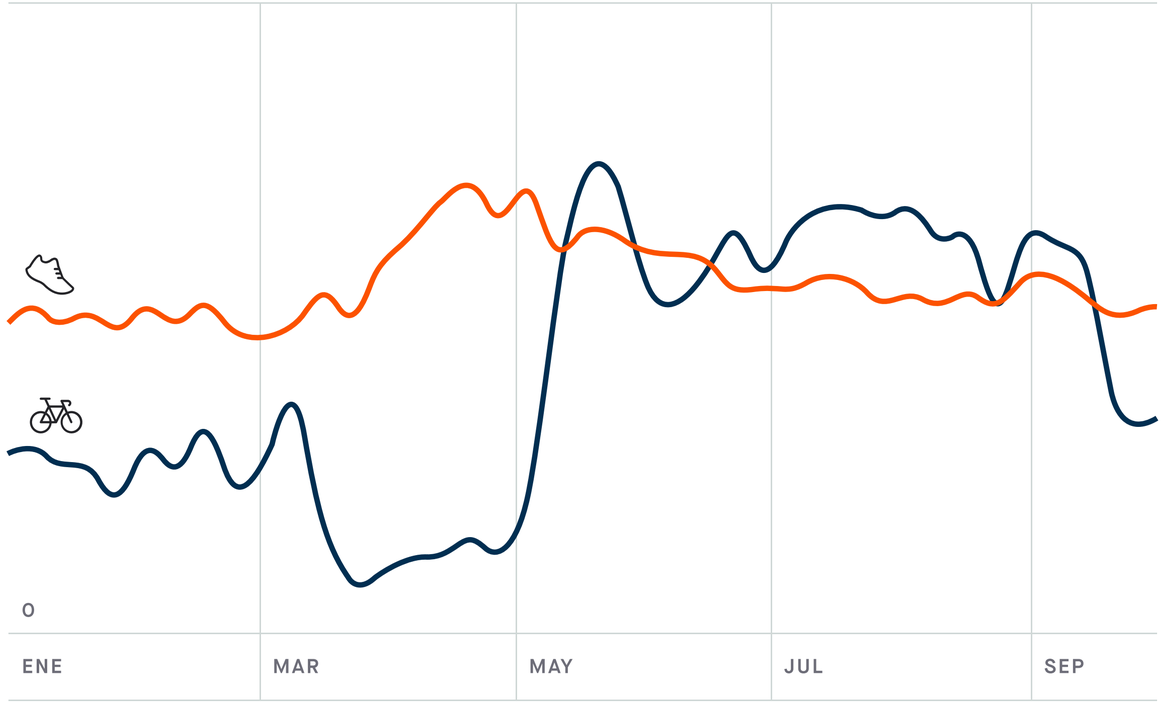
Al no poder practicar deporte fuera de casa durante más de una hora y en un radio de no más de un kilómetro, las actividades de ciclismo se desplomaron durante el confinamiento. Sin embargo, el fervor por correr evitó que los niveles de actividad cayeran estrepitosamente.

ACTIVIDADES SEMANALES AL AIRE LIBRE

NIVEL REAL — PREVISIÓN



CARRERAS A PIE Y RECORRIDOS EN BICI AL AIRE LIBRE

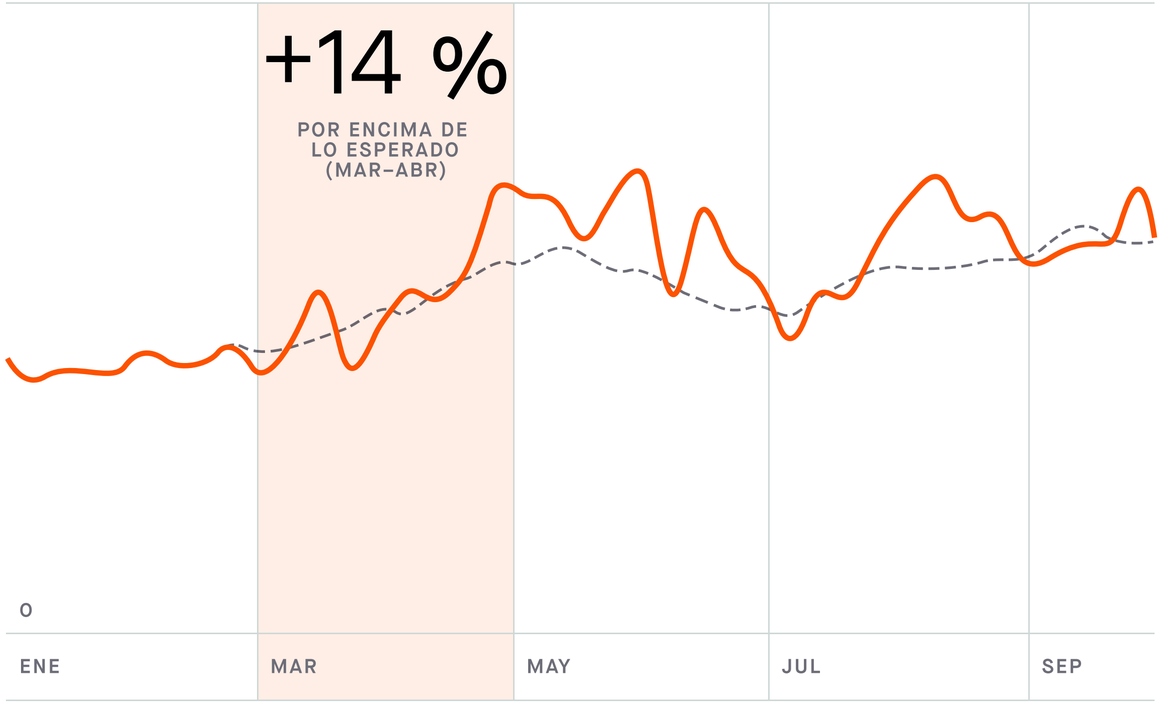


Japón

A finales de marzo, cuando la gravedad de la COVID-19 era una realidad en todo el mundo, la actividad al aire libre en Japón y Brasil experimentó una ligera caída, pero pronto volvió a remontar.

ACTIVIDADES SEMANALES AL AIRE LIBRE

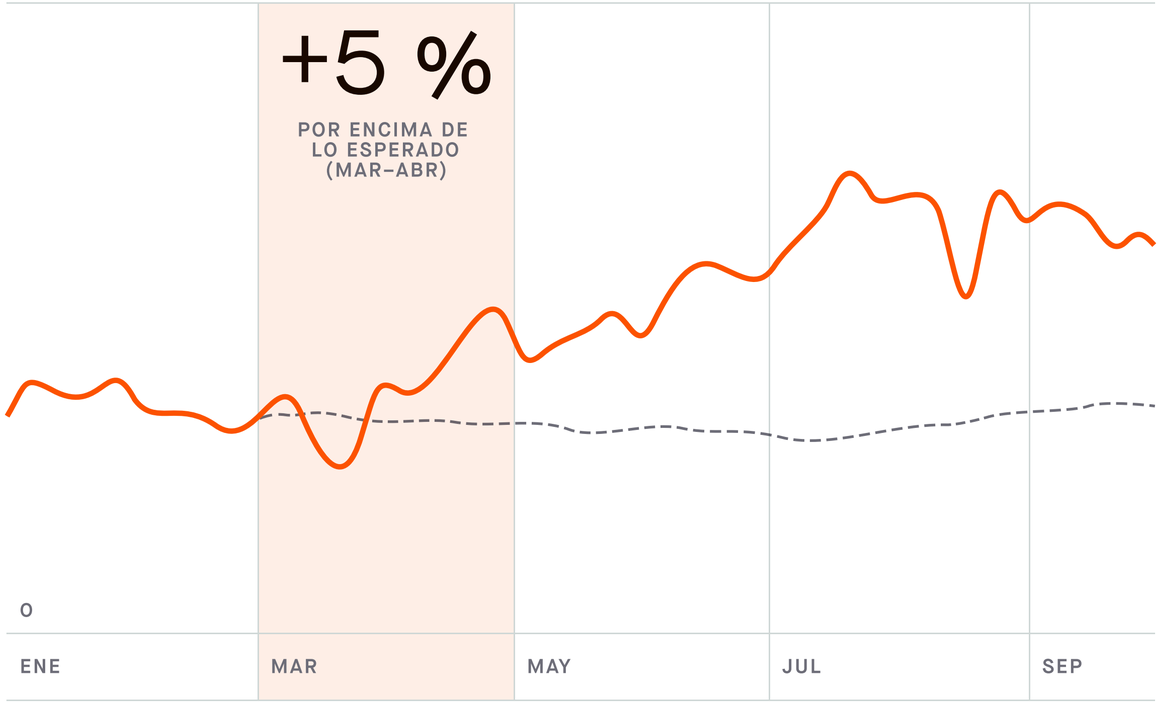
NIVEL REAL — PREVISIÓN



Brasil

ACTIVIDADES SEMANALES AL AIRE LIBRE

NIVEL REAL — PREVISIÓN

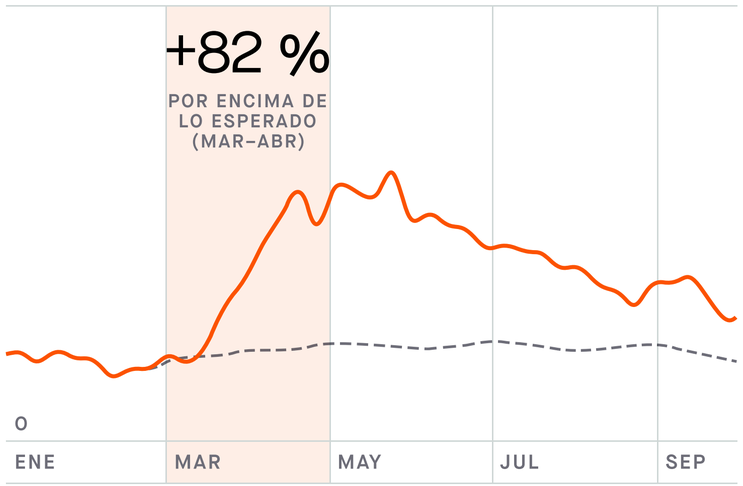


Reino Unido + Irlanda

En Estados Unidos, Reino Unido y Alemania hubo menos restricciones para hacer ejercicio al aire libre, lo que produjo un gran aumento de la actividad física desde el inicio de la pandemia.

