

2022

HÁBITOS DEL CORREDOR DE TRAIL



www.itra.run

01 HÁBITOS DEL CORREDOR DE TRAIL

INTRODUCCIÓN

Después de 2 años interrumpidos, la vida está volviendo a la normalidad y los eventos de Trail Running se han reiniciado en la mayoría de los países. Nuestra comunidad finalmente puede reunirse de nuevo y disfrutar plenamente del deporte que todos amamos.

Como asociación sin fines de lucro que representa al Trail Running en todo el mundo, uno de los objetivos de ITRA es proporcionar a nuestra comunidad información relevante sobre nuestra disciplina.

Con esta encuesta mundial, hemos recopilado información sobre el comportamiento y los hábitos de los Trail Runners durante el entrenamiento y las carreras. Los resultados se resumen brevemente a continuación.

Nos gustaría agradecer a todos los encuestados por participar en la encuesta. Esperamos que los resultados de la encuesta te resulten interesantes, como a nosotros. Si te gustaría que incluyéramos algún tema específico en la próxima encuesta, háznoslo saber.

ONE TRAIL, ONE HEART.

02 LA MUESTRA

CORREDORES

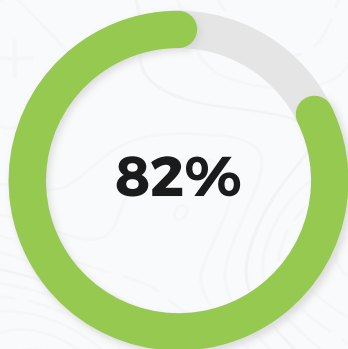


CORREDORES
9514

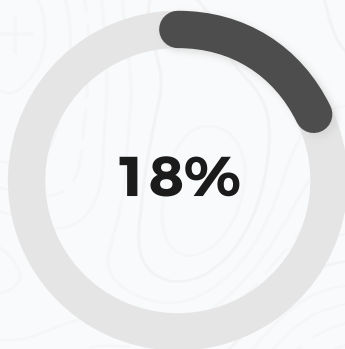


PAÍSES
104

POR GENEROS

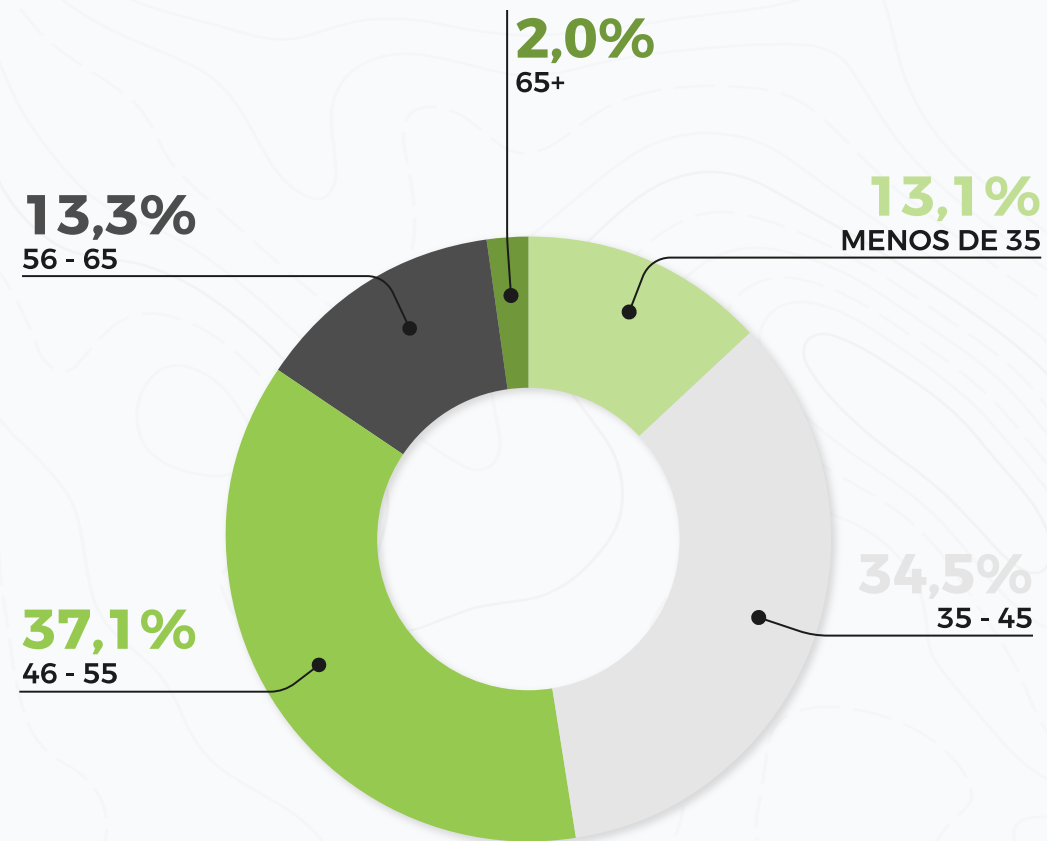


HOMBRES
7801



MUJERES
1713

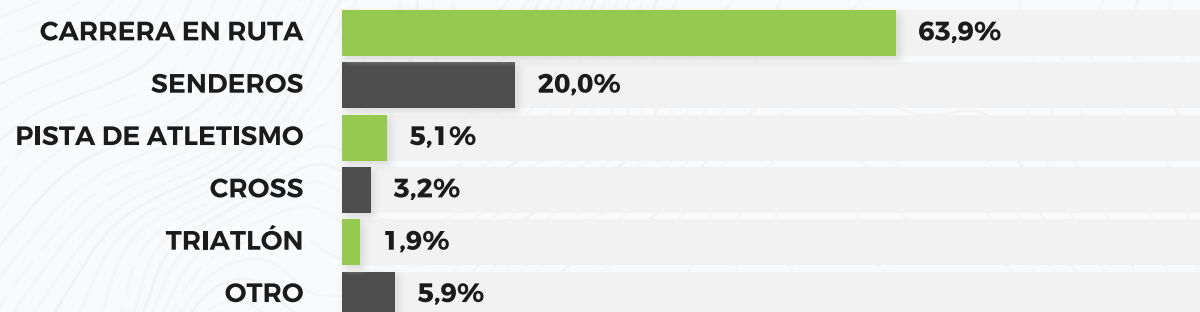
EDAD



03 COMO EMPEZASTES

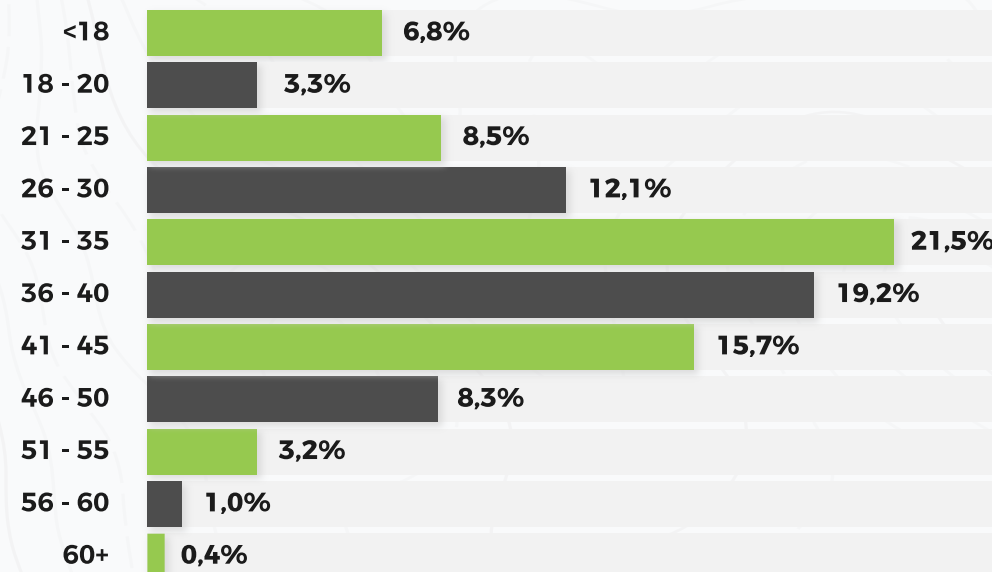
PRIMERA EXPERIENCIA EN CARRERAS

¿Tu primera carrera fue?



