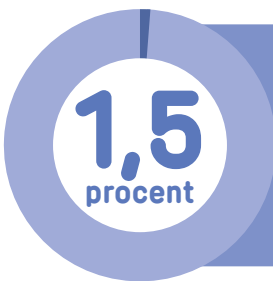




# Terrænløb

## Nøgletal



på landsplan  
dyrker idrætten  
ugentligt

### Kønsfordeling



### Profil for den typiske udøver



40-49 år



40-49 år

26% 27%



I beskæftigelse

71%



Job efter mellemlang  
videregående  
uddannelse

29%

### Top 3 motiver

1. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
2. For at gøre noget godt for mig selv
3. Fordi jeg godt kan lide aktiviteten

### Social sammenhæng og hyppighed



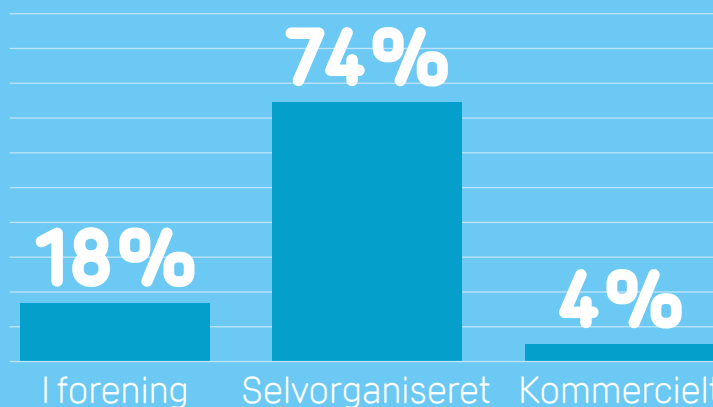
Dyrkes oftest alene

63%

Dyrkes oftest

1-3  
dage om  
måned

### Organisering



### Top 3 barrierer

1. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
2. At jeg ofte er for udkørt eller træt
3. At det tager for lang tid

BEVÆGER  
DANMARK



# Terrænløb

## Nøgletal 15-19 år



udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver

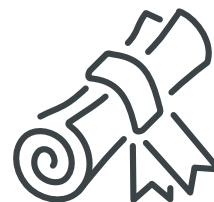


59% 41%



Under uddannelse/  
går i skole

86%



Ufaglært

62%

### Top 3 motiver

1. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
2. For at gøre noget godt for mig selv
3. For at blive bedre til aktiviteten

### Social sammenhæng og hyppighed



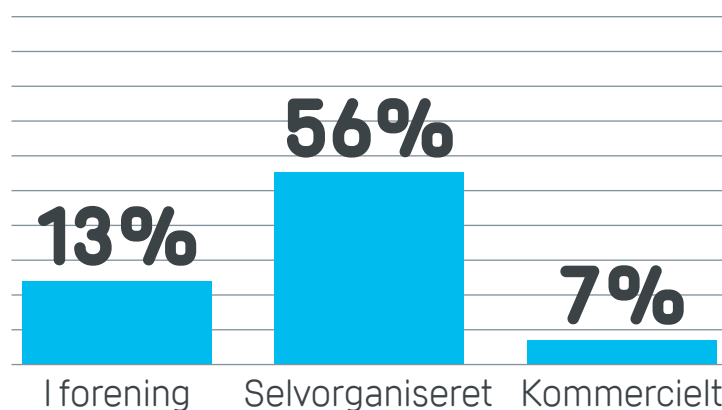
Dyrkes oftest alene

53%

Dyrkes sjældnere end

1  
dag om  
måneden

### Organisering



### Top 3 barrierer

1. At jeg ofte er for udkørt eller træt
2. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
3. At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter



# Terrænløb

## Nøgletal 20-29 år

19  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



61%

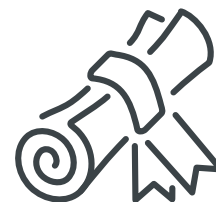


39%



I beskæftigelse

44%



Ufaglært

35%

### Top 3 motiver

1. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
2. For at gøre noget godt for mig selv
3. For at blive bedre til aktiviteten

