

Más de 135 millones de deportistas.

Miles de millones de actividades y kudos.

Un objetivo alcanzado cada 19 segundos.



Un año de actividades en Strava y una encuesta a deportistas de todo el mundo ofrecen una imagen realista y precisa de 2024 que va más allá de los simples números.

En concreto, sabemos que en 2024 se multiplicaron los clubes de corredores y que en ellos se formaron parejas. Se ha hecho hincapié en la recuperación y en cómo nos sentimos, y queda patente que se ha preferido la constancia frente a las heroicidades. Preferimos los gimnasios a las discotecas; sabemos descansar para disfrutar de un buen café, y no nos ponemos de acuerdo en la longitud ideal de los calcetines.

Este año nos hemos topado con obstáculos y los hemos superado.

He aquí las tendencias que observamos en 2024 y un atisbo de lo que nos puede deparar 2025.

Acerca de este informe

El Año Deportivo de Strava analiza las actividades publicadas en Strava entre el 1 de septiembre de 2023 y el 30 de agosto de 2024. Las actividades configuradas como privadas o aquellas que no se comparten en el uso de datos agregados no forman parte de estos datos totales. Este informe también incluye los resultados de una encuesta realizada a 5.068 participantes, procedentes tanto de la comunidad mundial de Strava (más de 135 millones de deportistas) como de una muestra aleatoria de personas activas fuera de la plataforma Strava.



Índice

- 01 Socializar mientras se suda
- 02 Fuera el agotamiento: ahora es cuestión de equilibrio
- 03 Los obstáculos están para superarlos
- 04 El equipamiento del año (y la polémica sobre la longitud de los calcetines)
- 05 Conclusión





Socializar mientras se suda

No es fruto de tu imaginación: el número de clubes de corredores ha aumentado, al igual que el de parejas que participan en ellos. Pero no solo corren y se enamoran. **Cada vez más personas recurren al deporte para socializar y formar parte de una comunidad.** Las actividades coincidentes y el gran número de clubes en Strava son prueba de ello.

Porcentaje de personas que han hecho nuevos amigos a través de un grupo deportivo en 2024



Porcentaje de personas que afirman que la socialización es la razón principal para unirse a un grupo deportivo



 40 %

Porcentaje de deportistas de la generación Z que quieren registrar **más** actividades con amigos en 2025.

Nos vemos en el club (de corredores)

+59 %

Aumento de **clubes de corredores** en Strava en 2024.

+18 %

Aumento de **carreras** en grupos de más de 10 personas.

¿Conoces la primera regla del club de corredores? Invita a tus amigos.

Correr es el deporte social con más rápido crecimiento en Strava.



La Local Legend de mi corazón



1 de cada 5

Proporción de personas encuestadas de la generación Z que ha salido con alguien que conoció en una actividad deportiva en grupo.

Si buscas a alguien con quien compartir hábitos saludables en 2025, te damos la solución. Recuerda: en el amor y en las tablas de clasificación todo vale.

🕒 La hora más popular para las carreras en grupo entre semana es:

18:00 - 19:00

LAS MEJORES CIUDADES PARA SOCIABILIZAR (% DE CORREDORES CON CARRERAS COINCIDENTES)

BRASIL	FORTALEZA	57 %
FRANCIA	LYON	52 %
INDONESIA	YAKARTA MERIDIONAL	78 %
ESPAÑA	VALENCIA	48 %
REINO UNIDO	LEEDS	54 %
ESTADOS UNIDOS	NUEVA YORK	48 %

Un ritmo lento y constante puede ser una baza ganadora



¿Van demasiado deprisa los corredores de marcha? **Los clubes de marcha** registraron un **crecimiento del 52 %** en 2024, justo por detrás del running (carreras a pie).

Es posible que las carreras a pie sigan en lo más alto del podio en 2025, o que la marcha lo supere. En cualquier caso, lo que realmente importa son las amistades que se hacen por el camino.

Según las estadísticas, las mujeres corren más en grupo



+89 %

Aumento de mujeres que se han unido a los clubes en Strava frente a 2023.

35 %

Porcentaje en el que la actividad matutina de las mujeres se realiza en grupo durante el fin de semana (un 20 % más que los hombres).

