

# **NFIFs MOSJONSLØP- STATISTIKK**

# **2020**

**TALL  
UTVIKLING  
TRENDER**



# NFIFs MOSJONSLØP- STATISTIKK

# 2020

## TALL UTVIKLING TRENDER

**1**

**2020  
OPPSUMMERT**

Side 8

**2**

**STØRRELSER &  
OPPSLUTNING**

Side 11

**3**

**DISTANSER &  
AVSTANDER**

Side 15

**4**

**LØPSKATEGORIER**

Side 20

**5**

**GEOGRAFI**

Side 23

**6**

**RESULTATSYSTEM**

Side 28

**7**

**TRENDER**

Side 31

# Hvorfor statistikk?

Norsk friidretts kjernevirksomhet er aktivitet. For å oppnå visjonen om Friidrett for alle – hele livet er det helt sentralt at Norsk Friidrett evner å skape et aktivitetstilbud som favner mange og gir gode opplevelser for de som deltar. Dette er avgjørende for å rekruttere nye medlemmer og aktive og for å ivareta og beholde de vi har, samt bidra til god folkehelse.

Mangfoldighet, variasjon og allsidighet er nøkkelord i det å skape et bredt aktivitetstilbud, og vi ønsker å legge gode rammer for aktivitet innenfor alle våre grener på og utenfor bane. Aktiviteten og konkurransene skal være tilpasset ulike nivåer og behov, slik at positive opplevelser kan skapes uavhengig av ambisjoner og nivå.

Hvordan spiller statistikk en viktig rolle i dette arbeidet?

Statistikk er tallfestede innsamlede opplysninger som gir oss kunnskap og forståelse. Den kan hjelpe oss å se tendenser og mønstre, eller i hvilken retning utviklingen går. Den gir oss oversikt over store mengder tall og målinger, og kan hjelpe oss å skille mellom virkelige sammenhenger og tilfeldigheter. Den kan også spille en sentral del i hvordan man måler situasjon og framgang. Ved riktig bruk kan den også gi oss årsakssammenhenger, forklaringer, eller støtte for hypoteser om hvordan ting henger sammen. Statistikk kan også være grunnlag for mange viktige beslutninger, og fungere som et verktøy som sier noe om målene er mulig å oppnå og om strategien man følger er god. For å vite hva vi som forbund skal gjøre, eller hvordan vi kan hjelpe våre klubber og arrangører å utvikle mosjonssegmentet ytterligere, trenger vi svar på en del spørsmål som statistikken kan gi.

Hvordan kan våre klubber få et best mulig utgangspunkt for å fremstå som attraktive og lykkes med sitt arrangement? Dersom vi vet hvilke distanser de fleste mennesker i Norge liker å løpe, eller vi vet hva slags type terreng som er mest populært, så legger man grunnlag for videre arbeid. Dersom man vet at andelen menn som deltar i mosjonsløp i Norge er større enn andelen kvinner, ja så vet vi hvor potensiale ligger og hvilke utfordringer det bør tas tak i. Dersom vi ikke vet om våre arrangementer har en økning eller nedgang i antall deltakere, så vet vi heller ikke hvordan vi skal stake ut kursen videre. Vi vet ikke om det vi gjorde, eller ikke gjorde, var årsaken til nedgangen eller økningen. Statistikken skal med andre ord være grunnlag for vurderinger og beslutninger for oss som forbund og for våre klubber og arrangører. Den skal være en kunnskapsbase som gir oss et statusbilde av hvordan ståa er i mosjonsnorge i det aktuelle året, og hvordan utviklingen har vært og kan bli fremover.

Så er det selvfølgelig viktig å huske på at statistikken ikke sitter på alle svar eller fungerer som fasit. Men uten bakgrunnskunnskap er det vanskelig å vite hva svaret er eller om det er til å stole på. Å lene seg på, og bruke statistikken riktig er et godt utgangspunkt.

## Kommentarer og presiseringer

Denne statistikken tar kun utgangspunkt i data hentet fra løp som er registrert på NFIFs terminliste (<https://mosjon.friidrett.no/terminliste>) og som er avholdt i kalenderåret 2020. Datagrunnlaget er hentet ut manuelt fra de ulike påmelding- og resultatsystemer som er brukt. Statistikken tar kun for seg fullførte startende deltakere. Den omfatter altså ikke startende deltakere som ikke fullførte (DNF) eller deltakere som var påmeldt uten å ha startet (DNS). Det er flere grunner til at vi har valgt denne løsningen. For det første har vi vært opptatt av å være konsekvente, noe som ga oss lite muligheter da resultatsystemet *Ultimate Sport System* kun opererer med fullførende starter. For det andre er vi som forbund opptatt av selve aktiviteten som skjer, noe som ville gitt et skjevt bilde dersom påmeldte som ikke deltok også ble telt. Det gjøres for øvrig oppmerksom på at én deltaker i statistikken kan telles opptil flere ganger, da vedkommende kan ha deltatt i flere ulike løp. Datagrunnlaget gir oss med andre ord ikke noen form for personlig statistikk, annet enn kjønn. Som en konsekvens av dette sitter vi ikke på kunnskap om den enkelte deltaker, noe som gjør at vi mangler en del vesentlig og spennende informasjon, for eksempel om deltakeren er en ny eller eksisterende deltaker eller hvor gammel deltakeren er. Slik data kunne gitt oss et enda bedre grunnlag for å konkludere rundt utvikling, frafall og trender, og ikke minst aldersgrupper. Det må også nevnes at det i vårt register for 2020 er hele 259 løp som er avlyst grunnet covid-19. Samtlige av disse løpene inneholder naturligvis info som er interessant (lengde, kategori, fylke etc.), men vi har valgt å holde disse utenfor statistikken, slik at vi hele tiden kun snakker om avholdte løp med fullstendig statistikk. Barneløp er for øvrig utelatt denne statistikken.

Noen presiseringer som kan være verdt å nevne:

- I de tilfeller der kjønn ikke er oppgitt eller funnet, er antallet fullførte starter fordelt likt
- I de tilfeller der løypelengde ikke er oppgitt eller funnet, har vi satt 5 km
- I de tilfeller der flere enkeltløp med forskjellige distanser er samlet i én og samme resultatliste, har vi valgt å dele de opp igjen og bruke gjennomsnittet i løpenes distanse
- Distansene er oppført i antall kilometer med én desimal, noe som betyr at halvmaraton er oppført som 21,0 og maraton som 42,1 da dette er det nærmeste vi kommer
- Vi har valgt å separere 24-timersløp og Ultraløp som to forskjellige løpstyper
- Fylke som er oppført er det fylke som idrettslaget hører til. Dette får kun konsekvenser for de (ekstremt få) tilfeller der løpet arrangeres utenfor idrettslagets hjemfylke
- Under «type løp» er både *Karusell-løp* og *Virtuelle løp* tatt med. Dette gjør det noe utfordrende mtp å få det 100% korrekt, ettersom begge disse igjen ofte opererer med ulike type underløp med forskjellige type løp

Vi ønsker også å redegjøre for de ulike løpslistene og datagrunnlaget vi benytter, samt noe av kompleksiteten rundt hvordan vi har valgt å telle løpene.

Vi opererer med to lister: *NFIFs terminliste 2019* og *Løpsoversikten 2019*. NFIFs terminliste inneholder alle registrerte løp gjort av klubber på vår terminliste, og består av *Løpsarrangement*. Løpsoversikten er brukket ned manuelt og består av *enkeltløp*.

*Hva er et løpsarrangement?*

Et løpsarrangement er hovedbenevnelsen for selve arrangementet, uavhengig av om arrangementet er inndelt i flere enkeltløp, distanser, underlag, steder osv, og vil kun telles én gang i terminlisteoversikten. *Fornebuløpet*, *Midnight Sun Maraton* og

*Oslo Maraton* er eksempler på dette. Til tross for sine syv enkeltløp (*Oslo maraton, Oslo halvmaraton, Oslo maraton 10km, Oslo maraton 3km, Oslo maraton para 10km, Oslo maraton para 3km, og Oslo maraton trippel.*) vil *Oslo Maraton* fortsatt stå som ett løpsarrangement.

Et løpsarrangement kan også være en serie løpskaruseller. Ett eksempel er *NECON vinterkarusell*, som med sine ulike løp gjennom sesongen fortsatt vil stå som ett enkelt løpsarrangement. I visse tilfeller har vi dog måttet bruke skjønn. Skal for eksempel et sommerløp og et høstløp ses på som ett arrangement? Skal *Tour of Mjøsa* eller *Vinterkarusellen på Romerike* regnes som to arrangementer, til tross for at hvert enkelt løp arrangeres av ulike arrangører og på ulike plasser? Dette har ikke alltid vært like lett.

