



UNGA KVINNOR X LÖPNING

Undersökning av Sifo & Lidingöloppet

Om undersökningen

Undersökningen genomfördes i Sifos webbpanel (Sifopanelen) under perioden 16–19 mars 2026.

Totalt intervjuades 1053 personer i åldern 18–79 år. Webbpanelen är riksrepresentativt rekryterad utifrån slumpmässiga urval. Det förekommer ingen självrekrytering i Sifos webbpanel.

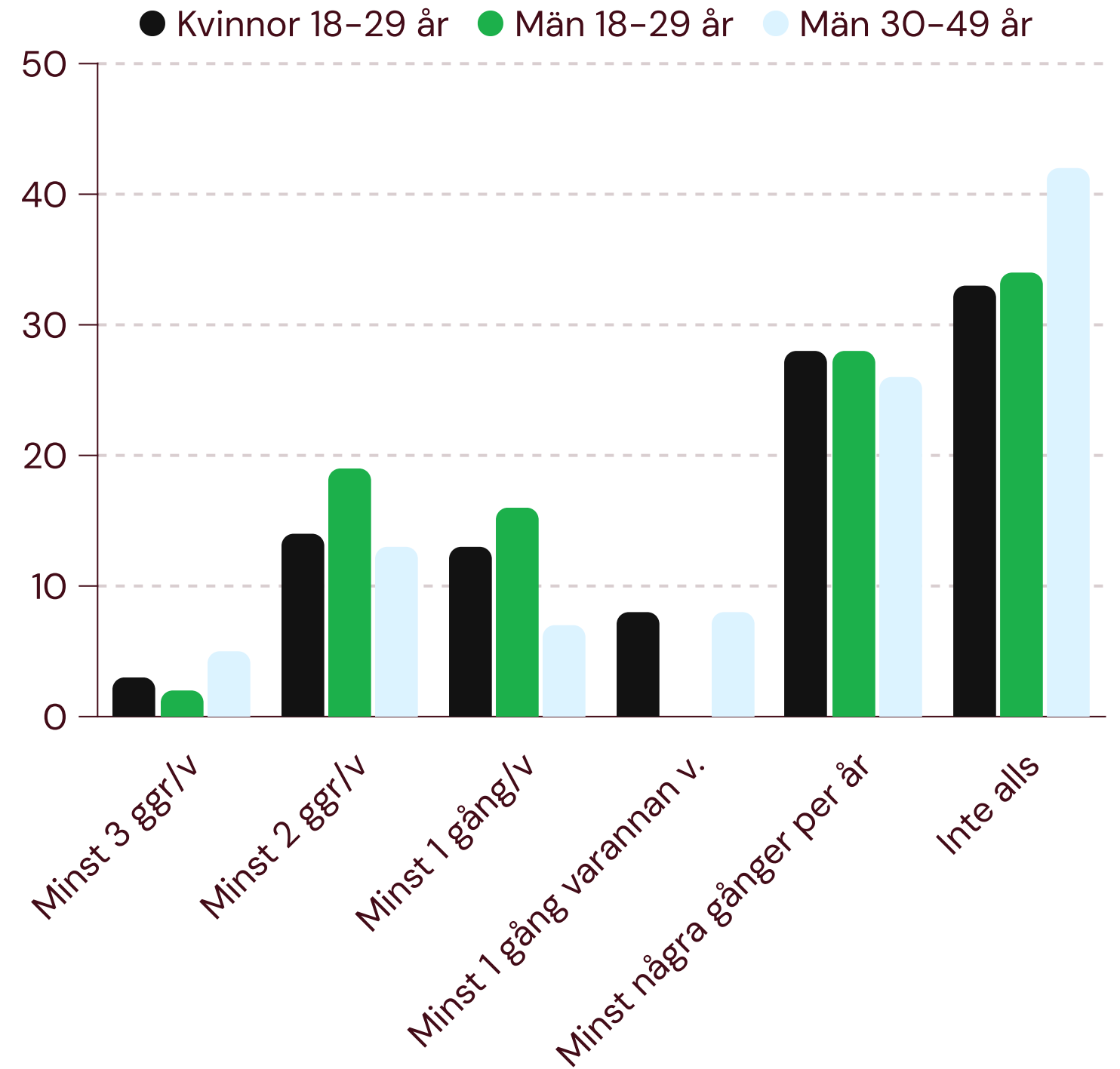
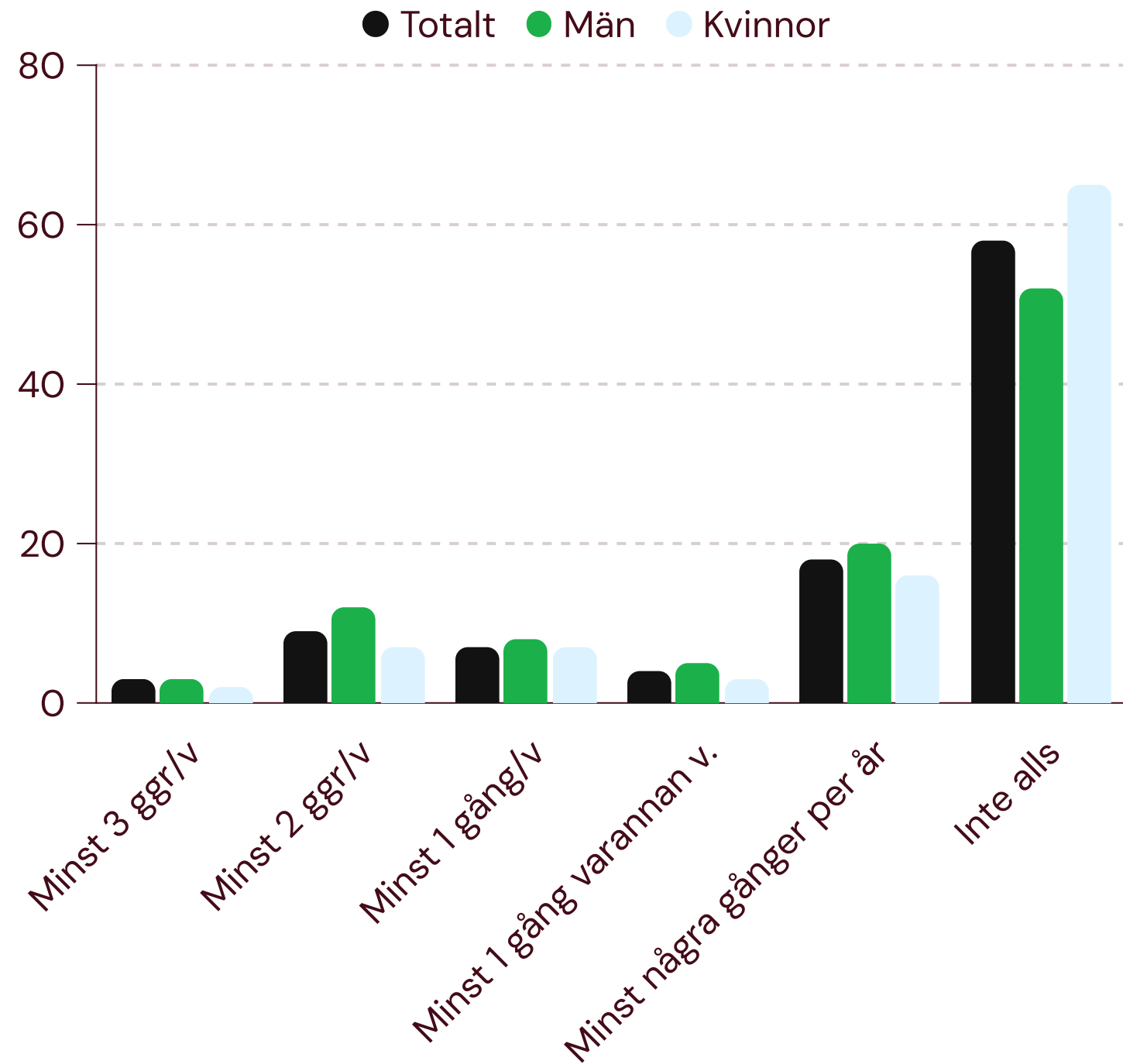