ACTIVIDADES SEMANALES AL AIRE LIBRE

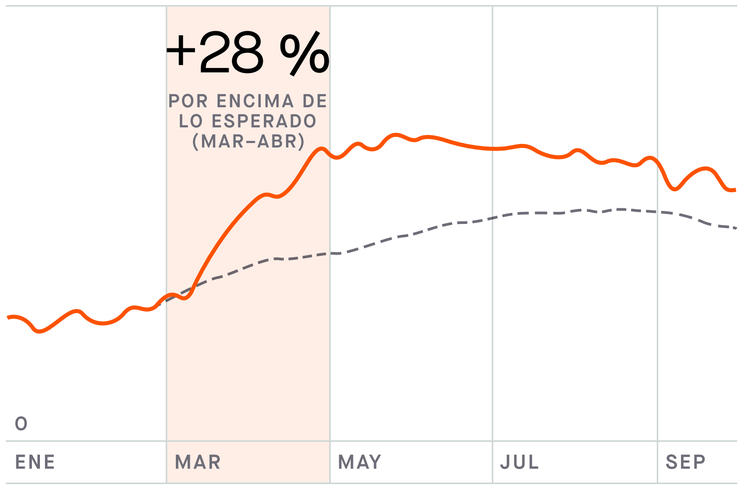
NIVEL REAL PREVISIÓN



Estados Unidos

ACTIVIDADES SEMANALES AL AIRE LIBRE

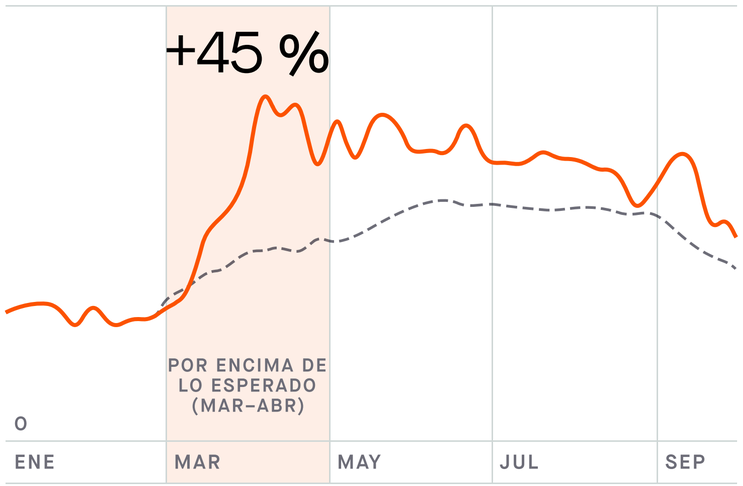
NIVEL REAL PREVISIÓN



Alemania

ACTIVIDADES SEMANALES AL AIRE LIBRE

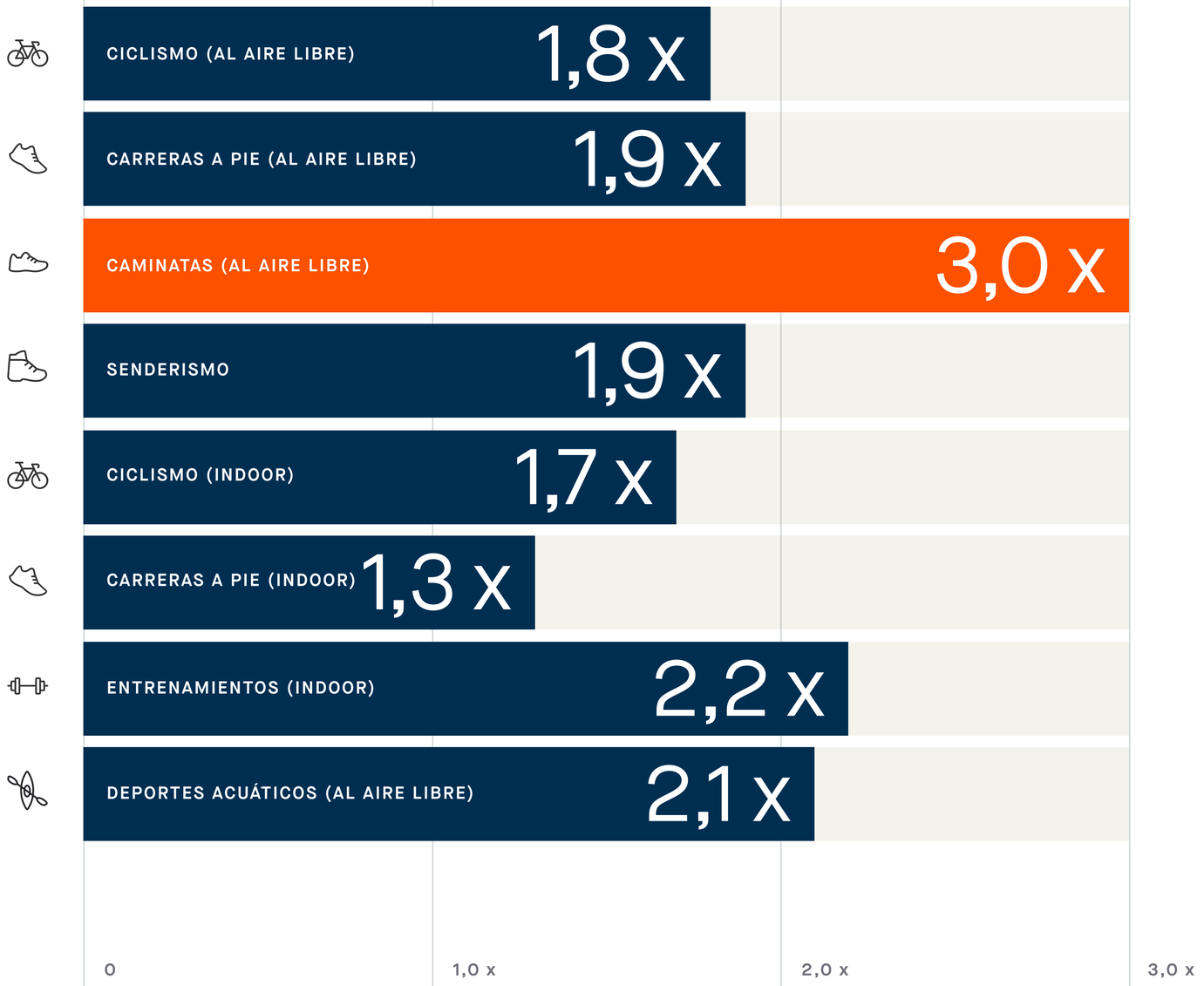
NIVEL REAL PREVISIÓN



El deporte pone la directa

El boom del ejercicio físico no se ha limitado a actividades como correr o ir en bicicleta. Actividades como caminar, el senderismo, el yoga o el levantamiento de pesas (junto con deportes acuáticos como el kayak y el paddle surf), experimentaron también un rápido crecimiento.

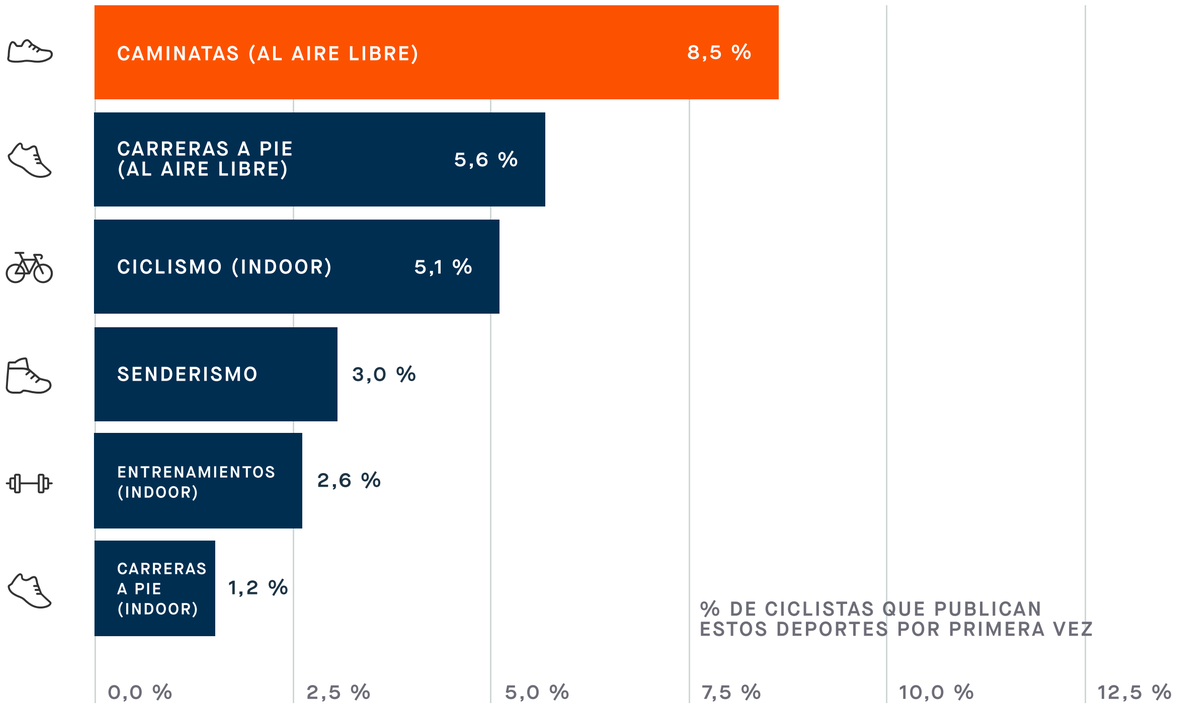
2020 VS. 2019
ACTIVIDADES REGISTRADAS ENTRE ABRIL Y JUNIO



