

# Año deportivo en **España**

Insights en España y  
alrededor del mundo

**STRAVA**





**Decenas de millones de deportistas de 195 países hacen de Strava su lugar** de encuentro. Juntos, han cargado más de un millón de actividades cada día. A diferencia de otras redes sociales, estas actividades no se quedan únicamente en la pantalla, sino que son millones de personas reales que se dejan la piel en cada entreno.

Todas estas actividades crean una comunidad verdaderamente única para el deporte. Además, contribuyen a mejorar los espacios del mañana en las 125 ciudades que utilizan los datos de deportistas anónimos para crear una infraestructura de transporte más eficaz. Strava refuerza de forma positiva el deporte tanto para los deportistas como para su entorno.



# Datos anuales / Ciclismo

©Strava 2017

## 2017 Totales España



**635 Millones**

de km recorridos en España



**12,8 Millones**

de actividades cargadas en toda España



**8.300 Millones**

de metros de desnivel positivo acumulados en España

## 2017 Totales mundiales



**7,3 Billones**

de km recorridos en todo el mundo



**203 Millones**

de actividades cargadas en todo el mundo



**69,2 Billones**

de metros de desnivel positivo acumulados en todo el mundo

# Datos anuales / Running


©Strava 2017

## 2017 Totales España

 **64,5 Millones**  
de km en recorridos en España

 **7,1 Millones**  
de actividades cargadas en España

 **834 Millones**  
de metros de desnivel positivo acumulados en España

 **36.134**  
maratones cargadas en España

## 2017 Totales mundiales

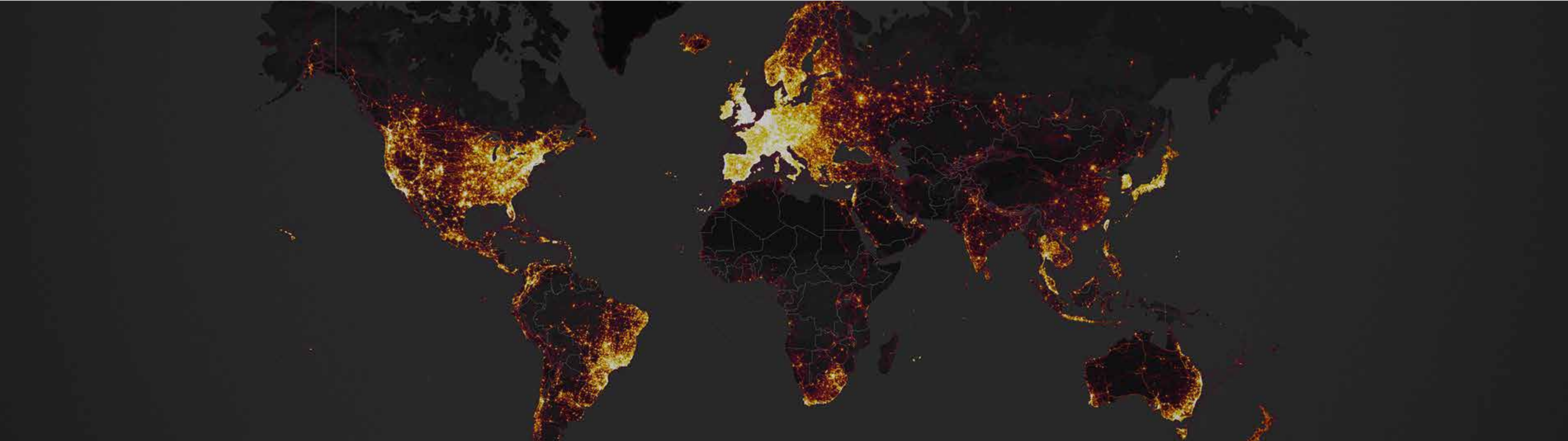
 **1.100 Millones**  
de km en recorridos en todo el mundo

 **136 Millones**  
de actividades cargadas en todo el mundo

 **10.500 Millones**  
de metros de desnivel positivo acumulados en todo el mundo

 **1,2 Millones**  
maratones cargadas en todo el mundo

# El deporte ilumina el mundo



Strava Heatmaps es el mapa de actividades deportivas alrededor del planeta y combina 3 billones de datos registrados de entre más de mil millones de actividades. Entre ellas, ciclismo, running y también deportes acuáticos y de invierno.

