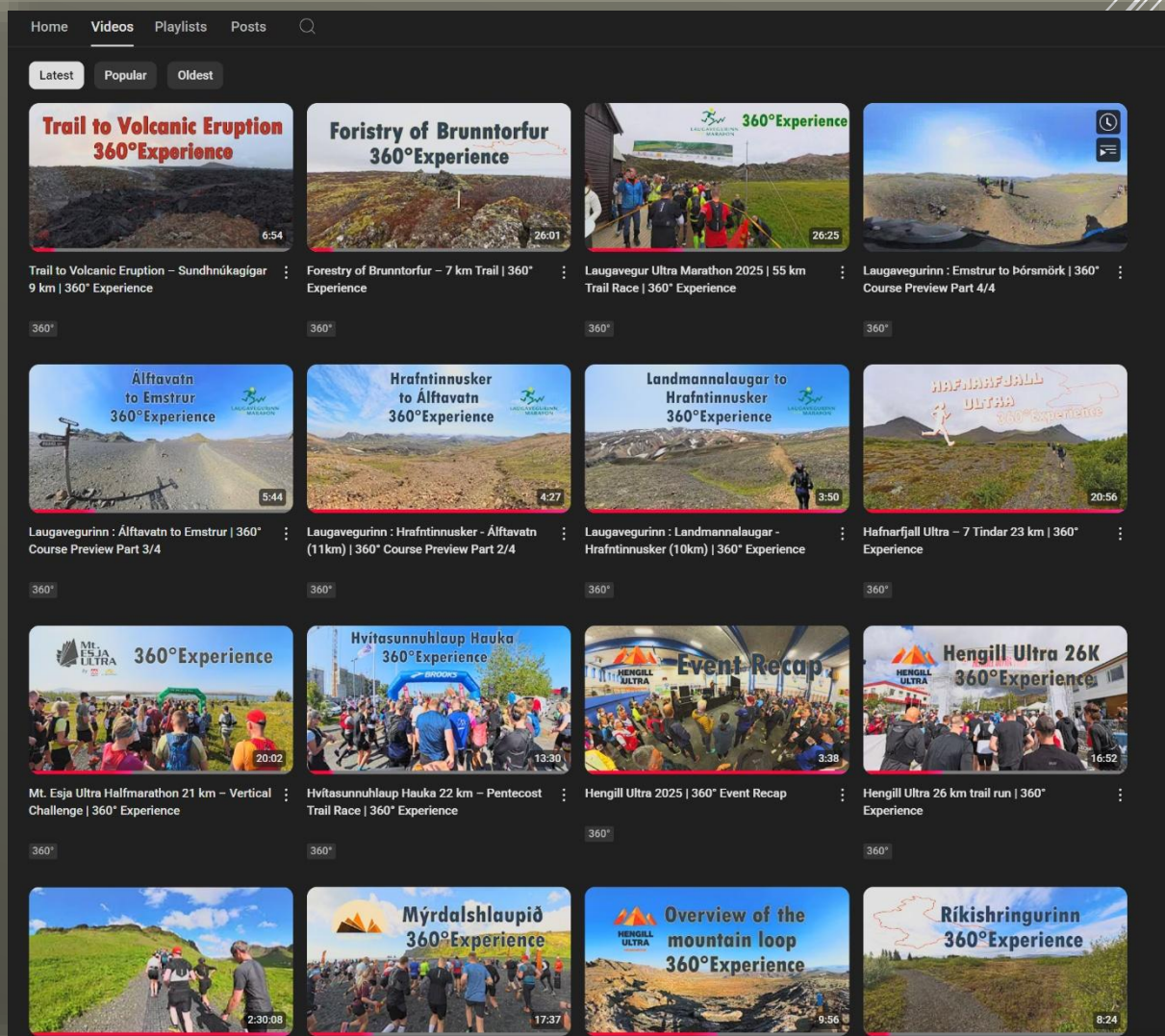




YOUTUBE @360RUNSICELAND

HLAUPÁRIÐ 2025

Ársskýrsla hlaupadagskra.is





Hlaupárið 2025 – hlaupadagskra.is

Rafræn útgáfa er hýst á hlaupadagskra.is/2025

Geta þarf heimilda, hlaupadagskra.is, þegar vitnað er í upplýsingarnar úr skýrslunni.

Efnisyfirlit:

Ársskýrslan í tölum

Ávarp: Hlaup eru lífstíll

Helstu niðurstöður og samantekt

Yfirlit hlaupaársins - greining viðburða

Skráningar í viðburði árið 2025 og þróun skráninga 2023-2025:

Þátttaka erlendra ferðamanna 2023-2025

Tengsl við aðrar greiningar og alþjóðlegar skýrslur

Fyrirvarar

Hugmyndir að frekari greiningum

Heimildir



Ársskýrslan í tölum

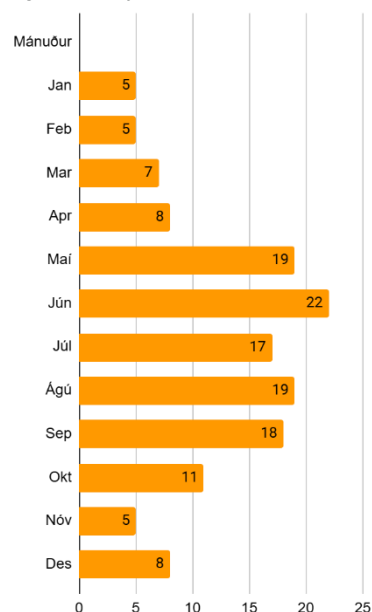
Fjöldatölur:

- 141 hlaupatengdir viðburðir
- 263 vegalengdir í boði
- Götuhlaup voru 53, utanvegahlaup 50
- ITRA hlaup: 31
- FRÍ vottuð hlaup: 21

Samanlagður fjöldi kílómetra þátttakenda í keppnishlaupum :

- Götuhlaup: 356.396 km
- Utanvegahlaup: 248.522 km
- Úthaldshlaup: 39.530 km
- Víðavangshlaup: 1.472 km

Fjöldi hlaupaviðburða



Samtals: 645.920 kílómetrar. =1,7 ferðir til tunglsins eða 16 hringi kringum jörðina.

807 pör af hlaupaskóm hafa klárast á keppnishlaupum (miðað við 800km endingu)

- Fjöldi skráninga í hlaup >45 þúsund (**+25,1% milli ára**)
- Fjölgun skráninga í hlaup 2023-2025 fór frá rúmlega 29 þúsund skráningum upp í tæplega 48 þúsund eða fjölgaði um **61%** á tveimur árum
- Mest aukning 2023-2025 fullorðna er í aldursflokki 30-39 ára (fjölgun um 4700 eða um 64,2%) og 18-29 ára (fjölgar um 4400 eða +106.6%). 40-49 ára fjölgar um 2700 (eða 37%).
- Meðalaldur fullorðinna hlaupara: 39,19 ár (-1,1% frá 2024)
- Kynjahlutföll fullorðinna hlaupara: KK: 48,3% KVK: 51,5%
- Flestir viðburðir eru í júní (22) en fæstir í nóvember (5)
- Á 34 vikna tímabili frá 26.apríl til 2.nóvember voru hlaupaviðburðir um hverja helgi

Áhugaverðar staðreyndir:

- Ef hlaupari myndi vilja taka þátt í eins mörgum skipulögðum hlaupum og mögulegt er og hlaupa alltaf lengstu vegalengdina myndi hann geta tekið þátt í 45 hlaupum, hlaupa þar 656km sem myndi taka hann um 87 klukkustundir, byggt á 7.5km meðalhraða á klukkustund.
- Ef hlaupari myndi bara taka þátt í 10km hlaupum gæti hann tekið þátt í 12 hlaupum og hlaupið 120km í þeim.

