

2022

---

# 越野跑人群习惯画像



[www.itra.run](http://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

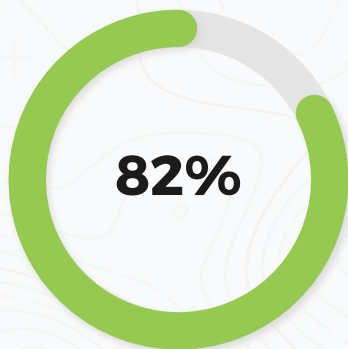


跑者  
9514

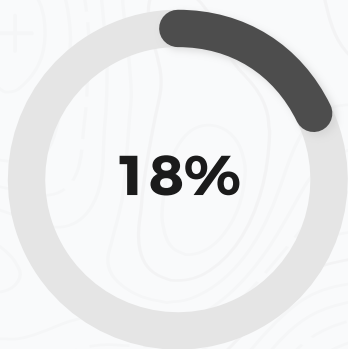


国家和地区  
104

### 性别

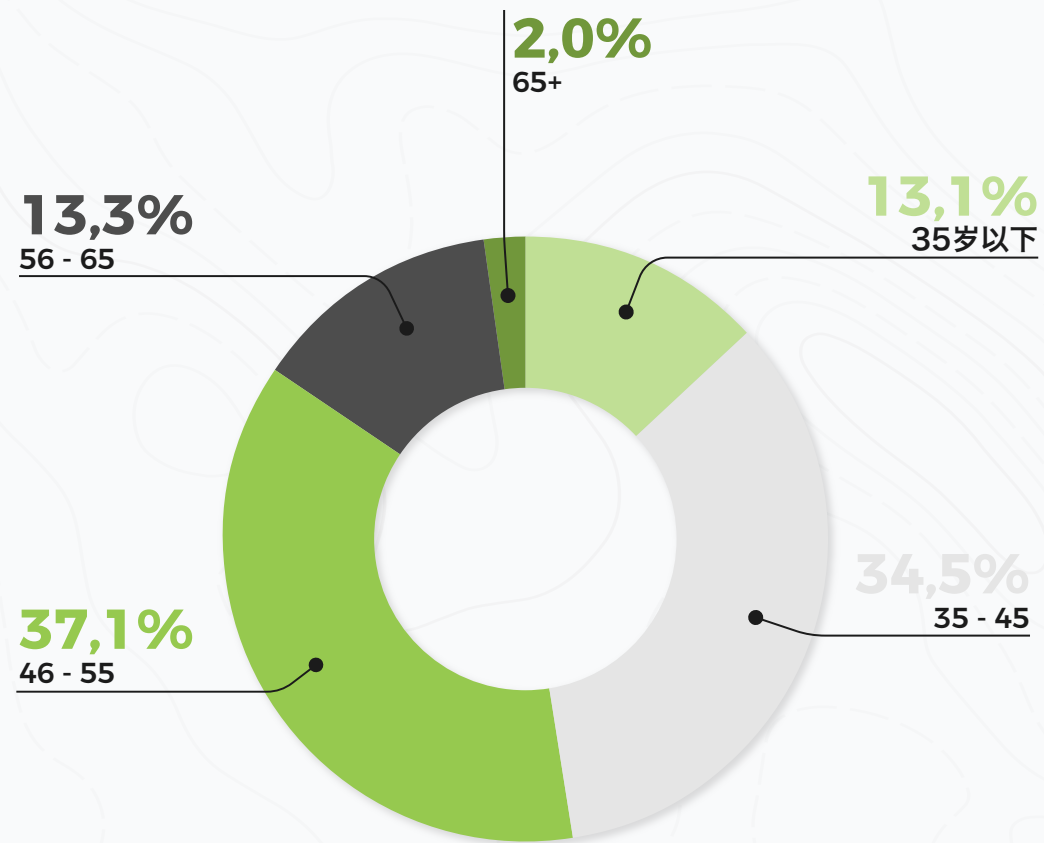


男性  
7801



女性  
1713