67%

*av kvinnor i åldern 18-29 år
uppger att de löptränar. Det är 25
procentenheter mer än totalen,
och 9 mer än män 30-49 år.*

Hur ofta tränar du löpning?

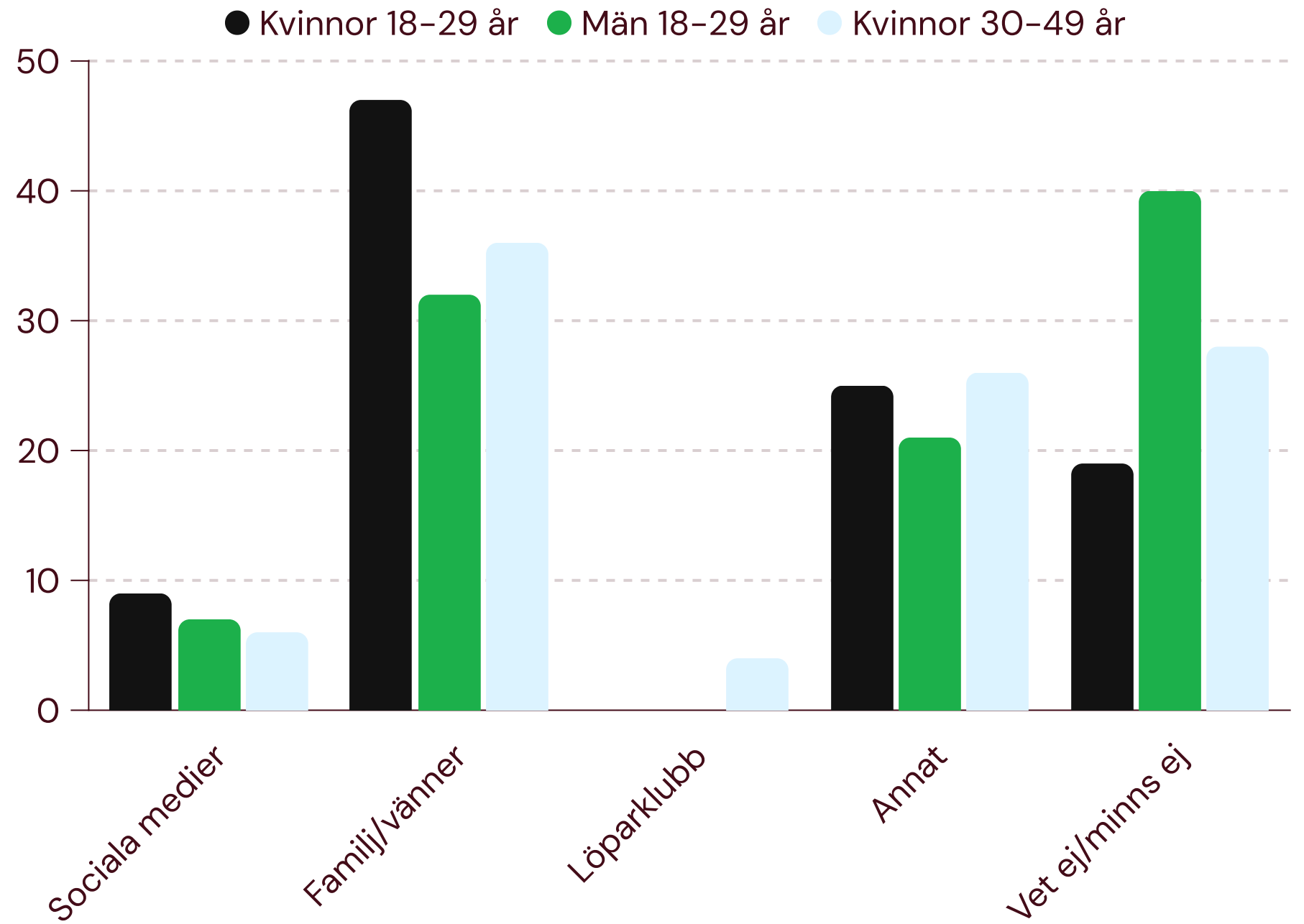
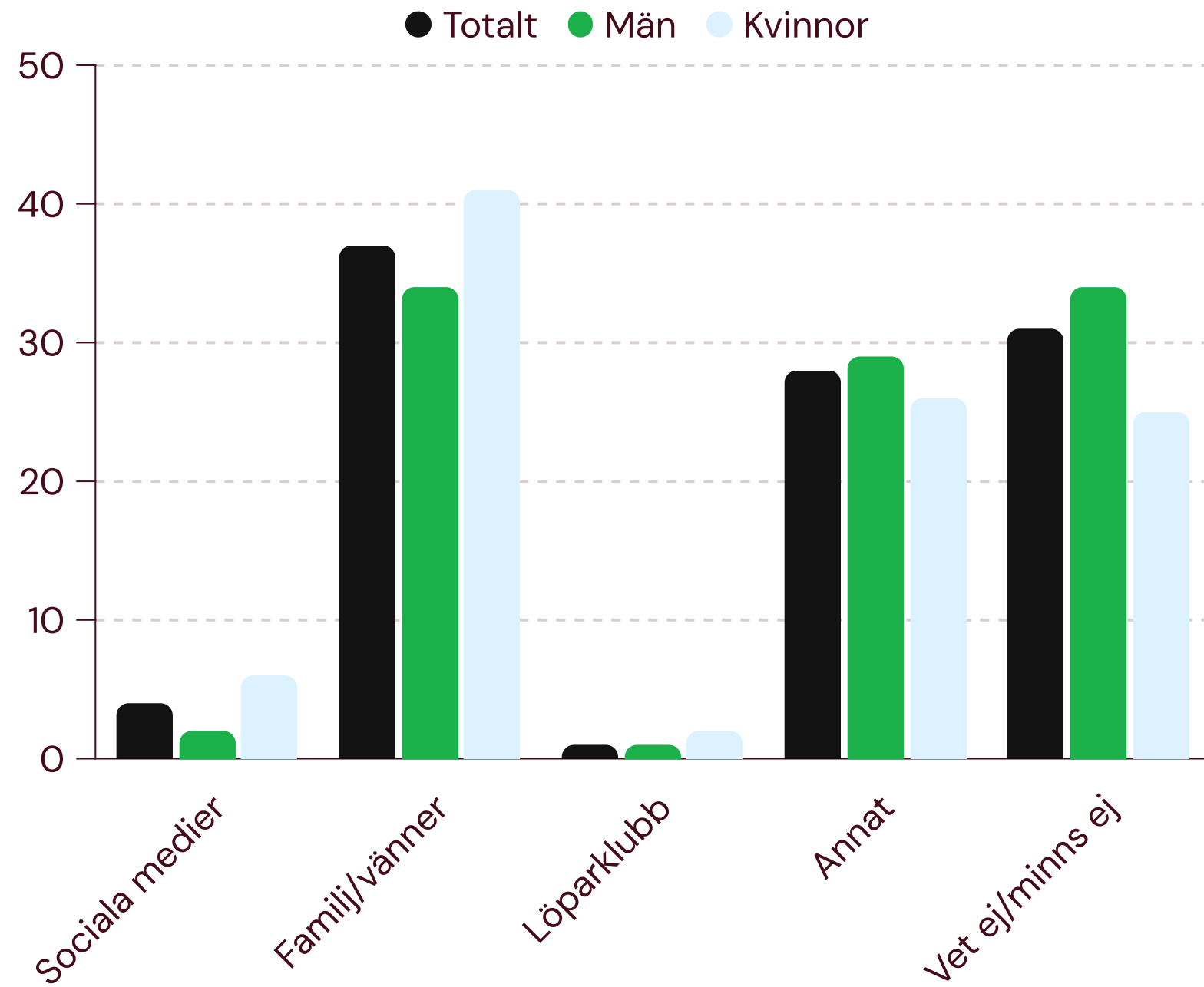




9%

*av kvinnor 18-29 år uppger
att de hittade löpningen via
sociala medier. Att jämföra
med totalen på 4%.*

Hur hittade du till löpningen?

