

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Running anaesthetist



@enduranscience

Научные новости спорта на выносливость от бегающего
анестезиолога. Реклама @runningfester

ПОДПИСЧИКИ

9 450

+38 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

33.0%

за сутки 16.3%

ОХВАТ/ПОСТ

3.1K

рекл. охват 1.5K/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 9 450 —	👁️ охват поста 33.19% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 3.1K медиана 3.1K · 29 дней	📅 постов/нед. 9.7 за период
📈 тренд 7д +23.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 63.6 всего 2 609 реакц., 1 450 реп., 196 комм.	📄 длина поста 406 зн. медиана 189 · 29 дней	★ постов в анализе 41 29 дней
📈 рекл. охват 1.5K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +38 за последний месяц	📄 цитируемость 34 индекс цитирования · 196 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 9 дней создан 27.09.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Running anaesthetist» — 9 450 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.1K человек (33% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 10 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 21–27 сентября охваты выросли на +23.2% к неделе 14–20 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 41 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (28/41 постов).
- 03 Средняя длина поста — 406 знаков (медиана 189).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (5.2K в среднем у топа vs 2K у худших) — среди 41 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 10.09 · 06:03 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 5 599 РЕП. 51	РЕАКЦ. 50 ER 59.2%
№2 24.09 · 06:07 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 4 990 РЕП. 46	РЕАКЦ. 50 ER 52.8%
№3 21.09 · 13:50 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 4 973 РЕП. 61	РЕАКЦ. 52 ER 52.6%

№4 30.09 · 11:02 ФОТО Яков Гьертович дал интервью, которое незамедлительно опубликовали в The Guardian. Основные тезисы: 1. Контроль — основа успеха...	ПРОСМ. 4 202 РЕП. 112	РЕАКЦ. 119 ER 44.5%
№5 02.10 · 06:12 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 3 883 РЕП. 52	РЕАКЦ. 56 ER 41.1%

|

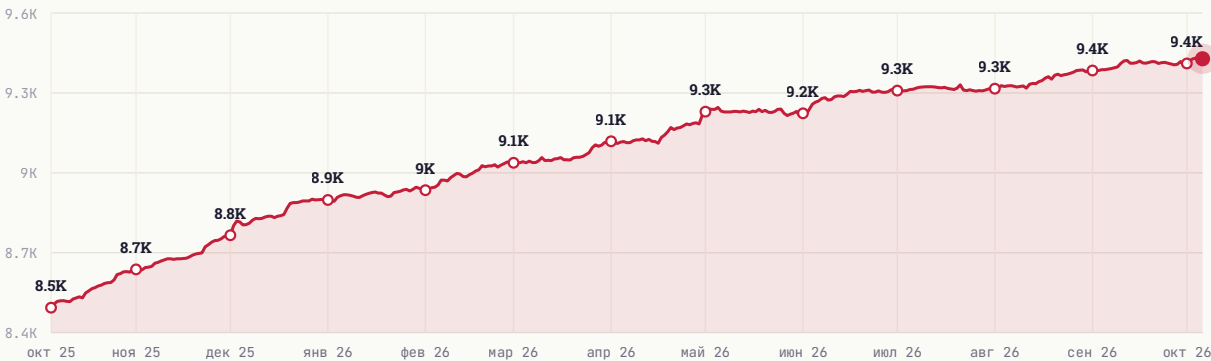
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 03.10 · 06:55 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 2 112 РЕП. 33	РЕАКЦ. 63 ER 22.3%
↓ 29.09 · 09:17 ТЕКСТ Новый preprint* от норвежцев - опросили тренеров, атлетов и ученых в видах спорта на выносливость что они используют для оценки и анализа...	ПРОСМ. 2 071 РЕП. 18	РЕАКЦ. 30 ER 21.9%
↓ 01.10 · 07:57 ТЕКСТ ЧТО НОВОГО В СПОРТИВНОМ ПИТАНИИ? 6 исследований конца сентября 2026 года Митохондрии и низкий гликоген, относительный дефицит энергии у...	ПРОСМ. 1 820 РЕП. 20	РЕАКЦ. 31 ER 19.3%

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.

