

ÅRSRAPPORT 2021

NFIFs mosjonsløpsstatistikk



1

NØKKELTALL

Side 6

2

ARRANGEMENT & DELTAKERE

Side 12

3

STØRRELSER & OPPSLUTNING

Side 16

4

DISTANSER & AVSTANDER

Side 22

5

LØPSKATEGORIER

Side 27

6

KJØNNNSFORDELING

Side 31

7

TID & TIDSROM

Side 37

8

GEOGRAFI

Side 41

9

RESULTATSYSTEM

Side 46

10

TRENDER

Side 49

Hvorfor statistikk?

Norsk friidretts kjernevirksomhet er aktivitet. For å oppnå vår visjon om «*Friidrett for alle – hele livet*», er det helt sentralt at vi evner å skape et aktivitetstilbud som favner mange og gir gode opplevelser. Mangfoldighet, variasjon og allsidighet er eksempler på sentrale elementer i vårt tilbud som må være på plass for å tilpasse aktiviteten og konkurransene til de ulike nivåer og behov. Klarer vi dette, kan vi skape positive opplevelser uavhengig av ambisjoner og nivå, og på den måten rekruttere nye medlemmer samtidig som eksisterende beholdes og ivaretas.

Ved å bidra til og legge til rette for lavterskelaktivitet som mosjonsløp, er Norsk friidrett dessuten en sterk bidragsyter når det kommer til å skape- og opprettholde god folkehelse. Det er også et viktig aspekt i vår aktivitet og visjon.

Men hvorfor spiller statistikk en viktig rolle i dette arbeidet?

Statistikk kan tolkes og brukes på mange måter, men brukes den riktig er den et svært godt verktøy. Ofte kan innsamlede opplysninger gi oss kunnskap og forståelse, og hjelpe oss å se tendenser og mønstre, eller i hvilken retning en utvikling går. Statistikk gir oss oversikt over store mengder tall og målinger, og kan hjelpe oss å skille mellom virkelige sammenhenger og tilfeldigheter. Statistikken spiller dessuten en sentral rolle i hvordan man måler situasjon og framgang, og ved riktig bruk kan den i tillegg gi oss årsakssammenhenger, forklaringer, eller støtte for hypoteser om hvordan ting henger sammen. Med bakgrunn i dette, vil statistikken ligge til grunn for mange viktige beslutninger, og være til hjelp når man skal vurdere om målene er mulig å oppnå og om strategien man følger er god. For å vite hva NFIF som forbund skal gjøre, eller hvordan vi kan hjelpe våre klubber og arrangører å utvikle mosjonssegmentet ytterligere, gir statistikken oss en del relevante svar. Et helt konkret og essensielt spørsmål kan være hvordan våre klubber får 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 hva slags type underlag som er mest populært å løpe på, så har vi et godt grunnlag for videre arbeid og tilpasning. Dersom vi kjenner til at andelen menn som deltar i mosjonsløp i Norge er større enn andelen kvinner, forstår vi at vi har en jobb å gjøre for å nå flere kvinner. På lang sikt vil vi igjen kunne benytte oss av statistikken for å se om de grepene vi gjorde hjalp oss eller ikke. Dersom vi mangler kunnskap, eller er likegyldige til om våre arrangementer for eksempel opplever en økning eller nedgang i antall deltakere, vil det også være vanskelig å vite hvordan man skal stake ut kursen videre. Uten kunnskap vil vi ikke vite om det vi gjorde, eller ikke gjorde, var årsaken til nedgangen eller økningen. Uten statistikk har vi ikke grunnlag for vurderinger og beslutninger som vil gi verdi for oss som forbund og for våre klubber og arrangører. Brukes statistikken riktig gir den et hav av muligheter. Brukes den rett, kan den fungere som en kunnskapsbase som mest sannsynlig kan gi oss et statusbilde av hvordan ståa er i mosjonsnorge i det aktuelle året, hvordan utviklingen har vært, og hvordan den muligens vil utvikle seg fremover.

Så er det selvfølgelig viktig å huske på at statistikken ikke sitter på alle svar eller fasit. Å lene seg på, og bruke statistikken riktig er derfor 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 2021. 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 få muligheter ettersom 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 ingen personlig statistikk, annet enn kjønn. Som en konsekvens av dette mangler vi kunnskap om den enkelte deltaker, noe som kunne gitt oss en del vesentlig og spennende informasjon, for eksempel om deltakeren er en ny eller eksisterende deltaker eller hvor gammel deltakeren er. Slik data ville igjen gitt oss et bedre grunnlag for å konkludere rundt utvikling, frafall, trender, og ikke minst aldersgrupper.

Det må også legges til at hele 158 løp i vårt datagrunnlag 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 snakker om avholdte løp med fullstendig statistikk.

Noen presiseringer som kan være verdt å nevne:

- I de tilfeller der kjønn ikke er oppgitt/funnet, er antall fullførte starter fordelt likt
- I de tilfeller der løypelengde ikke er oppgitt/funnet, har vi satt 5 km
- I de tilfeller der flere enkeltløp med forskjellige distanser er samlet i samme resultatliste, har vi valgt å dele de opp igjen og bruke gjennomsnittet av 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
- I de tilfeller der løpet strekker seg over kommune- og eller fylkesgrenser, telles kommunen/fylke der starten går
- Under «type løp» er både *Karusell-løp* og *Virtuelle løp* tatt med. Dette gjør det noe utfordrende å få det 100% korrekt, ettersom begge disse igjen ofte opererer med ulike type underløp med forskjellige type løp
- På 24-timers- og 6-timersløp, er lengden satt utfra vinnerlengden
- På stafetter, er lengden satt utfra løypas totale lengde delt på antall etapper

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* (forklaring lenger ned).

Hva defineres som et løpsarrangement?

Et løpsarrangement er hovedbenevnelsen for selve arrangementet, uavhengig av hvor mange enkeltløp, distanser, underlag, steder osv. arrangementet er delt opp i. *Bergen City Marathon* er et eksempel på dette, da de i terminlisteoversikten kun vil telles som ett løpsarrangement til tross for sine fire enkeltløp (*maraton, halvmaraton, 5km, og stafett*).

Et løpsarrangement kan også være en serie løpskaruseller. Ett eksempel på dette er *NECON vinterkarusell*, med sine ulike løp gjennom sesongen.

I visse tilfeller har det også vært vanskelig å kategorisere og plassere et arrangement. Vil et sommerløp og et høstløp ses på som ett og samme arrangement, eller skal det regnes som to? Skal *Vinterkarusellen på Romerike* regnes som to arrangementer, til tross for at hvert enkelt løp arrangeres av ulike arrangører og på ulike plasser? Likeledes med sommerkaruseller og vinterkaruseller arrangert av samme arrangør. I slike tilfeller har vi valgt å bruke skjønn.

Hva defineres som et enkeltløp?

Et enkeltløp er et unikt løp som står seg ene og alene og som anses som et isolert og separat løp. Vi har allikevel forsøkt å legge følgende kriterier til grunn:

- Løpet kan kun ha én distanse/lengde (unntaket er dobbler eller tripler 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 vil arrangement og enkeltløp gå i hverandre. 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.

- Magnus Næss Trosdahl, lisens- og mosjonsansvarlig -
- Norges Friidrettsforbund, april 2022 -

1

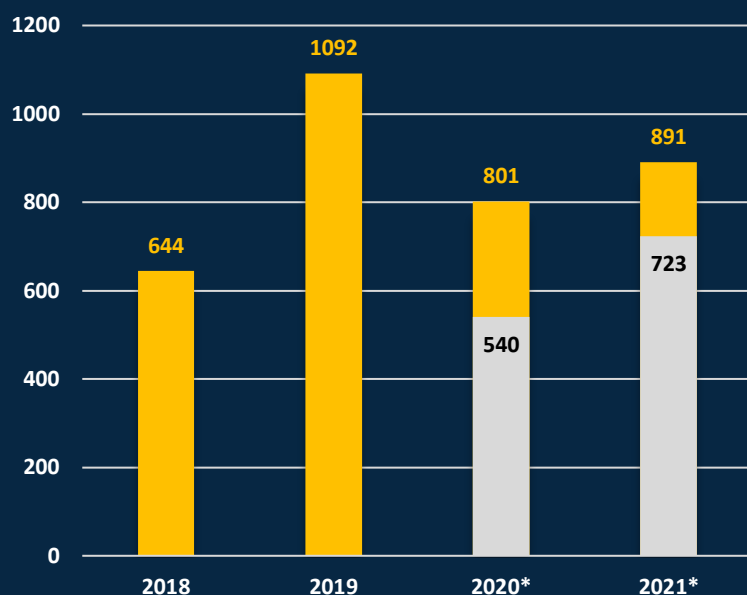
NØKKELTALL

Nøkkeltall

Mosjonsløp på NFIFs terminliste

Gjennomførte løp markert i grått

* covid-19



Andel kvinner:

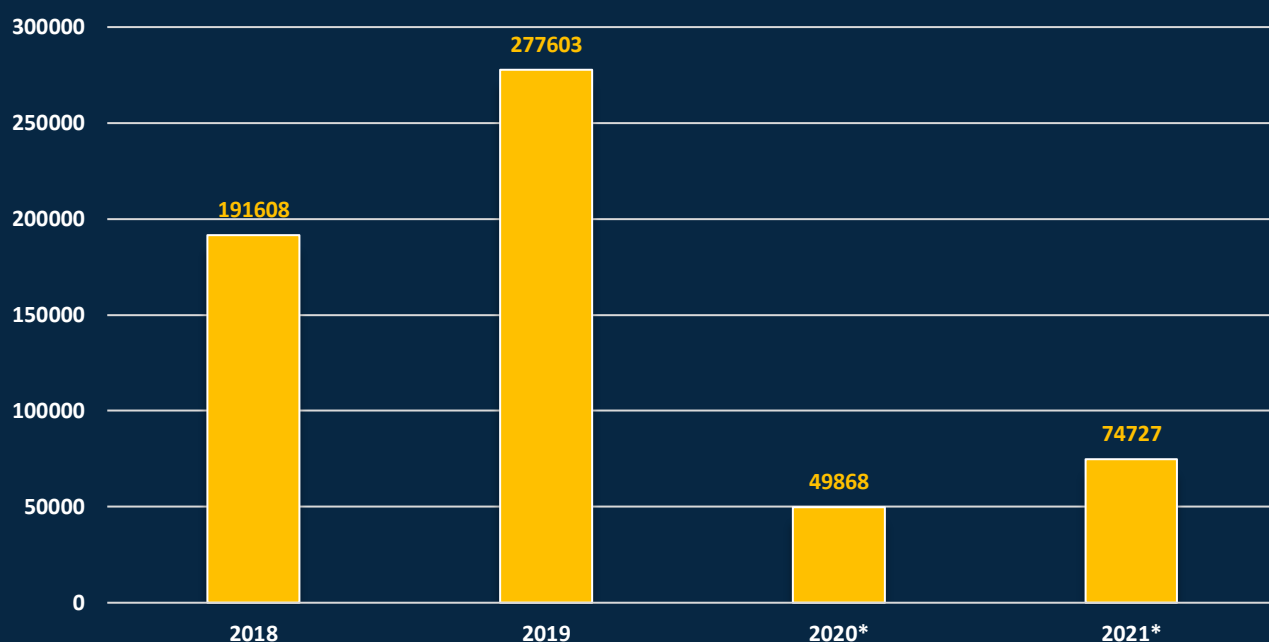
37%

Andel menn:

63%

Fullførte startende deltakere på NFIFs terminliste

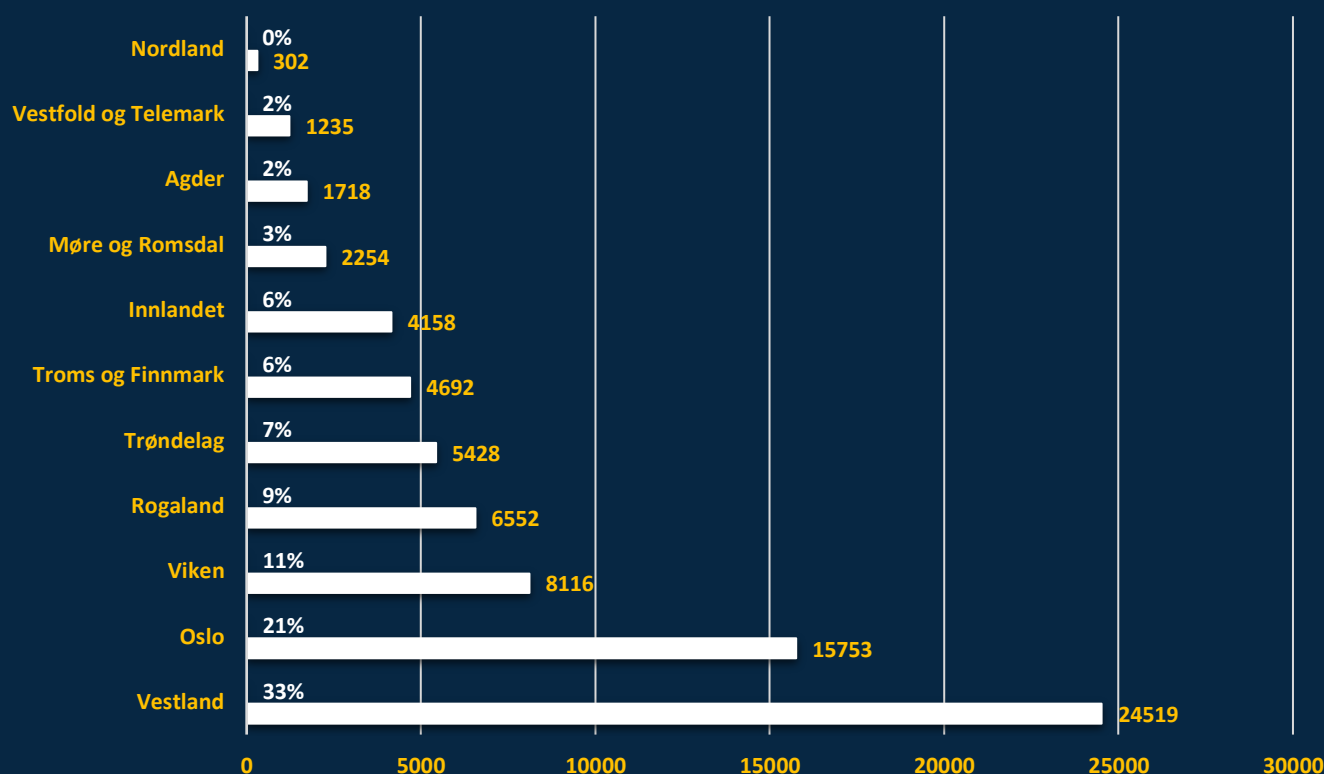
* covid-19



Mosjonsløpsdeltakere i Norge i 2021

Fordelt etter oppslutning* i hvert enkelt fylke

*Fullførte startende



Antall ulike
mosjonsarrangører i
Norge i 2021:

185

Gjennomsnittlig antall
løp arrangert i hvert
fylke:

65

Norges korteste løp i 2021:

700

meter

Norges lengste løp i 2021:

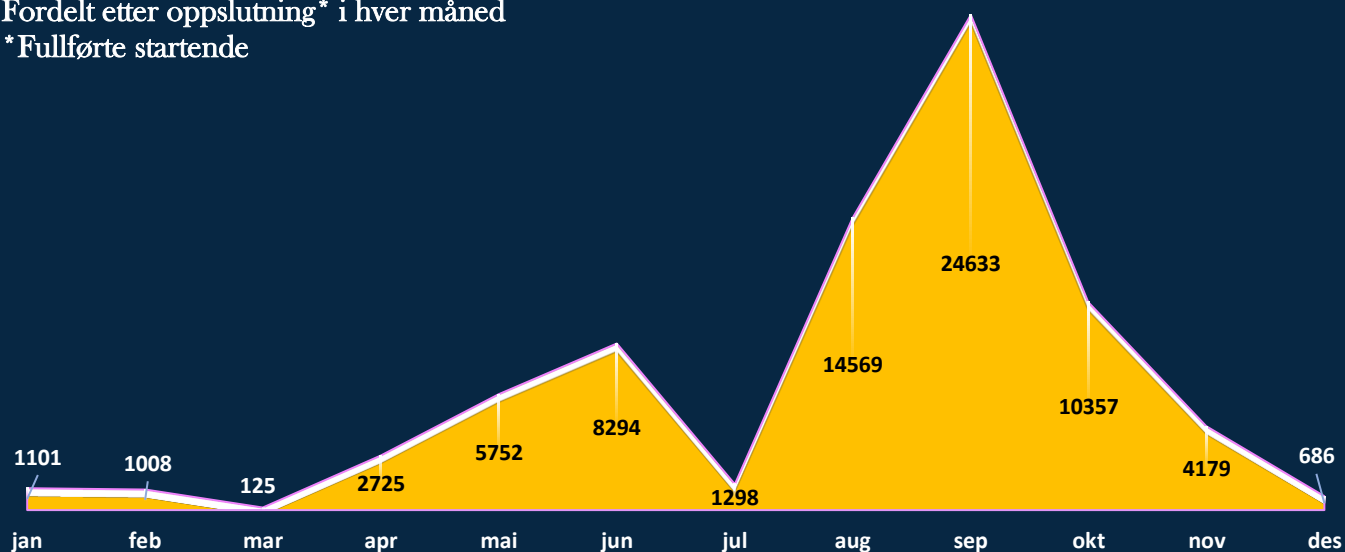
264,8

kilometer

Mosjonsløpsdeltakere i Norge i 2021

Fordelt etter oppslutning* i hver måned

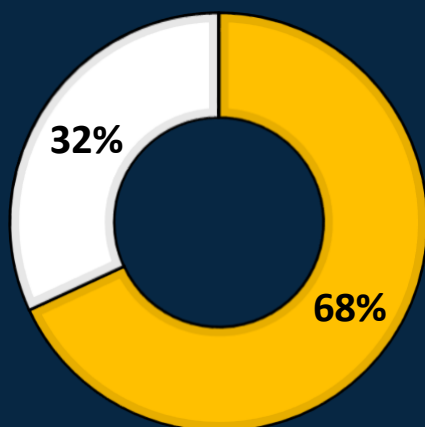
*Fullførte startende



Antall deltakere*

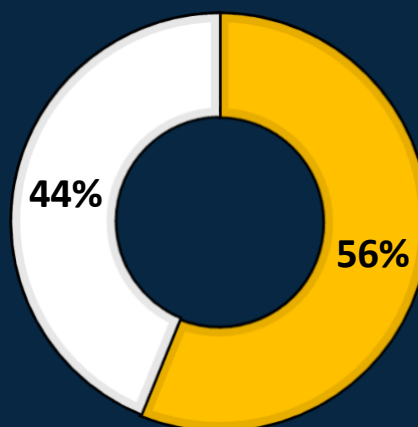
*Fullførte startende

■ Helg ■ Hverdag



Antall løp

■ Helg ■ Hverdag



Ukedag med flest deltakere:

LØR

37 235

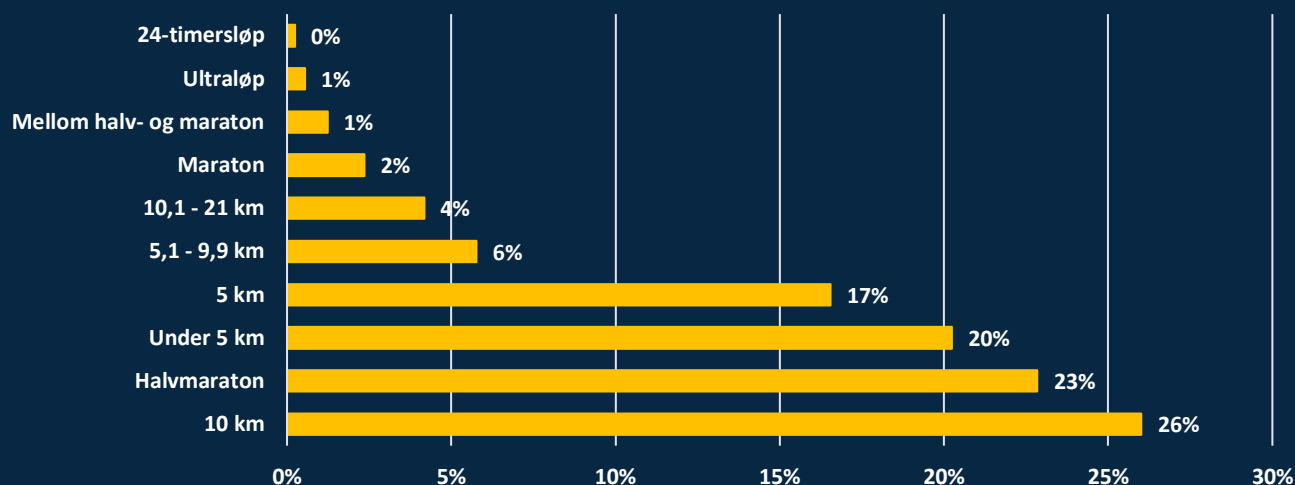
Ukedag med færrest deltakere:

TOR

3282

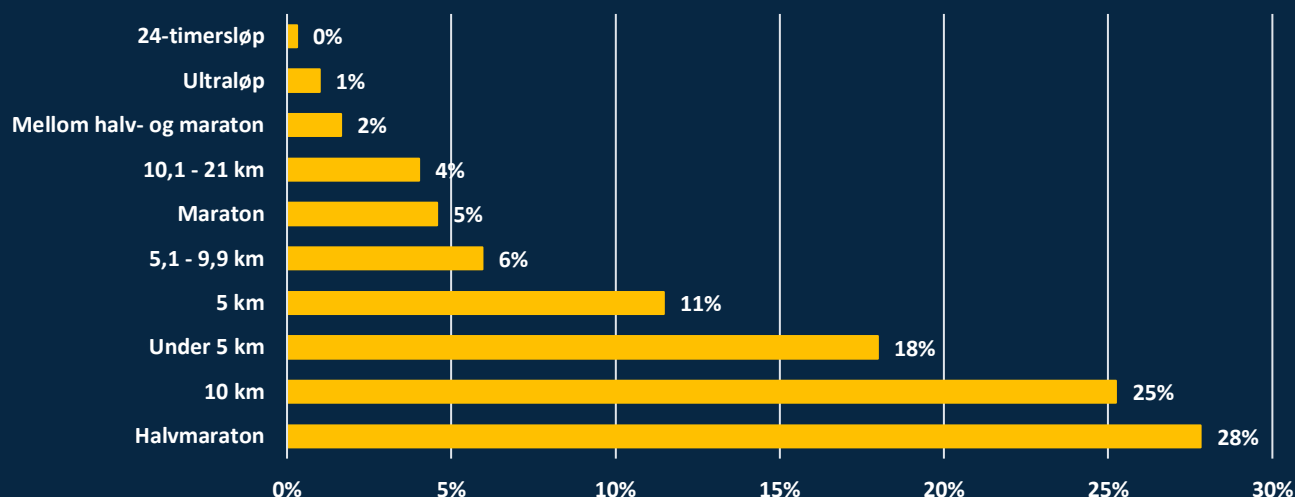
Mest populære distanser i Norge - Kvinner

Fordelt etter fullførte startende deltakere



Mest populære distanser i Norge - Menn

Fordelt etter fullførte startende deltakere



10 kilometer

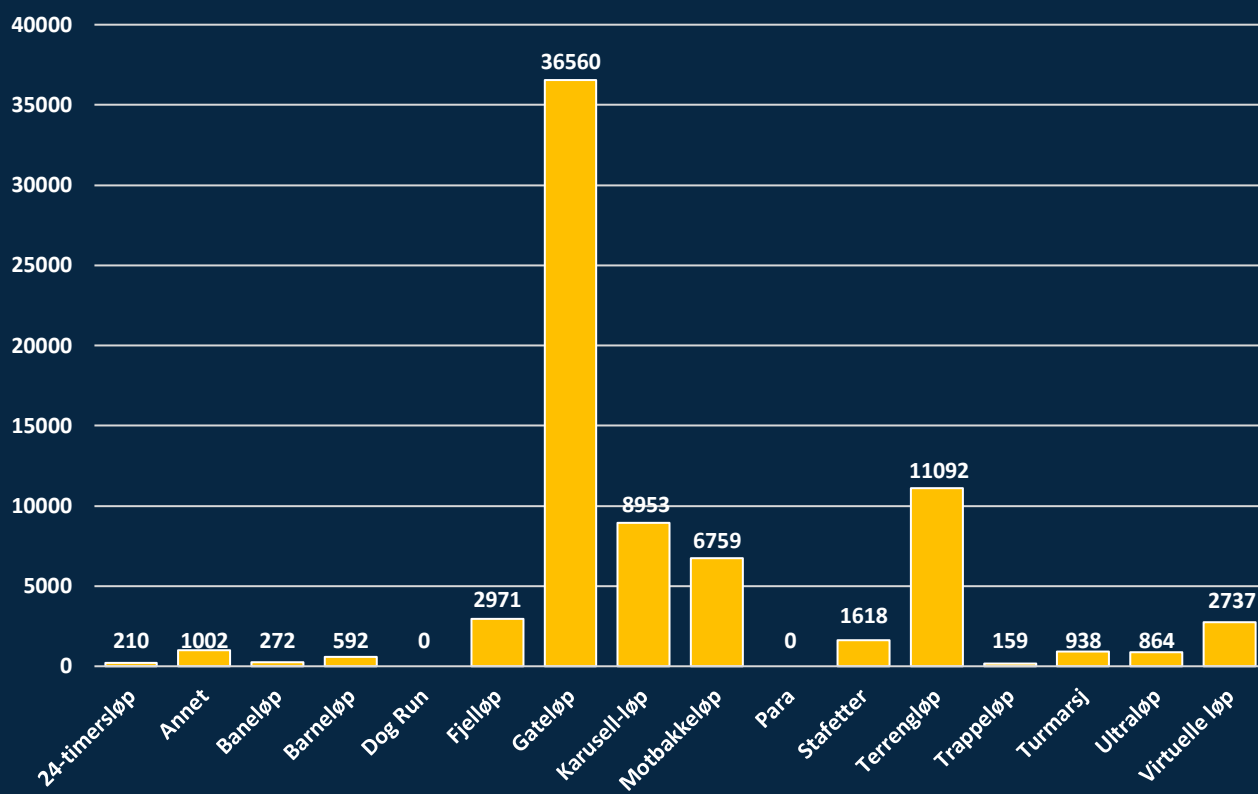
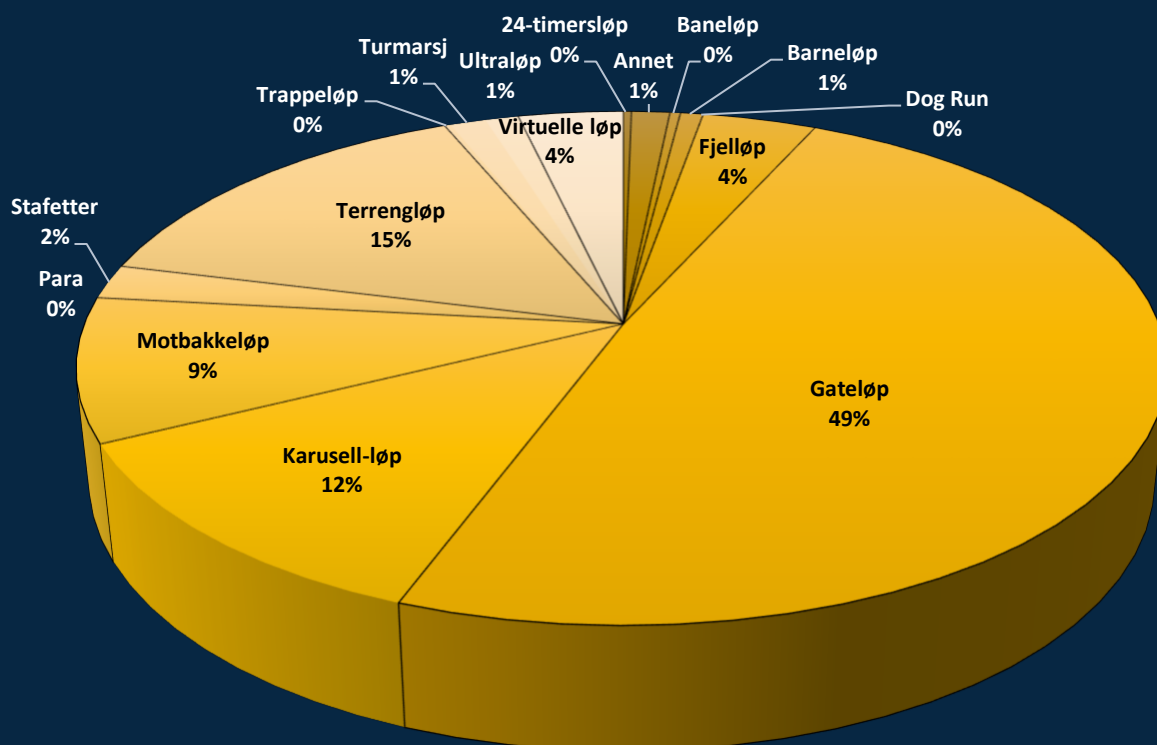
Er den mest populære distansen for kvinner, og utgjør **26%** av fullførte startende kvinner i 2021

Halvmaraton

Er den mest populære distansen for menn, og utgjør **28%** av fullførte startende menn i 2021

Mest populære løpskategorier i Norge

Fordelt etter fullførte startende deltakere



2

**ARRANGEMENT
& DELTAKERE**



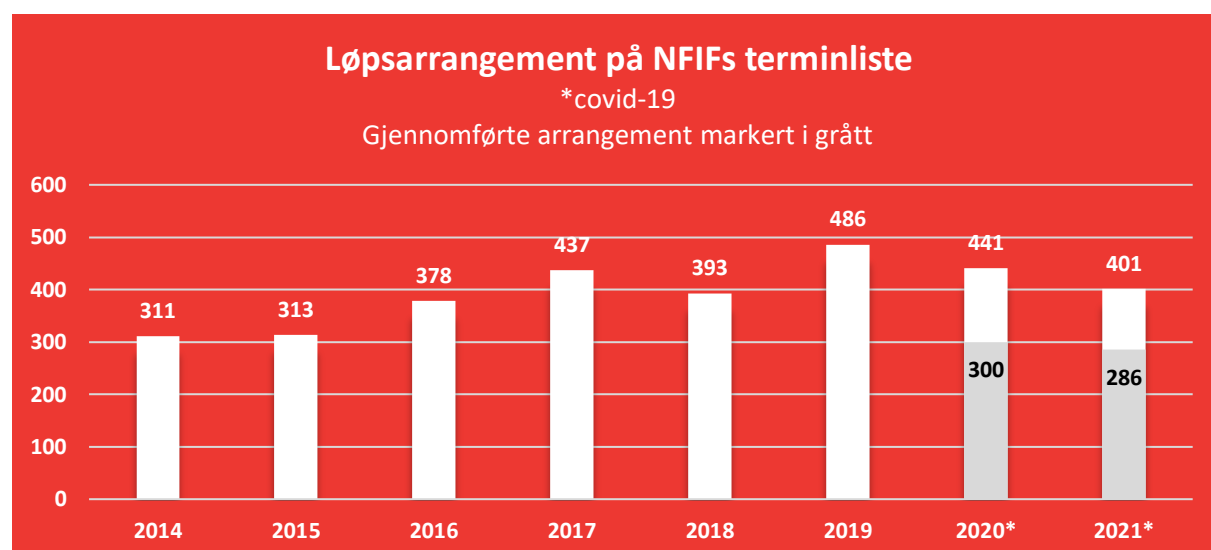
Arrangement og deltakere

Nok et år har vært preget av pandemien, og igjen er det vanskelig å oppsummere løpsåret uten å komme utenom covid-19. Først i juni begynte samfunnet så smått å åpne opp, og da det endelig ble gjenåpning i slutten av september gikk det kun litt over to måneder før alt stengte ned igjen. Det har med andre ord vært utfordrende og uforutsigbart for løpsarrangørene og løpere å planlegge og gjennomføre sine arrangement i løpsåret 2021.

Til tross for dette, er det enkelte lysglimt å trekke fram. Antall avlysninger har gått kraftig ned fra fjoråret, samtidig som antall unike løp og deltagertall har gått opp. Det kan virke som at «vinduet» mellom juni og september ga muligheter, særlig for de store løpene, til å trekke til seg deltakere, samtidig som lengre perioder med «pandemi-erfaring» har gitt arrangørene bedre kunnskap og forutsetninger for å gjennomføre i vanskelig tider.