[Más info sobre los Strava Heatmaps >](#)



# Motívate para ser activo

©Strava 2017

Una de las cosas más difíciles de ser activo es seguir siéndolo.  
Aquí te mostramos cinco acciones que ayudan a los deportistas a seguir motivados.

## 1. Busca un compañero de entreno

---

Quienes entrenan semanalmente junto a otras personas son, en España, un

**39%**

más activos.

## 2. Únete a un club

---

La gente que forma parte de un club de Strava realiza un

**46%**

más de actividad.

## 3. Ponte un reto

---

Entre los deportistas con un objetivo, un

**92%**

sigue activo 10 meses después.

## 4. Levántate temprano

---

Un

**43%**

de los atletas que entrenan al menos una vez por semana lo hacen por la mañana.

## 5. Haz ejercicio en tus trayectos al trabajo

---

Un

**43%**

de los que van en bici o corriendo al trabajo también practican deporte el fin de semana.

# Kudos para ti, 2017

©Strava 2017

## Actividad con más kudos en España (5.146 kudos)

[Ver actividad >](#)

La salida en bici de Robert Gesink del 6 de agosto fue la actividad que obtuvo más kudos en España.

**25,3**

Distancia (km)

**50:13**

Duración

**30,3**

Velocidad media (km/h)

**42,5**

Velocidad máxima (km/h)



## La actividad con más kudos en 2017 (22.736 kudos)

[Ver actividad >](#)

Victoria de etapa de Romain Bardet en el Tour de Francia.

**212,3**

Distancia (km)

**5:49:42**

Duración

**36,37**

Velocidad media (km/h)

**93,7**

Velocidad máxima (km/h)