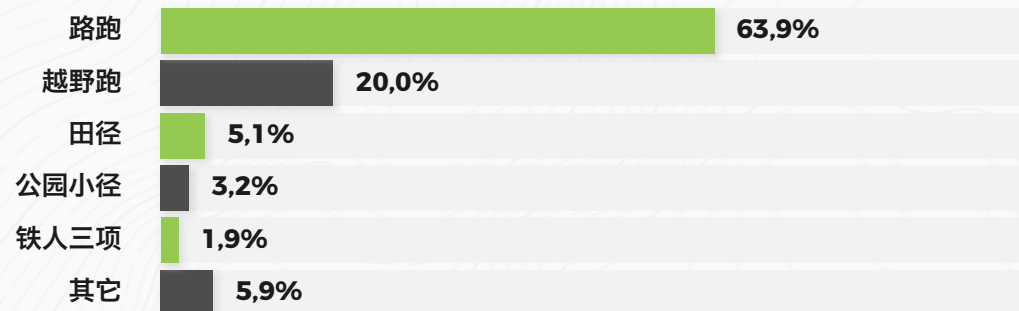
### 年龄



## 03 如何开始

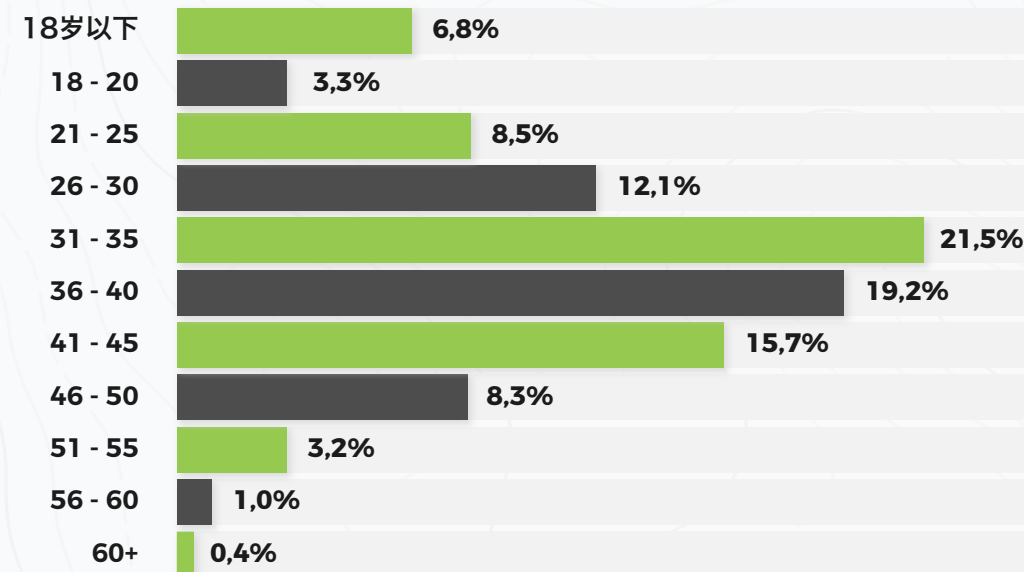
### 你的第一次跑步经历

你的第一次跑步经历是？



### 开始年龄

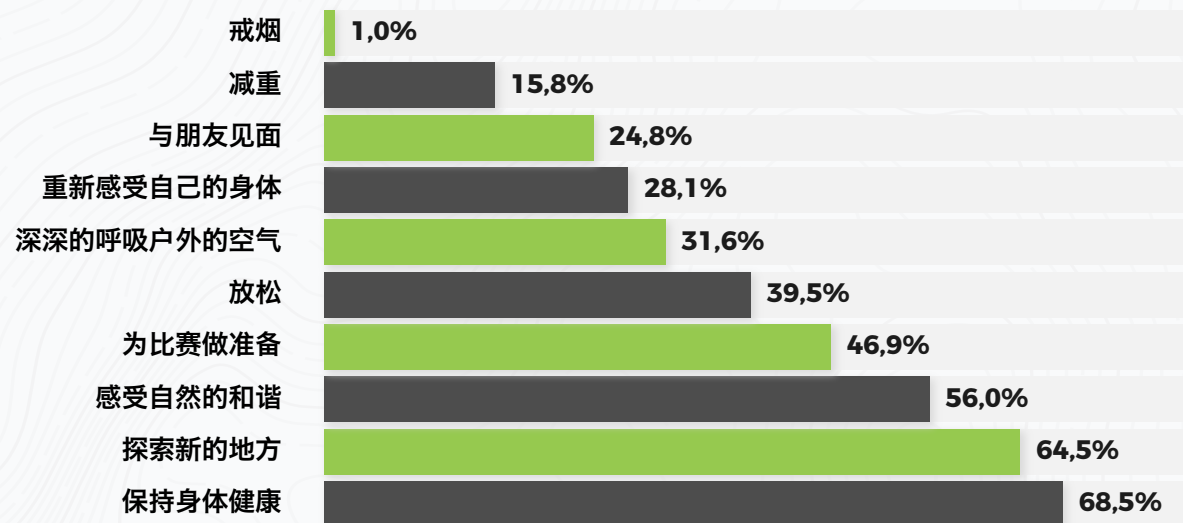
你是几岁开始越野跑的？



## 03 如何开始

### 动机

是什么最能激励你进行越野跑?\*

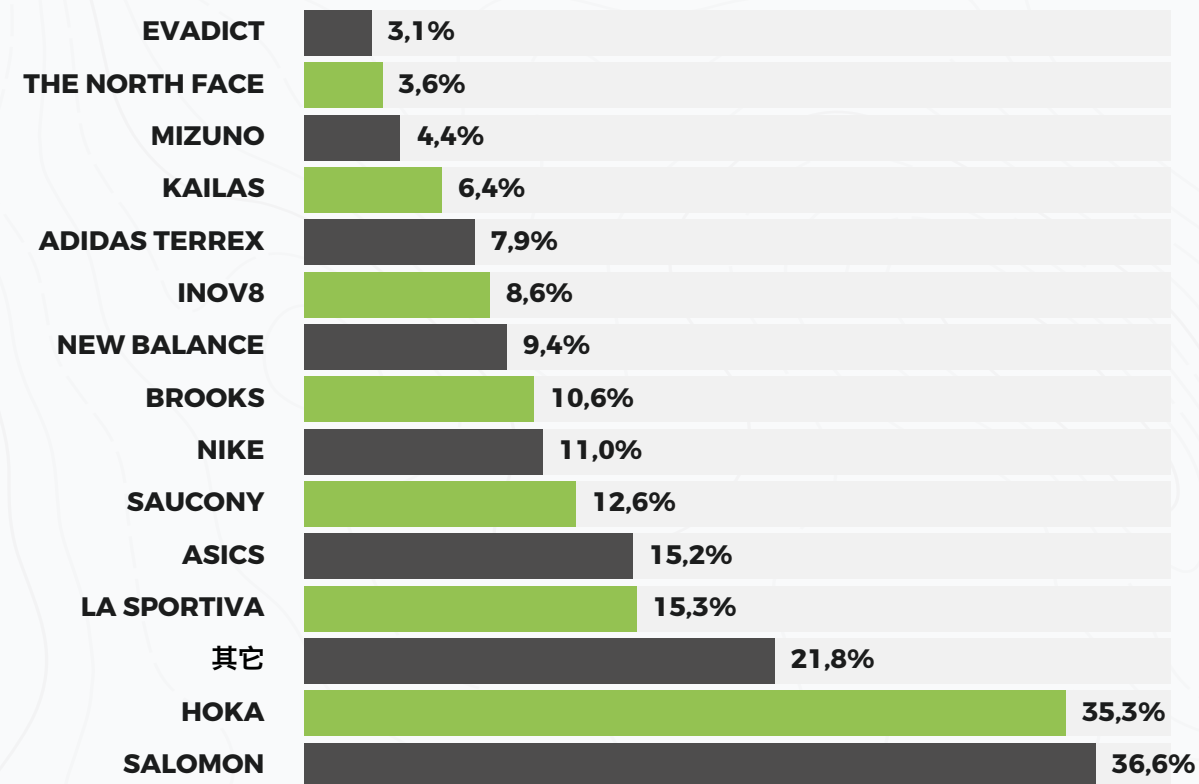
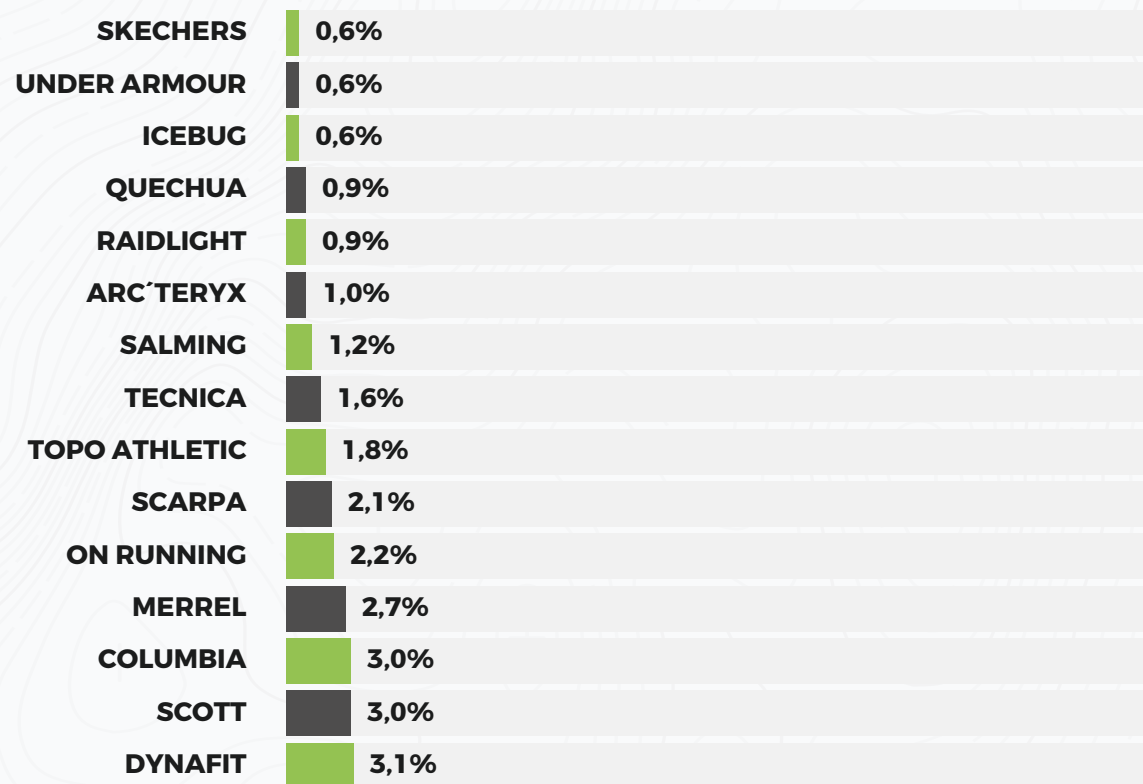