### Social sammenhæng og hyppighed



Dyrkes oftest alene

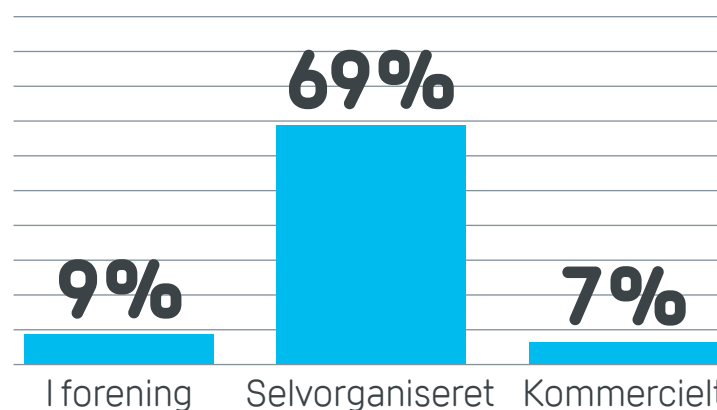
59%

Dyrkes sjældnere end

1

dag om måneden

### Organisering



### Top 3 barrierer

1. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
2. At jeg ofte er for udkørt eller træt
3. At det tager for lang tid

BEVÆGER  
DANMARK



# Terrænløb

## Nøgletal 30-39 år

18  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



61%

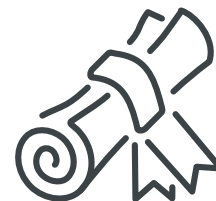


39%



I beskæftigelse

82%



Job efter mellemlang uddannelse

29%

### Top 3 motiver

1. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
2. For at gøre noget godt for mig selv
3. Fordi jeg godt kan lide aktiviteten

### Social sammenhæng og hyppighed



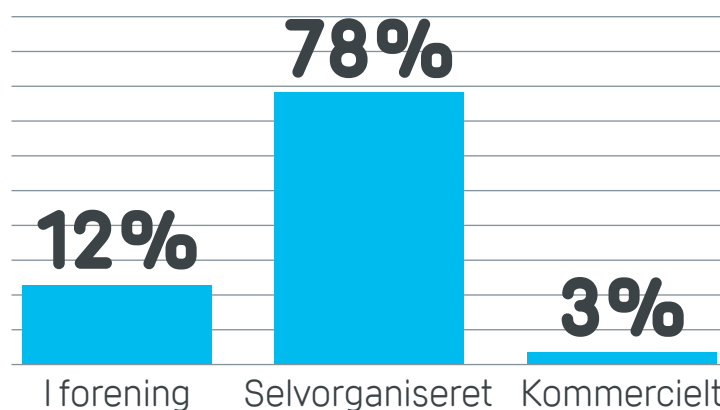
Dyrkes oftest alene

68%

Dyrkes oftest

1-3  
dage om  
måneden

### Organisering



### Top 3 barrierer

1. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
2. At jeg ofte er for udkørt eller træt
3. At det tager for lang tid

BEVÆGER  
DANMARK



# Terrænløb

## Nøgletal 40-49 år

26  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver

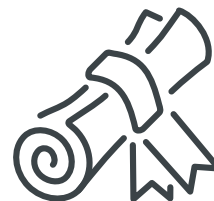


64% 36%



I beskæftigelse

91%



Job efter mellemlang uddannelse

31%

### Top 3 motiver

1. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
2. For at gøre noget godt for mig selv
3. Fordi jeg godt kan lide aktiviteten

### Social sammenhæng og hyppighed



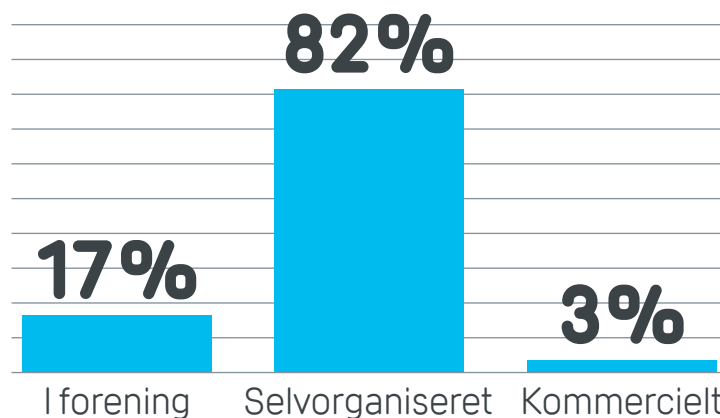
Dyrkes oftest

1-3  
dage om  
måneden

Dyrkes oftest alene

69%

### Organisering



### Top 3 barrierer

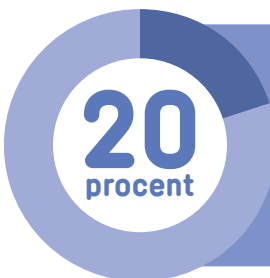
1. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
2. At det tager for lang tid
3. At jeg ofte er for udkørt eller træt

BEVÆGER  
DANMARK



# Terrænløb

## Nøgletal 50-59 år



udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



68% 32%



I beskæftigelse

91%



Job efter mellemlang uddannelse

33%

### Top 3 motiver

1. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
2. For at gøre noget godt for mig selv
3. Fordi jeg godt kan lide aktiviteten