Club de corredores > Discotecas

Cada vez es más común preferir pasar la mañana haciendo algún tipo de actividad física que salir por la noche a darlo todo. **Cuatro veces más** los encuestados afirmaron que prefieren conocer gente nueva en un grupo deportivo (**59 %**) que en un bar (**14 %**).

Porcentaje que afirma haber reducido o considera reducir el consumo de alcohol para alcanzar sus objetivos de actividad física



Las actividades de los usuarios de Strava en 2024 muestran que, efectivamente, caminan (y corren y montan en bici...).

 **80 millones**

Número de carreras matutinas, caminatas y actividades en bicicleta registradas en 2024.

 **+15 %**

Porcentaje de usuarios que publicaron actividades el día de **Año Nuevo** en 2024 frente al de 2023.

Tener amistades te llevará (más) lejos

No solo es más divertido rodearse de amigos sino que, cuando se trata de actividades deportivas, ser sociable tiene ventajas reales en términos de rendimiento. **En casi todos los casos, las actividades en grupo duraron más y cosecharon más kudos que las salidas en solitario.**

Pies siempre en movimiento (con o sin ampollas y uñas negras)

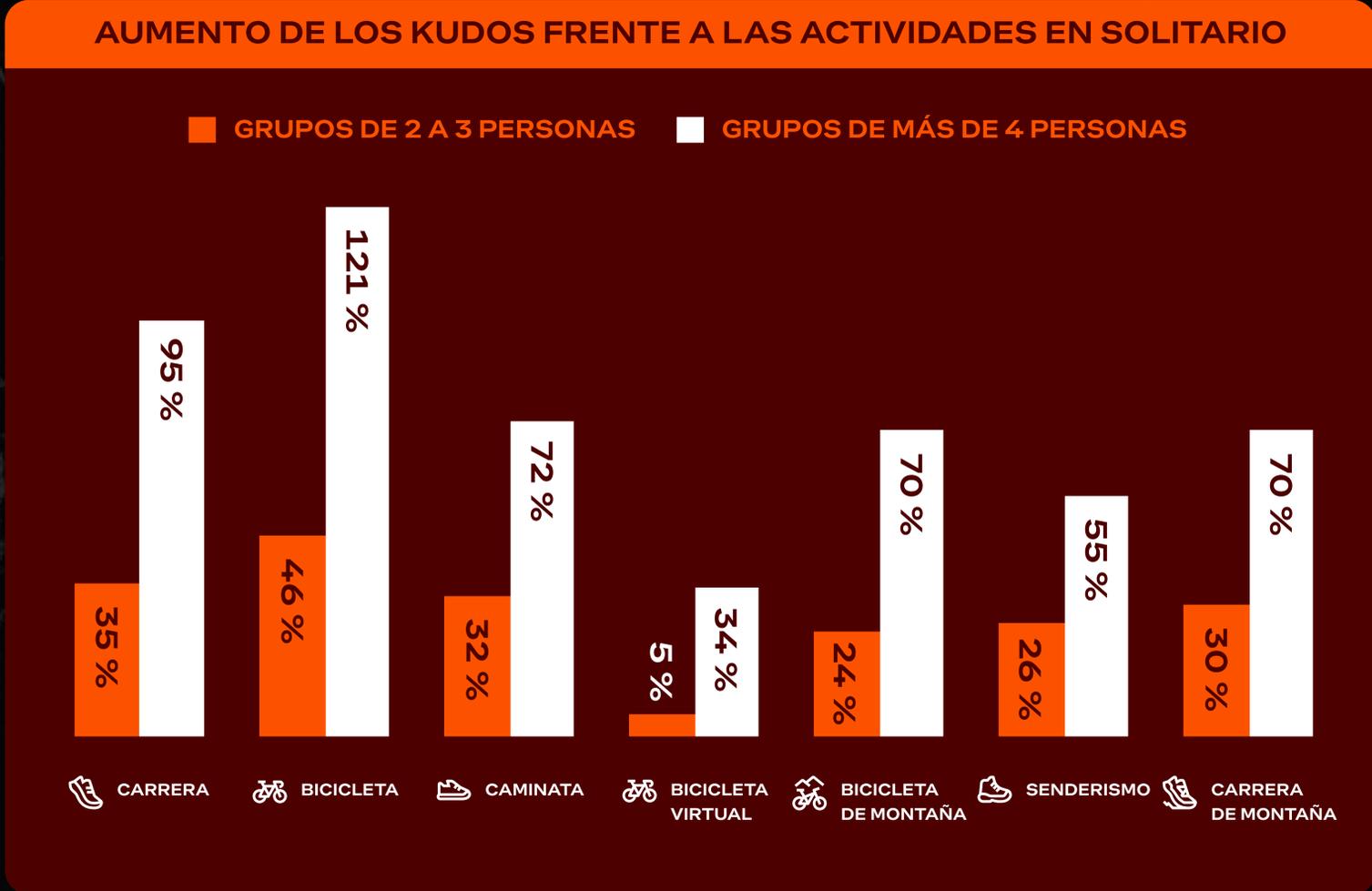
El **43 %** de las personas encuestadas afirma que participa en actividades en grupo para **mejorar su rendimiento**, y el **34 %** explica que los grupos les ayudan a **mantener el ritmo** de sus programas de entrenamiento.