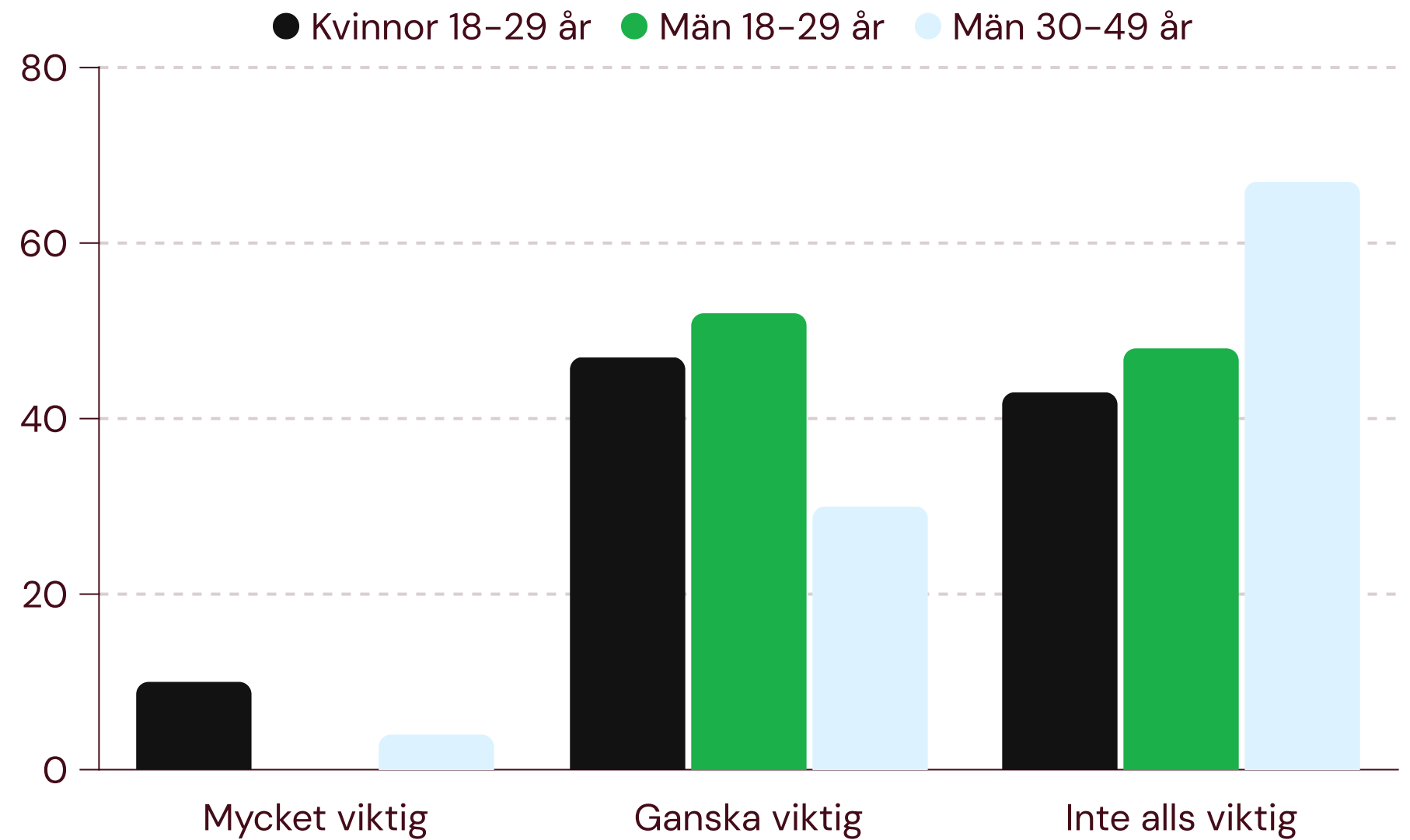
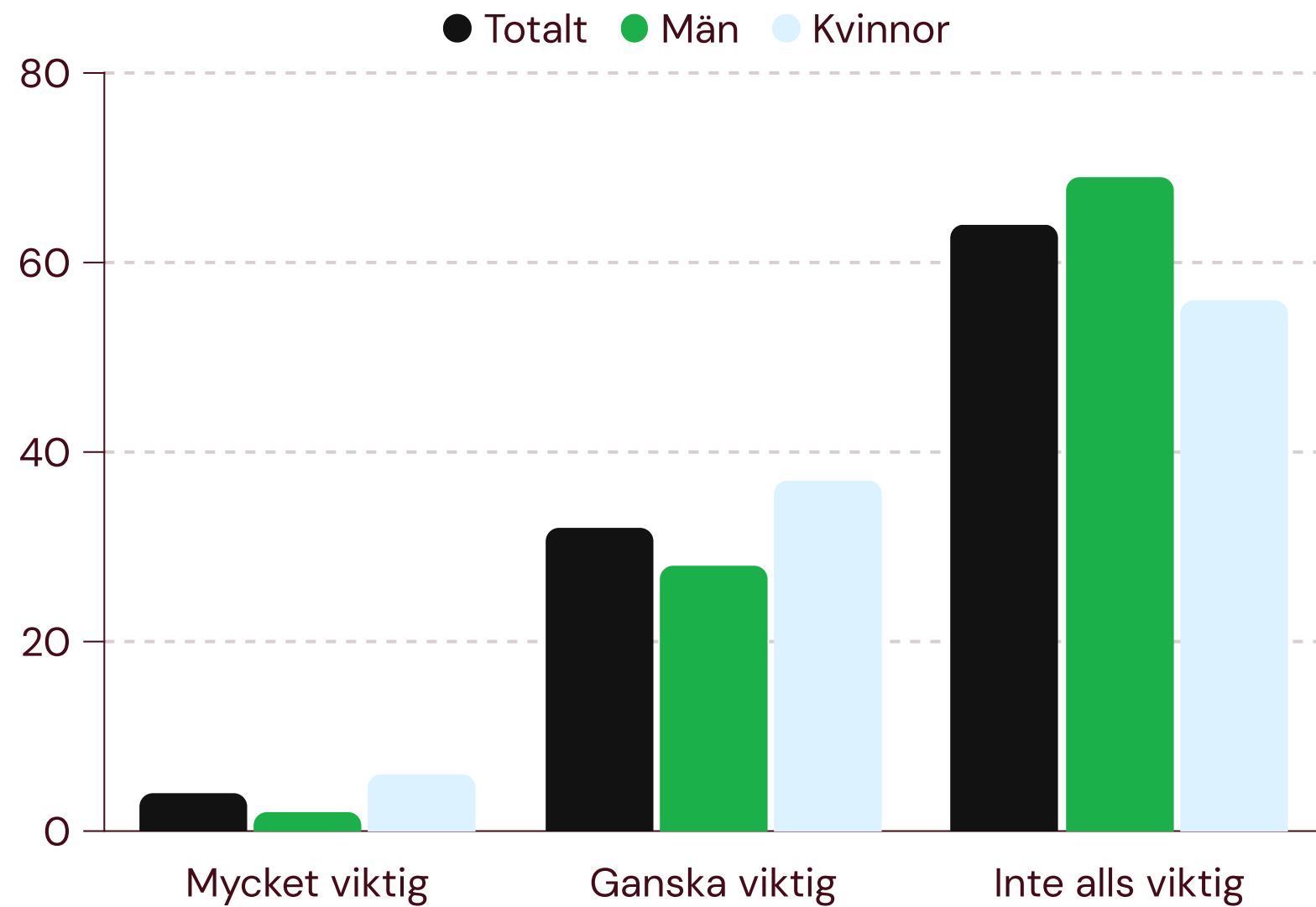




57%

av kvinnor 18-29 år uppger att klädstilen är viktig när de springer lopp. Att jämföra med 36% totalt.

