



**SPONSOR INSIGHT**

Helsinki - Stockholm - Oslo

# Miksi suomalaiset juoksevat

2025

# YHTEENVETO

**1,7 M**

Juoksulenkkeilijää Suomessa.

**81%**

Juoksulenkkeilijöistä kokee,  
että harrastus parantaa  
mielenterveyttä.

**67%**

Juoksulenkkeilijöistä kokee  
harrastuksen sopivan juuri  
helpon saavutettavuuden  
vuoksi.

**50%**

Suomalaisista pitää  
juoksulenkkeilyä trendikkäänä  
harrastuksena.

# Sponsor Insight Finland

- Markkinoinnin, tapahtumien ja sponsoroinnin tutkimukset sekä konsultointi.
- Asiakkaitamme ovat yritykset, kaupungit, tapahtumajärjestäjät ja sponsorointikohteet.
- Toimimme markkinoilla **riippumattomana** tahona.
- Tutkimuskehitys yhdessä Ruotsin ja Norjan toimistojen kanssa.
- Perustettu 1996.

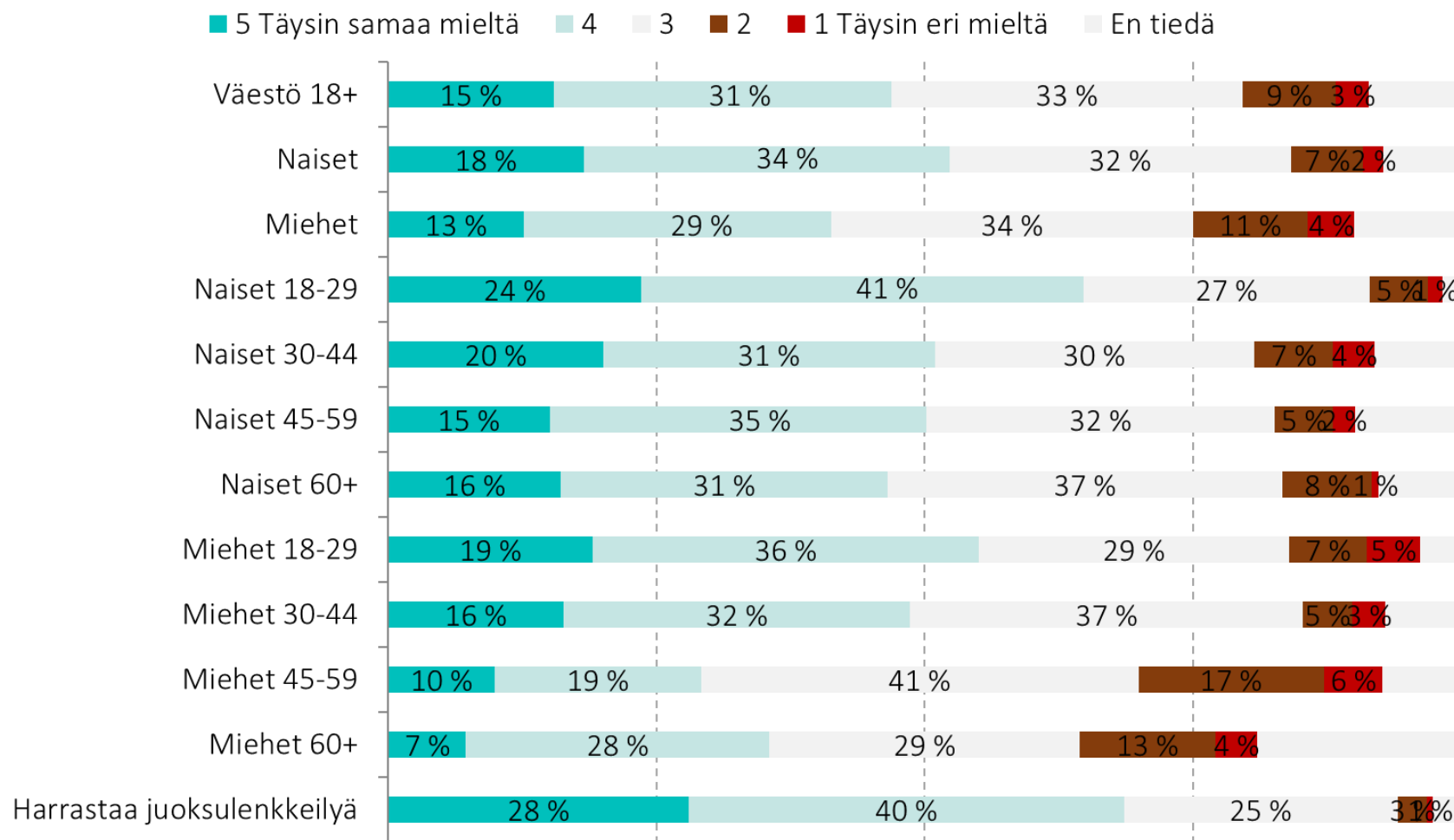


# Juoksututkimus 2025

---

- Tutkimusajankohta: Huhtikuu 2025
- Haastattelut toteutettiin Internet-paneelin kautta (Esomar-ohjeistus)
- Otos vastaa sukupuolen, iän sekä asuinlääniä osalta Suomen väestörakennetta pienoiskoossa (+18-vuotiaat)
- N Väestö 18+/harrastaa juoksulenkkeilyä : **1161/514**

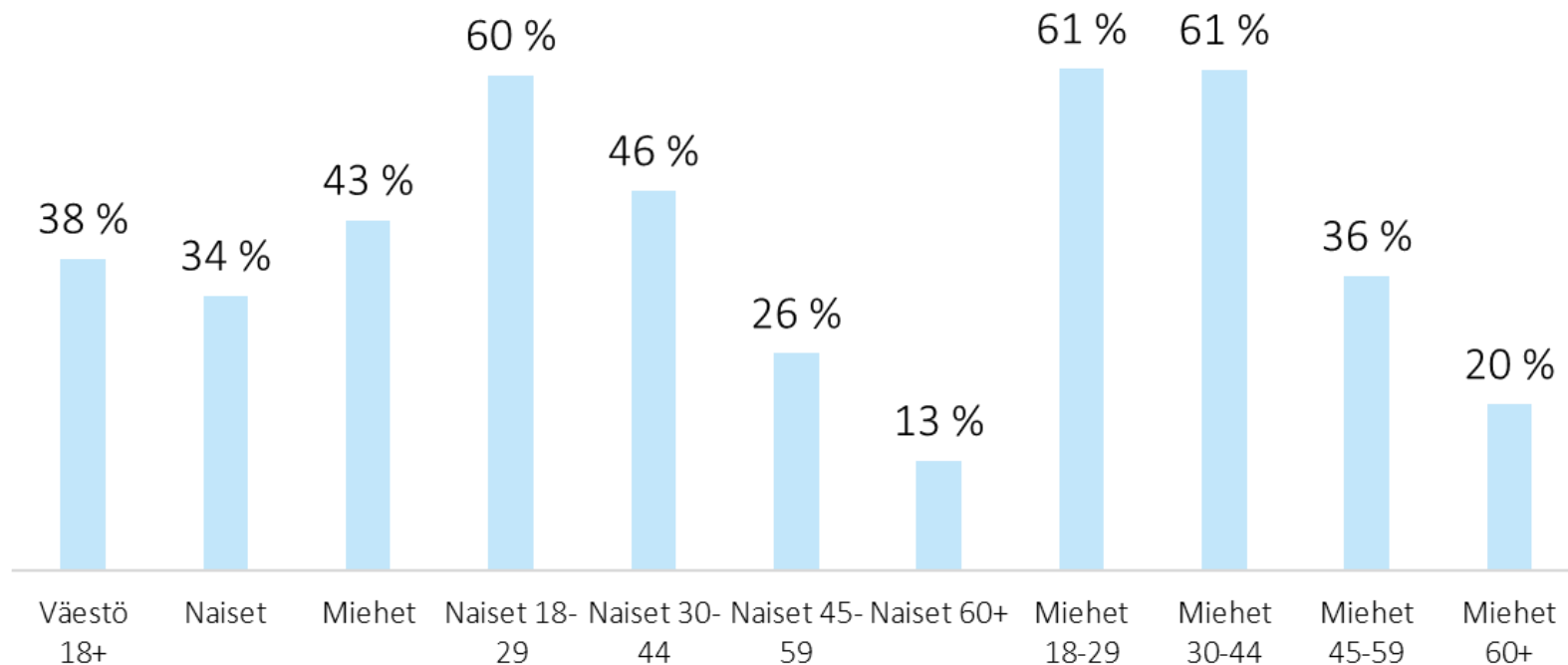
# Juoksun harrastaminen on tällä hetkellä suosittua ja trendikästä?



