

2022

越野跑人群习惯画像



www.itra.run

01 越野跑人群习惯

说明

中断了 2 年的比赛之后，生活正在恢复正常，大多数国家的越野跑赛事已经重新开始。我们的社区终于也能够和大家再次见面，并可以尽情享受我们都喜欢的运动。

作为代表全球越野跑的非营利性协会，ITRA 的目标之一是为我们的社区提供有关我们学科的相关信息。通过这项全球调查，我们收集了有关越野跑者在训练和比赛时的行为和习惯的信息。结果简要总结请见后文。

我们要感谢所有参与调查的受访者。我们认为答卷觉过很有趣，希望您会发现这一点。如果您希望我们在未来对其他主题进行调查，请告诉我们。

同道，同心。

02 样本说明

跑者

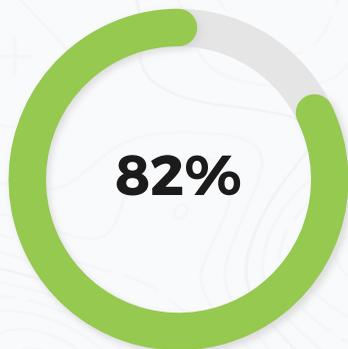


跑者
9514

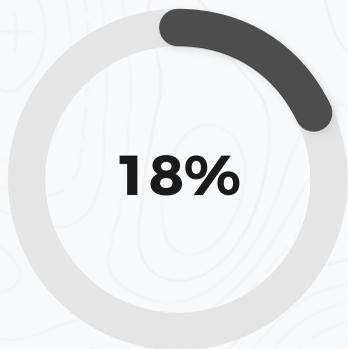