#### *Hva er et enkeltløp?*

Et enkeltløp er et unikt løp som står seg ene og alene og som anses som et isolert og separat løp, basert på følgende kriterier:

- Løpet kan kun ha én distanse/lengde (unntaket er dobbler eller trippler der totaldistansen er gjeldende)
- Løpet må gjennomføres innen 24 timer (unntaket er virtuelle løp der løypa er lik, men gjennomføringsperioden strekker seg over en lengre periode)
- Dersom det opereres med konkurranse/eliteklasser og tur/trimklasser, deles løpene opp etter dette
- Dersom enkeltløpet er delt opp i ulike puljestarter, slås disse sammen og deles ikke opp

I visse tilfeller kan arrangement og enkeltløp gå i hverandre, og vi har da valgt å plassere dem under begge benevnelser. Et eksempel på dette er *3-sjøersløpet*. Det er ett arrangement som kun består av ett enkeltløp (halvmaraton).

Når det gjelder konseptløp, som *BDO-mila, Jentebølgen* eller *Rosa-sløyfe-løpene*, der løpene gjerne avholdes på forskjellige steder, men under samme navn, har vi valgt å telle disse som enkeltløp hver for seg i alle oversikter.

Helt til slutt vil vi presisere at det må tas høyde for at det kan forekomme feil i eller mangler i dette dokumentet. Det kan også hende at det som er publisert inneholder uklar eller manglende tekst, slik at det misforstås av brukerne, uten at tallene eller teksten i seg selv er feil.

Vi håper uansett at du som leser setter pris på dokumentet, og får utbytte av det.

**1**

**2020**

**OPPSUMMERT**



# 1

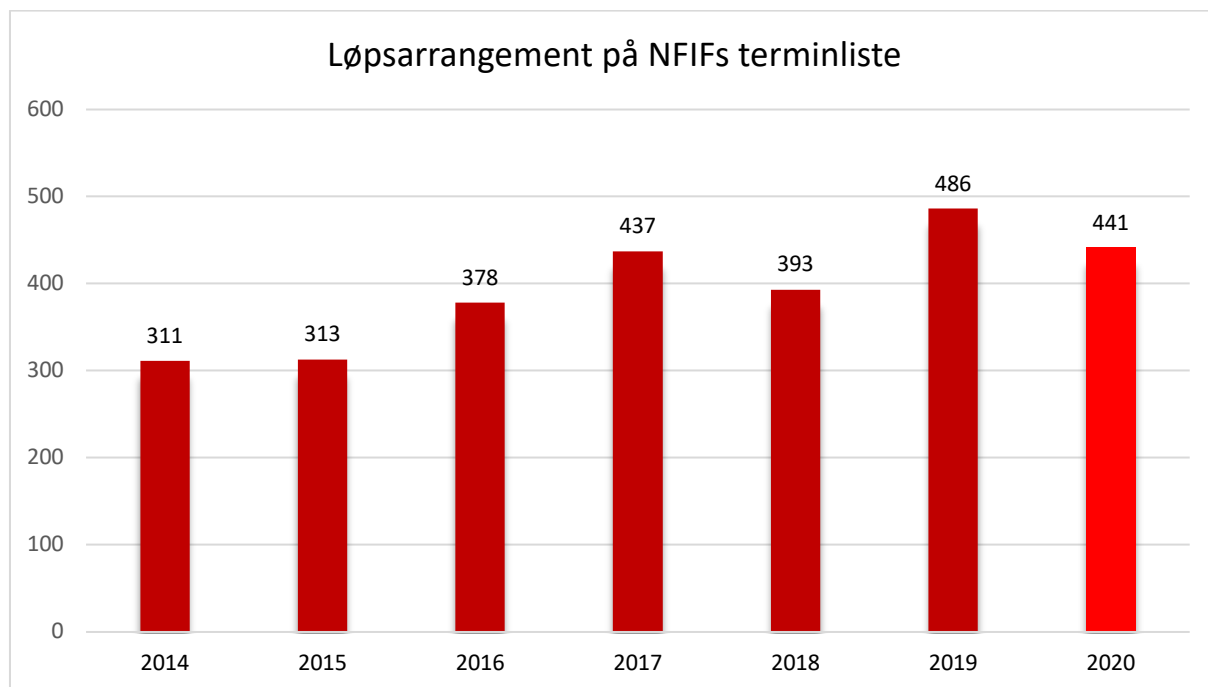


## 2020 oppsummert

Det er helt umulig å oppsummere løpsåret 2020 uten å nevne covid-19. Pandemien har strukket seg fra midten av mars og ut året og følgelig preget totalbilde. Begrensninger og restriksjoner har ført til et enormt antall utsettelse og avlysninger, og kurvene peker stort sett nedover i alle grafer vi sitter på. Det er dog enkelte lyspunkt å spore. Ved hjelp av gode retningslinjer for gjennomføring av arrangement, mener vi at vi har klart å tilrettelegge for at enkelte arrangører har kunnet gjennomføre innenfor gjeldende føringer. I tillegg har våre klubber og arrangører vært dyktige på å finne løsninger selv, blant annet gjennom virtuelle løp eller via gode praktiske løsninger som løpepuljer og seeding av utøvere og utsending.

### Løp på terminlista:

På NFIFs terminliste for 2020 finner vi 441 løpsarrangement. Det er en nedgang på 45 løp (9,2%) mot 2019, men fortsatt det nest-høyeste registrerte tallet siden innføringen av terminlisten i 2014. Det må legges til at antall avlyste løp av disse 441, utgjør rundt 32%, så sammenligningsgrunnlaget blir noe feil.



### Enkeltløp og antall fullførte startende:

Av alle de 441 registrerte løpsarrangementene på NFIFs terminliste i 2020, utgjorde dette til sammen 801 enkeltløp. Av disse enkeltløpene var 261 løp avlyst eller uten fullstendig informasjon, mens 540 løp hadde 1 eller flere fullførende starter, og til sammen 49 868 fullførende starter. I 2019 var det 973 enkeltløp med 277 603 fullførende starter.

Det er med andre ord en dramatisk og markant endring, med en nedgang på nesten 230 000 fullførte startende (82(!)%), og en nedgang på 433 enkeltløp (45%) fra 2019.

### Kjønn:

Av de 49 868 fullførende starter i 2020, var 30 106 (60%) menn og 19 762 (40%) kvinner. Til sammenligning var det 55% menn og 45% kvinner i 2019.

Kjønnfordelingen har med andre ord endret seg fra 2019, og viser at andelen menn som er med på mosjonsløp øker (5% opp), mens andelen kvinner synker (5% ned).



**49 868** <sup>(- 227 735)</sup>

**FULLFØRENDE STARTER**

<sup>(- 433)</sup>

**540**



**ENKELTLØP**

**40%**



**KVINNER**



**60%**

**MENN**

2

**STØRRELSER &  
OPPSLUTNING**

# 2

## Størrelser og oppslutning

Mosjonsløp kommer i alle former og størrelser. Fra de store gateløpene til de mindre løpene utkantsnorge, fra de korte distansene til de lange. I dette avsnittet ser vi på nærmere på løpenes størrelse og oppslutning.

### De største løpene i Norge:

Når vi prater om de største løpene i Norge, mener vi flest antall deltagere som fullførte. Vi deler dessuten oversikten i to kategorier: Største arrangement (f.eks. alle løp under *Oslo Maraton* eller alle løp under *Midnight Sun Marathon*) og største enkeltløp (f.eks. maratondistansen i *Oslo Maraton* eller 10 kilometeren i *Fornebuløpet*).

For 2020 er det viktig å merke seg at det har vært lagt føringer og begrensninger på antall deltakere. Dette gir, særlig, et enormt utslag for de store masseløpene.

### De 20 største løpsarrangementene i Norge:

Under har vi listet opp de 20 største løpsarrangementene i Norge i 2020. Markert i grønt er nye løp som ikke var med på tilsvarende liste i 2019. Fjorårets plassering er ført i parentes. Legg merke til at løpskaruseller ikke er tatt med i beregningen.

	Arrangement	Arrangør	2020	2019	Endring
1	Rosa Sløyfe Bergen (NY)	Varegg Friidrett	5123	1868	3255
2	Oslo Maraton (2)	SK Vidar	2790	17858	-15068
3	Bergen Fjellmaraton (18)	TIF Viking	1362	2355	-993
4	Sommernattsløpet Bergen (NY)	Varegg Friidrett	1023	277	746
5	Norgesløpet (NY)	Ull/Kisa Friidrett	853	752	101
6	Mørketidsløpet (20)	TUIL Tromsdalen Friidrett	817	2177	-1360
7	Furumomila (NY)	Modum FIK	654	1140	-486
8	Bergen City Marathon (4)	TIF Viking	648	9903	-9255
9	Knarvikmila (14)	FIL AKS-77	567	2856	-2289
10	Nordmarka Skogsmaraton (NY)	Lyn Ski - Friidrett	542	1034	-492
11	Birkebeinerløpet (6)	Rena IL Friidrett & Lillehammer Skiklubb Friidrett	536	6426	-5890
12	Stavanger Marathon Special Event (NY)	GTI FIK	494	1203	-709
13	Sandnesløpet (NY)	Sandnes IL Friidrett	456	745	-289
14	Siddisløpet (NY)	IL Skjalg	455	693	-238
15	Midnight Sun Marathon (11)	TUIL Tromsdalen Friidrett	428	3905	-3477

16	Hytteplanmila (13)	IL Holeværingen	331	3221	-2890
17	Flyplassløpet (NY)	BFG Bergen Løpeklubb	321	474	-153
18	Svalandsgubben (NY)	Birkenes IL	300	750	-450
19	Fløibanen Opp (NY)	Fana IL	279	301	-22
20	Kvalheimmila (NY)	IK Tjalve	266	Ikke på listen	Ikke på listen

Vi ser at over halvparten av arrangementene på årets liste er nye. Dette har med pandemien og omstendighetene rundt denne å gjøre. Store arrangører som *Holmenkollstafetten*, *Sentrumsløpet*, *St. Olavsløpet* og *Trondheim Maraton* har måttet avlyse og hadde heller ikke noe virtuelt alternativ.