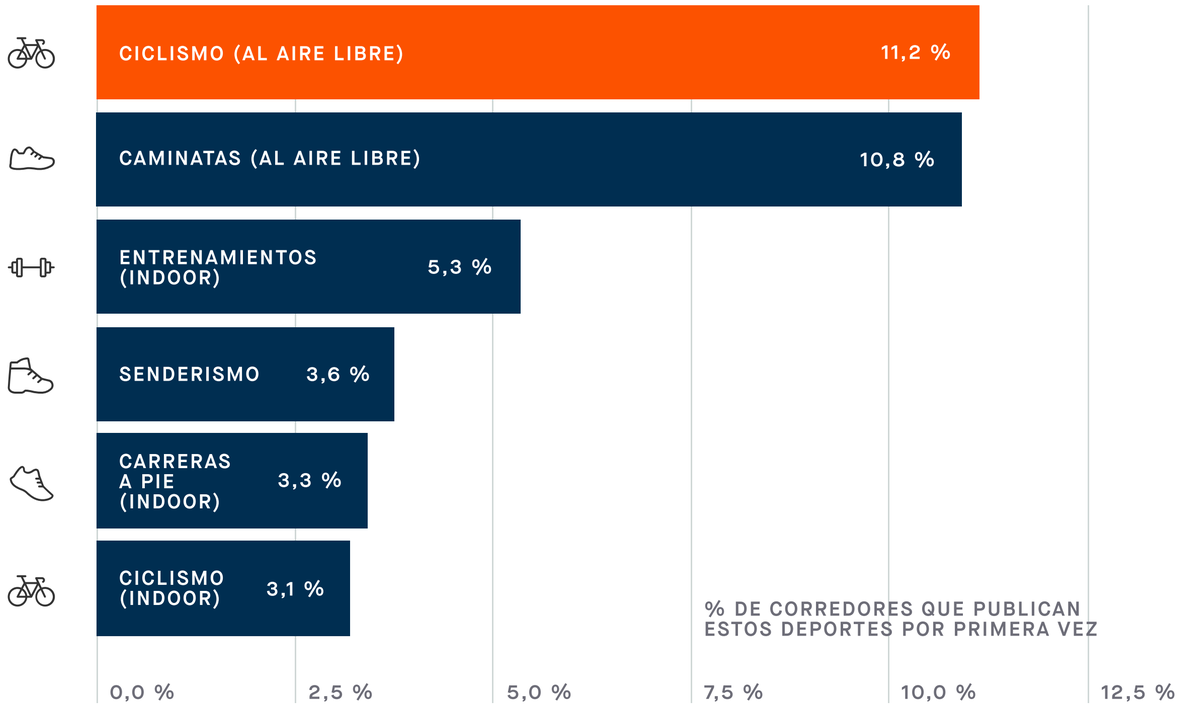
En la variedad está el gusto

Este auge provino de nuevos usuarios que se sumaron a la comunidad pero, sobre todo, de los usuarios de siempre, que buscaron nuevas formas para mantenerse activos. No sorprende que caminar haya sido el nuevo tipo de actividad más popular. Este año, muchos hemos sentido a menudo que necesitábamos disfrutar de un buen paseo.

CICLISTAS
TOP DE ACTIVIDADES NUEVAS (ABRIL-JUNIO)



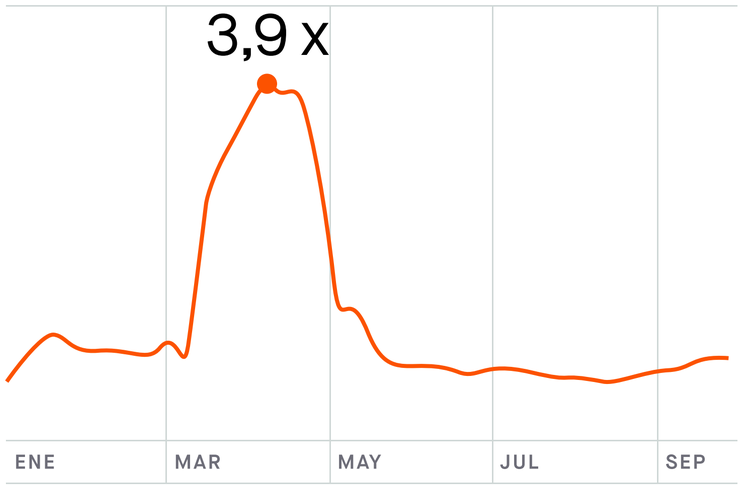
CORREDORES
TOP DE ACTIVIDADES NUEVAS (ABRIL–JUNIO)



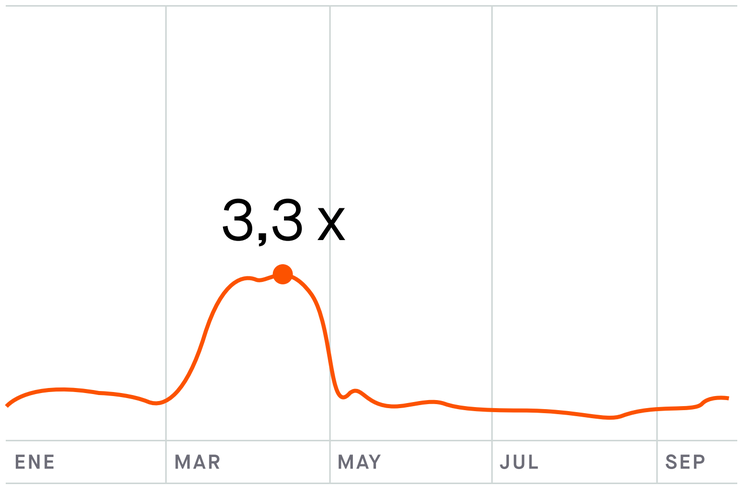
La vuelta al mundo exterior

Durante el confinamiento, las actividades en interior se dispararon en España, Italia y Francia. Sin embargo, volvieron rápidamente a su nivel habitual a medida que las restricciones se suavizaron en mayo.

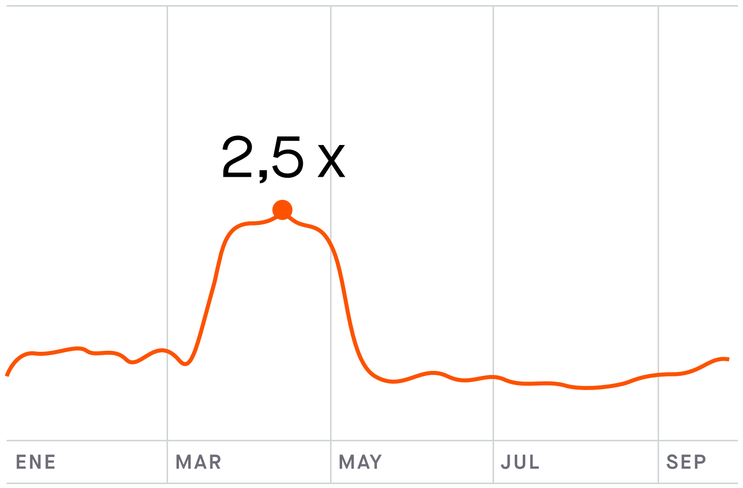
ACTIVIDADES EN INTERIOR SEMANALES: ESPAÑA



ACTIVIDADES EN INTERIOR SEMANALES: ITALIA



ACTIVIDADES EN INTERIOR SEMANALES: FRANCIA



STRAVA

Las mujeres se ponen en cabeza

Los cambios provocados por la pandemia no solo han afectado al modo en que practicamos deporte, sino también a la frecuencia. En todos los países, los usuarios de Strava que estuvieron en activo el año pasado aumentaron su frecuencia de actividad en un 13,3 %, con las mujeres y los más jóvenes a la cabeza.

TIEMPO BIEN EMPLEADO

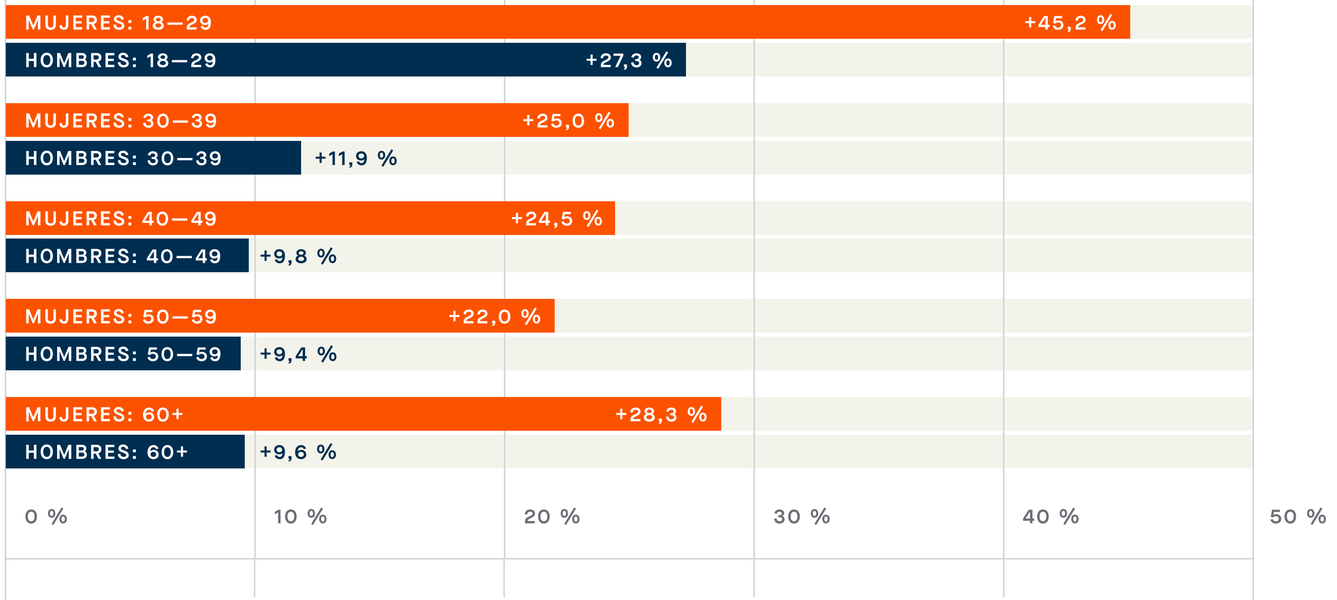
El hecho de que los deportistas hayan subido más actividades no quiere decir que el entrenamiento durara menos tiempo. La duración de las actividades individuales casi no cambió, lo que dio como resultado que el tiempo en movimiento anual aumentara hasta un 14,7 %.