Løpsarrangement på terminlista:

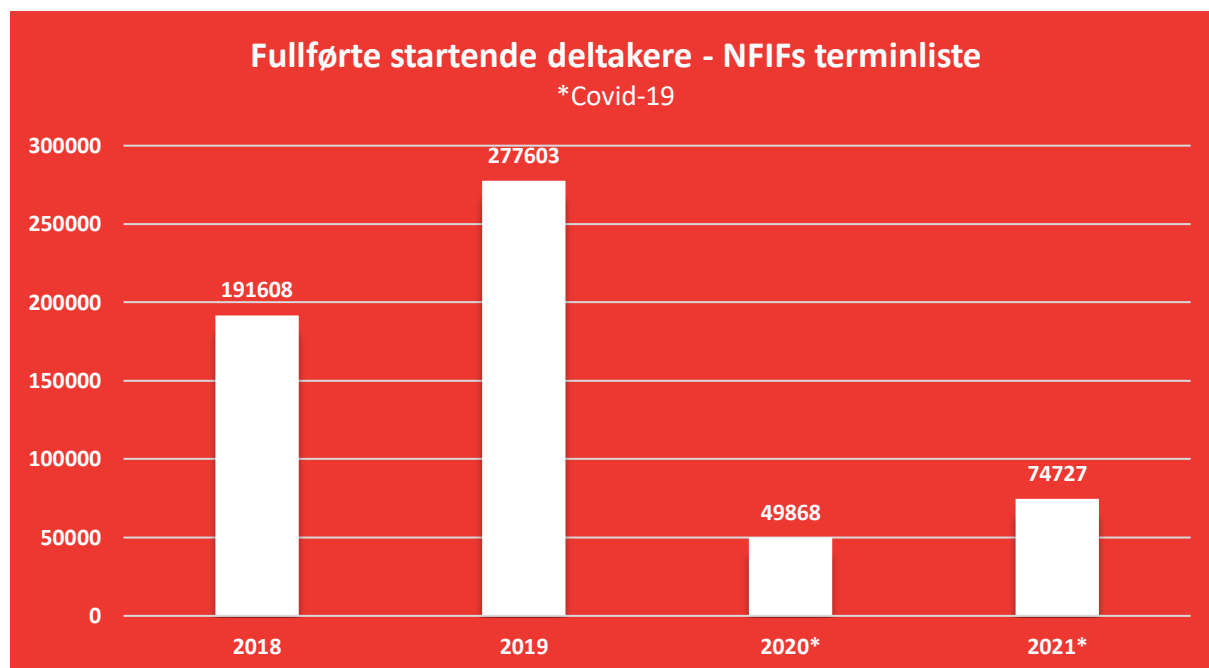
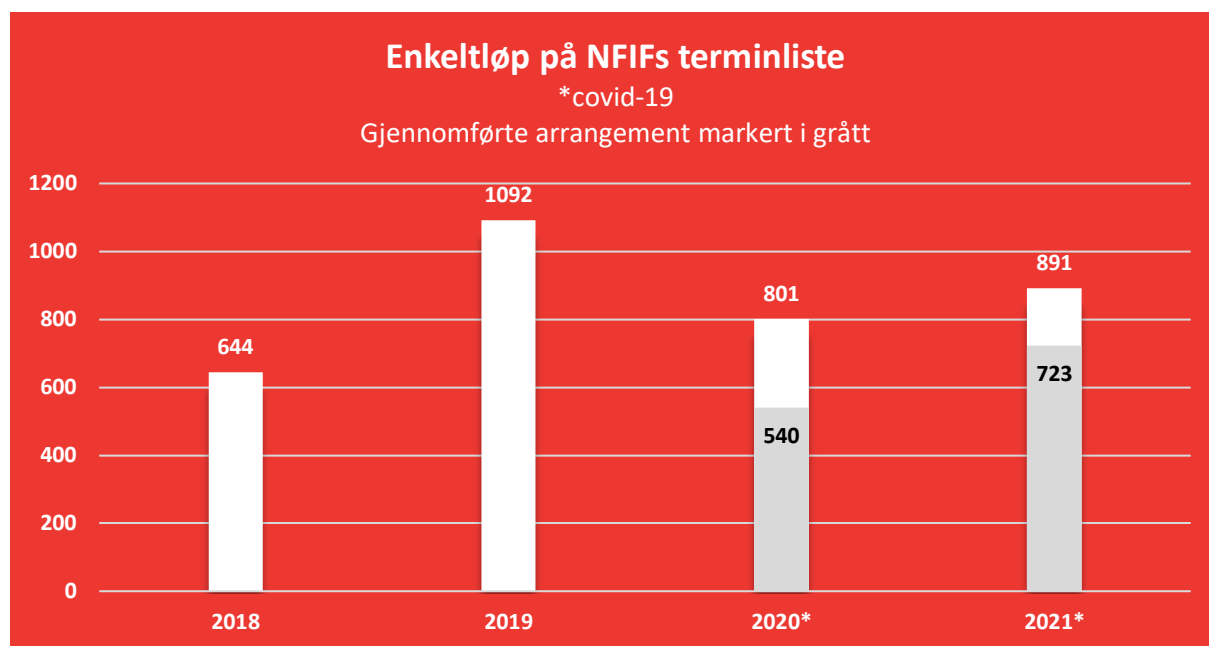
På NFIFs terminliste for 2021 finner vi 401 løpsarrangement. Det er en nedgang på 40 løp (9%) mot 2020, men fortsatt det tredje-høyest registrerte tallet siden innføringen av terminlisten i 2014. Tar vi dog vekk antall avlyste løp, ender vi opp med 286 arrangement i 2021 og 300 arrangement i 2020, en nedgang på 14 løp (4,7%).



Enkeltløp og antall fullførte startende:

Av de 401 registrerte løpsarrangementene på NFIFs terminliste i 2021, utgjorde de til sammen 891 enkeltløp. Av disse enkeltløpene var 158 løp avlyst eller uten fullstendig informasjon, mens 723 løp hadde 1 eller flere fullførende starter, og til sammen 74 727 fullførende starter. I 2020 var det 801 enkeltløp med 49 868 fullførende starter, men av disse løpene var hele 261 stk. avlyst.

Fra toppåret, 2019, er det med andre ord fortsatt en dramatisk nedgang på drøyt 200 000 fullførte startende, altså en bortgang på 73%. Det positive er allikevel at det øker med 50% fra 2020, noe som betyr 24 859 flere fullførte startende.



74 727

(+ 24 859)

FULLFØRTE
STARTENDE



723

(+ 90)

ENKELTLØP

286

(- 14)



ARRANGEMENT



**STØRRELSER &
OPPSLUTNING**

Størrelser og oppslutning

Mosjonsløp kommer i alle former og størrelser. Fra de store gateløpene til de mindre løpene, fra de korte distansene til de lange. I dette avsnittet ser vi nærmere på de enkelte løp/ arrangement og dets størrelser, i tillegg til den generelle oppslutningen rundt løp i Norge.

De største løpene i Norge:

Når vi prater om størrelse, 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*).

Som i 2020, er det også i 2021 verdt å merke seg at det gjennom store deler av året har vært lagt føringer og begrensninger på antall deltakere. Dette gir utslag, særlig for de store masseløpene, selv om trenden er at de fleste store løpene har økt betydelig siden 2020.

Største løpsarrangement i Norge:

Under har vi listet opp de største løpsarrangementene i Norge i 2021. Vi har denne gangen valgt å ta med tallene helt tilbake fra 2018, for å illustrere utviklingen. Bindestrøk markerer at løpet ikke var approbert og terminfestet, eller ikke ble avholdt. Markert i rødt er virtuelle løp, mens grønt markerer blanding av virtuelt og fysisk løp.

Legg merke til at løpskaruseller og løpsserier ikke er tatt med i beregningen.

ARRANGEMENT	TEKN. ARRANGØR	2018	2019	2020*	2021*	Endring
Oslo Maraton	SK Vidar	14457	17858	2790	4849	2059
Bergen City Marathon **	TIF Viking	9135	9903	648	4130	3482
Stoltzekleiven Opp	Varegg Friidrett	4904	5002	AVLYST	2862	2862
Trondheim Maraton	Nidelv IL	-	5731	184	2781	2597
Birkebeinerløpet	Rena IL	6161	6426	536	2629	2093
Sentrumsløpet	IL i BUL	8954	9954	AVLYST	2624	2624
Hytteplanmila	IL Holeværingen	-	3221	331	2487	2156
Bergen Fjellmaraton	TIF Viking	2072	2355	1362	1862	500
Midnight Sun Marathon	TUIL friidrett	4024	3905	428	1662	1234
3-sjøersløpet	GTI Friidrettsklubb	2366	2237	AVLYST	1572	1572
KK-mila	Bislettalliansen	3837	4516	-	1557	1557
Påskeløpet	SK Vidar	-	-	-	1172	1172
Knarvikmila	FIL AKS-77	3298	2856	567	1108	541
Fornebuløpet	Tyrving IL	3664	3508	AVLYST	1092	1092
Holmenkollstafetten	Tjalve IK	44175	51855	AVLYST	1056	1056
Norgesløpet	Ull/Kisa Friidrett	1000	752	853	859	6

Nordmarka Skogsmaraton	Lyn Ski Friidrett	1167	1034	542	791	249
Stavanger Marathon	GTI Friidrettsklubb	1028	1203	494	763	269
Sommerløpet, Kristiansand	Kristiansand Løpeklubb	-	1799	AVLYST	711	711
Skeisdalten & Djupadalten	Haugesund Friidrett	1186	1091	100	668	568
Oppdal fjellmaraton	Oppdal IL	771	831	AVLYST	596	596
Sandnesløpet	Sandnes IL	664	745	456	591	135
Mørketidsløpet	TUIL friidrett	-	2177	1614	585	-1029
Oslos Bratteste	Slveik IL	3356	2716	AVLYST	570	570
Nøklevann Rundt	Bøler IF	1202	1254	264	508	244
Siddisløpet	IL Skjalg	1004	693	455	364	-91
Kvalheimmila	Tjalve IK	-	-	266	211	-55
Sommernattsløpet Bergen	Fyllingen IL	-	277	1023	196	-827
Fløibanen Opp	Fana IL	226	301	279	192	-87
Ryfastløpet	IL Skjalg	-	5330	-	-	0
St. Olavsløpet		-	7763	-	-	0
Svalandsgubben	Birkenes IL	876	750	300	-	-300
Furumomila	Modum Friidrettsklubb	1174	1140	654	-	-654
Rosa sløyfe-løpet Bergen	Varegg Friidrett	1445	1868	5123	-	-5123
Flyplassløpet	BFG Bergen Løpeklubb	-	474	321	AVLYST	-321

* Covid-19

** Inkluderer stafettdeltakere

Selv om tallene hos de store arrangørene er langt unna topptallene fra 2019, er det allikevel gledelig å se at de har økt betraktelig sammenlignet med 2020. 24 av 36 løp opplevde en økning i antall deltakere fra 2020 til 2021. Disse løpene har til sammen hatt en økning på drøyt 30 0000 fullførte startende, mens løpene med nedgang har mistet til sammen 8487.

Først og fremst tyder økningen i 2021 på at mange løp i 2020 var avlyst, men selv de løpene som ble avholdt i 2020 har hatt en markant økning i 2021. Det er først og fremst *Mørketidsløpet* og *Sommernattsløpet* som opplever det store frafallet.

Største enkeltløp i Norge:

Under har vi listet opp de største enkeltløpene i Norge i 2021. Også her har vi valgt å ta med tallene helt tilbake fra 2018, for å illustrere utviklingen. Bindestrek markerer at løpet ikke var approbert, terminfestet eller ble avholdt. Markert i rødt er virtuelle løp, mens grønt markerer blanding av virtuelt og fysisk løp.

ENKELTLØP	TEKN. ARRANGØR	2018	2019	2020*	2021*	Endring
Stoltzekleiven Opp	Varegg Friidrett	4904	5002	AVLYST	2862	2862
Oslo Maraton (Halvmaraton)	SK Vidar	7861	9592	1292	2757	1465
Hytteplanmila	IL Holveværingen	-	3221	331	2487	2156

Bergen City Marathon (Halvmaraton)	TIF Viking	4285	4514	299	2354	2055
Sentrumsløpet (10 km)	IL i Bul	7838	8620	AVLYST	2323	2323
Birkebeinerløpet (Halvmaraton)	Rena IL	4199	4422	536	2146	1610
Oslo Maraton (10 km)	SK Vidar	4297	5332	953	2092	1139
3-sjøersløpet	GTI Friidrettsklubb	2366	2237	AVLYST	1572	1572
Trondheim Maraton (Halvmaraton)	Nidelv IL	-	2347	65	1238	1173
Bergen Fjellmaraton (turklasse)	TIF Viking	1278	1448	833	1101	268
Bergen City Marathon (Stafett) **	TIF Viking	3194	3483	AVLYST	1070	1070
Holmenkollstafetten (Stafett) **	Tjalve IK	44175	51855	AVLYST	1056	1056
KK-Mila (5 km)	Bislettalliansen	2070	2535	-	860	2273
Midnight Sun Marathon (10 km)	TUIL Friidrett	1720	1605	149	802	653
Bergen Fjellmaraton (konkurransklasse)	TIF Viking	794	867	529	761	232
Fornebuløpet (10 km)	Tyrving IL	1656	1976	AVLYST	748	748
Furumomila (10 km)	Modum Friidrettsklubb	694	773	467	748	281
Trondheim Maraton (10 km)	Nidelv IL	-	1564	119	720	601
KK-Mila (10 km)	Bislettalliansen	1767	1981	-	697	2701
Midnight Sun Marathon (Halvmaraton)	TUIL Friidrett	1331	1278	155	614	459
Oslos Bratteste (Konkurransklasse)	Selvik IL	1909	1463	AVLYST	570	570
Nordmarka Skogsmaraton (halvmaraton)	Lyn Ski friidrett	1167	340	542	507	-35
Birkebeinerløpet (Halvbirken)	Rena IL	1098	1200	-	483	483
Oslos Bratteste (Trimklasse)	Selvik IL	1447	1253	AVLYST	427	427
Nøklevann Rundt (10 km)	Bøler IF	921	948	264	423	159

Etter nedgangen i 2020, ser vi at tallene endelig er på vei oppover igjen. *Stoltzekleiven Opp* trakk flest fullførende deltakere, og av topp-10-løp dro sju av dem over 2000 deltakere. Av samtlige 25 løp på lista er det kun ett løp (*Nordmarka Skogsmaraton*) som har hatt en nedgang. Noen trender som er verdt å merke seg, er at de store løpene (5000+) sliter med å komme tilbake til 2019-nivå. Dette gjelder særlig distansene i hovedstaden; *Oslo Maratons halvmaraton*, *Sentrumsløpets 10 km*, *Oslo Maratons 10 km*, og *Holmenkollstafetten*. For de mellomstore (2500-5000) ser vi at selv om de ikke når 2019-tallene, er det mange av de som sakte, men sikkert nærmer seg (*Hytteplanmila*, *Bergen Citys halvmaraton og stafett*). Av løpene som ligger i segmentet 1000-2500 fullførende starter, er man også på vei tilbake og ikke langt fra normalårene (*3-sjøersløpet*, *Trondheim Maraton*, *Midnight Sun Maraton*).

Den største økningen fra 2020 til 2021, hadde *Stoltzekleiven Opp*, men deres utgangspunkt var også 0 deltakere ettersom de avlyste i 2020. Den største økningen for et løp som både arrangerte i 2020 og 2021, sto Hytteplanmila for dersom man tar utgangspunkt i både elitesløpet og det virtuelle løpet de arrangerte i 2020 med tilsammen 331 fullførende deltakere. Det gir en økning på 2156 deltakere (651% økning).

Største barne- og ungdomsløp i Norge:

Denne posten er ny av året, og kriteriet for å defineres som barne- og- eller ungdomsløp er at man har valgt «Barneløp» under «type løp» i terminlista. Vi har ikke hatt tid eller resurser til å

kvalitetssikre samtlige 801 enkeltløp, så det må tas høyde for at det kan være arrangement som skulle falt inn under denne kategorien som ikke har gjort det (karuseller f.eks).

Av totalt 801 enkeltløp, er det registrert 30 barneløp. Disse er fordelt geografisk i Oslo, Akershus, Innlandet, Trøndelag, Hordaland, Sogn og Fjordane, Rogaland, og Finnmark, og samler i underkant av 600 deltakere. Gjennomsnittslengden for løpene er rundt 1 kilometer, med den korteste distansen på 400 meter og den lengste på 3 kilometer.