Det kan ellers være verdt å nevne at både *Rosa Sløyfe Bergen* og *Oslo Maraton* ble arrangert som virtuelle løp, mens *Bergen Fjellmaraton* var det største ikke-virtuelle arrangementet.

Størst frafall i deltakere har *Oslo Maraton*, med over 15 000 deltakere, og *Bergen City Maraton* med over 9000 deltakere.

Av annet å nevne, ser vi at de fleste (16 av 20) har hatt en nedgang i deltakere, mens 4 løp faktisk har måttet å øke til tross for begrensningene som lå til grunn.

### De 20 største enkeltløpene i Norge:

Under har vi listet opp de 20 største enkeltløpene i Norge i 2020. Markert i grønt er nye løp som ikke var med på tilsvarende liste i 2019. Fjorårets plassering er ført i parentes.

	Løp	2020	2019	Endring
1	Rosa Sløyfe Bergen (Virtuelt) (6km) (19)	3419	1868	1551
2	Rosa Sløyfe Bergen (Virtuelt) (3km) (NY)	1704	Ikke på listen	Ikke på listen
3	Oslo Maraton (Halvmaraton) (2)	1292	9592	-8300
4	Sommernattsløpet Bergen (Virtuelt) (NY)	1023	277	746
5	Oslo Maraton (10km) (5)	953	5332	-4379
6	Bergen Fjellmaraton (Turklasse) (NY)	833	1448	-615
7	Mørketidsløpet (Halvmaraton) (NY)	797	1103	-306
8	NECON Vinterkarusell (2019/2020) - løp 4 (5km) (6.jan) (NY)	638	616	22
9	NECON Vinterkarusell (2019/2020) - løp 5 (5km) (27.jan) (NY)	610	503	107
10	Mørketidsløpet (10km) (NY)	567	787	-220
11	NECON Vinterkarusell (2019/2020) - løp 6 (5km) (17.feb) (NY)	548	479	69
12	Nordmarka Skogsmaraton (halvmaraton) (NY)	542	340	202
13	Birkebeinerløpet (halvmaraton) (9)	536	4422	-3886
14	NECON Vinterkarusell (2019/2020) - løp 7 (5km) (9.mar) (NY)	533	461	72
15	Bergen Fjellmaraton (Konkurransklasse) (NY)	529	867	-338
16	Furumomila (10km) (NY)	467	773	-306
17	Siddisløpet (NY)	455	693	-238
18	Norgesløpet (Halvmaraton) (NY)	429	Ikke på listen	Ikke på listen

19	Norgesløpet (10km) (NY)	424	360	64
20	NECON Vinterkarusell (2020/2021) - løp 1 (5km) (02.nov) (NY)	399	743	-344

Resultatet av denne listen for 2020 er ganske oppsiktsvekkende. Kun 4 av løpene som var med på tilsvarende liste i fjor, er med i år. Igjen er nok hovedgrunnene til dette, at de store løpene ikke er avholdt. Av store løp som er falt ut, nevnes *Holmenkollstafetten* (avlyst), *Sentrumsløpet* (avlyst), *Stoltzeleiven Opp* (avlyst), *KK-mila* (ikke avholdt), *3-sjøersløpet* (avlyst), og *Fornebuløpet* (avlyst).

Vi ser ellers at 8 av 20 løp har hatt en oppgang, mens 10 har hatt en nedgang. Størst nedgang har halvmaraton-distansen hos *Oslo Maraton* som har mistet 8300 deltakere. *Rosa Sløyfes* 6 kilometer i Bergen har økt mest med 1551 deltakere.

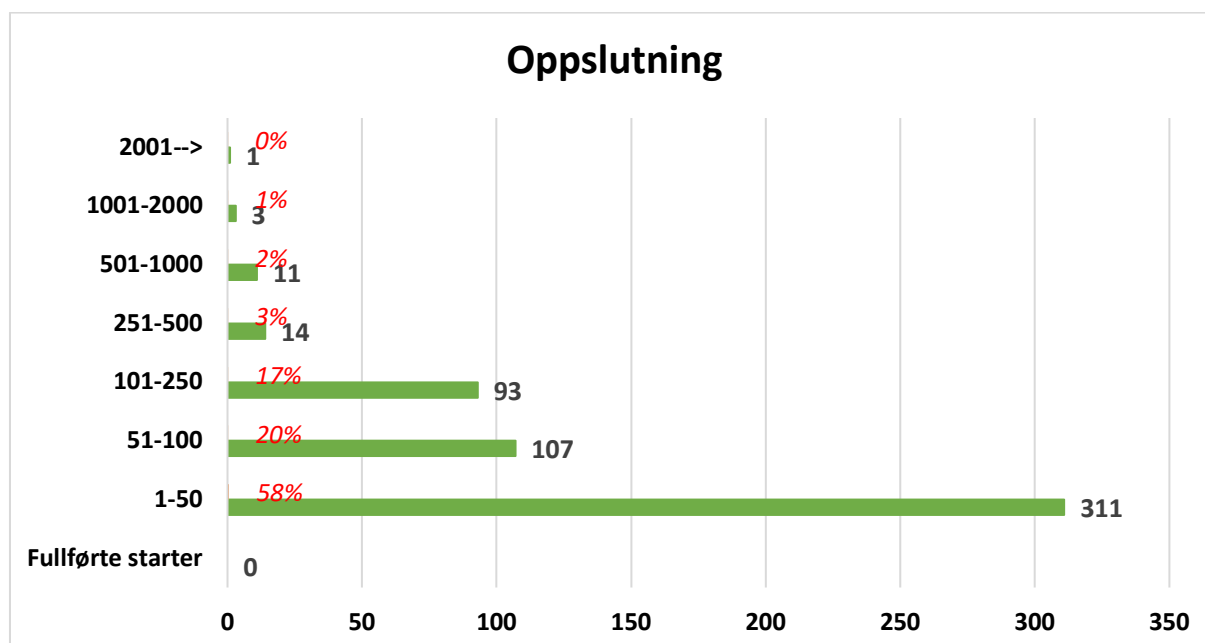
### Oppslutning:

I denne oversikten har vi valgt å se på oppslutningen rundt enkeltløpene i Norge.

Gjennomsnittsoppslutningen for et mosjonsløp i Norge i 2020 var 92 fullførende starter. Det er en nedgang på hele 62% fra 2019.

Over halvparten av løpene i Norge hadde mellom 1 og 50 fullførte starter i 2020 (311 stk), mens majoriteten (95%) av løpene hadde under mellom 1 og 250 fullførte starter. Kun 11 løp (2%) hadde mellom 501 og 1000 fullførte startende, og kun 3 løp mellom 1001 og 2000. Ett eneste løp hadde over 2001 fullførte starter i Norge i 2020.

I 2019 var fordelingen av små og store løp ganske lik 2020, med majoriteten av små løp. Det er dog antallet innenfor de små som har blitt enda mindre, mens antallet av de store har sunket eller blitt borte. Som et eksempel fantes det 2 løp i 2019, som hadde mellom 3500 og 5000 fullførende starter og 7 løp med 5001 eller mer. Disse var det null av i 2020.



3

**DISTANSER &  
AVSTANDER**

# 3

## Distanser og avstander

Blant de 540 enkeltløpene vi opererer med, finner vi alle type distanser fra de korteste trappeløpene til de lengste ultraløpene og 24-timersløpene.

Det har vært utfordrende å definere avstand på stafetter og 24-timersløp. På stafetter har vi delt total lengden på løpet med antall etapper, mens i 24-timersløpene har vi satt vinnerlengden. Ulike tripler eller kombinasjoner av flere løp er holdt utenfor denne statistikken (vi anser *Dobbeltravern* som et unntak, i og med at denne løpes i ett uten pauser slik «normale» tripler eller dobbler gjøres).

*Dog Run* er for øvrig et relativt nytt begrep, der to- og firbente løper sammen. Ettersom vi har noen av disse løpene registrert på vår terminliste, har vi valgt å inkludere disse.

### De korteste og lengste løpene:

Norges korteste løp i 2020 er *Virtuell Kollkarusell 1*, i regi av IL Koll. Det er et gateløp på 1 runde (580 m) rundt Nordberg og Kringsjå skoler.

I 2019 var trappeløpet *Barcode Challenge*, det korteste løpet på 303 trappetrinn og 110 meter. Årets korteste løp er altså 470 meter kortere enn fjorårets korteste.

Merk at *Fanaløpet* hadde en distanse på 400 meter, men denne var kun ment for personer med en fysisk utviklingshemming.