+14,7 %

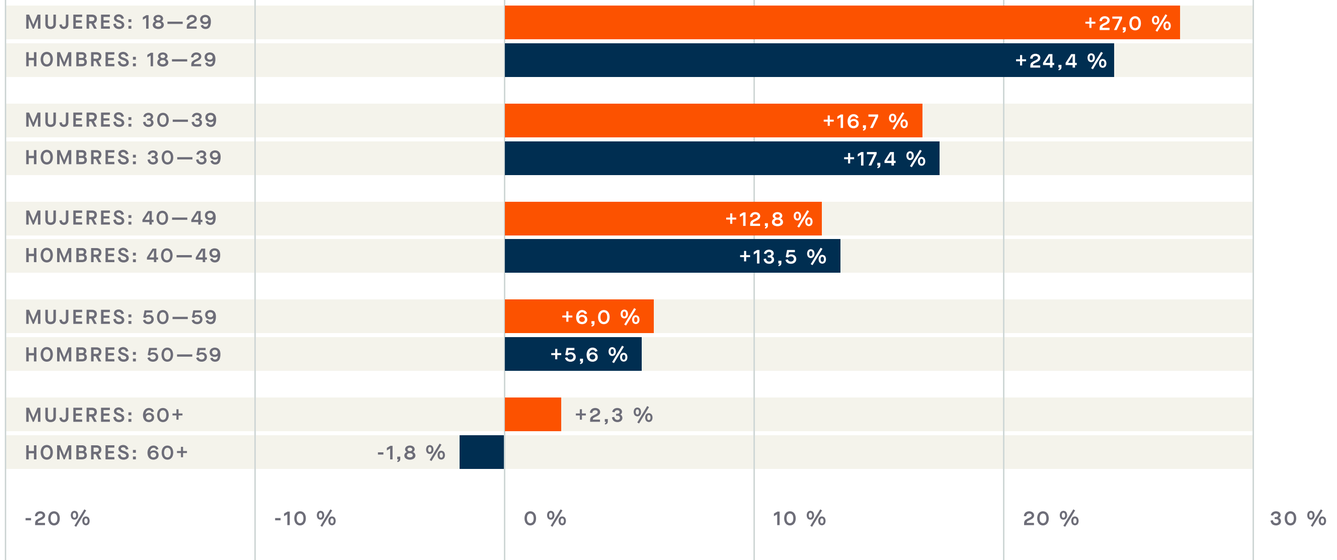
AUMENTO DEL TIEMPO MEDIO EN MOVIMIENTO

20 AÑO
20 DEPORTIVO

2020 VS. 2019
CAMBIO EN EL PROMEDIO DE ACTIVIDADES POR DEPORTISTA (ABR-SEP)
TODOS LOS PAÍSES



2020 VS. 2019
CAMBIO EN EL PROMEDIO DE ACTIVIDADES POR DEPORTISTA (ABR-SEP)
ESPAÑA

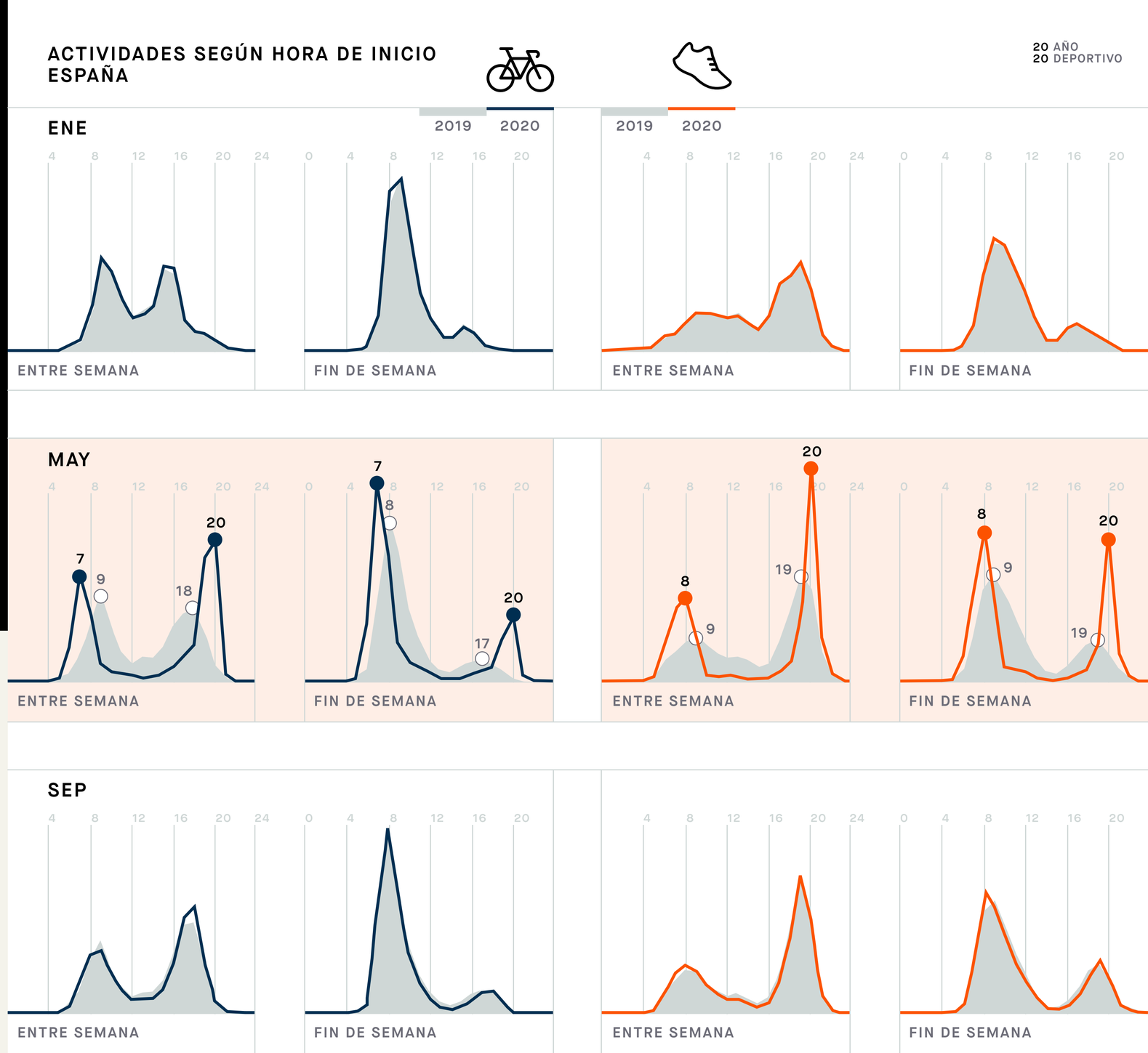


STRAVA

Nuevas normas, nuevas rutinas

Los cambios en los horarios de los deportistas no fueron los mismos en todos los países, pero cuando pasó la primera ola de la COVID-19 las cosas volvieron a la normalidad.

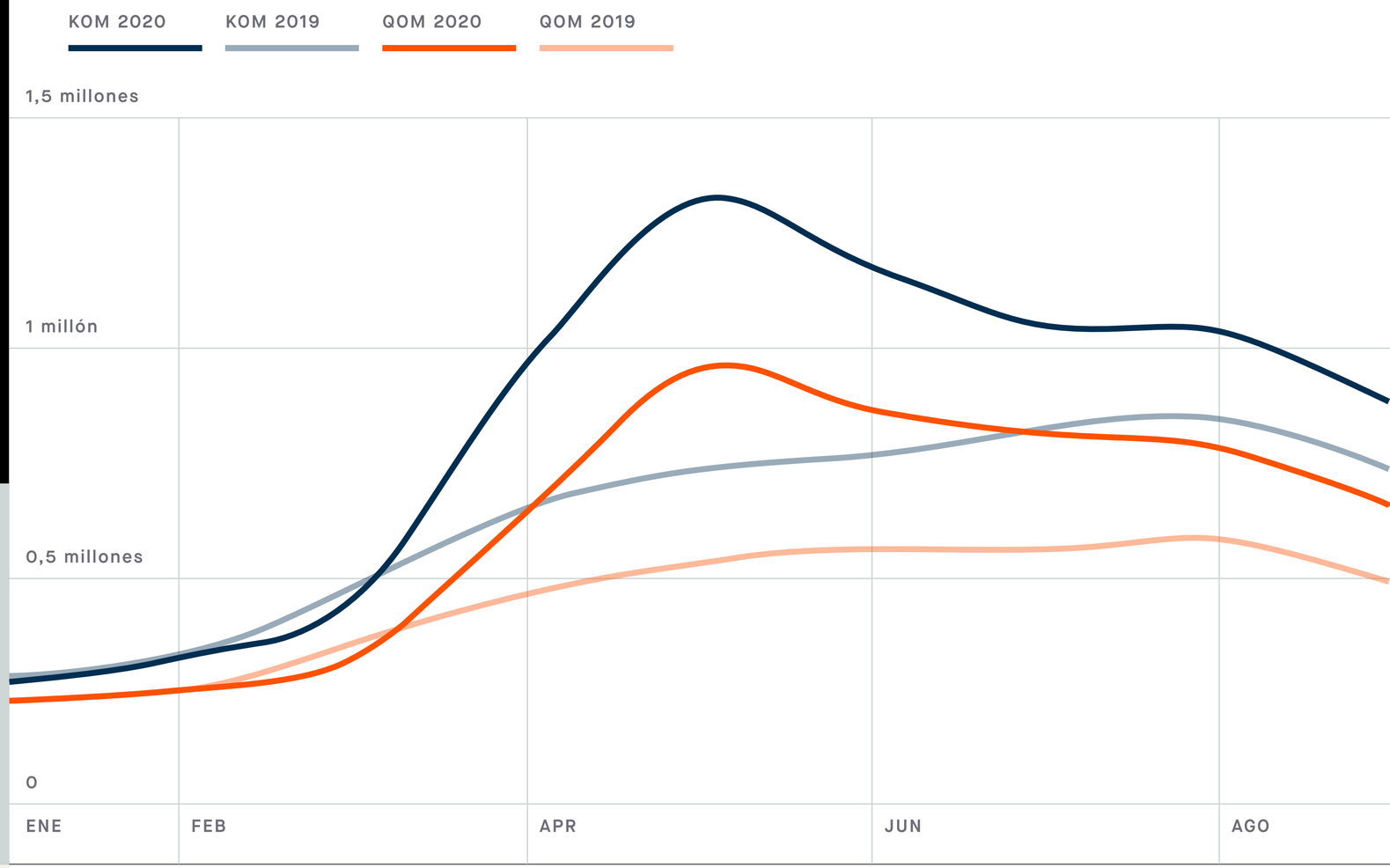
Los horarios en España cambiaron a diferencia de cualquier otro país: las actividades al mediodía cayeron en picado, pero alcanzaron su punto máximo a las 7:00 de la mañana y a las 20:00 de la tarde, debido a las restricciones horarias en todo el país.



