



STRAVA DAS SPORTJAHR

DER TRENDBERICHT

2025 ⬆ 2025 ⬆ 2025 ⬆ 2025 ⬆ 2025 ⬆ 2025 ⬆ 2025 ⬆ 2025 ⬆ 2025 ⬆



2025 erlebten wir ...

Eine Gemeinschaft von über
180 Millionen Nutzern.



Milliarden
von Aktivitäten und Kudos.

1 Stunde aktiv
für jeweils **2 Minuten** in der App.*

*bei Mitgliedern

Die Trainingsdaten der Strava-Nutzer zeigen dieses Jahr mehr als nur Zahlen.

Zum Beispiel, dass wir 2025 gemeinsam geschwitzt haben – so viel wie noch nie. Dass Gen Z das Krafttraining für sich entdeckt hat.

Und dass wir alle ins Wettkampffieber eingestiegen sind.

Welche Städte am schnellsten unterwegs sind – und welche die meisten Schritte machen. Wie wir unsere Fitnessziele verfolgt haben, unbeeindruckt von Reisen oder steigenden Kosten. Wie wir dieses Jahr in uns selbst investiert haben – und nächstes Jahr noch mehr vorhaben. Oder wie wir Fortschritte gemacht, unsere Ziele geknackt und uns gegenseitig dabei unterstützt haben.

Das ist das Sportjahr 2025.

Über diese Daten

Stravas Sportjahr-Analyse basiert auf Aktivitäten, die zwischen dem 1. September 2024 und dem 30. August 2025 auf Strava aufgezeichnet wurden.

Aktivitäten, die nur für den Nutzer selbst sichtbar sind, sowie Aktivitäten von Nutzern, die der Nutzung ihrer Daten für gemeinschaftsbasierte Funktionen widersprochen haben, sind ausgeschlossen.

Der Bericht enthält außerdem Umfragedaten von 30.494 Teilnehmenden – sowohl aus der Strava-Community mit über 180 Millionen Nutzern als auch aus einer Zufallsstichprobe aktiver Menschen, die nicht auf Strava sind.

Inhaltsverzeichnis

- 01** Laufen dominiert, aber Spaziergänge holen auf
- 02** Gen Z investiert Zeit (und Geld) in Bewegung
- 03** Aktives Reisen, nah und fern (meist nah)
- 04** Ausrüstung (& KI) im Fokus
- 05** Städte im Vergleich: Die Bestenlisten 2025
- 06** Fazit

01

Laufen dominiert, aber Spaziergänge holen auf.

Welche Sportarten waren dieses Jahr am beliebtesten? Welche wachsen am schnellsten? Bilden wir uns das nur ein, oder ist das Fitnessstudio in letzter Zeit voller jüngerer Menschen?

Der beste Weg, um zu sehen, was im Jahr 2025 passiert ist, ist ein **guter, klassischer Daten-Deep-Dive**.

Wir haben gesehen: Laufen liegt weiterhin vorn – aber bekommt ernsthafte Konkurrenz. Und welche Generation die meisten Kudos vergibt, könnte dich überraschen.

Top-Sportarten im Jahr 2025.

*nach der Gesamtzahl der erfassten Nutzer



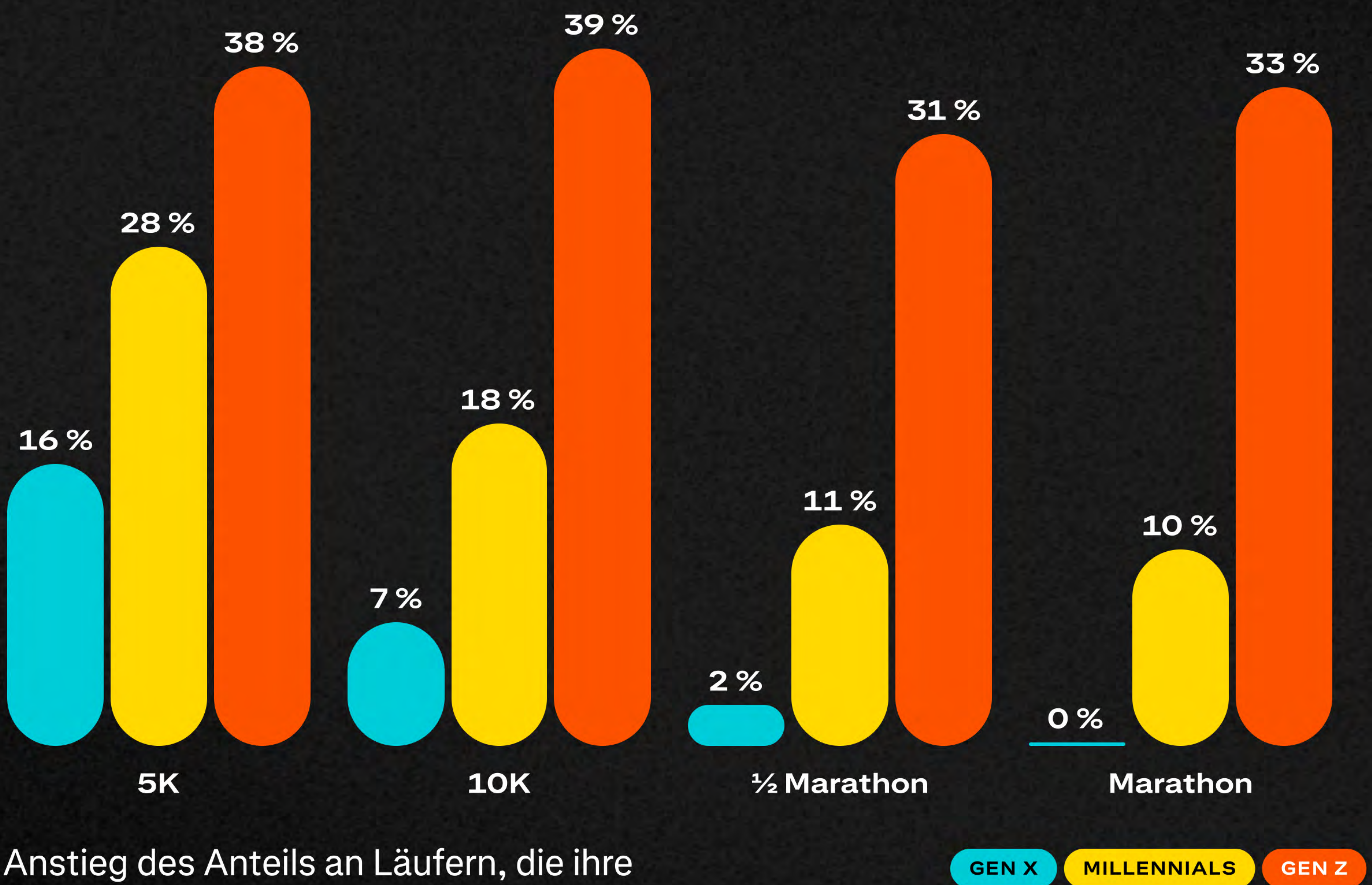
Laufen liegt immer noch an der Spitze.

Spazierengehen setzt seinen Aufstieg fort und steht an zweiter Stelle.

Die Generation Z legte vor.

Wettkämpfe erleben einen Höhenflug.

Im Jahr 2025 haben sich mehr Läufer aller Generationen – vor allem aus der Generation Z – die Startnummer angeheftet und richtig losgelegt.



Gen Z gibt

75 %

häufiger als Generation X an, dass ihre **Hauptmotivation ein Wettkampf oder ein Event ist.**

Dank Runna sehen wir auch, wofür Menschen trainiert haben – und wer dahintersteckte.



Anteil auf Runna, der für einen **Halbmarathon** oder **Marathon** trainiert hat



1/2 Marathon

Frauen

34 %

Männer

29 %



Marathon

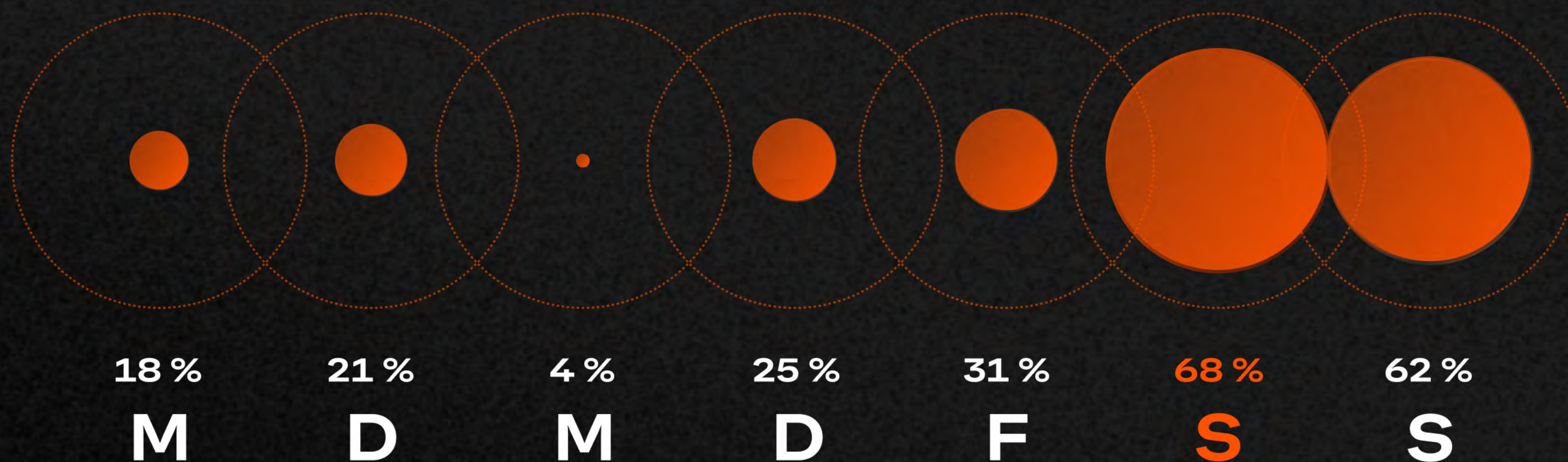
Frauen

12 %

Männer

20 %

Einhaltung des Trainingsplans nach Tagen:

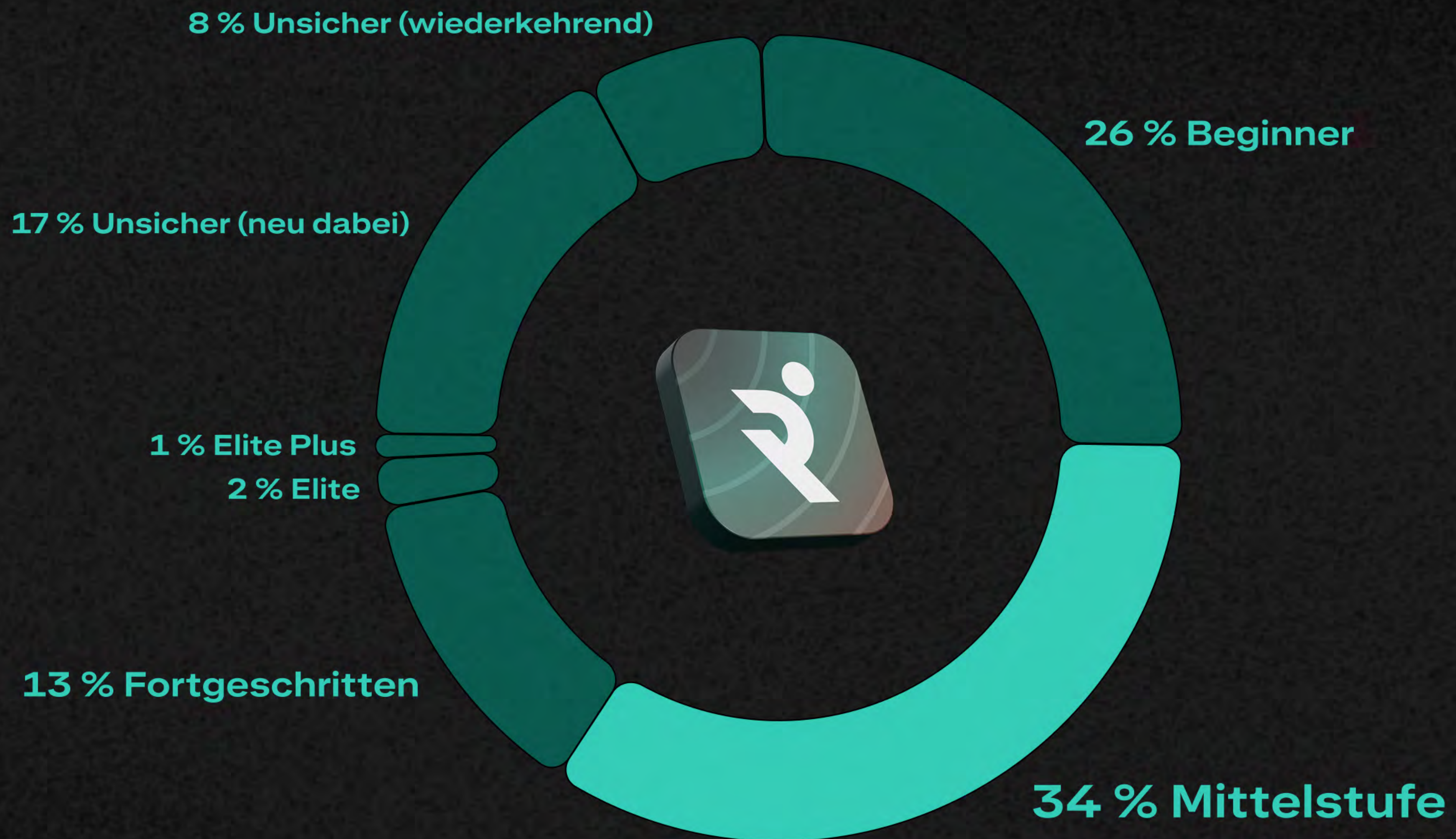


 **Samstage eignen sich am besten für lange Läufe.**

Läufer, die ihre langen Läufe samstags absolvieren, hielten sich am konsequentesten an ihren Trainingsplan.

Läufer, die es mittwochs versuchen ... eher nicht.

Wie bewerten die Menschen auf Runna ihre Fitness?



Strava-Nutzer lieben Abwechslung.

Mehr als eine Sportart zu betreiben, ist eine gute Möglichkeit, das Training spannend und vielseitig zu halten. Und **mehr als die Hälfte der Strava-Nutzer machen das.**

Anteil der Nutzer, die mehrere Sportarten aufzeichnen

2+ Sportarten 54 %

3+ Sportarten 34 %

Es zeigt sich: **Strava-Nutzer mit mehreren Sportarten sind beim Aufzeichnen am konsequentesten.**

Strava-Nutzer mit einer Aktivitätsserie von über einem Jahr sind **4x so wahrscheinlich, im letzten Jahr 3 oder mehr Sportarten aufgezeichnet zu haben** – im Vergleich zu Serien unter einem Monat.

*Serie = Nutzer, die mindestens eine Aktivität pro Woche aufgezeichnet haben.



4x so wahrscheinlich, 3 oder mehr Sportarten auszuüben

Strava-Nutzer mit einer Aktivitätsserie von über einem Jahr

Strava-Nutzer mit einer Aktivitätsserie von unter einem Monat

25 %

Anteil der Gen Z, die im Jahr 2026 eine neue Sportart ausprobieren wollen.

Aber eine neue Sportart anzufangen, kann eine Herausforderung sein.

24 %

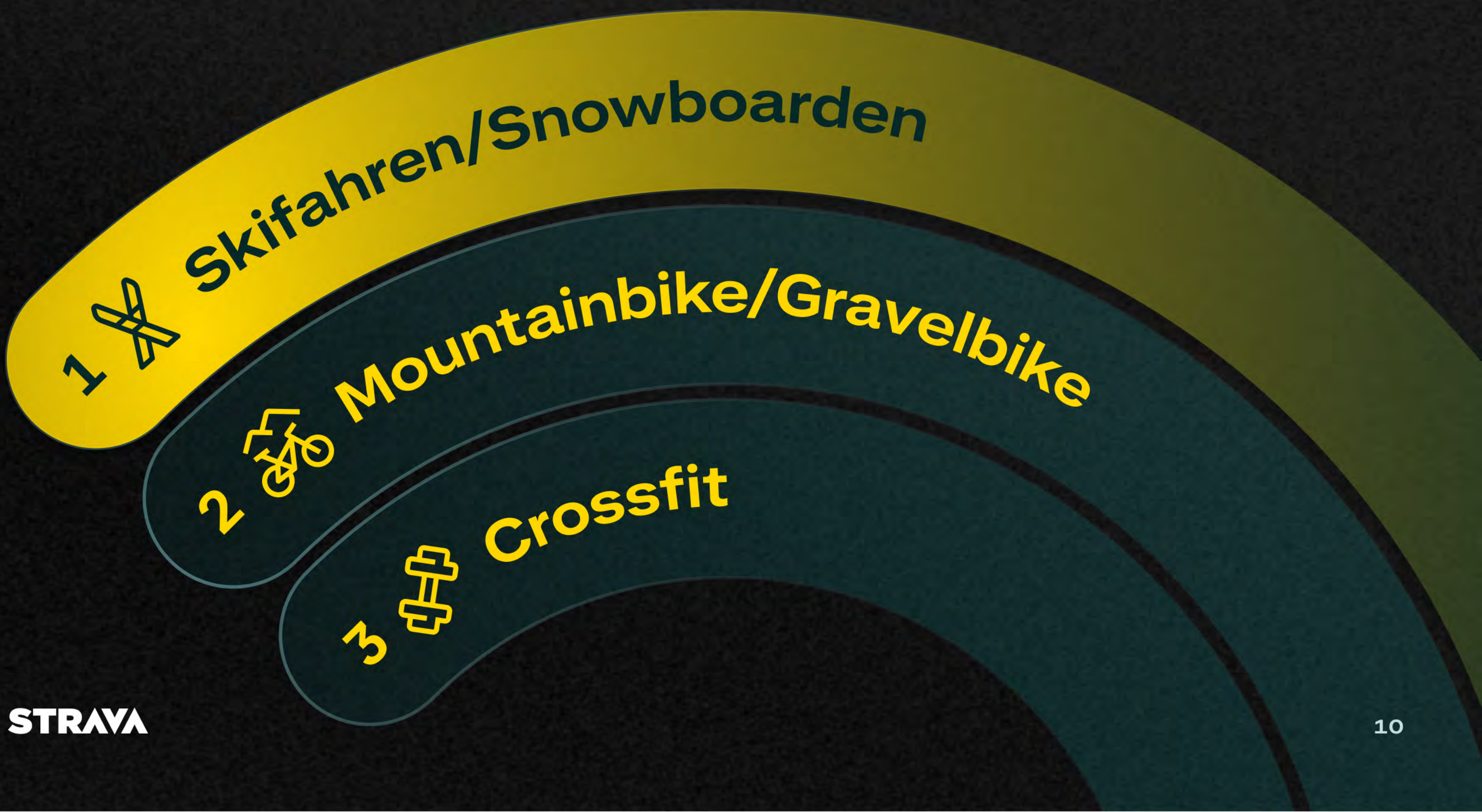
mehr Frauen zögern beim Einstieg in neue Sportarten.

2x

mehr bei Gen Z (vs. Gen X)

Die einschüchterndsten Sportarten

Teure Ausrüstung, hohes Tempo oder hohe Intensität. Szenen, die stark von Spezialwissen (und Insiderwitzen) geprägt sind. Das könnten einige der Gründe sein, warum Befragte diese Sportarten als schwer zugänglich empfinden.



Gen Z stemmt Gewichte – und das vor allem fürs Aussehen.

Jüngere Menschen gehen immer häufiger ins Fitnessstudio.



2x

so häufig nennt Gen Z **Krafttraining als Hauptsport** – im Vergleich zu Gen X.

Und sie sagen offen, warum.

61 %

mehr Gen Z **trainieren für die Optik** (vs. Gen X).

Frauen haben 2025 mit 21 % höherer Wahrscheinlichkeit als Männer Krafttraining auf Strava aufgezeichnet.

Aber:

38 %

mehr Frauen als Männer zögern beim Krafttraining – aus Angst, „zu viel Muskelmasse“ aufzubauen.

Beim Krafttraining starten viele stark in die Woche – aber die Motivation lässt oft schnell nach.

Krafttraining auf Strava – nach Wochentag (absteigend)

- 1 Montag
- 2 Dienstag
- 3 Mittwoch
- 4 Donnerstag
- 5 Freitag
- 6 Samstag
- 7 Sonntag

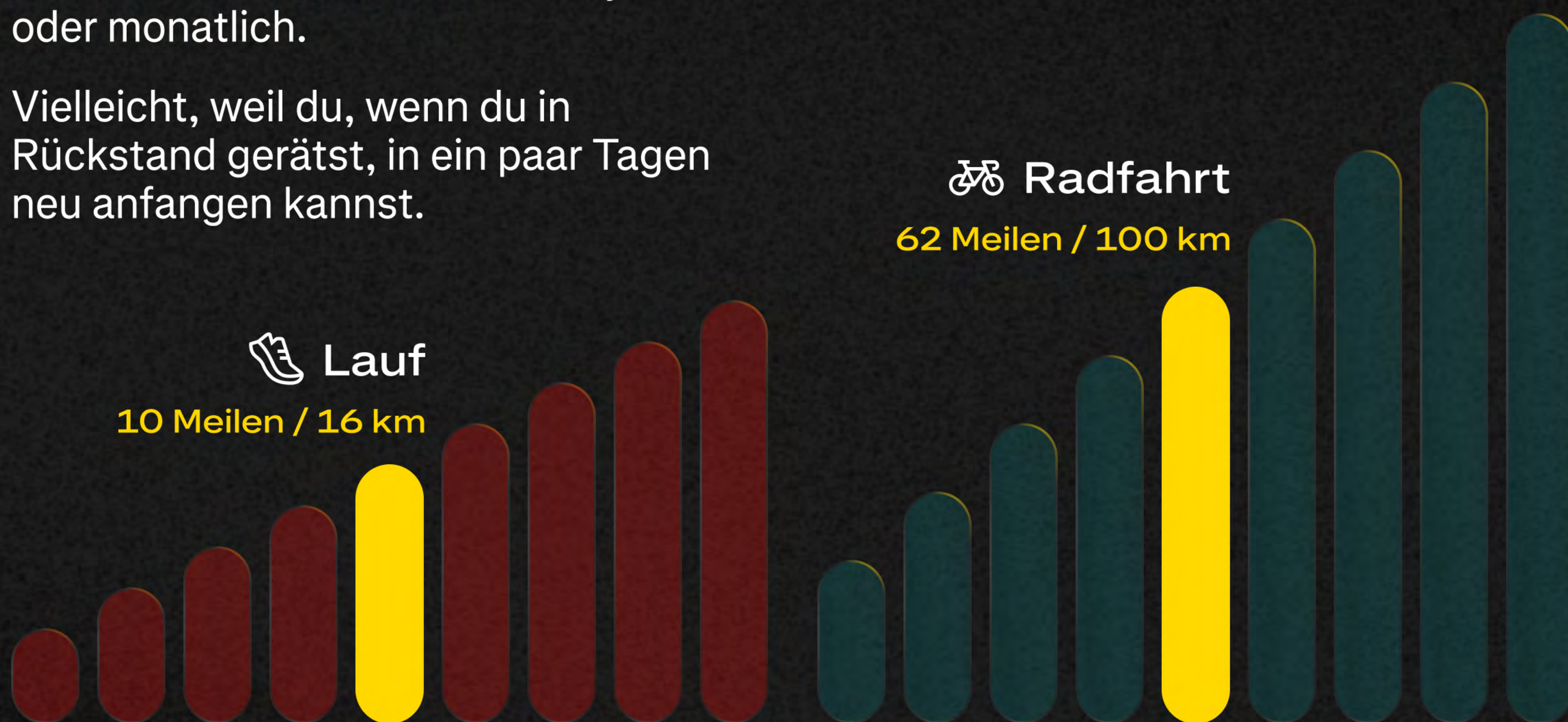


Woche für Woche stark.

Wir haben 2025 in allen Sportarten wöchentliche Ziele übertroffen.

