

**STRAVA**

Insights 2016  
España

**Strava  
Insights 2016  
España**

# En 2016, cada segundo se subieron 9,6 actividades a Strava

Strava es la red social para deportistas. Millones de corredores y ciclistas se unen a nosotros para compartir sus actividades y conectar entre ellos. Desde la línea de meta de las carreras más importantes del mundo a los caminos más tranquilos del parque de tu barrio, cualquier camino corrido o pedaleando en 2016, está en Strava. Lo que diferencia a nuestros deportistas del resto no son sólo sus retos, sino también la comunidad que han construido juntos. No nos malinterpretéis, estamos muy orgullosos de ver a atletas Strava subiéndose al podio de los Juegos Olímpicos de Río. Sin embargo, Strava también está diseñada para que cualquier deportista pueda compartir y disfrutar del esfuerzo y la competición.

Lo importante es pasarlo bien y mejorar a lo largo del camino. Nuestra web y nuestra aplicación móvil unen a deportistas de todo tipo y los motivan para sacar su máximo rendimiento tanto de forma individual como en grupo.

La comunidad de Strava ha generado miles de millones de datos durante 2016. Hay datos curiosos, como la cantidad de años que se acumularían si sumáramos la duración de todas las actividades registradas durante el 2016: 60.400. O bien las 8.570 actividades cargadas que contienen la palabra "Pokemon". En definitiva, nuestro conjunto global de datos contiene numerosos insights de atletas y ciclistas.

El siguiente informe muestra algunos de nuestros datos favoritos, incluyendo los mejores momentos del año y un resumen de las tendencias del ciclismo y el running en España.

# Insights 2016

## España

PÁGINA

05

**Kudos**

89,5 millones

17

**Running**

4,5 millones de actividades

43

**Ciclismo**

9,2 millones de actividades

# Kudos

Los deportistas de Strava no hacen "like" en las actividades de los otros, sino que se dan kudos. Dar kudos significa honrar el esfuerzo, alabar y mostrar respeto. Correr e ir en bici es muy divertido, pero también es duro a veces. Por ello, siempre estamos dispuestos a apoyarnos los unos a los otros. Puede parecer que kudos es una distinción sutil pero para nosotros, marca la diferencia.

En 2016, muchos de los kudos se dieron por razones aparentemente simples. Por ejemplo, compartir una foto con un amanecer perfecto de nuestra salida en bici o escribir un título ingenioso para una actividad que sino hubiera pasado desapercibida. Sin embargo, algunas de las actividades de este año fueron inmensas: momentos que conmovieron a la comunidad. A continuación os presentamos tres big kudos para tres atletas extraordinarios.



## Greg Van Avermaet

El campeón olímpico compartió su carrera dorada en Río.

Para ver una lista con todos los logros de 2016 visitar [blog.strava.com/2016](http://blog.strava.com/2016)

## Adrian Ballinger & Cory Richards

Registraron el valiente intento de subir el Everest sin oxígeno.





# Kaci Lickteig

La ganadora de la Western States 100 lideró la prueba de principio a fin.





# Kilian Jornet

Una tercera victoria en la Hardrock 100.



# Grand Tour

Docenas de corredores de cada gran vuelta compartieron los datos del pelotón en Strava.







#### KUDOS 2016

**1,3 billones de kudos** otorgados a nivel mundial.

**41 kudos** otorgados cada segundo a nivel mundial.

**89,5 millones de kudos** otorgados en España

El oro de Greg Van Avermaet en Río fue la actividad con más kudos en 2016.

La victoria de Robert Gesink en la Etapa 14 de la La Vuelta fue la actividad con más kudos en España.



#### FOTOS 2016

**51 millones de fotos** compartidas a nivel mundial.

**3,3 millones de fotos** compartidas en España.



#### CLUBS 2016

**1,6 millones** de deportistas a nivel mundial se han unido a algún club.  
**114.134** deportistas en España se han unido a algún club.