EDAD DE COMIENZO

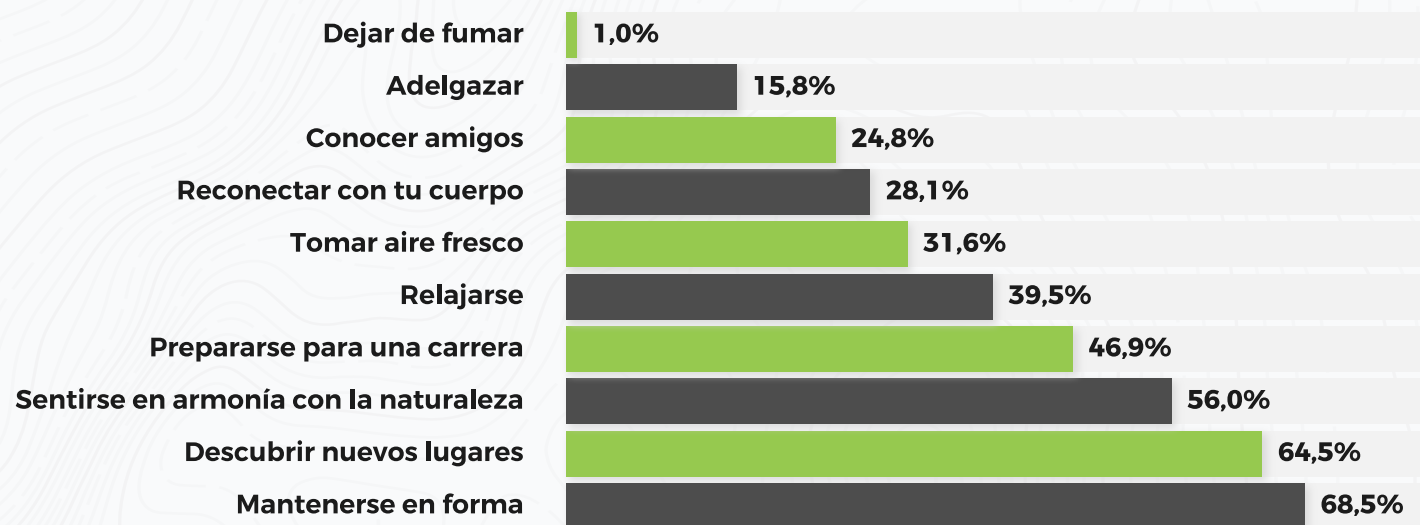
¿A qué edad empezaste a correr?



03 COMO EMPEZASTES

LA MOTIVACIÓN

¿Qué es lo que más te motiva a hacer trail running?*

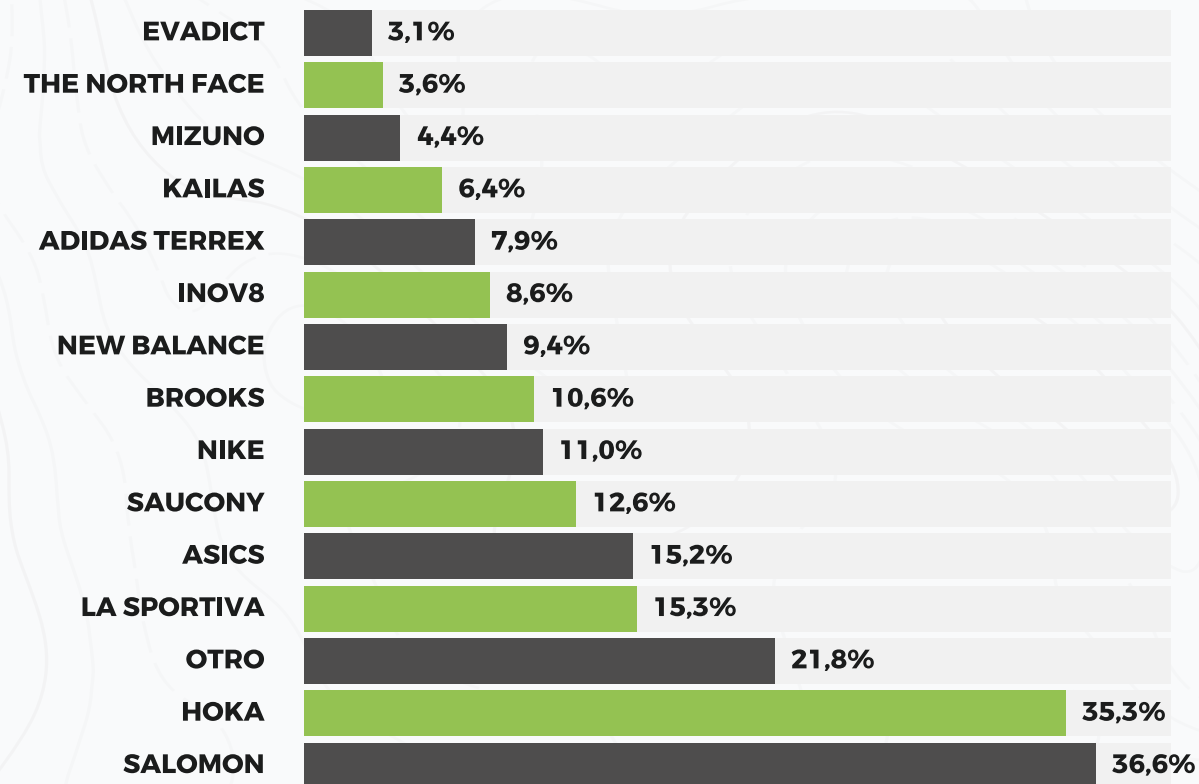
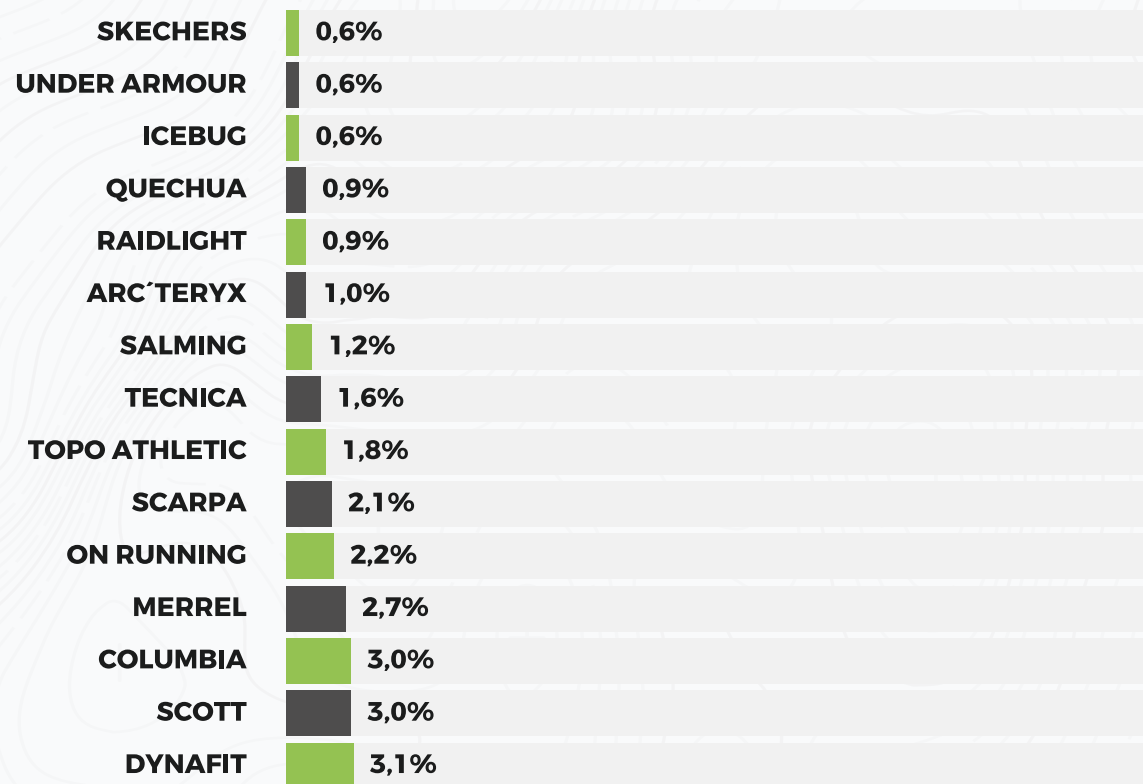


*Esta era una pregunta de opción múltiple y cada corredor podía elegir varias respuestas. Los porcentajes que se muestran representan las opciones de las 9.514 personas que respondieron.

04 EQUIPO

LAS ZAPATILLAS

¿Qué marcas de zapatillas de trail running usas?*

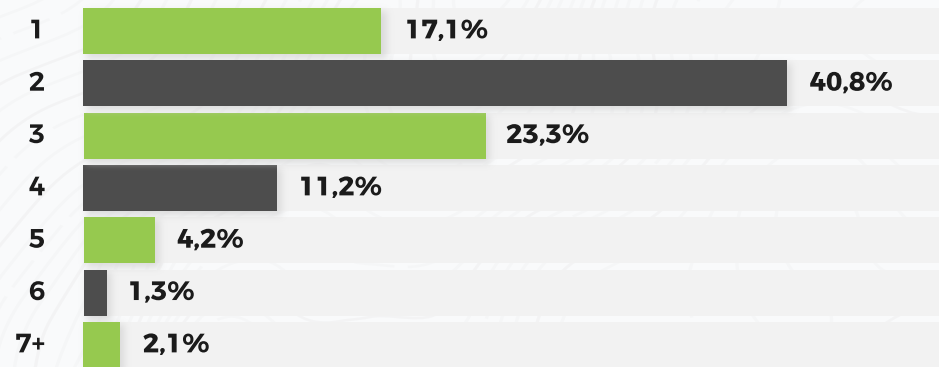


*Esta era una pregunta de opción múltiple y cada corredor podía elegir varias respuestas. Los porcentajes que se muestran representan las opciones de las 9.514 personas que respondieron.