ENKELTLØP	ARRANGØR	DISTANSE	FYLKE	TOTALT
Utleiraløpet (barneløp)	Utleira IL - Friidrett	2	Trøndelag	76
Påskeløpet - Barnas påskeløp	Vidar, Sportsklubben	0,7	Oslo	70
Vårspretten 2. løpet - barneløp	Stjørdal Friidrettsklubb	0,6	Trøndelag	49
Straumemila (Barneløp)	Sotra Sportsklubb	3	Vestland	30
Terrengløpskarusell løp 1	Haugesund Idrettslag Friidrett - gr	0,6	Rogaland	29
Baroniløpet (270m)	Rosendal TL	0,27	Vestland	28
Gaular løpskarusell - 2. løp - Langeland Ski- og Fritidssenter (Barneløp)	Gaular IL	0,5	Vestland	28
Vårspretten 1.løp (130m)	Stjørdal Friidrettsklubb	0,13	Trøndelag	26
Vårspretten 1.løp (345m)	Stjørdal Friidrettsklubb	0,345	Trøndelag	26
Gulbrandsen & Olimb karusellen 4. løp	Brandbu IF	1,35	Innlandet	23
SNN Vårløpskarusell (3000m) (Barneløp)	Sirma IL	3	Troms og Finnmark	23
Baroniløpet (450m)	Rosendal TL	0,45	Vestland	18
Skansemyren Banekarusell 800m	Varegg Fleridrett	0,8	Vestland	17
Baroniløpet (800m)	Rosendal TL	0,8	Vestland	15
Kalandseid Løpskarusell 3. løp (Barneløp)	Kalandseid IL	0,6	Vestland	14
Gulbrandsen & Olimb karusellen 1. løp (1200 m)	Brandbu IF	1,2	Innlandet	12
Gulbrandsen & Olimb karusellen 3. løp (1200 m)	Brandbu IF	1,2	Innlandet	12
Gulbrandsen & Olimb karusellen 1. løp (800 m)	Brandbu IF	0,8	Innlandet	11
Gulbrandsen & Olimb karusellen 3. løp (800 m)	Brandbu IF	0,8	Innlandet	11
Kalandseid Løpskarusell 1. løp (Barneløp)	Kalandseid IL	0,6	Vestland	11
Land Løpskarusell 3 (Barneløp)	Søndre Land IL, Friidrett	0,4	Innlandet	11
SNN Vårløpskarusell (1100m) (Barneløp)	Sirma IL	1,1	Troms og Finnmark	11
Baroniløpet (1100m)	Rosendal TL	1,1	Vestland	8
Skogbygda Rundt (Barneløp)	Halmsås og Omegn Skilag	5	Viken	8
Gulbrandsen & Olimb karusellen 1. løp (400 m)	Brandbu IF	0,4	Innlandet	7
Gulbrandsen & Olimb karusellen 1. løp (450 m)	Brandbu IF	0,45	Innlandet	7
Gulbrandsen & Olimb karusellen 3. løp (400 m)	Brandbu IF	0,4	Innlandet	7
Gulbrandsen & Olimb karusellen 1. løp (1350 m)	Brandbu IF	1,35	Innlandet	2
Gulbrandsen & Olimb karusellen 1. løp (900 m)	Brandbu IF	0,9	Innlandet	1

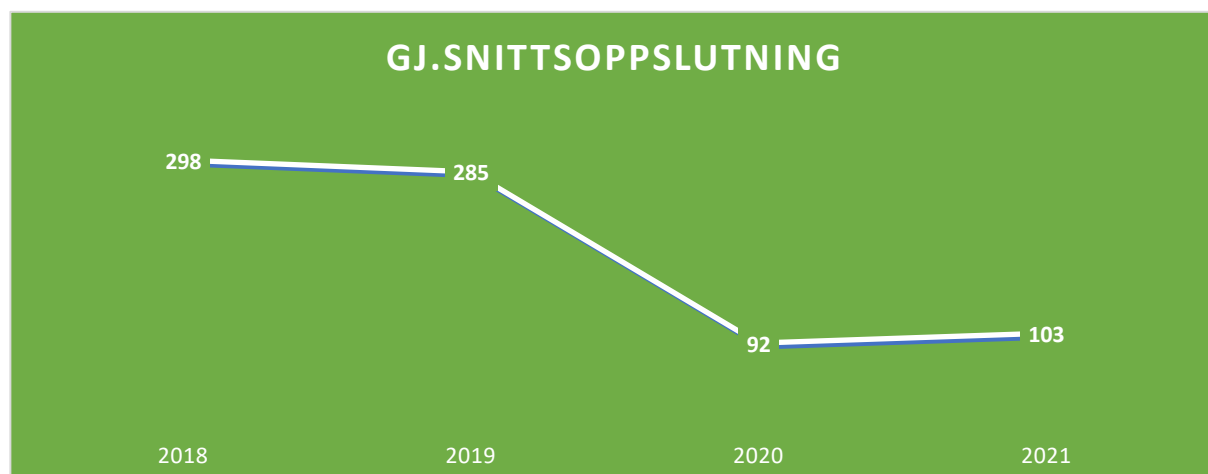
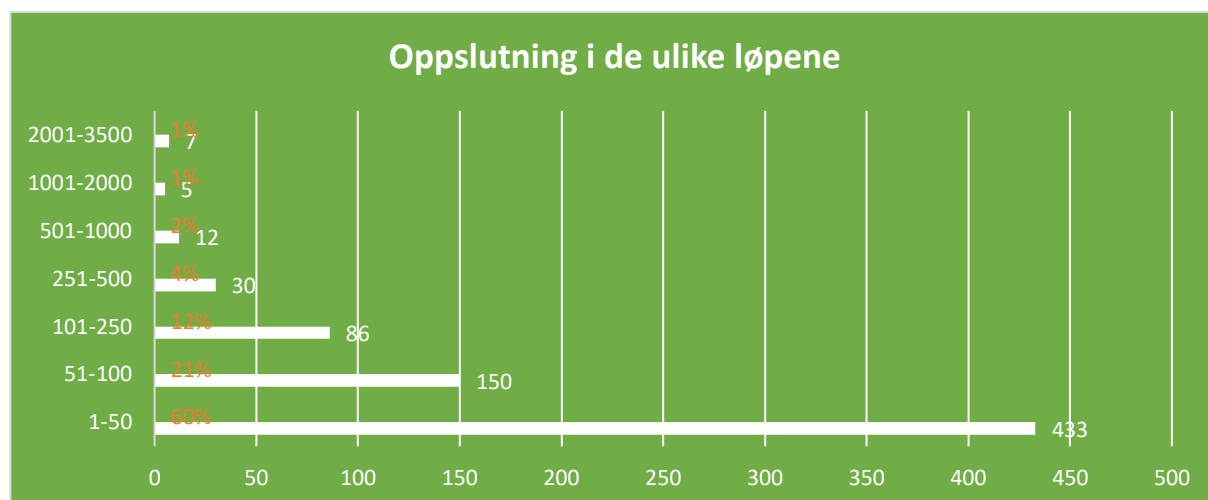
SNN Vårløpskarusell (800m) (Barneløp)	Sirma IL	0,8	Troms og Finnmark	1
--	----------	-----	----------------------	---

Merk at enkelte av disse løpene er virtuelle løp, og at svært mange av løpene er banestevner.

Oppslutning:

I denne oversikten ser vi på oppslutningen rundt enkeltløpene i Norge.

Gjennomsnittsoppslutningen for et mosjonsløp i Norge i 2021 var 103 fullførende starter. Det er en økning på 11 stk (12%) fra 2020, men fortsatt godt bak 2019 (285 fullførende starter). Selv om pandemien og antallsbegrensinger nok må ta størstedelen av skylden for oppslutningen i 2021, er det allikevel gledelig å se at antall løp mellom 2001 og 3500 fullførte starter, har økt fra 1 til 7 løp. Bortsett fra dette, er tallene ganske like fra 2020, men det kan nevnes at segmentet 251-500 deltakere har doblet seg.



4

**DISTANSER &
AVSTANDER**

Distanser og avstander

Blant de 723 enkeltløpene vi opererer med, finner vi alle type distanser fra de korteste løpene på noen hundre meter, til de lengste ultraløpene og 24-timersløpene.

Et par oppklaringer knyttet til denne posten:

- Barneløp og stafetter er utelatt denne kategorien
- For 24-timersløp opererer man med oppnådd vinnerlengde
- Ulike trippler, eller kombinasjoner av flere løp er holdt utenfor denne kategorien.

De korteste løpene:

Norges korteste løp i 2021 var *Sherpatrappa Opp* i regi av *Northern Runners*. Det er et trappeløp på rundt 700 meter, og hadde i 2020 andreplassen på samme liste. 159 deltakere gjennomførte løpet opp steintrappene i Tromsdalen. *Sherpatrappa Opp* er rundt 120 meter lenger enn det korteste løpet i 2021 (*Virtuell Kollkarusell 1*, på 580 meter).

ARRANGEMENT	ARRANGØR	FR.KRETS	DISTANSE	FYLKE
Sherpatrappa Opp	Northern Runners	Troms	0,7	Troms og Finnmark
Terrengløpskarusell løp 2 og 3	Haugesund Idrettslag Friidrett	Rogaland	0,7	Rogaland
Land Løpskarusell 4	Søndre Land IL, Friidrett	Innlandet	0,74	Innlandet
Hanatrappen opp	Sandnes IL	Rogaland	0,75	Rogaland
Land løpskarusell løp 11	Nordre Land IL	Innlandet	0,8	Innlandet
SNN Vårløpskarusell	Sirna IL	Finnmark	0,8	Troms og Finnmark
Fløibanen Opp	Fana IL	Hordaland	0,8	Vestland
Rekrutteringscup 1 - gateløp - Vikegata	Ørsta IL	Møre og Romsdal	0,85	Møre og Romsdal
Årbostadtinden rundt	Andørja Sportsklubb - Friidrett	Troms	0,9	Troms og Finnmark
Stoltzekleiven Opp	Varegg Fleridrett	Hordaland	0,9	Vestland
Rett Opp Pukerudlinna	Konnerud IL	Buskerud	1	Viken
SNN Vårløpskarusell	Sirna IL	Finnmark	1,1	Troms og Finnmark
GRIEG Oppstemten Opp	BFG Bergen Løpeklubb	Hordaland	1,1	Vestland

Av løpene på lista, var *Sherpatrappa Opp* og *Fløibanen Opp*, de eneste arrangementene som også var på lista i 2020. Samtlige av de andre løpene er nye.

De lengste løpene:

Norges lengste løp i 2021 var *Bislett 24-timers*, arrangert av *Romerike Ultraløperklubb*. Vinneren, *Allan Hovda*, endte opp med 264,8 kilometer innenfor de 24 timene han hadde til rådighet. Det er 11,6 kilometer lenger enn det *Simen Holvik* oppnådde under *24 Hours in Hell* i 2020.

Norges lengste løp i 2021 med fastsatt distanse var *Bergen Ultra (BFG Bergen Løpeklubb)* med en distanse på 100 kilometer. De overtok dermed plasseringen fra *Brekkeløypa Ultra*, som var øverst på denne statistikken både i 2019 og 2020.

ARRANGEMENT	ARRANGØR	FRIIDRETSSKRETS	DISTANSE	FYLKE
Bislett 24-timers	Romerike Ultraløperklubb	Oslo	264,8	Oslo
24 Hours In Hell	Hell Ultraløperklubb	Trøndelag	254,8	Trøndelag
Hell Backyard Ultra	Hell Ultraløperklubb	Trøndelag	174	Trøndelag
Bergen Ultra (100km)	BFG Bergen Løpeklubb	Hordaland	100	Vestland
Meldal 6-timers	Meldal IL	Trøndelag	88	Trøndelag
Undheim Maraton og Ultra (6-timers)	Undheim IL	Rogaland	77,5	Rogaland
Nordmarka Skogsmaraton (Ultra)	Lyn Ski	Oslo	63,3	Oslo
Bergen Ultra (63 km)	BFG Bergen Løpeklubb	Hordaland	63	Vestland
Moon Valley Run Festival (17 lakes run)	Mandalen IL	Møre og Romsdal	59	Møre og Romsdal
Tromsø Skyrace - Hamperokken Skyrace	Tromsø Løpeklubb	Troms	57	Troms og Finnmark
Perseløpet 4.Juli (50km)	Feiring IL	Akershus	50	Viken
Undheim Maraton og Ultra (50 km)	Undheim IL	Rogaland	50	Rogaland
Jessheim Vintermaraton (50km)	Ullensaker/Kisa IL Friidrett	Akershus	50	Viken
Molde7topper (Ultra)	Molde og Omegn IF	Møre og Romsdal	50	Møre og Romsdal
Tromsø Mountain Ultra 50k	TUIL Tromsdalen Friidrett	Troms	50	Troms og Finnmark
Romeriksåsen på langs	Romerike Ultraløperklubb	Akershus	50	Viken
Kårvatn Skyrun (43km)	Trollheimen Fjellsporthklubb	Møre og Romsdal	43	Møre og Romsdal

Av de 11 som befant seg på lista i 2020, finner vi igjen kun 4 løp. Det tyder til dels på at mange av løpene i 2020 var avlyst, men også at man har klart å få inn en del ultraløp som tidligere ikke var approbert og terminfestet.

Distanser:

Som vi har sett over, strekker distansene i Norge seg fra rundt 700 meter til over 26 mil på det lengste. Den gjennomsnittlige distansen for alle løp i Norge er 11,4 kilometer, altså 5 kilometer lenger enn i 2020. I 2019 var den på 10,8 kilometer og i 2018 på 10,5 kilometer, noe som viser en ganske stabil trend.

Den totale samlede lengden på alle løp i Norge utgjør 8209 kilometer, noe som tilsvarer lengden mellom *Tromsø* og *Mumbai* i *India*. Den totale lengden i 2020 var på «kun» 5898 kilometer, mens den i 2019 var på 9688 kilometer. Dette har selvfølgelig sammenheng med antall løp, og det er gledelig å se at man er langt nærmere 2019-tallene enn 2020.

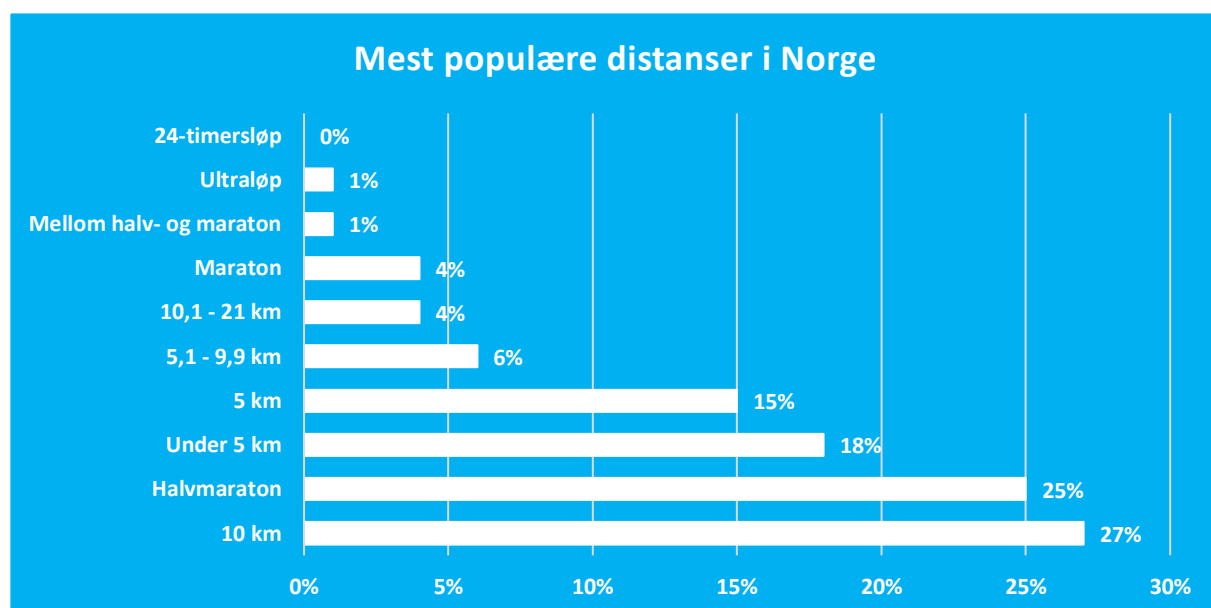
Dersom man multipliserer antall fullførende starter (78 144) med den gjennomsnittlige løypelengden (11,4 km), ender vi på 890 842 kilometer. Dette tilsvarer at deltakerne til sammen har løpt rundt jorda (40 075 km) mer enn 22 ganger. Til sammenligning var dette tallet på litt over 13 ganger i 2020 og over 68 ganger i 2019.

For å få en oversikt over hvilke distanser som var de mest vanlige i Norge, har vi tidligere målt dette i antall løp. Vi mener at bildet blir mer riktig dersom dette vises i antall deltagere. Under har vi delt distansene inn i grupper, både med de rene klassiske distansene, samt de litt mer odde lengdene.

DISTANSE	ANTALL 2019	% i 2019	ANTALL 2020	% i 2020	ANTALL 2021	% i 2021	ENDRING
Under 5 km	84981	31 %	7466	15 %	14067	19 %	4 %
5 km	42228	15 %	11632	23 %	9985	13 %	-10 %
5,1 - 9,9 km	32187	12 %	7262	15 %	4399	6 %	-9 %
10 km	49435	18 %	9649	19 %	19077	26 %	6 %
10,1 - 21 km	9783	4 %	2072	4 %	3047	4 %	0 %
Halvmaraton	43296	16 %	8165	16 %	19406	26 %	10 %
Mellom halv- og maraton	4454	2 %	1148	2 %	1120	1 %	-1 %
Maraton	9397	3 %	1482	3 %	2800	4 %	1 %
Ultraløp	1683	1 %	954	2 %	616	1 %	-1 %
24-timersløp	159	0 %	38	0 %	210	0 %	0 %
Totalt	277603		49868		74727		

Vi ser en helt tydelig trend i at nordmenn foretrekker distanser fra 10 kilometer og ned. Rene 10 kilometere står alene for 26% av alle starter i Norge. Selv om disse tallene er ganske klare, ser vi allikevel at halvmaraton har en høy standing i Norge med over ¼ av alle starter i Norge. Maraton-distansen er ikke like populær, og samler kun 4%, mens kun 1% av løpene i 2021 var ultraløp. Det bør legges til at ultraløpsarrangører ikke har hatt for vane å legge sine løp på NFIFs terminliste, og andelen er således antageligvis en hel del større.

Ser vi på trender og endringer fra tidligere år, merker vi oss at 10 km og halvmaraton-distansene har økt en del både fra 2019 og 2020, mens 5 kilometeren nesten er tilbake på 2019-nivå. Det bør også legges til at tallene for i år nok er enda mer korrekte enn tidligere år.



100 km

Norges lengste løp i 2021, med fastsatt distanse, var Bergen Ultra. Løpet var

100 km langt og ble arrangert av BFG Bergen Løpeklubb.



Norges lengste løp i 2021, var ultraløpet Bislett 24-timers, arrangert av Romerike Ultraløpeklubb. Sluttdistansen var på 264,8 kilometer.