La unión hace la fuerza

Aumento promedio de la duración de la actividad con más de 10 personas frente a la actividad en solitario. Competiciones no incluidas.

CARRERAS, BICICLETA Y SENDERISMO	+40 %
ESQUÍ ALPINO	+80 %

Las actividades en grupo recibieron **más kudos** que las actividades en solitario, especialmente si había más de cuatro personas en el grupo. En particular, este fue el caso de los ciclistas (de carretera, de montaña, de gravilla e incluso de ciclismo virtual).



El café es para los que saben disfrutar

No todo es hablar y pedalear. Cuando se practica ciclismo en carretera, el

16 % del tiempo de actividad del grupo **se emplea en las pausas.**

Unos **28 minutos** de media, más tiempo del que se tarda en reparar una rueda y el tiempo perfecto para disfrutar de una buena taza de café.

Las actividades en Strava con la palabra «café» en el título reflejan este patrón:

 **25 %**

Porcentaje de la actividad total interrumpida.

 **46 min**

Duración del tiempo en parada.



CONSEJO PROFESIONAL: BOMBARDEA CON KUDOS

Cuando entrenes en grupo, no es necesario que revises la actividad de cada persona antes de otorgarle un kudos. En el caso de las actividades en grupo, accede a la opción **Administrar grupo** desde tu teléfono y sigue las instrucciones para repartir todos tus kudos con un solo toque.





Fuera el agotamiento: ahora es cuestión de equilibrio

Prevalecen los entrenamientos cortos. En 2024, muchas personas están pasando de hacer ejercicio rápido a cada momento **a prácticas más moderadas y más a largo plazo**. Y lo monitorizan todo en Strava, incluso lo más breve.

Levántate y acumula kilómetros saca tiempo para ti

No todo el mundo puede hacer ultramaratones y salidas en bici de 100 km.

La mayoría de los participantes en nuestra encuesta afirmaron que su tiempo de entrenamiento ideal es de una hora o menos.

🕒 El tiempo ideal de ejercicio según el 57 % de las personas encuestadas es de:

45 - 60 min

📊 Duración media de una actividad en Strava en 2024.

53 min

16%

Porcentaje de personas que quieren hacer ejercicio durante +60 minutos todos los días.