\* 这是一道多选题，每位跑者可以选择多个答案。显示的百分比代表 9,514 名受访者的选择。

## 04 越野装备

### 鞋类

你使用哪个品牌的越野跑鞋?\*

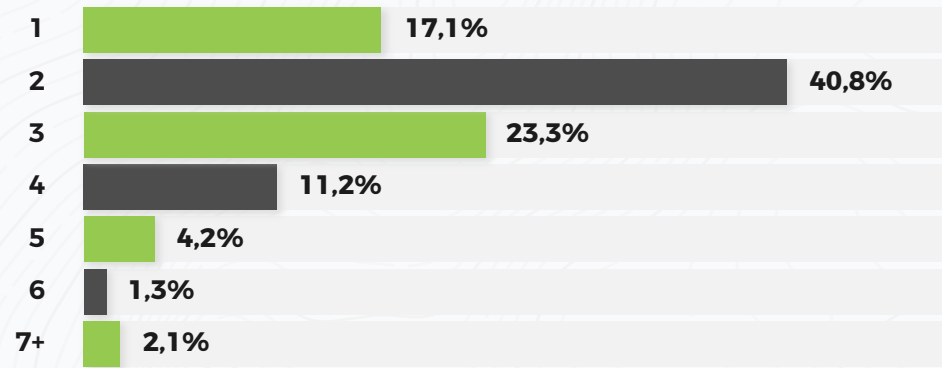


\* 这是一道多选题，每位跑者可以选择多个答案。显示的百分比代表 9,514 名受访者的选择。

## 04 越野装备

### 每年跑鞋的数量

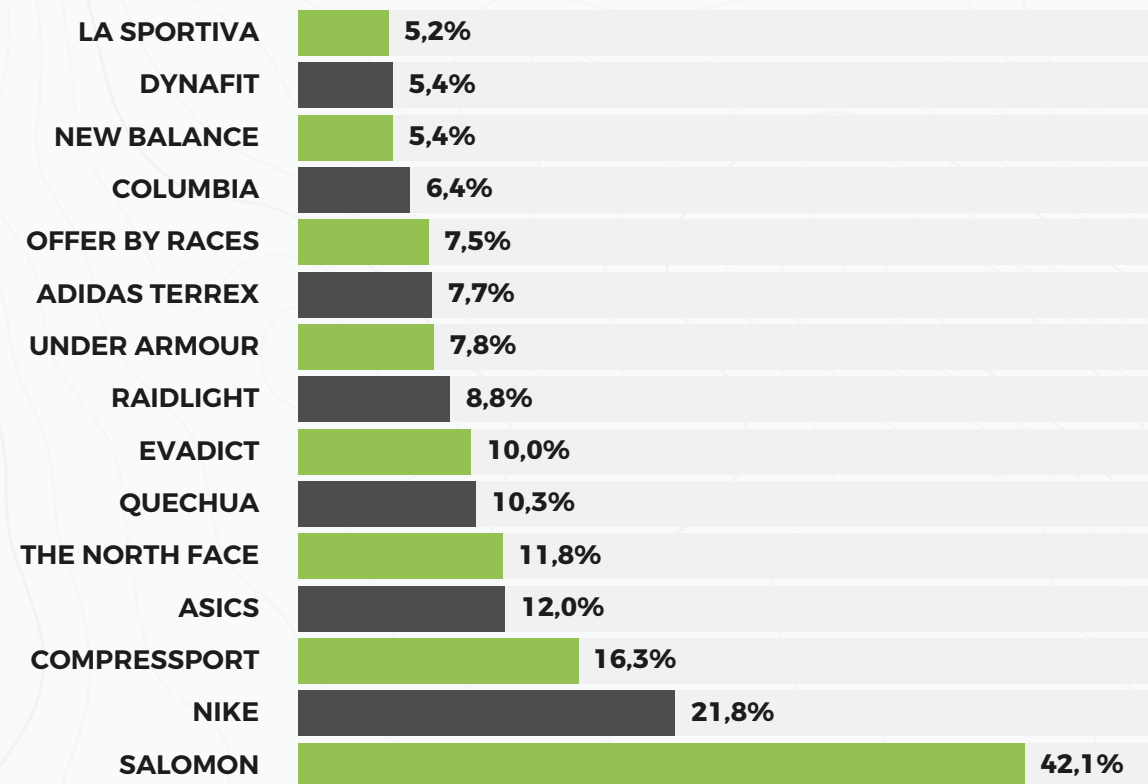
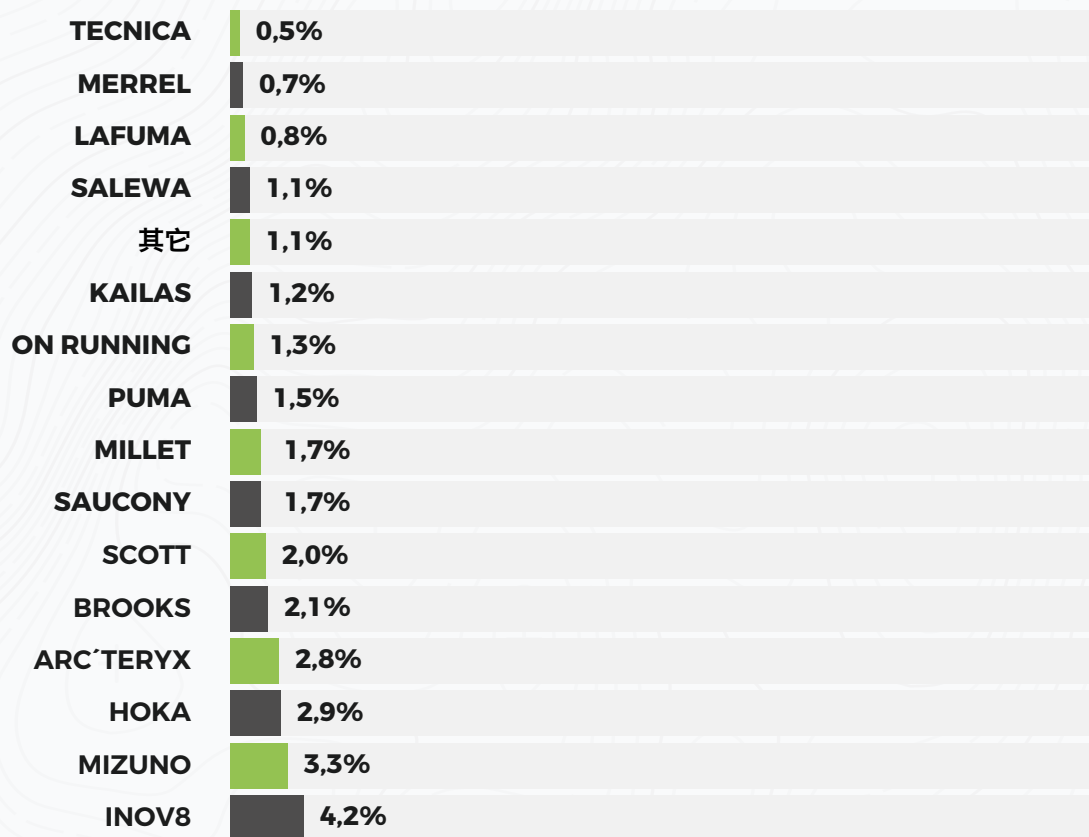
你每年使用多少双越野跑鞋？



## 04 越野装备

### 服装

你习惯哪个品牌的越野跑服装?\*



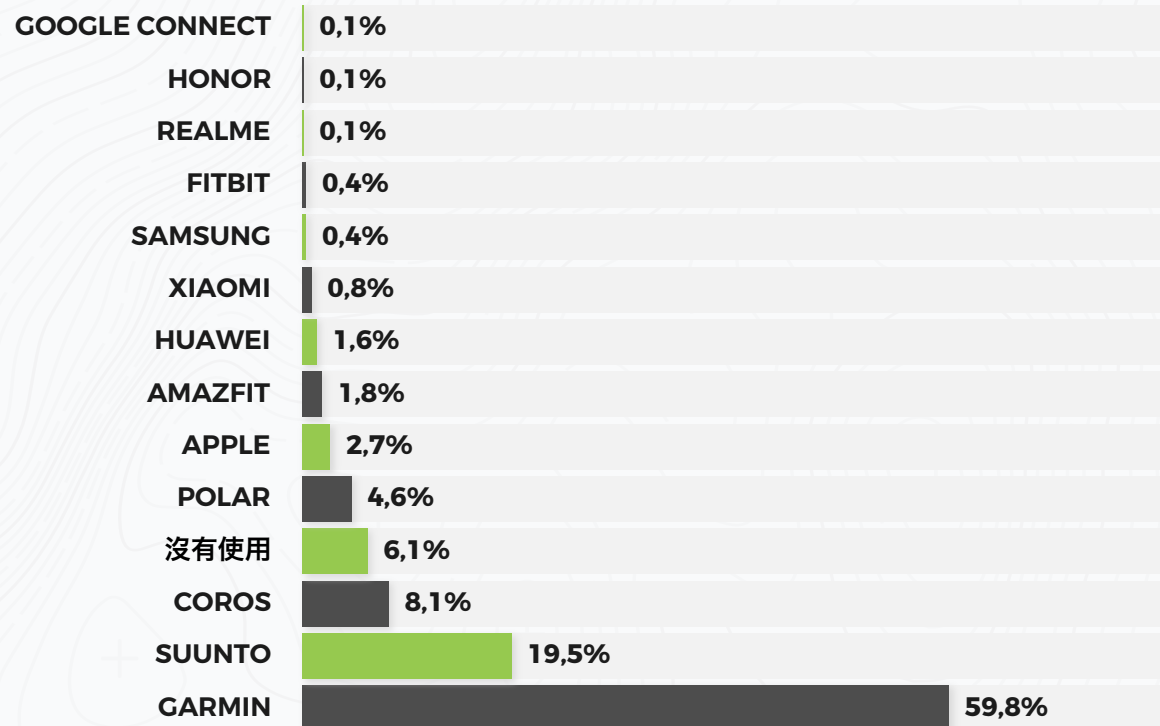
\* 这是一道多选题，每位跑者可以选择多个答案。显示的百分比代表 9,514 名受访者的选择。