Hur viktig är klädstilen för dig när du springer lopp?

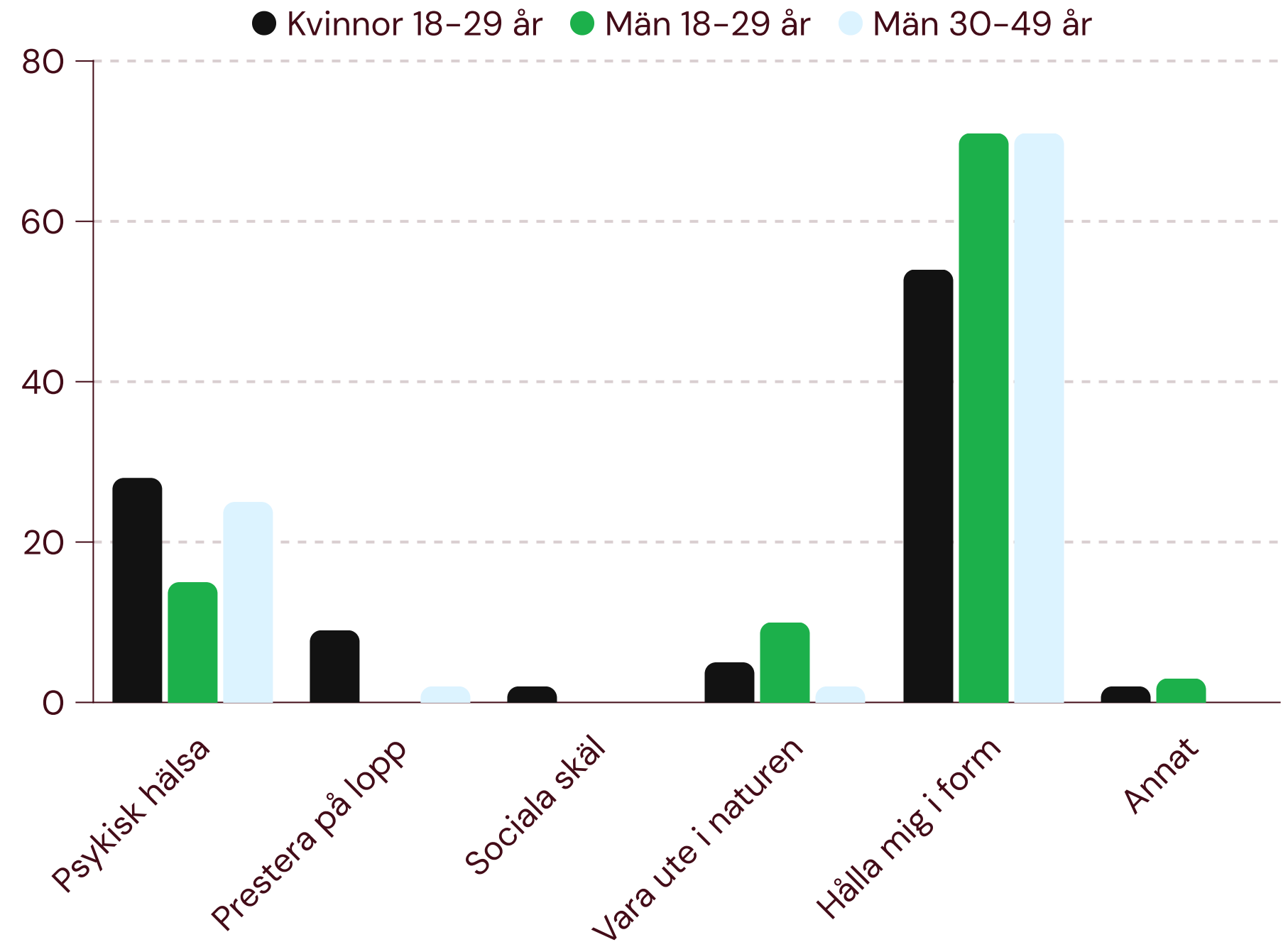
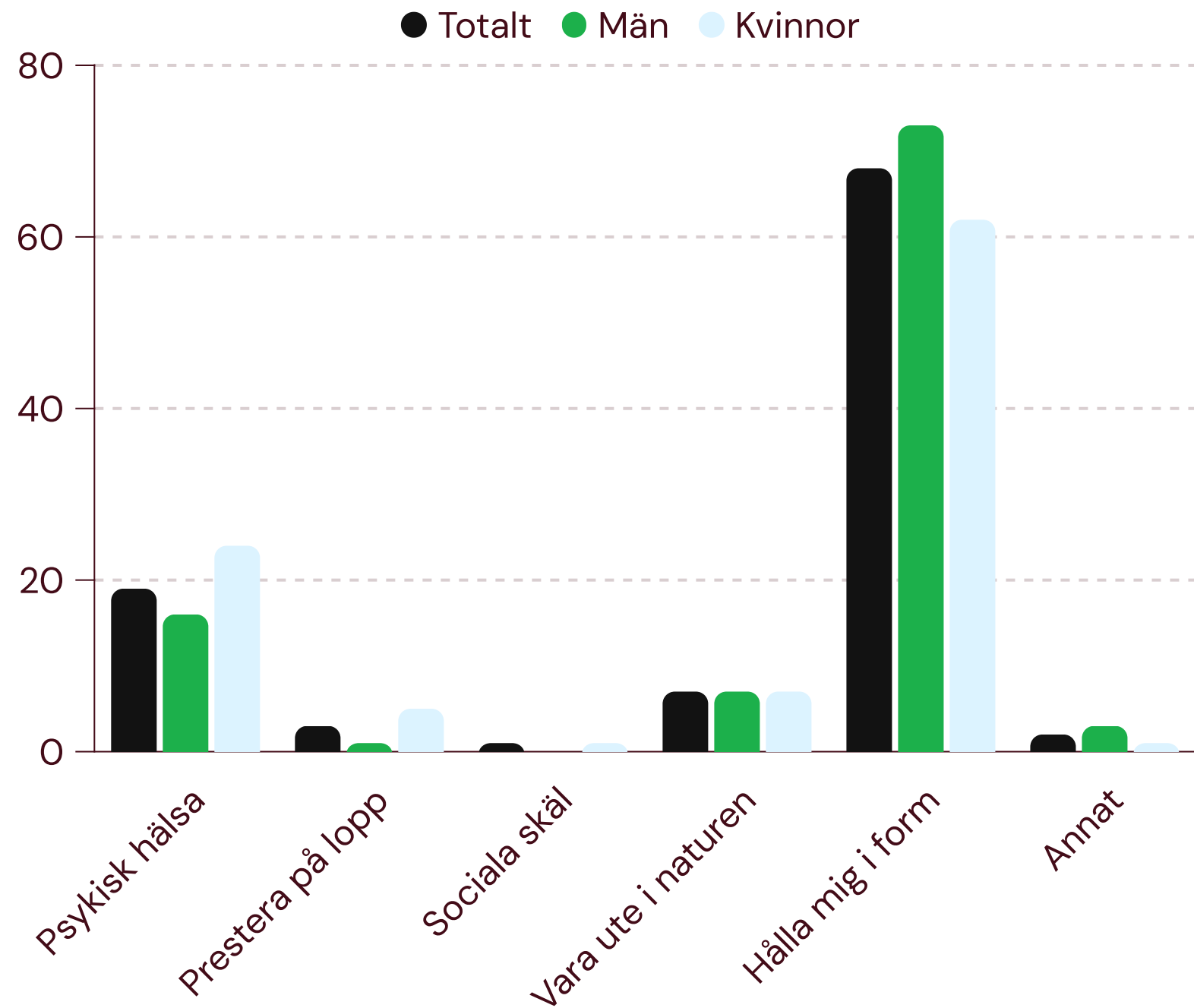