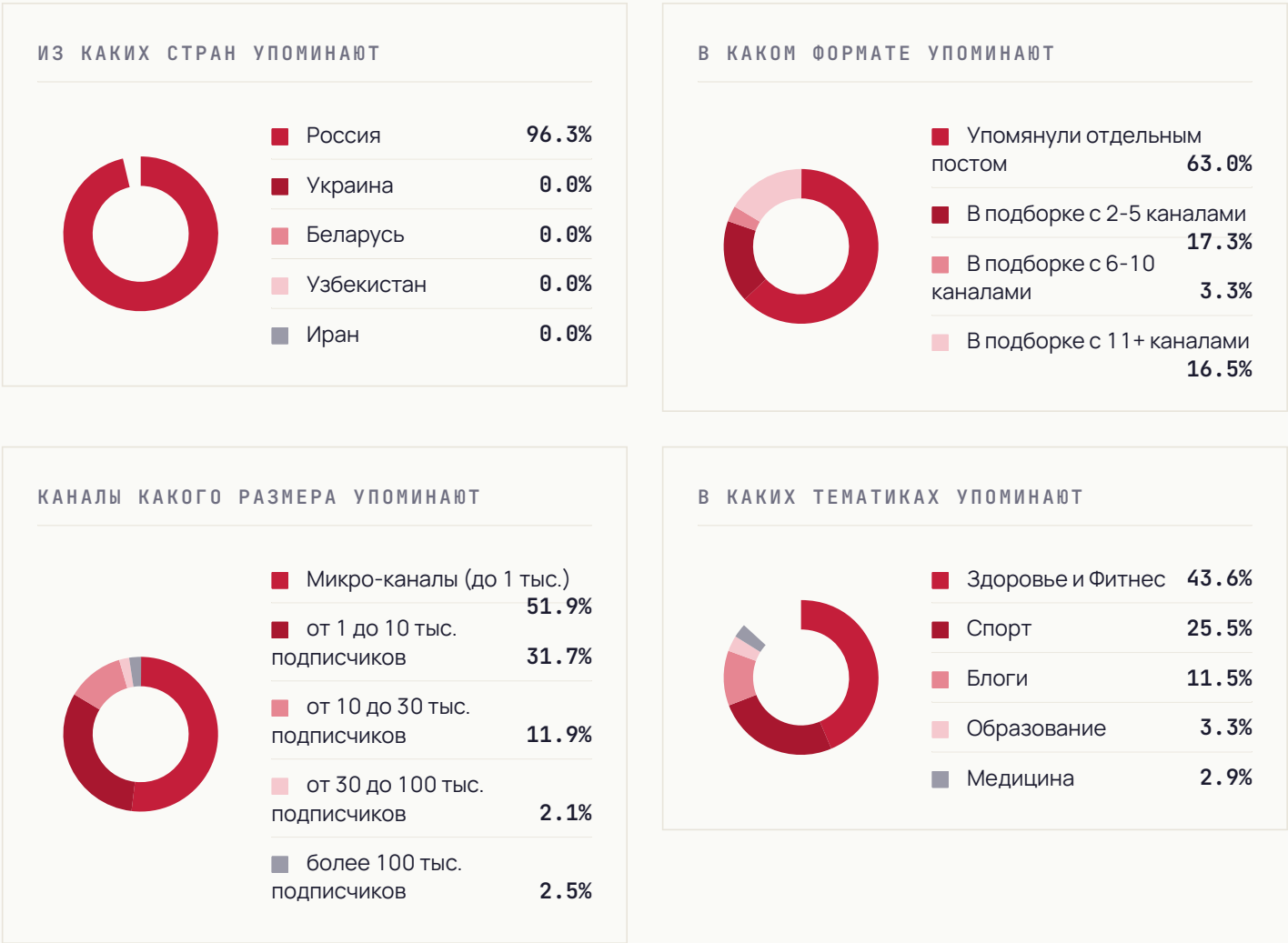


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
8 532	9 449	+917

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