Norges lengste løp i 2020 er *24 Hours in Hell*, i regi av *Hell Ultraløperklubb*. *Simen Holvik* løp lengst av alle innenfor de 24 timene han hadde på seg, og nådde en distanse på 253,254 kilometer. Det er 7 kilometer lenger enn svenske *Torbjörn Gyllebring* klarte i *Bislett-24-timers* i fjor.

Norges lengste løp i 2020 med fastsatt distanse var i år, som i fjor, *Brekkeløypa Ultra*, i regi av *FIL AKS-77*. Løypa var 80,4 kilometer lang.

### De 11 lengste løpene:

I oversikten under har vi for 24-timersløpene satt lengde utfra vinnerdistansen.

Grunnen til at vi har plukket ut 11 løp, er at de neste på listen er maratondistanser.

Markert i blått er nye løp som ikke var med på tilsvarende liste i 2019. Fjorårets plassering er ført i parentes.

	Enkeltløp	Arrangør	Distanse
1	24 Hours In Hell (NY)	Hell Ultraløperklubb	253,2 km
2	Moon Valley Run (24-timers) (NY)	Måndalen IL	161,2 km
3	BrekkeløypaUltra (2)	FIL AKS-77	80,4 km
4	Nordmarkstravern (60km) (NY)	IL Koll	60 km
5	Dog Run Bergen (Søndag 24. mai) (NY)	Varegg Friidrett	58 km



6	Moon Valley Run Festival (55km) (NY)	Måndalen IL	55 km
7	Dog Run Bergen (Lørdag 23. mai) (NY)	Varegg Friidrett	55 km
8	Hauernløpet (54km) (NY)	Sturla IF	54 km
9	Tromsø Mountain Ultra (50km) (12)	TUIL Tromsdalen Friidrett	50 km
10	Bislett 50km (11)	Bislettalliansen	50 km
11	Kårvatn Sky Run (43km) (NY)	Todalen IL	43 km

Også i denne kategorien registrerer vi at det er mange nykommere, og nok en gang ligger nok mye av årsaken i at mange av løpene som lå på fjorårets liste er blitt avlyst. *Bislett 24-timers* måtte avlyse, det samme måtte *Høyjord Rundt og Rundt*, *Hornindal Rundt*, *KRS Ultra* og *Romeriksåsen på langs*. Alle eksempler på løp som ville ligget i toppen når det gjelder lengde.

### De 8 korteste løpene:

Som presisert innledningsvis, er barneløp utelatt fra statistikken. For tabellen under er også stafetter utelatt. Som nevnt lenger opp er også *Fanaløpets 400 meter* unnlatt fra denne.

Grunnen til at vi har plukket ut 8 løp, er at de neste på listen er en mengde 1,3 kilometersløp. Markert i blått er nye løp som ikke var med på tilsvarende liste i 2019. Fjorårets plassering er ført i parentes.

	Enkeltløp	Arrangør	Distanse
1	Virtuelt Kollkarusell 2 (NY)	IL Koll	0,58 km
2	Sherpatrappa Opp (NY)	Northern Runners	0,7 km
3	Elverumstrimmen - Virtuell 2020 (700m) (NY)	FIK Orion	0,7 km
4	Skansemyren Banekarusell 800m (NY)	Varegg Friidrett	0,8 km
5	iDrift Challenge: Fossatrappo Opp (5)	Stord IL	0,8 km
6	Fløibanen Opp (9)	Fana IL	0,82 km
7	Skansemyren Banekarusell 1000m (NY)	Varegg Friidrett	1 km
8	Virtuelt Kollkarusell 1 (NY)	IL Koll	1,16 km

Nok en gang ser vi mange nykommere, men her er nok grunnen en kombinasjon av at mange av fjorårets korteste løp ikke eksisterer lenger (*Barcode Challenge*, *Kollentrappa*, *Hanatrappen Opp*, og *Russarstegen Opp*), og at resten måtte avlyse (*Trappeløpet i Høyanger*, *Tour of Mjøsa-Prolog*, *Kanonløpet*, *Oppstemten*, og *Stoltzkleiven Opp*).

### Distanser:

Som vi har sett over, strekker distansene i Norge seg fra litt over 500 meter til over 25 mil på det lengste. Den gjennomsnittlige distansen for alle løp i Norge er 10,9 kilometer, nøyaktig 1 kilometer lenger enn i 2019. I 2018 var den for øvrig på 10,5 kilometer.

Den totale samlede lengden på alle løp i Norge utgjør 5898 kilometer, noe som omtrent tilsvarer lengden mellom *Nordkapp* og *Casablanca* i *Marokko*. I 2019 var lengden på 9688 kilometer, og i 2018 på 6091 kilometer. Fra fjoråret er det med andre ord en nedgang på 3790 kilometer eller 39%. Dette er ikke rart når antall løp sank med 45%.

Dersom man multipliserer antall fullførende starter (49 868) med den gjennomsnittlige løypelengden (10,9 km), ender vi på 543 561 kilometer. Dette tilsvarer at deltakerne til sammen har løpt rundt jorda mer enn 13 ganger. I fjor var tallet mer enn 68 ganger.

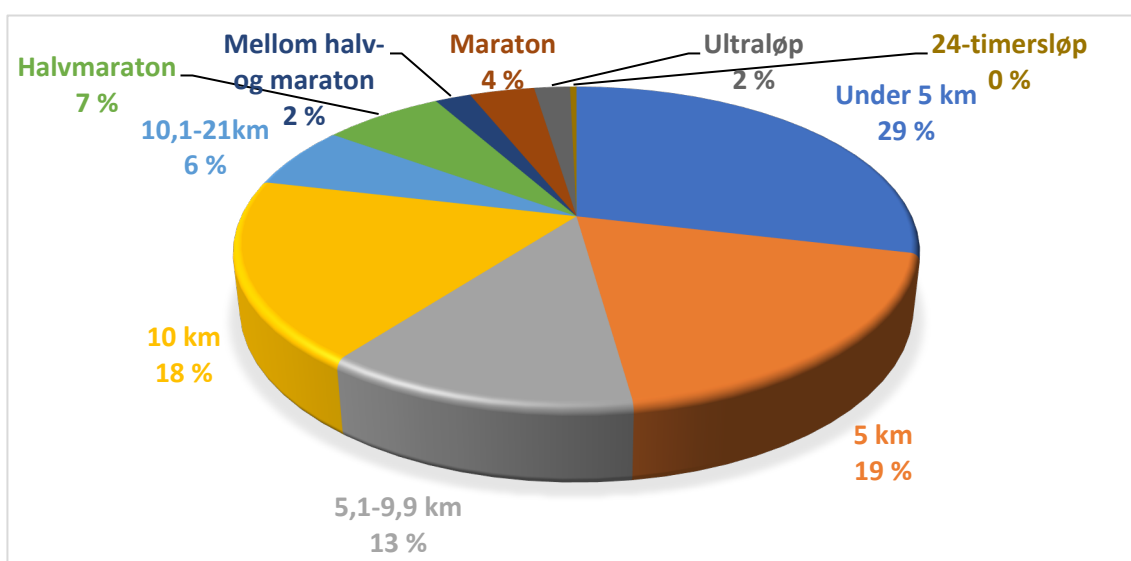
For å få en oversikt over hvilke distanser som var de mest vanlige i Norge i 2020, har vi delt avstandene inn i ulike grupper. Vi har forsøkt å fordele de gradvis, samtidig som vi har ønsket å beholde de rene distansene 5km, 10km, halvmaraton og maraton. Under følger inndelingen:

Distanse	Løp i 2019	Prosent i 2019	Løp i 2020	Prosent i 2020	Endring
Under 5 km	266	27 %	<b>155</b>	<b>29 %</b>	2 %
5 km	193	20 %	<b>103</b>	<b>19 %</b>	-1 %
5,1-9,9 km	152	15 %	<b>68</b>	<b>13 %</b>	-2 %
10 km	152	16 %	<b>99</b>	<b>18 %</b>	2 %
10,1-21km	84	9 %	<b>34</b>	<b>6 %</b>	-3 %
Halvmaraton	62	6 %	<b>37</b>	<b>7 %</b>	1 %
Mellom halv- og maraton	16	2 %	<b>11</b>	<b>2 %</b>	0 %
Maraton	31	3 %	<b>20</b>	<b>4 %</b>	1 %
Ultraløp	17	2 %	<b>11</b>	<b>2 %</b>	0 %
24-timersløp	Ikke ført	Ikke ført	<b>2</b>	<b>0 %</b>	0 %

Denne statistikken er én av de første i årets statistikk som holder seg så og si uforandret fra 2019. Det er helt tydelig at det er de korte løpene som er de mest populære løpene i Norge. Nesten halvparten (47%) av løpene i Norge i 2020 var 5 kilometer eller kortere. 31% er 10 kilometer eller kortere, 11% er halv- og halvmaraton, og 2% utgjør ultraløp, det samme som de litt odde distansene mellom halv- og halvmaraton utgjør.

Av hoveddistansene er 5 kilometeren vanligst med 19%, deretter følger 10 kilometeren (18%), halvmaraton (7%), maraton (4%) og ultra (2%).