Lähes 70 % harrastajista pitää lajia trendikkäänä ja suosittuna, koko aikuisväestöstäkin yli 50 %

# Harrastatko juoksulenkkeilyä?

## - kyllä



Juoksulenkkeilyä sanoo harrastavansa noin 40 % aikuisväestöstä: 1.7 Miljoonaa

18-44 vuotiaista lähes 60 %

# Miksi harrastat juoksulenkkeilyä?

Kaikki harrastajat

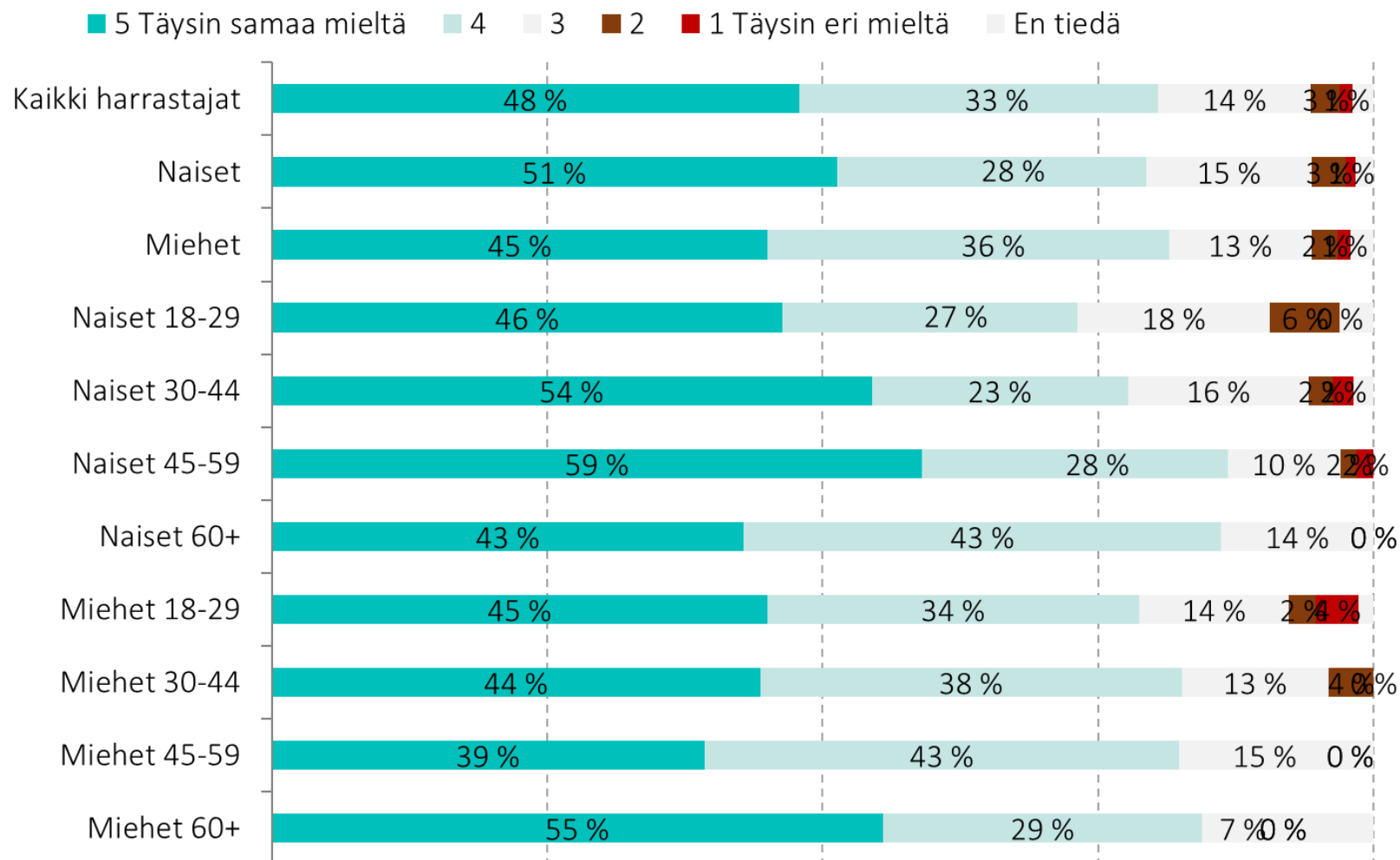


xxx

# Miksi harrastat juoksulenkkeilyä?

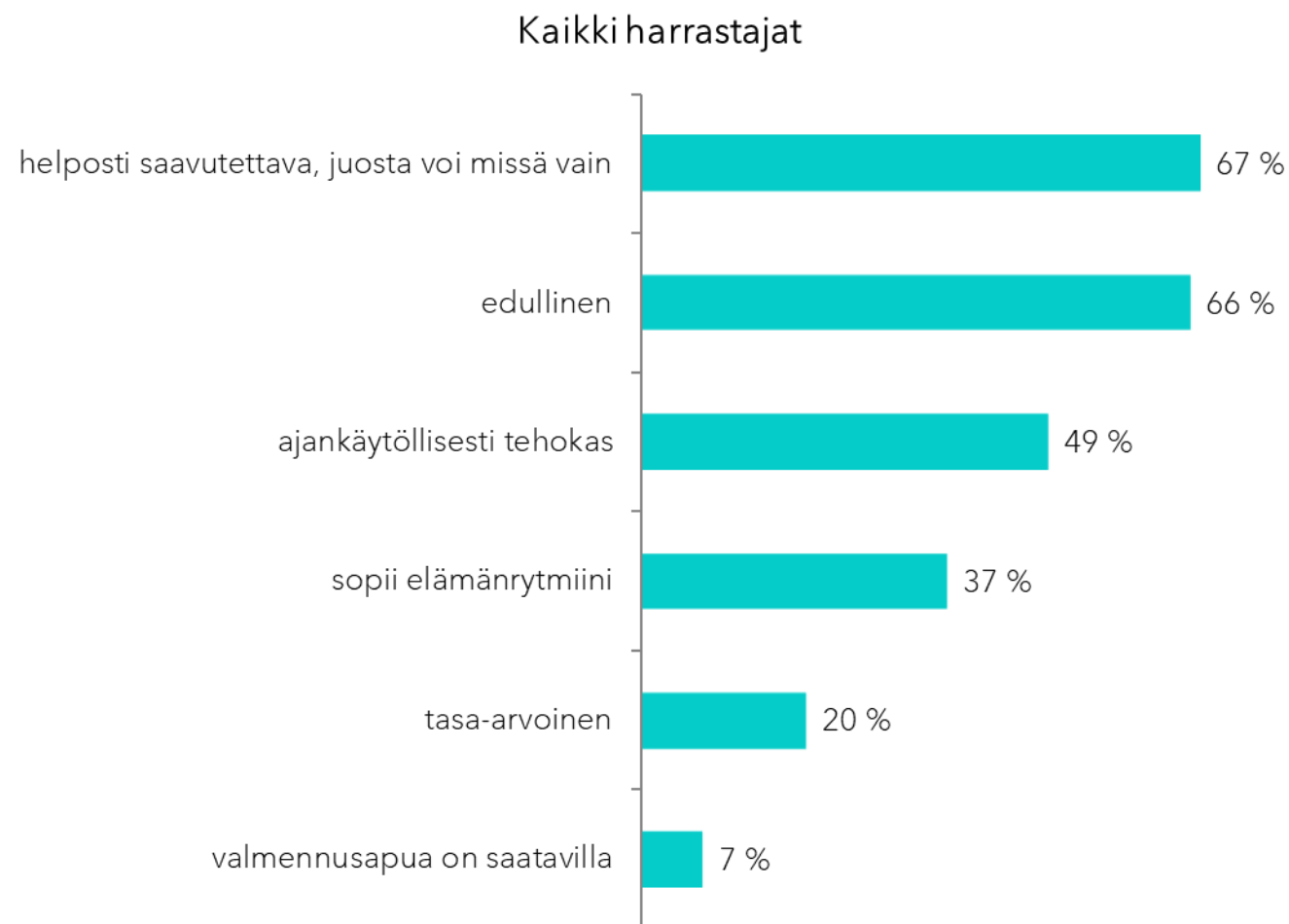
|                                                      | Kaikki harrastajat | Naiset | Miehet | Naiset 18-29 | Naiset 30-44 | Naiset 45-59 | Naiset 60+ | Miehet 18-29 | Miehet 30-44 | Miehet 45-59 | Miehet 60+ |
|------------------------------------------------------|--------------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| koen, että lenkkeilystä saan hyvän olon              | 67 %               | 68 %   | 67 %   | 71 %         | 66 %         | 72 %         | 54 %       | 67 %         | 59 %         | 79 %         | 68 %       |
| oman fyysisen suorituskyvyn parantaminen             | 60 %               | 53 %   | 66 %   | 52 %         | 52 %         | 54 %         | 54 %       | 60 %         | 75 %         | 62 %         | 64 %       |