国家和地区
104

性别

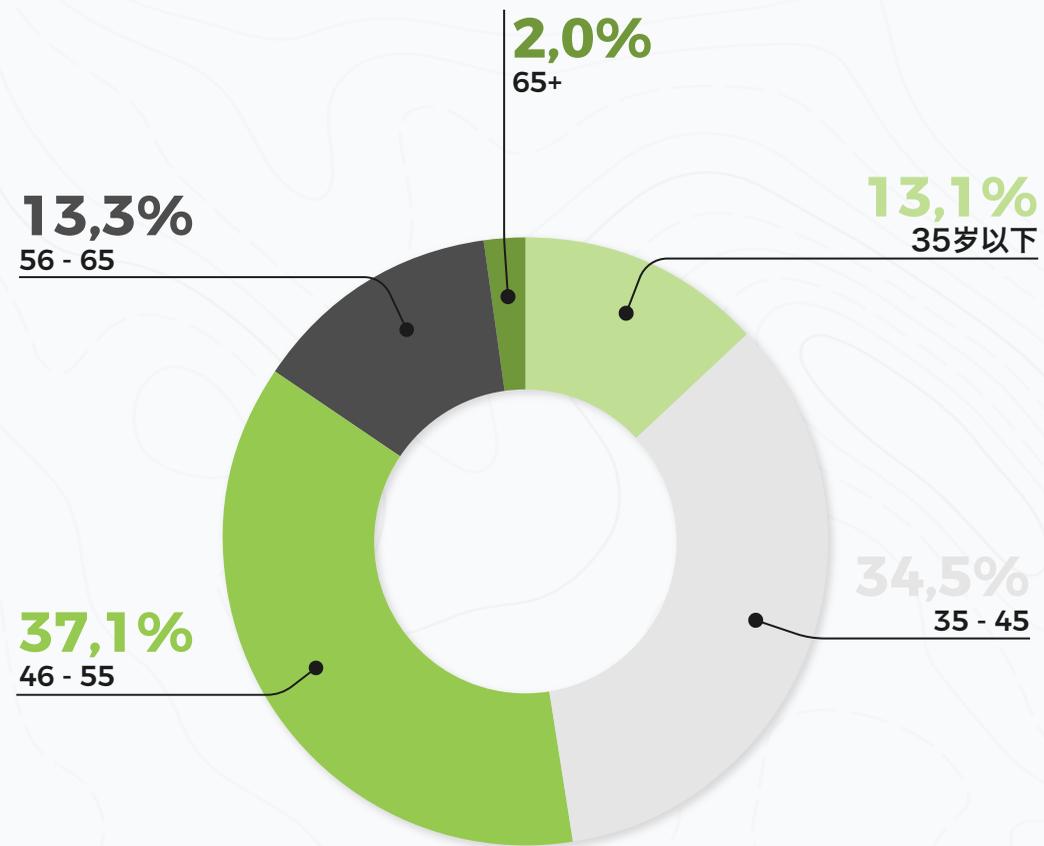


男性
7801



女性
1713

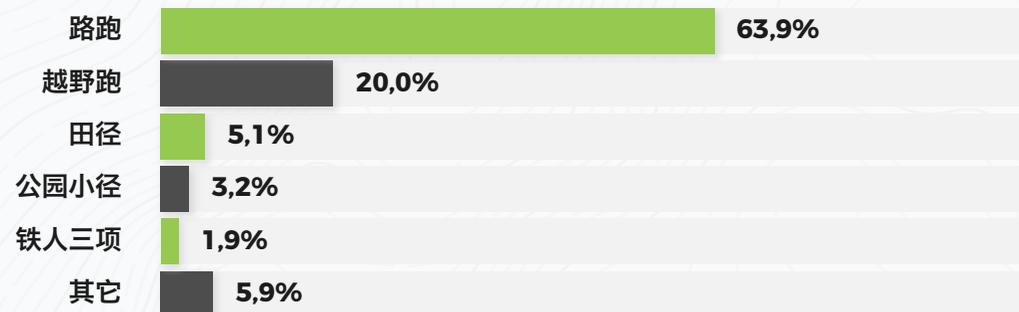
年龄



03 如何开始

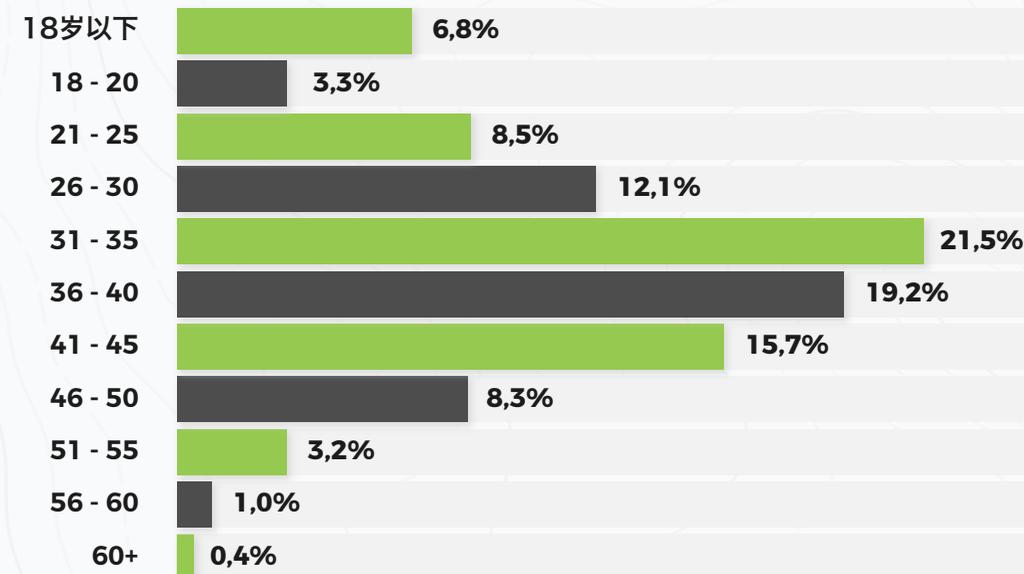
你的第一次跑步经历

你的第一次跑步经历是？



开始年龄

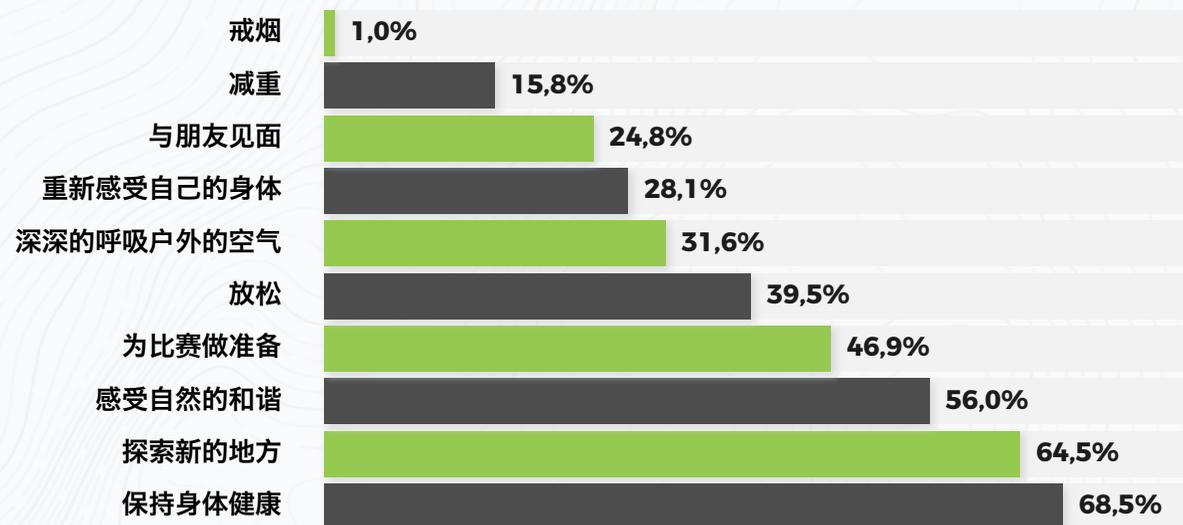
你是几岁开始越野跑的？



03 如何开始

动机

是什么最能激励你进行越野跑?*

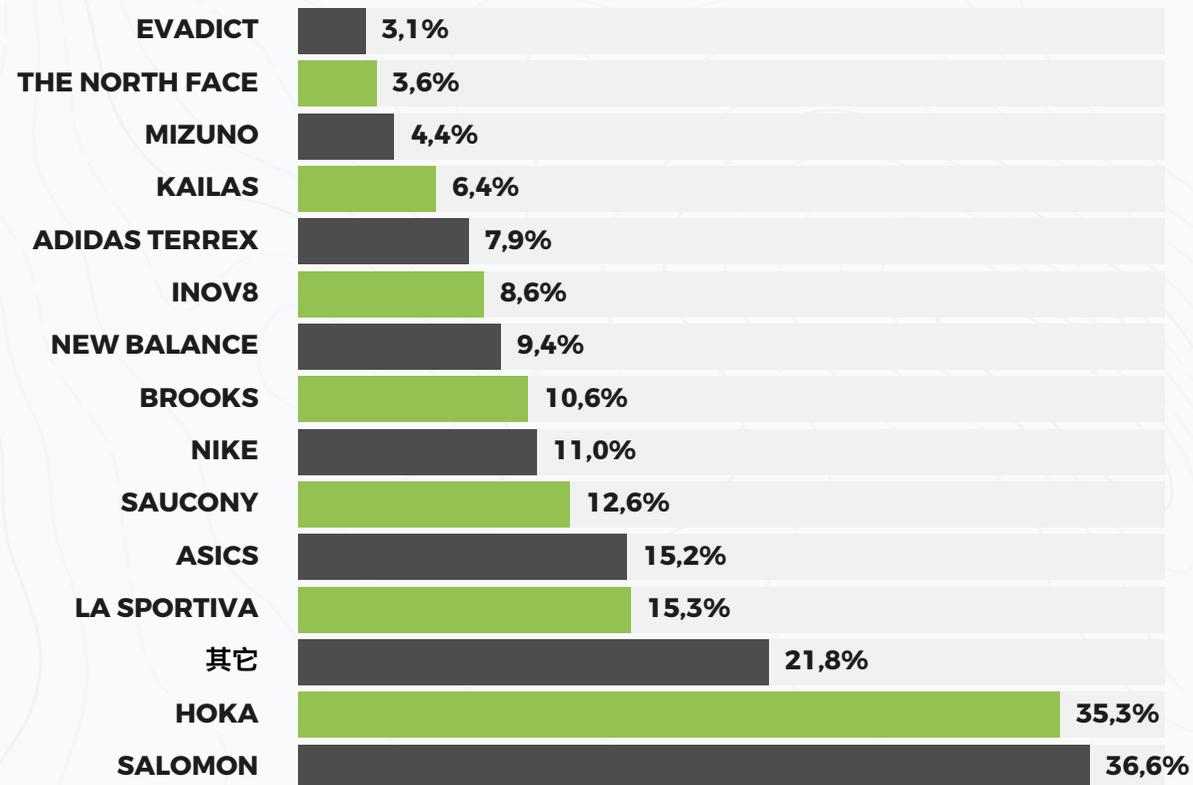
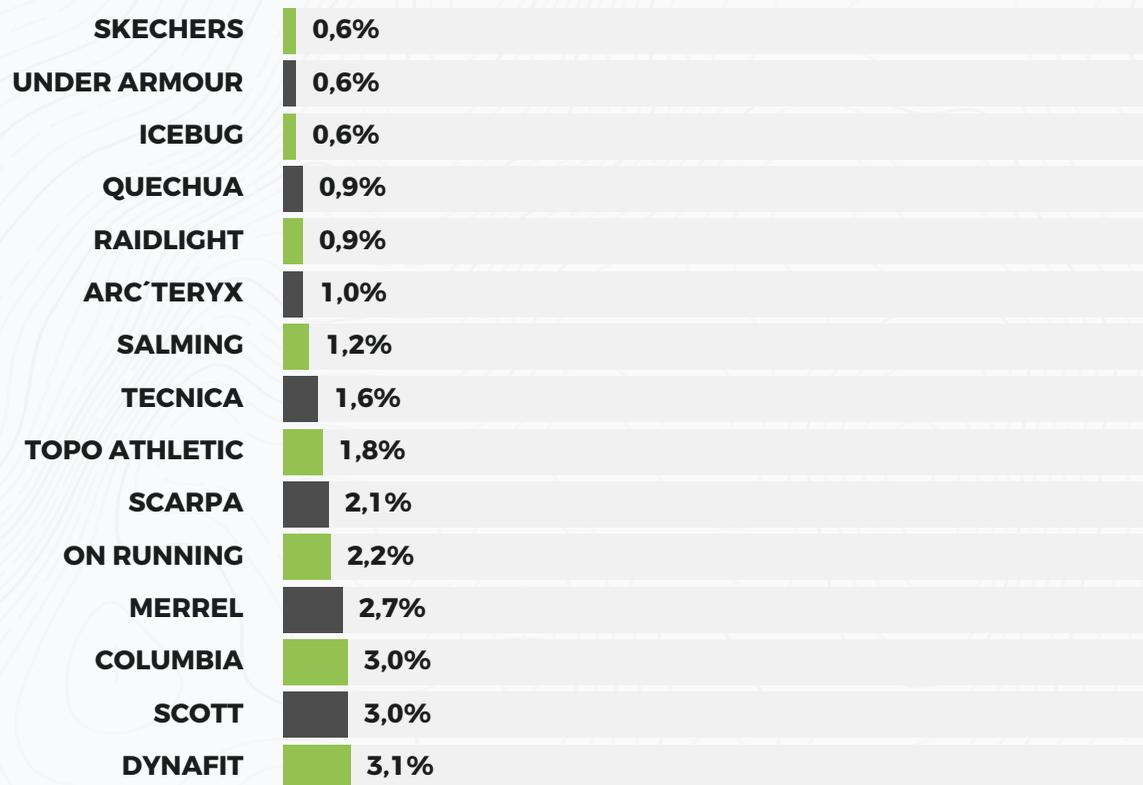