#### RETOS 2016

**El reto ciclista April Distance Challenge** fue el más popular a nivel mundial.

(266.342 atletas se unieron al reto)

**En España, el April Distance Challenge** también fue el más popular.

(16.740 atletas se unieron al reto)

# Running

Para ver una lista con todos  
los logros de 2016 visitar  
[blog.strava.com/2016](http://blog.strava.com/2016)

## Kilian Jornet gana el maratón de Zegama Aizkorri en 3h 50min 03seg





## TOTALES 2016 EN EL MUNDO

Actividades registradas

**86,7 millones**

Desnivel (metros positivos)

**6,1 billones**

Distancia (km)

**718,6 millones**

Número de maratones cargadas

**419.338**

## TOTALES 2016 EN ESPAÑA

Actividades registradas

**4,5 millones**

Desnivel (metros positivos)

**505 millones**

Distancia (km)

**41,6 millones**

Número de maratones cargadas

**29.636**

A NIVEL MUNDIAL

Día más activo

**Domingo,  
11 de septiembre**

EN ESPAÑA

Día más activo

**Martes,  
20 de septiembre**

## **Promedios de actividad en España en 2016**



### Distancia

Hombre

**9,8** km

Mujer

**7,6** km



### Desnivel positivo

Hombre

**119** m

Mujer

**85** m



### Duración de la actividad

Hombre

**0h 58m**

Mujer

**1h 00m**



### Ritmo

Hombre

**5:24** /km

Mujer

**6:29** /km





### Distancia

Hombre

**136** km

Mujer

**73** km



### Desnivel

Hombre

**1.652** m

Mujer

**818** m



### Duración de la actividad

Hombre

**13h 30**m

Mujer

**09h 45**m



### Día más popular

Hombre

**Domingo**

**20 de septiembre**

Mujer

**Domingo**

**20 de septiembre**

## **Promedios por provincias España 2016**

## Promedio ritmo más rápido

1º

**Guipúzcoa**

**5:17** /km

2º

**Valladolid**

**5:17** /km

3º

**Álava**

**5:19** /km

## Más activa

1º

**Barcelona**

**850.585** actividades

2º

**Madrid**

**565.928** actividades

3º

**Valencia**

**271.597** actividades

Promedio recorrido  
con más desnivel

1º

**Ceuta**  
**204** m

2º

**Teruel**  
**196** m

3º

**Huesca**  
**166** m

Promedio recorrido  
más llano

1º

**Sevilla**  
**53** m

2º

**Huelva**  
**53** m

3º

**Valladolid**  
**54** m



## Promedio recorrido más largo

1º

**Teruel**  
**10,5 km**

2º

**Guipúzcoa**  
**10,4 km**

3º

**Álava**  
**10,3 km**

## Promedio de duración de la actividad

1º

**Teruel**  
**1h 30m**

2º

**Lugo**  
**1h 25m**

3º

**Granada**  
**1h 14m**

## **Desplazamientos al trabajo en España Promedios de 2016**

Ritmo

**5:47** /km

Distancia

**6,9** km

Tiempo

**0h 40m**

Cargas por semana

**6.395**

Incremento en verano

**+34%**

Día de desplazamiento al trabajo más popular

**Martes,  
23 de agosto**

**3.110 desplazamientos  
y un total de 27.671km**

# Ciclismo



Para ver una lista con todos  
los logros de 2016 visitar  
[blog.strava.com/2016](http://blog.strava.com/2016)

## Robert Gesink gana la Etapa 14 de la Vuelta a España



## TOTALES 2016 EN EL MUNDO

Actividades cargadas

**161 millones**

Desnivel (metros positivos)

**55 billones**

Distancia (km)

**5,8 billones**

## TOTALES 2016 EN ESPAÑA

Actividades cargadas

**9,2 millones**

Desnivel (metros positivos)