Sei ein Goldfisch: **Der mit Abstand beliebteste Zeitraum für Ziele auf Strava war wöchentlich**, nicht jährlich oder monatlich.

Vielleicht, weil du, wenn du in Rückstand gerätst, in ein paar Tagen neu anfangen kannst.



Median bei **wöchentlichen Zielen**

Konsistenz ist der Schlüssel



Nutzer mit wöchentlichen Zielen nehmen diese im Durchschnitt 10 Wochen in Folge wieder auf.

Top-Sportarten (außer Laufen/Radfahren) für Wochenziele

1. Spaziergang (Ziel: Entfernung)
2. Krafttraining (Ziel: verstrichene Zeit)
3. Spaziergang (Ziel: Bewegungszeit)

Es gibt mehr Strava-Könige und -Königinnen als je zuvor.

Ist die Krone zu schwer? Nicht für diese Community.

MITGLIEDER DES STRAVA-KÖNIGSHAUSES



7,6
MILLIONEN



Gesamte Anzahl an QOMs,
KOMs und CRs, die 2025 auf
Strava erreicht wurden.

Wir waren füreinander da.

Noch nie gab es so viel gegenseitige Unterstützung.

14.0000.0000.0000

Kudos wurden 2025 auf Strava vergeben.

(das sind Milliarden)

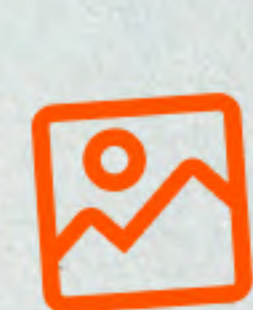
+20 %

mehr **Kudos** als 2024

Die großzügigste Generation? Dieses Jahr haben **Boomer am häufigsten Kudos vergeben.**



Tipp: Du willst mehr Kudos?



Bilder hinzufügen

Aktivitäten mit Fotos → 3,1x so viele Kudos

REINE TEXTBEITRÄGE

AKTIVITÄTEN MIT FOTOS

3,1x



Ab auf die Trails.

93 %

aller Trail-Run-Aktivitäten auf Strava bekommen Kudos – so viele wie in keiner anderen Sportart!

02

Gen Z investiert ihre Zeit (und ihr Geld) in Bewegung.

Wenn es hart auf hart kommt, macht die Gen Z einfach weiter.

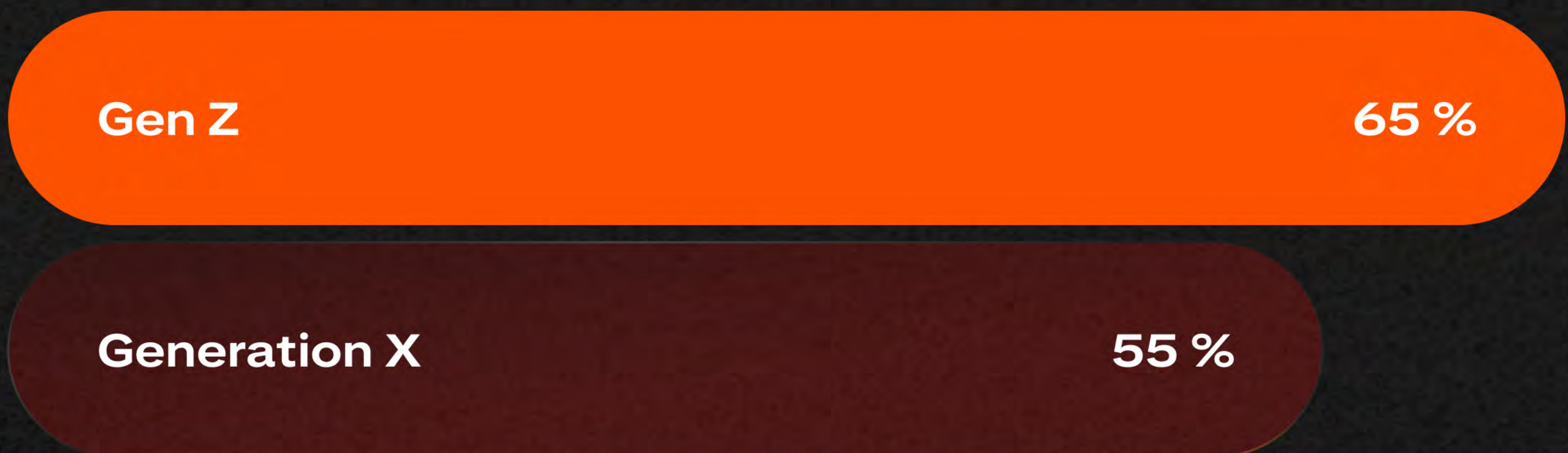
Von Inflation bis Bildschirmzeit: **Bewegung ist ein Ventil für den Alltagsstress – und die jungen Leute lassen nicht locker.**

Vielleicht liegt's daran, dass Bewegung uns einfach guttut. Oder daran, dass sie immer noch eine der besten Möglichkeiten ist, neue Freunde (oder ein Date) zu finden. So oder so: Dieser Trend gefällt uns.

Die Inflation hält die Gen Z nicht auf.

Sie verdoppeln ihre Ausgaben für Sport, auch wenn die steigenden Kosten sie am härtesten getroffen haben.

So viele geben an, **direkt von der Inflation betroffen** zu sein:



Manche sagen sogar, Bewegung ist ihnen wichtiger als Dating.

30 %

der Gen Z sagen, dass sie **planen, im Jahr 2026 mehr für Fitness auszugeben.**

64 %

der Gen Z gaben an, dass sie **lieber Geld für Kleidung als für ein Date ausgeben würden.**

63 %

mehr Gen Z als Generation X nannten **Wearables** als ihre **größte Fitness-Investition** im Jahr 2025.

Anti-Doomscrolling.

Strava gilt als App, die Positives bewegt.

In einer Zeit, in der wir uns bemühen, weniger Zeit am Bildschirm zu verbringen, gab es eine bemerkenswerte Ausnahme unter den Befragten: **Strava ist die App, die die Leute mehr nutzen wollen.**

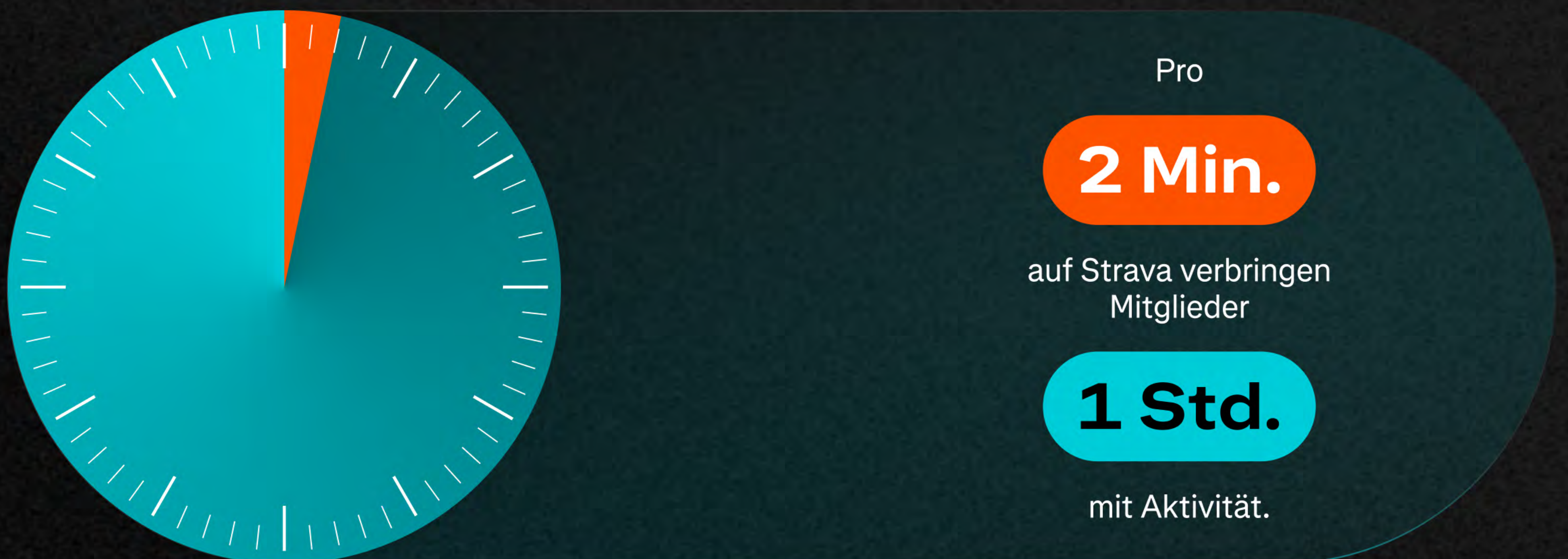
>50 %

der Gen Z erwarten, Strava 2026 noch häufiger zu nutzen.

(Im Gegensatz dazu erwartet eine Mehrheit, dass sie Instagram und Tik Tok im Jahr 2026 **genauso oder weniger** nutzen wird.)

Es ist nicht einfach nur eine Stimmung.

Strava ist wirklich gut für dich - und wir haben Daten, die das beweisen.

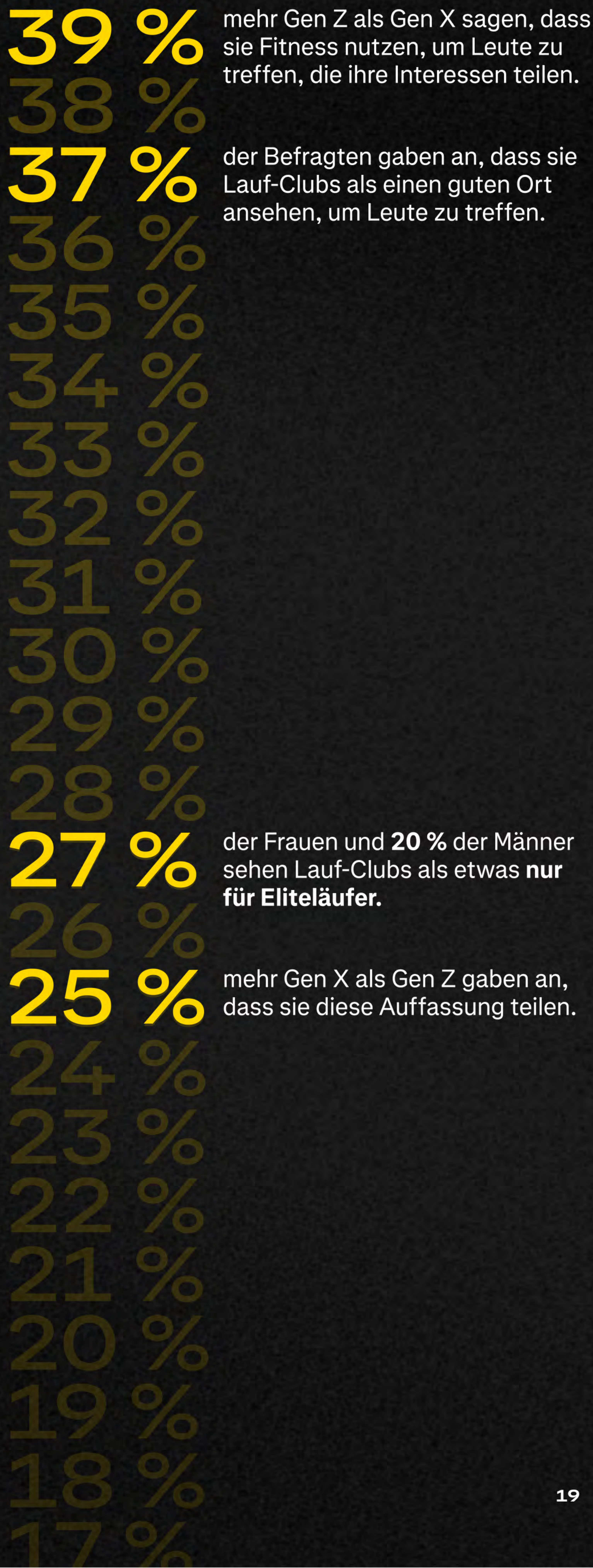


In Gesellschaft schwitzen.

Mehr denn je bringt Bewegung Menschen zusammen.