* 这是一道多选题，每位跑者可以选择多个答案。显示的百分比代表 9,514 名受访者的选择。

04 越野装备

鞋类

你使用哪个品牌的越野跑鞋?*

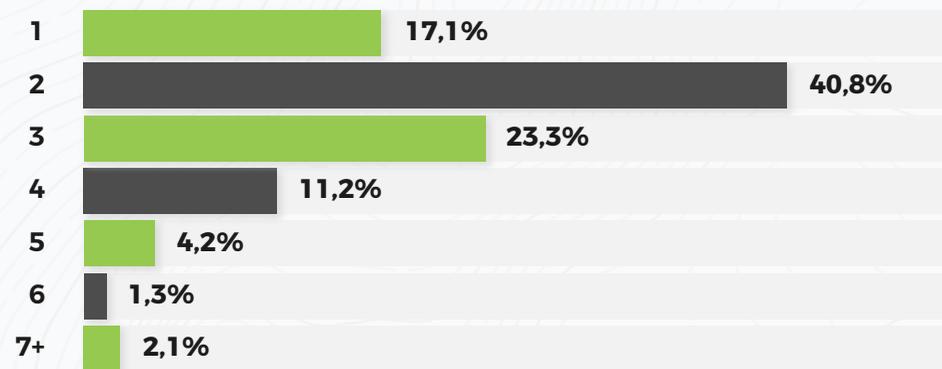


* 这是一道多选题，每位跑者可以选择多个答案。显示的百分比代表 9,514 名受访者的选择。

04 越野装备

每年跑鞋的数量

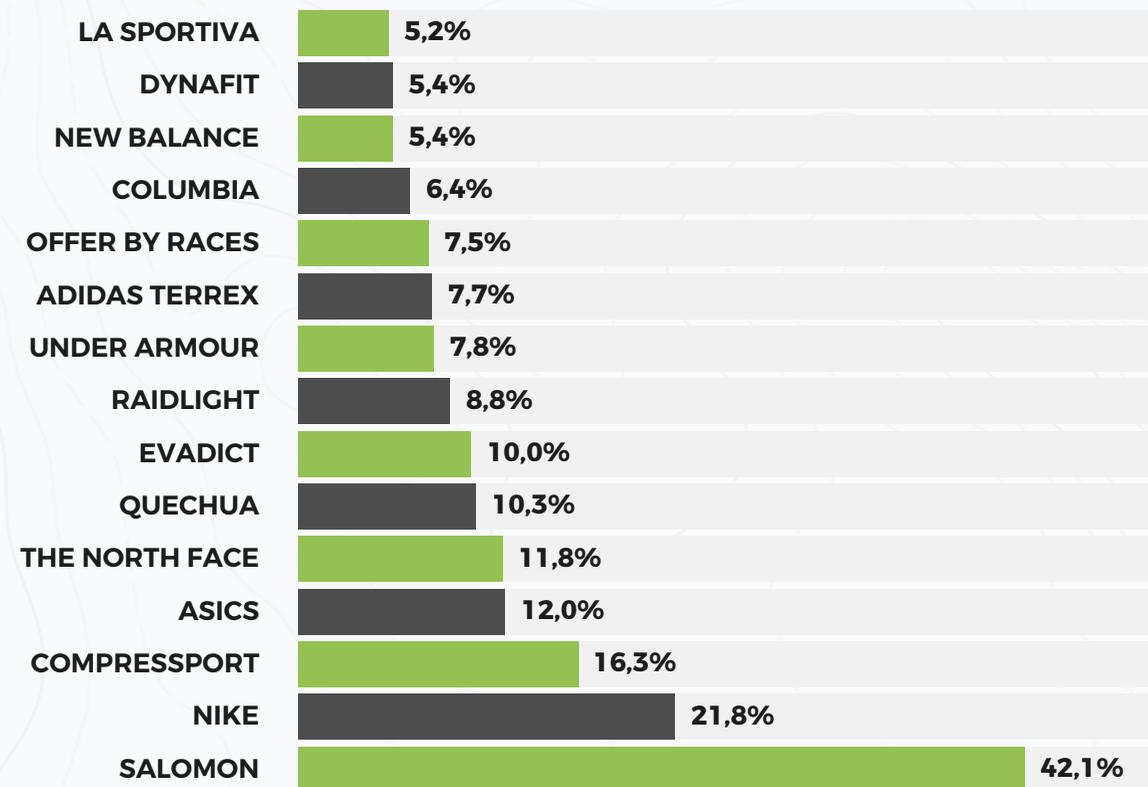
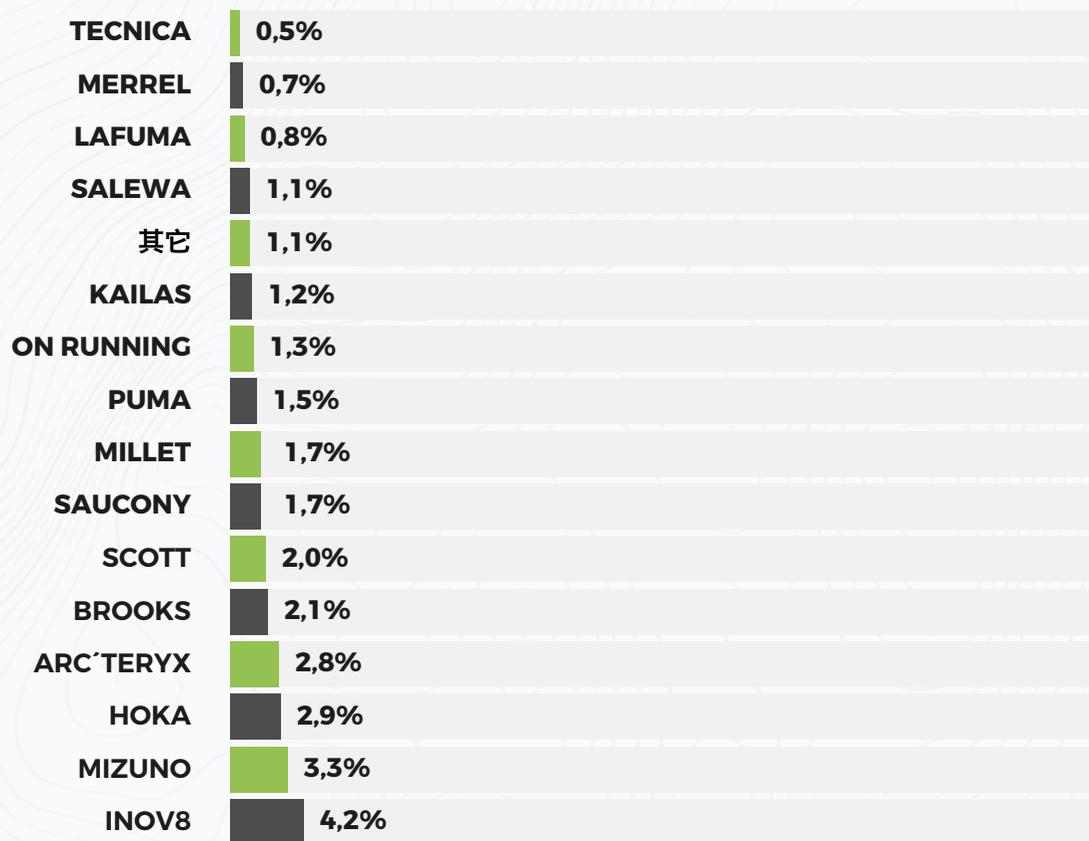
你每年使用多少双越野跑鞋？