04 EQUIPO

PARES DE ZAPATILLAS POR AÑO

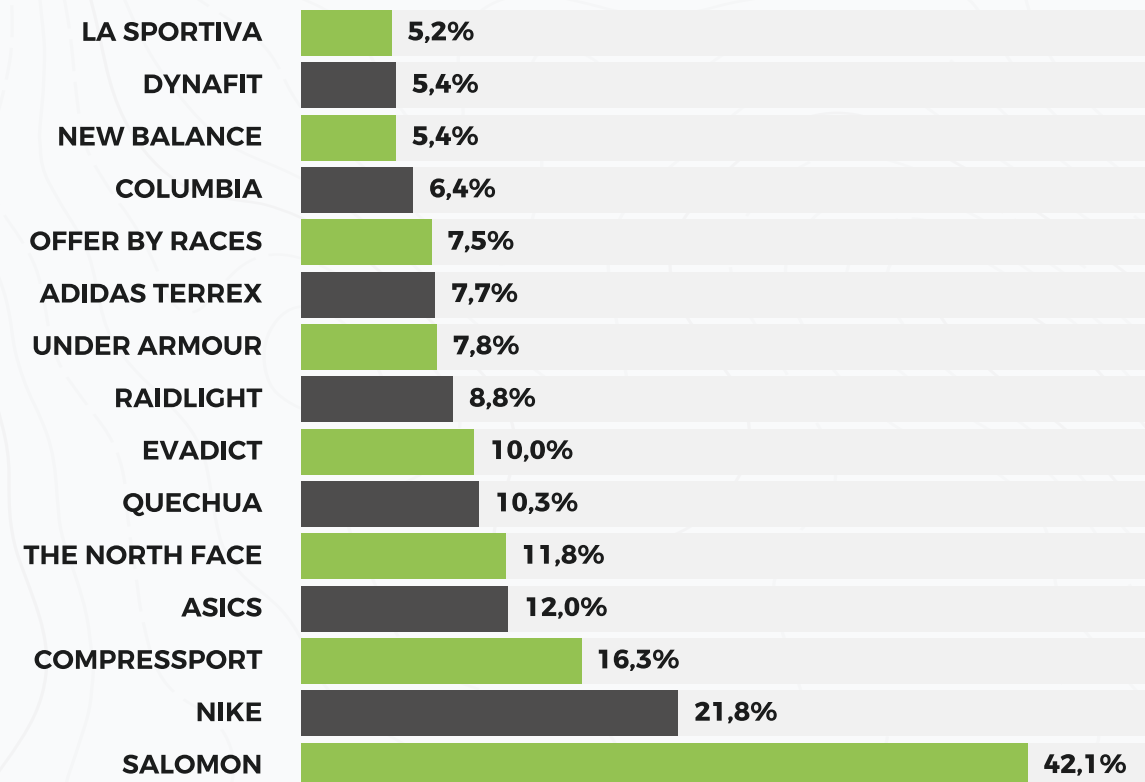
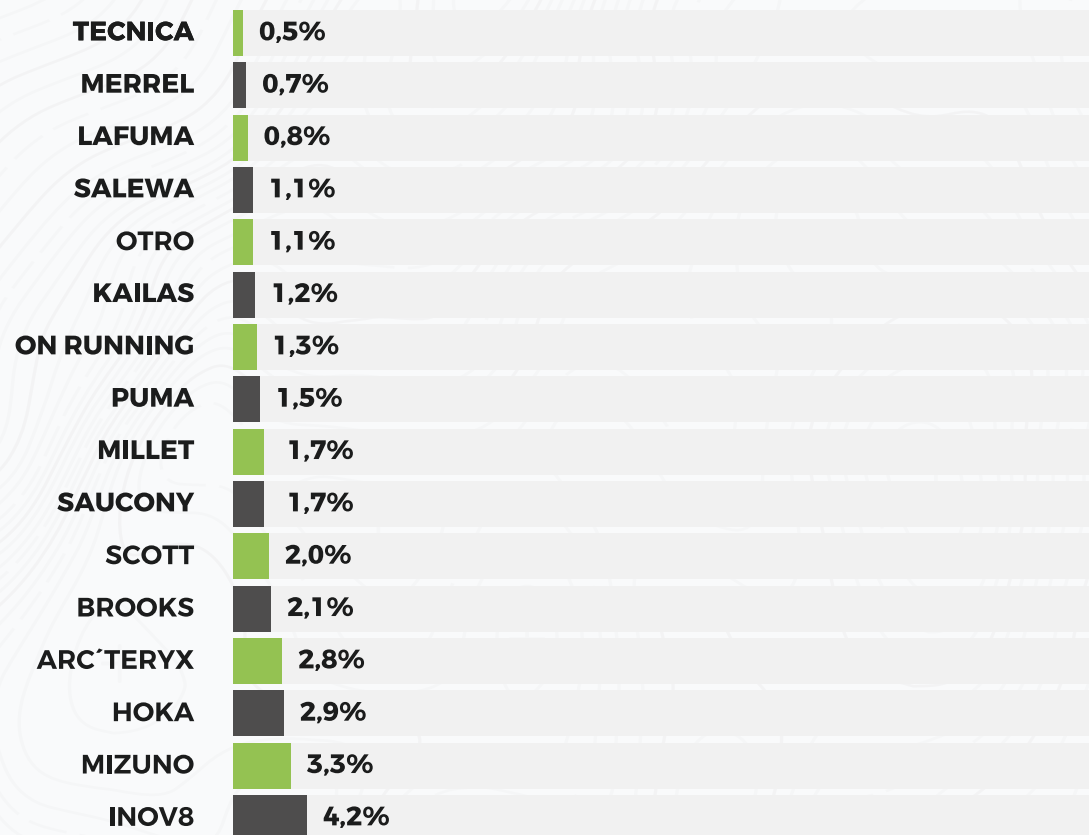
¿Cuántas zapatillas de trail running usas al año?



04 EQUIPO

TEXTIL

¿Qué marca(s) de ropa usas para correr?*

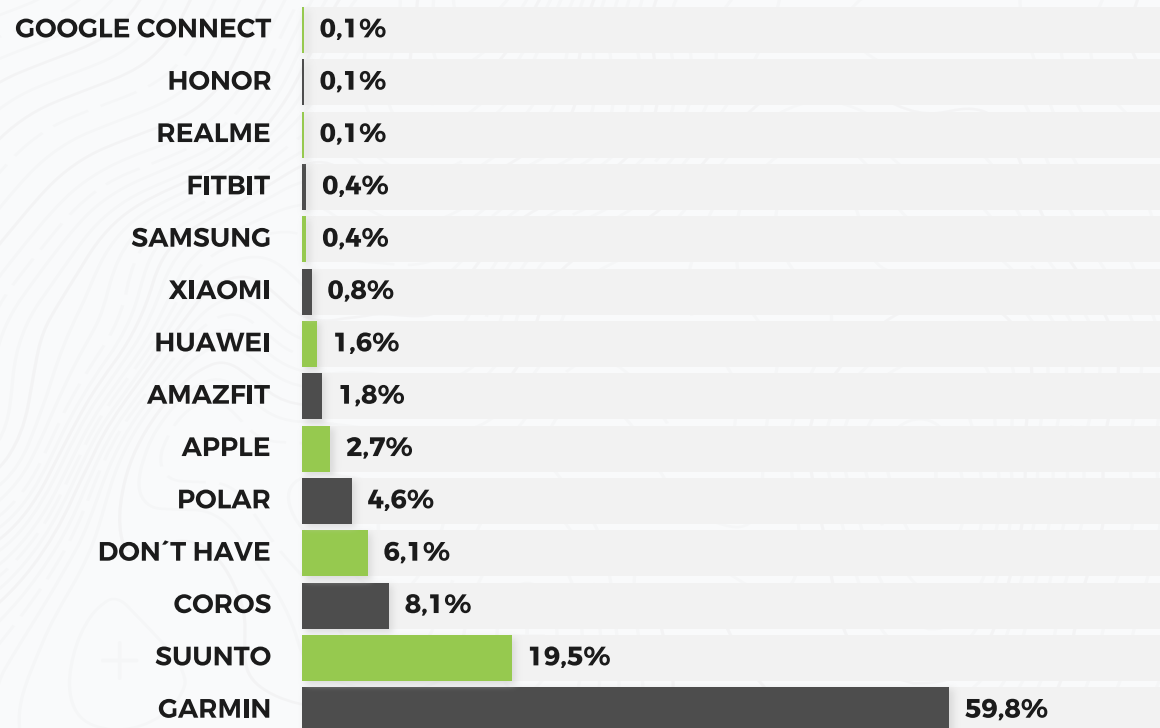


*Esta era una pregunta de opción múltiple y cada corredor podía elegir varias respuestas. Los porcentajes que se muestran representan las opciones de las 9.514 personas que respondieron.