La competición continúa

Este 2020 nos hemos quedado sin muchas de las tradicionales citas deportivas del año, como las carreras de 10k, los maratones o las pruebas Gran Fondo ciclistas. Sin embargo, aunque se hayan cancelado estos eventos y competiciones, los deportistas no han renunciado a superarse.

NUEVOS QOM Y KOM



UNA RIVALIDAD AMISTOSA

Existe un 27 % de probabilidades de que los dos primeros deportistas en la clasificación de cualquier QOM o KOM se sigan mutuamente en Strava.

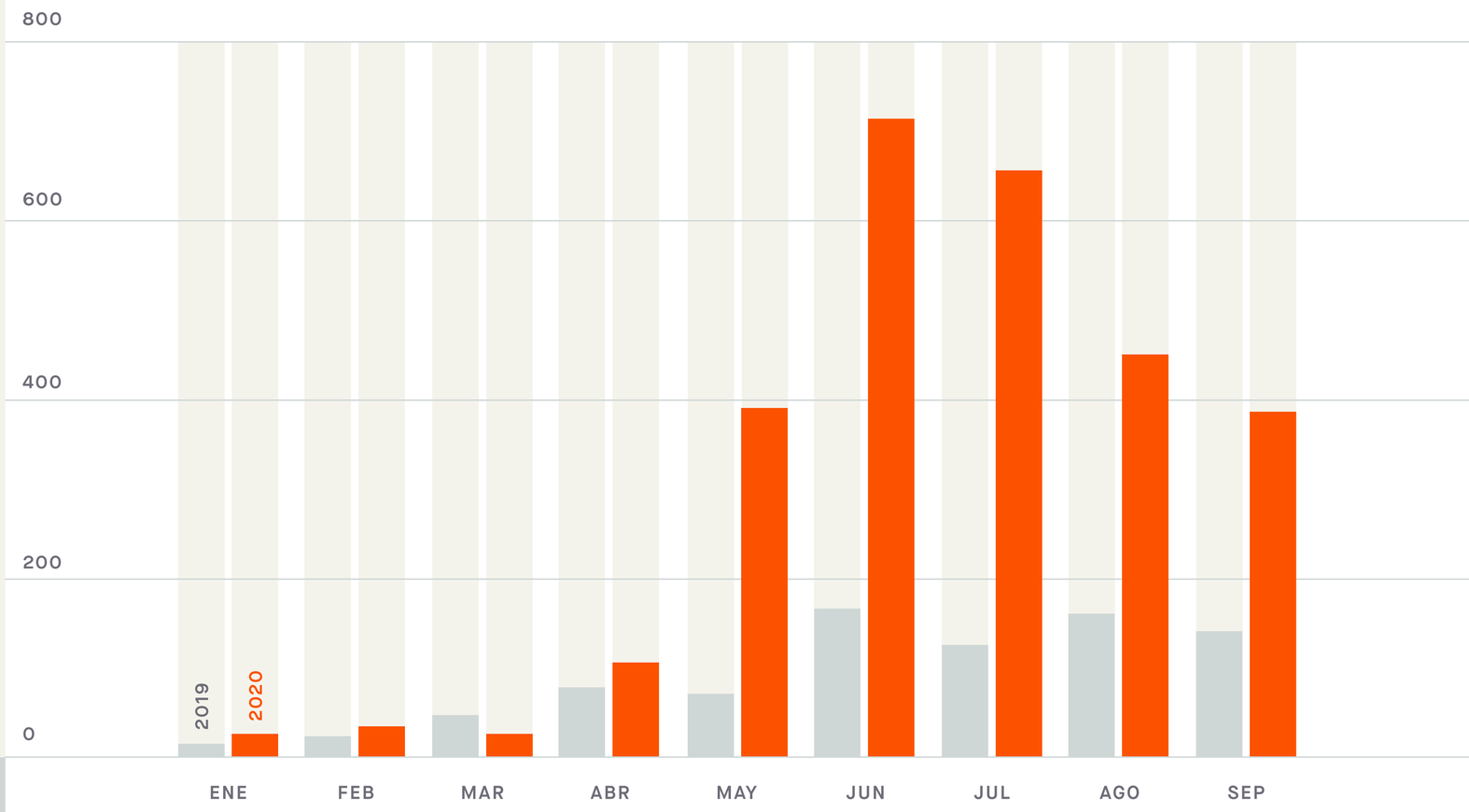
LAS CODICIADAS CORONAS

La lucha por los primeros puestos ha sido tan emocionante como siempre en las tablas de clasificación de nuestros segmentos. Las coronas han cambiado de manos (o más bien de cabeza) este año un 36 % más en el caso de las QOM y un 32 % más en el caso de los KOM.

STRAVA

Conquista tu propia montaña

CICLISMO EVERESTING (DESNIVEL: 8.848 M)



Este año el 'Everesting' (la actividad que consiste en repetir una y otra vez una subida hasta alcanzar los 8.848 metros de desnivel positivo) se ha popularizado tanto entre los ciclistas profesionales como entre los aficionados. Mientras que algunos deportistas querían batir récords mundiales, otros tantos querían simplemente comprobar si podían lograr este difícil reto.

DURACIÓN MEDIA DE ACTIVIDADES EVERESTING

Por tu cuenta, pero...

El número de actividades de 42,2 km registradas en Strava ha sido más bajo que en 2019, dado que la mayoría de los grandes maratones del mundo se han cancelado o solo han podido participar en ellos deportistas profesionales. Aún así, se han subido cientos de miles de actividades de 42,2 km a nuestra plataforma: el 44 % se han corrido completamente en solitario, comparado con solo el 14 % el año pasado.