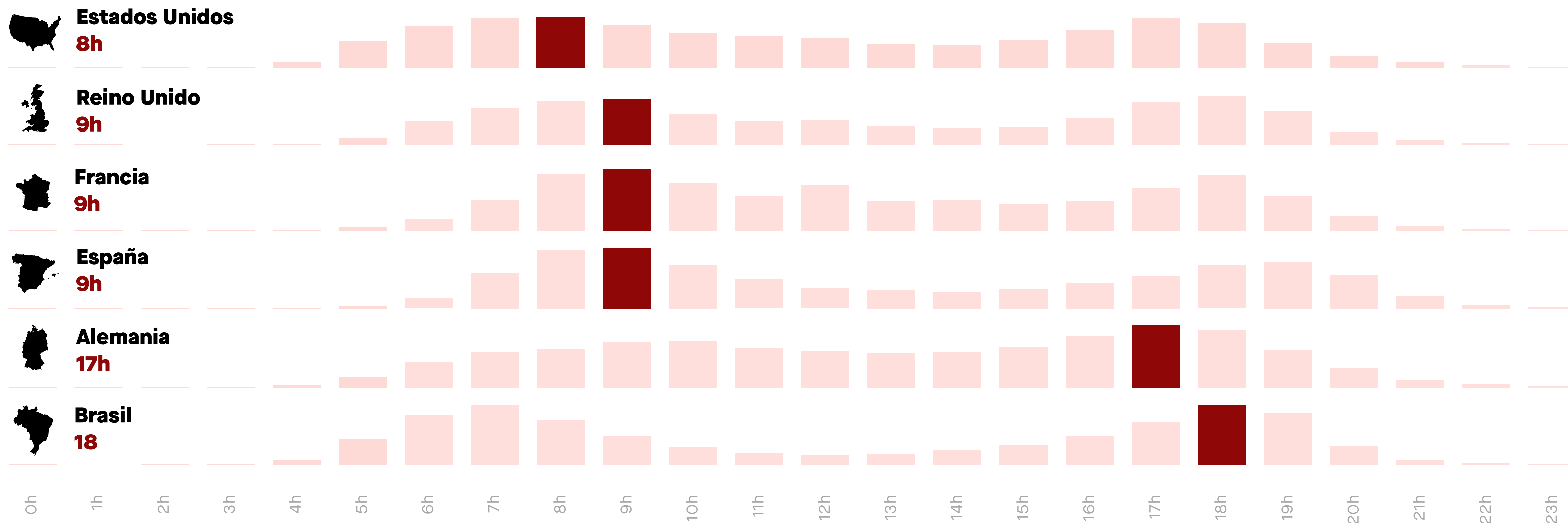
## Datos curiosos sobre kudos

En España se dieron **173,6 millones** de kudos en 2017. En todo el mundo se dieron **2,3 billones kudos** en 2017. Una vez que das kudos no se pueden quitar, pero hay al menos un **20%** de posibilidades de que el receptor te devuelva los kudos en un plazo de 24 horas y un **70%** de probabilidades de que al final lo haga.

# Actividades por horas

©Strava 2017

## El momento más popular para entrenar



Los momentos más populares para salidas en grupo: Brasil **7h**, Estados Unidos **8h**, Francia **8h**, España **8h**, Reino Unido **8h**, Alemania **8h**.



# Entrenar para comer

©Strava 2017

Si se sale a entrenar pensando en comida, suele aparecer en el título de la actividad. Estas son las 10 comidas más populares mencionadas en las actividades de Strava en España.

## Café

---

1.680



## Cerveza

---

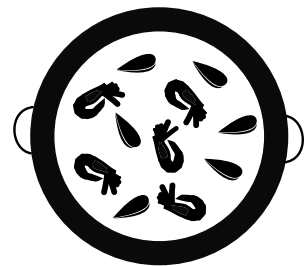
584



## Paella

---

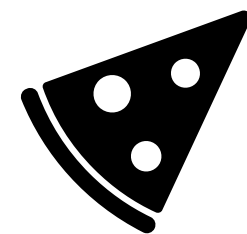
182



## Pizza

---

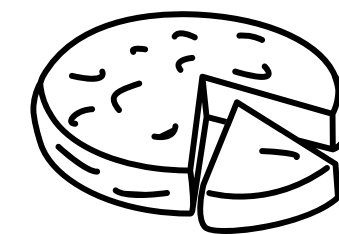
154



## Tortilla

---

152



## Aceite

---

119



## Tapas/Pinchos

---

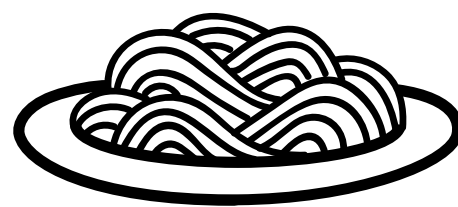
115



## Pasta

---

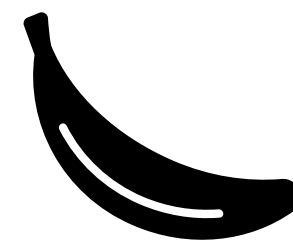
50



## Plátano

---

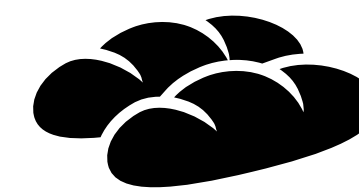
30



## Hidratos

---

4



# Desplazamientos en bici o corriendo al trabajo

Aproximadamente un millón más de personas dejaron sus coches aparcados y se esforzaron para hacer ejercicio en 2017.

## Actividades totales

68 millones en 2016

86 millones en 2017

## Atletas totales

4,5 millones en 2016

5,8 millones en 2017

## Distancia total

1,61 mil millones kilómetros en 2016

2 mil millones kilómetros en 2017

## Ahorro total en emisiones de carbono

367.000 toneladas en 2016

453.000 toneladas en 2017



# Estadísticas de los desplazamientos al trabajo en España

©Strava 2017

## Media de recorridos en bici en 2017

---

**20,4**

Velocidad media (km/h)

**11,7**

Distancia media (km)

**0:33**

Tiempo medio

**27.483**

Desplazamientos al trabajo por semana

## Media de recorridos corriendo en 2017

---

**6:10**

Ritmo medio (km)

**6,3**

Distancia media (km)

**0:39**

Tiempo medio

**9.720**

Desplazamientos al trabajo por semana

# Desplazamientos al trabajo corriendo

©Strava 2017

A medida que los números de desplazamientos al trabajo aumentan en general, ir corriendo al trabajo también aumenta.