Topp hlaup 2025

Fjölmennustu hlaupin

- | | | | |
|----|---------------------|--------|--------|
| 1. | Reykjavíkur Maraðon | 16.119 | (+22%) |
| 2. | Midnight Sun Run | 2.347 | (+11%) |
| 3. | Gamlárshlaup ÍR | 1.777 | (+18%) |
| 4. | The Puffin Run | 1090 | (+20%) |
| 5. | Hengill Ultra Trail | 1085 | (-15%) |

Hæsta skráningarhlutfall kvenna í viðburðum

- | | | |
|----|---|-----|
| 1. | Lífssporið | 69% |
| 2. | Hraunhlaupið | 68% |
| 3. | Hólmsheiðarhlaup | 65% |
| 4. | Sólstöðuhlaup Æskunnar og Skógarbaðanna | 64% |
| 5. | Molduxi trail | 64% |

Hlutfall kvenna er afgerandi hæst í vegalengdaflokkum á bilinu 6 til 16km og að jafnaði yfir 70%

Hæsta skráningarhlutfall kvenna í einstökum vegalengdum

- | | | | |
|----|------------------------------------|-------|--------|
| 1. | Fjarðarhlaupið | 12km | 88,89% |
| 2. | Þórsgata Volcano Trail Run | 4.5km | 84,62% |
| 3. | Utanbrautarhlaup | 7km | 80,0% |
| 4. | Hólmsheiðarhlaup UltraForm og Fram | 6km | 77,21% |
| 5. | Hvítasunnuhlaup Hauka | 14km | 74,01% |

Hæsta skráningartlutfall karla í viðburðum

- | | | |
|----|------------------------------|-----|
| 1. | Skúli Craft bar hlaupið | 72% |
| 2. | Vormaraðon | 68% |
| 3. | Haustmaraðon | 67% |
| 4. | Snæfellshlaupið | 63% |
| 5. | Powerade vetrarhlaupin nr. 5 | 63% |

Hæsta skráningarhlutfall karla í einstökum í vegalengdum

- | | | | |
|----|---------------------|--------|-----|
| 1. | Haustmaraðon | 42,2km | 87% |
| 2. | Hafnarfjall Ultra | 36,2km | 84% |
| 3. | Akrafjall Ultra | 27,0km | 81% |
| 4. | Pósthlaupið | 50km | 80% |
| 5. | Hengill Ultra Trail | 106km | 79% |

Karlmenn eru að jafnaði í meirihluta í lengri vegalengdum svo sem maraðonum og yfir 27km utanvegahlaupum, þá oft yfir 78%.

Ávarp: Hlaup eru lífstíll

Hlaup eru ekki lengur eingöngu keppnisíþrótt fyrir lokaðan hóp stuttbuxnaklæddra horgrinda sem keppast um að yfirstíga mjólkursýruþröskuldinn til að landa lárviðarkransi. Hlaup eru komin í hóp sjálfsagðra leiða til að bæta líkamlega og andlega heilsu.

Hlaup á Íslandi hafa á síðustu árum orðið sífellt fjölbreyttari og sýnilegri þáttur í íslensku íþrótt- og útivistarlífi. Stórir hlaupaviðburðir hafa stækkað ár frá ári en á sama tíma fjölga hlaupum af öllum stærðum og gerðum allt árið um kring.

Hlaupin eru af öllum tegundum, frá stuttum skemmtiskokkum í þéttbýli yfir í krefjandi utanvegahlaup í óbyggðum landsins. Þau eru fjölskylduhlaup, styrktarhlaup og stórar keppnir sem laða að bæði innlenda og erlenda þátttakendur. Hlaup eru orðin vettvangur hreyfingar, heilsueflingar, samfélagslegrar þátttöku og upplifunar af íslenskri náttúru og mannlífi.

Til að styðja við þessa þróun og bæta yfirsýn yfir hlaup á Íslandi hefur hlaupadagskra.is frá janúar 2025 gegnt lykilhlutverki í samræmingu og miðlun upplýsinga um hlaupaviðburði um land allt. Markmið hlaupadagskra.is er að veita hlaupurum, hlaupahöldurum, hlaupasamfélaginu, fjölmiðlum og öðrum hagsmunaaðilum áreiðanlega og uppfærða heildaryfirsýn yfir hlaupaárið, óháð tegund hlaupa, árstíma eða landshluta.

Skýrslan „Hlaupárið 2025 – hlaupadagskra.is“ byggir á þeirri yfirsýn og markvissu utanumhaldi viðburða frá upphafi árs með söfnun tölfraði um hlaupasamfélagið í heild. Stefnt er á að gera árlega skýrslu héðan í frá til að fylgjast með vexti og þróun samfélagsins.

Skýrslan dregur saman lykiltölur, þróun og einkenni hlaupaársins 2025 og varpar ljósi á umfang, fjölbreytni og dreifingu hlaupa á Íslandi. Gögnum var safnað frá viðburðahöldurum, viðburðaskráningaraðilum, samstarfsaðilum og úr erlendum upplýsingagrunnum til að gefa sem víðtækasta mynd af árinu 2025. Í þessari fyrstu skýrslu er einnig gerður samanburður aftur í tímann frá tveimur síðustu árum 2023 og 2024.

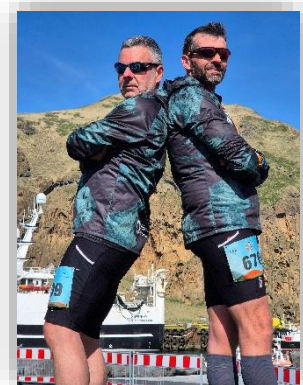
Skýrslan er ætluð sem grundvöllur fyrir greiningu, stefnumótun og samtal um framtíð hlaupaviðburða á Íslandi, með það að markmiði að efla hreyfingu, aðgengi og gæði hlaupa fyrir alla.

Sérstakar þakkir fá Corsa, Tímataka og Þórhallur Helgason fyrir aðstoð við gagnaöflun og vinnslu en við viljum einnig þakka fjölmörgum fyrir gott samstarf á árinu svo sem fjölmörgum hlaupahöldurum, Félagi Maráðonhlaupara, ÍBR, FRÍ, Náttúruhlaupum, [Hlaup.is](https://hlaup.is) og sjálfboðaliðum í ýmsum verkefnum.

Geta þarf heimilda, hlaupadagskra.is þegar vitnað er í upplýsingarnar úr skýrslunni.

Með kveðju

Stuttbuxnabréður, Óskar Þór Þráinsson og Tómas G. Gíslason hjá hlaupadagskra.is



Helstu niðurstöður og samantekt

Hlaup á Íslandi hafa tekið stökk á síðustu árum. Gögnin sýna gríðarlega aukningu í bæði fjölda viðburða og skráninga frá árinu 2023 eða um 61% á tveimur árum úr 29 þúsund í 48 þúsund skráningar. Það staðfestir að hlaup eru í dag ein hraðasta vaxandi hreyfing landsins. Þessi vöxtur er ekki bundinn við eina tegund hlaupa eða afmarkaðan hóp, heldur nær yfir allt hlaupasamfélagið.

Sérstaklega er áberandi mikil fjölgun í yngri aldurshópum þar sem þáttaka hefur allt að tvöfaldast á tveimur árum, bæði meðal barna, ungmenna og ungs fullorðins fólks. Lang mest fjölgar 30-39 ára sem er fjölmennasti þátttökuhópurinn. Vöxturinn er hvað mestur í skemmtiskokki og styttri vegalengdum, sem bendir til þess að hlaup séu að festast í sessi snemma á ævinni sem aðgengileg og jákvæð hreyfing. Þetta gefur sterkar vísbendingar um langtímaáhrif á lýðheilsu og framtíðarþátttöku í íþróttum og útivist.

Á sama tíma einkennist hlaupaárið af miklum fjölbreytileika viðburða og fjölbreytni í formi og framkvæmd hlaupa. Hlaup á Íslandi spanna allt frá stuttum og óformlegum fjölskylduviðburðum yfir í krefjandi utanvegahlaup, úthaldshlaup og alþjóðlega vottaðar keppnir. Vegalengdir, landslag, árstímar og markhópar eru ólíkir, sem gerir hlaup að einni fjölbreyttustu íþróttagrein landsins.

Þótt stuttar vegalengdir séu algengastar sýna gögnin jafnframt stöðugan og tryggan áhuga á lengri vegalengdum, einkum í utanvegahlaupum. Kynjahlutföll eru almennt jöfn og í mörgum tilvikum eru konur í meirihluta, sem undirstrikar aðgengi og samfélagslegt eðli hlaupa á Íslandi.