28%

Nästan var tredje kvinna uppger att psykisk hälsa är den viktigaste anledningen till att de springer - totalen är på 19%. Bland unga män är siffran 15%.

Vilken är den största anledningen till att du springer?

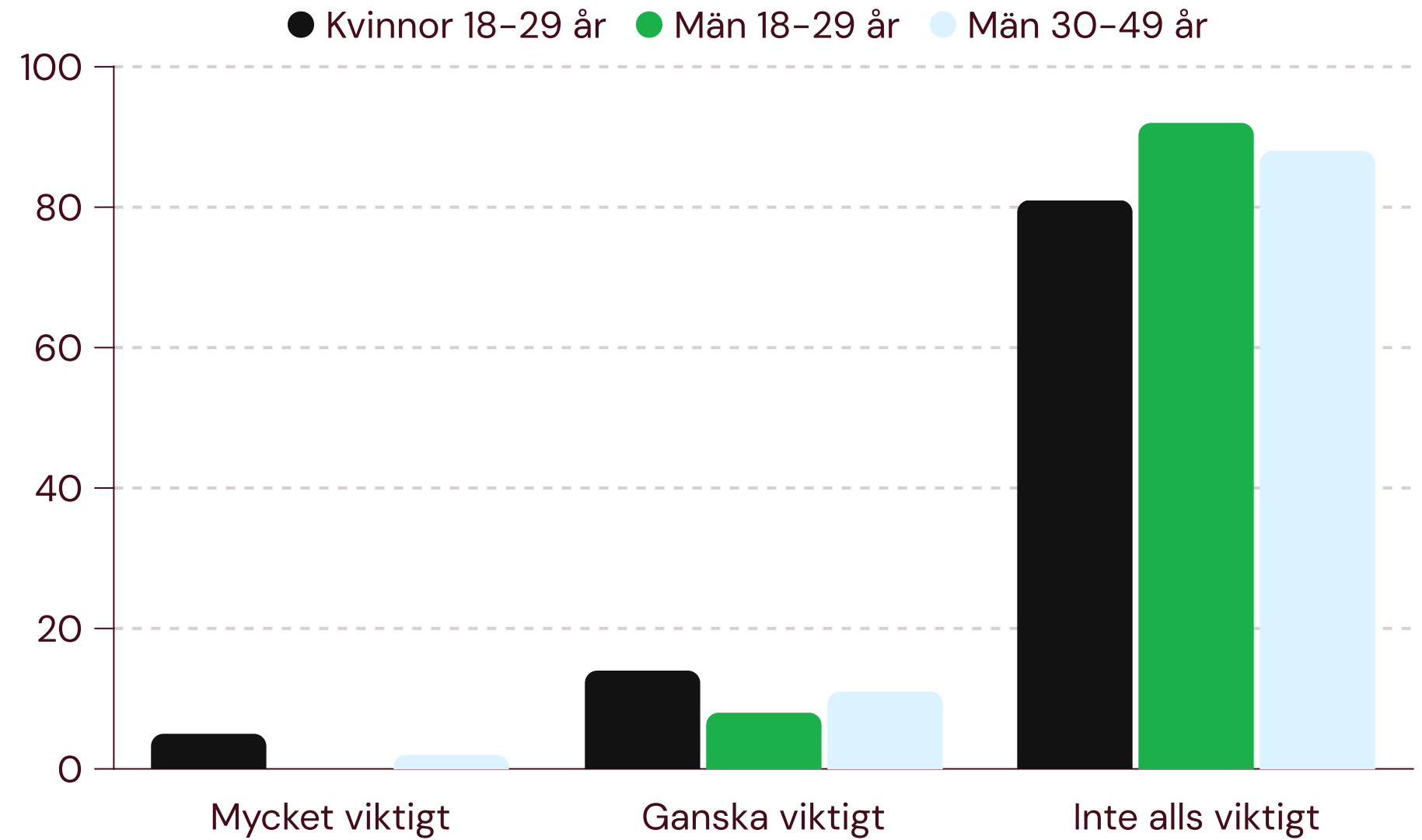
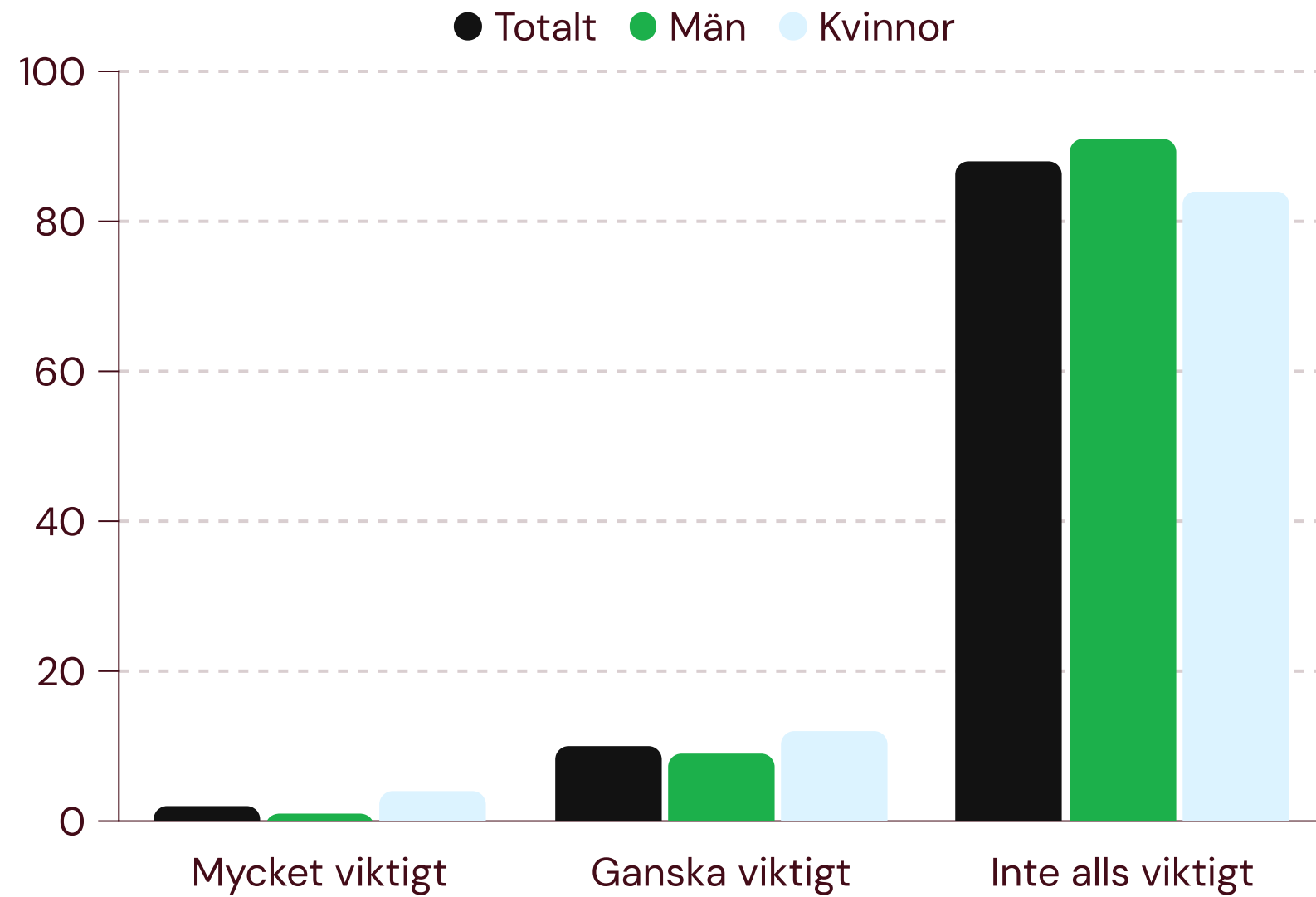