Wir treffen immer noch Freunde im (Lauf-)Club - und die **soziale Seite des Sports wächst**, vor allem bei jungen Menschen.

Das Problem ist, dass sich nicht alle in der Welt der Superschuhe und kurzen Shorts willkommen fühlen.

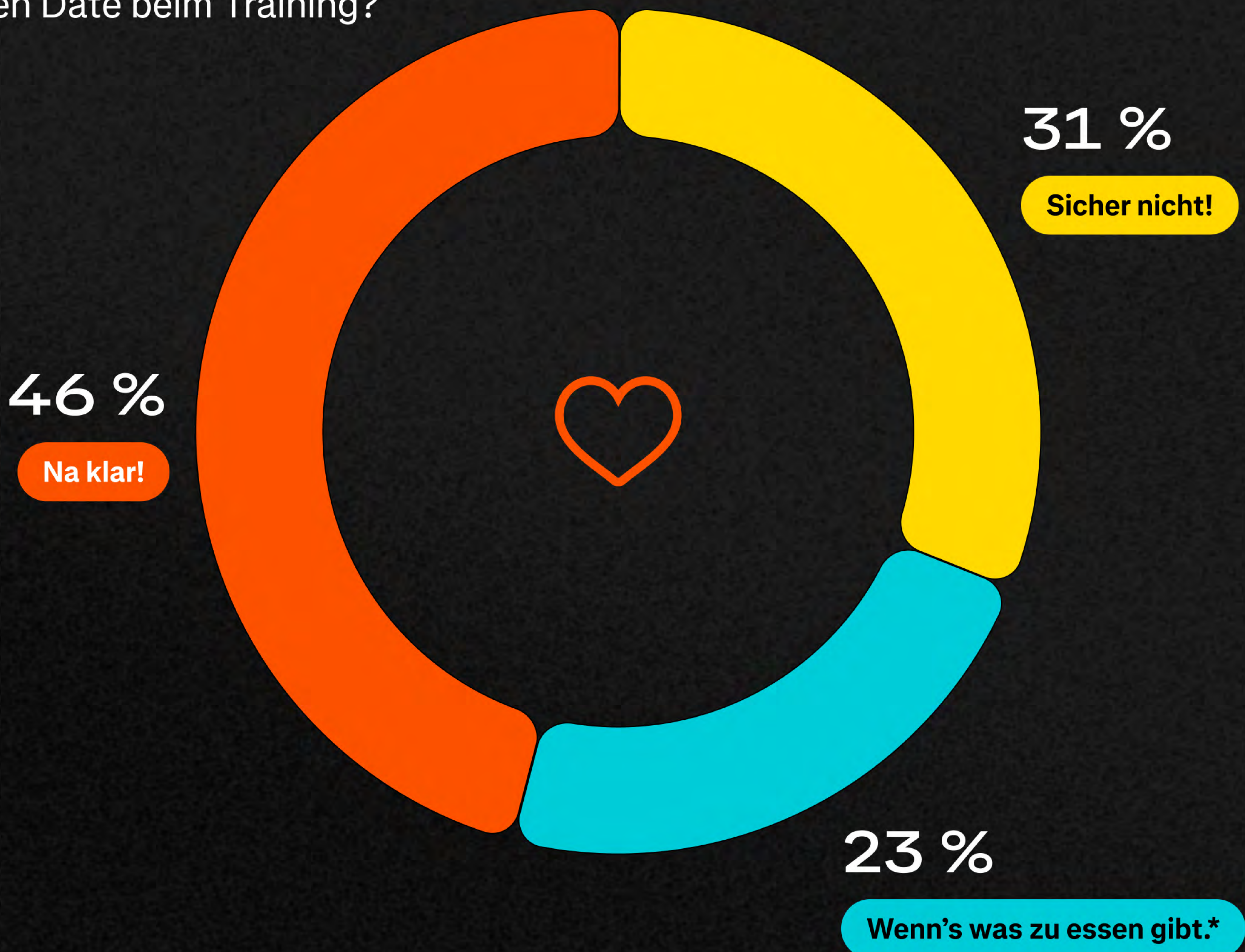


Liebe im Lauf-Club? Die gibt's noch.

Letztes Jahr hatte jeder fünfte Gen Z-Nutzer ein Date durch Sport.

Bedeutet das, dass gemeinsames Schwitzen als erstes Date zählt?

Wie stehen wir zu einem ersten Date beim Training?



*Die Gen Z sagt dies mit 69 % höherer Wahrscheinlichkeit

Strava-Clubs haben sich 2025 fast vervierfacht.

Mit **über einer Million Clubs** nutzen Menschen Strava mehr denn je, um Gleichgesinnte zu finden.

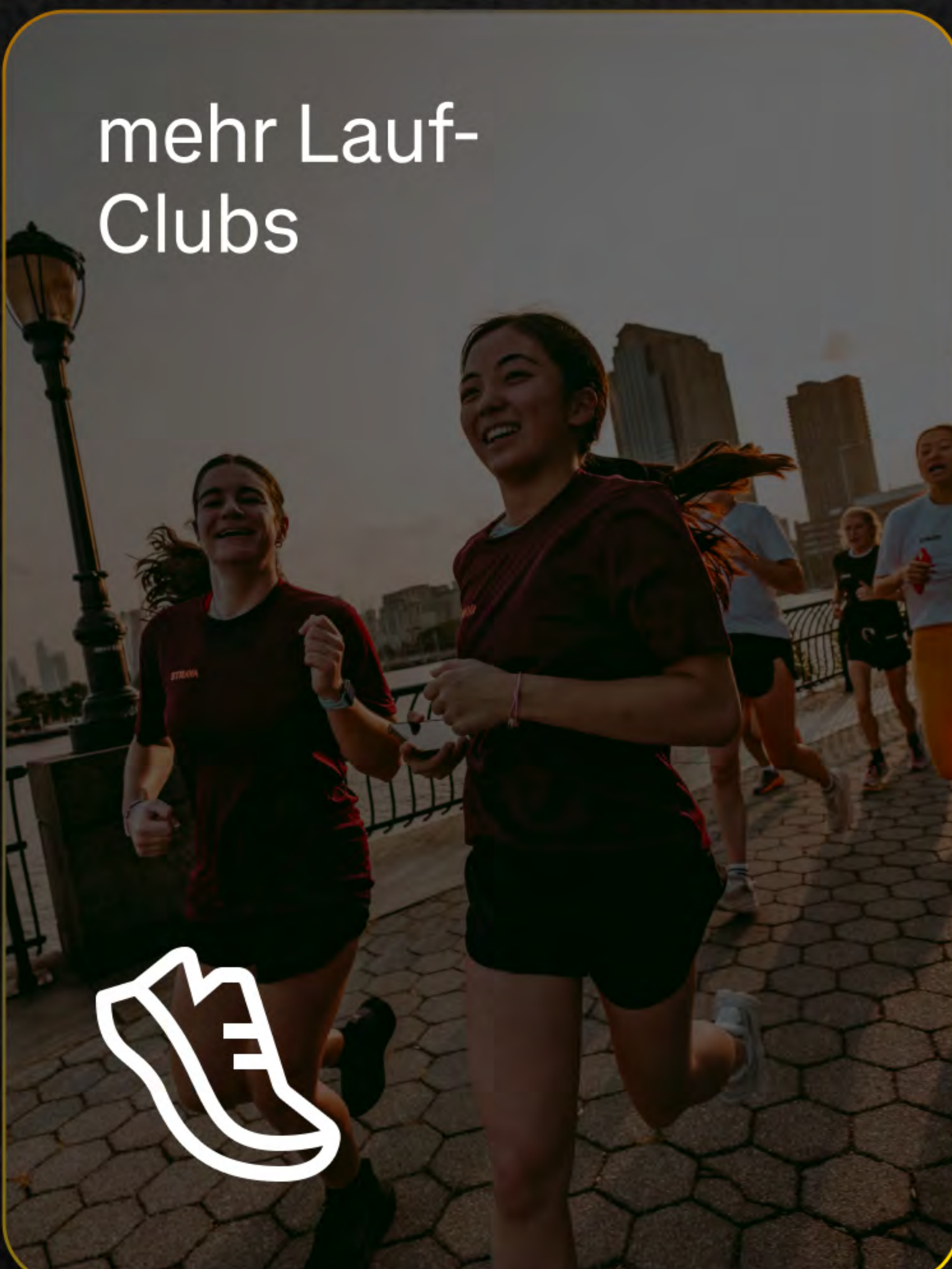
5,8x

mehr
Wander-
Clubs



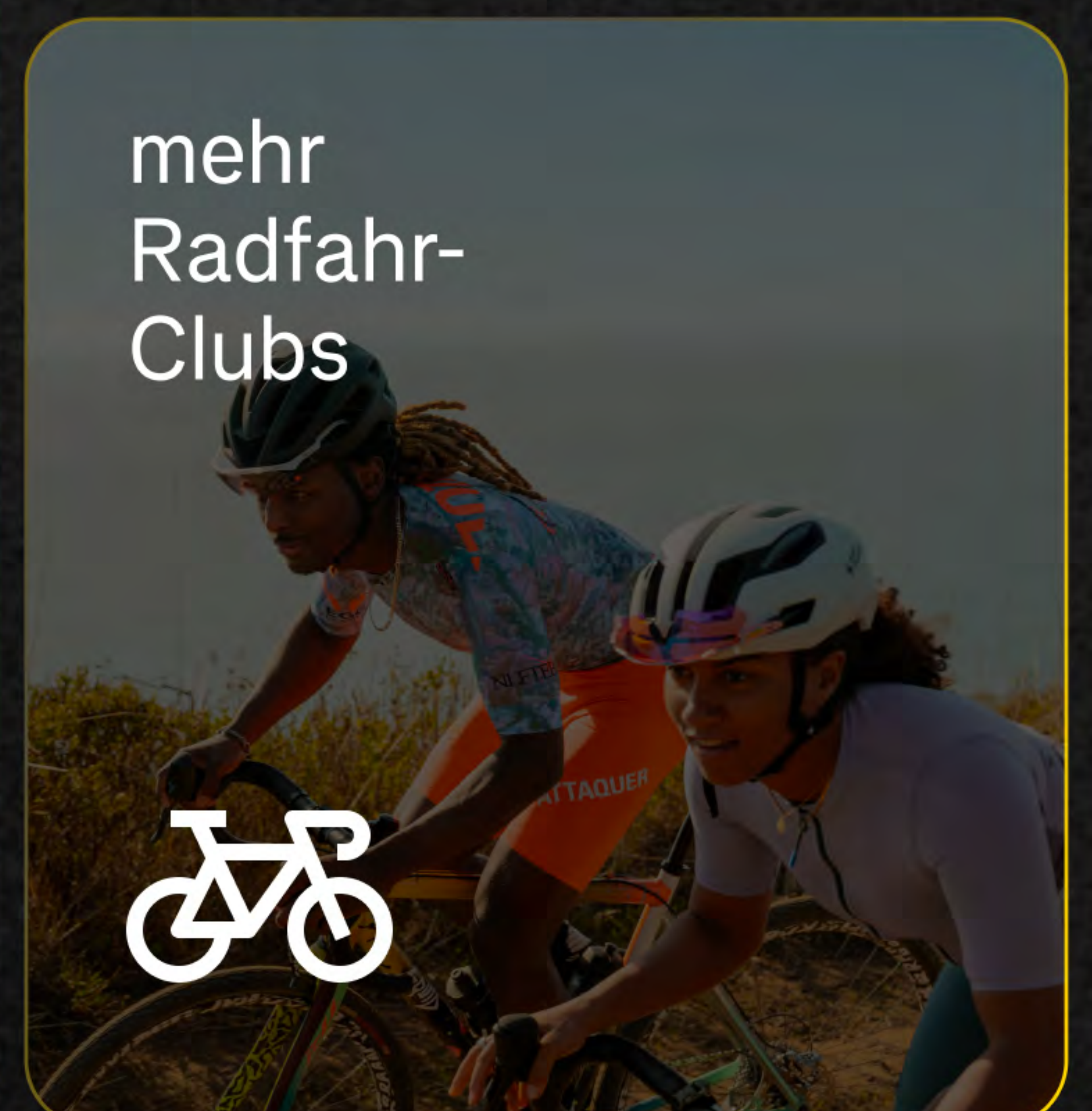
3,5x

mehr Lauf-
Clubs



2,8x

mehr
Radfahr-
Clubs



Und ja – aus Online-Freunden können echte Freunde werden.