Aukning erlendra þátttakenda um 80% á tveimur árum styrkir enn frekar myndina af hlaupum sem hluta af áfangastaðaímynd Íslands og eru mikil tækifæri í sókn fyrir hlaup á alþjóðlegan markað. Stór götuhlaup halda áfram að laða að flesta erlendu hlauparana, á meðan utanvegahlaup sýna hlutfallslega hraðan vöxt og auka sýnileika Íslands sem einstaks hlaupastaðar í íslenskri náttúru.

Í heild sinni sýnir ársskýrslan að hlaup á Íslandi eru í öflugum vexti, bæði í umfangi og fjölbreytni. Skýrslan leggur grunn að reglulegri, gagnadrifinni yfirsýn yfir hlaupaár landsins og styður við áframhaldandi greiningu, stefnumótun og samtal um hlutverk hlaupa í samfélagi, lýðheilsu og ferðaþjónustu.

Niðurstaða

Hlaup á Íslandi eru í hraðri sókn og má búast við áframhaldandi aukningu hlaupara á öllum aldri – fleiri hlaupa, ungt fólk er að taka meiri og meiri þátt í hlaupum og viðburðirnir eru fjölbreyttari en nokkru sinni fyrr.

Yfirlit hlaupaársins - greining viðburða

[Hlaupadagskra.is](https://hlaupadagskra.is) - tölfræði hlaupa

Árið 2025 voru skráðir 141 hlaupategundir viðburðir á hlaupadagskra.is. Hver viðburður getur innihaldið eina eða fleiri vegalengdir.

Skilgreining hlaupadagskrá á hlaupaviðburði: "Skipulagður viðburður sem byggir á hreyfingu tengdri skokki eða hlaupi og býður hópi fólks að koma og taka þátt annað hvort gegnum skráningakerfi eða með mætingu á tilteknum tíma og stað og fara ákveðna leið."

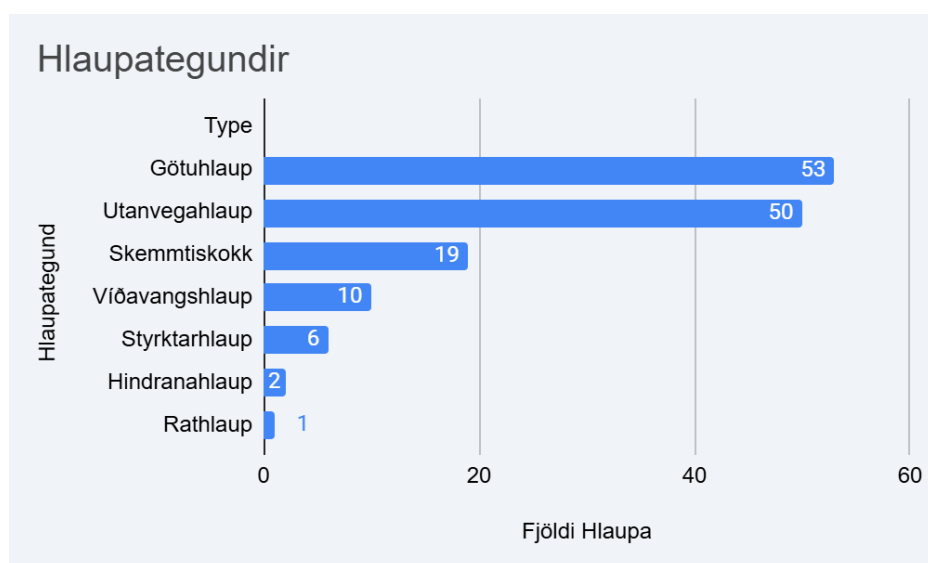
Þessi skilgreining er viljandi víð til að ná jafnt utan um formlega skipulagða keppnisviðburði en líka óformlega almenna viðburði svo sem styrktarhlaup og fjölskylduviðburði en alla jafna ekki öll samskokk, facebook- eða einkaviðburði nema sérstaklega sé óskað eftir skráningu þeirra.

Hlaupategundir viðburðir eru flokkaðir í tegundir. Það eru:

- Götuhlaup (Mestmegnis malbik eða götur)
- Hindrunarhlaup (Óhefðbundin hlaup með stöðvum eða hindrunum)
- Rathlaup (Rathlaup þ.e. íþróttin Orienteering)
- Skemmtiskokk (Óformleg hlaup eða styttri vegalengdir)
- Styrktarhlaup (Hlaup sem eru fyrst og styrktarhlaup án keppni)
- Utanvegahlaup (Náttúruhlaup þ.e. mestmegnis utan götu)
- Víðavangshlaup (Hlaup þar sem braut er skilgreind sem "cross-country")

Hvert hlaup er skráð við einn flokk eftir því lýsingu viðburðar eða því sem best á við.

Hlaupategund	Fjöldi
Götuhlaup	53
Utanvegahlaup	50
Skemmtiskokk	19
Víðavangshlaup	10
Styrktarhlaup	6
Hindranahlaup	2
Rathlaup	1

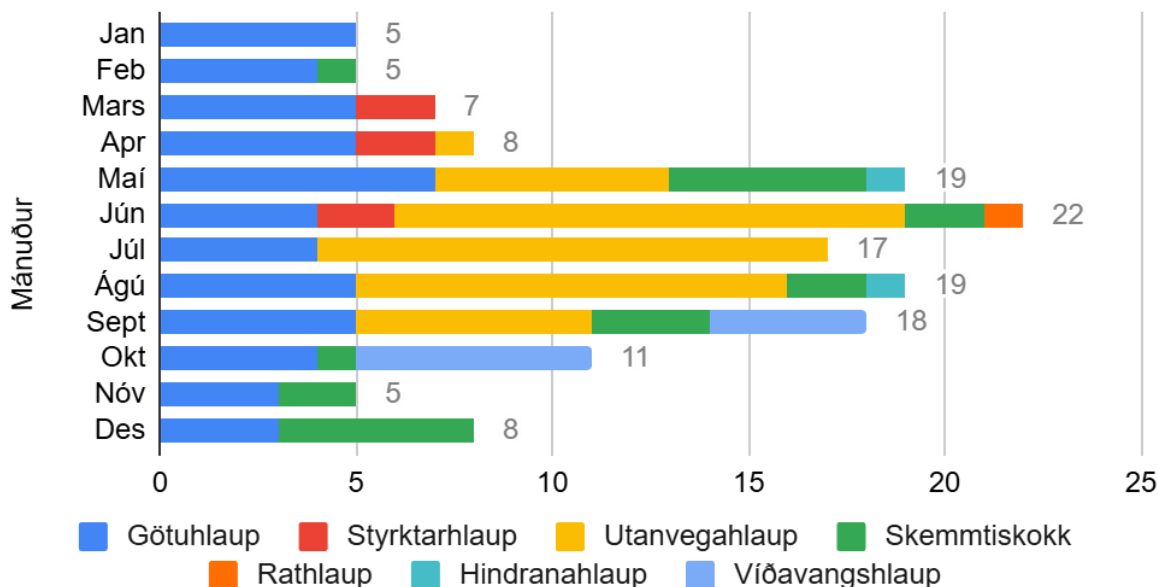


Dreifing og tegund viðburða eftir mánuðum

Hlaupatímabilið: Það kemur ekki á óvart að háannatími hlaupa er að sumri og snemma hausti.

Myndritið hér að neðan sýnir dreifingu mismunandi hlaupategunda yfir mánuði ársins og sýnir greinilega árstíðabundnar breytingar á hlaupadagatalinu.