## 04 越野装备

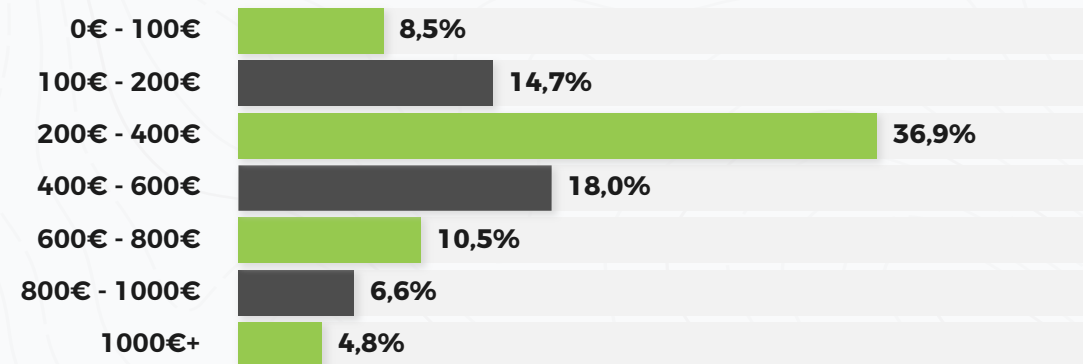
### 智能手表

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？

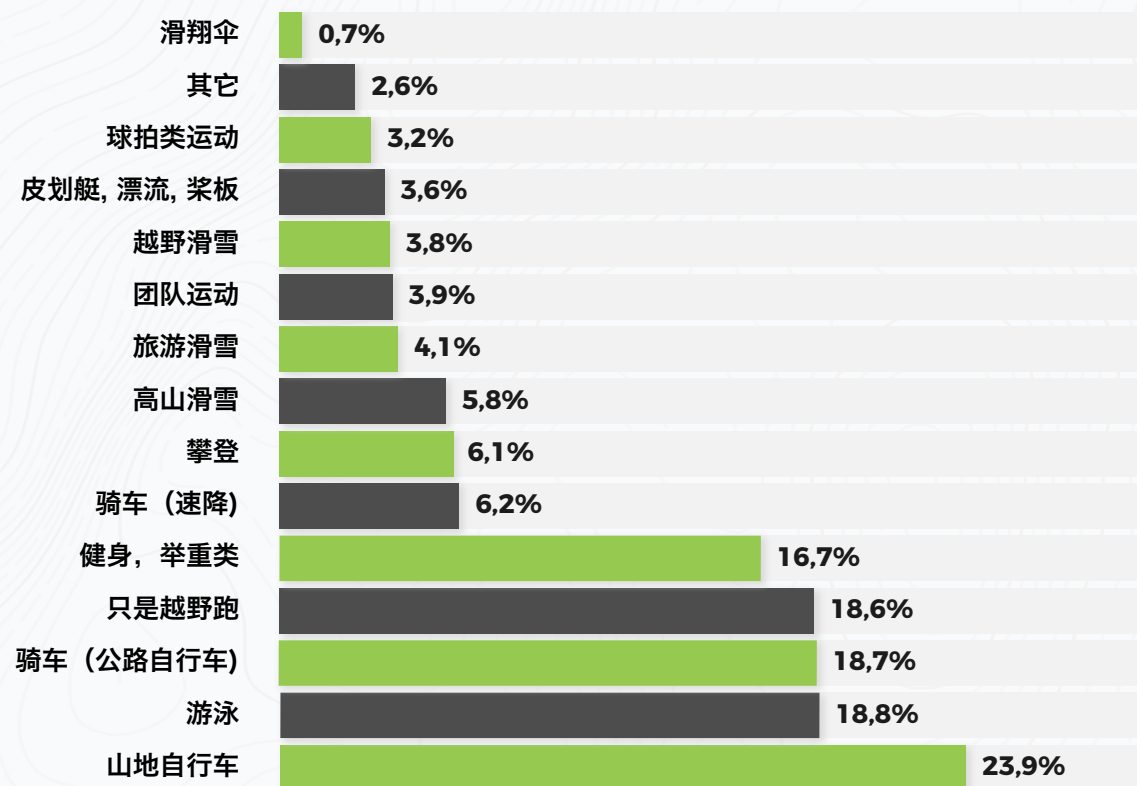


\* 这是一道多选题，每位跑者可以选择多个答案。显示的百分比代表 9,514 名受访者的选择。

## 05 训练

### 其它运动

你做其他运动吗?\*

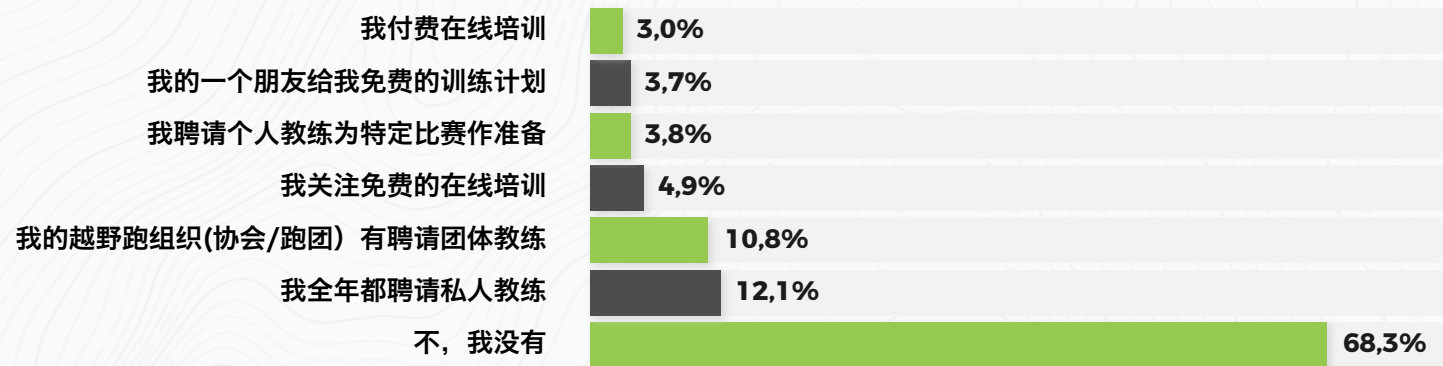


\* 这是一道多选题，每位跑者可以选择多个答案。显示的百分比代表 9,514 名受访者的选择。

## 05 训练

### 教练

你有教练吗?\*

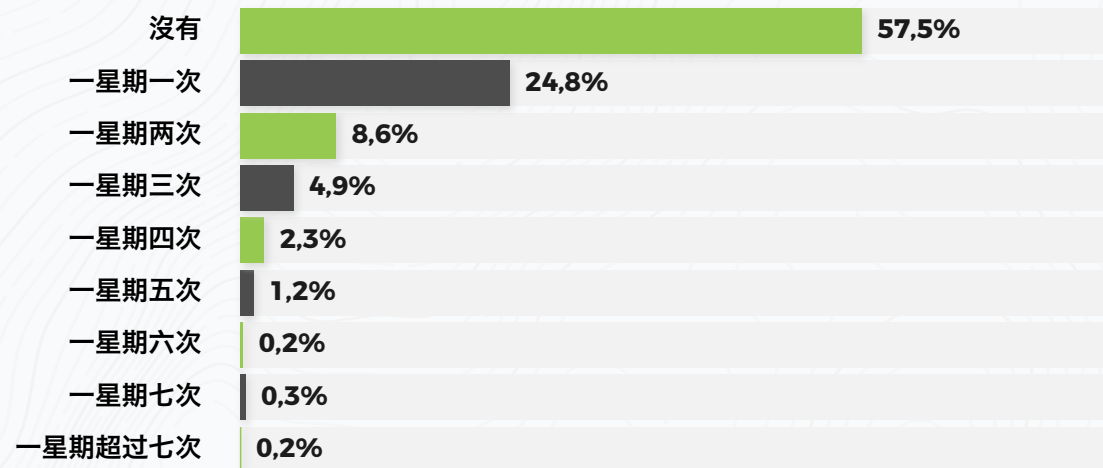