04 越野装备

服装

你习惯哪个品牌的越野跑服装?*

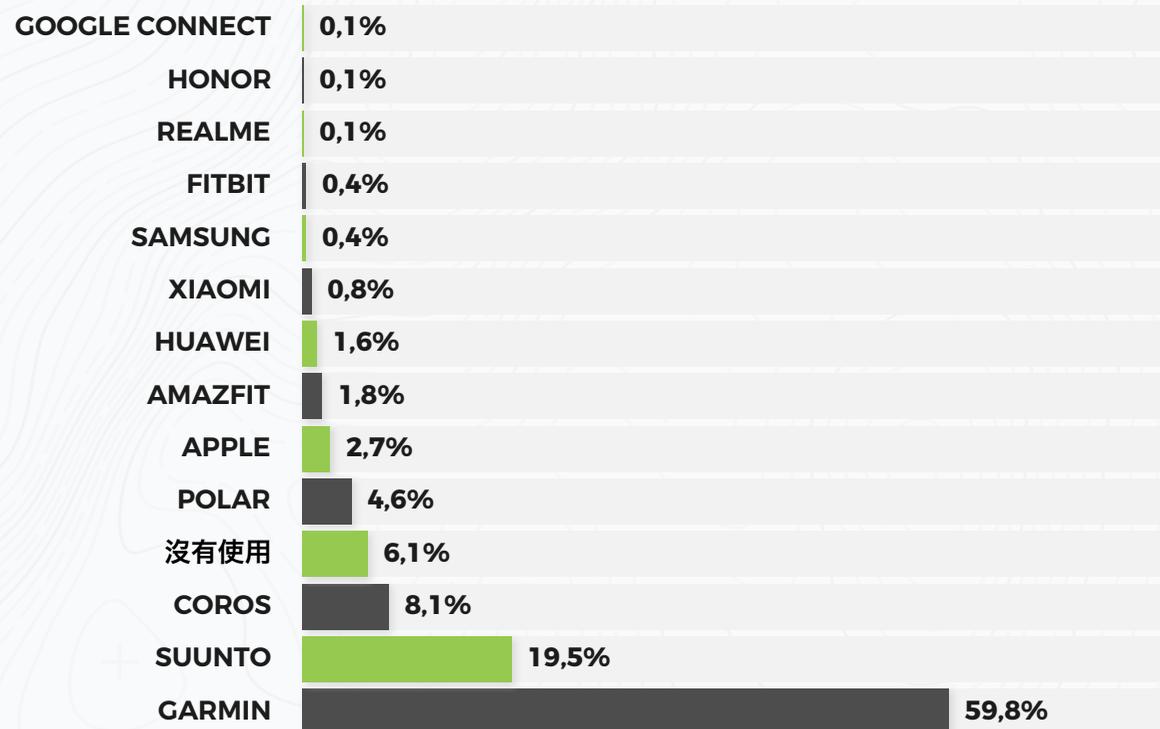


* 这是一道多选题，每位跑者可以选择多个答案。显示的百分比代表 9,514 名受访者的选择。

04 越野装备

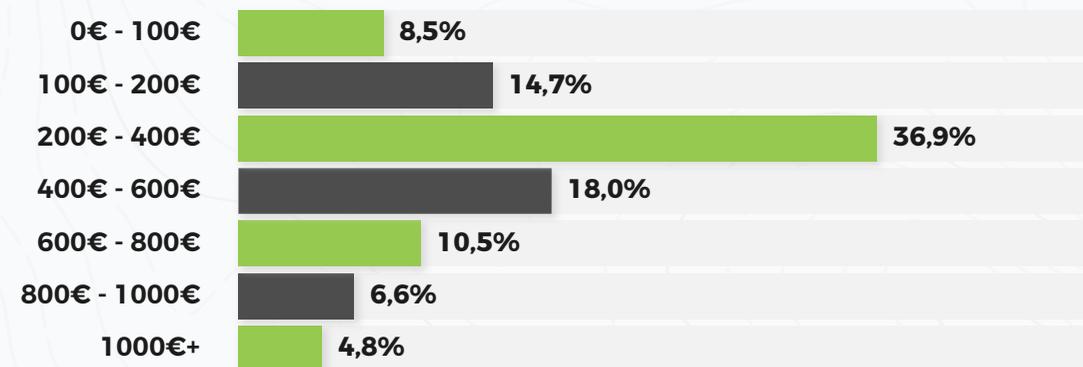
智能手表

你现在使用的智能手表是？*



越野跑装备年度预算

你的越野跑装备年度预算是多少？

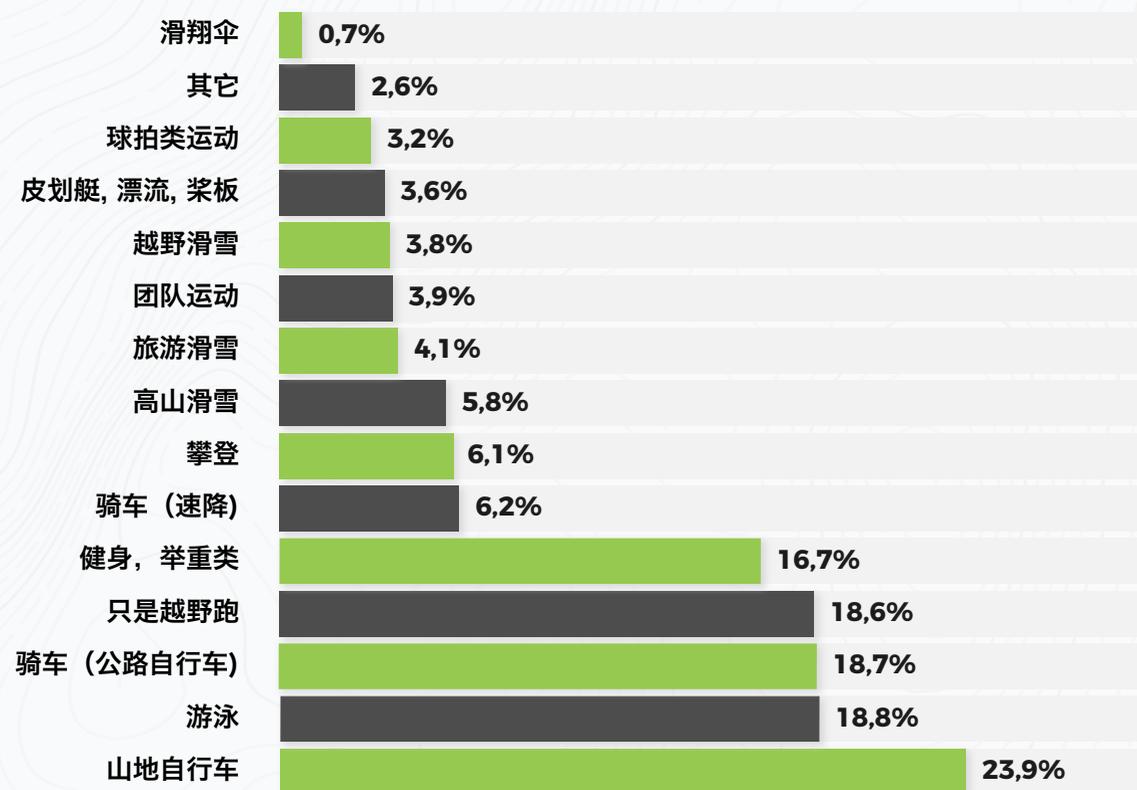


* 这是一道多选题，每位跑者可以选择多个答案。显示的百分比代表 9,514 名受访者的选择。

05 训练

其它运动

你做其他运动吗?*

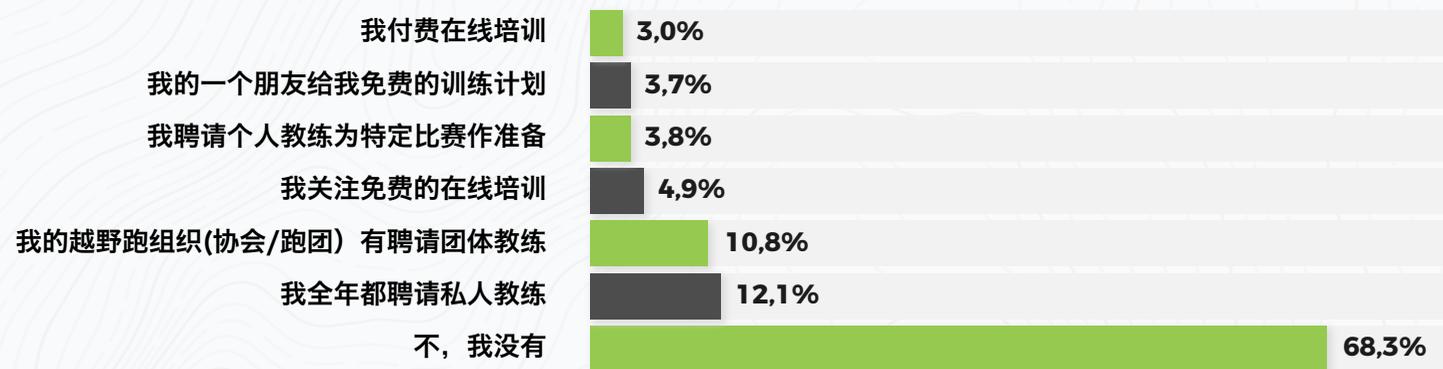


* 这是一道多选题，每位跑者可以选择多个答案。显示的百分比代表 9,514 名受访者的选择。

05 训练

教练

你有教练吗?*