Dreifing viðburða yfir árið



- **Há-hlaupa-tímabilið (Run season):** Tímabilið frá maí til september er virkast, með **95 af 141 hlaupi (um 67%)**. Júní er annasamasti mánuðurinn með 22 hlaup, fylgt á eftir af maí, ágúst og september (18-19 hlaup í hverjum mánuði). Júní og júlí eru þeir mánuðir sem dagsbirtu gætir nær allan sólahringinn þannig að þetta kemur ekki mikið á óvart.
- **Utan háannatíma (Off season):** Vetrarmánuðirnir (janúar, febrúar og nóvember) hafa aðeins 5 hlaup hver. Minnsti hlaupamánuðurinn er nóvember.
- **Árstíðabundin hlaupategund** Utanvegahlaup eru mest áberandi í sumarmánuðunum (júní til ágúst), á meðan Götuþlaup halda jafnari fjölda allt árið, sérstaklega utan háannatíma.

Götuþlaup og utanvegahlaup:

Nánast jöfn skipting er á milli götu- og utanvegahlaupa og mesti fjöldi þeirra á höfuðborgarsvæðinu.

- **Vinsældir tegunda:** Götuþlaup og Utanvegahlaup eru nánast jafnar sem algengustu hlaupategundirnar, með 53 og 50 viðburði á síðasta ári. Þetta bendir til mikils áhuga á bæði hefðbundnum götuþlaupum og utanvega viðburðum. Skemmtiskokk fylgja í kjölfarið sem þriðja algengasta tegundin með 19 viðburði. Skemmtiskokk er þó í raun vantalið því skemmtiskokksvalkostir gert verið innan einstaka viðburða.
- **Landfræðileg áhersla:** Meirihluti hlaupanna (**70 af 141**) eru haldin á **Höfuðborgarsvæðinu**. Næst vinsælasta svæðið, **Norðurland**, með 26 hlaup.
- Þótt 5km og 10km hlaup séu algengustu vegalengdirnar er áberandi mikill fjöldi viðburða sem fellur undir skemmtiskokk með öðrum vegalengdum.

Vegalengdir:

Samtals eru um 235 vegalengdir í boði yfir öll 141 viðburði ársins. Sumir viðburðir bjóða upp á eina vegalengd en aðrir alveg upp í sjö. Stysta mældi vegalengdin var 0.8 km en sú lengsta 106 km ef frá eru talin bakgarðshlaupin þar sem hlaupið er enn lengra eftir úthaldi og erlendur hlaupaviðburður með 250 km á nokkrum dögum.

Stuttar vegalengdir (5km og 10km) eru algengustu vegalengdirnar heilt yfir. Flest hlaupin eru skráð í vegalengdaflokknum <10km, þ.e. 10km eða styttra samtals 36 hlaup. Þegar litið er á sérstakar vegalengdir sem boðið er upp á, eru styttri og aðgengilegri kostirnir algengastir.

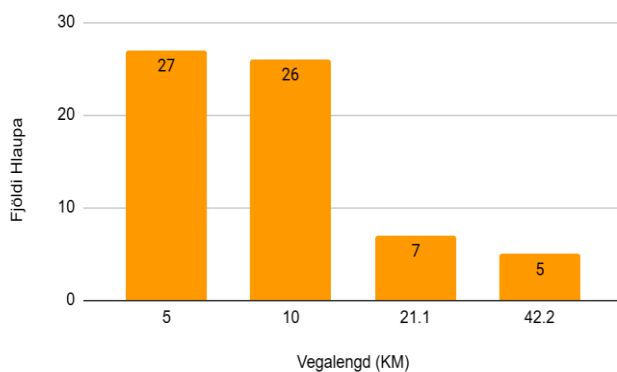
- **Helstu vegalengdir: 5 km og 10 km** vegalengdirnar eru oftast skráðar, báðar birtast **43 sinnum** í árslistanum.
- **Maraðon vegalengdir:** Hálfmaraðon (**21,1 km**) er í boði 8 sinnum, og heilt maraðon (**42,2 km**) er í boði 7 sinnum

Vottanir:

Þótt flest hlaup séu götuhlaup er fjöldi hlaupa sem eru með ITRA vottun 30 talsins á meðan fjöldi hlaupa vottaðra af Frjálsíþróttasambandi Íslands (FRÍ) eru 19. Þetta bendir til tiltölulega sterks samfélags og skipulags á fjallahlaupum á Íslandi og áhuga bæði á vönduðum utanvegahlaupum og tengsl við ITRA kröfur fyrir skráningu í Laugavegshlaupið.

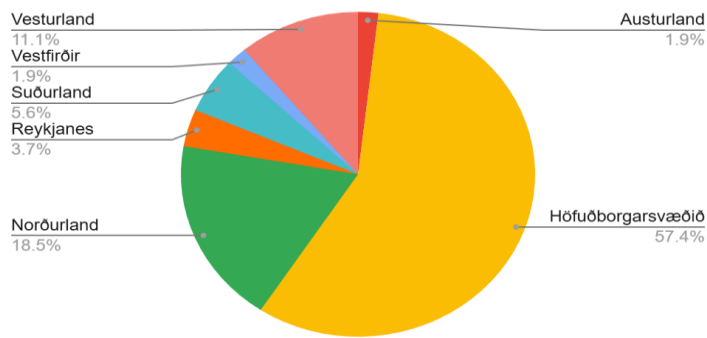
Götuhlaup:

Fjöldi Götuhlaupa í stöðluðum vegalengdum



Götuhlaupaviðburðir voru 53 sem skiptust í fjölmargar vegalengdir. Af þeim buðu 27 upp á 5km, 26 upp á 10km, 7 upp á 21,1km og 5 upp á 42,2km.

Dreifing götuhlaupa eftir landshlutum



Næstum 60% götuhlaupa fara fram á höfuðborgarsvæðinu en í öðru sæti er Norðurland með um 19%.

FRÍ vottanir

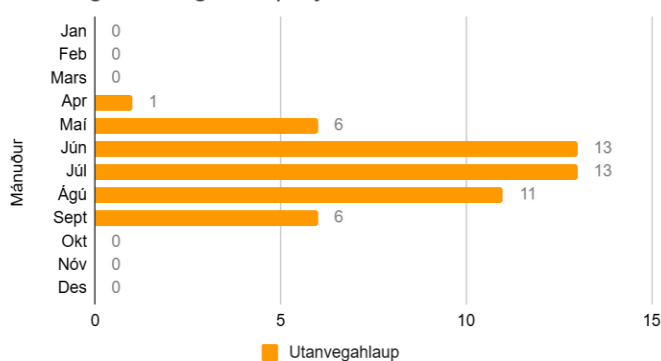
“Úrslit götuhlaupa eru ekki viðurkennd til afreka og þar með skráningu á afrekaskrá nema að uppfylltum skilyrðum reglugerðar Frjálsíþróttasambands Íslands um framkvæmd götuhlaupa.” Á vef Frí má finna þau hlaup sem fengu vottun á árinu: <https://fri.is/hlaupamal/gotuhlaup-vidurkennd-framkvaemd/>

Fjöldi FRÍ vottaðra viðburða: 19.

Samtals voru um 23 þúsund skráningar í FRÍ mæld hlaup sem nær yfir 74% þátttakenda af öllum götuhlaupum.

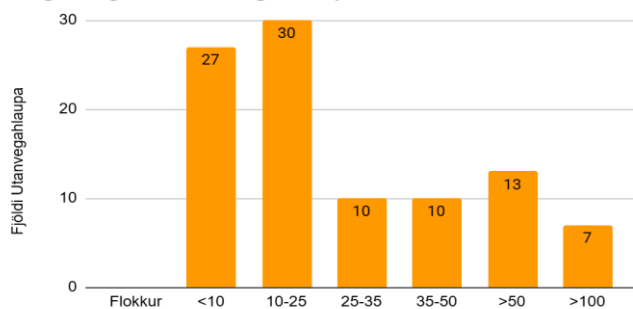
Utanvegahlaup:

Dreifing utanvegahlaupa yfir árið



Utanvegahlaupatímabilið stendur yfir frá apríl yfir í lok september með flest hlaup yfir hásumarið í júní, júlí og ágúst.

Vegalengdir í utanvegahlaupaviðburðum



Mikið úrval vegalengda er í utanvegahlaupaviðburðum á Íslandi allt frá 1.4 km upp í 106km og eitt meira að segja býður upp 250km. Þá eru ekki meðtalin bakgarðshlaupin.