| haluan parantaa terveyttäni                          | 55 %               | 59 %   | 52 %   | 57 %         | 54 %         | 55 %         | 81 %       | 42 %         | 55 %         | 67 %         | 46 %       |
| rentoutuminen ja vapautuminen arjen paineista        | 43 %               | 45 %   | 41 %   | 40 %         | 43 %         | 52 %         | 46 %       | 34 %         | 48 %         | 40 %         | 40 %       |
| haluan ennaltaehkäistä sairauksia                    | 34 %               | 36 %   | 33 %   | 34 %         | 34 %         | 37 %         | 43 %       | 22 %         | 38 %         | 26 %         | 54 %       |
| juokseminen mahdollistaa parempaa elämää             | 16 %               | 14 %   | 17 %   | 16 %         | 12 %         | 9 %          | 26 %       | 9 %          | 19 %         | 17 %         | 30 %       |
| itseni haastaminen esimerkiksi tapahtumissa          | 15 %               | 15 %   | 14 %   | 18 %         | 14 %         | 18 %         | 0 %        | 19 %         | 17 %         | 14 %         | 0 %        |
| se mahdollistaa miellyttäviä sosiaalisia kohtaamisia | 11 %               | 8 %    | 14 %   | 4 %          | 9 %          | 10 %         | 10 %       | 19 %         | 14 %         | 5 %          | 19 %       |
| saan jännitystä ja seikkailua elämääni               | 9 %                | 8 %    | 9 %    | 7 %          | 8 %          | 12 %         | 5 %        | 13 %         | 14 %         | 4 %          | 0 %        |
| saan ystäviä                                         | 8 %                | 7 %    | 9 %    | 5 %          | 6 %          | 9 %          | 10 %       | 16 %         | 8 %          | 5 %          | 4 %        |
| en osaa selittää, mutta se on vain mukavaa           | 5 %                | 7 %    | 4 %    | 10 %         | 8 %          | 4 %          | 0 %        | 3 %          | 4 %          | 2 %          | 12 %       |
| En osaa sanoa                                        | 1 %                | 0 %    | 1 %    | 0 %          | 0 %          | 2 %          | 0 %        | 0 %          | 0 %          | 0 %          | 5 %        |