**6 billones**

Distancia (km)

**461 millones**

Día más activo

**Domingo**  
**20 de septiembre**

Día más activo

**Lunes,**  
**10 de octubre**

**Ciclismo**  
**Promedios de actividad en España**  
**2016**



### Distancia

Hombre

**53** km

Mujer

**49** km



### Velocidad

Hombre

**22,3** km/h

Mujer

**19,9** km/h



### Desnivel

Hombre

**735** m

Mujer

**666** m



### Duración de la actividad

Hombre

**02h 38m**

Mujer

**02h 29m**



### Distancia

Hombre

**954** km

Mujer

**463** km



### Desnivel

Hombre

**13.230** m

Mujer

**6.255** m



### Duración de actividad

Hombre

**47h 27m**

Mujer

**23h 21m**



### Día más popular

Hombre

**Domingo 2  
de octubre**

Mujer

**Domingo 17  
de abril**

## **Promedios por provincias España 2016**

## Promedio velocidad

1°

**Álava**

**23,9** km/h

2°

**Guipúzcoa**

**23,6** km/h

3°

**Baleares**

**23,4** km/h

## Más activa

1°

**Barcelona**

**1,4** millones de actividades

2°

**Madrid**

**783.598** actividades

3°

**Baleares**

**576.378** actividades



Promedio recorrido con  
más desnivel

1º

**Las Palmas**  
**991** m

2º

**Guipúzcoa**  
**917** m

3º

**Huesca**  
**864** m

Promedio recorrido  
más llano

1º

**Valladolid**  
**333** m

2º

**Sevilla**  
**403** m

3º

**Ciudad Real**  
**408** m

## Promedio recorrido más largo

1º

# Baleares

## 65,9 km

2º

# Cantabria

## 56,9 km

3º

# Álava

## 56,9 km

## Promedio recorrido más corto

1º

# Melilla

## 37,0 km

2º

# Ceuta

## 42,0 km

3º