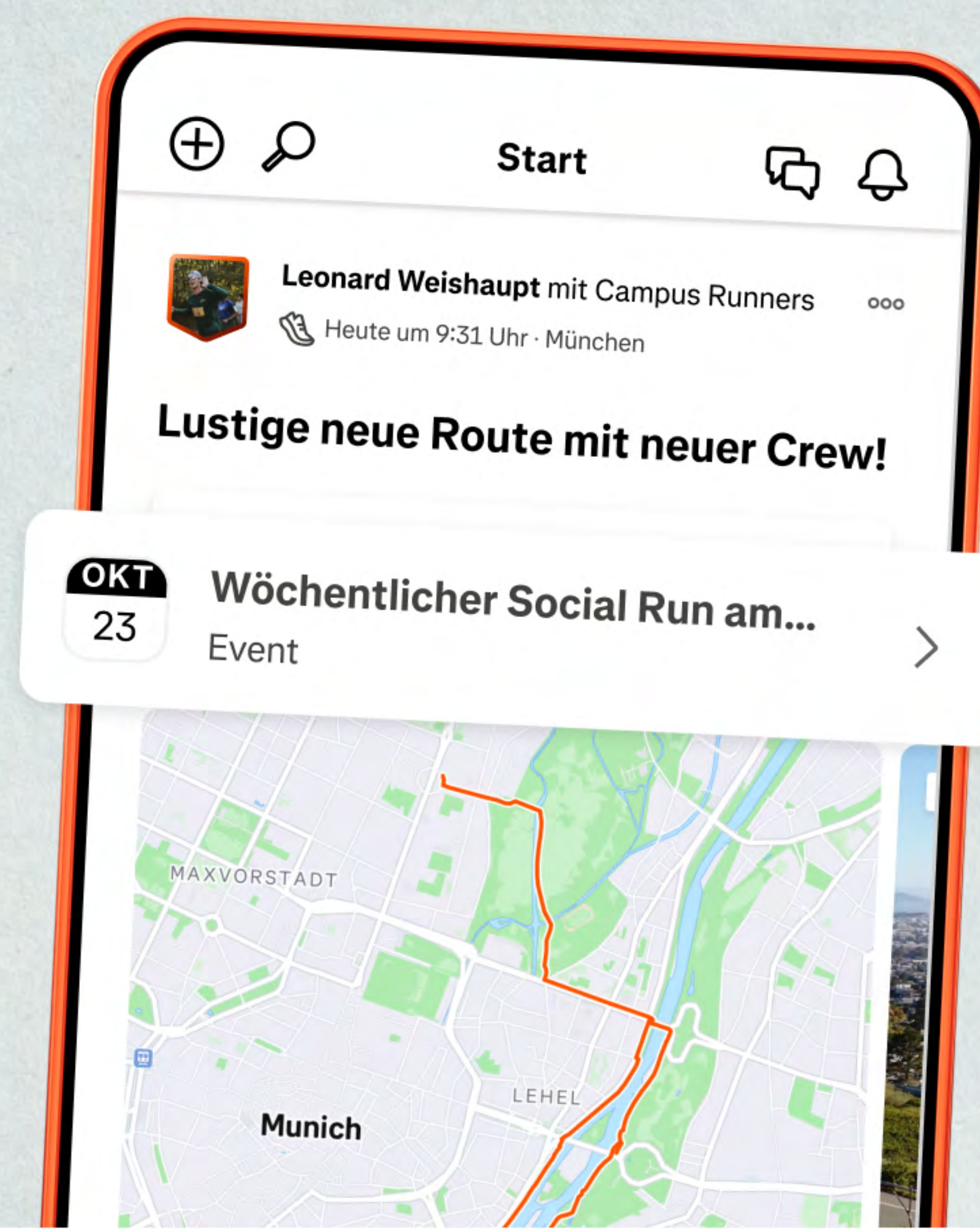
IRL-Events – also echte Treffen im echten Leben – haben mit den Clubs zugelegt.

1,5x mehr Club-Events wurden 2025 auf Strava organisiert und aufgezeichnet als 2024.

Tipp: Suchst du einen Club?

Wenn jemand, dem du auf Strava folgst, an einem Club-Event teilnimmt, siehst du das.
Eventzuordnung antippen, um dem Club beizutreten und Benachrichtigungen zum nächsten Treffen zu erhalten.

Antippen!



03

Aktives Reisen, nah und fern (meist nah).

Internationale Reisen sind out. Unsere Heimatregion ist in.

Auch 2025 waren wir unterwegs – und vielleicht zum Leidwesen unserer Mitreisenden **haben wir dabei größtenteils an unserem Trainingsplan festgehalten.**

Waren die letzten Jahre von Fernweh und Weltentdeckung geprägt, war 2025 eher das Jahr, in dem wir ein bisschen näher an der Heimat geblieben sind. Aber langsamer waren wir deshalb noch lange nicht.

Training unterwegs.

Männer und Gen Z nehmen sich unterwegs Zeit fürs Training, wenn es um Fitness auf Reisen geht.

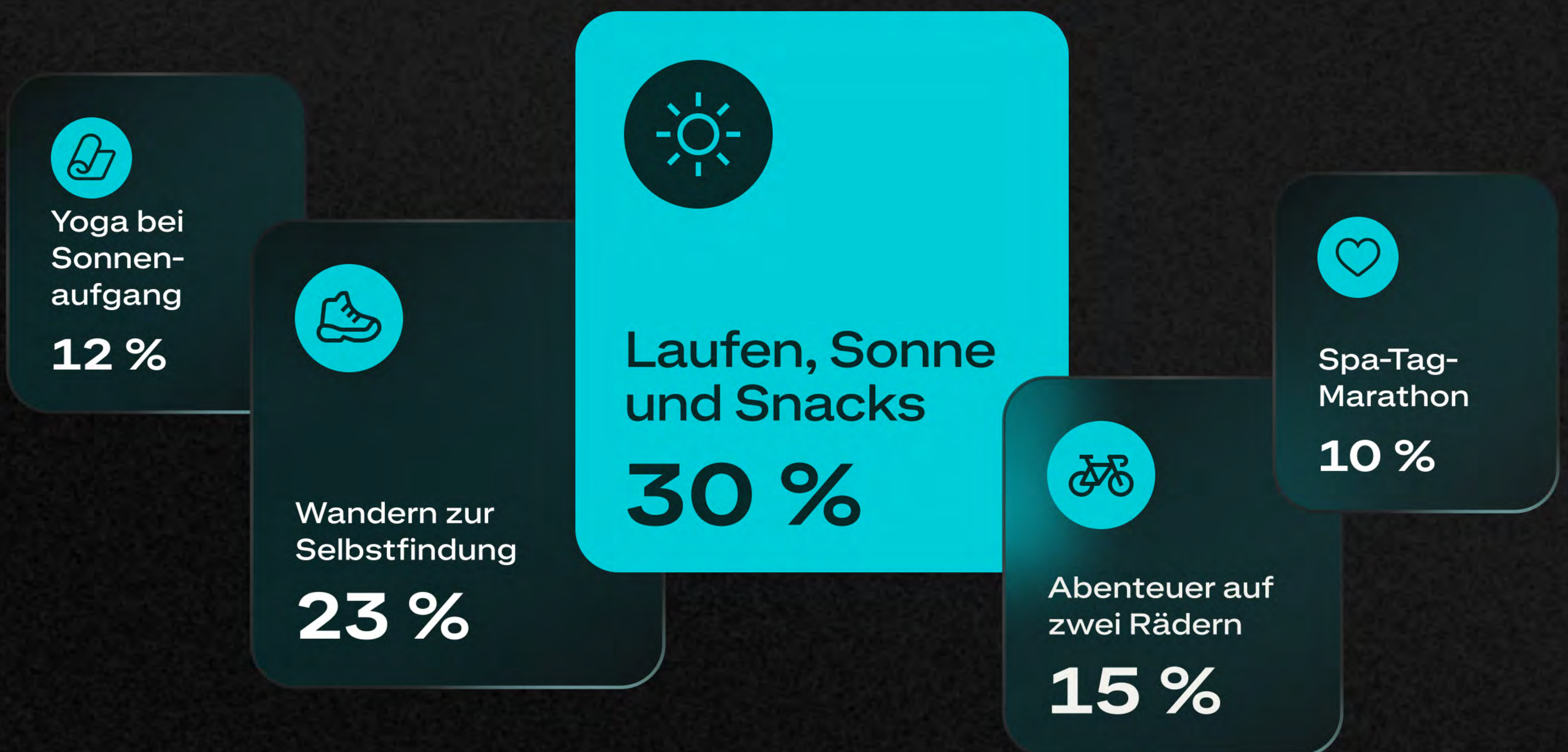
35 %

mehr Frauen als Männer sagen, dass sie den Urlaub zur Erholung nutzen.

23 %

mehr Gen Z als Gen X sagen, dass Fitness im Urlaub dazugehört.

Welche Art von Urlaubstraining bevorzugen wir?



Urlaub daheim liegt im Trend.

Dieses Jahr sind wir näher an unserem Zuhause geblieben.

Die Befragten machten 2025 zu 22 % lieber Urlaub im eigenen Land als im Ausland. Die Ausnahmen? Die Briten und die Deutschen. Auf Wiedersehen – und Sonnencreme nicht vergessen!

Inland vs. Ausland – wohin zieht es uns?



Indonesien

Inland **68 %**



Brasilien

Inland **66 %**



USA

Inland **64 %**



Frankreich

Inland **60 %**



Deutschland

Ausland **65 %**

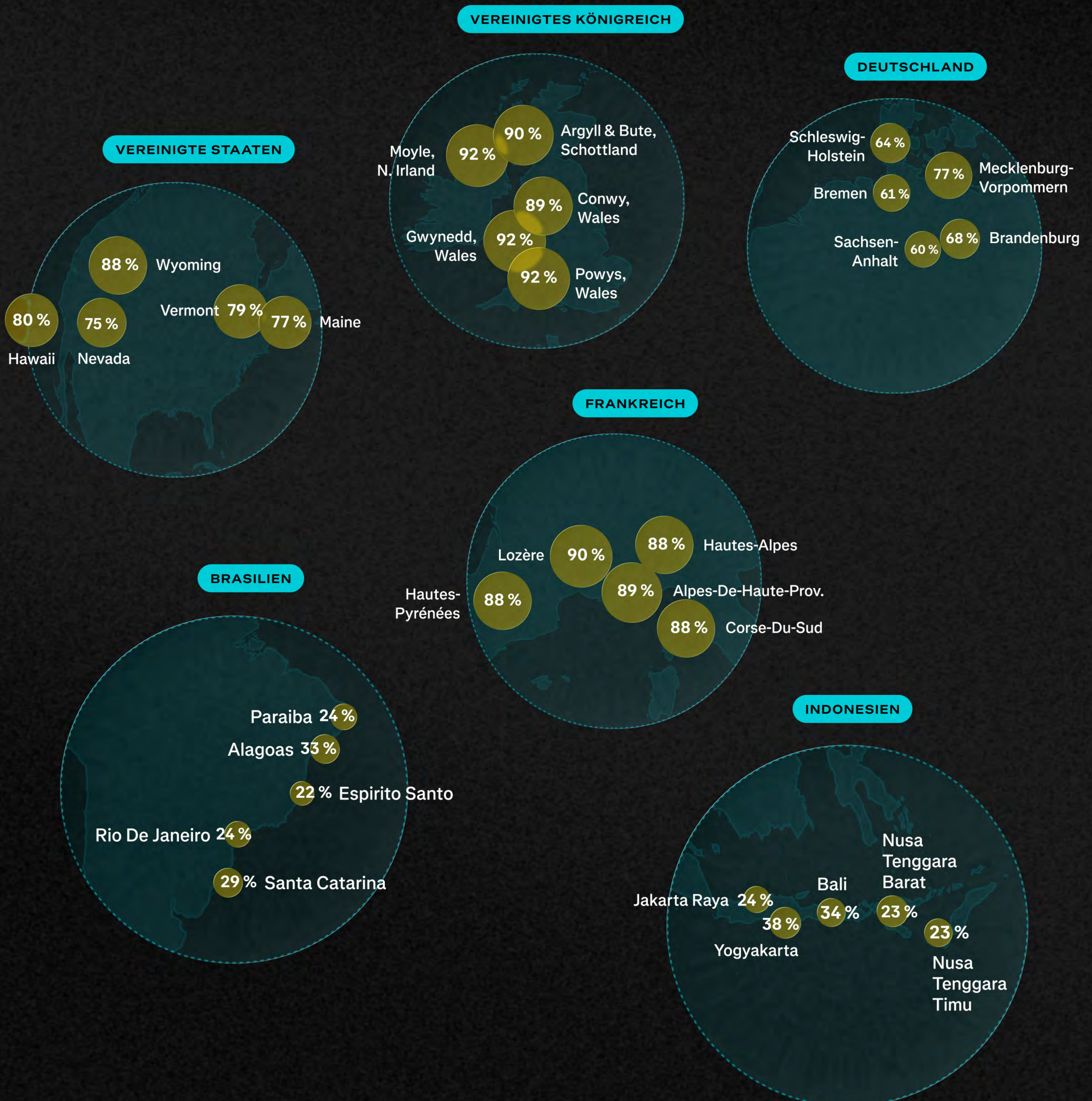


UK

Ausland **61 %**

Inländische Reiseziele.

