

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Бегу и волосы назад



@beguivolosynazad

Главный информационный канал о забегах в Питере и ЛО Вся
актуальная инфа: анонсы, промокоды и новости - тут 🙌❤️
Сотрудничество @KatiaShmidt 📧 Предложить новость @SPBFDA
Канал живет с 24.5.22 - мы...

ПОДПИСЧИКИ

6 139

+61 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

19.0%

за сутки 12.9%

ОХВАТ/ПОСТ

1.1K

рекл. охват 795/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

- 01

Снимок канала

12 ключевых метрик · AI-резюме
- 02

Контент-анализ

Топ-5 постов · худшие 3 · выводы
- 03

Динамика подписчиков

График за год · прирост
- 04

Цитируемость

Кто и как упоминает канал
- 05

Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват
- 06

Конкуренты

Соседи по нише · ваше место
- 07

Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно
- 08

Сравнение с нишей

Позиция в категории «Спорт»
- 09

Стратегия

5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

👤 подписчики 6 139 —	👁️ охват поста 18.35% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.1K медиана 1.1K · 29 дней	📅 постов/нед. 44.1 за период
📈 тренд 7д +9.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 4.7 всего 873 реакц., 2 027 реп., 211 комм.	📄 длина поста 654 зн. медиана 688 · 29 дней	★ постов в анализе 185 29 дней
📈 рекл. охват 795 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +61 за последний месяц	📄 цитируемость 3 индекс цитирования · 50 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 4 месяца создан 24.05.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Бегу и волосы назад 🏃» — 6 139 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.1K человек (18% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 44 постов в неделю (~6 в день) — активный режим публикаций. За неделю 14–20 сентября охваты выросли на +9.4% к неделе 7–13 сентября — позитивная динамика.

РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

- 01 Анализ построен по 185 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (146/185 постов).
- 03 Средняя длина поста — 654 знаков (медиана 688).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.4К в среднем у топа vs 792 у худших) — среди 185 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 17.09 · 14:00 ФОТО Легкоатлетический пробег на Кубок Губернатора Санкт-Петербурга, 4 этап July 17 Дата проведения: 11.10.2026 Место проведения: ...	ПРОСМ. 3 375 РЕП. 121	РЕАКЦ. 19 ER 55.0%
№2 01.09 · 12:00 ФОТО Атомный ЗаБег-2026 Мероприятие приурочено к Году единства народов России и пройдет в рамках Забега Атомных Городов Госкорпорации...	ПРОСМ. 2 005 РЕП. 85	РЕАКЦ. 8 ER 32.7%
№3 19.09 · 07:04 ФОТО Наши ребята из Питера разработали приложение для бегунов, тренеров и беговых клубов! Теперь можно захватывать территории на карте города...	ПРОСМ. 1 786 РЕП. 37	РЕАКЦ. 20 ER 29.1%

№4

31.08 · 14:00

ФОТО

 Традиционный легкоатлетический пробег «Испытай себя»

17

July

Дата проведения: 12.09.2026

📍

Место проведения:  Санкт-Петербург, парк...

ПРОСМ.
1 709

РЕАКЦ.
8

РЕП.
63

ER
27.8%

№5

31.08 · 11:35

ФОТО

 Кросс нации Ленинградская область

17

July

Дата проведения: 03.10.2026

📍

Место проведения:  Ленинградская область, г. Сосновый бор, ул...

ПРОСМ.
1 690

РЕАКЦ.
7

РЕП.
76

ER
27.5%

|

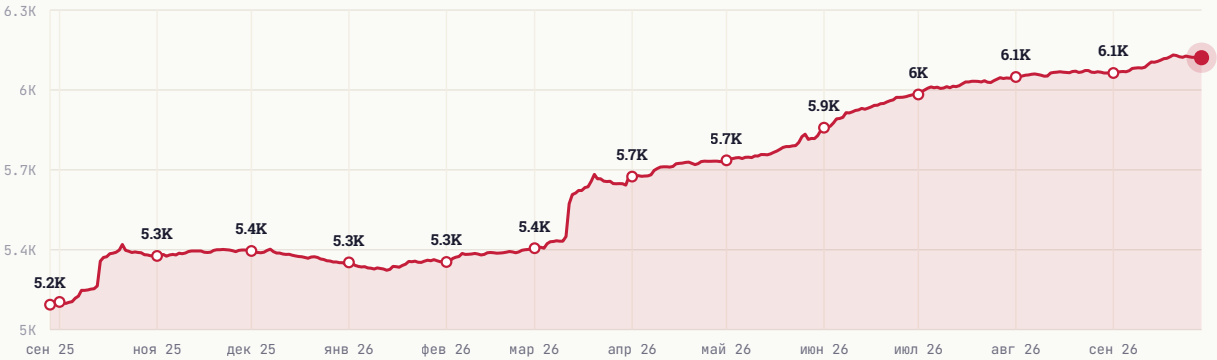
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 02.09 · 12:36 ФОТО Есть дни, которые просто наступают. А есть те, которых ждешь целый год. Кажется, завтра мы знаем, какой день будет у всех на устах, а...	ПРОСМ. 809 РЕАКЦ. 8 РЕП. 21 ER 13.2%
↓ 22.09 · 09:03 ФОТО  Открываем набор в команду пейсмейкеров на XVII Гатчинский полумарафон! Пейсмейкеры – это бегуны, которые поведут участников забега на...	ПРОСМ. 804 РЕАКЦ. — РЕП. 11 ER 13.1%
↓ 03.09 · 11:03 ФОТО  Гид участника 99-го Петербургского марафона «Пушкин – Петербург» До старта остаются считанные дни, самое время внимательно ознакомиться...	ПРОСМ. 763 РЕАКЦ. — РЕП. 13 ER 12.4%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.

