

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Гуляш: все о беге



@gulyashrun

Энциклопедия знаний для бегунов от @sportsru. Календарь забегов: sprts.cc/Yufiza ✉ По рекламе только через: clck.ru/3BtbNe ➡️ Дружба/обмены/конкурсы/коллабы: @gulyash_run_bot

ПОДПИСЧИКИ

3 322

-51 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

26.0%

за сутки 9.7%

ОХВАТ/ПОСТ

842

рекл. охват 322/24ч

— 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 «Здоровье и Фитнес»

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 3 322 —	👁️ охват поста 25.36% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 842 медиана 797 · 26 дней	📅 постов/нед. 4.4 за период
📈 тренд 7д +1.8% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 16.9 всего 288 реакц., 88 реп., 2 комм.	📄 длина поста 602 зн. медиана 504 · 26 дней	★ постов в анализе 17 26 дней
📈 рекл. охват 322 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -51 за последний месяц	📄 цитируемость 20 индекс цитирования · 58 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 3 месяца создан 16.06.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Гуляш: все о беге» — 3 322 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 842 человек (25% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 14–20 сентября охваты стабильны (+1.8% к неделе 7–13 сентября).

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 17 постам за 26 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (10/17 постов).
- 03 Средняя длина поста — 602 знаков (медиана 504).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.4K в среднем у топа vs 609 у худших) — среди 17 постов за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 03.09 · 11:33 ФОТО ✖🏃 Пока бег в Москве набирает популярность, один из бесплатных стадионов для тренировок хотят снести В парке «Останкино» уже около...	ПРОСМ. 1 898 РЕП. 10	РЕАКЦ. 24 ER 57.1%
№2 29.08 · 12:32 ФОТО 🏃🏔️ 400 метров, которые заставят ползти на четвереньках Представьте: вы выходите на старт обычного забега на 400 метров, а вместо...	ПРОСМ. 1 189 РЕП. 6	РЕАКЦ. 17 ER 35.8%
№3 01.09 · 14:22 ТЕКСТ 💪 Мышцы болят после тренировки. Можно ли снова идти бегать? Знакомая ситуация: вчера была тяжелая тренировка, а сегодня даже по лестнице...	ПРОСМ. 1 059 РЕП. 1	РЕАКЦ. 37 ER 31.9%

№4

31.08 · 12:08

ТЕКСТ

🏆

Результаты розыгрыша: 🏆 Победители: 1. Барс (@Burrasque) 2. Alexander (@CURI05ITY) ✓Проверить результаты

ПРОСМ.
988

РЕАКЦ.
10

РЕП.
2

ER
29.7%

№5

15.09 · 13:47

ТЕКСТ

🍲

Как правильно делать углеводную загрузку – и зачем она вообще нужна Перед марафоном можно не только тренировать ноги, но и заправлять...

ПРОСМ.
950

РЕАКЦ.
25

РЕП.
10

ER
28.6%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 18.09 · 11:25 ФОТО 😓👟 «После забега китайские туристки попросили фото со мной – я почувствовала себя суперзвездой» Это отрывок из истории участницы нашего...	ПРОСМ. 742 РЕАКЦ. 15 РЕП. 1 ER 22.3%
↓ 21.09 · 13:11 ТЕКСТ 🏃‍♂️ Какие упражнения для бегуна можно делать дома и в тренажерном зале Бегать – не значит тренировать только бег. Силовые упражнения...	ПРОСМ. 618 РЕАКЦ. 10 РЕП. 22 ER 18.6%
↓ 22.09 · 11:05 ФОТО 😓👟 «На последних метрах забега получил тепловой удар – друзья нашли меня в белградской больнице» Это отрывок из истории участника нашего...	ПРОСМ. 469 РЕАКЦ. 5 РЕП. 2 ER 14.1%