---

Los desplazamientos al trabajo corriendo aumentaron este año un

**51%**

---

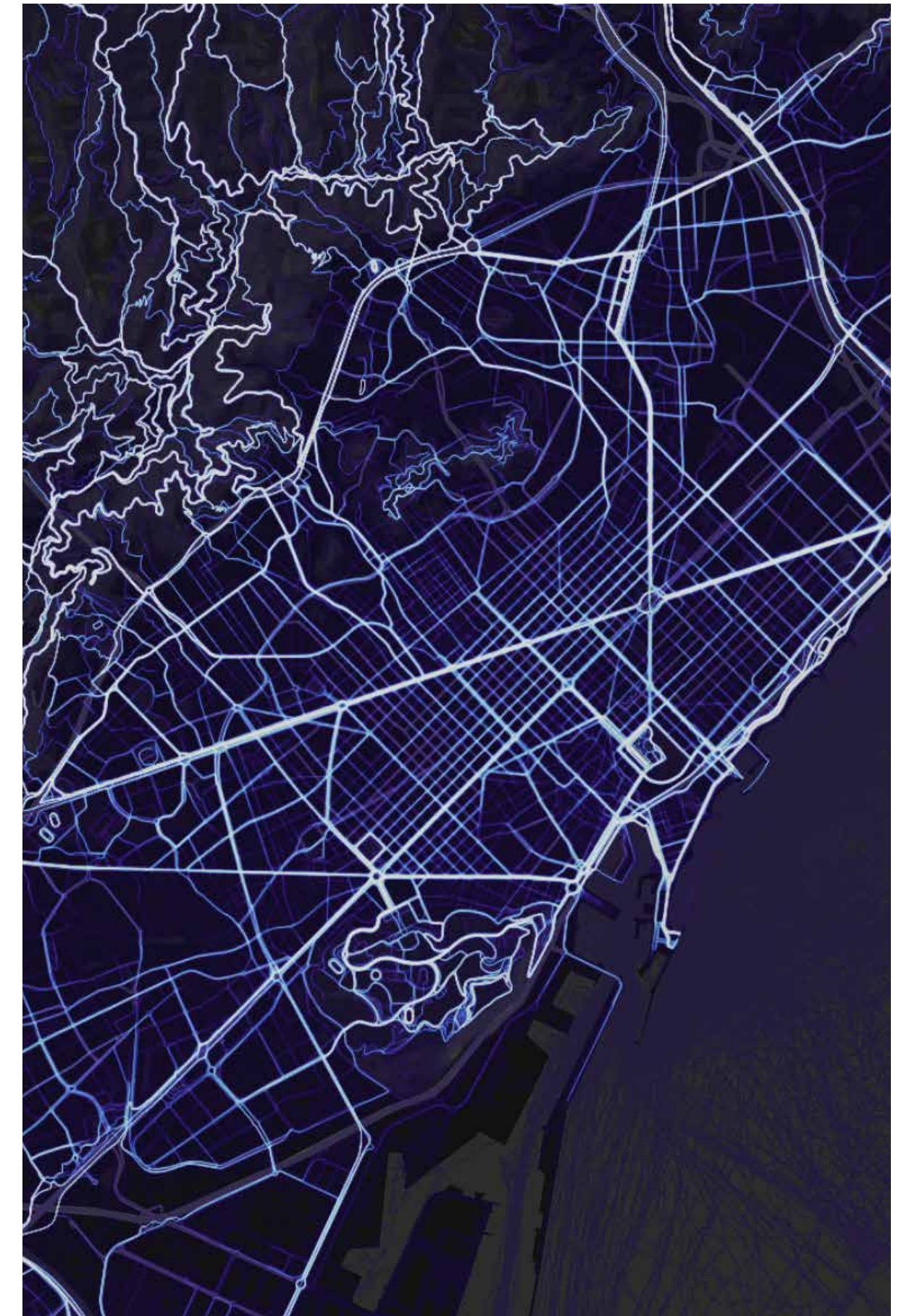
El número de corredores que se desplazaron corriendo al trabajo aumentó un