04 EQUIPO

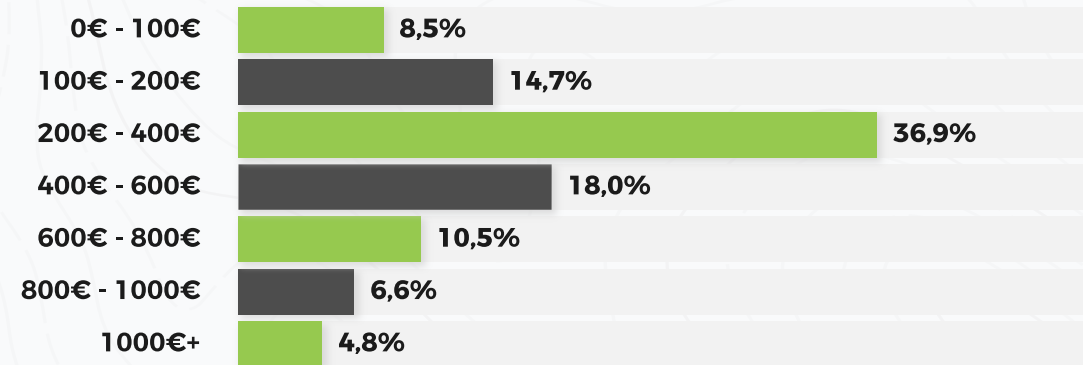
RELOJ INTELIGENTE

¿Qué marca(s) de reloj inteligente usas?*



PRESUPUESTO ANUAL PARA EQUIPAMIENTO DE TRAIL

¿Cuál es su presupuesto anual para su equipo de senderos?

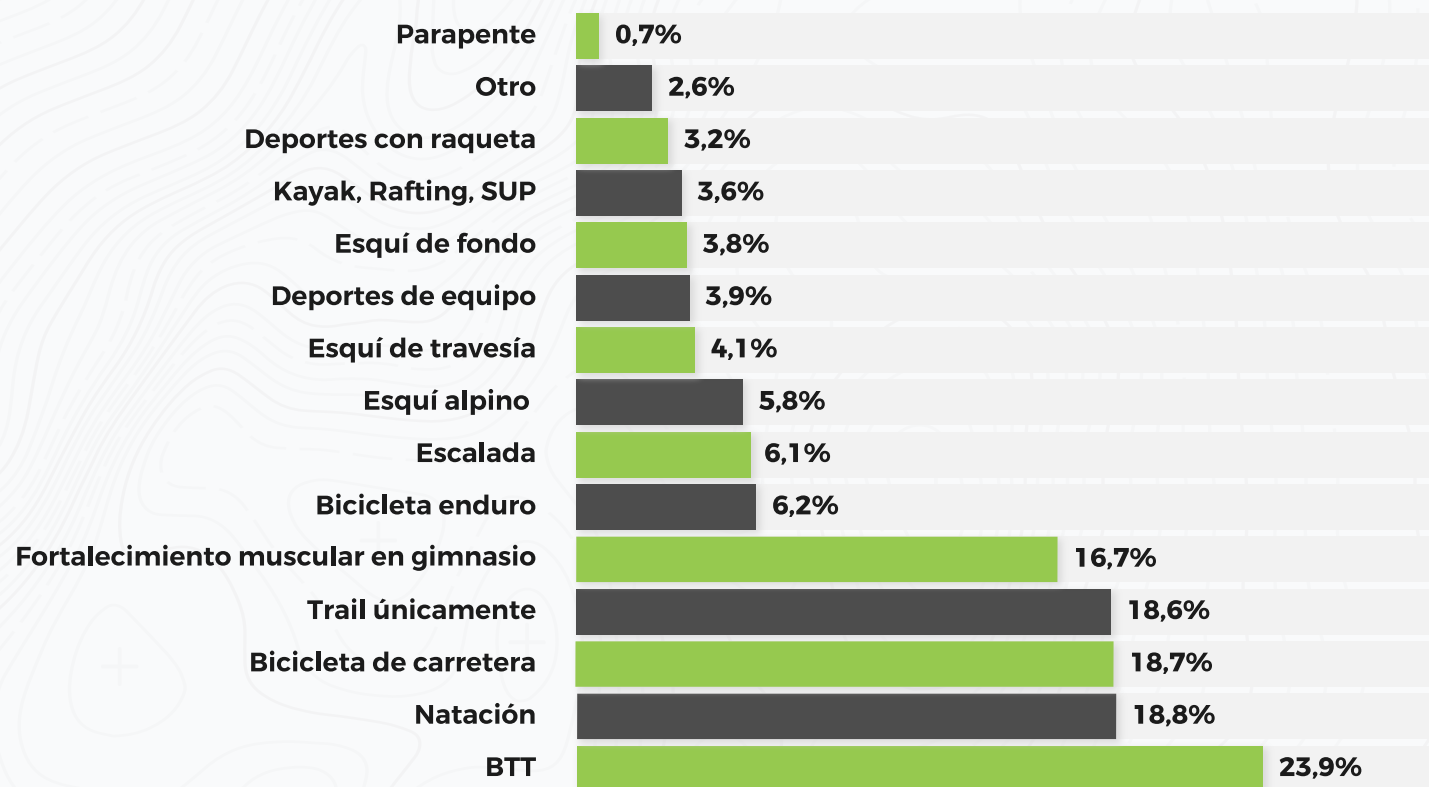


*Esta era una pregunta de opción múltiple y cada corredor podía elegir varias respuestas. Los porcentajes que se muestran representan las opciones de las 9.514 personas que respondieron.

05 EL ENTRENAMIENTO

OTROS DEPORTES

¿Qué otro(s) deporte(s) practicas?*



*Esta era una pregunta de opción múltiple y cada corredor podía elegir varias respuestas. Los porcentajes que se muestran representan las opciones de las 9.514 personas que respondieron.

05 EL ENTRENAMIENTO

ENTRENADOR

¿Tienes un entrenador?*

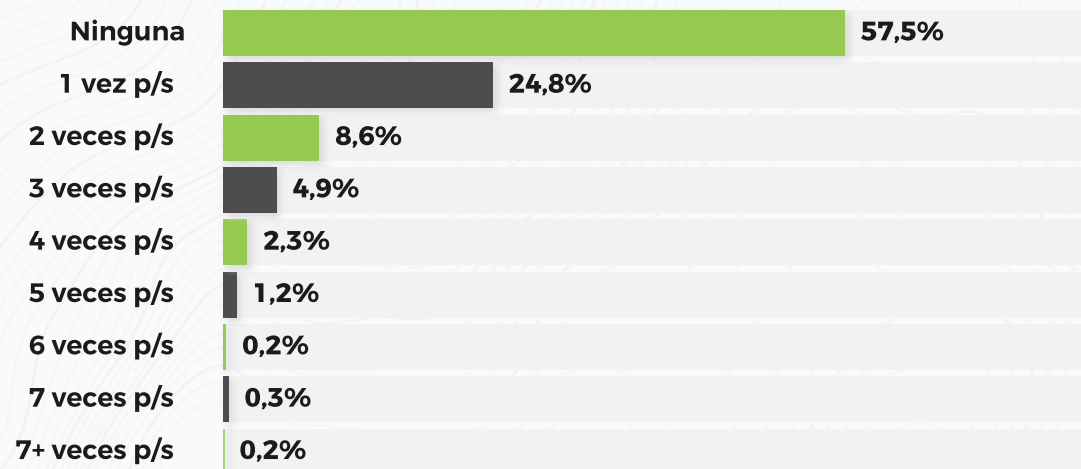


*Esta era una pregunta de opción múltiple y cada corredor podía elegir varias respuestas. Los porcentajes que se muestran representan las opciones de las 9.514 personas que respondieron.

05 EL ENTRENAMIENTO

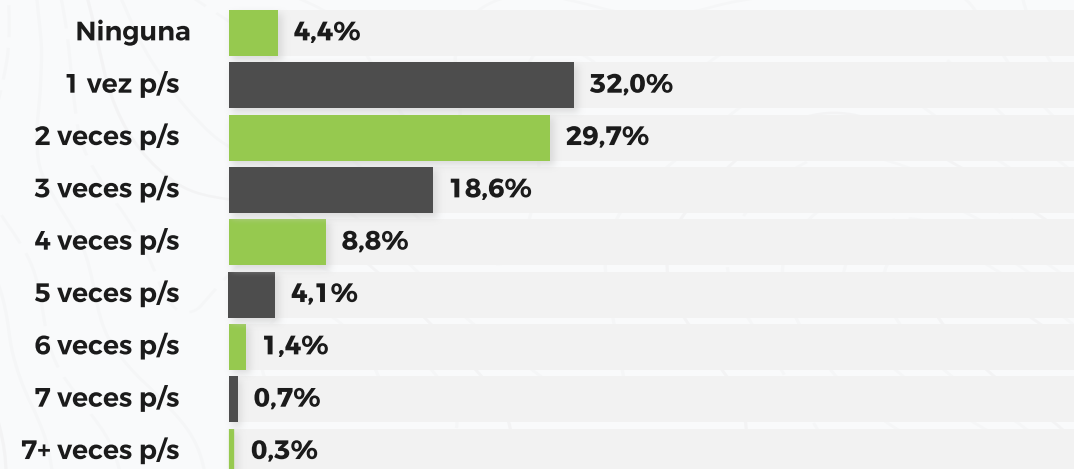
ENTRENAMIENTO EN CARRETERA

¿Cuánto entrenamiento haces en la carretera por semana?