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

3 151

СЕЙЧАС

3 322

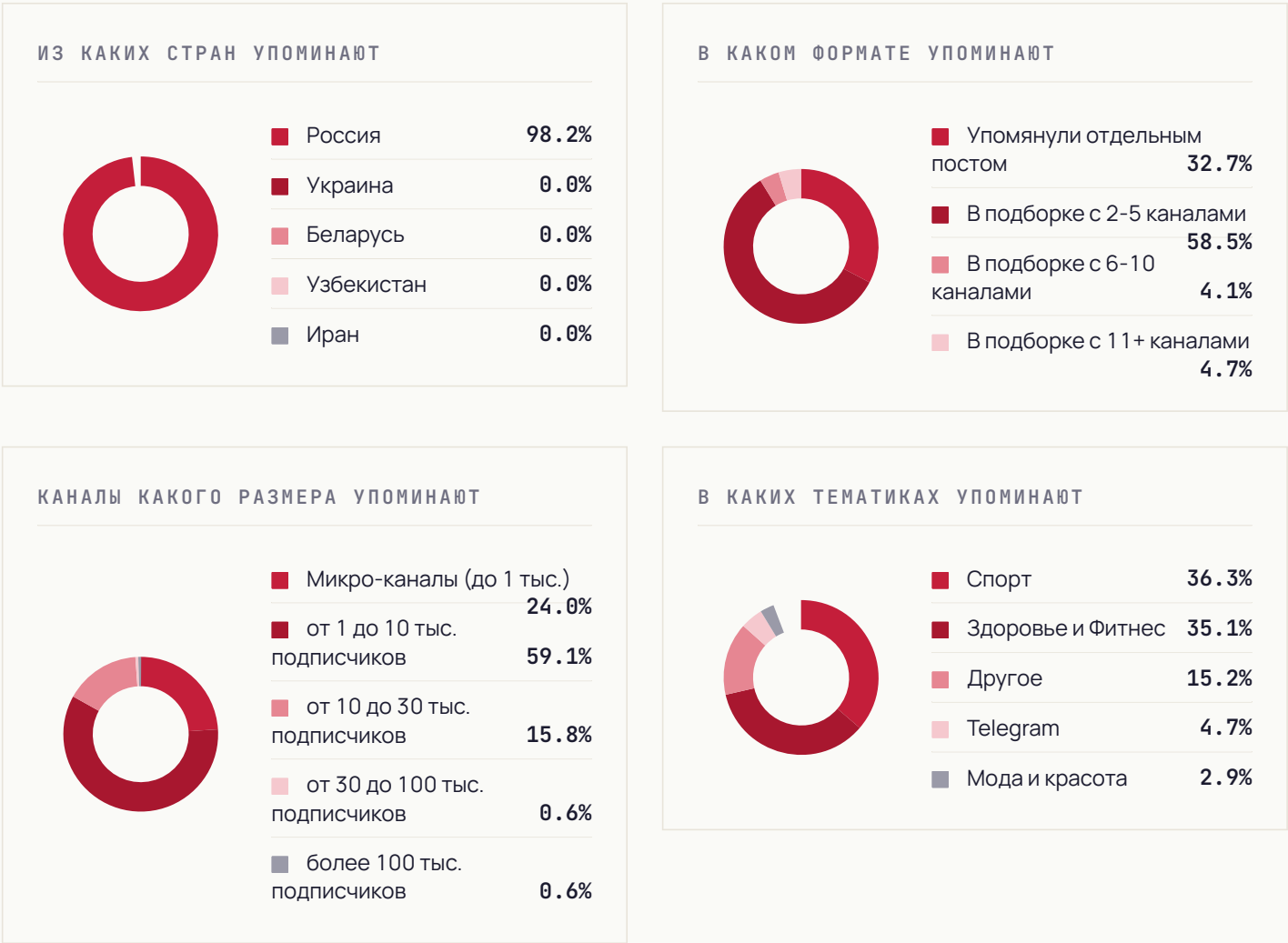
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+171