📊 Mediana de ritmo/velocidad por actividad

🏃 CARRERA

6:22 min/km

🚲 BICICLETA

6:22 min/km

👣 CAMINATA

12:13 min/km

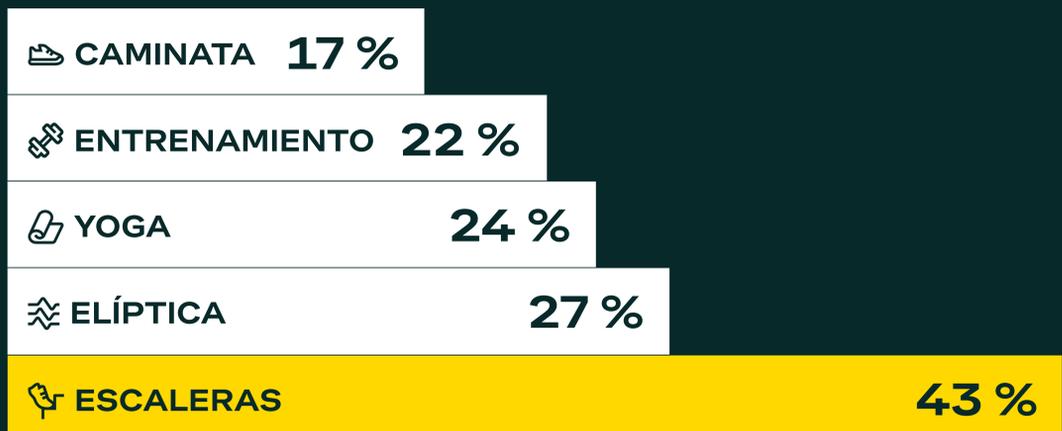
👤 SENDERISMO

13:44 min/km

Cada actividad cuenta

¿Lo hacen por los beneficios para la salud? ¿O por las estadísticas que se mostrarán en su Año Deportivo en Strava? En cualquier caso, las **sesiones de entrenamiento muy cortas (menos de 20 minutos)** fueron el foco de atención de Strava en 2024.

% DE ACTIVIDADES <20 MINUTOS EN STRAVA



El descanso es una prioridad

Los días de descanso pueden ser motivo de orgullo para algunas personas. Los participantes en una media maratón que registraron su entrenamiento en Strava solo corrieron, de media, un tercio de los días durante las 16 semanas previas a la carrera.



62 días de descanso como promedio en un ciclo de entrenamiento de media maratón en Strava.



Entre los que se entrenaban para una maratón:

51 %

Porcentaje de días de descanso durante las 16 semanas previas a la carrera; 54 días sin actividad alguna.

Los días más tranquilos no nos penalizaron

Al contrario. Los corredores que practicaron otras actividades tuvieron un **10 % más de probabilidades de alcanzar sus objetivos** en Strava.



PORCENTAJE DE OBJETIVOS SEMANALES DE STRAVA ALCANZADOS EN 2024

TODOS LOS DEPORTES	79 %
BICICLETA	77 %
CARRERA	72 %

Incluso los profesionales se lo toman con calma (a veces)

Muchos deportistas profesionales diversificaron sus entrenamientos en 2024. El **87 % de los corredores profesionales** en Strava registró alguna actividad distinta a correr este año, mientras que el **82 % de los ciclistas profesionales** registró alguna actividad distinta a montar en bicicleta.

Los objetivos ambiciosos siguen ahí

Participar en una gran carrera sigue siendo popular, aunque para los usuarios de Strava no es una obsesión.



Porcentaje de usuarios de Strava que quieren participar en una gran carrera o evento de aquí a 2025.



Porcentaje de aumento en maratones, ultramaratones o salidas en bicicleta de 100 km registradas durante 2024.

En 2025, volveremos a lo básico

Para alcanzar estos objetivos, muchos deportistas nos han dicho que el año que viene quieren hacer más hincapié en los estiramientos, los ejercicios de movilidad y el fortalecimiento muscular.

Son pequeñas acciones que sentarán las bases para el futuro de su deporte.



OBJETIVOS DE SALUD Y FITNESS MÁS POPULARES DE 2025

ESTIRAMIENTO Y MOVILIDAD	19 %
DIETA MÁS SALUDABLE	14 %
MEJORA DE LA DURACIÓN Y CALIDAD DEL SUEÑO	14 %

La generación Z apuesta por la salud mental

Para tener un cuerpo sano, necesitamos una mente sana. **Mejorar y cuidar la salud mental** es uno de los principales objetivos de salud y bienestar para 2025; una tendencia que se acentúa en las generaciones más jóvenes.

LA SALUD MENTAL ES UN OBJETIVO PARA 2025

GLOBAL	58 %
GENERACIÓN X	58 %
MILLENNIALS	59 %
GENERACIÓN Z	65 %

LA LONGEVIDAD ES UN OBJETIVO PARA 2025

GLOBAL	56 %
GENERACIÓN X	63 %
MILLENNIALS	52 %
GENERACIÓN Z	47 %

Generación X: longevidad máxima

La tendencia generacional se invierte cuando se trata de **mejorar las posibilidades de tener una larga vida**, un objetivo que puede ser más adecuado para los deportistas de más edad.



CONSEJO PROFESIONAL: UTILIZA LOS OBJETIVOS EN STRAVA PARA SER CONSTANTE

Los usuarios de Strava afirman que los objetivos son una fuente de motivación. Los suscriptores pueden fijar objetivos directamente en Strava. Márcate una distancia total, un tiempo, un desnivel o un número de actividades a alcanzar cada semana, mes o año para motivarte. Si no sabes por dónde empezar, Strava puede sugerirte un objetivo basado en tu entrenamiento reciente.