2

6

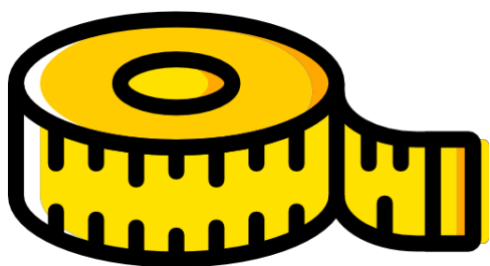
5

km



700 m

Norges korteste løp i 2021, var Sherpatrappa Opp, arrangert av Northern Runners. Distansen var på rundt 700 meter.



50%

Det settes opp flest korte løp i Norge. Hele 50% av løpene i Norge i 2021 var 5 kilometer eller kortere.

16% var rene 10 kilometere, 9% rene halvmaraton og 6% var maraton.

11,4 km

Distansene i Norge strekker seg fra rundt 700 meter til over 26 mil.

Den gjennomsnittlige distansen for alle løp i Norge er 11,4 kilometer, 5 kilometer lenger enn i 2020.

I 2019 var den for øvrig på 10,8 kilometer, noe som tyder på en stabil trend.

2

ganger

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

2



5

LØPSKATEGORIER

Løpskategorier

Det finnes mange 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 andre som igjen kombinerer flere aspekter i ett og samme løp. Det har derfor vært utfordrende å kategorisere hvert enkelt løp, og vanskelig å definere hvilke løpskategorier som treffer alle. Det siste er nærmest umulig.

De vanligste løpskategoriene i prosent:

Som nevnt innledningsvis, er det verdt å gjøre oppmerksom på de utfordringene som foreligger i denne kategorien. Mange av løpskategoriene går inn i hverandre, og enkelte løp kombinerer gjerne flere typer. Noen terrengløp er innom fjellpartier, og noen av gateløpstraséene i Norge forflytter seg over til terreng. Det er dessuten en utfordring at samtlige av karusell-løpene og de virtuelle løpene ville falt inn under én av de andre kategoriene dersom de ikke var satt opp som egne kategorier, men ved å gjøre dette hadde vi samtidig mistet oversikten over disse to kategoriene. Ved å sette de som egne kategorier, gir det oss en god pekepinn på antall arrangerte løp innenfor kategoriene, men samtidig et litt feil bilde av de andre kategoriene.

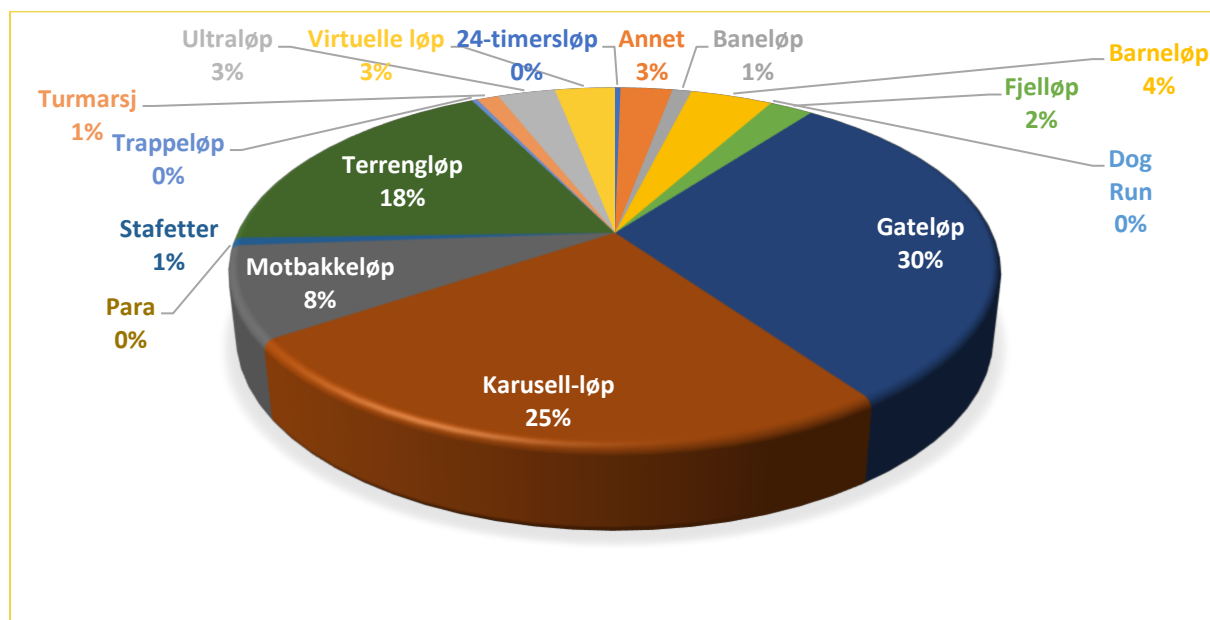
Dykker vi ned i tallene, ser vi også i denne kategorien en relativt stabil trend. Gate- og terrengløpene utgjør rundt halvparten (48%) av løpene i Norge, og har også gjort det de siste tre årene. Antall karusell-løp preger ¼ av alle løp i Norge, og motbakkeløpene er litt på vei tilbake igjen med 8% av totalen. Vi ser ellers at antall virtuelle løp har falt drastisk med en nedgang på 13%. Til tross for de mange mulighetene virtuelle løp har skapt, tolker vi denne nedgangen som et skritt i riktig retning.

Av annet å nevne, er barneløp, fjelløp, turnarsjer og «annet» nye av året. Hvilken kategori disse «andre» burde falt under, er vanskelig å si, men de utgjør altså 3% av løpene i Norge.

Barneløpene utgjør 4%, fjelløp 2% og turnarsjer utgjør 1% av løpene i Norge i 2021.

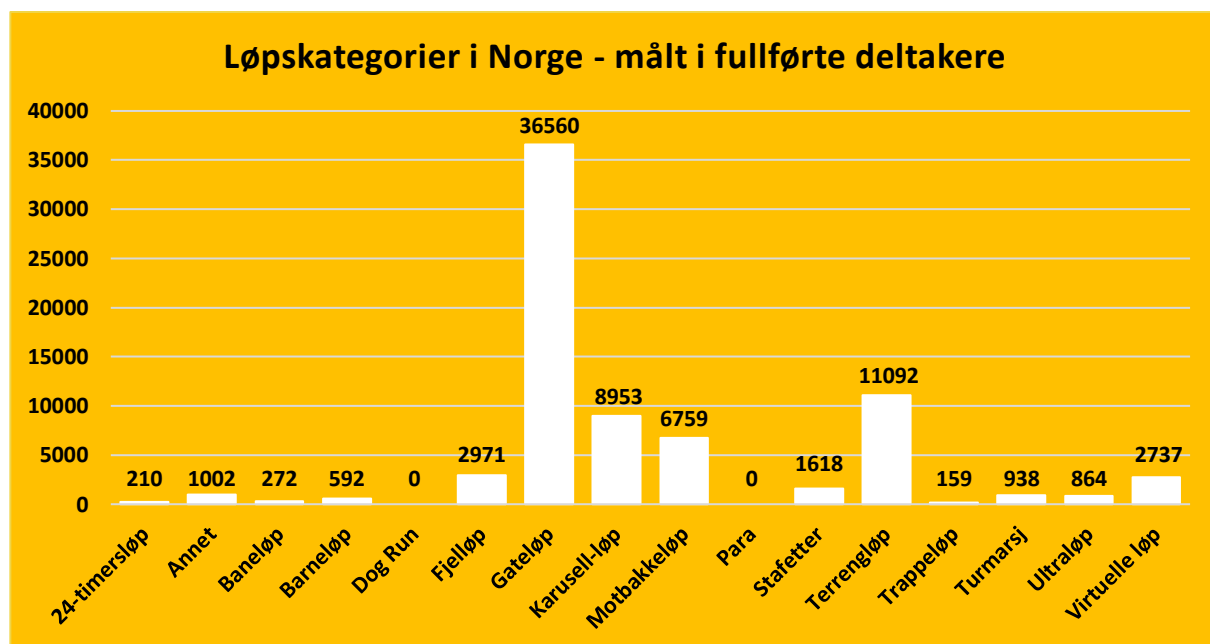
Kategori	Løp i 2019	% i 2019	Løp i 2020	% i 2020	Løp i 2021	% i 2021	Endring
24-timersløp	Ikke ført	0 %	2	0 %	2	0 %	0 %
Annet	Ikke ført	0 %	Ikke ført	0 %	19	3 %	3 %
Baneløp	6	1 %	7	1 %	7	1 %	0 %
Barneløp	Ikke ført	0 %	Ikke ført	0 %	30	4 %	4 %
Dog Run	Ikke ført	0 %	7	1 %	0	0 %	-1 %
Fjelløp	27	3 %	8	1 %	16	2 %	1 %
Gateløp	352	36 %	127	23 %	217	30 %	7 %
Karusell-løp	95	10 %	184	34 %	183	25 %	-9 %
Motbakkeløp	135	14 %	22	4 %	60	8 %	4 %
Para	Ikke ført	0 %	3	1 %	0	0 %	-1 %
Stafetter	17	2 %	1	0 %	5	1 %	1 %
Terrengløp	317	33 %	84	16 %	131	18 %	3 %

Trappeløp	5	1 %	2	0 %	2	0 %	0 %
Turmarsj	Ikke ført	0 %	Ikke ført	0 %	8	1 %	1 %
Ultraløp	18	2 %	8	1 %	21	3 %	1 %
Virtuelle løp	Ikke ført	0 %	86	16 %	22	3 %	-13 %
Totalt	972		541		723		



De vanligste løpskategoriene målt i deltakere:

Måler vi løpskategoriene i fullførte starter i stedet for antall løp, får vi et enda klarere bilde. Over 36 000 nordmenn løp gateløp i 2021, mens rundt 11 000 av dem deltok i terrensløp. Drøyt 9000 deltok i karusell-løp, og nesten 7000 i motbakkeløp selv om *Stoltzekleiven Opp* stod for nesten 3000 av disse alene. Vi ser ellers at antall deltakere i virtuelle løp har sunket betraktelig fra fjorårets 14 193 til årets 2737.



6

KJØNNNSFORDELING

Kjønnsfordeling

Kategorien «kjønnsfordeling» er ny av året, og gir oss muligheter til å analysere betydningen av kjønn og kjønnsmønster i mosjonssegmentet. Her går vi nærmere ned i preferanser og forskjeller for å se om vi kan trekke noen konklusjoner eller se noen tydelige trekk.

For denne statistikken, er det igjen viktig å presisere at deltakertallene ikke er unike og at samme deltaker derfor kan telles flere ganger.

Deltakere fordelt på kjønn:

Av de totalt 74 727 fullførte startende i 2021, var 46 884 (63%) menn og 27 843 (37%) kvinner. Andelen kvinner har dermed sunket med 3% fra 2020, og med hele 18% siden 2019 (55% menn og 45% kvinner).

De mest populære løpene fordelt på kjønn:

I denne posten ser vi på hvilke løp som har den største oppslutningen av henholdsvis kvinner og menn. Det finnes enkelte løp med 10 eller færre deltakere totalt, der prosenten for kjønn er svært høy. Disse er utelatt fra tabellen nedenfor, fordi den ville gitt et kunstig bilde. Det er også verdt å merke seg at der det finnes rene kvinneløp, har man ikke noe tilsvarende for menn. Rene barneløp er for øvrig også unntatt i tabellen.

De mest populære løpene for kvinner:

I tabellen under har vi plukket ut de ti mest populære kvinneløpene målt prosentvis etter oppslutning av løpets totale deltakerantall (målt i fullførte startende).

Løp	Arrangør	Antall kvinner	% kvinner
KK-mila (5 km)	Bislettalliansen	860	100 %
KK-mila (10km)	Bislettalliansen	697	100 %
Olasheiløpet (15,8km)	Lillesand IL	66	92 %
Hodlekve rundt - Eit fjelløp (10km)	Sogndal IL	16	89 %
SNN Vårslippøpet (1,5km)	Sirma IL	12	86 %
Gloppe-Trimmen 3	Gloppen Friidrettslag	37	76 %
Gloppe-Trimmen 9	Gloppen Friidrettslag	36	75 %
3 - Vannsløpet høst (6km)	Byåsen IL	30	75 %
Gloppe-Trimmen 11	Gloppen Friidrettslag	39	74 %
SNN Vårslippøpet (4,3km)	Sirma IL	11	73 %

Naturlig nok, er det det rene kvinneløpet *KK-mila* som samler flest kvinner. Med et konsept som utelukker menn, er det ikke overraskende at prosentandelen når 100. At *Lillesand ILs Olasheiløpet* på over 15 kilometer innehar tredjeplassen, er dog noe overraskende, både fordi prosenten i seg selv er såpass høy, men også fordi løpet er lenger enn det som er foretrukket av den gjennomsnittlige løpskvinne.

Vi ser ellers at *Gloppe-Trimmen* er flinke til å tiltrekke seg kvinner, og det samme med *Sirma Ils Vårslipplop*.

Ser vi på gjennomsnittsdistansen for de aktuelle løpene, ender vi på 6,3 kilometer.

De mest populære løpene for menn:

I tabellen under har vi plukket ut de ti mest populære løpene for menn målt prosentvis etter oppslutning av løpets totale deltakerantall (målt i fullførte startende).

Løp	Arrangør	Antall menn	% menn
Bykarusellen Perseløp 2 (10km)	Gular, IL	33	100 %
Romsdal 5/10/halv (10km) #2	Molde og Omegn IF	16	100 %
Brakvatnet halvmaraton	Osterøy IL	12	100 %
Gaular løpskarusell - 2. løp - Langeland Ski- og Fritidssenter	Gaular IL	12	100 %
Fløyen Opp	Gular, IL	31	97 %
Sport1 Røyken - Rekordløpet Lier #2 (10km)	Idrettslaget Ros	26	96 %
Kalandseid Løpskarusell 3. løp (10km)	Kalandseid IL	15	94 %
Kårvatn Skyrun (43km)	Trollheimen Fjellsportklubb	14	93 %
HEAD Energy Sommerkarusell - Løp 4 (10km)	Gneist,IL	27	93 %
Kvalheimmila - Bislett Stadion (10km)	Tjalve, IK	121	93 %

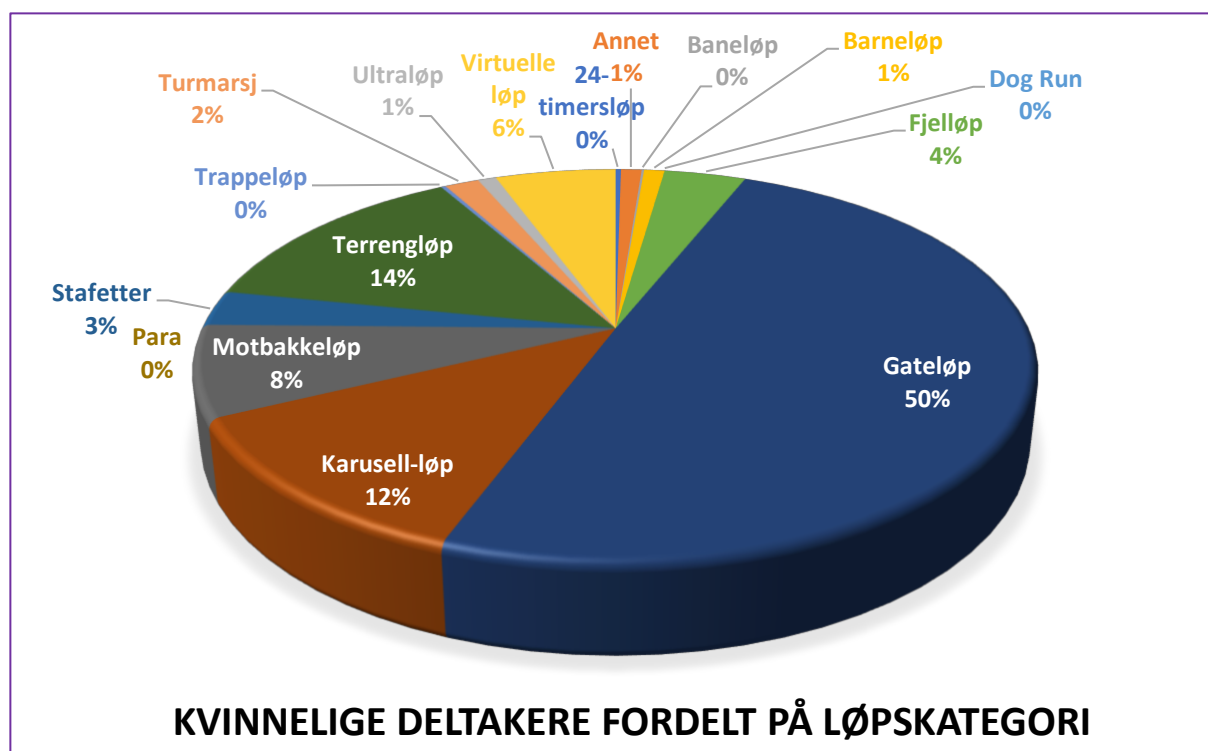
Hele fire løp skiller seg ut med 100% mannlige deltakere. Vi ser ellers at prosenttallene er høyere totalt sett på denne lista enn på kvinnenes. Vi legger også merke til at gjennomsnittsdistansen for de aktuelle løpene er på 13,7 kilometer, altså over det dobbelte av kvinnene.