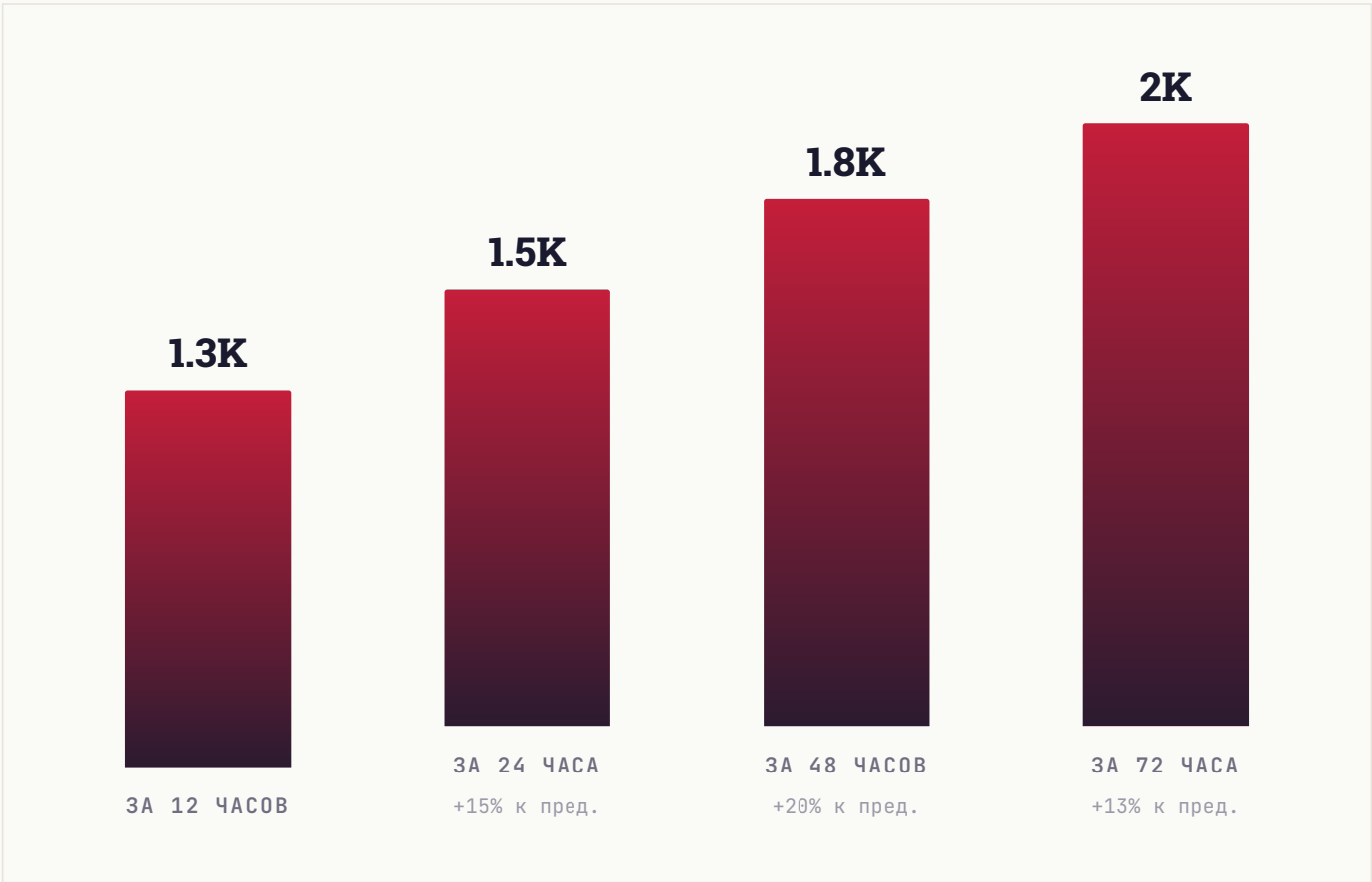
Индекс цитирования **34** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **196** разных каналов.