Los obstáculos están para superarlos

El año pasado preguntamos a los deportistas qué barreras encontraban en su actividad deportiva. Este año les hemos hecho la misma pregunta para evaluar qué mejoras y retos siguen existiendo, y si los obstáculos afectan a las personas de forma diferente en función de su sexo o generación.

Aún quedan obstáculos por superar en 2024, pero las mujeres y las personas mayores han demostrado ser especialmente resistentes, entrenando y ganando más trofeos que otros deportistas. Todavía queda mucho camino por recorrer en 2025, pero hay muchos motivos para ser optimistas.

La paridad en París

Este verano, los Juegos Olímpicos de París han logrado por primera vez la paridad de género en la participación de deportistas.

61%

Porcentaje de los encuestados que se muestra optimista respecto a la igualdad de género en el deporte.



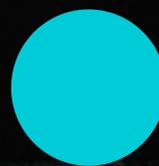
Porcentaje de las mujeres encuestadas que comparte este optimismo.

Sin embargo, persisten algunos obstáculos

A pesar de que la paridad está en su nivel más alto,

una de cada cuatro mujeres

afirma que **la falta de flexibilidad en su horario de trabajo** es un obstáculo para su rendimiento en el deporte.



Hay que mejorar la conciliación familiar para garantizar mayor equidad en el deporte durante 2025.

Ellas batieron récords

La proporción de mujeres ciclistas en Strava aumentó un **11%** en 2024.

Y las que dieron el paso batieron récords

En 2024, las mujeres tuvieron un **20% más de probabilidades de hacerse con una corona que los hombres**, en cuanto a mejores tiempos de un segmento de Strava se refiere. Apostamos a que este porcentaje será aún mayor el año que viene.

El futuro (también en el gimnasio) es de las mujeres

El entrenamiento con pesas fue el tipo de deporte que más creció entre las mujeres en Strava el 2024. ¿Seguirán las mujeres dominando el gimnasio en 2025?



+25 %

Aumento en la proporción de mujeres que registran actividades de musculación.

Las mujeres han sido un

40 %

más propensas a registrar carreras y actividades de bicicleta en interior que los hombres.

21,1 km: un empate perfecto

Las mujeres registraron menos maratones que los hombres en Strava, pero en cuanto a la distancia de media maratón, el número de hombres y mujeres que participaron es casi exactamente el mismo.



Porcentaje de corredores que han subido una maratón



Porcentaje de corredores que han subido una media maratón



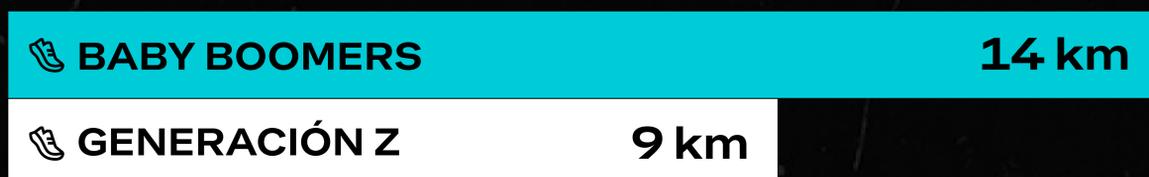
El triunfo de la edad y la sabiduría

Los usuarios de Strava de la generación del *baby boom* y de la generación X ganaron coronas en un porcentaje mayor (**12 %**) que sus homólogos de la generación Z o los *millennials* (**8 %**).

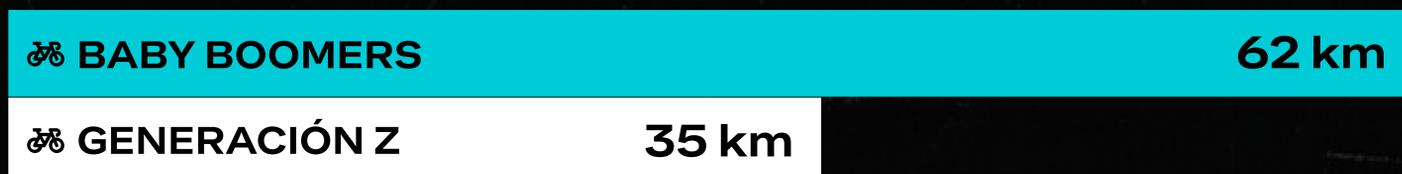
Estos QOM, KOM y RC se lograron a lo largo de todo el año.