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

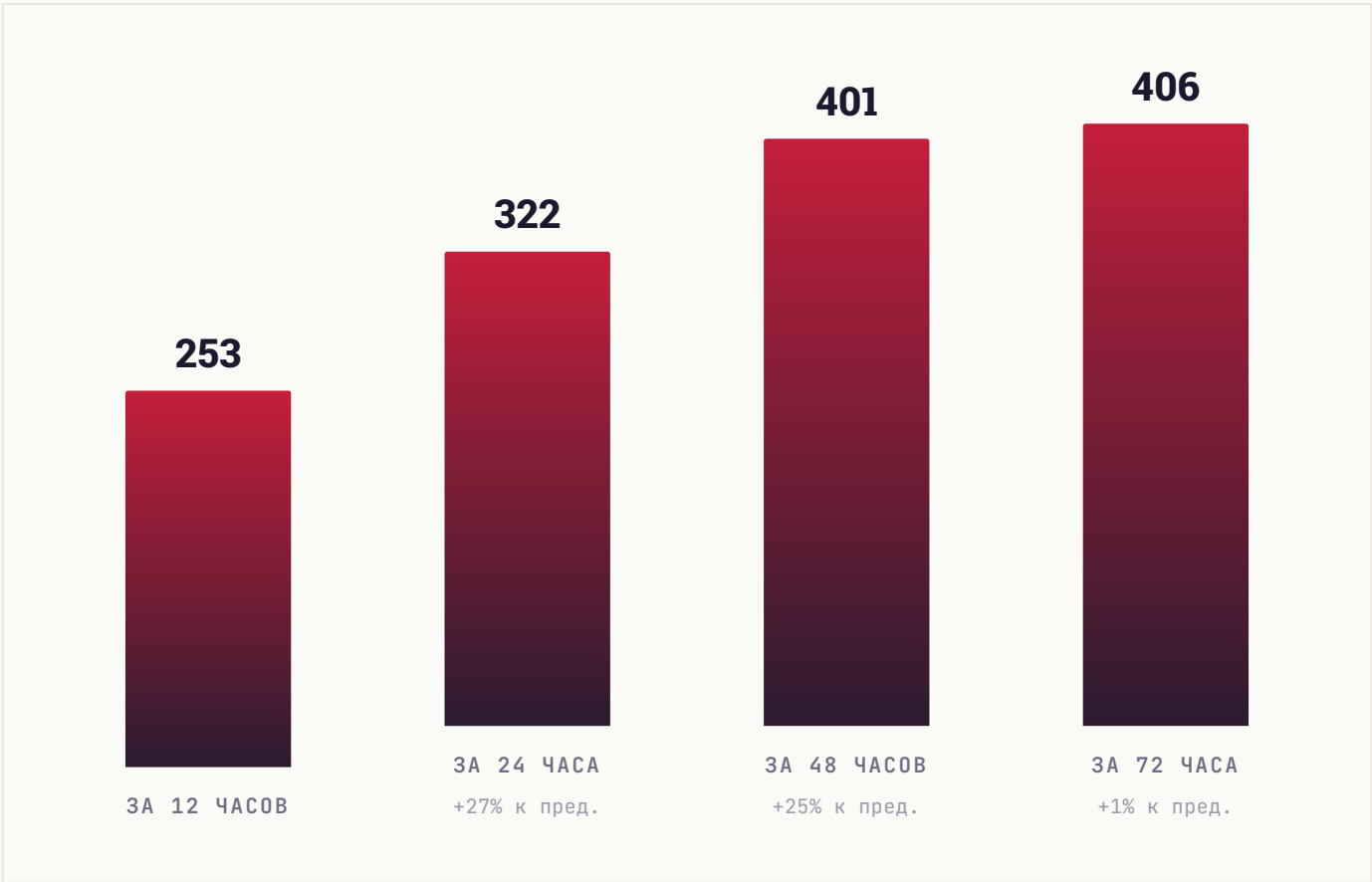
Индекс цитирования **20** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **58** разных каналов.



— 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
яп Я побежал Московский марафон	7.9K
би Бегу и волосы назад 🏃	6.1K
эн Эндибари	4.4K
гв Гуляш: все о беге вы	3.3K
кц Кирилл Цветков 🏃🎥🎙	3.2K
рп PRO паркран	2.6K
сб Слава Бегу	2.5K
ув Утки в порядке	2.3K
са СагаММба	2.1K
ли Лысый из Вайлдов	1.4K
бч Бегай, чтобы бегать! 🕒	1.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 11). 3 канала крупнее, 7 — 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 **22**, а канал за это время прибавил **591** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	3	2	15
Февраль 2026	5	3	292
Январь 2026	3	3	58
Декабрь 2025	0	0	3
Ноябрь 2025	3	3	17
Октябрь 2025	8	7	206

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
22	6	591

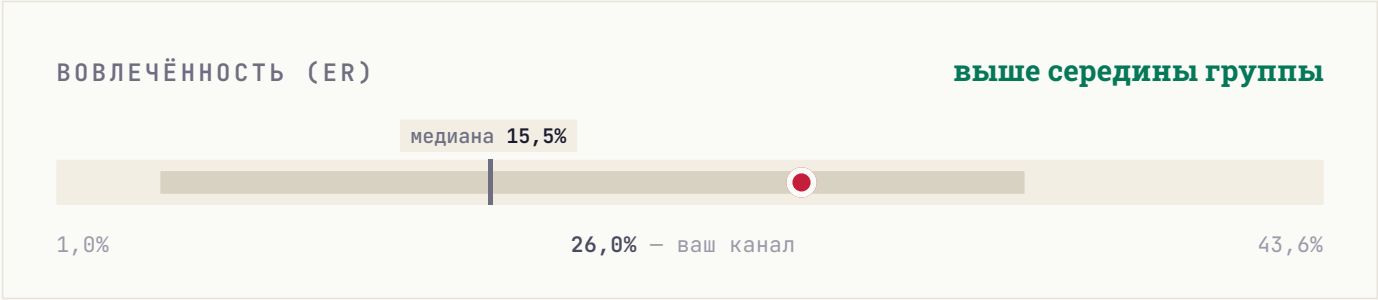
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **56 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 1 тыс. до 10 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#53 /56

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 53 из 56 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост, вовлечённость и индекс цитирования.

— 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 4.4 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 14:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

04

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**

05

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

★ 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
----	-------------------------------	---