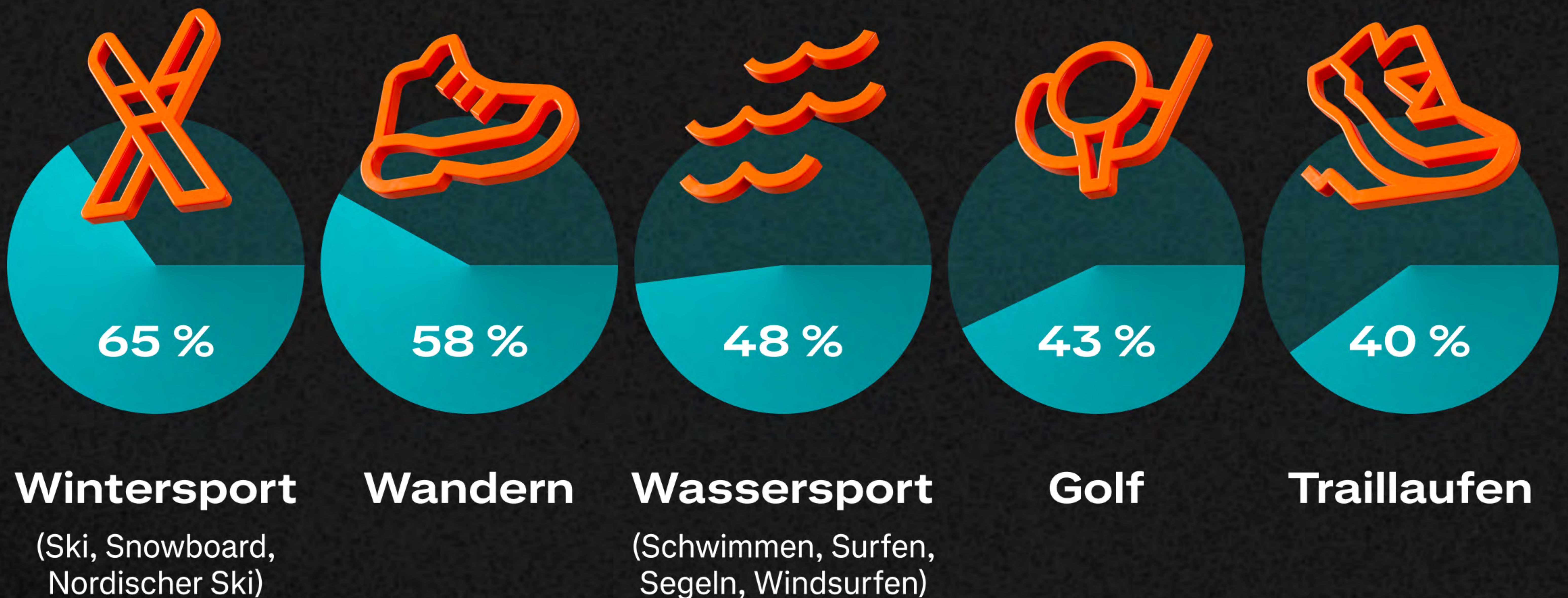
Anteil der Aufzeichnungen in einem Bundesland oder einer Region durch Nutzer aus anderen Landesteilen:



Für Tiefschnee ist kein Weg zu weit.

2025 zog es Reisende vor allem in den Schnee – aber auch zum Wandern, Schwimmen und Golfen.

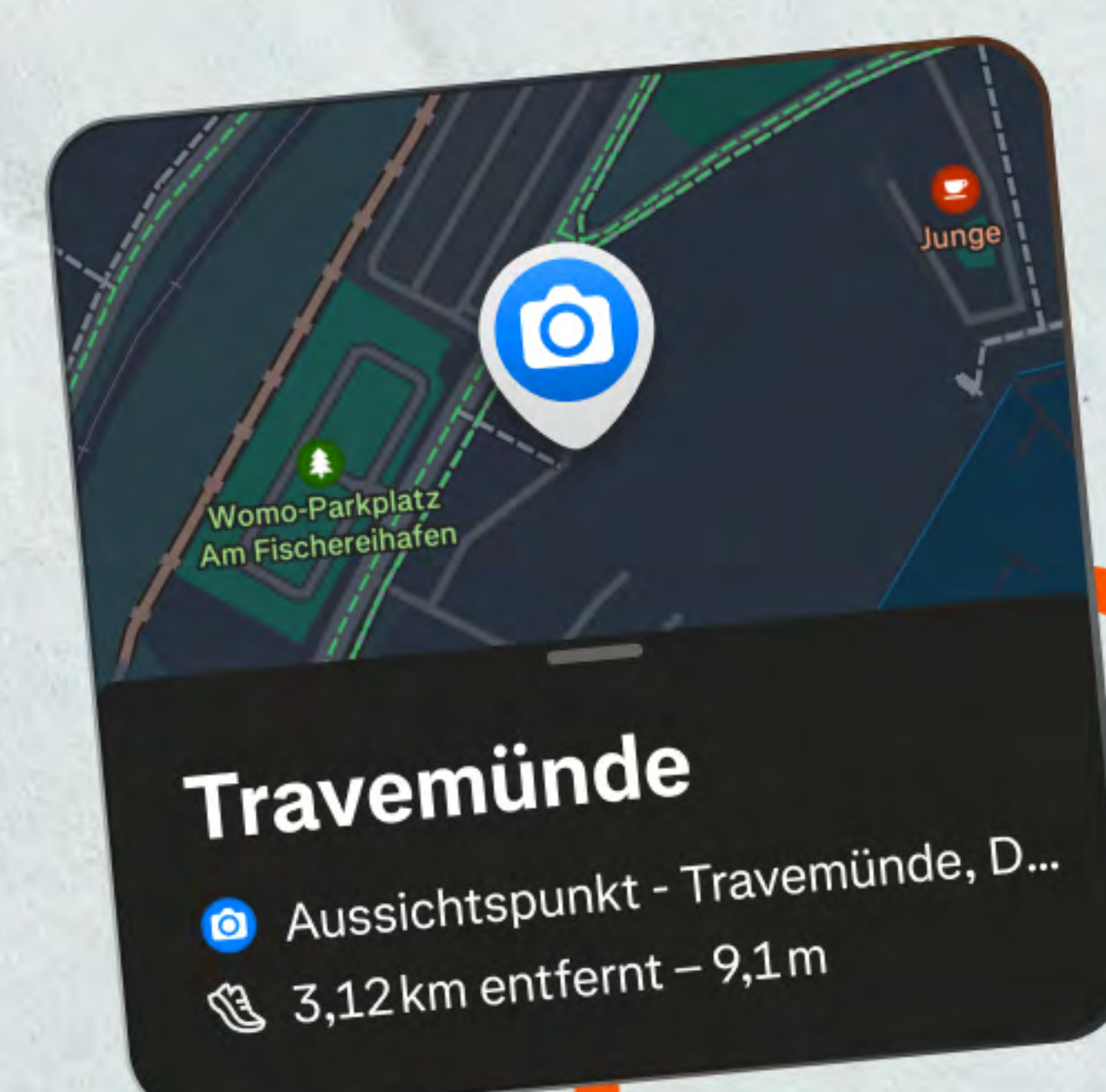
Anteil der Aktivitäten, die unterwegs oder im Urlaub aufgezeichnet wurden:



Tipp: Erstelle eine Route im Urlaub (oder von zu Hause)

Neue Tools lassen dich von jedem Ort eine personalisierte Route erstellen.

Wähle einfach deine Sportart und deine Vorlieben (Entfernung, Bodenbeschaffenheit, hügelig oder flach), um fertige Vorschläge zu erhalten, oder zeichne deinen eigenen Weg direkt auf dem Bildschirm.



04

Ausrüstung (& KI) im Fokus.

Welche Schuhe waren unsere Favoriten? Welche Bikes?
Welche Uhren?

Und wie viele von uns haben stattdessen mit dem Handy aufgezeichnet?

Dank der Möglichkeit, auf Strava Ausrüstung hinzuzufügen und zu bearbeiten, **sehen wir, welche Marken und Wearables am beliebtesten sind – und welche am stärksten wachsen.**

Doch die größte Ausrüstungs-Story 2025 könnte sein, **wie künstliche Intelligenz unsere Performance auf das nächste Level hebt** – und wie Strava und Runna sie nutzen, um das Training noch gezielter zu machen.

Laufschuhe.

ASICS macht das Rennen.

*Modellnummern nicht angegeben, z. B.
Clifton 9 oder Clifton 10

Beliebteste Schuhe bei
den Sportlern, die ihre
Aktivitäten aufzeichnen.



1 ASICS Novablast

2 Nike Pegasus

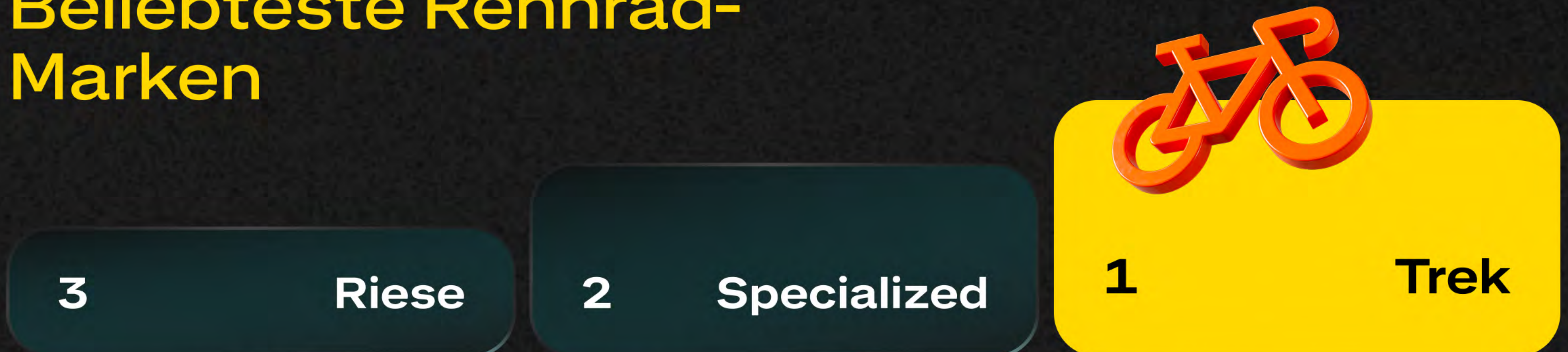
3 HOKA Clifton

Fahrräder.