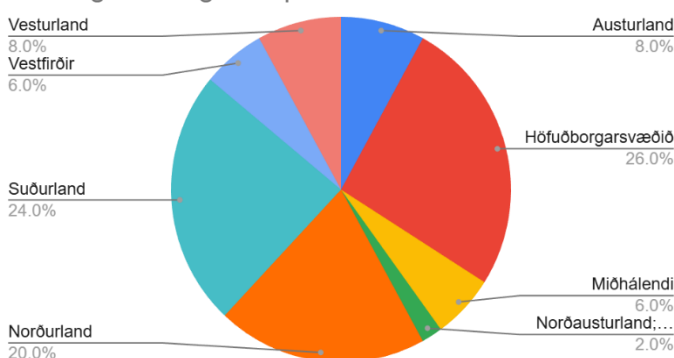
ITRA stig:

ITRA-stig eru einkunn sem gefin er tiltekinni vegalengd í ITRA vottuðum utanvegahlaupum. Þau eru reiknuð eru út frá lengd, heildarhækkun og heildarerfiðleika brautar. Þau hjálpa hlaupurum að bera saman hlaup, meta álag og uppfylla mögulegar lágmarkskröfur til dæmis í Laugarveg Ultra. Hér má sjá lista yfir íslensk ITRA hlaup: <https://itra.run/Races/FindRaceResults>

Á Íslandi var 31 utanvegahlaupaviðburður af 50 (eða 62%) sem bauð upp á ITRA stig á bilinu 0 til 4 stig.:

ITRA Stig	Fjöldi stiga
0	23
1	24
2	8
3	3
4	2

Dreifing utanvegahlaupa eftir landshlutum



Utanvegahlaup dreifast mun jafnara um landið en önnur hlaup. 13 þeirra eru á Höfuðborgarsvæðinu, 12 á Suðurlandi og 10 á Norðurlandi. Utanvegahlaup eru einnig með landshlutaflökkinn miðhálandi og 3 hlaup þar.

Skráningar í viðburði árið 2025 og þróun skráninga 2023-2025:

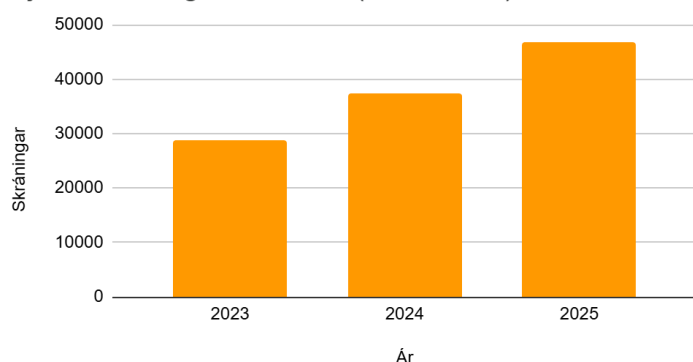
Það hefur ekki farið fram hjá neinum að hlaup hafa sótt í sig veðrið á síðustu árum og þátttaka aukist verulega. Engar formlegar tölur hafa verið teknar saman um fjölda hlaupara á Íslandi. Í þessum kafla er í fyrsta sinn safnað staðfestum upplýsingum til að sýna fram á þátttöku í skipulögðum hlaupum. Fengin voru gögn frá tveimur stærstu skráningaraðilum á Íslandi [Timataka.is](https://timataka.is) og [Corsa.is](https://corsa.is). Gögnin innihalda yfirlit yfir allar skráningar í skipulögð hlaup flokkað eftir aldri, kyni og þjóðerni. Lögð var umtalsverð vinna í að samræma gögnin, bæta við upplýsingum um dagsetningar, vegalengdir og frekari lýsigögn tengd viðburðum. Gögnin eru ólík kaflanum hér á undan að þau innihalda eingöngu upplýsingar úr skráningum hlaupa þessara fyrirtækja en ekki aðra viðburði sem notuðust við önnur kerfi eða birtu upplýsingar á eigin vefsíðum eða á samfélagsmiðlum. Fyrirvararar: Um er að ræða allar skráningaupplýsingar hlaupa jafnvel þótt hinn skráði hafi ekki sótt númer, ekki mætt í hlaup eða ekki lokið keppni. Einnig er að finna skráningarupplýsingar hlaupa sem ekki birta úrslit á opinberum vettvangi. Tölur geta því verið frábrugðar og eru að jafnaði hærri en kynnt úrslit. Vegna persónuverndasjónarmiða er ekki er mögulegt að greina fjölda einstaklinga sem liggja að baki þessarar skráninga. Þessar upplýsingar gefa þó bestu mögulegu yfirsýn yfir skráningar í hlaup á Íslandi og þar að leiðandi stærð hlaupasamfélagsins sem hægt er að bera saman milli ára.

Hlaupatölfræði skráninga 2025:

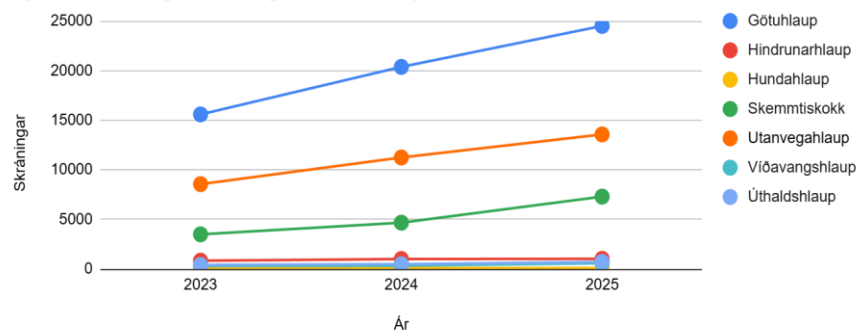
- Mældir viðburðir voru **106** (þar sem þátttaka var skráð og birt opinberlega) af 141 viðburði á dagskrá. Skráningargögnin ná yfir **87** af þessum 106 viðburðum.
- Skráningargögnin ná yfir **195** aðgreindar vegalengdir í 87 viðburðum.
- Fjöldi þátttökuskráninga í alla mælda viðburði 2025 sem birtir voru opinberlega voru **45,047** þátttakendur. Í skráningargögnunum sem ná yfir 87 birta og óbirta viðburði er að finna **47.769** skráningar. Talið er líklegt að aðrar skráningar sem ekki koma fram í þessum tölum séu á bilinu 3-6.000.
- Kynjahlutföll skráninga: **KK: 51,1%, KVK: 48,8% Annað: 0,1%** fyrir alla aldurshópa
- Kynjahlutföll skráninga fullorðinna (18 ára og eldri) **KK: 48,3% KVK: 51,5% Annað: 0,1%**
- Heildarfjöldi hlaupinna kílómetra í mældum hlaupum með birtum úrslitum var: **634.591 km**

Fjöldi skráninga í hlaup:

Fjöldi skráninga eftir árum (2023-2025)



Fjöldi skráninga eftir tegundum hlaupa 2023-2025



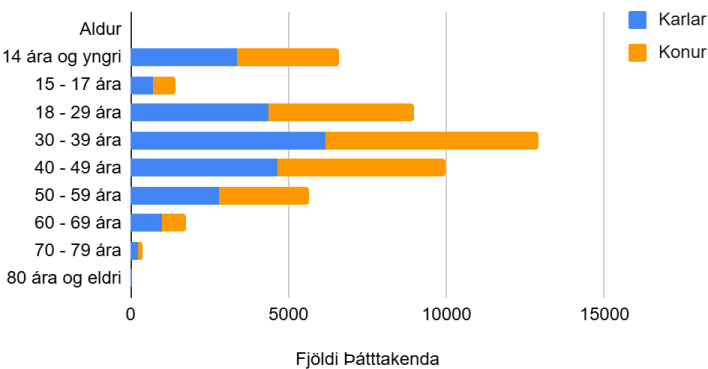
Hlaupategundir	Fjölgun skráninga (námundað við næsta hundrað 2023-2025)	Hlutfallsaukning (2023-2025)
Götuhlaup (Road Race)	8.900	57,2%
Utanvegahlaup (Trail Race)	5.000	58,6%
Skemmtiskokk (Fun Run)	3.800	108,9%
Úthaldshlaup (Endurance Race ss. Bakgarðs- og tímahlaup)	300	74,4%
Viðavangshlaup (Cross-Country Race)	300	94,3%
Hindrunarhlaup (Obstacle Race)	200	22,6%
Hundahlaup (Dog Race)	100	203,4%

Gríðarleg aukning hefur verið í þátttöku í skipulögðum hlaupaviðburðum.