De hecho, los corredores y ciclistas de la generación del *baby boom* recorrieron una distancia mayor que los demás a lo largo de todo el año.

Distancia promedio de carreras semanales en 2024



Distancia promedio de recorridos semanales en bicicleta en 2024



¿Nos ayudó la tecnología a superar estos obstáculos?

Depende de la persona en cuestión. Entre las personas encuestadas, **los hombres y deportistas de la generación Z** fueron más propensos a decir que tecnologías como Strava les ayudan a **explorar su entorno y a socializar**.



CONSEJO PROFESIONAL: PREPARA TUS ENTRENAMIENTOS NOCTURNOS CON LOS MAPAS DE ACTIVIDAD NOCTURNOS

Que los días sean cada vez más cortos no significa que el entrenamiento tenga que serlo también. Nuestros mapas de actividad nocturna muestran dónde entrenan los deportistas al anochecer para ayudarte a seguir entrenando después de que se ponga el sol. Solo tienes que ir al menú **Mapas** de tu app Strava, pulsar el icono de capas de la derecha y seleccionar **Nocturno**.



El equipamiento del año

(y la polémica sobre la longitud de los calcetines)

Desde que es más fácil añadir y editar el equipamiento en la app móvil de Strava, **hemos obtenido nuevos datos sobre las zapatillas, bicicletas y dispositivos de seguimiento más populares**, además de cómo cambian esas elecciones en el caso de las carreras o competiciones, las distancias más largas, etc.

Para complementar los datos disponibles, preguntamos a nuestros usuarios sobre sus preferencias de estilo y parece que, entre otras cosas, podemos adivinar con bastante precisión la edad de alguien basándonos en la longitud de los calcetines (entre otras cosas).

Equipamiento más popular de 2024

Nike sigue a la cabeza de las zapatillas para correr este año, con las Pegasus en el primer puesto. A continuación te mostramos las mejores marcas por fabricante/modelo según los registros de los usuarios de Strava*.

*Los números de modelo no son específicos, por ejemplo: Pegasus 40 o 41

LAS ZAPATILLAS PARA CORRER MÁS POPULARES (GLOBALMENTE)

- 1. Nike Pegasus**
- 2. HOKA Clifton**
- 3. Asics Gel Nimbus**

LOS DISPOSITIVOS DE REGISTRO MÁS POPULARES (CARRERA A PIE)

- 1. Apple Watch Series**
- 2. Apple Watch SE**
- 3. Garmin Forerunner 245**

LOS DISPOSITIVOS DE REGISTRO MÁS POPULARES (BICICLETA)

- 1. Garmin Edge 530**
- 2. Garmin Edge 830**
- 3. Wahoo ELEMNT BOLT V1**

LAS MARCAS DE BICICLETA MÁS POPULARES

CARRETERA

- 1. Trek**
- 2. Specialized**
- 3. Giant**

GRAVILLA

- 1. Specialized**
- 2. Trek**
- 3. Giant**

BICICLETA DE MONTAÑA

- 1. Specialized**
- 2. Trek**
- 3. Scott**

Los móviles ganan al reloj, excepto en las carreras

47 %

Porcentaje de usuarios que utiliza un dispositivo independiente para registrar actividades.

Esa cifra se invierte en las carreras a pie, especialmente a medida que la distancia se alarga. ¿Quién quiere cargar con peso extra durante 42 km?

El 72 % de los usuarios de Strava suben los datos directamente con la app en sus teléfonos móviles.

Muchos no utilizan la app en exclusiva, sino que alternan según las actividades con un reloj inteligente o un ciclocomputador.