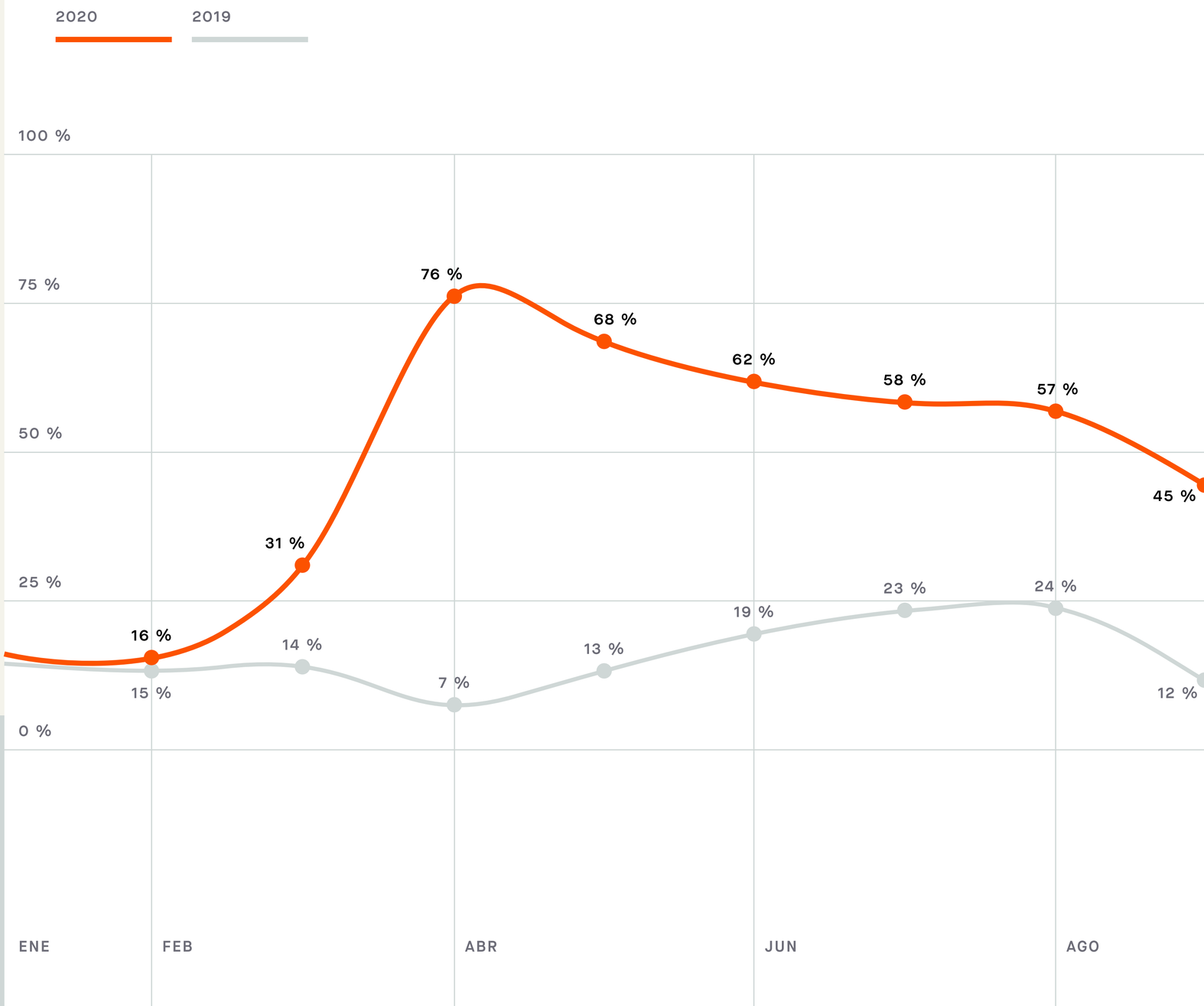
...SIN PERDER EL ESPÍRITU COMPETITIVO

De los corredores que llevan en Strava desde, al menos, el 2019, el 55 % ha batido un nuevo récord personal en sus marcas de 5 km, 10 km, media maratón o maratón este año.

55 %

CORREDORES QUE BATEN NUEVOS RP

MARATONES EN SOLITARIO POR MES



STRAVA

Comunidad en tiempos de cuarentena

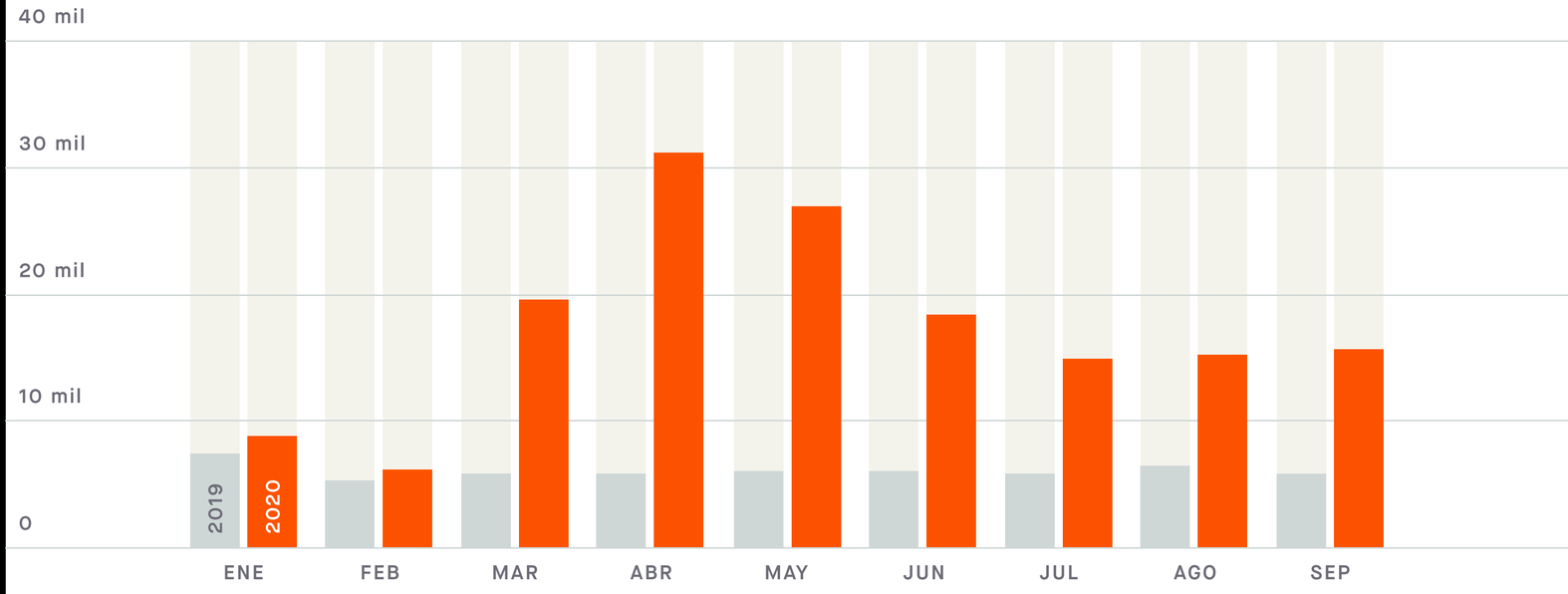
El distanciamiento social, las restricciones de movilidad y la obligación de permanecer en casa han afectado a la idea de comunidad que teníamos, pero los deportistas han encontrado el modo de seguir unidos, incluso sin estar cerca físicamente.

LOS CLUBES SIGUEN ABIERTOS (EN STRAVA)

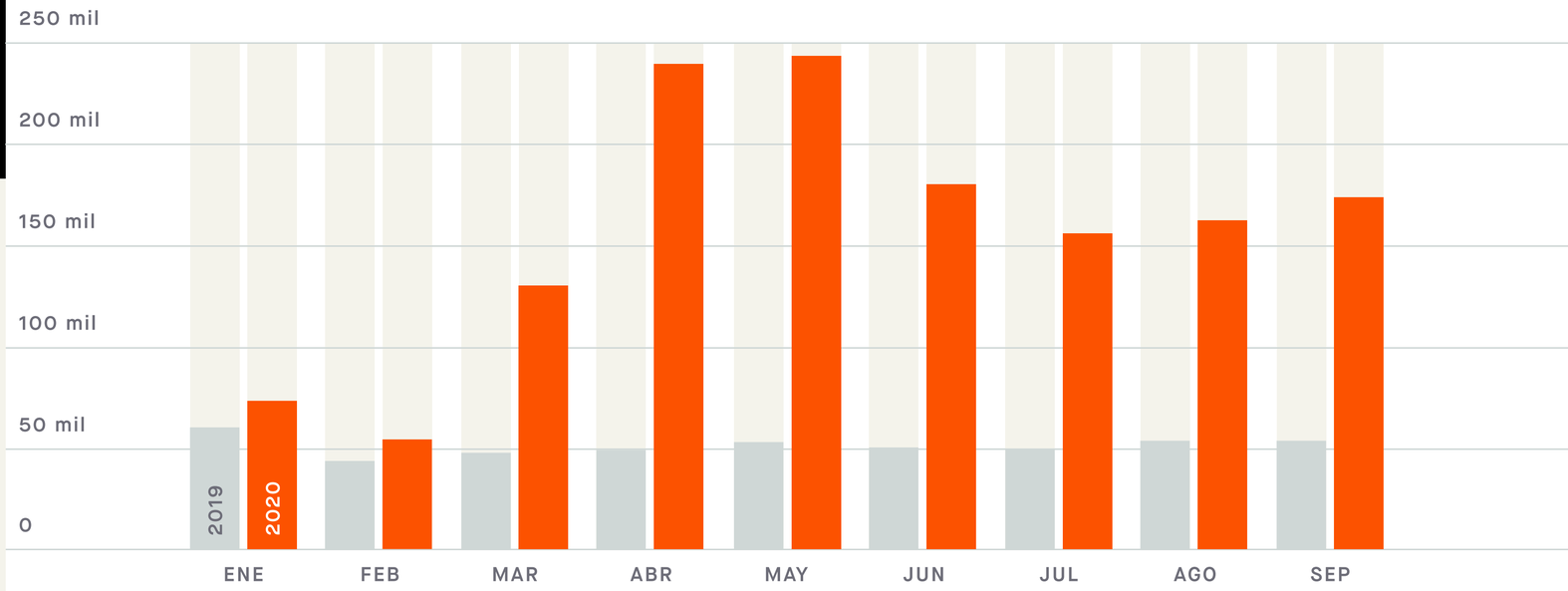
Por lo general, la creación de clubes y el número de usuarios nuevos se mantienen estables, pero este año hemos visto un repunte en la aparición de clubes nuevos así como un grandísimo interés por formar parte de ellos. Entre los recién llegados, se incluyen desde los clubes de empresa hasta los locales, pasando por los de estudiantes. Los clubes son espacios pensados para compartir intereses, conectar con otros deportistas y mantenerse motivado.