# Barcelona

## 42,4 km



**TOP 10 SEGMENTOS  
MÁS POPULARES  
EN ESPAÑA EN 2016**

**1. Carretera Del Puerto  
De Pollença A Alcúdia,  
1 Climb (Mallorca)**  
Intentos: 132.555  
ID: 1755737

**2. Port de Pollença  
Sprint**  
Intentos: 111.596  
ID: 3532309

**3. Subida Mirador de  
Formentor**  
Intentos: 73.230  
ID: 3789145

**4. Coll de sa Batalla  
(official, from sign  
to the top)**  
Intentos: 73.228  
ID: 686221

**5. Coll De Sa  
Creueta (Official,  
from roundabout to  
viewpoint)**  
Intentos: 73.014  
ID: 7508462

**6. Lluc - Aqüeducto**  
Intentos: 68.468  
ID: 3820642

**7. Vallter 2000 desde  
Setcases**  
Intentos: 3787  
ID: 1805066

**8. Lagos de  
Covadonga**  
Intentos: 2394  
ID: 4432261

**9. Angliru completo**  
Attempts: 1699  
ID: 5399200

**10. Port de la Bonaigua**  
Intentos: 1241  
ID: 2449

## **Desplazamientos al trabajo en España Promedios de 2016**

Velocidad

**20,4** km/h

Distancia

**11,3** km

Tiempo

**0h 32m**

Actividades cargadas por semana

**20 443**

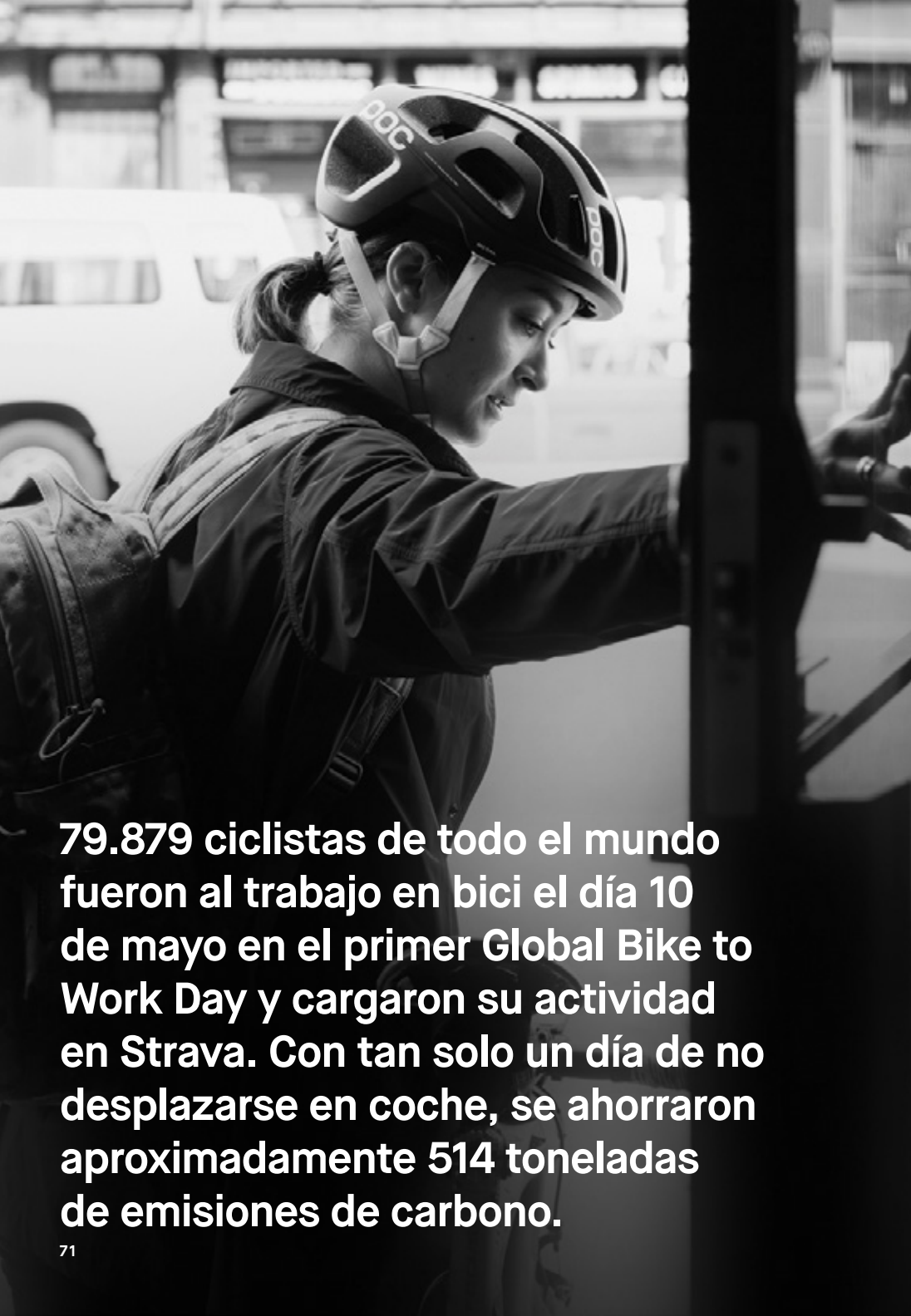
Incremento en verano

**+94,3%**

Día de desplazamiento al trabajo más popular

**Martes,  
24 de marzo**

**8.522 desplazamientos  
al trabajo y un total de  
509.460 km**



**79.879 ciclistas de todo el mundo fueron al trabajo en bici el día 10 de mayo en el primer Global Bike to Work Day y cargaron su actividad en Strava. Con tan solo un día de no desplazarse en coche, se ahorraron aproximadamente 514 toneladas de emisiones de carbono.**