Det må legges til at det finnes en del ultraløp som ikke er approberte, og disse har heller ikke hatt for vane å ligge på NFIFs terminliste. Vi håper dog at disse følger på i framtiden og også vil være en del av Norsk friidrett.



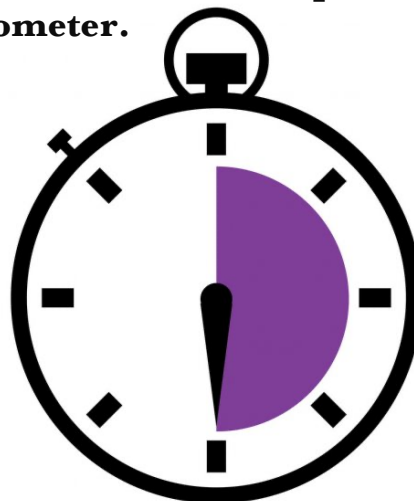
# 80,4 km

Norges lengste løp i 2020, med fastsatt distanse, var Brekkeløypa Ultra. Løpet

Var 80,4 km langt og ble arrangert av FIL-AKS 77.



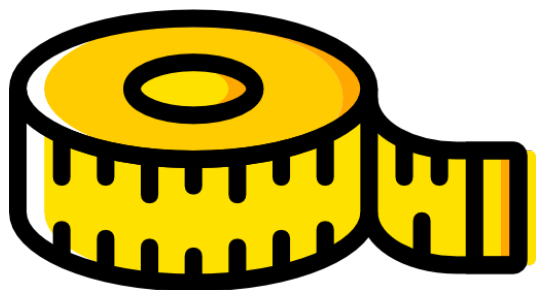
Norges lengste løp i 2020, var ultraløpet 24 Hours in Hell, arrangert av Hell Ultraløpeklubb. Sluttdistansen endte på 253,2 kilometer.



# 253 km

# 580 m

Norges korteste løp i 2020, var Virtuell Kollkarusell 2, arrangert av IL Koll. Distansen var på 580 meter.



# 47%

De korteste løpene er mest populære i Norge. Nesten halvparten (47%) av løpene i Norge i 2020 var 5 kilometer eller kortere.

31% er 10 kilometer eller kortere.

# 10,9 km

Distansene i Norge strekker seg fra litt over 500 meter til over 25 mil på det lengste.

Den gjennomsnittlige distansen for alle løp i Norge er 10,9 kilometer, nøyaktig 1 kilometer lenger enn i 2019.

I 2018 var den for øvrig på 10,5 kilometer.

# 1 ganger

har alle deltakerne i årets løp i Norge, løpt rundt jorda dersom man legger alle resultater sammen.

# 3



4

**LØPSKATEGORIER**

# 4

## Løpskategorier

Det finnes en rekke ulike typer løp i Norge. Disse defineres gjerne ut fra en rekke forskjellige faktorer som underlag, omgivelser, geografi, utfordringer, deltakere, lengde, former osv. Av disse igjen er det flere som går litt i hverandre, og mange løp kombinerer dessuten flere aspekter i ett og samme løp. Det er derfor litt utfordrende å kategorisere hvert enkelt løp, og det har også vært utfordrende å definere hvilke løpskategorier som treffer alle. Det siste er nok umulig, men vi har valgt å operere med følgende løpskategorier:

Løpskategori	Stk i 2019	Prosent i 2019	Stk i 2020	Prosent i 2020	Endring
24-timersløp	Ikke ført	Ikke ført	2	0 %	Ikke ført
Baneløp	6	1 %	7	1 %	1 %
Dog Run	Ikke ført	Ikke ført	7	1 %	Ikke ført
Fjelløp	27	3 %	8	1 %	-1 %
Gateløp	352	36 %	127	23 %	-13 %
Karusell-løp	95	10 %	184	34 %	24 %
Motbakkeløp	135	14 %	22	4 %	-10 %
Para	Ikke ført	Ikke ført	3	1 %	Ikke ført
Stafetter	17	2 %	1	0 %	-2 %
Terrengløp	317	33 %	84	16 %	-17 %
Trappeløp	5	1 %	2	0 %	0 %
Ultraløp	18	2 %	8	1 %	0 %
Virtuelt løp	Ikke ført	Ikke ført	86	16 %	Ikke ført

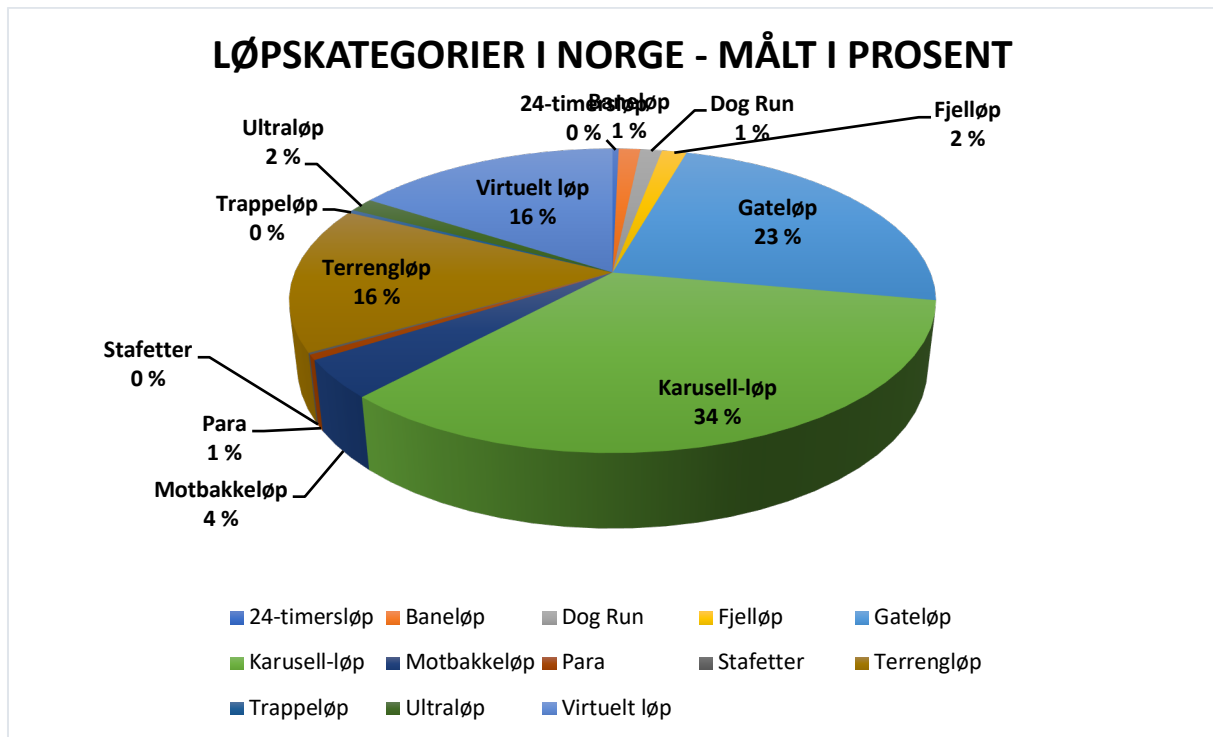
### De vanligste løpskategoriene:

Av rene kategorier, er det fortsatt helt tydelig at gateløp (23%) og terrengløp (16%) fortsatt utgjør den største delen av løpskategorier i Norge, slik som i 2019. Forskjellen fra fjoråret, er dog at virtuelle løp (16%) er tatt med som kategori, og at andelen karusell-løp (35%) har økt betraktelig. Dette kan gi et galt inntrykk av at andelen gateløp og terrengløp har falt drastisk, men viser egentlig bare litt av utfordringen ved å ta med virtuelle løp og karusell-løp (noe vi allikevel mener man bør). Inni de virtuelle løpene eller karusell-løpene, kan det godt være at terrengløp og gateløp utgjør en stor andel, og bilde blir derfor noe misvisende.