\* 这是一道多选题，每位跑者可以选择多个答案。显示的百分比代表 9,514 名受访者的选择。

## 05 训练

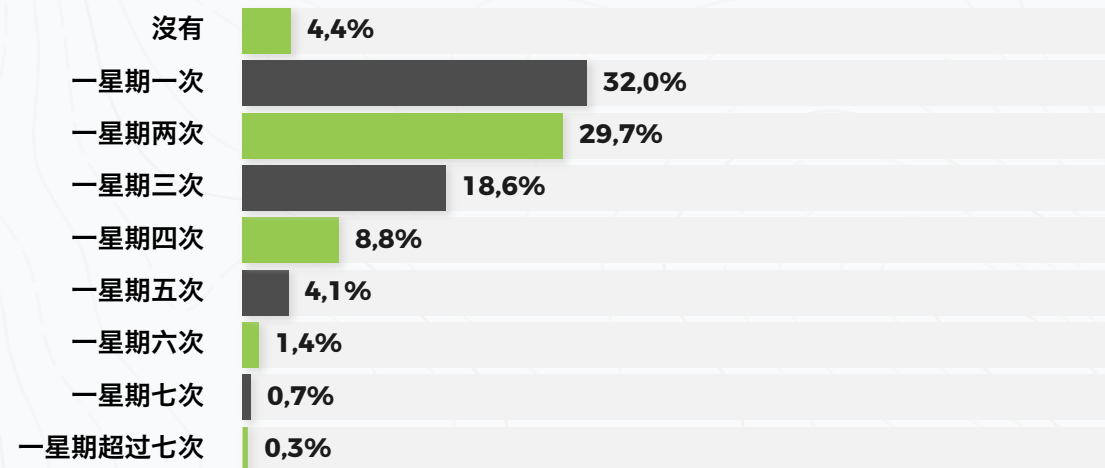
### 路跑训练

你平均每每周路跑多少次？



### 田径训练

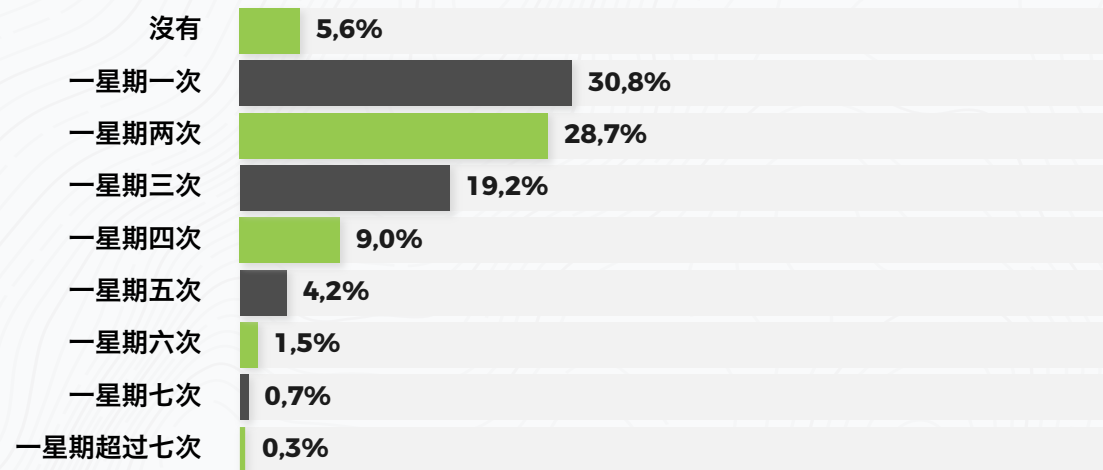
你平均每每周在跑道上跑多少次？



## 05 训练

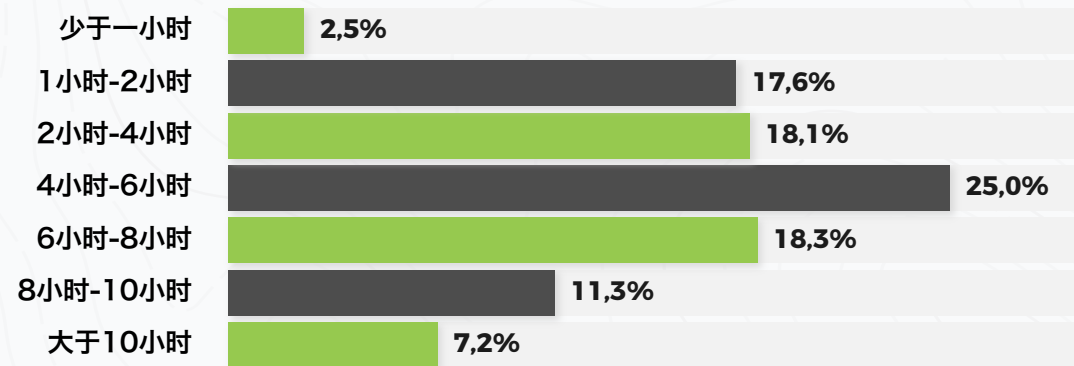
### 越野跑训练

你平均每周在山间小径上跑多少次？



### 周训练时间

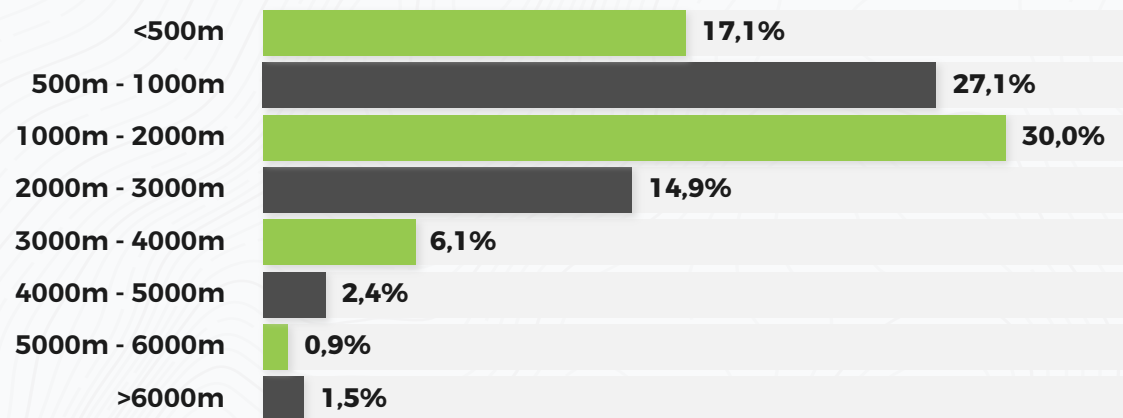
你每周训练多少小时？(仅跑步训练)



## 05 训练

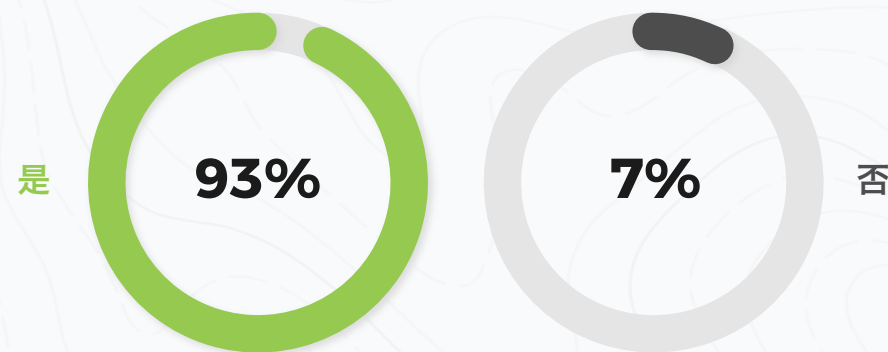
### 每周训练爬升

你每周爬升多少米？(不包括比赛)