**43%**

---

Top 10 ciudades con más desplazamientos corriendo al trabajo:

**Londres**  
**Ámsterdam**  
**Paris**  
**Nueva York**  
**Sídney**  
**San Francisco**  
**Los Ángeles**  
**São Paulo**  
**Barcelona** ▶  
**Melbourne**

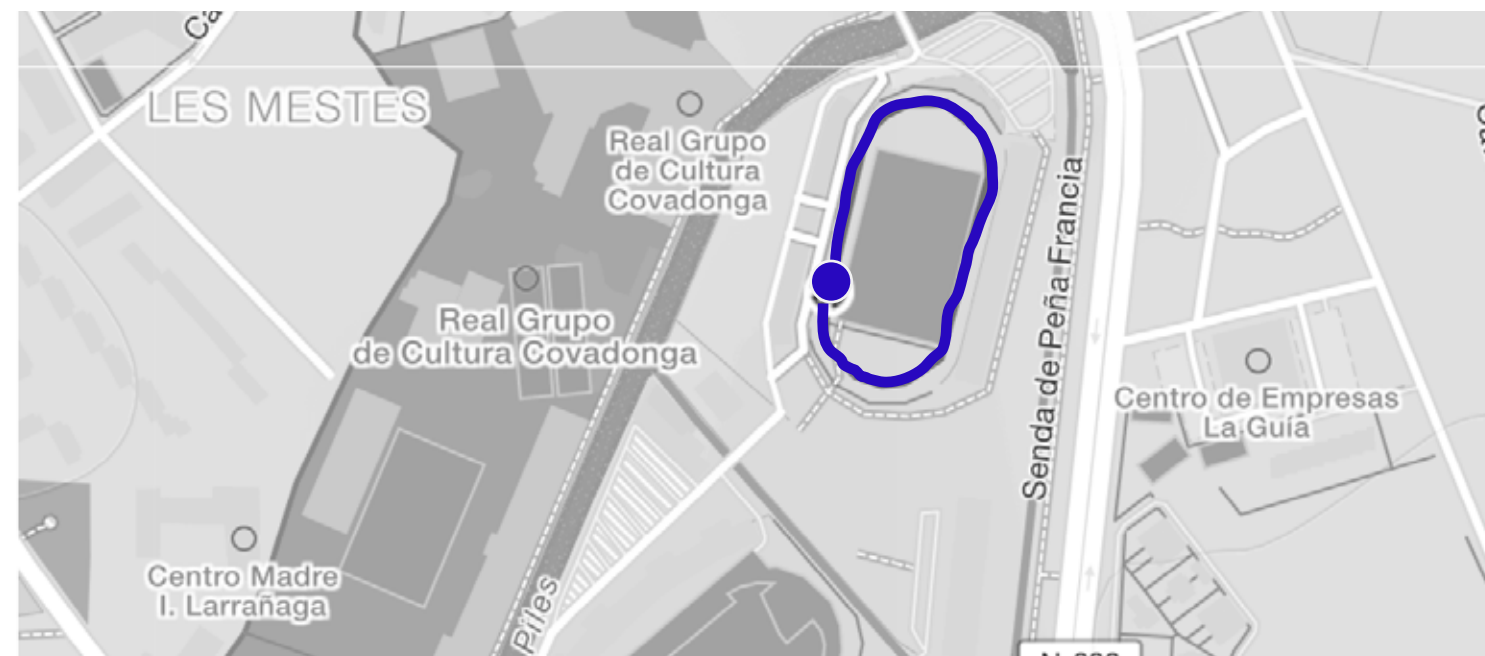




# Top 3 segmentos ciclismo en España

©Strava 2017

## 1. Las Mestas 1 Vuelta



**1.196.321**

intentos en este segmento en **Gijón, Principado de Asturias, Spain.**

[Ver segmento >](#)

## 2. Colmenar Viejo - Tres Cantos



**135.973**

intentos en este segmento en **Colmenar Viejo, Comunidad de Madrid, Spain.**

[Ver segmento >](#)