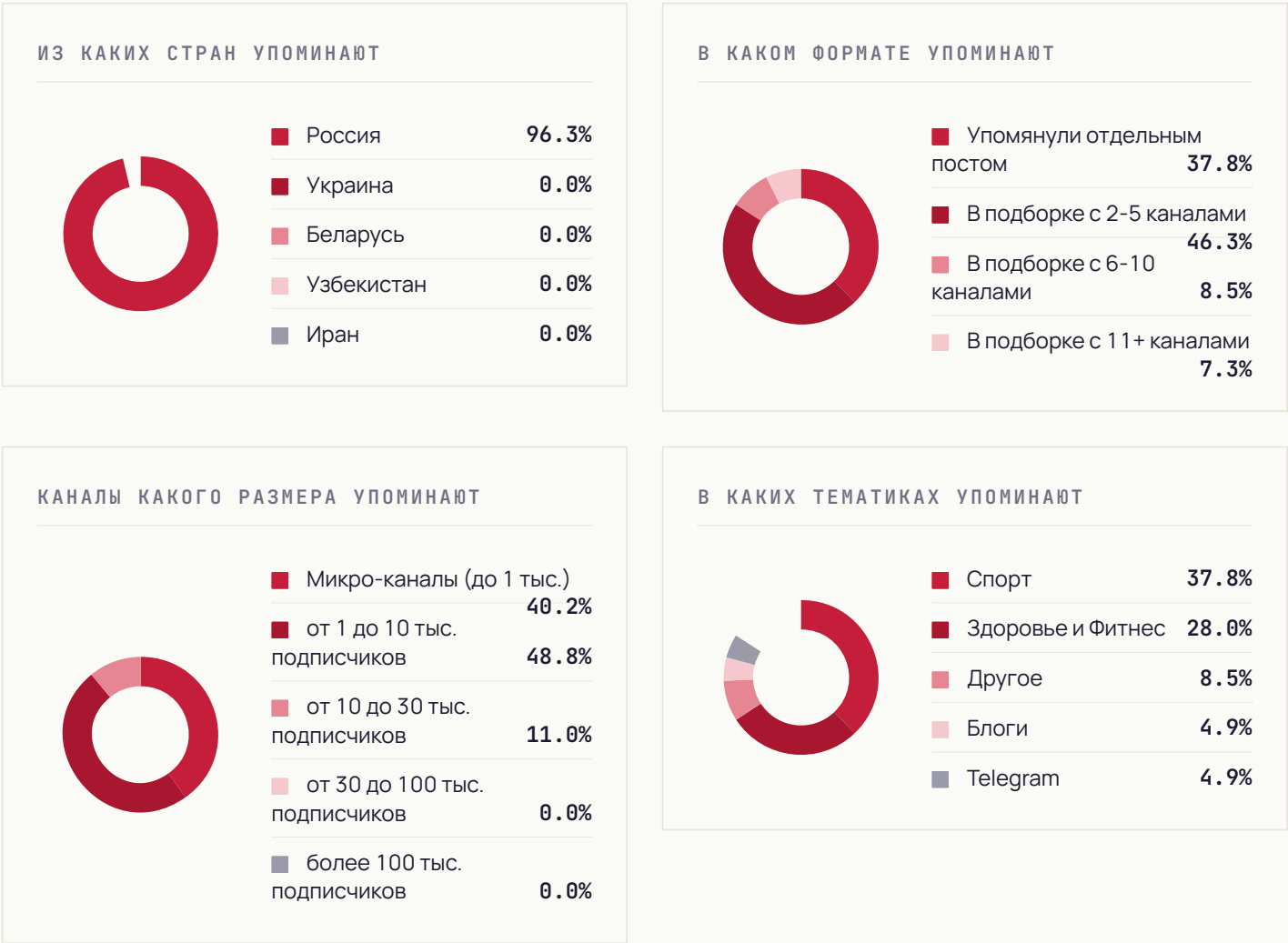


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
5 150	6 139	+989

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

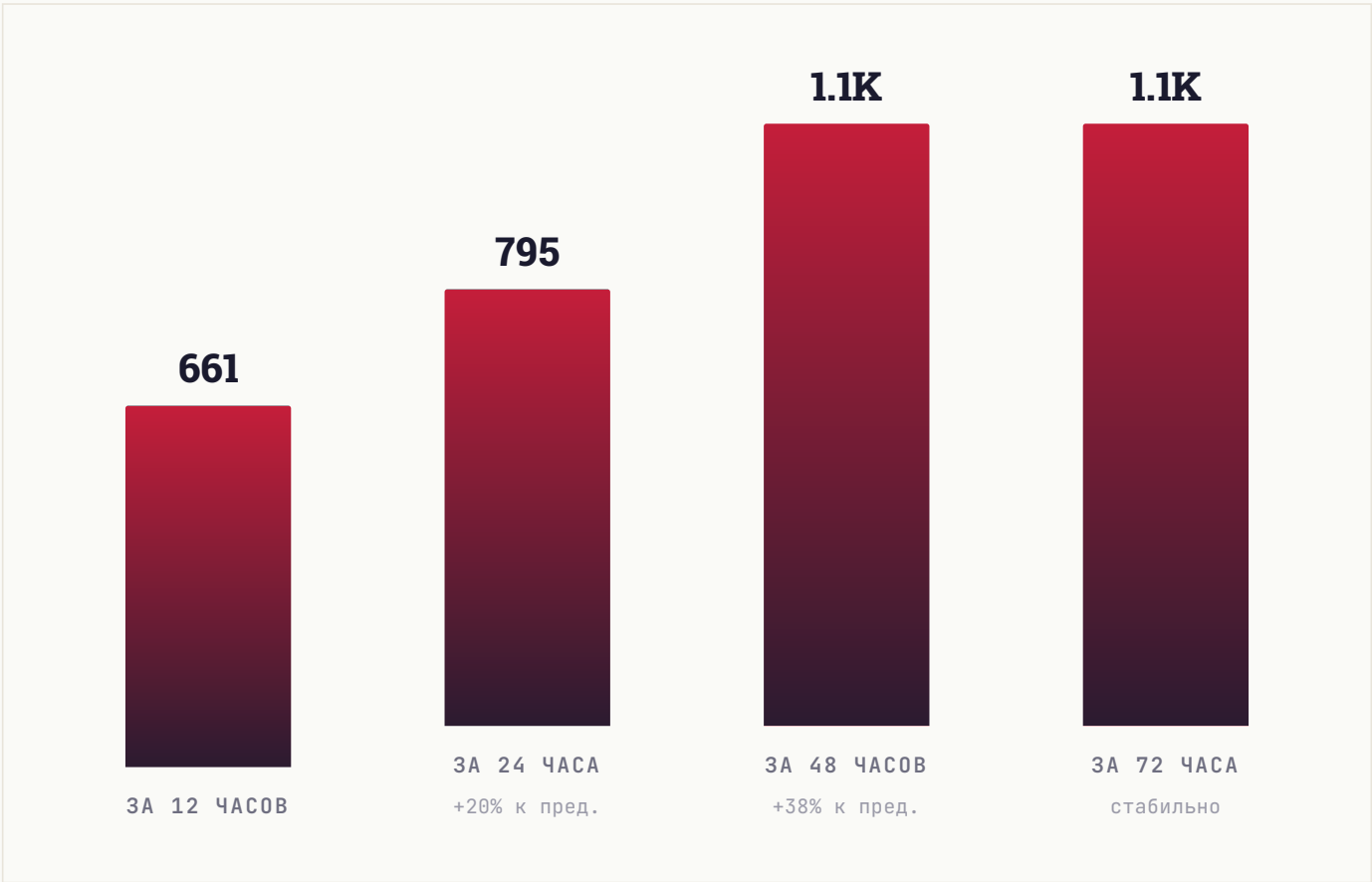
Индекс цитирования **3** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **50** разных каналов.



— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

11 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
РБ PushkinRun беговое сообщество СПб Пушкин Ран	14.6K
SH Shelgorn	14.2K
LM Lazurit Мебель	11.7K
ЯП Я побежал	8.7K
БИ Бегу и волосы назад  ВЫ	6.1K
БФ БИО ФАКТ - Ученые детям 0+	5.4K
DN ДИКИЕ NEWS	4.7K
ЭН Эндибари	4.4K
ГВ Гуляш: все о беге	3.3K
УВ Утки в порядке	2.3K
КА Концертное агентство «ЮПИТЕР»	2.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 11). 4 канала крупнее, 6 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **8**, а канал за это время прибавил **791** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Март 2026	3	3	340	
Февраль 2026	0	0	71	
Январь 2026	1	1	67	
Декабрь 2025	0	0	21	
Ноябрь 2025	1	1	50	
Октябрь 2025	3	3	242	

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
8	6	791

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **28 каналов** категории «Спорт» от 2 тыс. до 18 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#14/28

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 14 из 28 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **подписчики**. Это то, на чём стоит строить рост.

— РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 17:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

04

Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

+5-15% ER

05

Кросс-промо с соседними каналами

Раз в квартал обмениваться постами с каналами того же сегмента. Не нужно делать каждый день — 2-3 коллабы дают релевантный прирост.

ЭФФЕКТ

**Прирост из
релевантной
аудитории**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит мы сделали за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше, запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

01	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