ENTRENAMIENTO EN LA PISTA DE ATLETISMO

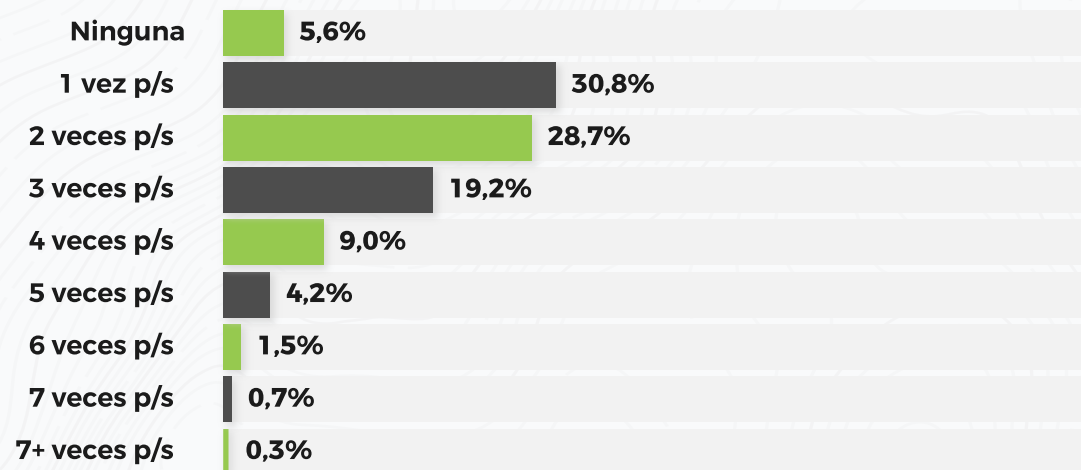
¿Cuánto entrenamiento haces en la pista de atletismo a la semana?



05 EL ENTRENAMIENTO

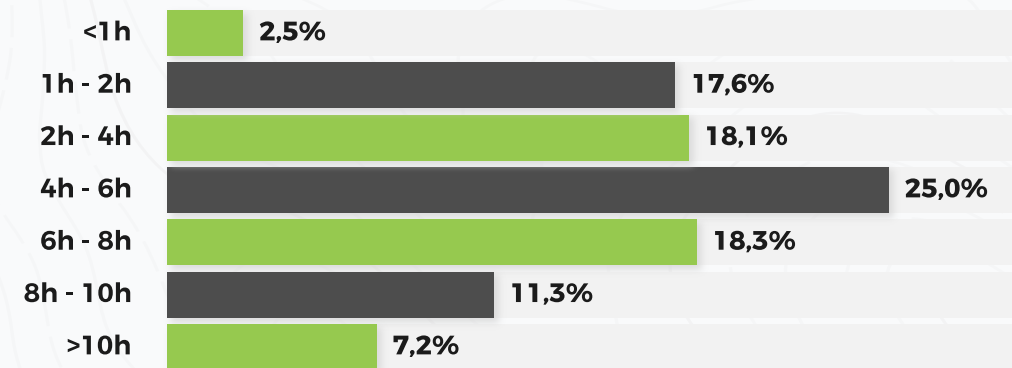
ENTRENAMIENTO DE TRAIL

¿Cuánto entrenamiento haces de trail por semana?



NÚMERO DE HORAS POR SEMANA

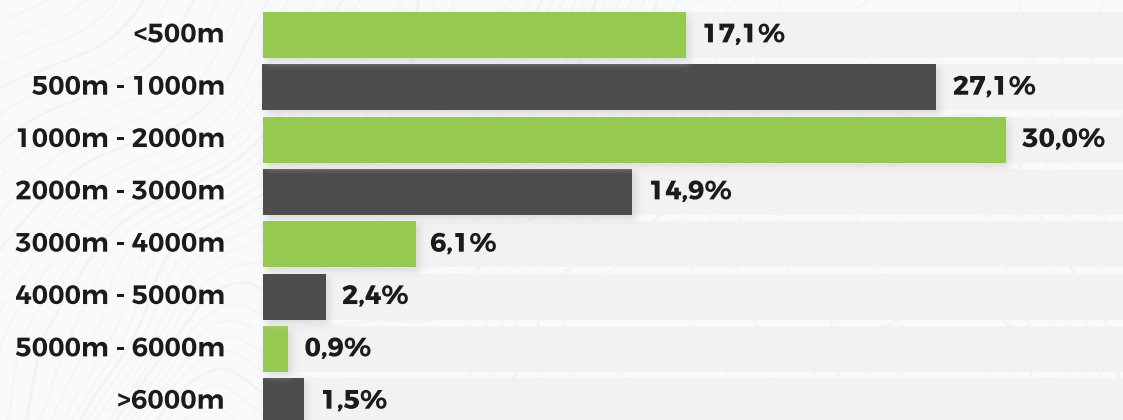
¿Cuántas horas de media entrenas de carrera a la semana?



05 EL ENTRENAMIENTO

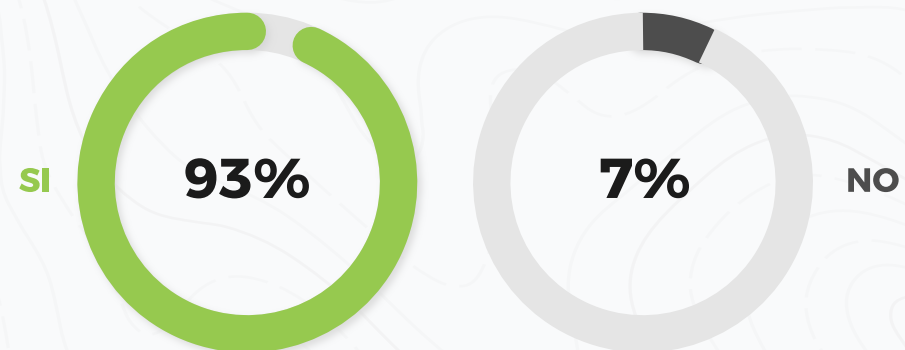
EL DESNIVEL POSITIVO POR SEMANA

¿Cuánto desnivel positivo de media haces por semana?
(en metros y solo corriendo)



SALIDAS LARGAS

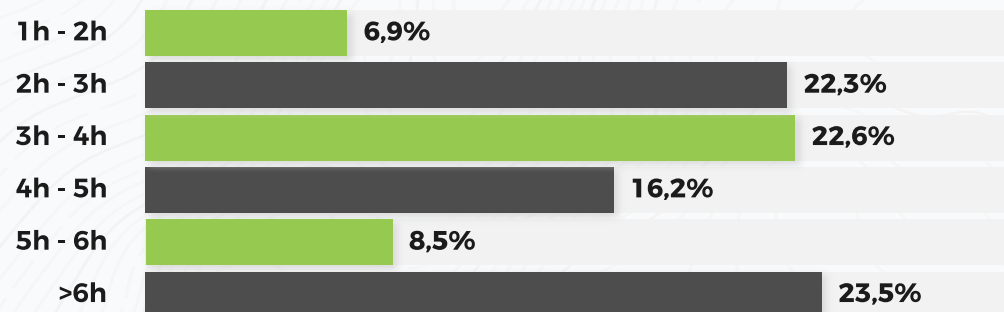
¿Incluyes salidas largas en tus planes de entrenamiento?



05 EL ENTRENAMIENTO

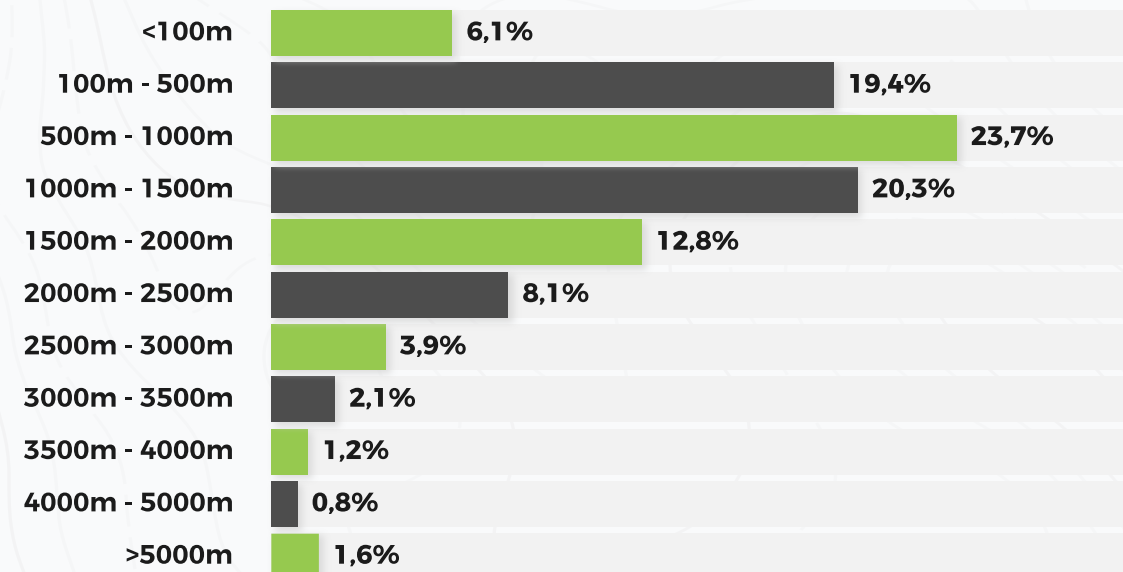
SALIDAS LARGAS

¿Cuánto duran tus salidas largas?