- Auking í heild á skráningum 2023-2024 var 30,8% og 25,1% frá 2024-2025.
- Skráningum fjölgaði um **61%** á tveimur árum frá rúmlega 29 þúsund upp í tæplega 48 þúsund.
- Mest fjölgun á þátttakendum er í götuhlaupum, utanvegahlaupum og skemmtiskokki en mesta hlutfallsaukninguna er að finna í hundahlaupum, skemmtiskokkum og víðavangshlaupum.

Kynjaskipting og aldur:

Fjöldi skráninga 2025 eftir aldurshópum og Kyni



Aldurshópurinn 30-39 ár er lang stærsti aldurshópurinn. Næst á eftir kemur 40-49 ára og þar á eftir 18-29 ára. Aldursflokkarnir 30-49 ára telja 49.2% skráninga eða nær helming.

Aldur	Karlar	Konur
14 ára og yngri	52%	48%
15 - 17 ára	50%	50%
18 - 29 ára	49%	51%
30 - 39 ára	48%	52%
40 - 49 ára	46%	54%
50 - 59 ára	50%	50%
60 - 69 ára	55%	45%
70 - 79 ára	58%	42%
80 ára og eldri	91%	9%
Samtals	49%	51%

Kynjahlutföll mælast nær jöfn heilt yfir skráningar. Hæst hlutfall karla er í aldursflokknum 80 ára og eldri en mjög fáir einstaklingar eru þar að baki (32 einstaklingar). Karlar eru fleiri yngri en 14 og eldri en 60 ára. Hæsta hlutfall kvenna er í aldursflokknum 40-49 ára og þær eru fleiri á aldrinum 18-59 ára. Elstu hlauparar Íslands 2025 eru 86 ára en yngsti ekki náð fyrsta aldursári og hefur líklega tekið þátt í hlaupi með foreldrum í kerru.

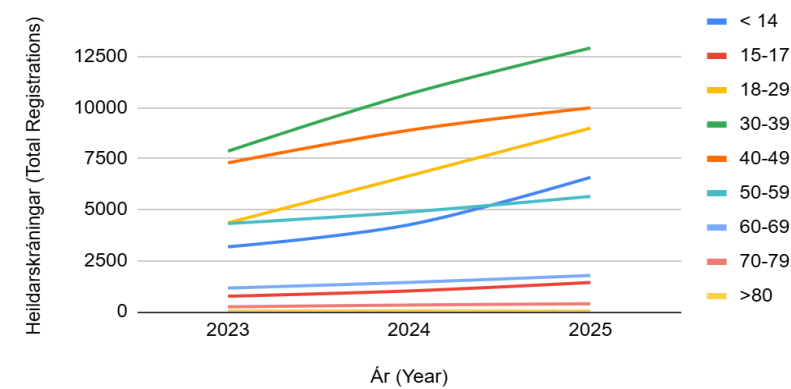
Ár	Meðalaldur öll hlaup (18+)	Hlutfallsbreyting (%)	Meðalaldur Götuhlaup (18+)	Meðalaldur Utanvegahlaup (18+)
2023	40,67		40,90	40,34
2024	39,63	-2,56%	39,52	39,80
2025	39,19	-1,11%	39,08	39,07

- Meðalaldur allra hlaupara 18 ára og eldri er 39.19 ár fyrir árið 2025 og hefur lækkað um 1.11% síðan árið á undan. Meðalaldur hefur farið lækkandi og hefur lækkað um 3.64% á tveimur árum.

Aldurshópur (Age Group)	Hlutfallshækkun (2023-2025) (%)
14 ára og yngri	107,0%
18 - 29 ára	106,6%
15 - 17 ára	88,7%
30 - 39 ára	64,2%
70 - 79 ára	62,5%
60 - 69 ára	53,2%
40 - 49 ára	37,0%
50 - 59 ára	30,8%
80 ára og eldri	14,3%

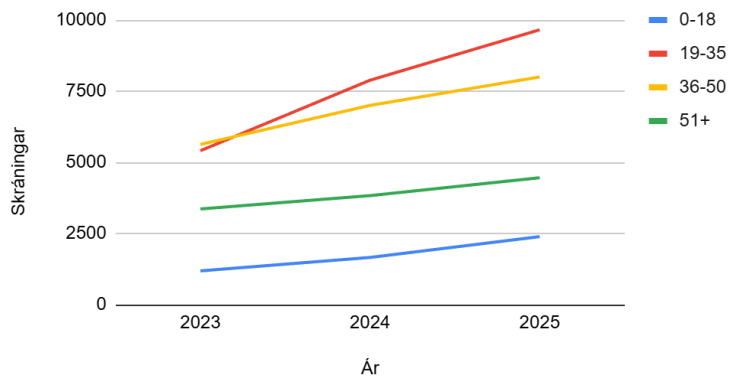
Þróun skráninga eftir aldri:

Þróun skráninga eftir aldurshópum (2023-2025)



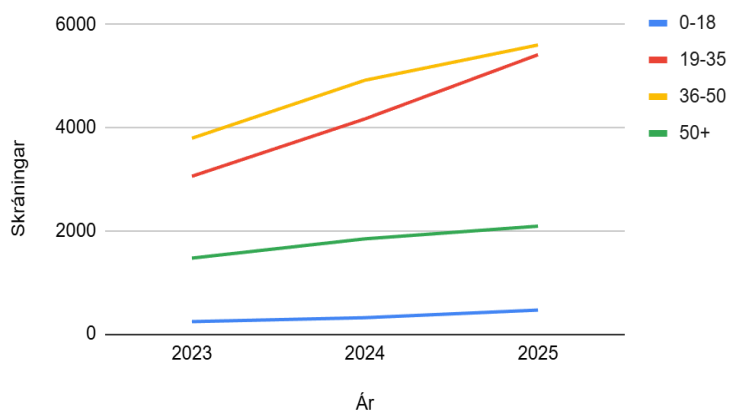
- 30 - 39 ára er stærsti hópurinn árið 2025 með tæplega 13.000 skráningar 2025.
- Stærstu aldurshópunir 2025 eru í stærðarröð 30 - 39 ára, 40-49 ára og 18 - 29. Af öllum flokkum er mesti og stöðugi vöxturinn í flokki 30-39 ára (aukning um 4700 skráningar) og 18-29 ára (aukning um 4400 skráningar). 40-49 ára fjölga um 2700 skráningar.
- Hópurinn 14 ára og yngri sýnir mestan og hraðasta vöxt í hlutfallslegum skráningum frá 2023 til 2025 sem skýrist af aukningu skráninga í skemmtiskökk eða um 107% yfir tímabilið sem samsvarar um 3100 fleiri skráningum.

Þróun skráninga í götuhlaupum eftir aldurskeiði



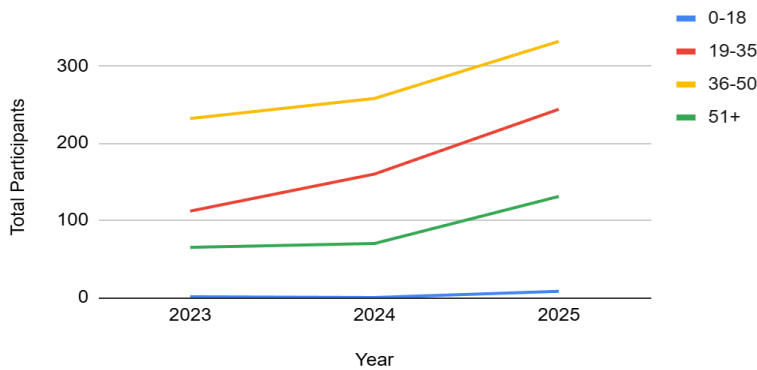
- Þegar aldursflokkum er fækkað og þau sett í breiðari aldurskeið fæst skýrari mynd. Það sést að þegar kemur að götuhlaupum hefur lang mest aukning verið hjá ungu fólki 19-35 ára og hefur þessi hópur tekið fram úr næsta hópi 36-50 ára í fjölda.