### 长计划

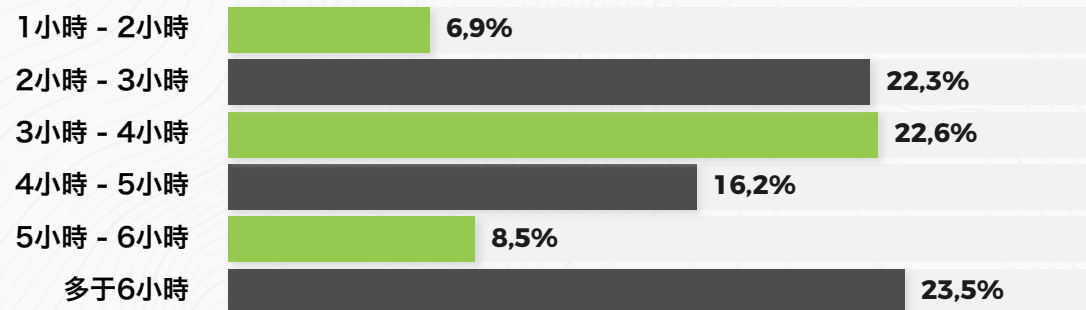
你的训练计划中是否包括长时间的跑步训练？



## 05 训练

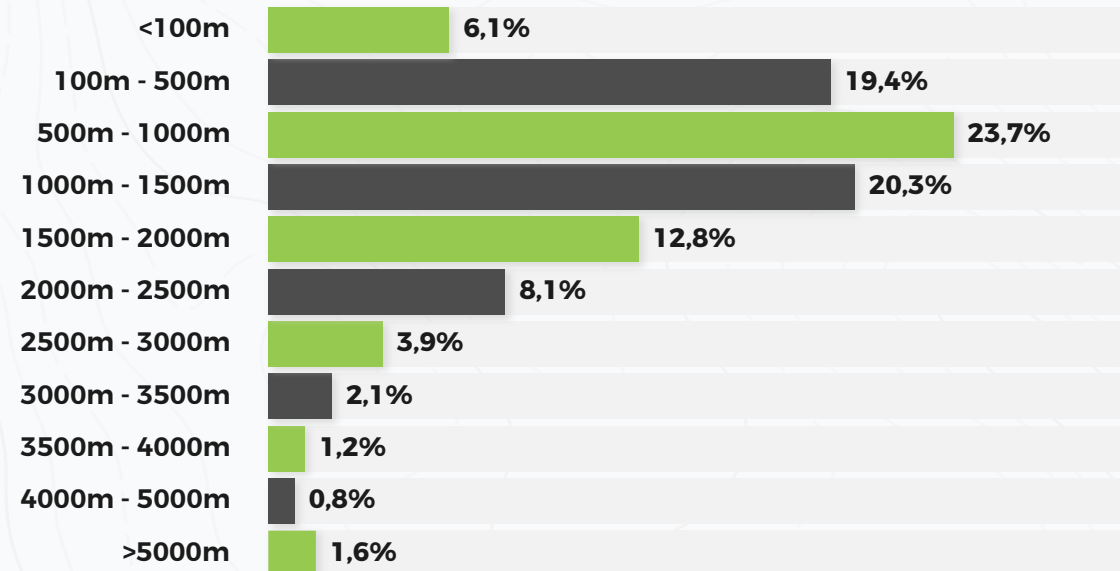
### 长距离时间

你最长的跑步时间是多少？



### 海拔爬升

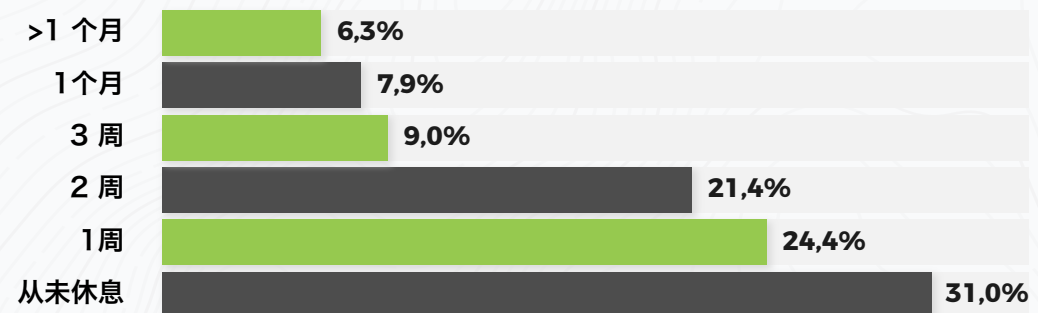
你的长跑训练的平均海拔爬升是多少？



## 05 训练

### 跑步休息期

你会在赛季中休息多久？

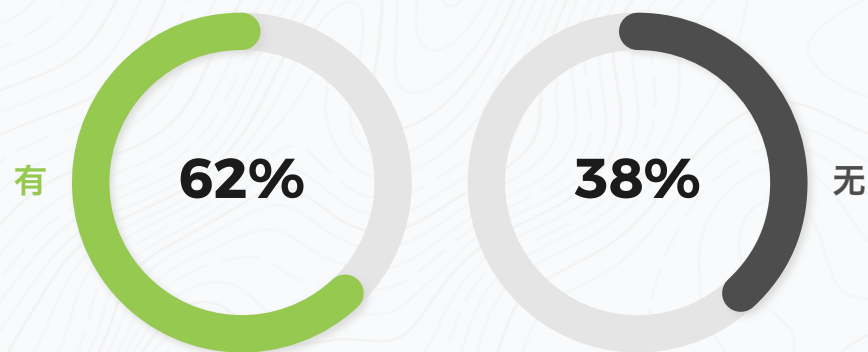




## 05 训练

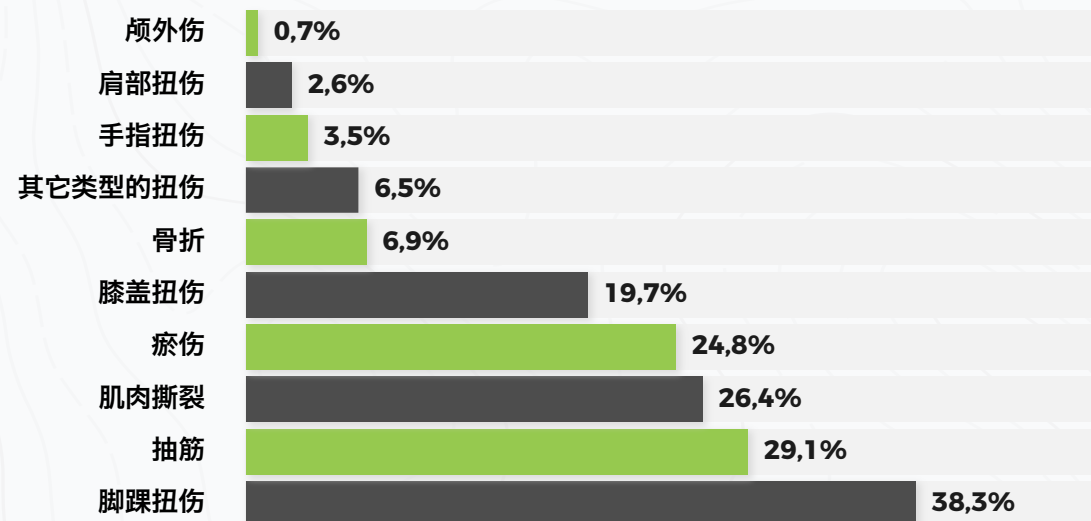
### 伤痛

你是否曾因训练而受伤？



### 受伤

你都在训练中受过哪些伤？\*

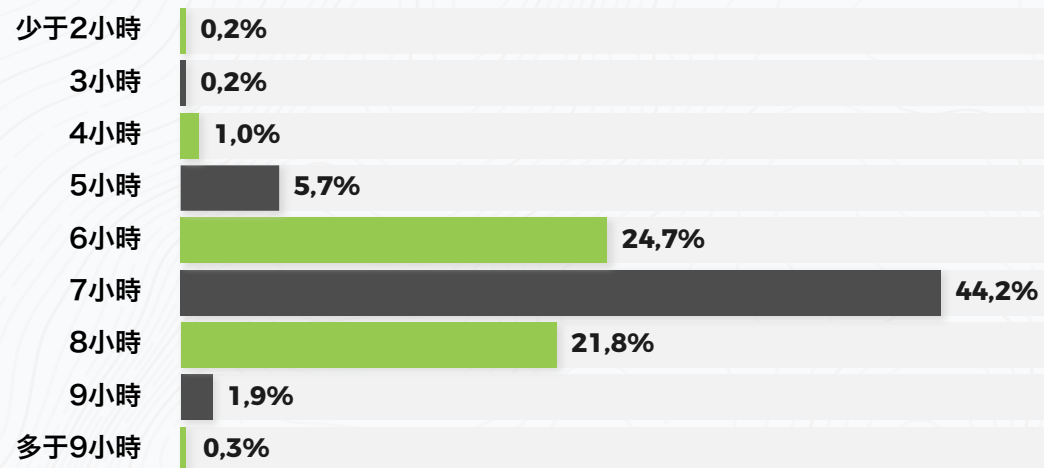


\* 这是一道多选题，每位跑者可以选择多个答案。显示的百分比代表 9,514 名受访者的选择。

## 05 训练

### 睡眠

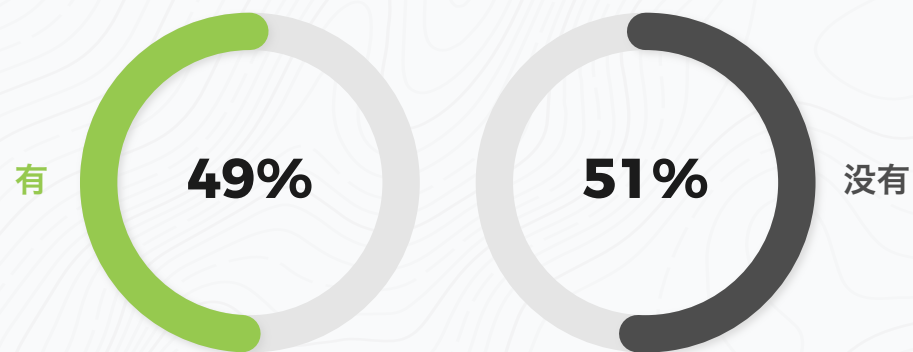