# Koetko juoksulenkkeilyharrastuksen parantavan myös mielenterveyttäsi?



Valta osa harrastajista kokee myönteisiä vaikutuksia myös mielenterveyteen

# Miksi pidät juoksulenkkeilyä juuri sinulle hyvänä harrastusmuotona?



# Miksi pidät juoksulenkkeilyä juuri sinulle hyvänä harrastusmuotona?

|                                              | Kaikki harrastajat | Naiset | Miehet | Naiset 18-29 | Naiset 30-44 | Naiset 45-59 | Naiset 60+ | Miehet 18-29 | Miehet 30-44 | Miehet 45-59 | Miehet 60+ |
|----------------------------------------------|--------------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| helposti saavutettava, juosta voi missä vain | 67 %               | 71 %   | 64 %   | 70 %         | 66 %         | 73 %         | 86 %       | 57 %         | 71 %         | 64 %         | 61 %       |
| edullinen                                    | 66 %               | 71 %   | 62 %   | 66 %         | 71 %         | 72 %         | 76 %       | 61 %         | 66 %         | 63 %         | 52 %       |
| ajankäytöllisesti tehokas                    | 49 %               | 52 %   | 46 %   | 54 %         | 50 %         | 42 %         | 65 %       | 43 %         | 49 %         | 48 %         | 46 %       |
| sopii elämänrytmiini                         | 37 %               | 38 %   | 36 %   | 39 %         | 28 %         | 44 %         | 45 %       | 18 %         | 40 %         | 37 %         | 64 %       |
| tasa-arvoinen                                | 20 %               | 15 %   | 24 %   | 22 %         | 7 %          | 11 %         | 19 %       | 28 %         | 25 %         | 15 %         | 28 %       |
| valmennusapua on saatavilla                  | 7 %                | 5 %    | 9 %    | 7 %          | 6 %          | 5 %          | 0 %        | 14 %         | 10 %         | 2 %          | 4 %        |
| En osaa sanoa                                | 1 %                | 0 %    | 2 %    | 0 %          | 0 %          | 0 %          | 0 %        | 0 %          | 0 %          | 2 %          | 8 %        |

# Mitkä seuraavista mielestäsi sopivat kuvailemaan juoksulenkkeilyharrastuksen sosiaalista puolta?



# Mitkä seuraavista mielestäsi sopivat kuvailemaan juoksulenkkeilyharrastuksen sosiaalista puolta?

|                                                                   | Kaikki harrastajat | Naiset | Miehet | Naiset 18-29 | Naiset 30-44 | Naiset 45-59 | Naiset 60+ | Miehet 18-29 | Miehet 30-44 | Miehet 45-59 | Miehet 60+ |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| mahdollistaa harrastamisen yksin omissa ajatuksissa               | 74 %               | 76 %   | 72 %   | 73 %         | 77 %         | 76 %         | 79 %       | 62 %         | 72 %         | 75 %         | 88 %       |
| lisää mahdollisuuksia tavata samanhenkisiä ihmisiä                | 24 %               | 19 %   | 28 %   | 25 %         | 9 %          | 24 %         | 15 %       | 27 %         | 34 %         | 24 %         | 24 %       |
| mahdollistaa uusia tuttavuuksia                                   | 23 %               | 17 %   | 28 %   | 17 %         | 10 %         | 28 %         | 14 %       | 36 %         | 30 %         | 11 %         | 31 %       |
| lenkkeilijät tervehtivät toisiaan lenkillä                        | 22 %               | 21 %   | 22 %   | 19 %         | 16 %         | 23 %         | 34 %       | 21 %         | 17 %         | 22 %         | 39 %       |
| mahdollistaa elämänkumppanin löytämisen harrastuksen parista      | 16 %               | 11 %   | 21 %   | 12 %         | 10 %         | 15 %         | 5 %        | 27 %         | 23 %         | 14 %         | 12 %       |
| juoksulenkkeily-yhteisö ottaa lämpimästi uudet harrastajat mukaan | 15 %               | 14 %   | 16 %   | 20 %         | 11 %         | 11 %         | 5 %        | 23 %         | 15 %         | 10 %         | 14 %       |
| mahdollistaa yhteisöllisiä ja yhdessä koettuja elämyksiä          | 11 %               | 10 %   | 12 %   | 8 %          | 6 %          | 11 %         | 19 %       | 15 %         | 11 %         | 10 %         | 17 %       |
| En osaa sanoa                                                     | 3 %                | 4 %    | 2 %    | 3 %          | 3 %          | 4 %          | 11 %       | 1 %          | 1 %          | 4 %          | 4 %        |



**SPONSOR INSIGHT**

Helsinki - Stockholm - Oslo

Klaus Virkkunen

klaus.virkkunen@sponsorinsight.fi

+358 40 584 1157

Hitsaajankatu 4 A, 00810 Helsinki