NUEVOS CLUBES CREADOS

20 AÑO
20 DEPORTIVO



NUEVOS MIEMBROS DE CLUBES



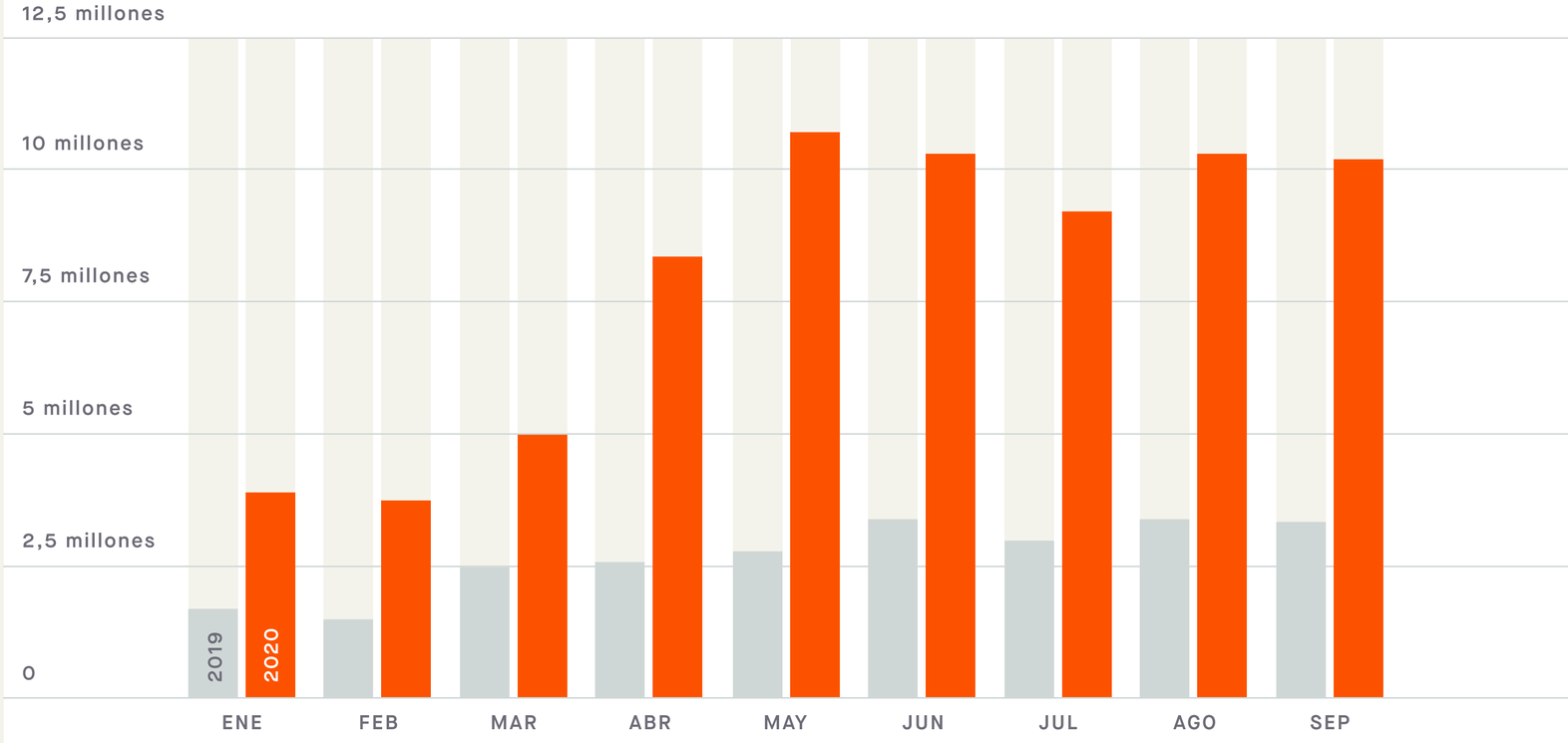
STRAVA

Los participantes en cifras

Los retos de Strava motivan a deportistas de todo el mundo a alcanzar un objetivo específico. Este año, el número de deportistas que participó en retos fue más del doble en comparación con el mismo periodo de marzo a agosto del año pasado.

PARTICIPANTES EN RETOS

20 AÑO
20 DEPORTIVO



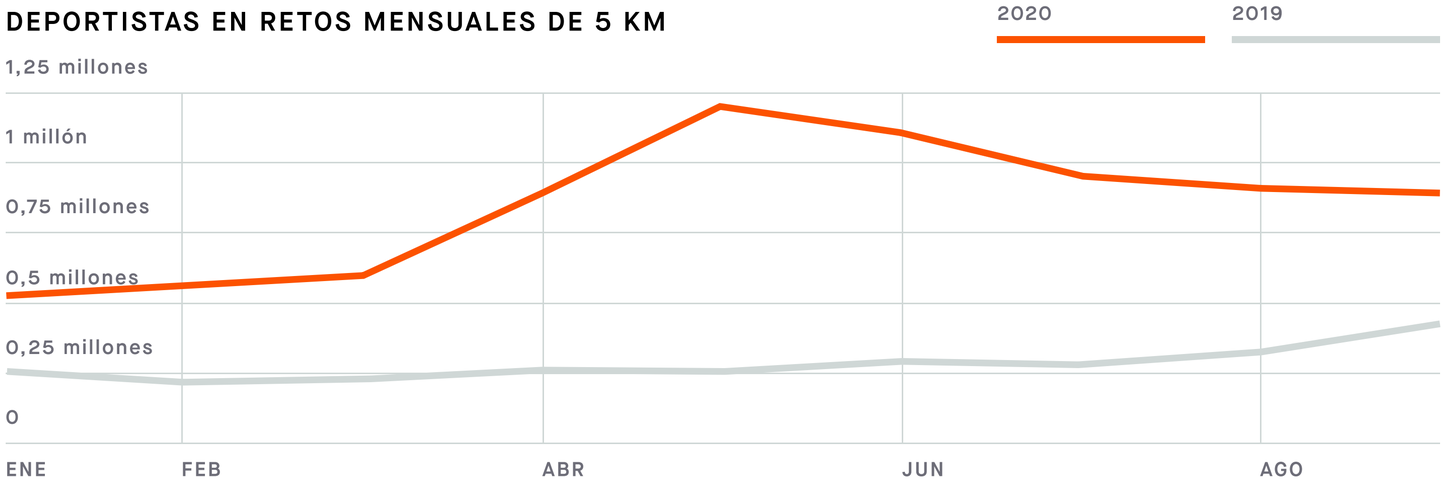
UN MILLÓN DE PARTICIPANTES

Más de un millón de deportistas se unieron al reto mensual de 5 km en mayo, el mayor número de participantes que hemos tenido en un solo reto. Nuestro reto SOLOdarity de distanciamiento social casi superó también esta marca, con 965.000 participantes cuando terminó el 10 de mayo.

71,8 millones

PARTICIPANTES EN RETOS (ENE.-SEP.)

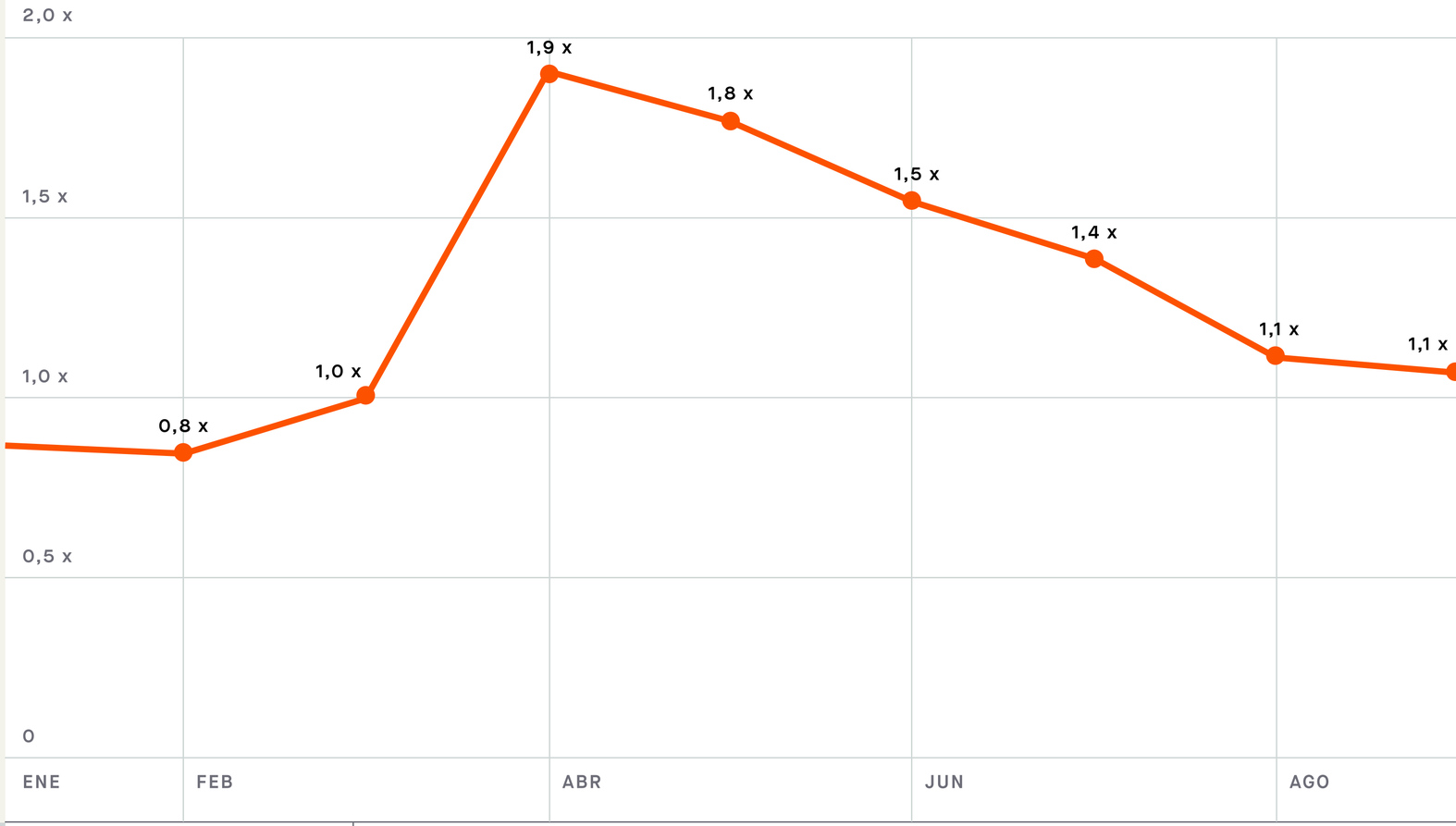
DEPORTISTAS EN RETOS MENSUALES DE 5 KM



No perder el contacto

De entre las muchas cifras que se han disparado a causa de la COVID-19, quizás esta sea la más humana.

TASA MEDIA DE NUEVOS USUARIOS SEGUIDOS



1,9 x

AUMENTO EN CONTACTOS SOCIALES

De media, un deportista ha seguido al doble de personas en abril de este año que en abril de 2019. Durante 2020, todos se han esforzado por sentirse conectados con las personas que les importaban. Nos hace especialmente felices saber que Strava ha aportado su granito de arena para fomentar la unión entre los deportistas.