## 3. Parc del Molinet Besòs



**165.107**

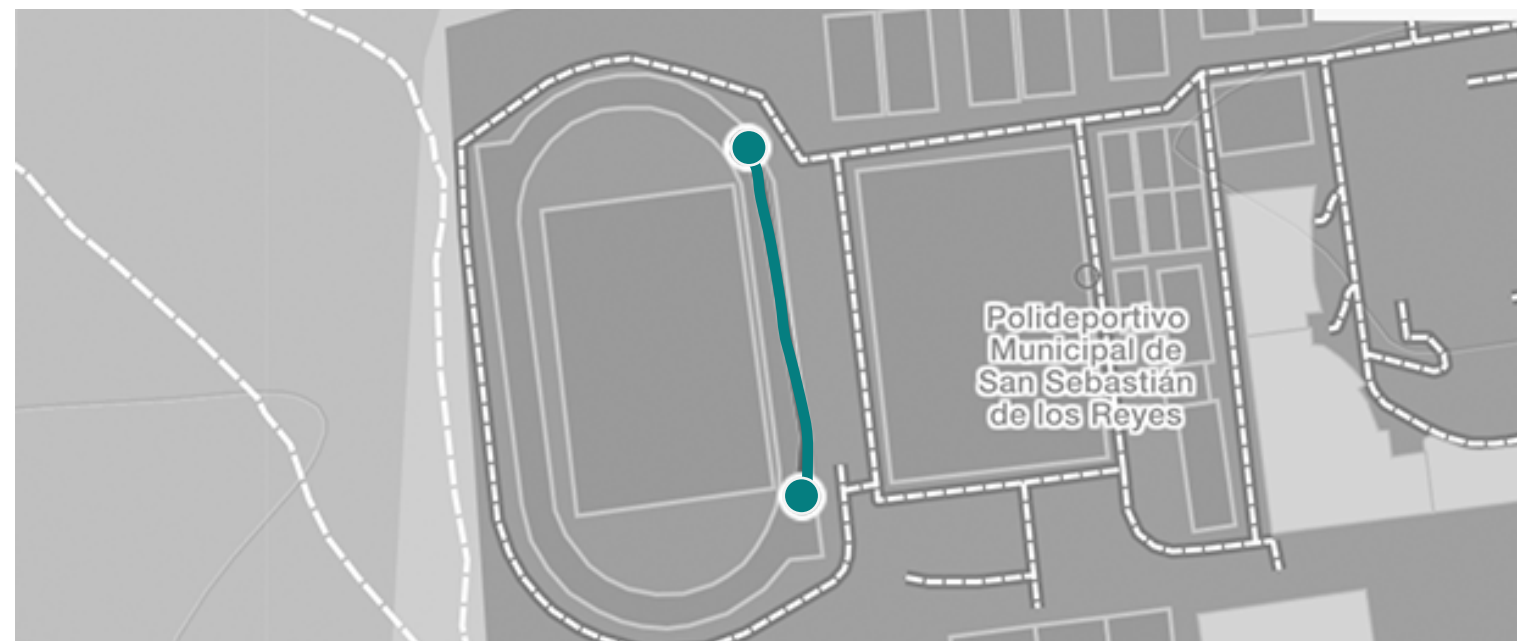
intentos en este segmento en **Santa Coloma De Gramenet, CT, Spain.**

[Ver segmento >](#)

# Top 3 segmentos running en España

©Strava 2017

## 1. 100m Pista Dehesa Boyal



124.702

intentos en este segmento en **Comunidad de Madrid, Spain.**

[Ver segmento >](#)

## 2. Mar Encabritada - K1 Ràpid



103.169

intentos en este segmento en **Barcelona, Catalunya, Spain.**

[Ver segmento >](#)

## 3. Tramo 1k Inv



77.049

intentos en este segmento en **Valencia, Valencian Community, Spain.**

[Ver segmento >](#)