你每晚睡几个小时？



## 06 参赛

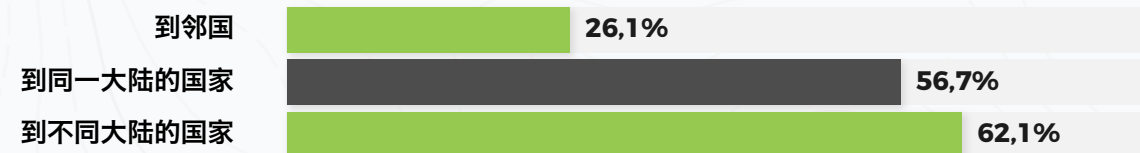
### 外出比赛

你曾经出国参加过比赛吗？



### 旅行去比赛

都去过哪些国家？\*

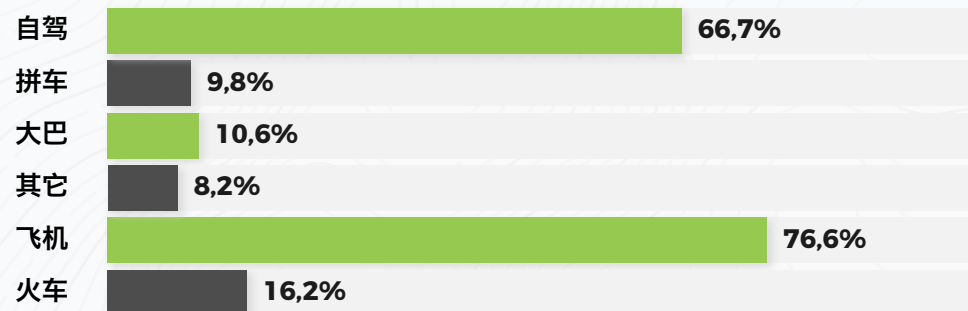


\* 这是一道多选题，每位跑者可以选择多个答案。显示的百分比代表 9,514 名受访者的选择。

## 06 参赛

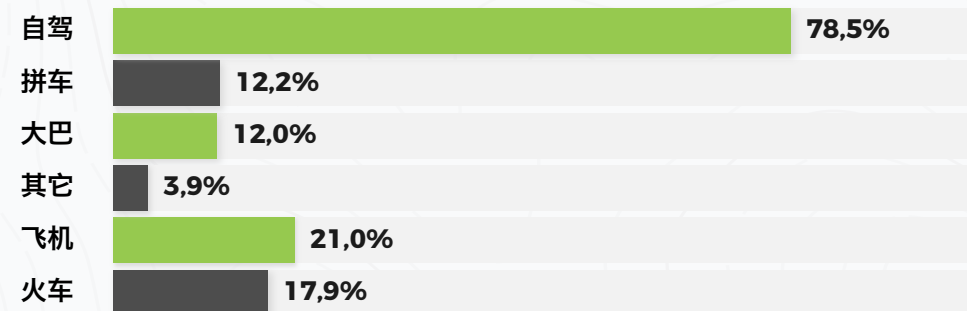
### 旅游去比赛

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?\*

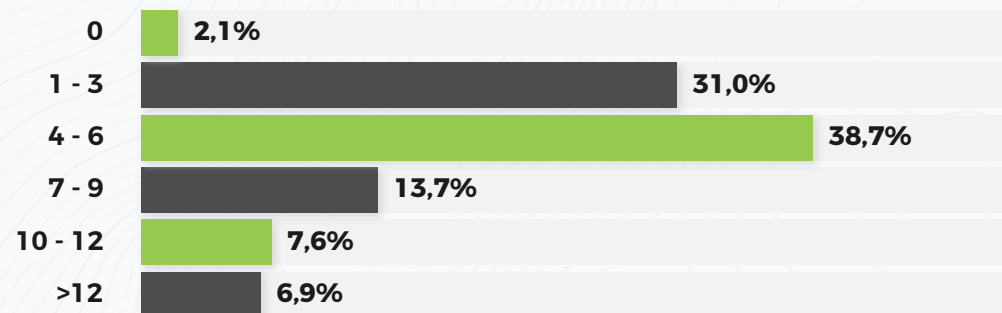


\* 这是一道多选题，每位跑者可以选择多个答案。显示的百分比代表 9,514 名受访者的选择。

## 06 参赛

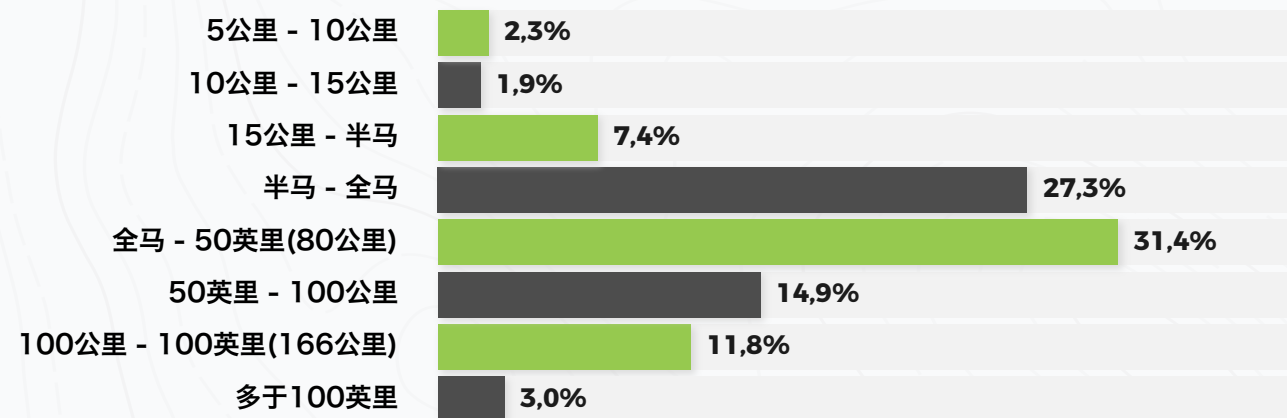
### 每年的比赛次数

你一年参加多少场比赛？