19%

av kvinnor 18-29 år svarar att det är viktigt att dela sin loppupplevelse på sociala medier. Totalen är på 12%, och endast 8% av unga män håller med om det.

Hur viktigt är det för dig att dela med dig av loppupplevelsen på sociala medier?

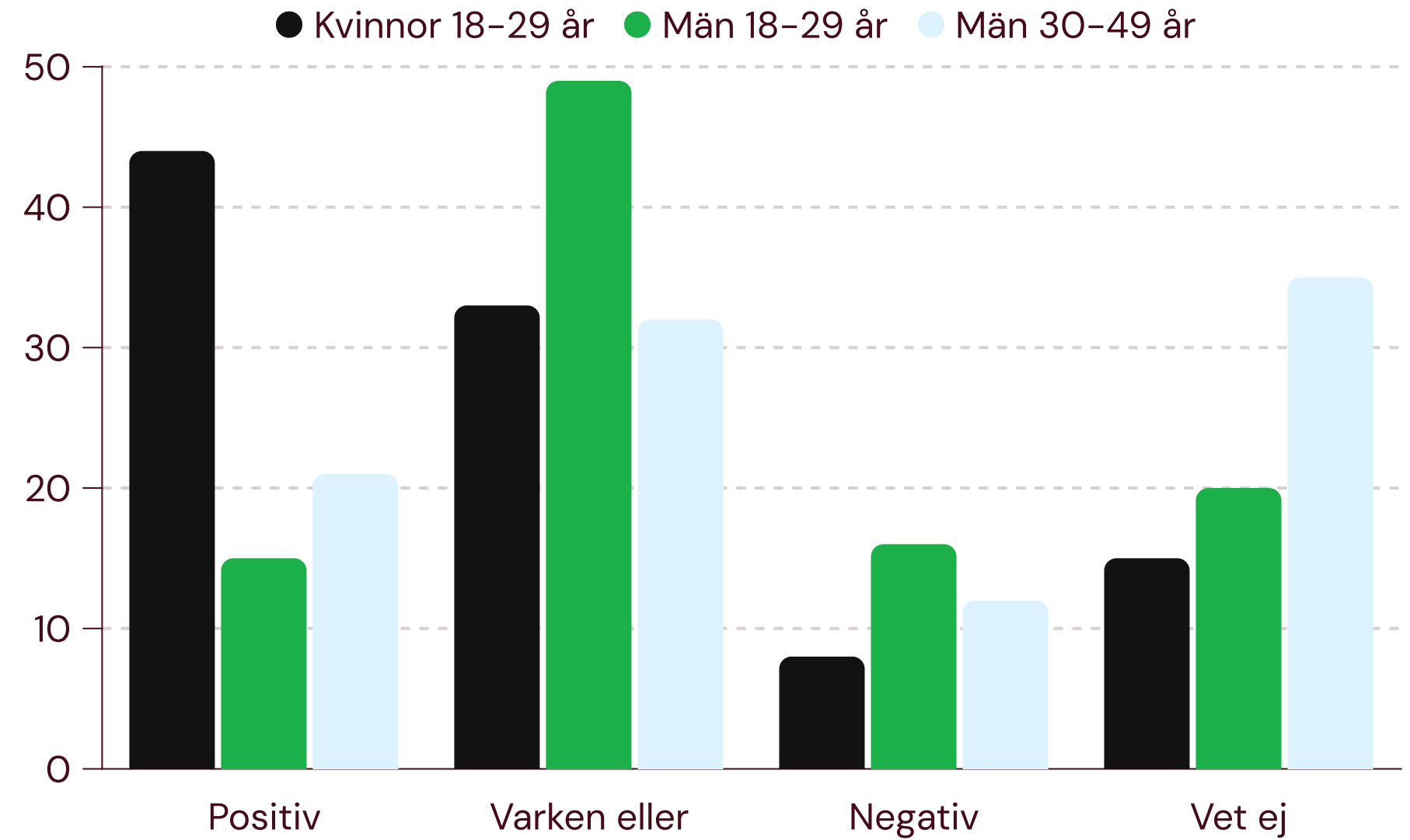
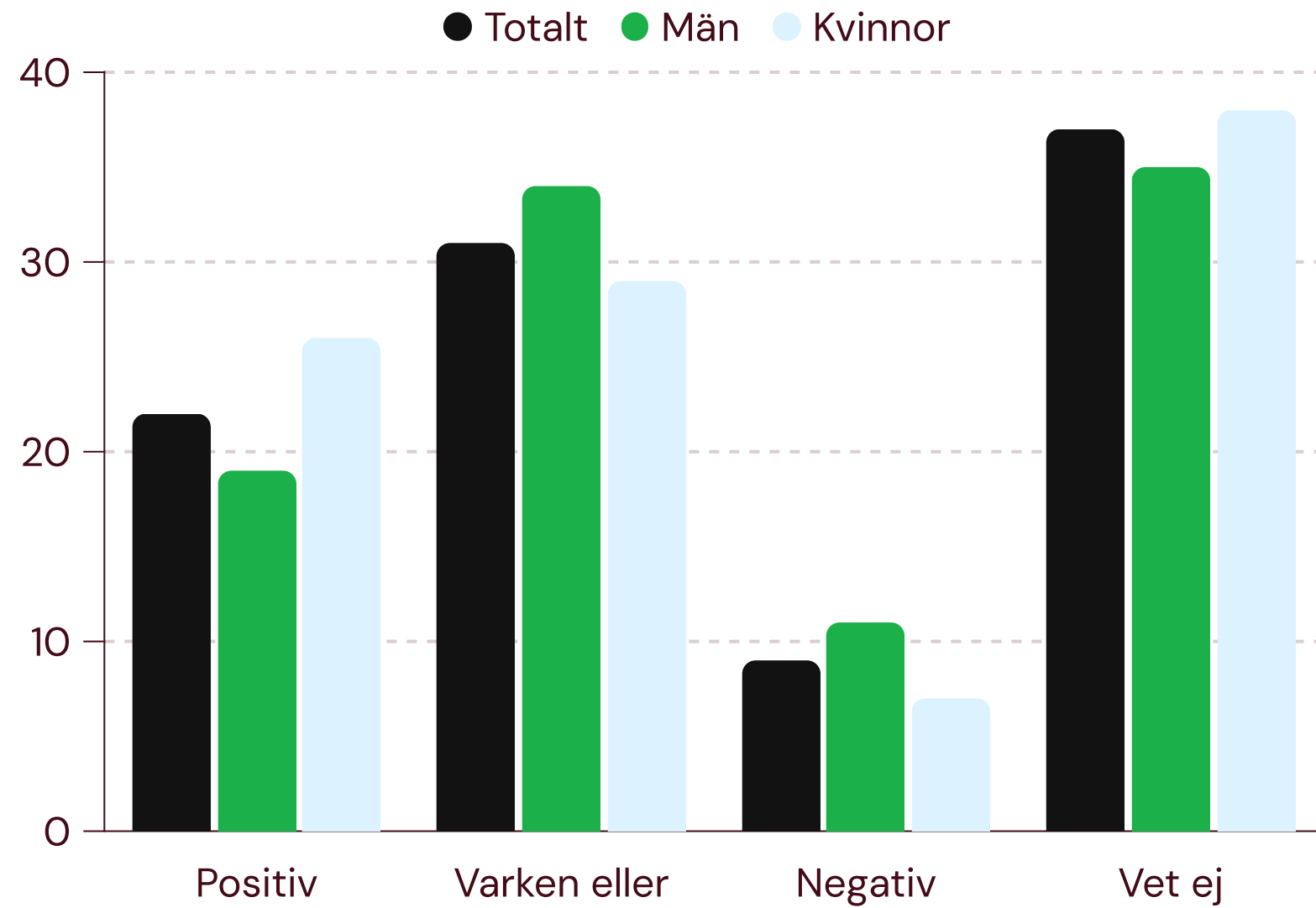




44%

av kvinnor 18-29 år ställer sig positiva till "Slow Running" som träningsform. Dubbelt så många som totalen på 22%. Bland unga killar är siffran bara 15%.

Vad tycker du om "Slow Running" som träningsform?





37%

av kvinnor 18-29 år svarar att nedskräpning är det beteende som irriterar mest under lopp. Det svaret anger 30% av totalen.

Vilket beteende stör dig mest under ett lopp?