STRAVA

Apéndice

Running

TODOS LOS PAÍSES

Distancia total	3,0 mil millones km
Desnivel total	28,8 mil millones m
Distancia media por actividad	6,3 km
Hombres	6,6 km
Mujeres	5,5 km
Duración media por actividad	00:38:48
Hombres	00:39:32
Mujeres	00:37:33

ESPAÑA

Distancia total	131,7 millones km
Desnivel total	1,9 mil millones m
Distancia media por actividad	7,8 km
Hombres	8,0 km
Mujeres	6,3 km
Duración media por actividad	00:44:35
Hombres	00:45:07
Mujeres	00:41:28

Ciclismo

TODOS LOS PAÍSES

Distancia total	13,0 mil millones km
Desnivel total	121,9 mil millones m
Distancia media por recorrido	25,4 km
Hombres	26,7 km
Mujeres	19,8 km
Duración media por recorrido	01:15:49
Hombres	01:17:23
Mujeres	01:08:11

ESPAÑA

Distancia total	954,4 millones km
Desnivel total	11,6 mil millones m
Distancia media por recorrido	38,0 km
Hombres	38,6 km
Mujeres	30,3 km
Duración media por recorrido	01:51:18
Hombres	01:52:11
Mujeres	01:38:05

Desplazamientos activos

TODOS LOS PAÍSES

Desplazamientos en bici	
Hombres	+34,7 % de un año a otro
Mujeres	+77,7 % de un año a otro

ESPAÑA

Desplazamientos en bici	
Hombres	+13.5 % de un año a otro
Mujeres	+24.8 % de un año a otro

Strava en Números

20 AÑO
20 DEPORTIVO

Total de deportistas	73,0 millones
Actividades este año	1,1 mil millones
Nuevos clubes creados	172 mil
Kudos otorgados	7,1 mil millones
Fotos publicadas	386,4 millones

Las cifras totales se han calculado a partir de las actividades públicas entre el 10/01/2019 y el 30/09/2020.

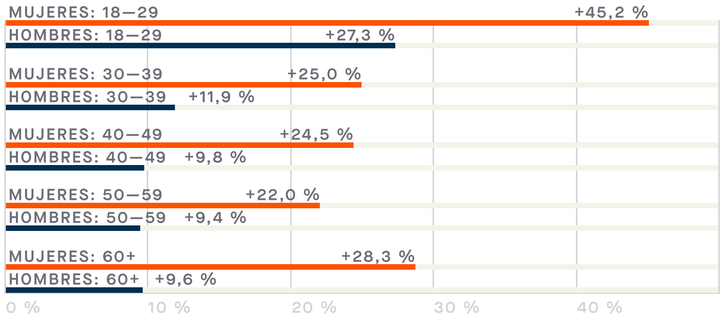
STRAVA

Las mujeres se ponen en cabeza – Comparación entre países

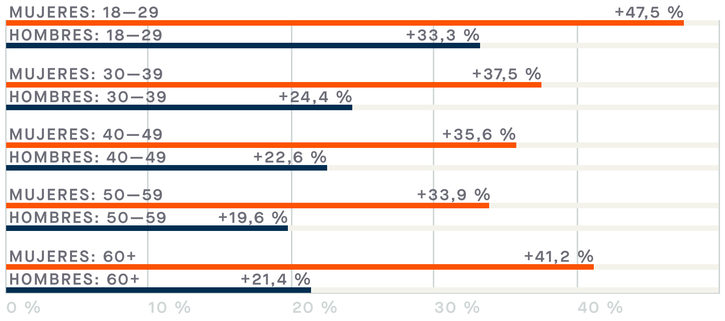
20 AÑO
20 DEPORTIVO

Apéndice

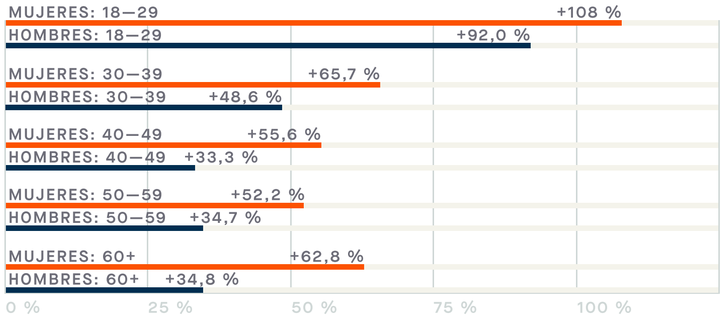
2020 VS. 2019 CAMBIO EN EL PROMEDIO DE ACTIVIDADES POR DEPORTISTA (ABR–SEP) TODOS LOS PAÍSES



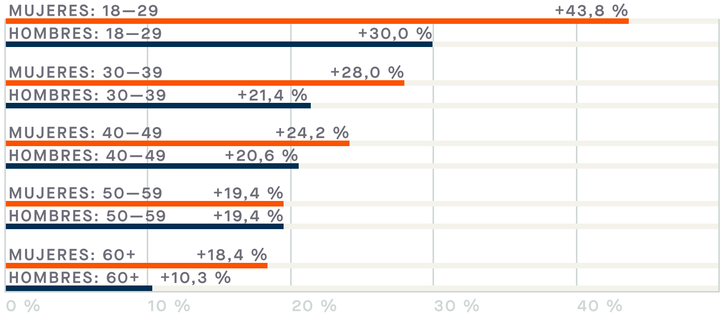
2020 VS. 2019 CAMBIO EN EL PROMEDIO DE ACTIVIDADES POR DEPORTISTA (ABR–SEP) ESTADOS UNIDOS



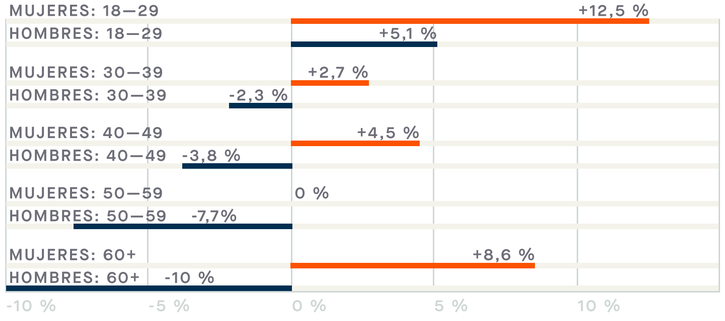
2020 VS. 2019 CAMBIO EN EL PROMEDIO DE ACTIVIDADES POR DEPORTISTA (ABR–SEP) REINO UNIDO + IRLANDA



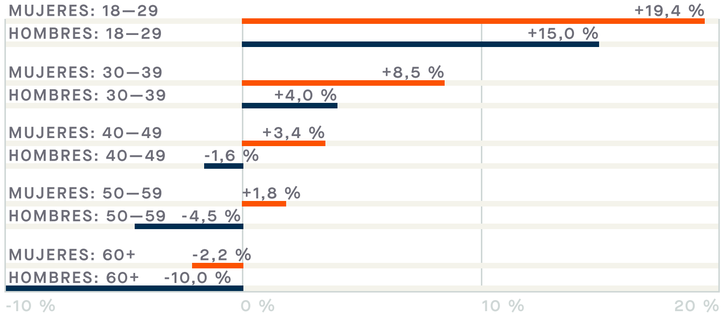
2020 VS. 2019 CAMBIO EN EL PROMEDIO DE ACTIVIDADES POR DEPORTISTA (ABR–SEP) BRASIL



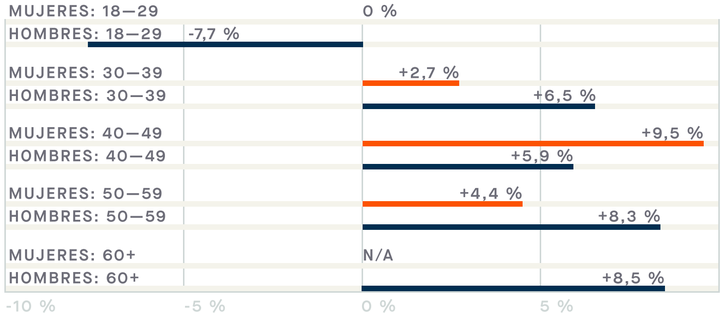
2020 VS. 2019 CAMBIO EN EL PROMEDIO DE ACTIVIDADES POR DEPORTISTA (ABR–SEP) FRANCIA



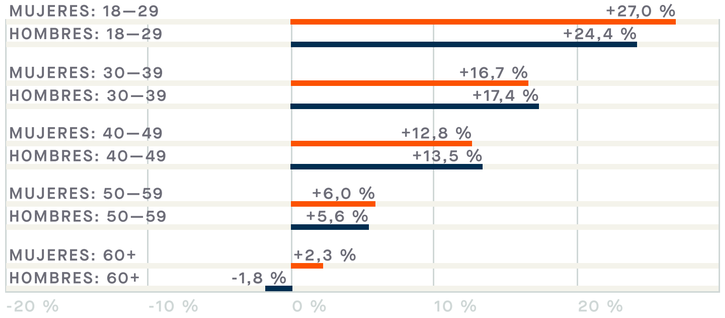
2020 VS. 2019 CAMBIO EN EL PROMEDIO DE ACTIVIDADES POR DEPORTISTA (ABR–SEP) ALEMANIA



2020 VS. 2019 CAMBIO EN EL PROMEDIO DE ACTIVIDADES POR DEPORTISTA (ABR–SEP) JAPÓN



2020 VS. 2019 CAMBIO EN EL PROMEDIO DE ACTIVIDADES POR DEPORTISTA (ABR–SEP) ESPAÑA



STRAVA

AÑO
DEPORTIVO

2020

Te animamos a ponerte en contacto
con nosotros en caso de preguntas
o comentarios:

strava@lymbus.com