EL DESNIVEL POSITIVO

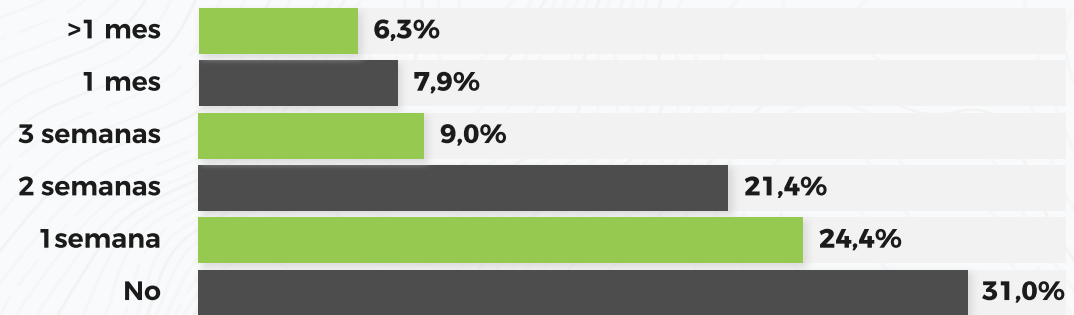
What is the average elevation gain of your long running sessions?



05 EL ENTRENAMIENTO

DESCANSO

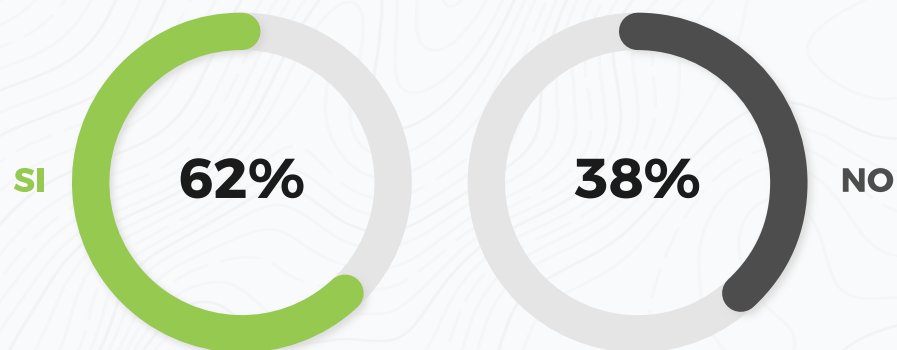
¿Tomas descansos entre distintas temporadas?



05 EL ENTRENAMIENTO

LESIONES

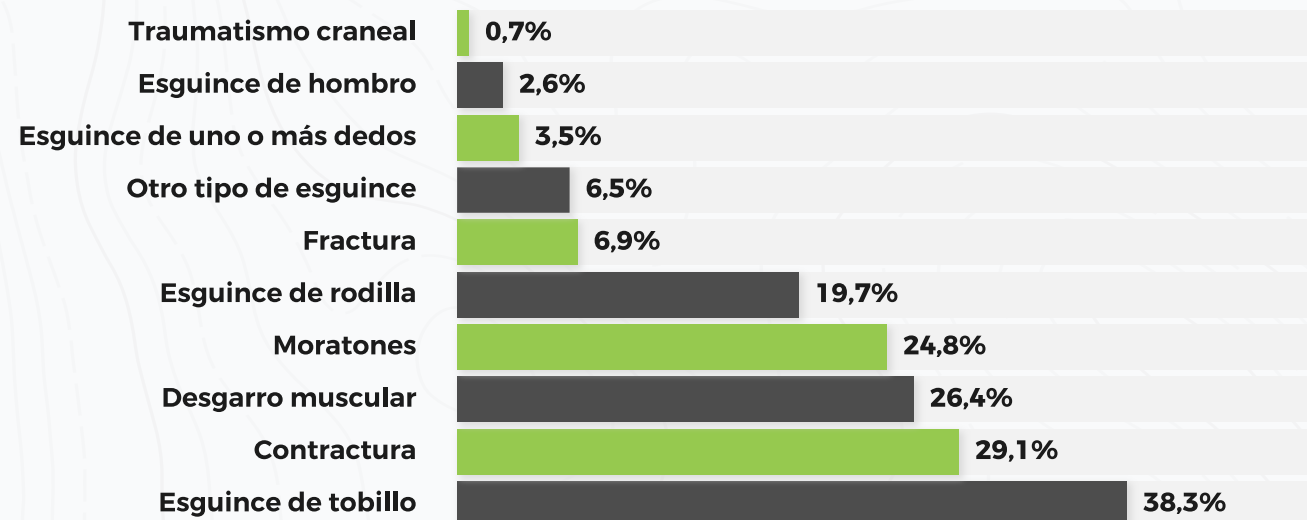
¿Alguna vez te has lesionado durante el entrenamiento?



*Esta era una pregunta de opción múltiple y cada corredor podía elegir varias respuestas. Los porcentajes que se muestran representan las opciones de las 9.514 personas que respondieron.

LESIONES

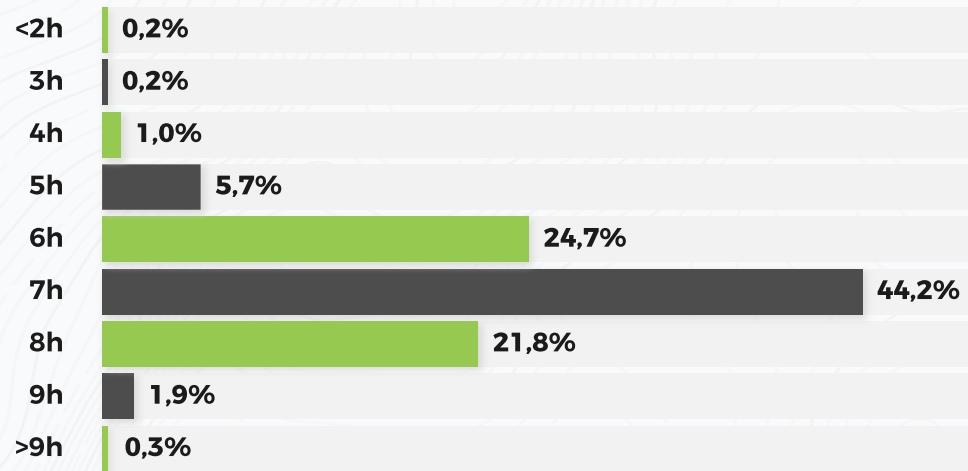
¿Qué tipo de lesión tuviste?*



05 EL ENTRENAMIENTO

HORAS DE SUEÑO

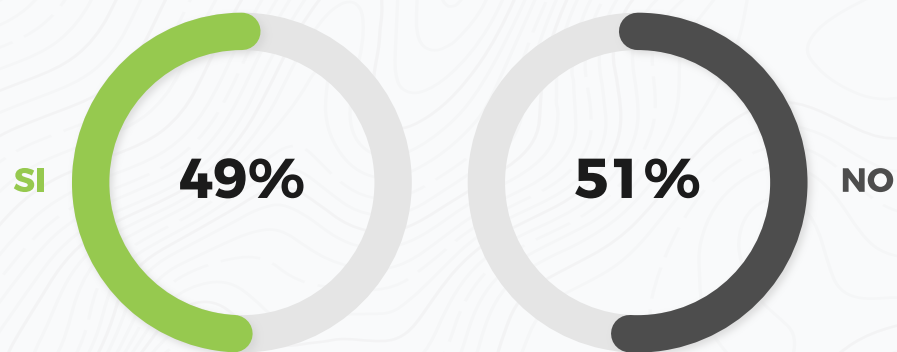
¿Cuántas horas duermes cada noche?



06 LA CARRERA

VIAJAR PARA COMPETIR

¿Viajas al extranjero para competir?



VIAJAR PARA COMPETIR

¿A dónde?*

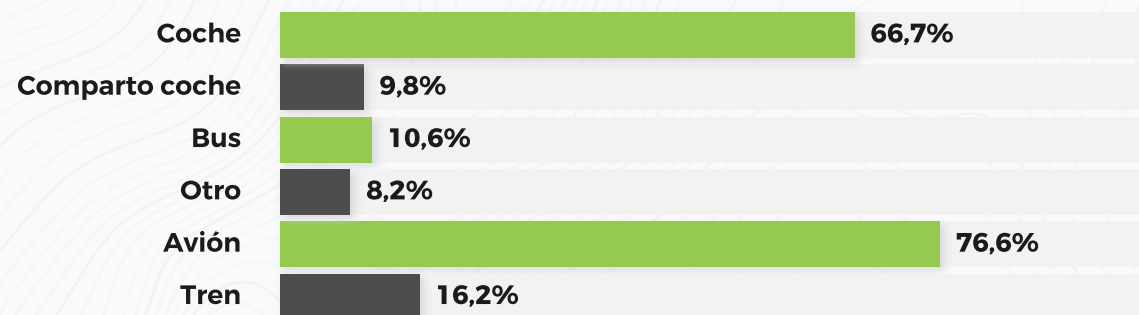


*Esta era una pregunta de opción múltiple y cada corredor podía elegir varias respuestas. Los porcentajes que se muestran representan las opciones de las 9.514 personas que respondieron.