# Promedios por provincias / Ciclismo

©Strava 2017

## Más activa

**Barcelona**

1.771.789 actividades

**Madrid**

1.084.736 actividades

**Baleares**

769.562 actividades

## Velocidad más alta

**Navarra**

25,1 km/h

**Álava**

23,9 km/h

**Badajoz**

23,9 km/h

## Recorrido con más desnivel

**Las Palmas**

961,9 m

**Guipúzcoa**

820,7 m

**Huesca**

807,0 m

## Recorrido más largo

**Baleares**

65,8 km

**Álava**

56,9 km

**Cantabria**

56,1 km

## Actividad más larga

**Almeria**

3h46

**Álava**

3h23

**Malaga**

3h09

# Promedios por provincias / Running

©Strava 2017

## Más activa

**Barcelona**  
1.200.267 actividades

**Madrid**  
911.758 actividades

**Valencia**  
456.577 actividades

## Ritmo más rápido

**Ávila**  
3,99 min/km

**Baleares**  
4,36 min/km

**Badajoz**  
4,77 min/km

## Recorrido con más desnivel

**Teruel** 199,7 m  
**Huesca** 165,7 m  
**Girona** 164,5 m

## Recorrido más largo

**Guipúzcoa** 10,45 km  
**Álava** 10,43 km  
**Lugo** 10,38 km

## Actividad más larga

**Teruel** 1h28  
**Palencia** 1h27  
**Córdoba** 1h24



# Más allá de los números



Con el objetivo de inspirar a más mujeres a practicar ciclismo, Marta Doménica motivó a una comunidad de 100 mujeres para hacer un recorrido de 100 km en bici.

[Ver actividad >](#)





# Promedios mujeres en España

©Strava 2017

## Promedio por actividad / ciclismo, 2017

---

**45**

Distancia (km)

**20**

Velocidad (km/h)

**569**

Desnivel positivo (m)

**3:14**

Duración

## Promedio anual / ciclismo, 2017

---

**550**

Distancia (km)

**6.953**

Desnivel positivo (m)

**40:48**

Duración

## Promedio por actividad / running, 2017

---

**7,6**

Distancia (km)

**5:25**

Ritmo (km/h)

**97**

Desnivel positivo (m)

**1:15**

Duración

## Promedio anual / running, 2017

---

**84**

Distancia (km)

**1.061**

Desnivel positivo (m)

**12:03**

Duración



# Una historia tras los datos



En mayo, Kilian Jornet estableció una nueva récord en el ascenso al Everest sin oxígeno artificial, sherpas ni cuerdas fijas. Volvió a hacer otro ascenso, todo en una semana.

[Ver actividad >](#)





# Promedios hombres en España

©Strava 2017

## Promedio por actividad / ciclismo

---

**50**

Distancia (km)

**22**

Velocidad (km/h)

**657**

Desnivel positivo (m)

**2:31**

Duración

## Promedio anual, 2017

---

**1.261**

Distancia (km)

**16.558**

Desnivel positivo (m)

**40:32**

Duración

## Promedio por actividad / running

---

**9,4**

Distancia (km)

**5:19**

Ritmo (km)

**123**

Desnivel positivo (m)

**1:04**

Duración

## Promedio anual, 2017

---

**162**

Distancia (km)

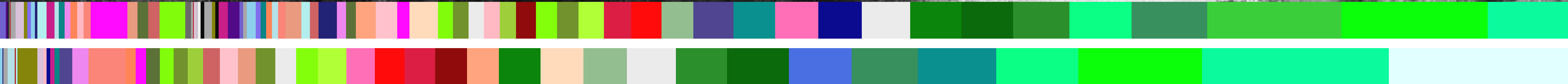
**2.095**

Desnivel positivo (m)

**17:10**

Duración





Entrando en 2018, Strava continúa construyendo la comunidad de deportistas más comprometida de todo el mundo. Las publicaciones han contribuido enormemente a reforzar su voz, mientras que el incremento de la red sigue siendo constante y amplifica su alcance. Junto a nuestras funciones de entrenamiento y seguimiento, Strava se está convirtiendo en toda una autoridad para la experiencia del deportista. Ya sean publicaciones buscando los mejores podcasts para deportistas hasta victorias en los niveles más altos de la competición: si está ocurriendo algo en el deporte, ocurre en Strava.

**Para consultas de prensa, ponte en contacto con**  
**[press@lymbus.com](mailto:press@lymbus.com)**

**STRAVA**