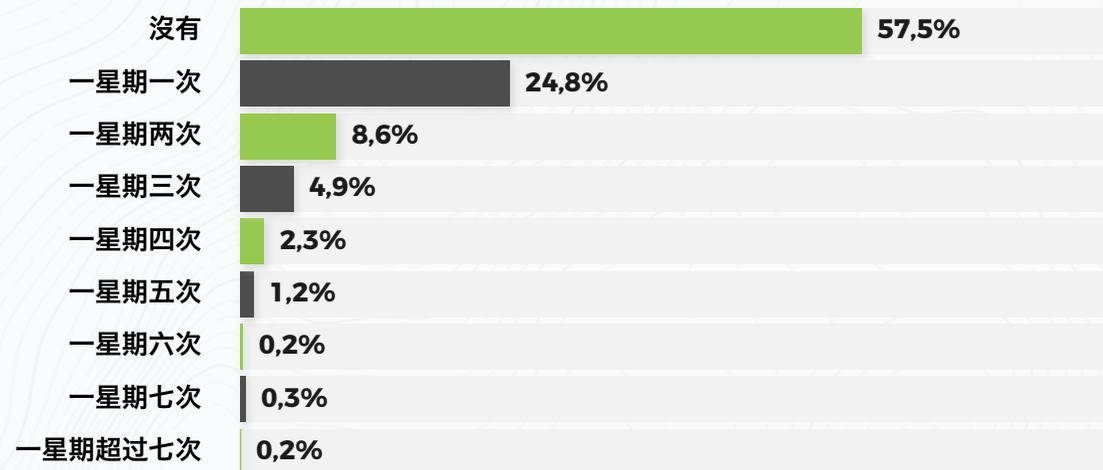


* 这是一道多选题，每位跑者可以选择多个答案。显示的百分比代表 9,514 名受访者的选择。

05 训练

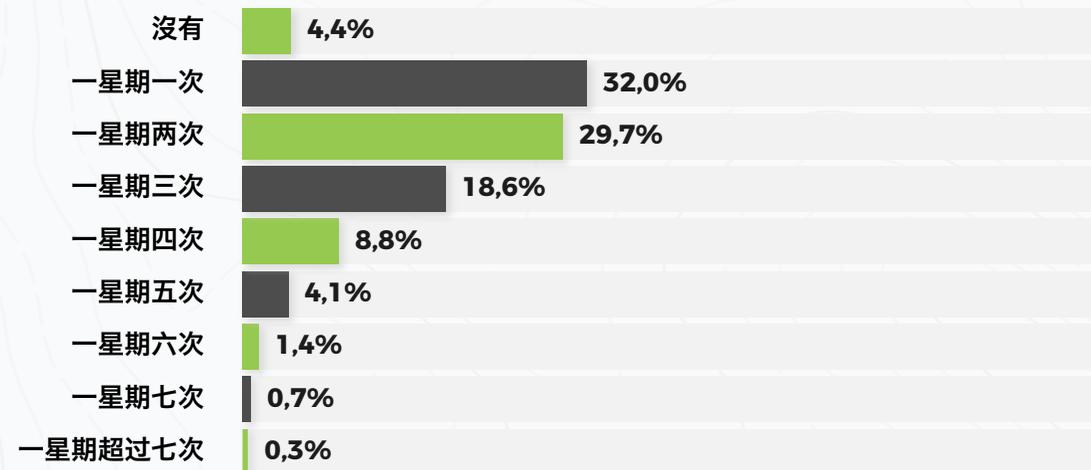
路跑训练

你平均每周路跑多少次？



田径训练

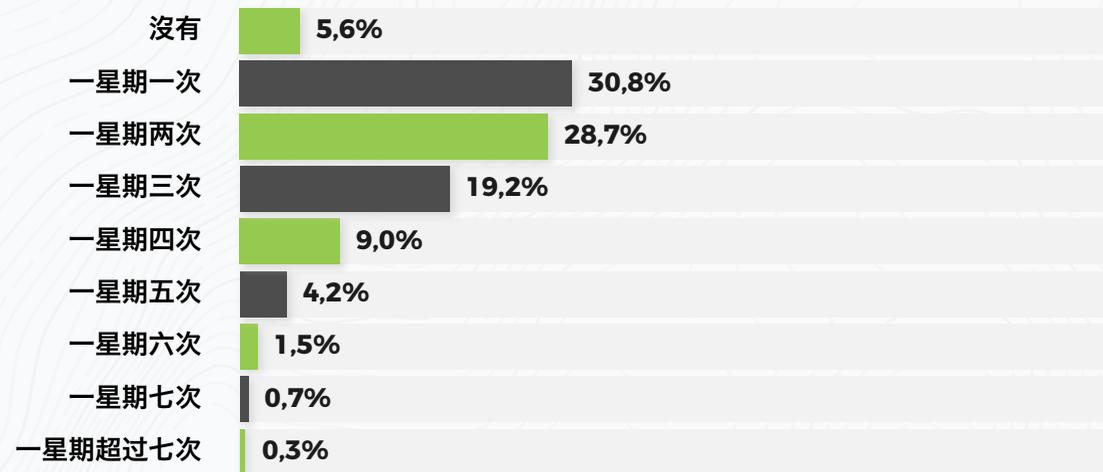
你平均每周在跑道上跑多少次？



05 训练

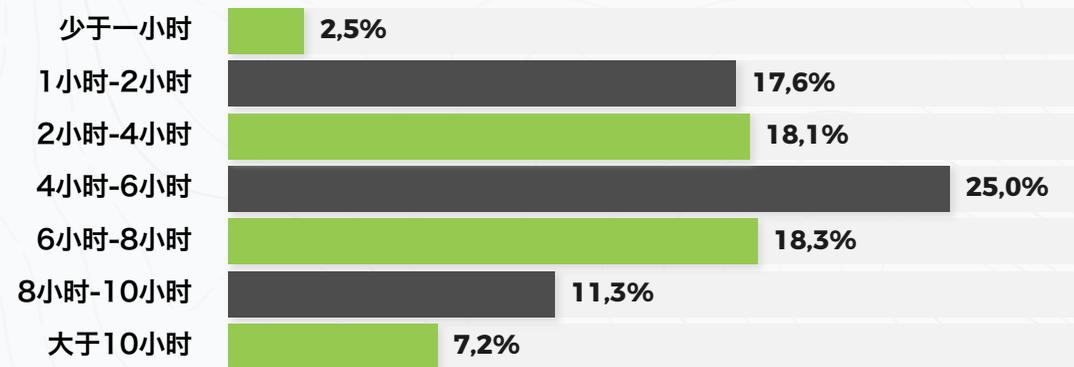
越野跑训练

你平均每周在山间小径上跑多少次？



周训练时间

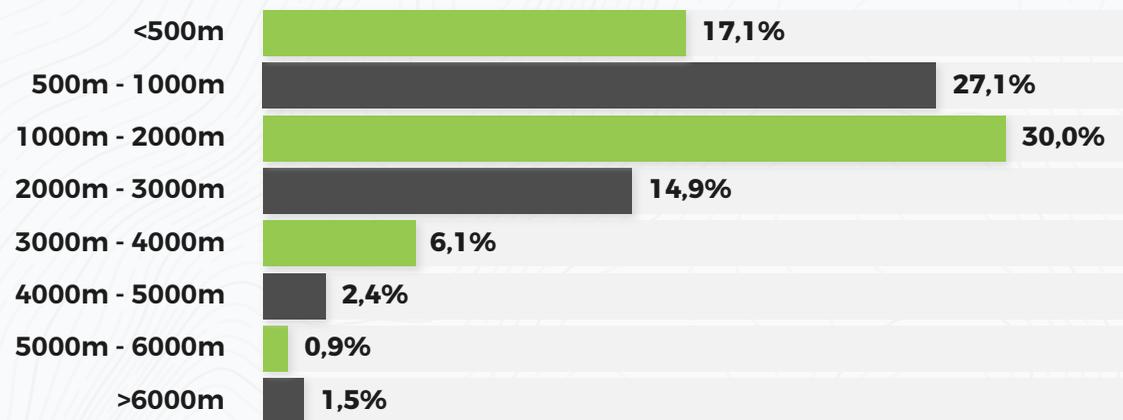
你每周训练多少小时？(仅跑步训练)



05 训练

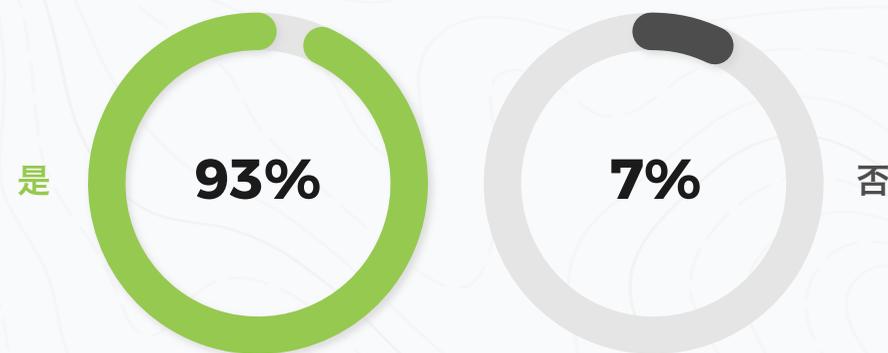
每周训练爬升

你每周爬升多少米？(不包括比赛)