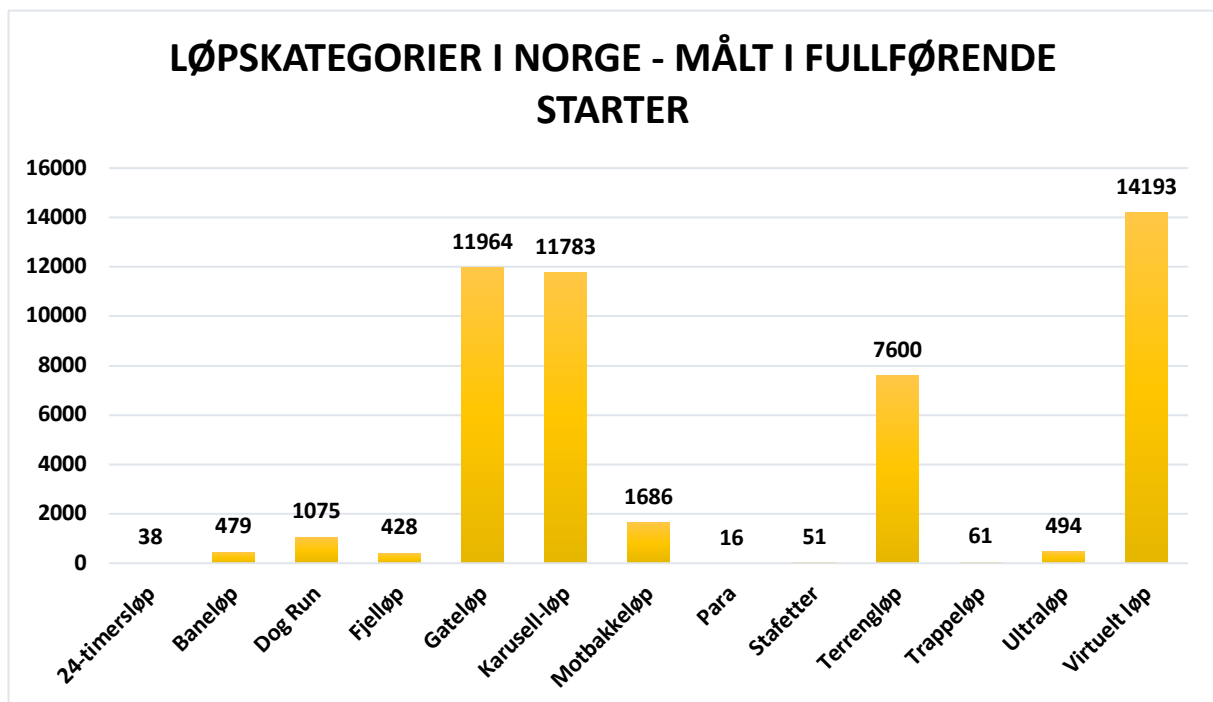
Ser vi på tallene fra de andre kategoriene, ser vi at baneløp (1%), fjelløp (1%), stafetter (0%), trappeløp (0%) og ultraløp (1%) holder seg ganske stabilt, mens antall motbakkeløp har sunket med 10%. Hvorfor motbakke-kategorien er synkende er vanskelig å si noe om. Kanskje kan det ha noe med å gjøre at det arrangementssteknisk har vært mer utfordrende å gjennomføre disse løpene i tråd med restriksjonene, ettersom traséen er liten og smal og deltakerne ofte må gå ned igjen løypetraséen for å komme seg tilbake til start.

Igjen er det viktig å påpeke at kategoriseringen er utfordrende. Mange karusell-løp kan defineres som både baneløp, terrengløp og gateløp. Det samme med stafetter. Enkelte

terrengløp er dessuten innom fjellpartier, og noen av gateløpstraséene i Norge forflytter seg over til terreng.



Deler vi inn kategoriene i antall fullførende starter, i stedet for antall løp, får vi et litt annet bilde. Vi ser da at de virtuelle løpene har den største oppslutningen (28%), mens gateløp faktisk er større enn karusell-løpene. Det kan ellers være interessant å legge merke til at Dog Run har ganske mange deltakere i forhold til prosent.



5

**GEOGRAFI**

# 5

## Geografi

Kategorien «geografi» er ny av året, og intensjonen er å undersøke i hvilke deler av landet det meste av aktiviteten foregår samt hvilke arrangører som arrangerer mest. Innen friidretten opererer vi med friidrettskretser, men akkurat i denne oversikten er løpsarrangørene delt inn etter arrangørklubber og dens hjemfylke.

### Topp 10 mest aktive arrangører (antall løp):

I denne kategorien ønsker vi å finne ut hvilken arrangør som har arrangert flest løp. Løpskaruseller teller med i denne kategorien, og hver løpsdistanse teller som ett løp. Nok en gang teller vi naturligvis kun gjennomførte arrangement.

	Arrangør	Fylke	Antall løp	Fullførende starter
1	Idrettslaget Ros	Viken	35	2077
2	Gneist, IL	Vestland	23	5172
3	Varegg Fleridrett	Vestland	19	7884
4	Osterøy IL	Vestland	19	422
5	Norna-Salhus IL	Vestland	14	863
6	BFG Bergen Løpeklubb	Vestland	13	1299
7	Sturla IF	Viken	12	775
8	Torvastad IL	Rogaland	12	658
9	TUIL Tromsdalen Friidrett	Troms og Finnmark	11	2322
10	Nordre Land IL	Innlandet	11	99

Sammenlagt har disse 10 arrangørene stått for 21 571 fullførende starter, noe som faktisk utgjør 43% av alle fullførende starter i Norge i 2020. Varegg Friidrett har alene stått for 7884 av disse, over 15%, noe som er intet mindre enn imponerende.

Den arrangøren som har arrangert klart flest løp i Norge i 2020, er IL Ros. Gjennom en rekke av sine «Perseløp», har de raskt blitt en populær aktør sentralt på Østlandet, noe som har gjort sitt sitt til å tiltrekke seg mange- og gode løpere på en flat og fin løype.

Vi legger ellers merke til at Vestland fylke står for majoriteten av løpene på denne listen både i antall løp og antall fullførende starter.

### Topp 10 mest aktive arrangører (antall fullførende starter):

I denne kategorien ønsker vi å finne ut hvilken arrangør som har arrangert flest løp etter antall fullførende starter. Løpskaruseller teller med i denne kategorien, og hver løpsdistanse teller som ett løp. Nok en gang teller vi naturligvis kun gjennomførte arrangement.



	Arrangør	Fylke	Antall løp	Fullførende starter
1	Varegg Fleridrett	Vestland	19	7884
2	Gneist, IL	Vestland	23	5172
3	Vidar, Sportsklubben	Oslo	7	2790
4	TUIL Tromsdalen Friidrett	Troms og Finnmark	11	2322
5	Idrettslaget Ros	Viken	35	2077
6	Viking, TIF	Vestland	6	2010
7	BFG Bergen Løpeklubb	Vestland	13	1299
8	Ullensaker/Kisa IL Friidrett	Viken	5	1256
9	Strindheim IL	Trøndelag	8	1248
10	Norna-Salhus IL	Vestland	14	863

Vi registrerer at denne listen er nok så lik den forrige, men vi har fått med tradisjonsrike klubber og arrangører som SK Vidar, Ull/Kisa og Strindheim. Summerer vi opp alle fullførende starter hos disse ti arrangørene, ender vi opp med 26 921, noe som utgjør nesten 54% av alle som fullførte løp i Norge i fjor.

Nok en gang ser vi at Vestland fylke har flest både løp og fullførende starter.

### Fylkesinndeling 2020:

Under har vi valgt å undersøke i hvilke fylker i Norge det arrangeres mest løp, og om vi kan finne noen mønstre i hvilke typer løp eller distanser som arrangeres lokalt i Norge.

Slik var fordelingen av antall løp i Norge i 2020, etter fylkesinndeling:

	Antall løp	I prosent	Fullførende starter	I prosent
Agder	18	3 %	919	2 %
Innlandet	42	8 %	1879	4 %
Møre og Romsdal	26	5 %	1167	2 %
Nordland	6	1 %	158	0 %
Oslo	20	4 %	4087	8 %
Rogaland	48	9 %	3960	8 %
Troms og Finnmark	52	10 %	3495	7 %
Trøndelag	47	9 %	3689	7 %
Vestfold og Telemark	24	4 %	1092	2 %
Vestland	166	31 %	22213	45 %
Viken	91	17 %	7209	14 %

Igjen ser vi at Vestland fylke står i en særposisjon. Av alle mosjonsløp som arrangeres i Norge, arrangeres 31% av dem i Vestland fylke, og i antall fullførende starter står de for nesten halvparten av Norges totalsum (45%). Prosentmessig kommer Oslo relativt langt bak, mens i deltakere er de på tredjeplass. Viken står for 17% av alle løpene i landet, og for 14% av deltakerne.