06 LA CARRERA

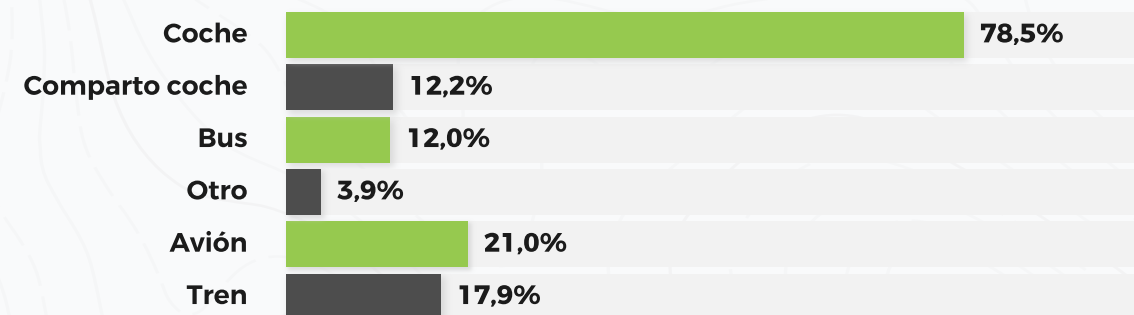
VIAJAR PARA COMPETIR

¿Cómo sueles viajar para asistir a carreras al extranjero?*



VIAJAR PARA COMPETIR

¿Cómo sueles viajar para asistir a carreras locales?*

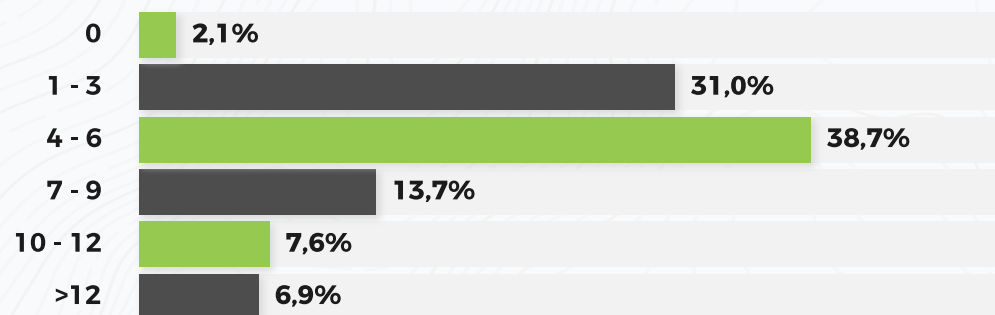


*Esta era una pregunta de opción múltiple y cada corredor podía elegir varias respuestas. Los porcentajes que se muestran representan las opciones de las 9.514 personas que respondieron.

06 LA CARRERA

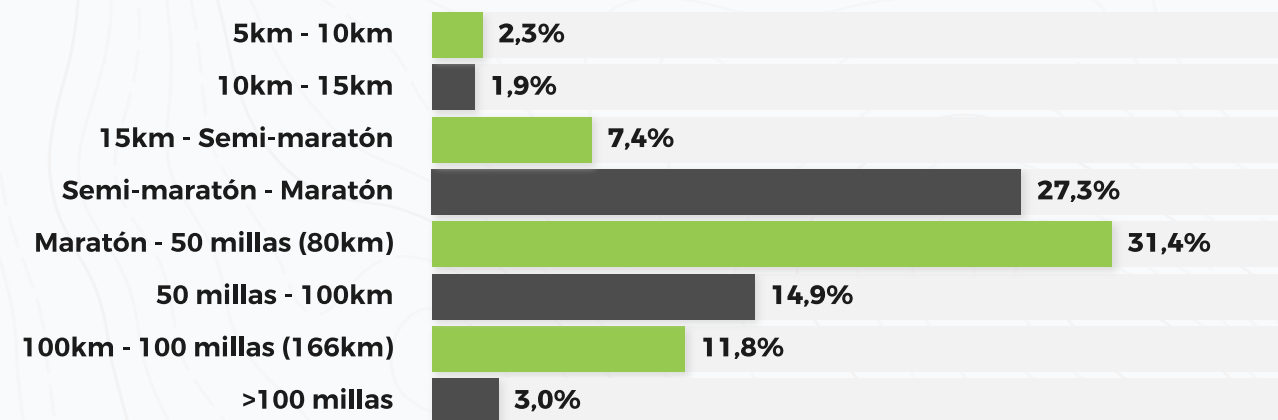
NÚMERO DE CARRERAS POR AÑO

¿Cuántas carreras corres al año?



LA DISTANCIA FAVORITA

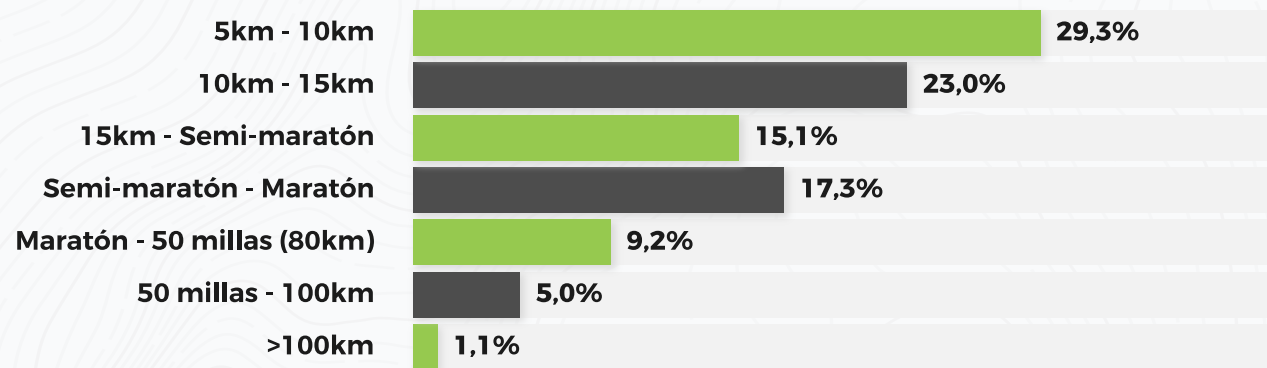
¿Cuál es tu distancia favorita?



06 LA CARRERA

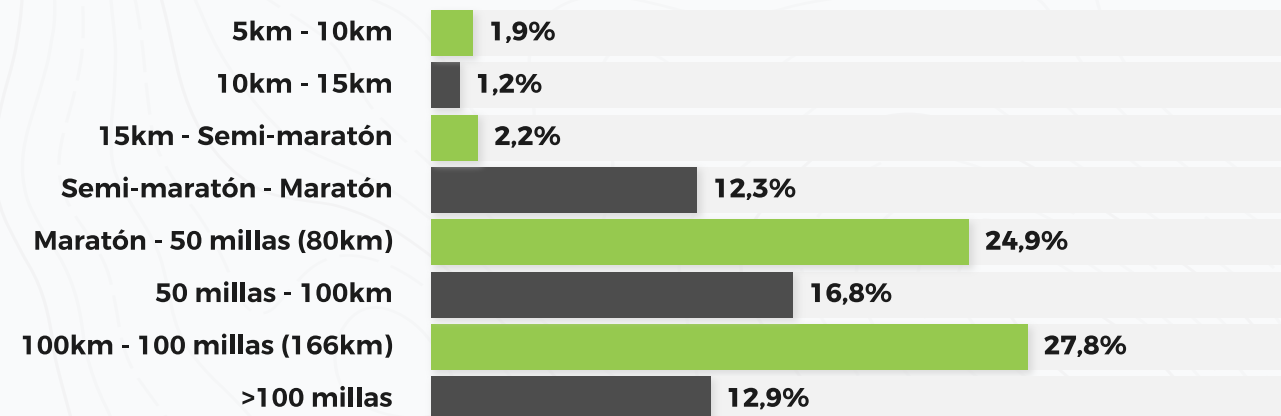
LA PRIMERA CARRERA

¿Cuál fue la distancia de tu primera carrera?



LA CARRERA MAS LARGA

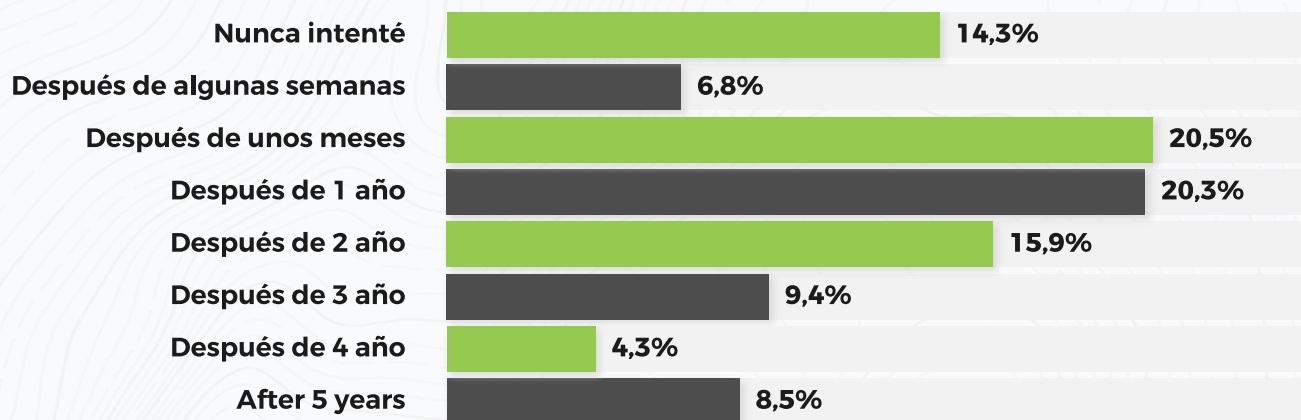
¿Qué distancia ha sido la más larga que has corrido?