长计划

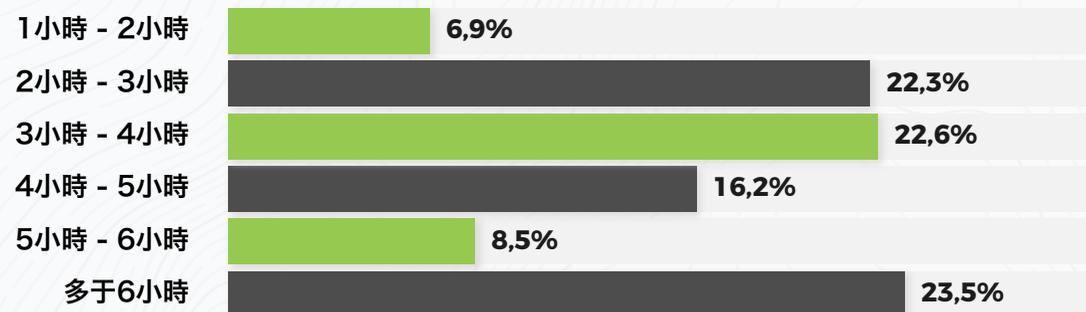
你的训练计划中是否包括长时间的跑步训练？



05 训练

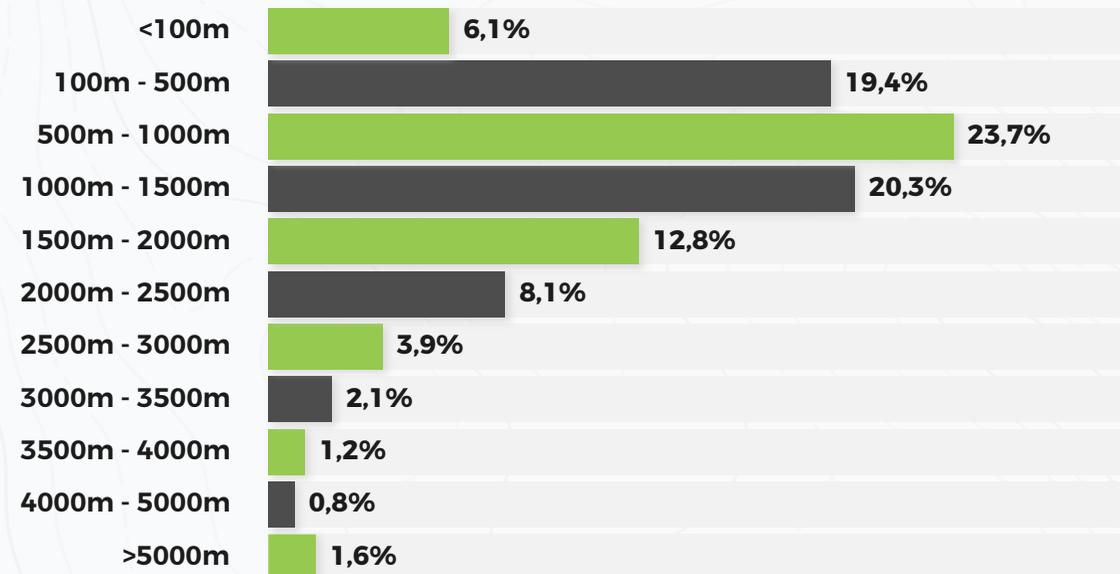
长距离时间

你最长的跑步时间是多少？



海拔爬升

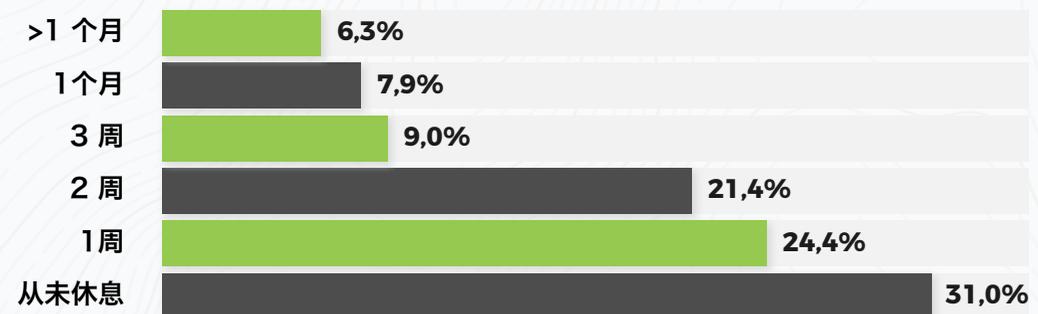
你的长跑训练的平均海拔爬升是多少？



05 训练

跑步休息期

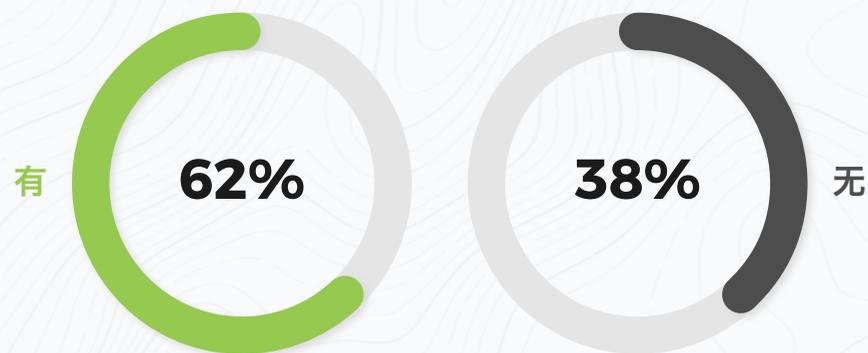
你会在赛季中休息多久？



05 训练

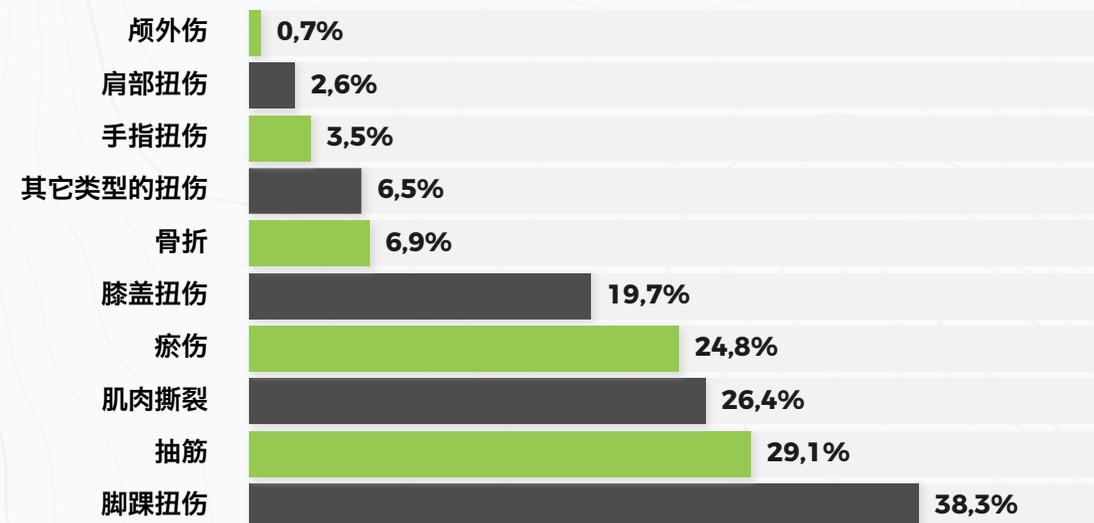
伤痛

你是否曾因训练而受伤？



受伤

你都在训练中受过哪些伤？*

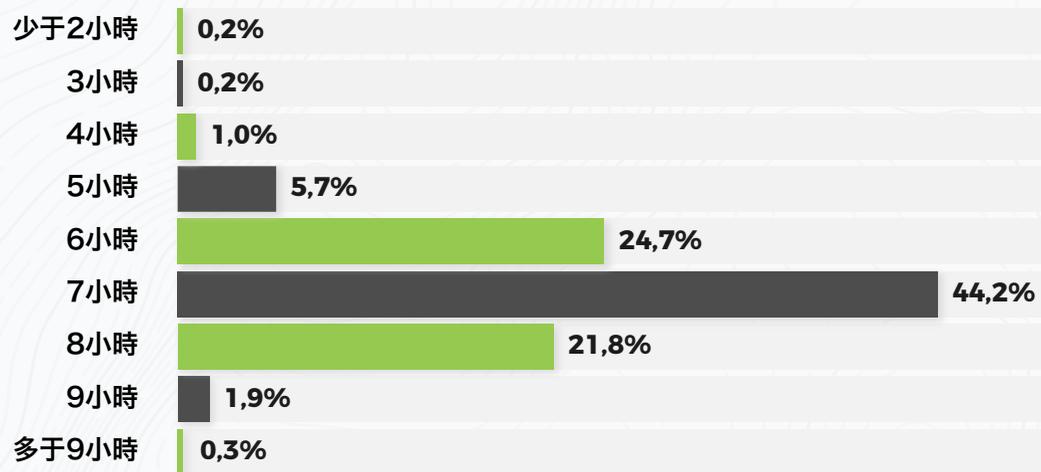


* 这是一道多选题，每位跑者可以选择多个答案。显示的百分比代表 9,514 名受访者的选择。

05 训练

睡眠

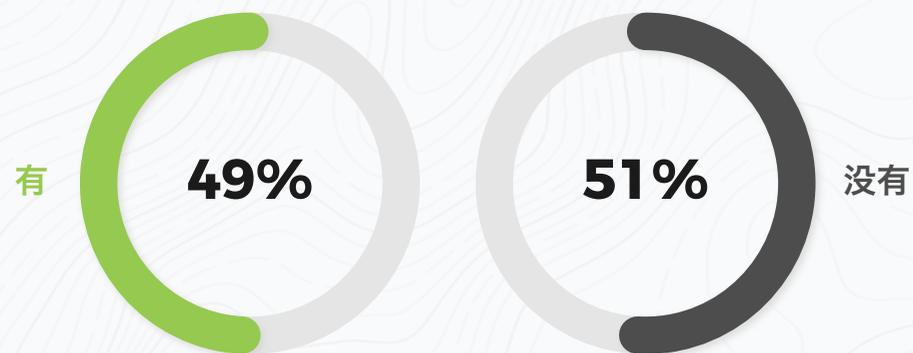
你每晚睡几个小时？



06 参赛

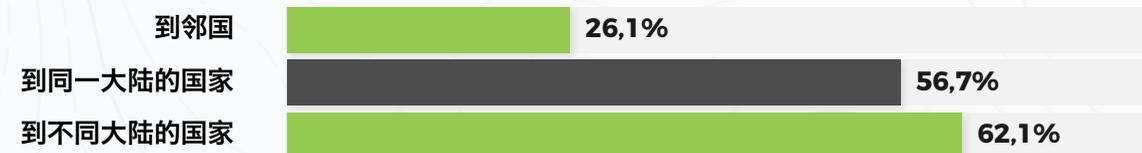
外出比赛

你曾经出国参加过比赛吗？



旅行去比赛

都去过哪些国家？*

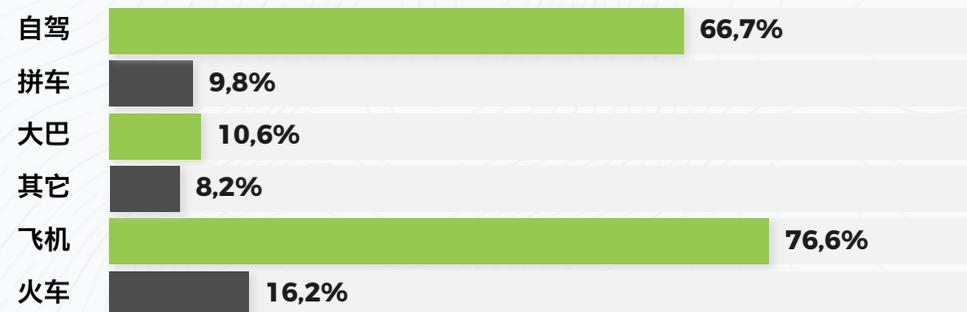


* 这是一道多选题，每位跑者可以选择多个答案。显示的百分比代表 9,514 名受访者的选择。

06 参赛

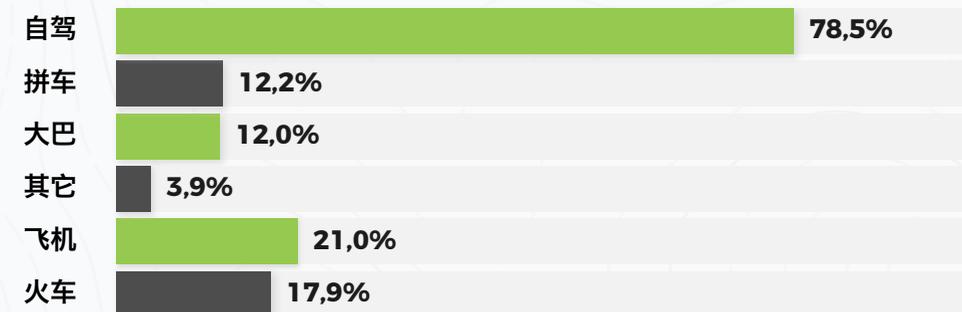
旅游去比赛

一般选择哪种交通工具出国比赛?*



旅游去比赛

在本土，你一般如何参加比赛?*