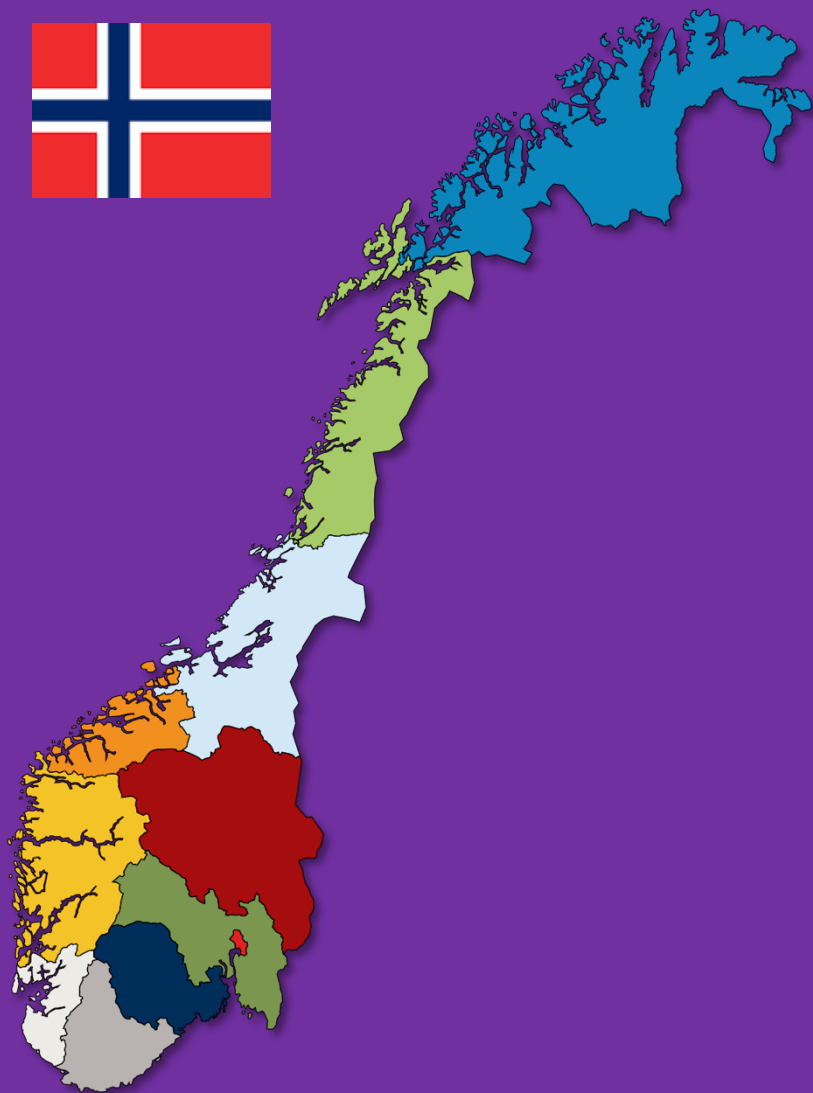
Deler vi denne listen enda en gang inn i antall klubber og arrangører, får vi dette bildet:

	Arrangører	I prosent	Arrangement	I prosent
Agder	6	4 %	11	5 %
Innlandet	12	8 %	21	10 %
Møre og Romsdal	14	10 %	19	9 %
Nordland	2	1 %	3	1 %
Oslo	7	5 %	8	4 %
Rogaland	17	12 %	25	11 %
Troms og Finnmark	12	8 %	17	8 %
Trøndelag	22	15 %	26	12 %
Vestfold og Telemark	6	4 %	11	5 %
Vestland	26	18 %	52	24 %
Viken	22	15 %	25	11 %

Under antall arrangører i hvert fylke ser vi at Vestland fylke ikke er like dominerende lenger. Sagt på en annen måte, i Vestland fylke arrangeres det klart flest enkeltløp og arrangement i Norge, men andelen arrangører er fordelt på er lav i forhold til størrelsen, sammenlignet med andre fylker. Fylker som for eksempel Trøndelag, eller Rogaland fordeler sine løp og arrangement ut på flere arrangører enn det man gjør i Vestland fylke.

Ser vi på fordelingen av arrangementer, ser vi at Vestland fylke topper listen med Trøndelag som nummer to. Viken, som kom høyt ut i forrige tabell, kommer ikke like høyt ut her, noe som har sammenheng med at et arrangement som *Rekordløpet* alene sto for en høy andel enkeltløp. Innlandet er et eksempel på et fylke der det er god variasjon i arrangementstilbudene, der det arrangeres hele 21 forskjellige arrangement, mer enn både Møre og Romsdal og Troms og Finnmark som er større eller like store i arrangørstørrelse.

Av annet å nevne rundt tabellen, registrerer vi svært lav aktivitet i Nordland. Kun to arrangører arrangerte løp i Nordland i 2020, og man hadde kun 3 arrangement å velge i. Tilbudet i hovedstaden var heller ikke den beste. Kun 7 ulike arrangører arrangerte løp i Oslo i 2020, og kunne kun tilby 8 ulike arrangementer å delta på.



# NORGE

I hvilke deler av landet foregår egentlig det meste av mosjonsløpaktiviteten i Norge?

-  Agder
-  Innlandet
-  Møre og Romsdal
-  Nordland
-  Oslo
-  Rogaland
-  Vestfold og Telemark
-  Troms og Finnmark
-  Trøndelag
-  Vestland
-  Viken



# 146

Det var totalt 146 ulike arrangører som arrangerte mosjonsløp i Norge i 2020



# 11

Det ble arrangert minimum 1 løp i samtlige av Norges 11 fylker i 2020

## Vestland



# 45%

Nesten halvparten (45%) av deltakerne av løp i Norge i 2020, løp i Vestland fylke.

7884 (16%) av alle fullførende starter i Norge i 2020, ble gjort i et av Vareggs løp.



# 7884

## Varegg

## IL R.O.S.



# 35

Arrangøren som har arrangert klart flest løp i Norge i 2020, er IL Ros, med 35 løp.

6

**RESULTATSYSTEM**

# 6

## Resultatsystem

I løpet av de siste tiårene har det vært en rask utvikling innen nettbaserte systemer for registrering av deltakere og påmelding online. Kun et fåtall arrangører og løp opererer fortsatt med fysisk oppmøte og registrering som i gamle dager.

I denne oversikten har vi tatt en titt på hvilke resultatsystemer som var mest brukt i 2020. Merk at vi i 2019 opererte med «påmeldingssystemer» i denne kategorien, men den ble noe uriktig og inkonsekvent. Vi har allikevel valgt å sammenligne årets funn med fjorårets.

### Alternativer:

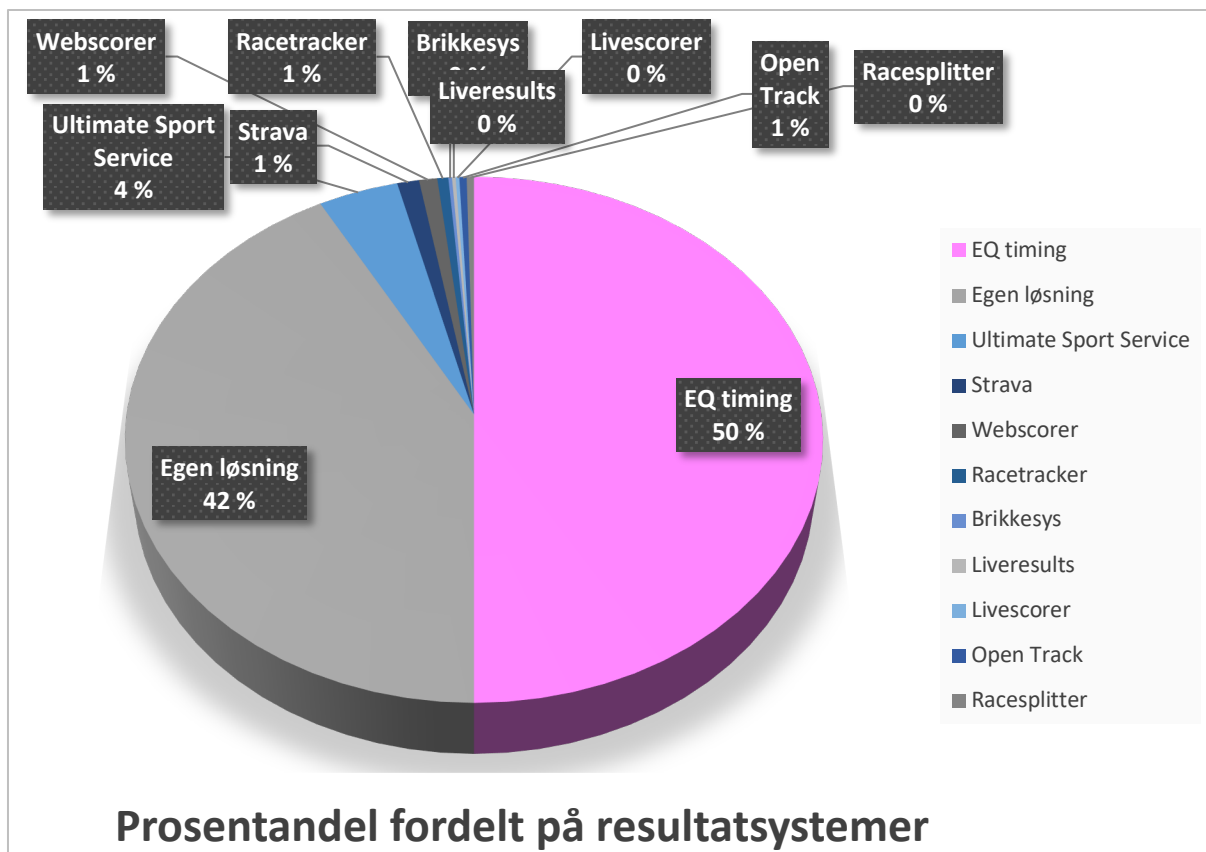
I vår oversikt finnes 9 ulike resultatsystemer i tillegg til det vi har valgt å kalle «egen løsning». «Egen løsning» er systemer der vi enten ikke har lyktes i å finne ut nøyaktig system eller leverandør, eller der det er brukt nettsider, office-dokumenter og lignende.