— 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
АТ Across the Runiverse	26.2K
ГС Голый спорт	20.5K
SH Shelgorn	14.3K
ST Storozhev	10.3K
RA Running anaesthetist ВЫ	9.4K
RO RocketScienze	9.2K
ЯП Я побежал	8K
ЭН Эндибари	4.4K
РН Peak Human Performance is the new sexy (Василий Пермитин)	4.4K
#- #Ironzaichiki - триатлон и не только	3.5K
Л Jesus is Lord	2.8K

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 **31**, а канал за это время прибавил **769** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	5	5	149
Март 2026	6	6	112
Февраль 2026	7	7	133
Январь 2026	7	6	86
Декабрь 2025	3	3	156
Ноябрь 2025	3	3	133

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
31	6	769

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

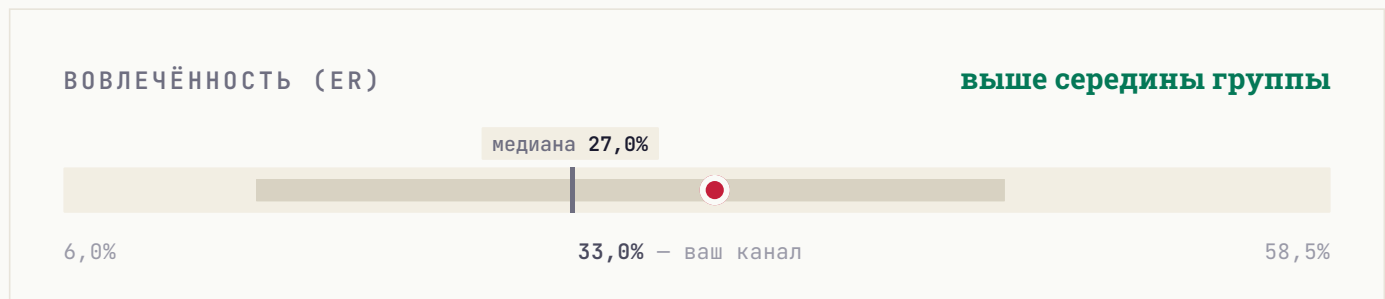
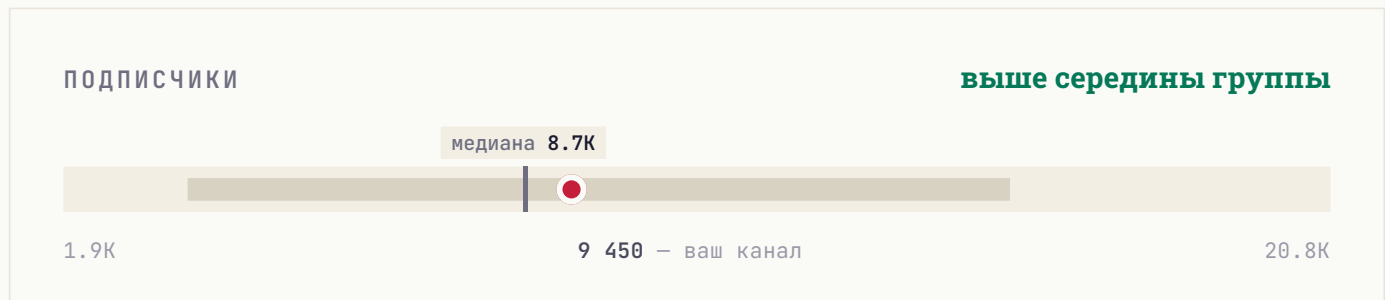
Сравниваем с каналами вашего размера: **41 канал** категории «Спорт» от 3 тыс. до 28 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#16

/41

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 16 из 41 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
подписчики, средний охват / пост и вовлечённость.

— 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 09:00 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
----	-------------------------------	---