En forsiktig slutning utfra de to listene, er at kvinnene foretrekker de kortere løpene mens mennene foretrekker de litt lengre, og at der kvinnene har størst oppslutning i karuseller, fjell-løp, og lavterskelkonkurranser har mennene størst oppslutning i sterke konkurranseløp som *Bykarusellenes perseløp* og *Rekordløpet Lier*, der fokuset på tiden er høy.

De mest populære løpskategoriene for kvinner:

I denne posten ser vi på hvilke løpskategorier som har størst oppslutning hos kvinner.

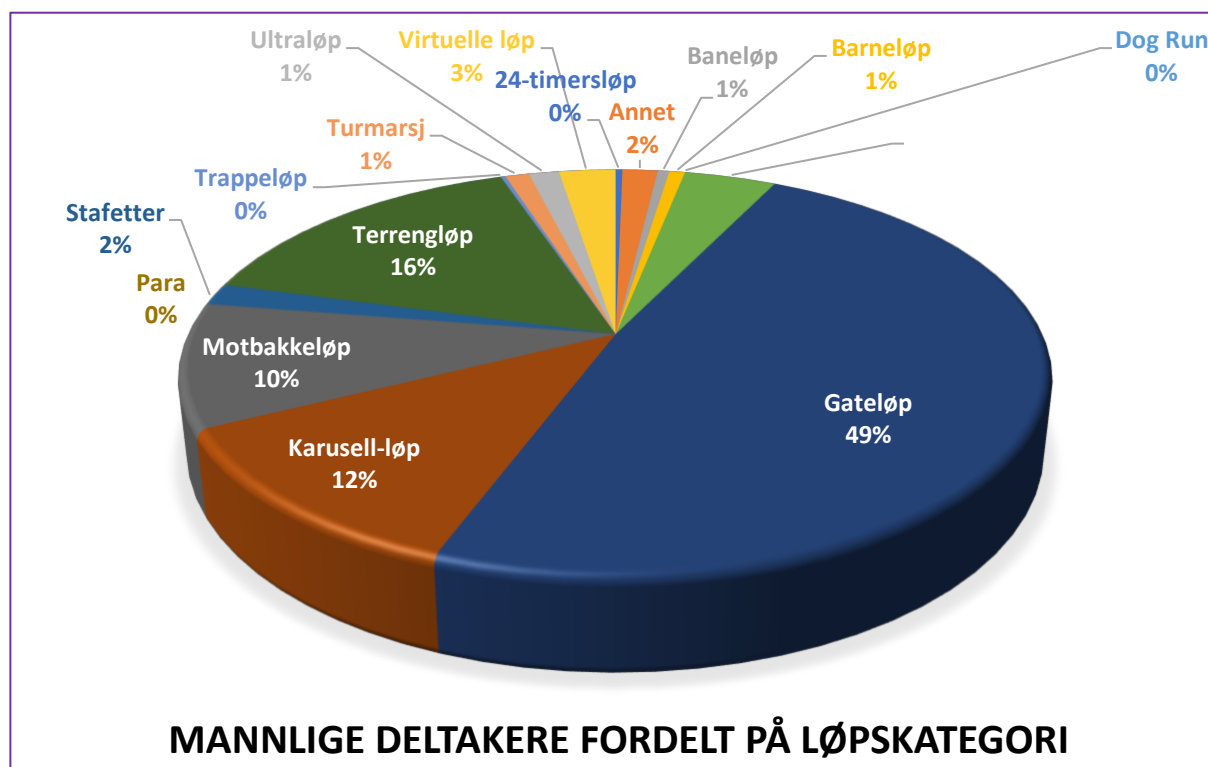
Prosenten er målt utfra det totale antall fullførte startende kvinner. Vi har altså ingen grafer som viser oppslutning hos hvert kjønn basert på det totale antall fullførte startende (verken for menn eller kvinner).



Som i kategorien «løpskategorier» (kapitel 4), gir også denne kategorien det samme bildet. Gateløp (50%) er den løpskategorien som samler flest kvinner i Norge, med terrengrløp (14%), karusell-løp (12%) og motbakkeløp (8%) et godt stykke bak. Bak disse fordeler resten av kategoriene seg relativt likt.

De mest populære løpskategoriene for menn:

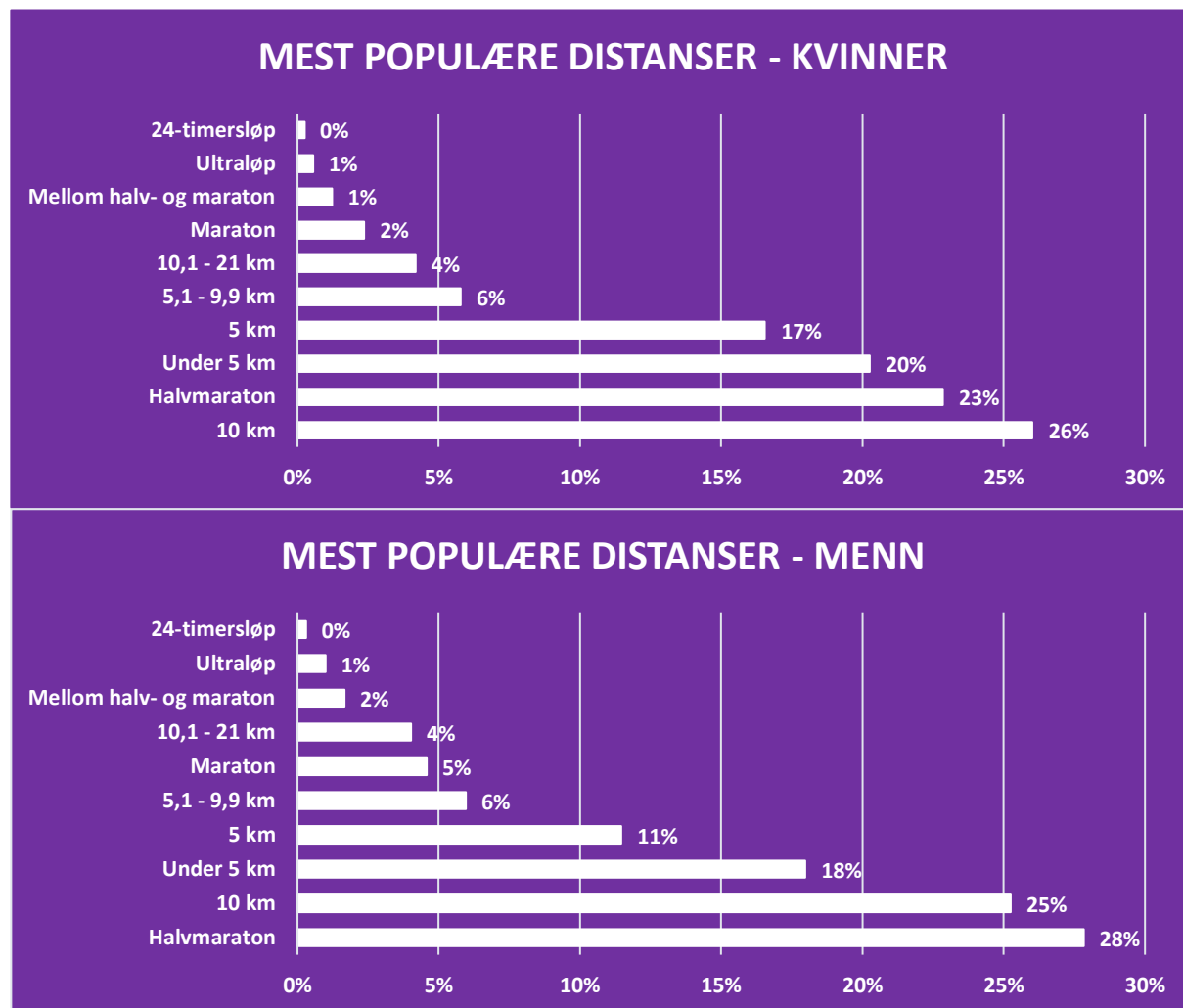
For mennene, er bildet ganske likt. Gateløp er den kategorien som trekker flest menn (49%), med terrengrløp (16%), karusell-løp (12%) og motbakkeløp (10%) et stykke bak. Bak disse igjen fordeler resten av løpskategoriene seg relativt likt.



Det er ingen tydelige trender eller tegn som skiller seg ut når man sammenligner de to kjønnene fordelt på løpskategoriene. Terrensløp og motbakkeløp er noe mer populært blant menn enn kvinner, mens gateløp er beskjedent mer populært blant kvinnene. De andre kategoriene er så og si like.

De mest populære distansene:

Under ser vi nærmere på hvilke distanser som er de mest populære blant kjønnene. Igjen måler vi ut fra prosentvis oppmøte basert på det totale tallet. Nok en gang snakker vi om fullførte startende.



Som vi så i tabellen fra kapittel 3, er det ikke overraskende 10 kilometer og halvmaraton som er de to mest populære distansene for kvinner og menn i 2021. Vi ser ellers at løp fra 5 km og nedover utgjør ganske lik prosent hos begge kjønn, mens rene 5-kilometerløp er mer populært hos kvinner (17%) enn hos menn (11%). Også maratondistansen utgjør en liten forskjell hos de to kjønnene, med henholdsvis 5% for menn og kun 2% hos kvinner.

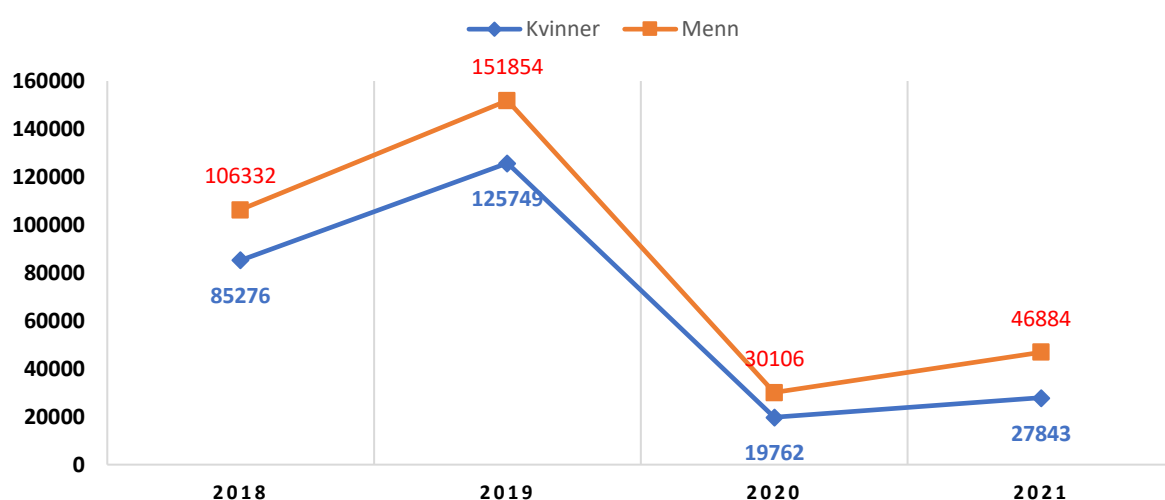
Av annet å legge til, kan det nevnes at antall løpere i de ulike kategoriene er prisdelt hvilke løp arrangøren setter opp. Trekker man konklusjoner ut fra disse tallene bør man derfor ta med dette i beregningene. Settes det opp flest 10 kilometer og halvmaraton fordi dette er mest populært blant løperne, eller løpes det mest 10 kilometer og halvmaraton fordi disse distansene settes opp av arrangørene? Uansett hva som er grunnen, settes det som regel ikke deltakerbegrensninger i løp, så tabellen bør gi et ganske riktig bilde av status.

37%
KVINNER



63%
MENN

ANTALL MENN & KVINNER - MOSJONSLØP I NORGE



10 kilometer

Er den mest populære distansen for kvinner, og utgjør 26% av fullførte startende kvinner i 2021

Halvmaraton

Er den mest populære distansen for menn, og utgjør 28% av fullførte startende menn i 2021





7

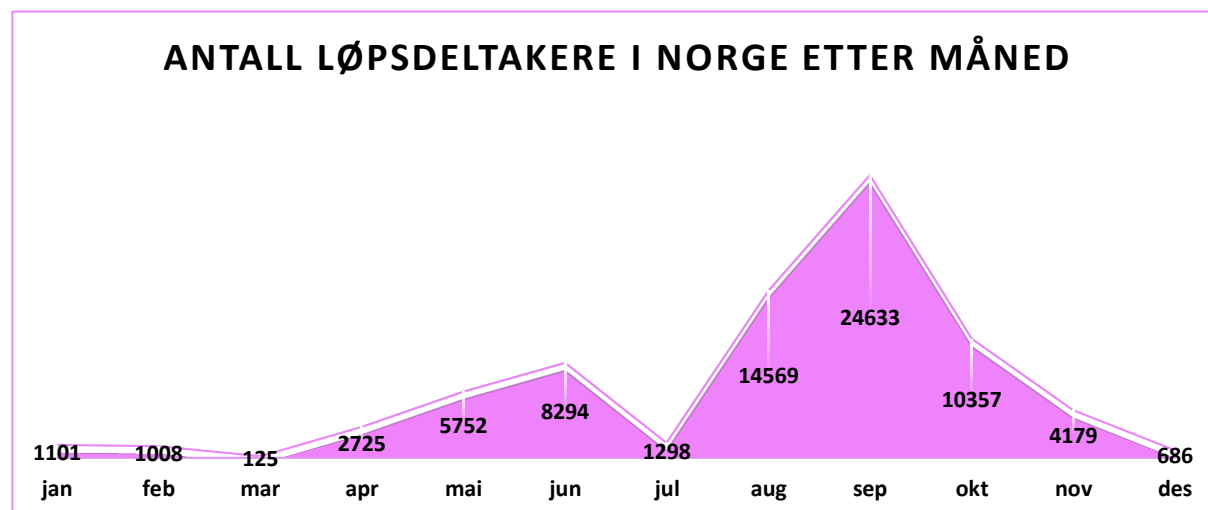
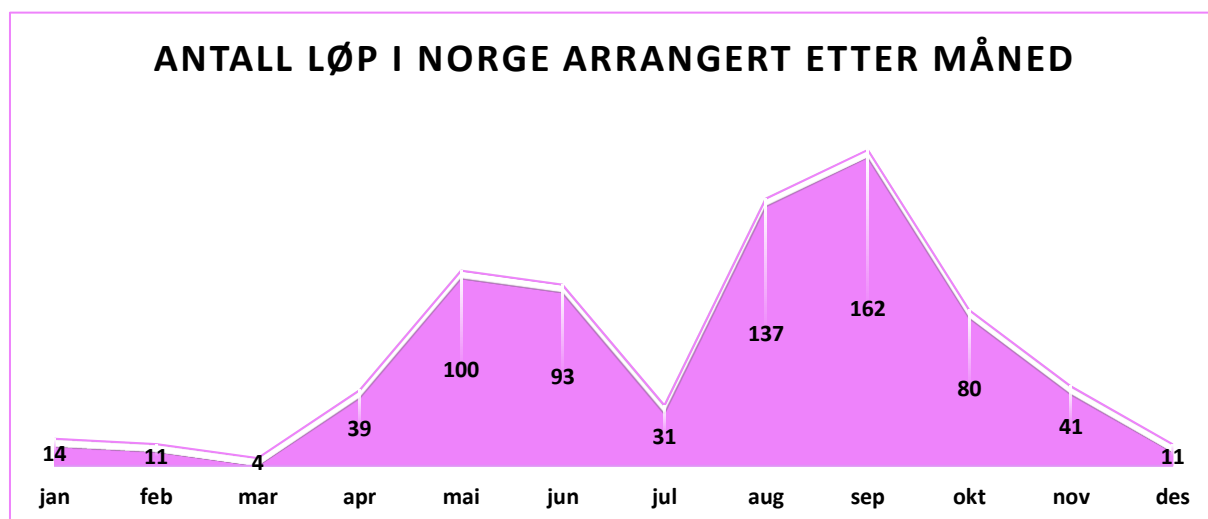
TID & TIDSROM

Tid & tidsrom

Denne kategorien er også ny av året, og gir oss informasjon om hvilke tider og tidsrom løpene i 2021 har blitt holdt i. Siden tid er et ganske abstrakt begrep, kan det være greit å presisere hva vi mener med det. Med tid mener vi spesifikke øyeblikk i tiden (dag, tid på døgnet etc.) og med tidsrom mener vi tid av en viss varighet (ukedager, årstider, måneder, etc.) Det bør legges til at vi ikke sitter på eksakte klokkeslett i vår statistikk over de ulike løpene, og derfor har holdt dette utenom. Merk også at avlyste løp ikke er tatt med i denne oversikten, noe som kan ha en liten innvirkning på årets oversikt mtp stenging og åpning av idretten i de ulike delene av året.

Måneder:

Til tross for at vi i Norge kan ha lange og kalde vintre, har vi også et langstrakt land med store værvariasjoner fra sør til nord, og øst til vest. Vær og klima er ofte ett av mange premiss for når et løpsarrangement arrangeres, og i denne underkategorien ser vi nærmere på hvilke måneder det arrangeres løp i.