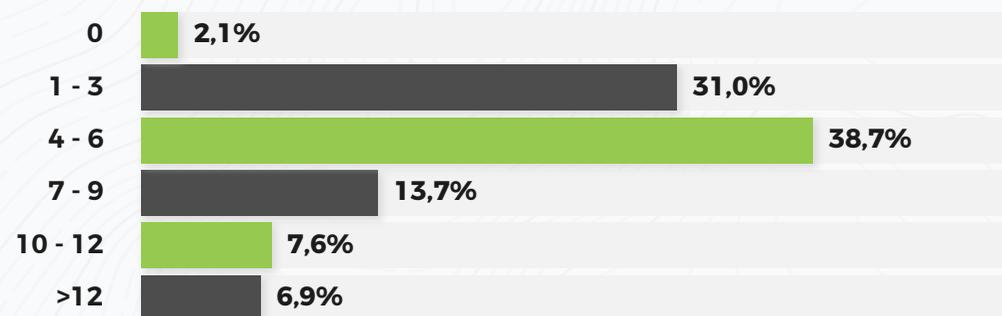


* 这是一道多选题，每位跑者可以选择多个答案。显示的百分比代表 9,514 名受访者的选择。

06 参赛

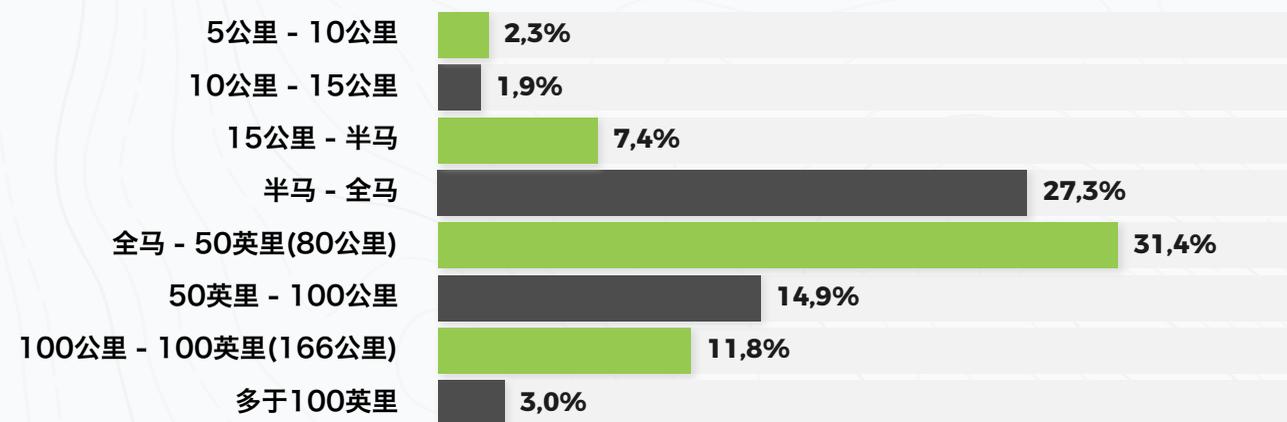
每年的比赛次数

你一年参加多少场比赛？



最爱的比赛距离

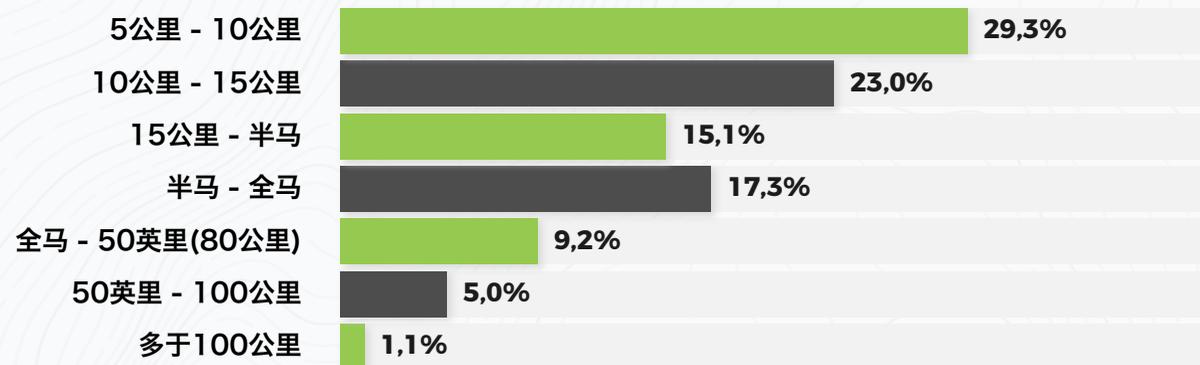
你最喜欢的比赛距离是多少？



06 参赛

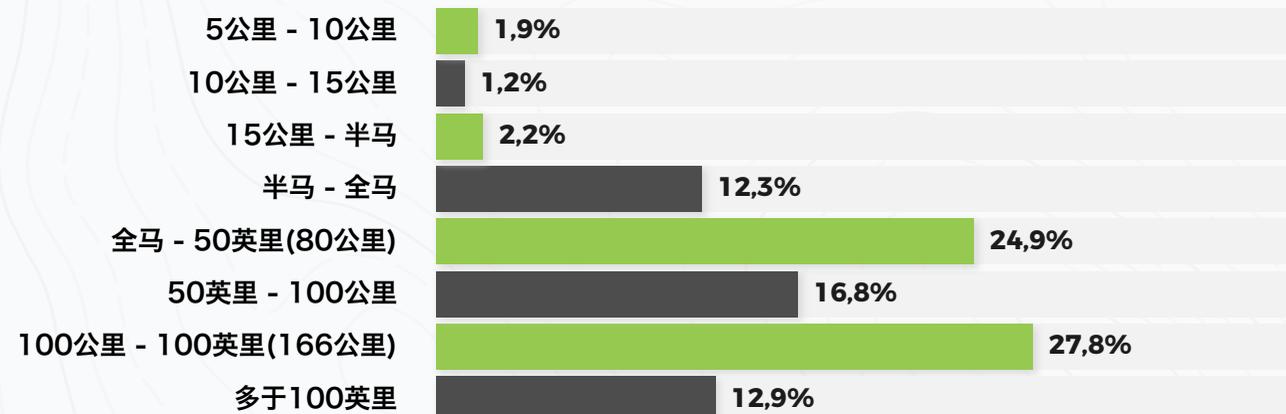
第一场比赛

你第一场比赛的距离是多少？



最长距离比赛

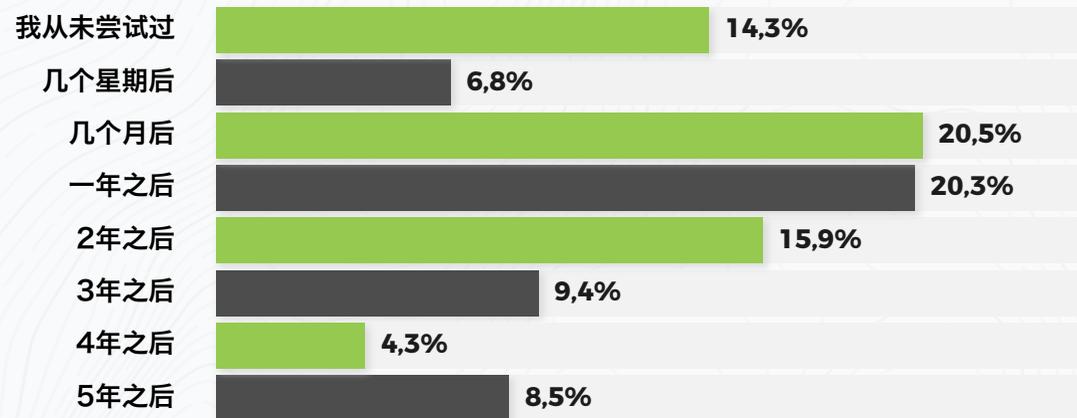
你跑过的最长的比赛是多少公里？



06 参赛

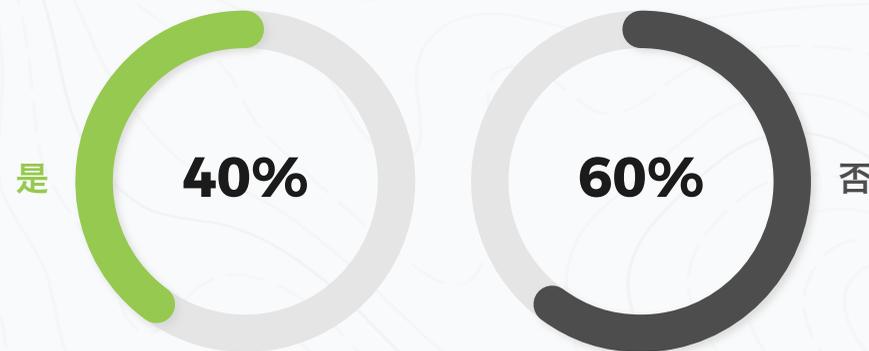
一场马拉松前的准备

对于超过一场全马距离的比赛，你之前进行了多久的练习？



伤痛

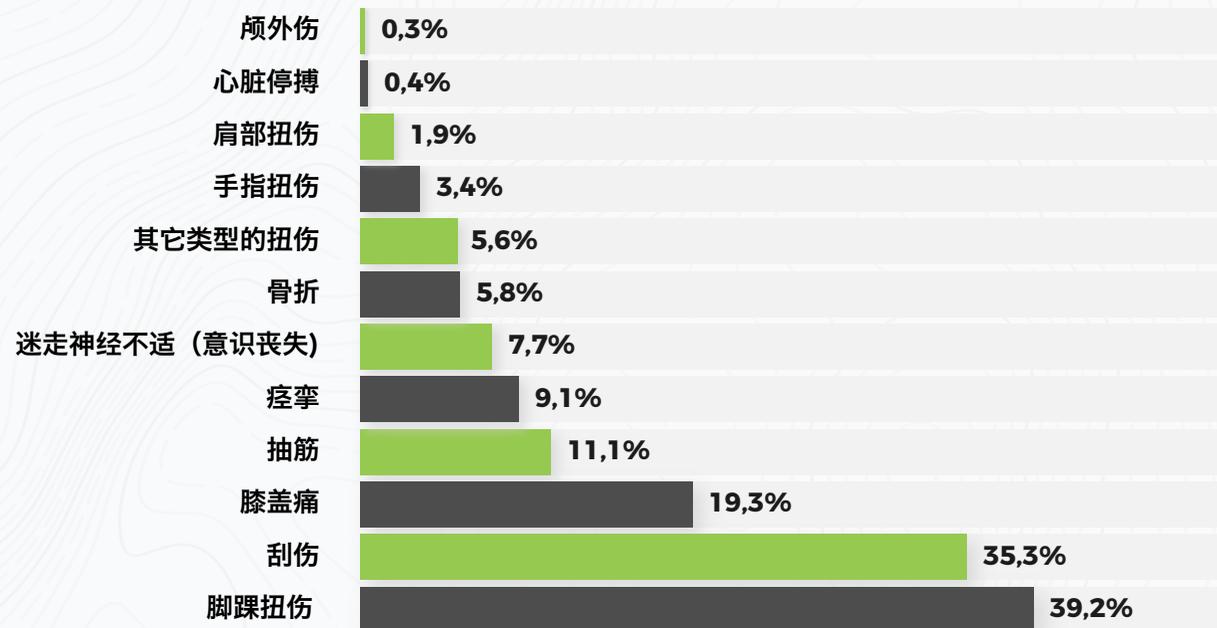
你在比赛中受伤过吗？



06 参赛

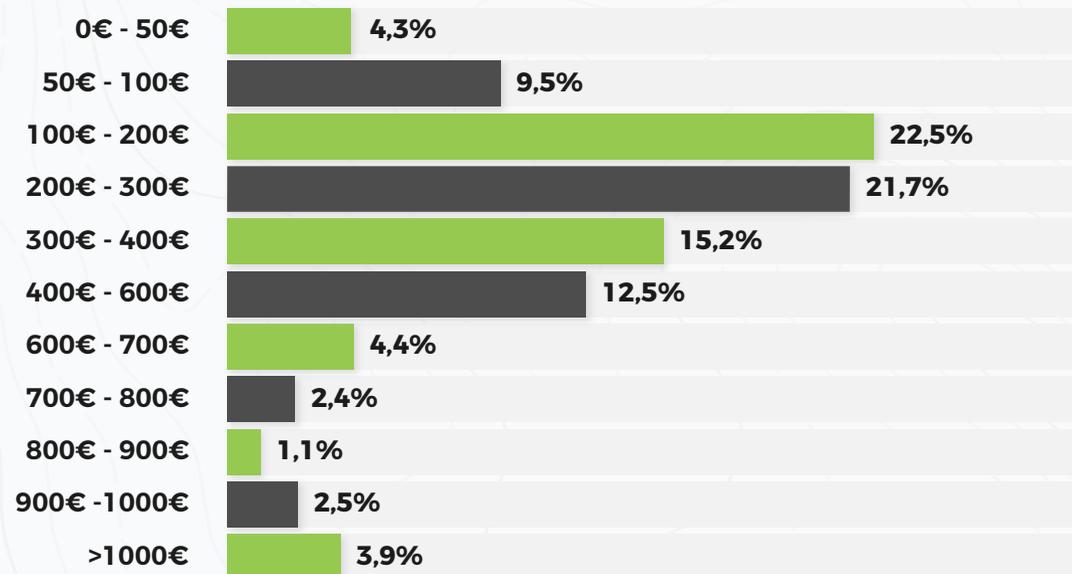
伤痛

你都在比赛中受过哪些伤?*



比赛报名费预算

你每年的比赛报名费预算是多少?



* 这是一道多选题，每位跑者可以选择多个答案。显示的百分比代表 9,514 名受访者的选择。

07 越野跑者的习惯画像

总结

路跑似乎是大多数越野跑者跑步生涯的开始。然而，有相当多比例的越野跑者（20%）是直接从越野跑开始的。大多数人在26岁到45岁之间开始了越野跑，他们热爱这项运动主要是因为他们喜欢与大自然和谐相处，探索新的地方，当然也喜欢保持身体健康，为下一场比赛做准备。