Los usuarios de Strava guardan el móvil para las carreras largas

PORCENTAJE DE DATOS REGISTRADO EN RELOJES CON GPS

5 KM	76 %
10 KM	83 %
MEDIA MARATÓN	85 %
MARATÓN	92 %

LAS ZAPATILLAS PARA CORRER (COMPETICIONES) MÁS POPULARES

5 KM
Nike Vaporfly Next %

10 KM
Nike Vaporfly Next %

MEDIA MARATÓN
Nike Vaporfly Next %

MARATÓN
Nike Alphafly

Rendimiento al alcance de todos

Este año, los materiales técnicos en las zapatillas han seguido llegando al resto del pelotón. **En el 44 % de las maratones de 2024 el tipo de equipamiento publicado fue una zapatilla de fibra de carbono**, y el porcentaje de todas las carreras **augmentó un 14 %** este año para este tipo de zapatilla.

¿Interesante o no? Tendencias para 2025

Nunca preguntes a nadie su sueldo, su edad o la longitud de sus calcetines de entrenamiento. Si buscas un tema poco polémico para sacar en una fiesta, te sugerimos tratar **cómo combinar la ropa deportiva**.

60 %

Porcentaje que defiende la combinación de colores a la hora de entrenar.



Porcentaje de la generación Z que respalda la combinación de colores a la hora de entrenar.

Otras tendencias se dibujaron en función de la generación o el género. (Los deportistas de la generación Z y los millennials seguirán llevando esos coleteros hasta que se les deshagan).

Esta es la proporción de personas que aprobaron un estilo determinado en nuestra encuesta:

Conjuntos de ropa deportiva combinada



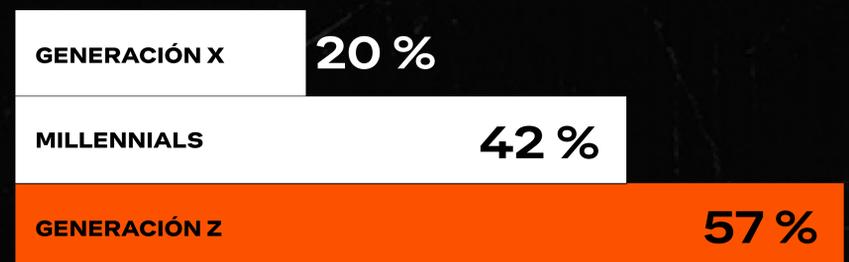
Calcetines tanto largos como cortos



Calcetines transparentes o invisibles



Camisetas viejas o de una talla grande



Coleteros o cintas para el pelo



Joyas (durante el entrenamiento)



Naranja: ¿el nuevo color de moda?

El negro sigue siendo el color más popular para la ropa deportiva y el azul el segundo color preferido. ¿Podrá el naranja ascender en la clasificación en 2025?



Curiosamente, los usuarios de Strava son un

73 % más propensos a preferir el naranja como color para hacer ejercicio frente a aquellos que no usan Strava. ¿Pura coincidencia? Nos gustaría pensar que no...



CONSEJO PROFESIONAL: MONITORIZA TU EQUIPAMIENTO EN STRAVA

Especificar las zapatillas con las que has corrido o la bicicleta que has utilizado es una buena forma de hacer un seguimiento del kilometraje o del desgaste. En tu perfil, toca en **Equipamiento** y pulsa el signo más para añadir un nuevo elemento. **Ahorra tiempo configurando el equipamiento predeterminado** para tipos de actividad específicos, como las carreras de montaña o los recorridos en bicicleta de montaña. Siempre estás a tiempo de modificar tu equipamiento en cualquier momento. Cuando algunas de tus zapatillas o bicicletas dejen de estar operativas, puedes retirarlas. (Y, si ese equipamiento es el mejor que has tenido toda tu vida, no te preocupes, porque puedes volver a añadirlo si finalmente decides volver a utilizarlo.)



STRAVA EL AÑO DEPORTIVO

INFORME DE TENDENCIAS



Conclusión

Esta ha sido la historia de nuestro 2024 y para decirlo de un modo sencillo: ¡Estamos muy orgullosos de nuestra comunidad! Nuestra comunidad ha sido capaz de buscar el equilibrio sin renunciar a los objetivos de forma física y ha sabido priorizar los aspectos fundamentales que nos permitirán alcanzar más objetivos de forma física en los próximos años. Se han forjado muchos vínculos en Strava y muchas amistades; en serio, muchas.

Todo esto nos hace ser muy optimistas sobre lo que conseguiremos en 2025 y más allá. Así que ponte en marcha y no olvides: *si no está en Strava, no pasó.*



EN STRAVA
O NO PASÓ