Þróun skráninga í utanvegahlaupum eftir aldurskeiði



- Þegar aldursflokkum er fækkað og þau sett í breiðari aldurskeið fæst skýrari mynd. Það sést að þegar kemur að utanvegahlaupum hefur lang mest aukning verið hjá ungu fólki 19-35 ára og stýttist í að sá hópur verði fjölmennari en einstaklingar 36-50 ára.

Þróun skráninga í úthaldshlaup eftir aldurskeiði



- Þegar aldursflokkum er fækkað og þau sett í breiðari aldurskeið fæst skýrari mynd. Það sést að þegar kemur að úthaldshlaupum má sjá að fjölgun í skráningu úthaldshlaupa hefur verið stöðug en er jöfn yfir aldurshópa með lítillegri hlutfallsaukningu hjá ungu fólki. Það eru þó einstaklingar á aldreinum 36-50 sem eru fjölmennastir.

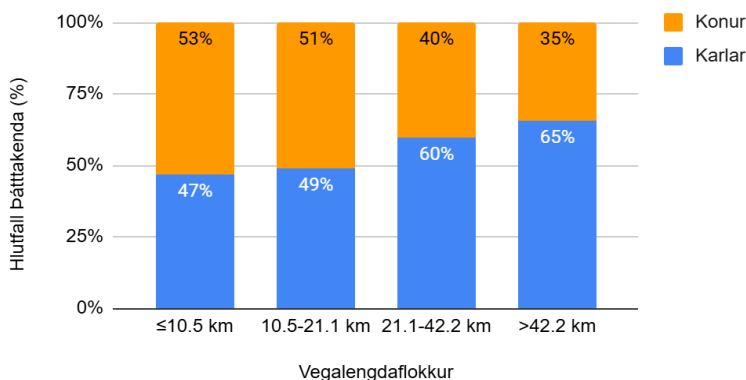
Aldur, kyn og vegalengdir:

Þátttaka fullorðinna (18+) í hlaupum einkennist af mikilli áherslu á stuttar vegalengdir, þar sem aldursflokkurinn 30-39 ára er mest áberandi, sérstaklega í stuttu hlaupunum. Langflestir þátttakendur, óháð kyni eða aldri, velja Stutt hlaup (≤ 10.5 km). Það bendir til þess að flestir séu annað hvort nýliðar, skemmtiskokkarar eða stundi hlaup sem viðbót við aðra líkamsrækt.

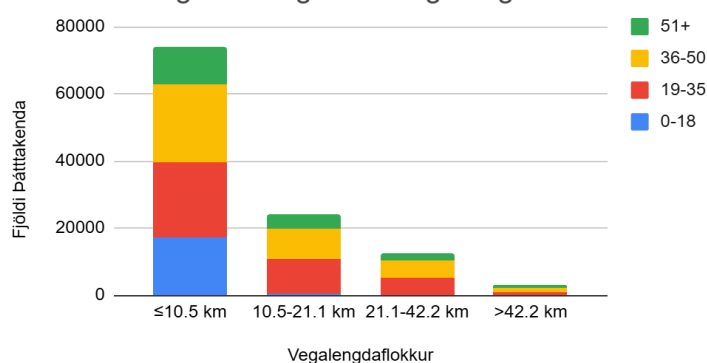
Hækkandi aldur sýnir tengsl við lengri vegalengdir.

Aldursflokkurinn 30-39 ára sýnir hæstu heildarþátttöku í öllum vegalengdaflokkum, þar á meðal í stuttum, miðlungum og löngum hlaupum. Konur hafa hæstu þátttökuna í stuttu hlaupunum í aldursflokkunum 30-39 og 40-49 ára. Þetta gefur til kynna sterka og mikla þátttöku kvenna í almennum hlaupaviðburðum.

Hlutfall skráninga eftir vegalengdaflokki og kyni



Aldursdreifing skráninga eftir vegalengdaflokkum



Þátttaka erlendra ferðamanna 2023-2025

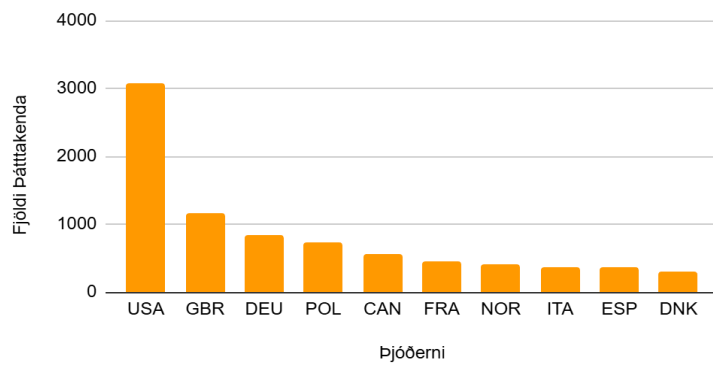
Hlaupaferðamennska er sífellt að aukast hjá íslenskum hlaupurum. Hlauparar fara æ oftar erlendis til að hlaupa á erlendri grundu, boðið er upp á hlaupaferðir út um allan heim (til dæmis mun [Hlaupadagskra.is](https://hlaupadagskra.is) bjóða upp á ferð í Svissnesku Alpna 3.-9.sept 2026). Til þess að skoða þróun erlendra hlaupara var farið í sömu gögn og skoðuð skráning þjóðernis við skráningu í hlaup 2023-2025.

Ár	Erlendir þátttakendur	Breyting milli ára
2023	3085	
2024	3174	+2,8%
2025	5720	+80,21%

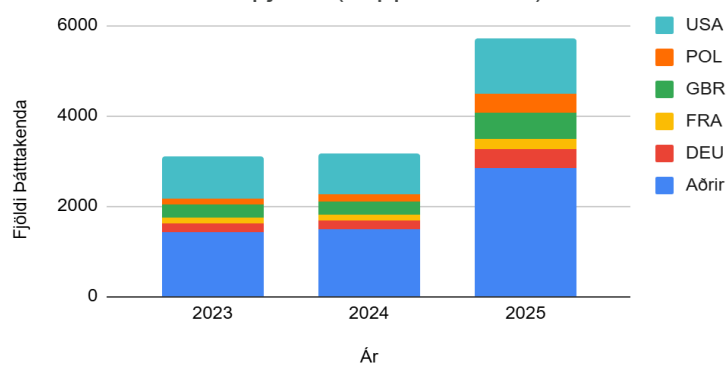
Þeir 5 viðburðir sem höfðu flesta erlenda þátttakendur árið 2025 voru:

1. Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka
2. Miðnæturhlaup Suzuki
3. Gamlárshlaup ÍR 2025
4. Vormaraþon 2025
5. Hengill Ultra Trail 2025

10 fjölmennustu þátttökuþjóðirnar (2023-2025)



Þátttaka erlendra þjóða (Topp 5 + Aðrir)



Skipting erlendra skráninga milli götuhlaupa og utanvegahlaupa árið 2025:

Tegund	Hlutfall erlendra skráninga 2025	Aukning í skráningum (2024–2025)
Götuhlaup	88.51%	+37.40%
Utanvegahlaup	11.49%	+320.19%

- Þátttakendur frá Bandaríkjunum (USA) eru langfjölmennastir en á eftir fylgja Bretland (GBR) og Þýskaland (DEU).
- Þessi þrjú ríki standa saman fyrir stærstum hluta af erlendra þátttöku.
- 5 fjölmennustu þjóðernin 2025 til að skrá þátttöku eru:
 - Bandaríkin (USA)
 - Bretland (GBR)
 - Þýskaland (DEU)
 - Pólland (POL)
 - Frakland (FRA)
- Samtals hafa 89 þjóðerni skráð sig í hlaup á Íslandi síðan 2023 en þau voru 64 árið 2025.