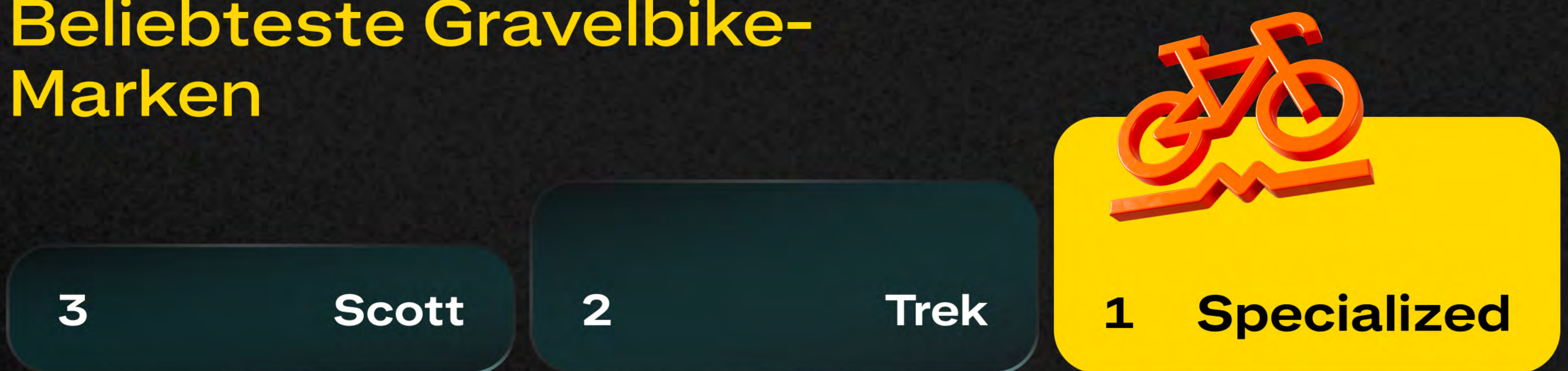
Trek und Specialized setzen sich vom Feld ab.

Die US-Marken dominieren – ob Straße, Gravel oder Trail – und belegen in jeder Kategorie die ersten beiden Plätze.

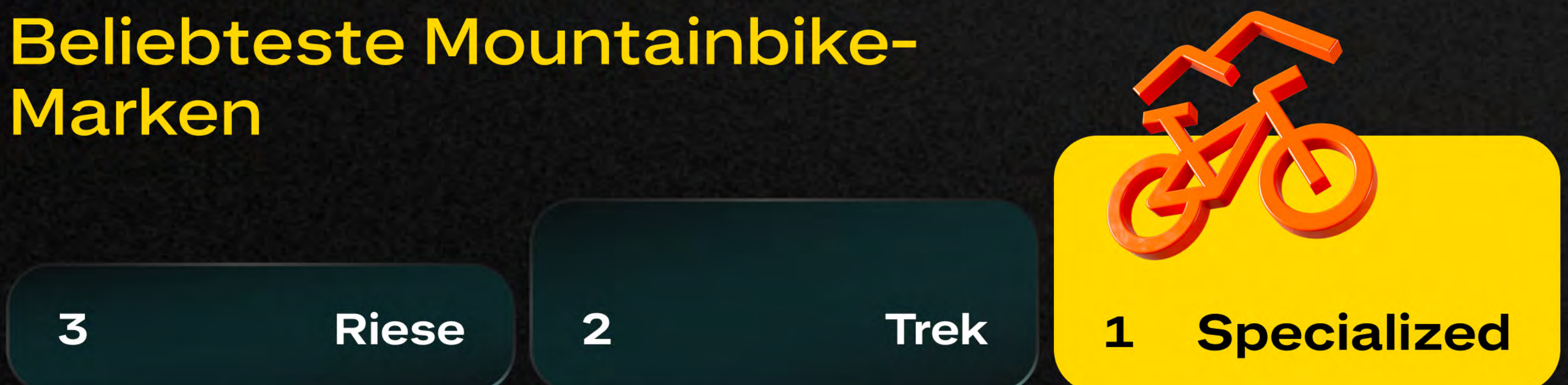
Beliebteste Rennrad-Marken



Beliebteste Gravelbike-Marken



Beliebteste Mountainbike-Marken



So zeichnen wir auf.

Die häufigste Art der Aufzeichnung auf Strava im Jahr 2025 war **direkt über die Strava-App**.

72 % der Strava-Nutzer zeichneten ihre Aktivitäten mit der App auf.

Über alle Gerätetypen hinweg war Garmin die am zweithäufigsten genutzte Marke, während Apple Health an dritter Stelle lag.

Apple hat den größten Anteil an der **Uhrenkategorie**, wo die **Apple Watch die Nummer eins ist**.

COROS ist auf Strava die **am schnellsten wachsende Uhrenmarke** im Vergleich zum Vorjahr.

Frauen nutzen zu

70 %

häufiger als Männer die Apple Watch, um auf Strava aufzuzeichnen.

Wearables, die keine Uhren sind und schnell wachsen:

Oura
WHOOP

KI mischt jetzt mit.

Wenn es um KI in unserem täglichen Leben geht, sind Menschen **eher bereit, sie für Fitness und Training** einzusetzen als in anderen Bereichen.

46 %

gaben an, sie würden KI als intelligenten Trainer einsetzen.

Laut unserer Umfrage **nutzt die Gen Z KI häufiger als andere Altersgruppen, um mehr aus ihrem Training herauszuholen.**

16 %

sagten, sie würden es für die Zubereitung von Mahlzeiten verwenden.

7 %

sehen KI auch als Tool für Therapie.

2025 nutzten Strava und Runna KI, um unser Training noch besser zu machen.

Runna ergänzt die von den Trainern erstellten Trainingspläne mit einer KI-gestützten Datenanalyse, um **ein persönlicheres Feedback zu geben**.

Stravas generatives KI-Modell analysiert Daten aus beliebten Community-Routen, **um individuelle Routen für dich zu erstellen**.

86 %

der mit Runna verbundenen Läufer haben im letzten Jahr eine persönliche Bestzeit erreicht.

19 Sek.

und schon wurde in 2025 wieder eine KI-Route erstellt.

Tipp: Leistungsvorhersagen

Wie steht's um deine Wettkampfform?



Die neuen Leistungsvorhersagen von Strava nutzen KI, um deine Zielzeiten zu schätzen - und es hat sich gezeigt, dass die Vorhersagen bei Nutzern, die mindestens 2-5 Mal pro Woche laufen, bis zu 3 % genau sind.

Aber so sehr KI uns auch in Bewegung bringen kann – **du kennst deinen eigenen Körper am besten.**

Regeneration und Ruhe gehören zum Training dazu. **Freitage eignen sich perfekt für leichte Aktivitäten wie Dehnen oder Spaziergänge.**

Am wenigsten beliebter Tag fürs Training =

Freitag

Wer für einen Marathon trainiert, wählt bei Runna meist Pläne mit **4 Lafeinheiten pro Woche.**

3 Tage ☐

4 Tage ☒

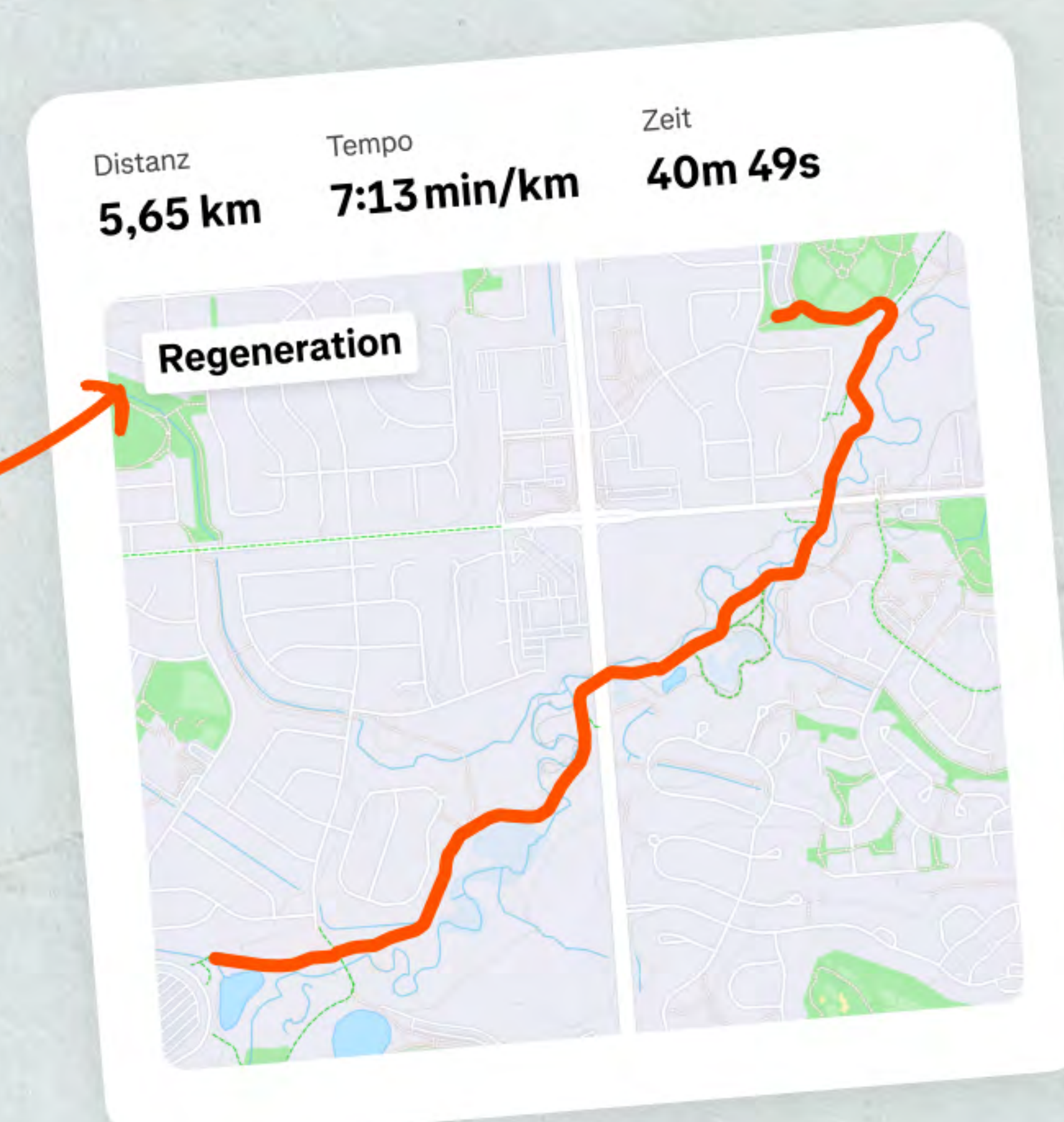
5 Tage ☐



Runnas Trainingspläne lassen dich wählen, wie oft du läufst, und haben Entlastungswochen – so kannst du **einen Gang zurückschalten und deinem Körper Zeit geben, aufzuholen.**

Tipp: **Regenerations**-Tags

Tagge deine leichten Strava-Aktivitäten mit dem Tag „Regeneration“, um **im Blick zu behalten, dass du dich nicht zu sehr verausgabst.**



05

Städte im Vergleich: Die Bestenlisten 2025.

Welche Stadt hat die schnellsten Läufer? Die Frühaufsteher? Und wer trotzt Wind und Wetter – egal ob Hitze oder Kälte?