06 LA CARRERA

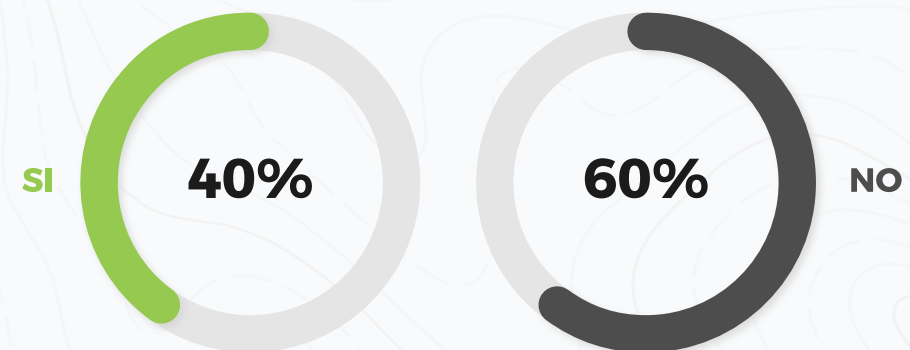
EXPERIENCIA ANTERIOR ANTES DE UN MARATÓN

¿Para carreras más largas que un maratón, cuánta experiencia de trail running tenías?



LESIONES

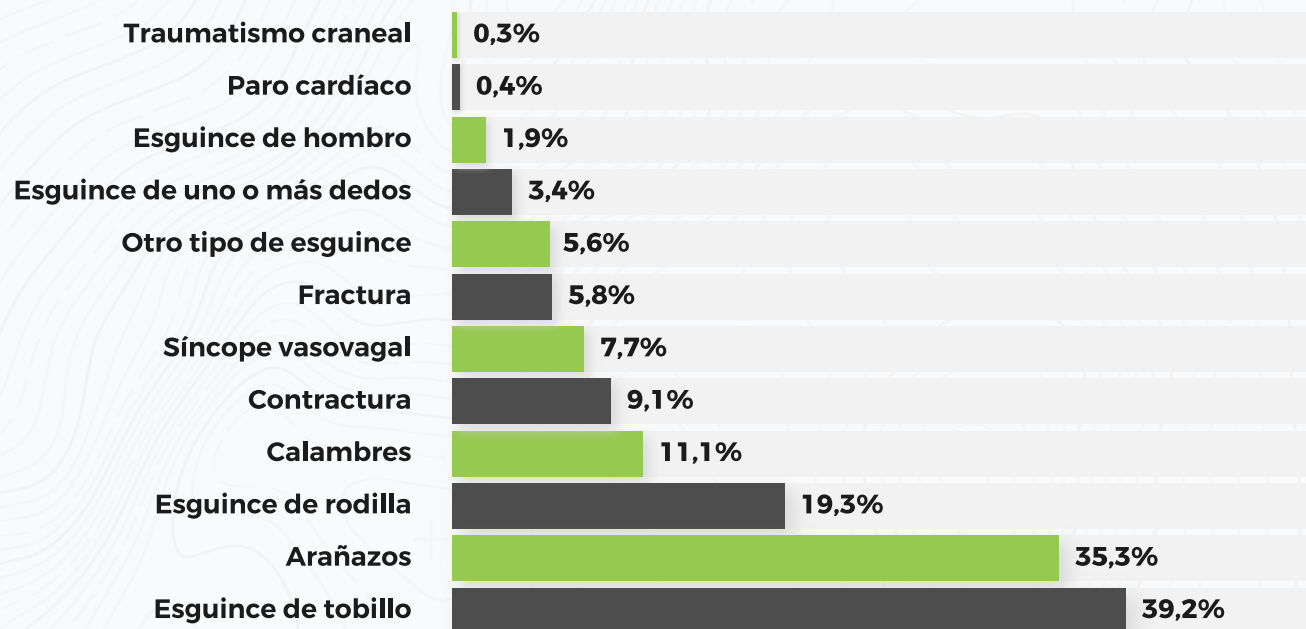
¿Alguna vez te has lesionado durante una carrera?



06 LA CARRERA

LESIONES

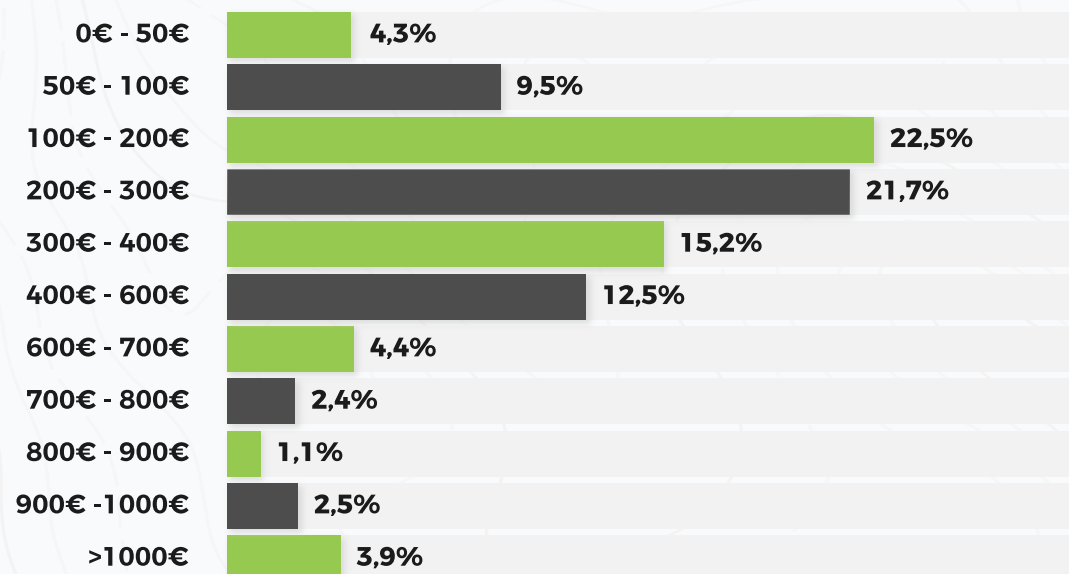
¿Qué tipo de lesión tuviste?*



*Esta era una pregunta de opción múltiple y cada corredor podía elegir varias respuestas. Los porcentajes que se muestran representan las opciones de las 9.514 personas que respondieron.

PRESUPUESTO ANUAL PARA INSCRIPCIONES

¿Cuál es su presupuesto anual para las inscripciones a la carrera?



07 HÁBITOS DEL CORREDOR DE TRAIL

CONCLUSIÓN

La carrera en ruta parece ser la puerta de entrada a la carrera de la mayoría de los Trail Runners. Sin embargo, una proporción significativa de Trail Runners (20%) comenzó directamente fuera del asfalto. La mayoría comenzó a practicar el Trail Running entre los 26 y los 45 años. Practican el deporte principalmente porque les encanta estar en armonía con la naturaleza, descubrir nuevos lugares y, por supuesto, mantenerse en forma y prepararse para su próxima carrera.

Buscan equipos específicos y la mayoría invierte entre 200 y 600 euros al año en equipos de Trail Running.

Hoka One One y Salomon son las marcas de calzado favoritas para más de un tercio de los encuestados y Salomon también toma la delantera en indumentaria.

Como era de esperar, las mejores opciones para relojes inteligentes son Garmin y Suunto con el primero con una clara ventaja de casi el 60% de los votos.

El entrenamiento cruzado parece ser una práctica común entre los corredores de trail con el ciclismo (tanto de montaña como de carretera), la natación y el levantamiento de pesas / culturismo como las actividades más populares.

La mayoría no tiene entrenador y su entrenamiento semanal incorpora algunas sesiones de carrera en pista y carretera además del Trail Running. El desnivel semanal acumulada para más del 60% de los encuestados está entre 500 y 2.000 metros.

07 HÁBITOS DEL CORREDOR DE TRAIL

CONCLUSIÓN

Casi todo el mundo incluye sesiones de larga duración en su programa semanal y durante más del 20% la duración de esa larga sesión va más allá de las 6 horas.

Tomar descansos para correr durante las temporadas también es una práctica común para la mayoría de los corredores, posiblemente para evitar lesiones que afectan a más del 60% de los corredores mientras entrenan. Las lesiones más comunes registradas fueron esguinces de tobillo y problemas musculares.

A aproximadamente la mitad de los corredores les gusta viajar al extranjero para competir, mientras que la otra mitad prefiere correr localmente. La mayoría gasta entre 100 y 400 euros al año en inscripciones a carreras.

Más del 60% compite de 1 a 6 veces al año. Los corredores generalmente prefieren las distancias entre la media maratón y las 50 Millas, pero una proporción significativa (más del 40%) ya ha intentado carreras más allá de los 100 km.

Como era de esperar, los corredores generalmente comienzan corriendo distancias más cortas y progresan hacia distancias más largas según van adquiriendo más experiencia.

A diferencia del entrenamiento, la mayoría de los corredores nunca se han lesionado durante las competiciones, pero los esguinces de tobillo siguen siendo la lesión más común, probablemente debido al desnivel característico del terreno de trail running.