Ut ifra statistikken er det helt tydelig at september er den klart største «løpsmåneden» i Norge. September hadde både flest løp (162) og flest deltakere (24 633) i 2021. Prosentmessig samlet faktisk september og august 2021 over halvparten av samtlige deltakere i 2021, og 41% av alle løp i 2021. En ganske klar og tydelig posisjon.

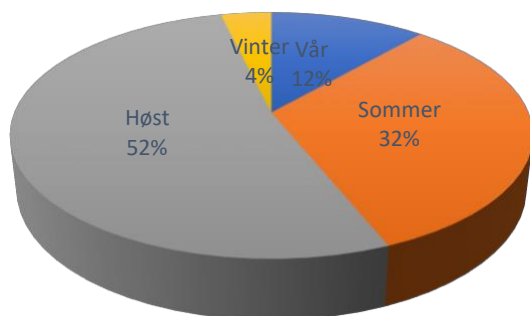
Av antall løp innehar mai tredje-plassen med 14% av alle løpene i 2021, mens målt i deltakere er det oktober (14%) og juni (11%) som holder henholdsvis tredje- og fjerdeplassen.

Den måneden der færrest løp arrangeres, og færrest løpere er med, er mars med kun 1% av det totale antall løp og det totale antall deltakere. Januar, februar og desember ligger forholdsvis jevnt. Juli er også en forholdsvis rolig måned både hva gjelder løp og deltakelse.

Årstider:

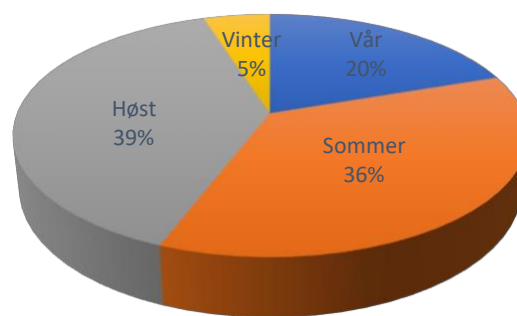
I denne underkategorien ser vi nærmere på hvilke årstider det arrangeres flest løp i.

Årstider: antall deltakere



■ Vår ■ Sommer ■ Høst ■ Vinter

Årstider: antall løp



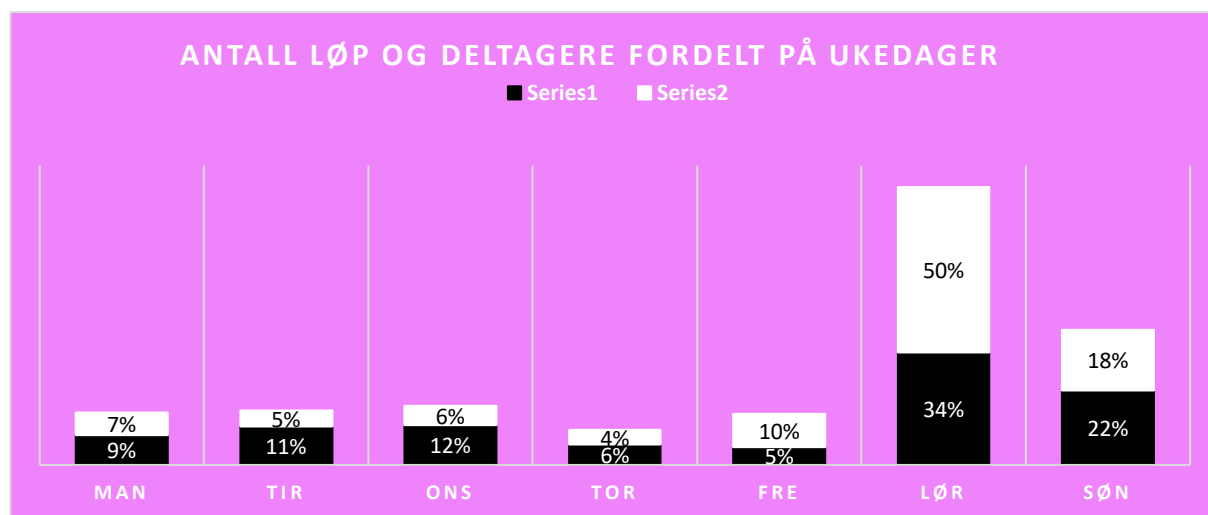
■ Vår ■ Sommer ■ Høst ■ Vinter

Denne kategorien støtter den forrige ganske godt når det kommer til deltakere. Høstløpene er de som trekker flest deltakere (54%), mens sommerløpene følger bak (31%).

Måler vi det samme i antall løp, ser vi også at den store andelen løp arrangeres på høsten (39%) og på sommeren (36%). 11% av løpene arrangeres på våren og kun 4% på vinteren.

Ukedager:

I denne underkategorien ser vi på hvilke ukedager som samler flest løp og deltakere.



Som vi ser, ble det satt opp klart flest løp på lørdager i Norge i 2021. Det er også lørdags-løpene som trekker klart flest deltakere, og alene utgjorde lørdagsdeltakerne nesten halvparten av samtlige deltagere i Norge i 2021! Det er langt i fra noen overraskelse at lørdagen er den mest populære, men tar man vekk de ti største lørdagsløpene fra i fjor, så ville faktisk prosenten sunket med nesten 15%!

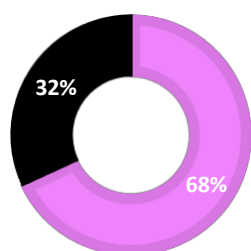
Den dagen etter lørdag som trekker flest løp og deltakere, er søndag. Bak der er det godt og blandet når det gjelder hvilke ukedager som evner å samle flest løp og deltakere.

Hverdager & helger:

Under ser vi på forholdet mellom hverdager og helger når det kommer til oppslutning.

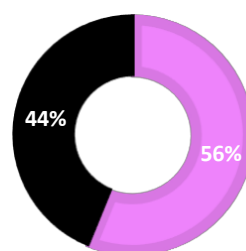
ANTALL DELTAKERE

■ Helg ■ Hverdag



ANTALL LØP

■ Helg ■ Hverdag



Som konkludert i forrige underkategori, er det lørdager og søndager som har mest aktivitet og som da følgelig også fører til at helgene samler flere løp og deltakere enn hverdagene. Av de totalt 74 727 fullførte startende i 2021, ble 50 908 (68%) av disse gjennomført i en helg, mens 23 819 (32%) fullførende starter ble gjort i hverdagene.

Måler vi i antall løp, er fordelingen noe jevnere. Av 723 løp i 2021, ble 406 løp (56%) gjennomført i helger, og 317 (44%) løp gjennomført i hverdager.

8

GEOGRAFI

Geografi

I kategorien «Geografi», er intensjonen å undersøke i hvilke deler av landet det meste av mosjonsaktiviteten foregår samt hvilke arrangører som arrangerer flest løp. Vi opererer både med friidrettskretser, fylker og klubber. Til info er løpsarrangørene delt inn etter arrangørklubbens hjemfylke. Fylke er da der idrettslaget hører til. I de (ekstremt få) tilfeller der løpet arrangeres utenfor egen hjemkommune er det altså idrettslagets fylke som telles.

Topp 10 mest aktive arrangører (antall løp):

I denne kategorien ønsker vi å finne ut hvilken arrangør arrangert flest løp i Norge i 2021.

Løpskaruseller teller med i denne kategorien, og hver løpsdistanse teller som ett løp.

Nok en gang teller vi naturligvis kun gjennomførte arrangement.

	Arrangør	Friidrettskrets	Fylke	Kommune	Antall løp
1	Osterøy IL	Hordaland	Vestland	Osterøy	29
2	IL Gneist	Hordaland	Vestland	Bergen	23
3	Sirma IL	Finnmark	Troms og Finnmark	Tana	23
4	BFG Bergen Løpeklubb	Hordaland	Vestland	Bergen	20
5	Feiring IL	Akershus	Viken	Eidsvold	19
6	Mjøsdaalen IL	Hordaland	Vestland	Osterøy	18
7	Gloppen Friidrettslag	Sogn og Fjordane	Vestland	Gloppen	16
8	Nordre Land IL	Innlandet	Innlandet	Nordre Land	16
9	Molde & Omegn IF	Møre og Romsdal	Møre og Romsdal	Molde	15
10	Ull/Kisa friidrett	Akershus	Viken	Ullensaker	15

Den største endringen fra i fjor, er at *IL Ros* har falt ut av lista. De hadde 35 terminfestede løp i 2020, og 9 terminfestede løp i 2021. Av andre som har falt ut fra fjorårets liste, nevnes *Varegg*. De var den klubben som aktiviserte flest deltakere (7884 stk) i 2020 med sine 19 løp. I 2021 hadde de 7 terminfestede løp. *Norna-Sallhus* er heller ikke med i år. De skiltet med 14 løp i 2020 og 11 i 2021. Ellers er det mange kjenninger fra i fjor; *Osterøy*, *Gneist*, *BFG*, *Nordre Land*. En nykommer som har klatret rett inn på tredjeplassen i 2021 er *Sirma IL*. Som i 2020, legger vi også i 2021 merke til at klubber fra Vestland fylke utgjør halvparten av lista.

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. Et krav for å komme med på denne lista er at man minimum må ha satt opp tre distanser/løp i løpet av 2021. *Bislettaliensens KK-mila* (5 km + 10 km) er dermed ett eksempel på en arrangør som

ikke kommer med i denne lista til tross for sine til sammen drøyt 5000 fullførte startende. Merk også at virtuelle løp er tatt med i denne lista, noe blant annet SK Vidar drar «nytte» av.

	Arrangør	Frøidrettskrets	Fylke	Kommune	Fullførte startende
1	SK Vidar	Oslo	Oslo	Oslo	7037
2	TIF Viking	Hordaland	Vestland	Bergen	6074
3	Varegg Frøidrett	Hordaland	Vestland	Bergen	3194
4	IL Gneist	Hordaland	Vestland	Bergen	3176
5	TUIL Tromsdalen Frøidrett	Troms	Troms og Finnmark	Tromsø	2598
6	GTI Frøidrettsklubb	Rogaland	Rogaland	Stavanger	2335
7	FIL AKS-77	Hordaland	Vestland	Alver	1748
8	Nidelv IL	Sør-Trøndelag	Trøndelag	Trondheim	1543
9	Ull/Kisa frøidrett	Akershus	Viken	Ullensaker	1530
10	Tjalve IK	Oslo	Oslo	Oslo	1267

Som i 2020 ser vi at de store arrangørene dominerer denne listen. Med løp som *Oslo Maraton*, *Bergen City Marathon*, og *Stoltzekleiven Opp*, utgjør disse alene over 16 000 fullførende starter og 20% av den totale deltakersummen for 2021.

Nok en gang legger vi merke til at Vestland fylke innehar mange arrangører på lista (4 stk), mens Oslo innehar 2.

Fylkesinndeling 2021:

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

Slik var fordelingen av antall løp og deltakere i Norge i 2021, etter fylkesinndeling:

	Klubber	%	Løp	%	Deltakere	%
Agder	5	3 %	20	3 %	1718	2 %
Innlandet	15	8 %	63	9 %	4158	6 %
Møre og Romsdal	20	11 %	48	7 %	2254	3 %
Nordland	3	2 %	8	1 %	302	0 %
Oslo	10	5 %	33	5 %	15753	21 %
Rogaland	14	8 %	55	8 %	6552	9 %
Troms og Finnmark	18	10 %	73	10 %	4692	6 %
Trøndelag	24	13 %	56	8 %	5428	7 %
Vestfold og Telemark	11	6 %	28	4 %	1235	2 %
Vestland	42	23 %	245	34 %	24519	33 %
Viken	23	12 %	94	13 %	8116	11 %
	185		723		74727	

Også i denne kategorien skiller Vestland fylke seg ut. Ikke bare hadde de flest deltakere i norske løp i 2021, de hadde også flest løp og flest antall arrangerende klubber. Oslo innehar,

ikke overraskende, andre plassen i antall deltakere, men kommer til kort i antall løp som arrangeres samt antall klubber.

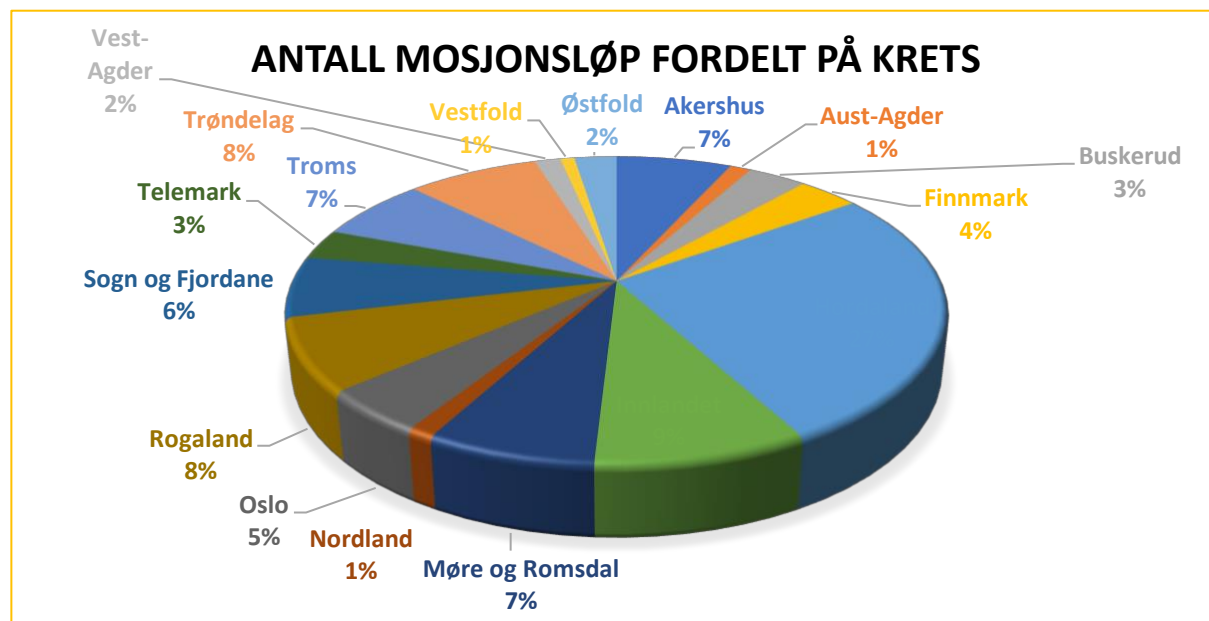
I andre enden av skalaen finner vi Agder og Nordland. Kun 3 ulike klubber arrangerte mosjonsløp i Nordland i 2021, fordelt på 8 forskjellige løp. Det er et lavt tilbud til nesten 250 000 mennesker. Heller ikke Agder-klubbene var noe særlig aktive. Kun 5 klubber i Agder satt opp 20 løp i 2021 og over halvparten av disse ble arrangert i Kristiansand. For de resterende 150-200 000 menneskene i Agder kunne nok tilbudet ha vært bedre.

I Trøndelag og Møre og Romsdal var fordelingen av løpsarrangører av de beste, med rundt 2 arrangement fordelt på hver klubb. Forhåpentligvis gir en slik fordeling et bredere tilbud lokalt i hvert fylke, i motsetning til få arrangører sentrert rundt en liten del av fylket.

Kretsinnndeling 2021 – målt i antall løp:

Helt til sist har vi fordelt løpene og antall deltakere etter friidrettskretser. Her er det verdt å merke seg at Trøndelag er ført opp som én og samme krets til tross for at de i realiteten er to friidrettskretser (Sør-Trøndelag og Nord-Trøndelag). Dette har rett og slett med datagrunnlaget og våre systemer å gjøre, som sliter med å separere de to fordi idrettskretsen er én enhet. Det kan nevnes at ett løp regnes som én distanse. Det betyr altså at en arrangør som tilbyr mange løp med mange distanser, vil ha en høyere prosentandel i sluttsummen.