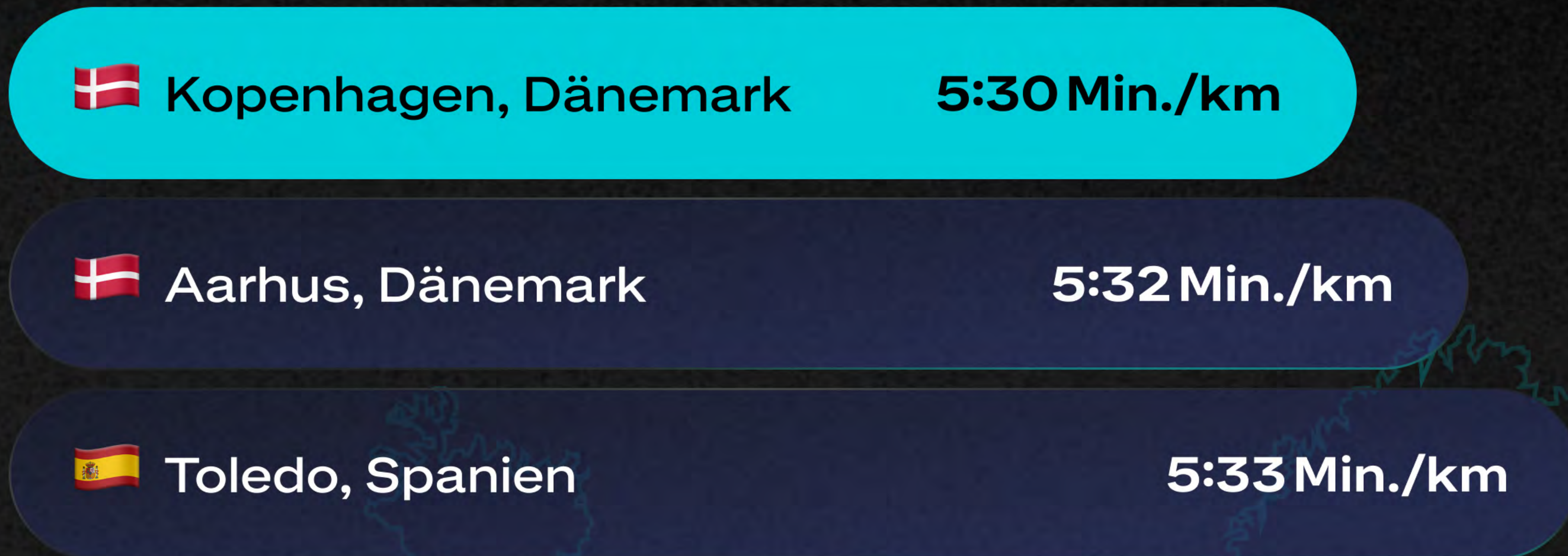
Dank eines Jahres voller Strava-Daten haben wir die Antworten.

Finde heraus, wer ganz vorn liegt – und gegen wen deine Stadt vielleicht antritt. Wird deine Stadt 2026 den Spitzenplatz erobern?

**Die Platzierungen basieren – sofern nicht anders angegeben – auf dem Wohnort der Strava-Nutzer.*

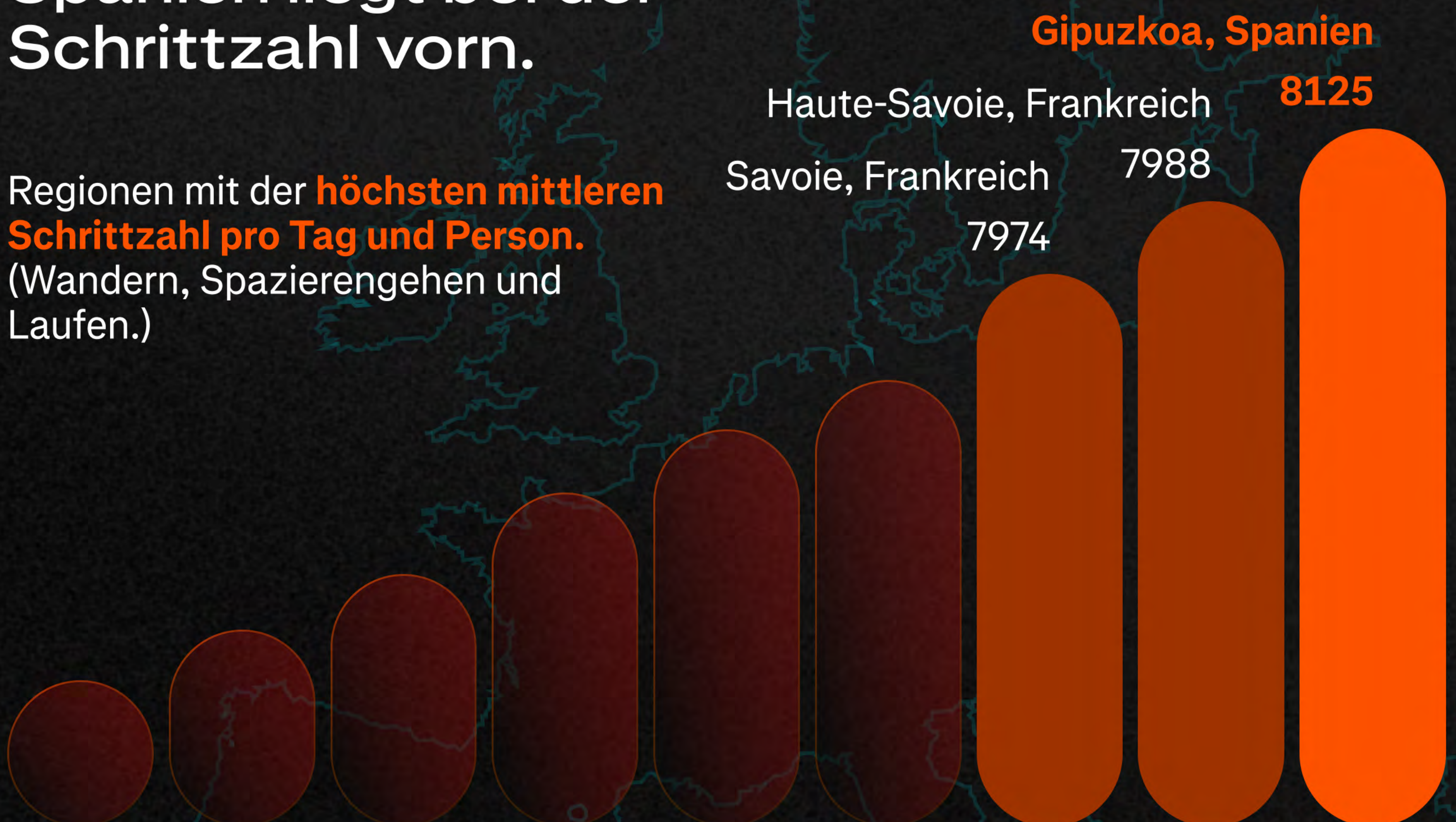
Dänemark ist schnell.

Schnellste Metropolregion nach Tempo beim Laufen in Min./km.



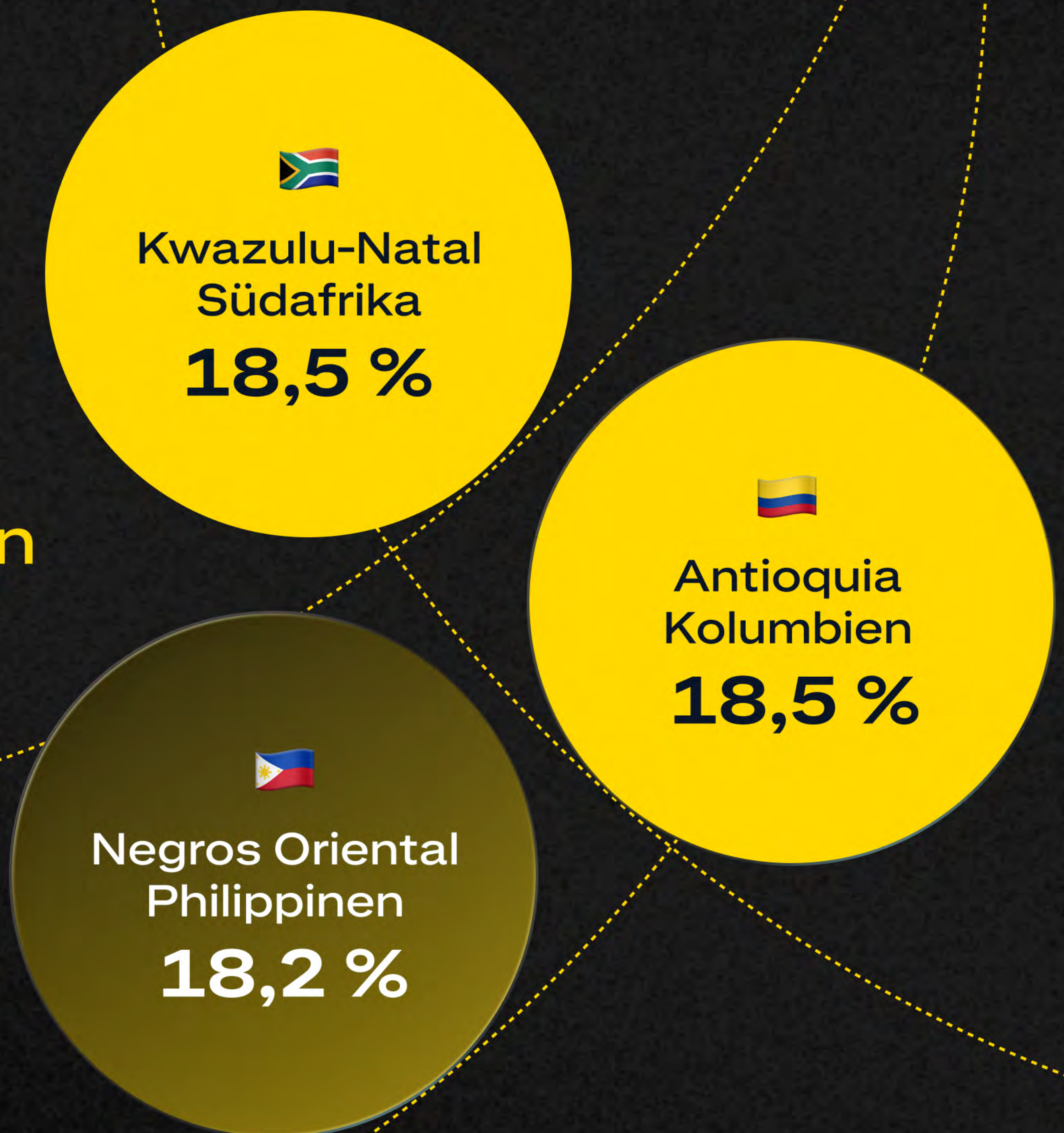
Spanien liegt bei der Schrittzahl vorn.

Regionen mit der **höchsten mittleren Schrittzahl pro Tag und Person.** (Wandern, Spaziergehen und Laufen.)



In Südafrika und Kolumbien wird häufig in Gruppen gelaufen.

Regionen mit dem höchsten Anteil an Läufen in Begleitung oder in der Gruppe.



In Indonesien sind die Frühaufsteher unterwegs.

Regionen mit dem höchsten Anteil an **Aktivitäten zwischen 4-7 Uhr morgens.**



Korea hat die Nachtschwärmer.

Regionen mit dem höchsten Anteil an **Aktivitäten nach 21 Uhr.**



Erwähnenswerte Leistungen

Atlántico, Kolumbien hat die **meisten Aktivitäten direkt zum Sonnenaufgang: 10 %**

Schweizer Effizienz? Genf, Schweiz hat die **meisten Aktivitäten zur Mittagszeit: 11 %**

Wetterhelden: Hitze

Regionen mit dem höchsten Anteil an **Aktivitäten bei über 27°C**

1	Riau Inseln Indonesien	76 %
2	Sarawak Malaysia	68 %
3	Bangkok Thailand	66 %

Wetterhelden: Kälte

Regionen mit dem höchsten Anteil an **Aktivitäten bei unter 4°C**

1	Großraum Reykjavík Island	26,9 %
2	Westfinnland Finnland	26,7 %
3	Sør-Trøndelag Norwegen	24,2 %

Die fotogensten Orte

So viele Aktivitäten* wurden mit Foto hochgeladen

*Vor Ort – nicht unbedingt von lokalen Nutzern



Die beliebtesten Segmente.

🚲 Radfahrt



1

Mi Segmento: de la redomita a Patios
Santa Fe De Bogota, Kolumbien



2

Hebraica-Rebouças x Cidade Jardim
São Paulo, Brasilien



3

Bridge Sprint
Wandsworth, Vereinigtes Königreich

👟 Lauf

CP East Drive Terrace to 86th
New York, USA

1



GBK Loop
Jakarta Selatan, Indonesien

2



Tiro 1km
São Paulo, Brasilien

3



Fazit

Das war's – ein kurzer Blick auf 2025. Ein Jahr, in dem wir stark waren, uns mit der Community verbunden haben und Bewegung auch dann zur Priorität gemacht haben, wenn's nicht immer leicht war.

Wir haben mehr Clubs gegründet, mehr Kronen geholt und mehr Kudos vergeben als je zuvor.

Vor allem aber war es ein Jahr des Fortschritts – und des Versprechens, 2026 noch einen draufzulegen.

Also, worauf wartest du? Los geht's.

Und denk dran: Wenn es nicht auf Strava ist, ist es nie passiert.