Tengsl við aðrar greiningar og alþjóðlegar skýrslur

Til að setja niðurstöður ársskýrslu [Hlaupadagskra.is](https://hlaupadagskra.is) í samhengi er gagnlegt að bera upplýsingarnar saman við aðrar óháðar heimildir: íslenska viðhorfskönnun frá Prósent frá ágúst 2025 og alþjóðlegar ársskýrslur frá Garmin og Strava frá desember 2025. Þótt þessar heimildir mæli ekki nákvæmlega sama viðfangsefni – annars vegar sjálfsmat og viðhorf, hins vegar skráningar og raunveruleg hreyfigögn úr hlaupaúrum og snjalltækjum – þá styðja þær í meginatriðum sömu heildarmynd:

Hlaup eru í vexti um allan heim, yngri aldurshópar eru líklegri til að hlaupa og hreyfing er sífellt fjölbreyttari og samfélagslegri.

Prósent: Hlaup sem útbreiddur lífsstíll og yngri fólk líklegra til að hlaupa

Í könnun Prósents frá árinu 2025 kemur fram að 27% þjóðarinnar segjast stunda hlaup.

Það áhugaverðasta og jákvæðasta í könnunni er ekki að helmingur Íslendinga hafi ekki áhuga á hlaupum eins og RÚV skellti fram sem fyrirsögn heldur hið gagnstæða að næstum helmingur allra landsmanna (46%) hlaupi eða langi til þess. Þá er jafnvel ennþá áhugaverða að skoða fólk yngri en 44 ára.

18–24 ára: 44% hlaupa + 26% hafa áhuga = 70%

25–34 ára: 38% hlaupa + 21% hafa áhuga = 59%

35–44 ára: 35% hlaupa + 23% hafa áhuga = 58%

Það þýðir að um 62% svarenda á aldrinum 18–44 ára annað hvort hlaupa eða hafa áhuga á að byrja að hlaupa.

Þessar niðurstöður falla vel að gögnum skýrslunnar Hlaupárið 2025, þar sem fjölgun í yngri aldurshópum er eitt af mest áberandi einkennum síðustu ára. Jafnframt styður könnun Prósents við niðurstöður ársskýrslunnar um almennt jafnt kynjahlutfall í hlaupum og að hlaup hafi fest sig í sessi sem breiður og aðgengilegur lífsstíll, ekki eingöngu keppnisíþrótt.

Garmin: Aukning í hreyfingu og breiðari æfingamynstur

Í Garmin Connect Data Report 2025 kemur fram að notendur Garmin hafi skráð fleiri æfingar en áður og að almennt sé aukning í reglulegri hreyfingu milli ára. Skýrslan sýnir einnig að fólk er í auknum mæli að stunda fleiri en eina tegund hreyfingar, þar sem hlaup, ganga, styrktarþjálfun og fjölbreyttar æfingar fara saman.

Þessi þróun endurspeglar í niðurstöðum Hlaupársins 2025, þar sem sjá má mikinn fjölbreytileika í hlaupaviðburðum á Íslandi. Hlaup spanna allt frá stuttum og óformlegum skemmtiskokkum yfir í krefjandi utanvegahlaup, úthaldshlaup og alþjóðlega vottaðar keppnir. Gögnin benda til þess að hlaup séu oft hluti af fjölbreyttu hreyfimyndi frekar en einangruð iðkun.

Strava: Ungir hlauparar, viðburðadrifin þátttaka og samfélagsleg hreyfing

Í Strava Year in Sport Trend Report 2025 kemur fram að hlaup séu áfram vinsælasta íþróttin á Strava. Skýrslan dregur sérstaklega fram að yngri kynslóðir, einkum Gen Z (um það bil 13–28 ára), knýi áfram vöxt í hlaupum og keppnum og séu mun líklegri en eldri hópar til að láta viðburði og hlaupamarkmið vera helstu hvatningu til æfinga.

Strava-skýrslan leggur einnig áherslu á aukinn samfélagsþátt hreyfingar, þar sem hlaupahópar, klúbbar og sameiginleg þátttaka í viðburðum skipta sífellt meira máli. Þetta samræmist vel niðurstöðum ársskýrslunnar, þar sem mikill fjöldi fjölbreyttra hlaupaviðburða, víðsvegar um landið og allt árið um kring, virðist vera einn helsti drifkraftur aukinnar þátttöku.

Það kemur einnig fram í skýrslu strava að íþróttaiðkendur á höfuðborgarsvæðinu (Greater Reykjavík) séu fremst í heiminum að æfa í öllum aðstæðum hvort sem það er bullandi heitt eða ískalt (*And weather proved no obstacle for dedicated Strava users in Riau Islands, Indonesia and Greater Reykjavík, Iceland leading the charge in scorching heat and freezing cold, respectively*) hvað sem það þýðir nákvæmlega.

Samantekt

Þegar niðurstöður Hlaupársins 2025 eru bornar saman við rannsóknir Prósents og alþjóðlegar gagnaskýrslur Garmin og Strava blasir við skýr samhljómur. Hlaup eru í hraðri sókn, þátttaka eykst milli ára, yngri aldurshópar eru sífellt virkari og hreyfingin sjálf verður fjölbreyttari og samfélagslegri. Þessar óháðu heimildir styrkja því áreiðanleika niðurstaðna ársskýrslunnar og staðfesta að þróunin sem greind er í íslenskum hlaupaviðburðum er hluti af stærri og víðtækari hreyfingu í samfélaginu um allan heim.

Fyrirvarar

Skýrslan Hlaupárið 2025 – hlaupadagskra.is byggir á samantekt gagna sem safnað var jafnt og þétt yfir árið 2025, með endanlegum gögnum fengnum í lok árs. Gagnaöflun og úrvinnsla tók umtalsverðan tíma og fól í sér samræmingu upplýsinga frá fjölbreyttum heimildum, þar á meðal viðburðahöldurum, skráningarkerfum, opinberum upplýsingagrunnum og handskráðum upplýsingum.

Þrátt fyrir vandaða yfirferð og samræmingu gagna geta verið til staðar eðlilegar skekkjur vegna ófullkominna eða ósamræmdra gagna, handskráninga, mismunar á skráningum og raunverulegri mætingu í hlaup, sem og takmarkana í aðgreiningu einstaklinga af persónuverndarástæðum.

Við úrvinnslu gagna voru jafnframt nýtt sjálfvirk verkfæri og gervigreindartól til greiningar og flokkunar gagna. Þótt slík verkfæri auki skilvirkni getur í einstaka tilvikum hafa orðið einföldun eða rangtúlkun upplýsinga. Allar niðurstöður voru þó yfirfarnar eftir fremsta megni.

Niðurstöður skýrslunnar eru engu að síður taldar veita greinargóða og raunhæfa mynd af þróun, umfangi og eðli hlaupa á Íslandi árið 2025, innan eðlilegra skekkjumarka, og eru ætlaðar sem grundvöllur fyrir greiningu, umræðu og áframhaldandi þróun gagnaöflunar og greiningar næstu árin.

Hugmyndir að frekari greiningum

Í þessari greiningu var ekki hægt að skoða skráningar eða þátttöku niður á einstaklinga. Fróðlegt væri að geta svarað spurningunni hversu margir einstaklingar liggja að baki hlaupasamfélagsins og skoða einstaklinga nánar. Hver eru eftirfylgni áhrif einstaklinga? Taka þeir þátt í sama hlaupi á hverju ári? Hversu mörgum hlaupum taka þátttakendur í? Eru einstaklingar að lengja, færa sig á milli tegunda eða viðhalda vegalengdum? Hver er raunveruleg nýliðun og/eða fráhrarf í hlaupum milli ára?

Heimildir

Garmin. (2025, December 3). 2025 Garmin Connect data report. <https://www.garmin.com/en-US/blog/general/2025-garmin-connect-data-report>

Prósent. (2025, August 20). 27% þjóðarinnar hlaupa.

Prósent <https://prosent.is/27-thjodarinnar-hlaupa/>

Strava. (2025, December 2). Strava releases 12th annual Year in Sport: Trend report 2025, revealing that doomscrolling is out, movement is in. <https://press.strava.com/articles/strava-releases-12th-annual-year-in-sport-trend-report-2025>