De 11 mest brukte resultatsystemene i Norge i 2020 var:

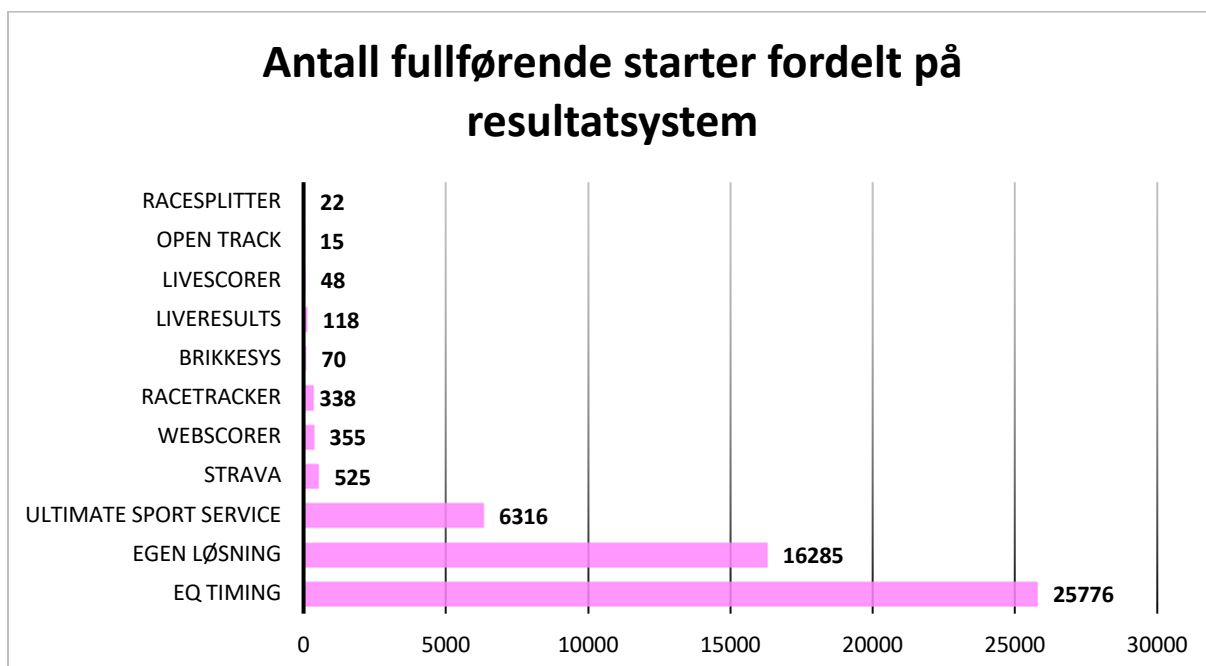
Resultatsystem	stk i 2019	Prosent i 2019	stk i 2020	Prosent i 2020	Endring
EQ timing	687	71 %	270	50 %	-21 %
Egen løsning	219	23 %	227	42 %	20 %
Ultimate Sport Service	30	3 %	22	4 %	1 %
Strava	Ikke på listen	Ikke på listen	6	1 %	Ikke på listen
Webscorer	7	1 %	5	1 %	0 %
Racetracker	3	0 %	3	1 %	0 %
Brikkesys	Ikke på listen	Ikke på listen	1	0 %	Ikke på listen
Liveresults	Ikke på listen	Ikke på listen	1	0 %	Ikke på listen
Livescorer	Ikke på listen	Ikke på listen	1	0 %	Ikke på listen
Open Track	Ikke på listen	Ikke på listen	2	0 %	Ikke på listen
Racesplitter	2	0 %	2	0 %	0 %
Deltager.no	20	2 %	Ikke på listen	Ikke på listen	Ikke på listen
MyLaps	2	0 %	Ikke på listen	Ikke på listen	Ikke på listen
Facebook	2	0 %	Ikke på listen	Ikke på listen	Ikke på listen
MyRaceResult	1	0 %	Ikke på listen	Ikke på listen	Ikke på listen

Umiddelbart ser vi at andelen arrangement som brukte EQ timing, har sunket med over 20%, mens andelen med egne løsninger har steget tilsvarende. Ellers er de fleste noenlunde uforandret. Vi legger for øvrig merke til at deltager.no har falt ut av listen, men dette var i realiteten aldri noe resultatsystem, og var en av de nevnte feilene fra i fjor.

Vi registrerer ellers at noen systemer har forsvunnet ut, mens andre har kommet inn. At Strava er én av nykommerne er ingen overraskelse, tatt omstendighetene i betraktning.



Sorterer man etter antall fullførte startende, får vi et annet bilde. Vi ser da at avstanden mellom EQ timing og «egen løsning» blir større, samtidig som Ultimate Sport Service «tar innpå». Det siste er ikke så rart, ettersom dette er det foretrukne valgte av de store arrangørene.



7

**TRENDER**

## Trender

Trender forklares gjerne som tidstendenser. Det tar ofte for seg det som er populært og trendy til enhver tid, og det som ser ut til å bli det i tiden fremover. Trenden betegner gjerne hovedretningen i en statistisk tidsrekke, som vedvarer tvers gjennom sykliske eller uregelmessige korttidssvingninger.

Det er vanskelig for oss å spå eller se inn i fremtiden, men på bakgrunn av de dataene og den statistikken vi sitter på, vil vi her forsøke å vise til noen tendenser og utviklinger vi mener å se.

### Kjønn:

I 2019 skrev vi at andelen menn og kvinner som løper mosjonsløp i Norge har vært uendret i lang tid, og at den trolig vil forholde seg lik også i tiden framover.

Akkurat her bommet vi, ettersom andelen menn steg med 5% og andelen kvinner sank tilsvarende. Uten at vi sitter på fasiten, tror vi omstendighetene rundt pandemien har hevet terskelen for kvinner å delta i

virtuelle løp, eller i de få løpene med fysisk oppmøte. Det kan virke som at det kun er de mest «engasjerte super-mosjonistene» som har blitt med på løp i år, og at den gruppen domineres av menn. Dette er kun vår gjetning. Basert på dette, samt at vi tror forholdene i 2021 vil forholde seg relativt likt som i 2020, tror vi dessverre at andelen menn og kvinner vil holde seg på 2020-nivå, altså 60% andel menn og 40% andel kvinner.



### Andel løp og deltakere:

Det har vært en helt tydelig tendens i at antall løp og deltakere har økt for hvert eneste år. Vi tror også at denne trenden ville fortsatt både i 2020 og 2021, hadde det ikke vært for pandemien. Når vi nå vet resultatet av 2020, tror vi at andelen løp og deltakere vil ende ganske likt i 2021, men med en liten økning.



### Byløping:

Vi skrev i fjor at store byer med gateløp over tid ville lokke til seg massene, og argumenterte med at majoriteten av de største løpene i Norge ble arrangert i de store byene.

Denne spådommen er vanskelig å ettergå ettersom mange av arrangementene er arrangert virtuelt, og vi vet følgelig ikke hvor deltakerne løp. Vi ser uansett at det fortsatt er de store byløpene som evner å favne om deltakerne, og dette underbygges av listen over de største arrangementene i 2020, der halvparten av dem ble arrangert i Oslo og Bergen. Som vi også skrev i fjor, er



det viktig å huske på at majoriteten av løp i Norge er små løp med få deltakere, og slik tror vi det vil fortsette å være.

### **Virtuelle løp:**

Vi skrev i 2019 at «vi tror mengden virtuelle løp kommer til å øke i tiden fremover, uavhengig av når pandemiene starter/slutter». Dette har vi fått bekreftet i 2020, og gitt den situasjonen vi befinner oss i, vil vi nok også i framtiden se en liten økning i andelen virtuelle løp. Vi tror dessuten at når hverdagen går tilbake igjen til normalen, så vil virtuelle løp fortsatt bestå og særlig funke som et supplement for mange av de større løpene, slik at de kan nå ut med et tilbud «hjemme» hos målgruppen også utenom løpsdagen på sitt hovedarrangement.

### **Distanser:**

Også for 2020 ser vi at det er de korte distansene som er de mest populære i Norge. Nesten halvparten (47%) av løpene i Norge i 2020 var 5 kilometer eller kortere, mens 31% er 10 kilometer eller kortere. Vi har ingen grunn til å tro at dette vil endre seg, og vi tror som tidligere at de rene 5- og 10-kilometerne fortsatt vil være de som står sterkest, etterfulgt av halvmaraton og maraton.



### **Løpskategorier:**

Gateløp hadde en nedgang på 12% fra 2018 og til 2019, og en ytterligere nedgang på 13% fra 2019 til 2020. Dette er ganske dramatiske fall, men vi tror at dette handler om at man i 2019 fikk bedre og mer riktige data enn i 2018, og at man i 2020 «mistet» en del fordi mengden karusell-løp tok over mye (inni disse kan det jo være mange gateløp). Vi tror derfor at løpskategoriene vil holde seg uforandret, men at virtuelle løp vil utgjøre en større del neste år.



### **Geografi:**

Vi må innrømme at vi ble overrasket over den tydelige dominansen av løp og deltakere i Vestland fylke. At de ene og alene står for nesten halvparten av deltakerne fra løp i Norge i 2020 er imponerende. Vi tror det er mange grunner til dette, men mosjonsmiljøet virker å stå sterkt i vest og særlig i Bergen. Slik tror vi det vil forbli også i 2021, men det blir spennende å se om Oslo vil trappe opp, og om Nordland kan få opp aktiviteten.