越野跑者寻求特定的装备，大多数人每年在购买装备上投资200至600欧元。

超过三分之一的受访者认为Hoka One One One和Salomon是最受欢迎的越野跑鞋品牌，Salomon在服装方面也处于领先地位。Suunto和Garmin是智能手表的首选，使用Garmin的越野跑者目前占比明显领先，受访者中有近60%的越野跑者都使用Garmin手表。

交叉训练似乎是越野跑者的常见训练方法，而自行车（山地车和公路车）、游泳和举重/健身则是最受欢迎的除越野跑之外的运动。

越野跑者大多数人没有教练，他们每周的训练除了路跑训练外还包括一些越野跑训练。超过60%的受访者每周累积海拔爬升在500米到2000米之间。

几乎每个人的每周计划都包括长时间的训练，超过20%的受访者长时间训练持续时间超过6小时。

对于大多数跑步者来说，在赛季中进行跑休也是一种常见做法，有60%以上的跑者希望避免在训练时受伤。而越野跑者中最常见的损伤则是脚踝扭伤和肌肉拉伤。

07 越野跑者的习惯画像

总结

大约一半的跑步者喜欢到国外比赛，而另一半则更喜欢留在当地比赛。大多数人每年在赛事报名费上都要花费100至400欧元。

超过60%的人每年参加1到6次比赛。跑者通常喜欢半程马拉松和50英里之间的距离，但很大一部分跑步者（超过40%）已经尝试过100公里以上的比赛。

与我们想象的一样，越野跑者通常都是从较短的距离开始，然后获取更多的经验后会向更长的距离迈进。

与训练不同的是，大多数跑步者从未在比赛中受伤，但脚踝扭伤仍然是比赛中最常见的损伤，可能是由于赛道地形的不可预测性。

中文翻译鸣谢:

毅道体育®

GRIT TAO SPORTS DEVELOPMENT CO., LTD.

iTRA
INTERNATIONAL
TRAIL RUNNING
ASSOCIATION

www.itra.run