Basert på de forrige kategoriene, er det ingen overraskelse at Hordaland får høyest prosentandel når det kommer til antall løp arrangert i Norge i 2021. Litt overraskende er det,



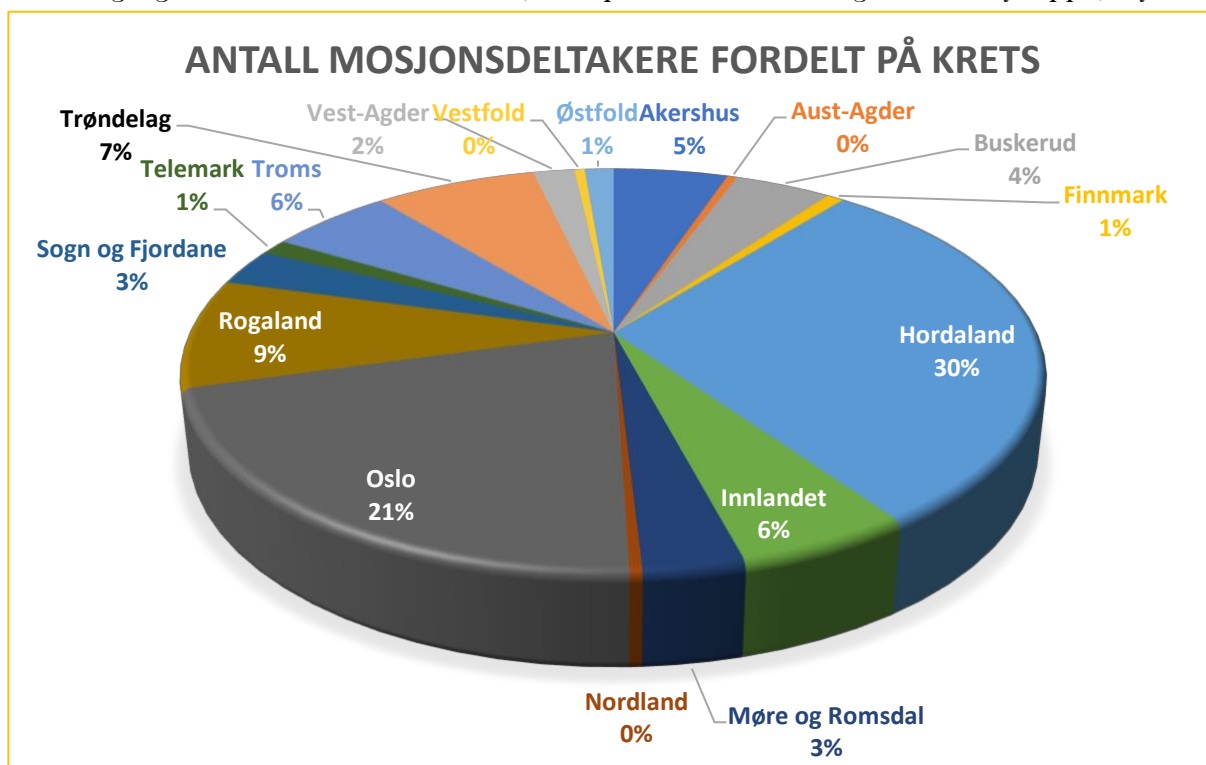
derimot, at Innlandet innehar andreplassen med 9%. Særlig *Brandbu IF* og *Nordre- og Søndre Land IL* må ta en del av æren for sine mange karuseller og et flere tilbud til sine medlemmer.

I motsatt ende kommer Vestfold friidrettskrets dårligst ut. Kun 6 mosjonsløp ble approbert og terminfestet i Vestfold i 2021, og kun to klubber sto for denne aktiviteten alene (*Re Friidrettsklubb* og *Tjøme Løpeklubb*).

Kretsinnndeling 2021 – målt i antall fullførte startende:

Vi gjør samme inndeling som i den forrige, men måler her i antall fullførte startende.

Nok en gang kommer Hordaland best ut, men på denne listen er også Oslo høyt oppe, mye



takket være de store løpene (*Oslo Maraton*, *Sentrumsløpet* & *Holmenkollsta* Agder (325 deltakere)).



185

Det var totalt 185 ulike arrangører som arrangerte mosjonsløp i Norge i 2021. Det er 39 flere enn i 2020.



65

I gjennomsnitt arrangerte hvert fylke hele 65 ulike mosjonsløp i Norge i 2021.

Vestland



33 %

33 % av deltakerne av løp i Norge i 2021, løp i Vestland fylke

7037 (9%) av alle fullførende starter i Norge i 2021, ble gjort i et av SK Vidars løp.



7037

SK Vidar

Osterøy IL



29

Arrangøren som har arrangert flest løp i Norge i 2021, er Osterøy IL, med 29 løp.

9

RESULTATSYSTEM

Resultatsystem

Mens man tidligere opererte med fysisk oppmøte og registrering ved løp, har det i løpet av de siste tiårene vært en rask utvikling innen digitale systemer for registrering av deltakere og påmelding online.

I denne oversikten ser vi på hvilke resultatsystem som var mest brukt i 2021. Merk at vi i 2019 opererte med «påmeldingssystemer» i denne kategorien, noe som ble noe uriktig og inkonsekvent. Vi har allikevel valgt å ta med 2019-tallene.

Alternativer:

I tidligere årsrapporter har vi listet opp hvert eneste resultatsystem som er brukt, uavhengig av hvor mange som har brukt det. For at lista ikke skal bli lenger og lenger for hvert år, har vi valgt å putte alle resultatsystemer som er brukt av mindre enn 5 løp under gruppen «andre». I tillegg til denne gruppen, har vi gruppen «egen løsning». «Egen løsning» er systemer der det enten ikke har lyktes oss å finne ut nøyaktig system eller leverandør, eller der det er brukt nettsider, office-dokumenter og lignende.

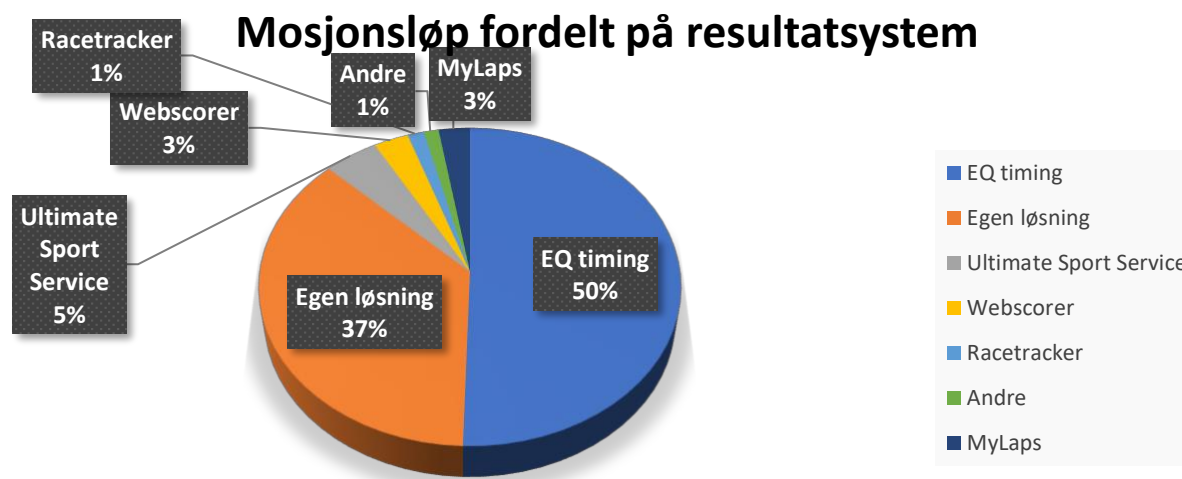
De mest brukte resultatsystemene – målt i antall løp og prosent:

De mest brukte resultatsystemene i Norge i 2021 var:

Resultatsystem	stk i 2019	2019 %	stk i 2020	2020 %	stk i 2021	2021 %	Endring
EQ timing	687	71 %	270	50 %	365	50 %	0 %
Egen løsning	219	23 %	227	42 %	266	37 %	-5 %
Ultimate Sport Service	30	3 %	22	4 %	33	5 %	0 %
Webscorer	7	1 %	5	1 %	21	3 %	2 %
Racetracker	3	0 %	3	1 %	10	1 %	1 %
Andre	25	3 %	13	2 %	9	1 %	1 %
MyLaps	2	0 %	Ikke på lista	Ikke på lista	19	3 %	3 %
	973		540		723		

Som vi ser, holder andelen i de ulike gruppene seg ganske like tidligere år. EQ-timing står fortsatt for halvparten av det norske markedet når det kommer til antall løp, mens veldig mange (særlig de mindre løpene) sverger til egne løsninger (37%). Ultimate Sport Service har kun 5% av løpene i Norge, men som vi skal se senere, så utgjør de en mye større prosentandel når vi sorterer etter deltakere, da de brukes av de fleste store arrangører i Norge.

Av annet å nevne er, som sagt, gruppen «andre» ny og utgjør 1%, mens resultatsystemet MyLaps er brukt av 3% av alle løpene i Norge og har dermed økt en del de siste årene.

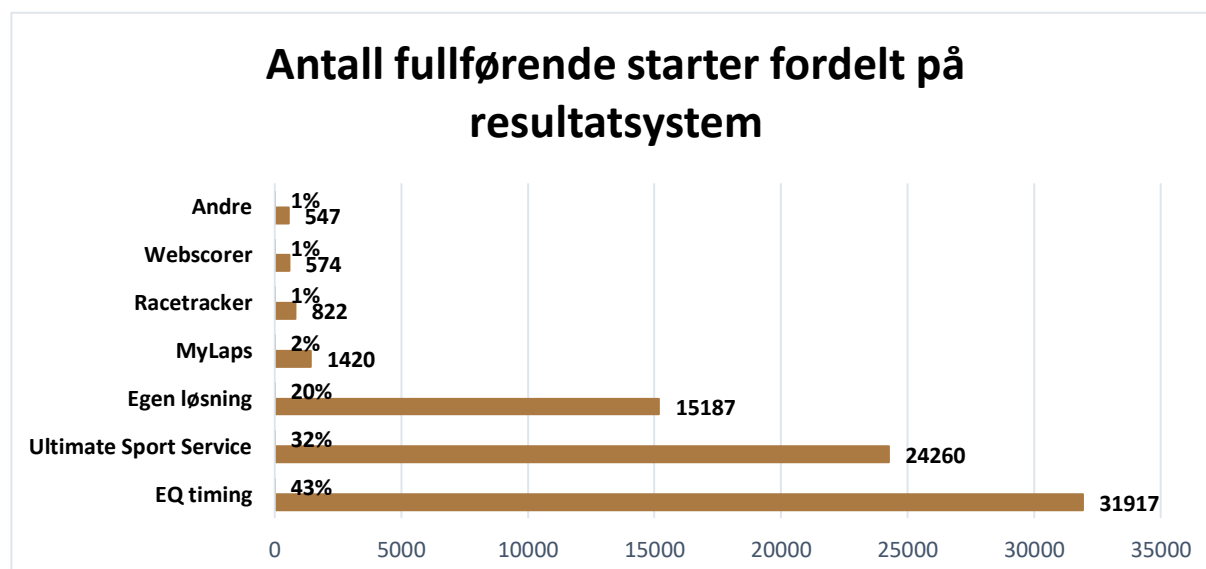


De mest brukte resultatsystemene – målt i antall fullførte startende og prosent:

De mest brukte resultatsystemene i Norge i 2021 var:

Resultatsystem	stk i 2020	2020 %	stk i 2021	2021 %	Endring
EQ timing	25776	52 %	31917	43 %	-9 %
Ultimate Sport Service	6316	13 %	24260	32 %	20 %
Egen løsning	16285	33 %	15187	20 %	-12 %
MyLaps	Ikke på lista	Ikke på lista	1420	2 %	Ikke på lista
Racetracker	338	1 %	822	1 %	0 %
Webcorer	355	1 %	574	1 %	0 %
Andre	798	2 %	547	1 %	-1 %
	49868		74727		

Sorterer man etter antall fullførte startende, får vi et litt annet bilde. Vi ser at avstanden mellom EQ-timing og «egen løsning» blir større, samtidig som Ultimate Sport Service «tar innpå», og nesten er like stor som EQ-timing.



10

TRENDER

Trender

Trender forklares gjerne som tidstendenser. Ofte tar det 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 selvfølgelig 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 kunne se, samt se tilbake på tidligere spådommer for å se hvordan det gikk.

Kjønn:

I fjorårets rapport skrev vi «*vi tror dessverre at andelen menn og kvinner vil holde seg på 2020-nivå, altså 60% andel menn og 40% andel kvinner.*» Dessverre sank det ytterligere til 63% og



37%. Det kan virke som at de mest engasjerte super-mosjonistene (som oftest menn), er de som har deltatt i mosjonsløp i pandemitiden, og at en del av løpene som har vært satt opp har hatt fokus på raske løyper og tider, noe som kan ha skremt bort enkelte kvinner. Ut i fra statistikken, kan det også se ut som om kvinnene heller velger store masseløp enn småløp, noe som har vært en mangelvare under

pandemien.

For 2022 drister vi oss til en forsiktig, men optimistisk spådom om at andelen kvinner vil øke fra 40% og kanskje opp mot 45%. Dette baserer vi på troen om at normalen er på vei tilbake, og at flere kvinner vil bli med igjen når de store løpene i Norge kommer i gang igjen.

Andel løp og deltakere:

I fjorårets rapport skrev vi at vi tror «*andelen løp og deltakere vil ende ganske likt i 2021, men med en liten økning.*». Selv om økningen fra rundt 50 000 fullførte startende til 75 000 kanskje var bedre enn forventet (økning på 50%), føler vi at traff greit med vår spådom.

For 2022 forventer vi en stor økning. Skal tallene begynne å stabilisere seg gradvis mot toppårene, er økningen nødt til å komme fra 2022. Vi spår at vi bør nå 200 000 fullførte startende, altså en økning på 167%. Vi tror også at gjennomsnittstallet på antall fullførte startende i et løp i 2022 nok en gang vil øke, kanskje opp mot et sted mellom 150 og 200.

Virtuelle løp:

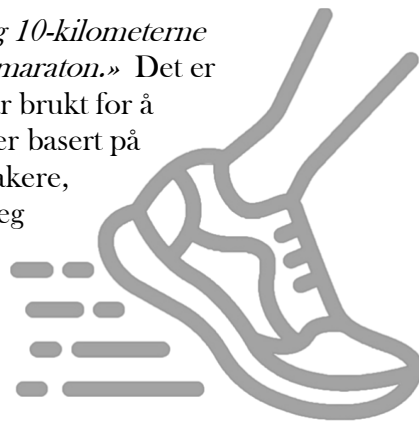
I fjorårets rapport argumenterte vi for at «*når hverdagen går tilbake igjen til normalen, så vil virtuelle løp fortsatt bestå og særlig fungere som et supplement for mange av de større løpene, slik at de kan nå ut med et tilbud «hjemme» hos målgruppen også utenom løpsdagen på sitt hovedarrangement.*» Vi la dessuten til at «*virtuelle løp vil utgjøre en større del (av*

løpskategoriene) neste år». På sistnevnte bommet vi kraftig, da antall deltakere i virtuelle løp har sunket betraktelig fra 14 193 i 2020 til 2737 i 2021.

Selv om virtuelle løp nok er kommet for å bli, tror vi etter to år, at andelen fortsatt vil ligge lavt, og kanskje til og med synke. Det er et fint supplement, men etter vår oppfatning vil den aldri kunne tilby det samme som et «ekte» løpsarrangement kan. Et anslag på at under 5% av løpene i 2022 er virtuelle løp, er nok ikke utenkelig.

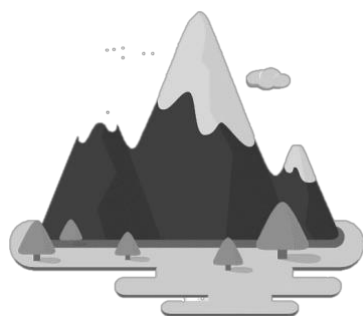
Distanser:

Vi skrev i fjorårets rapport at *«vi tror som tidligere at de rene 5- og 10-kilometerne fortsatt vil være de som står sterkest, etterfulgt av halvmaraton og maraton.»* Det er viktig å sammenligne epler med epler, og vi ser at grunnlaget vi har brukt for å måle denne kategorien tidligere har vært litt feil, ettersom tallene er basert på antall løp. For 2021 har vi i stedet målt på bakgrunn av antall deltakere, noe vi mener er mer riktig. Det betyr også at andelen har endret seg noe, og at 10-kilometeren og halvmaratondistansen er de to mest populære.



For 2022 tror vi at dette vil stå seg. Vi tror også at mennene vil fortsette å foretrekke halvmaraton, mens flest kvinner vil velge 10-kilometer som sin foretrukne distanse.

Løpskategorier:



I fjorårets rapport spådde vi at andelen løpere i løpskategoriene ville holde seg uforandret, men at virtuelle løp ville øke en god del. Det siste har vi, som påpekt tidligere, bommet på, men hva med de andre kategoriene? Bildet er nok så likt i 2021 som i 2020. Gateløpene dominerer, og har faktisk også økt i antall. De andre kategoriene er relativt uforandret, bortsett da fra nedgangen i virtuelle løp.

Også i denne kategorien har vi tro på at det vil forholde seg uendret det neste året.

Noen raske slutninger:

Etter nesten 50 sider med statistikk, ser vi enkelte trender og tegn som er tydelige når det kommer til mosjonsløp i Norge. Som en avslutning av rapporten, har vi forsøkt å konkludere og summere opp noen av de trendene som er tydelige, og som vil holde seg i tiden framover:

- Små mosjonsløp (50-300 fullførende starter) er mest vanlig i Norge
- De korteste distansene er de mest populære, selv om halvmaraton skiller seg ut
- Gateløp og karusell-løp er populært blant løpere og arrangører i Norge
- Flere menn enn kvinner er med på mosjonsløp
- Flest mosjonsløp i Norge arrangeres på høsten
- Flest mosjonsløp i Norge arrangeres i helger, og flest på lørdager
- Vestland fylke har det største antallet mosjonsløp og deltakere i Norge
- Halvmaraton er den mest populære distansen blant norske menn
- 10-kilometer er den mest populære distansen blant norske kvinner



GENERALSPONSOR



HOVEDSPONSOR