### Social sammenhæng og hyppighed



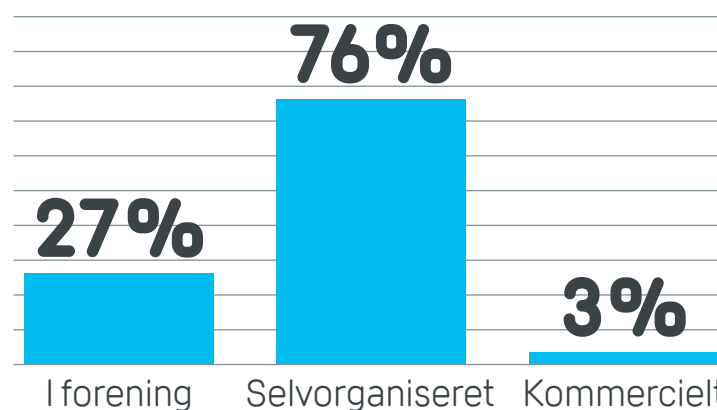
Dyrkes oftest

1-3  
dage om  
måneden

Dyrkes oftest alene

62%

### Organisering



### Top 3 barrierer

1. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
2. At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter
3. At jeg ofte er for udkørt eller træt

*Fleere barrierer er vurderet lige så vigtige som top 3. Det skyldes, at data for målgruppen er meget lille.*

BEVÆGER  
DANMARK



# Terrænløb

## Nøgletal 60-69 år



udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



**73%** **27%**



I beskæftigelse

**71%**



Job efter mellemlang uddannelse

**36%**

### Top 3 motiver

1. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
2. For at gøre noget godt for mig selv
3. Fordi jeg godt kan lide aktiviteten

### Social sammenhæng og hyppighed



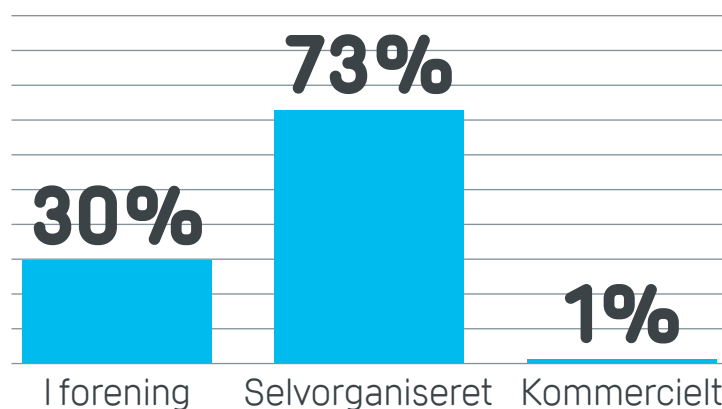
Dyrkes oftest

**1**  
**dag**  
**om**  
**ugen**

Dyrkes oftest alene

**65%**

### Organisering



### Top 3 barrierer

1. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
2. At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter
3. Andet



# Terrænløb

## Nøgletal 70-79 år

1  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



66% 34%



Folkepensionist

81%



Erhvervsfagligt job

33%

### Top 3 motiver

1. Fordi jeg godt kan lide aktiviteten
2. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
3. For at gøre noget godt for mig selv

### Social sammenhæng og hyppighed



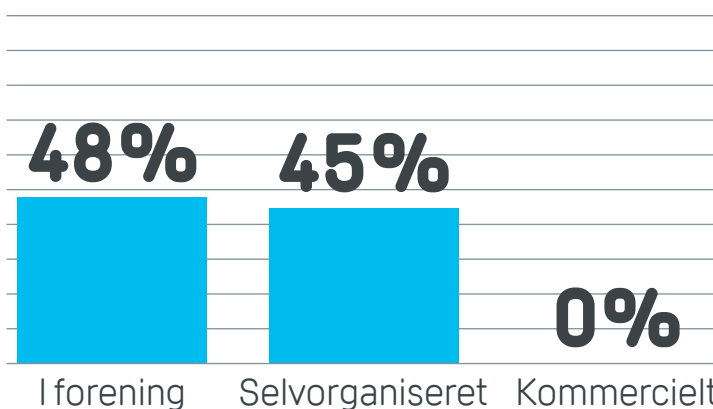
Dyrkes oftest

1  
dag  
om  
ugen

Dyrkes oftest alene

42%

### Organisering



### Top 3 barrierer

1. Andet
2. At det tager for lang tid
3. At jeg ofte er for udkørt eller træt

BEVÆGER  
DANMARK