### 最爱的比赛距离

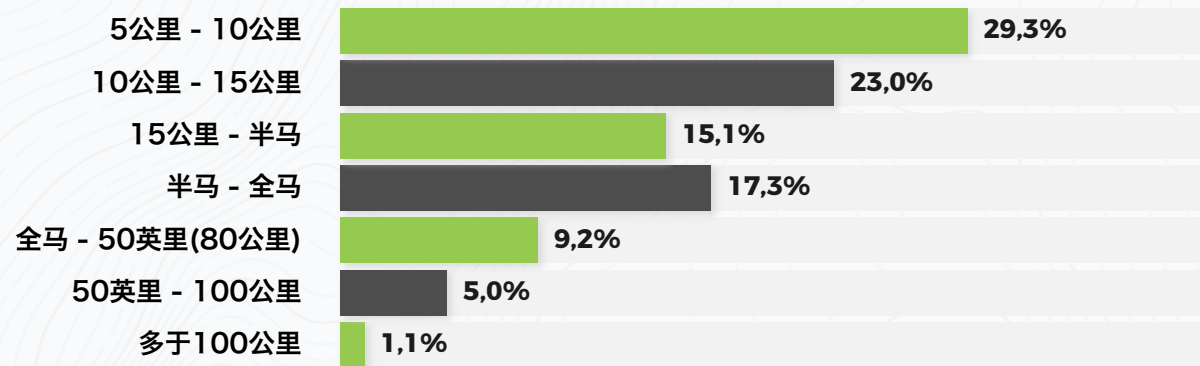
你最喜欢的比赛距离是多少？



## 06 参赛

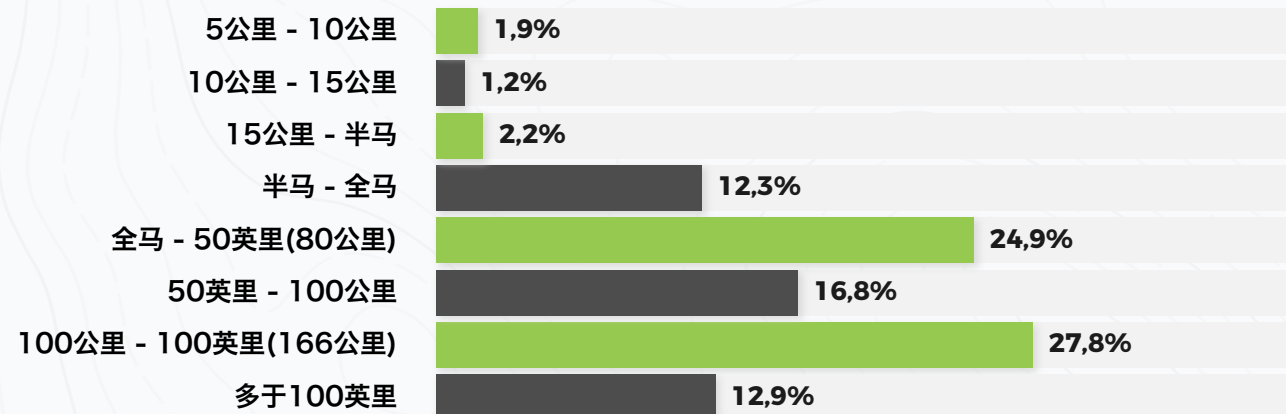
### 第一场比赛

你第一场比赛的距离是多少？



### 最长距离比赛

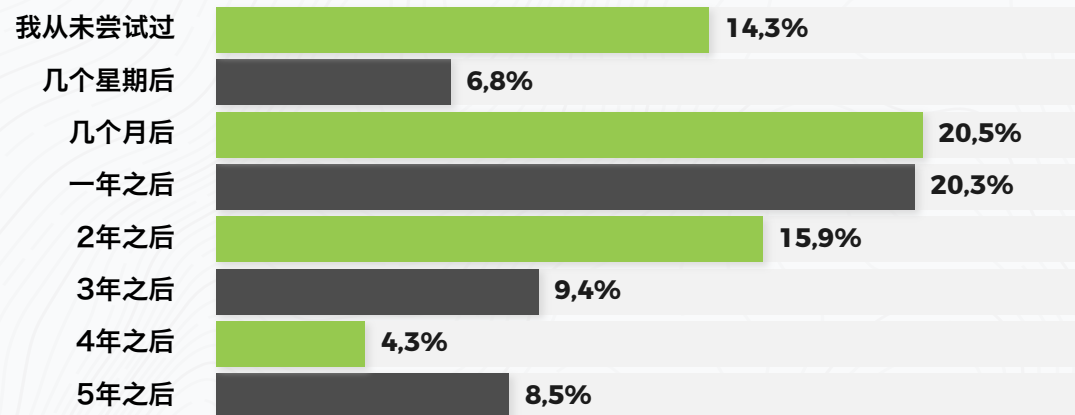
你跑过的最长的比赛是多少公里？



## 06 参赛

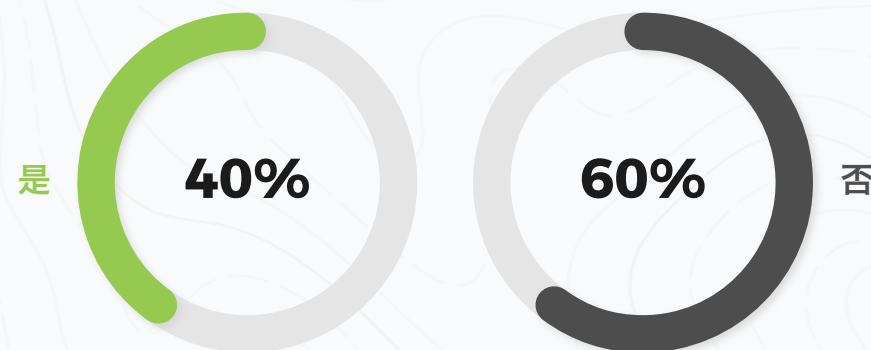
### 一场马拉松前的准备

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

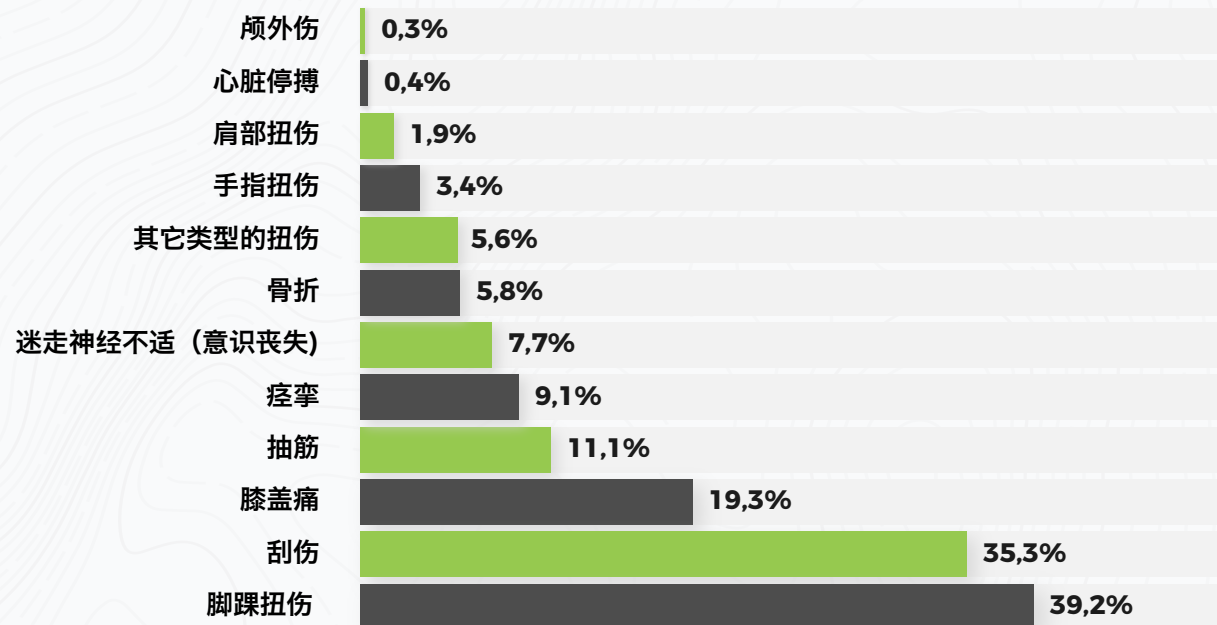
你在比赛中受伤过吗？



## 06 参赛

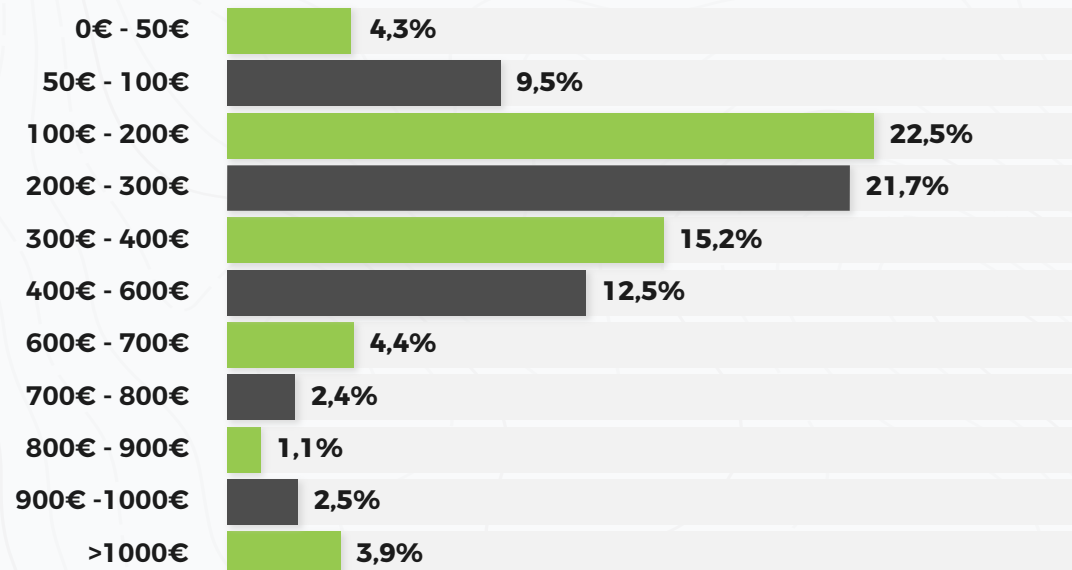
### 伤痛

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](http://www.itra.run)