

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала IzMyLong



@izmylong

Бегаем длительные тренировки в Измайловском лесопарке, каждое воскресенье в 8:30. Стартуем за подземным переходом у 7-ой Парковой. Темп 🏃, 4:30, 5:00, 5:30, 6:00, 6:30, 7:00 и 🍉 Бот подскажет...

ПОДПИСЧИКИ

3 758

+4 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

29.0%

за сутки **13.6%**

ОХВАТ/ПОСТ

1.1K

рекл. охват **511/24ч**

— 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 3 758 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 30.0% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 1.1K медиана 1.1K · 29 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 3.6 за период
📈 ТРЕНД 7Д -36.6% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 26.5 всего 397 реакц., 93 реп., 40 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 728 зн. медиана 878 · 29 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 15 29 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 511 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ +4 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 9 индекс цитирования · 74 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 5 лет 6 месяцев создан 14.04.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «IzMyLong» — 3 758 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.1K человек (30% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 5–11 октября охваты просели на -36.6% к неделе 28 сентября – 4 октября — стоит разобрать причины.

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 15 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (7/15 постов).
- 03 Средняя длина поста — 728 знаков (медиана 878).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.6K в среднем у топа vs 822 у худших) — среди 15 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 29.09 · 14:58 ФОТО У Измайлонга скоро день рождения 🎂 Вообще-то мы просто собирались вместе бегать по Измайловскому парку. Но что-то пошло не так – появились...	ПРОСМ. 1 655 РЕП. 38	РЕАКЦ. 66 ER 44.0%
№2 12.10 · 10:38 ФОТО Друзья! На день рождения IzMyLong, 18 октября беговой бренд ZIP готовил для вас презент! 🎁 Побегаем, познакомимся, попробуем разные вкусы...	ПРОСМ. 1 568 РЕП. 20	РЕАКЦ. 64 ER 41.7%
№3 22.09 · 07:51 ФОТО Друзья, привет! Московский марафон уже в эти выходные, а для большинства это праздник. А празднике принято быть при параде во всей красе...	ПРОСМ. 1 525 РЕП. 5	РЕАКЦ. 4 ER 40.6%

№4 16.09 · 09:40 ФОТО Измайлонг, у нас тут футболка ищет нового хозяина 🐾🐾 Та самая, с котом с рогами лося. Редкий представитель измайловской фауны...	ПРОСМ. 1 513 РЕП. 10 РЕАКЦ. 33 ER 40.3%
№5 30.09 · 06:25 ВИДЕО 🍂Золотая осень и наши традиционные воскресные километры! Пока около сотни бегунов преодолевали свой марафон, а еще несколько десятков...	ПРОСМ. 1 343 РЕП. 1 РЕАКЦ. 25 ER 35.7%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3	
↓ 11.10 · 11:27 ВИДЕО У нас сегодня была отличная погода, восемь темповых групп, человек 80 бегунов, два круга по 10 километров, бесконечные лесные тропинки...	ПРОСМ. 853 РЕП. 2 РЕАКЦ. 51 ER 22.7%
↓ 22.09 · 05:56 ФОТО ТГ Васи: @izmylongbot	ПРОСМ. 808 РЕП. — РЕАКЦ. 9 ER 21.5%
↓ 10.10 · 15:18 ТЕКСТ IzMyLong № 313 – 11.10.2026 🍂 Памятка 📄 🍄 Зимняя трасса 🍁 Продолжаем поиск пейсеров в группы 4:30, 6:30, 🍉 🌧 Уже осень-осень! одевайтесь...	ПРОСМ. 806 РЕП. 3 РЕАКЦ. 4 ER 21.4%

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

3 332

СЕЙЧАС

3 758

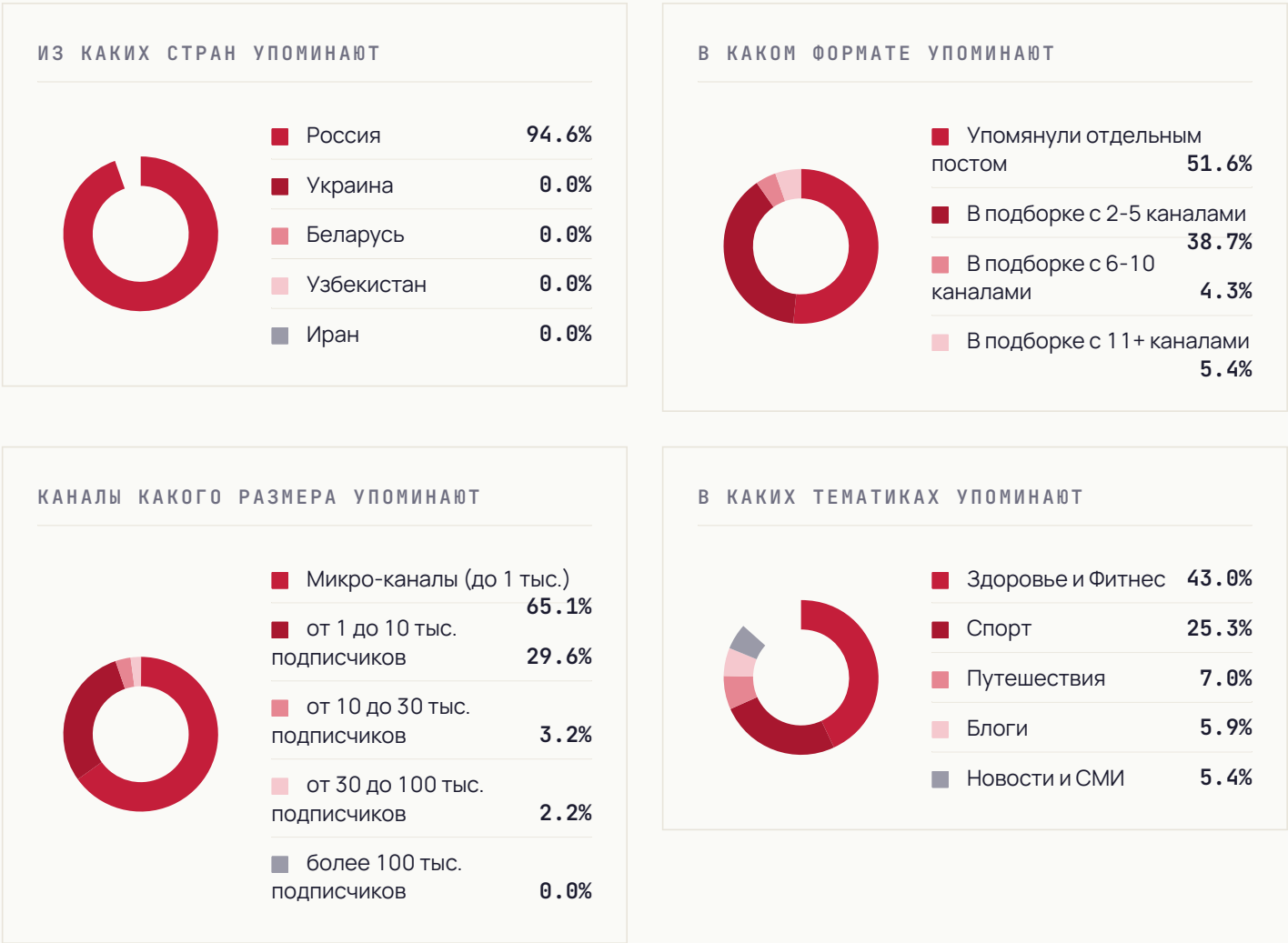
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+426

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

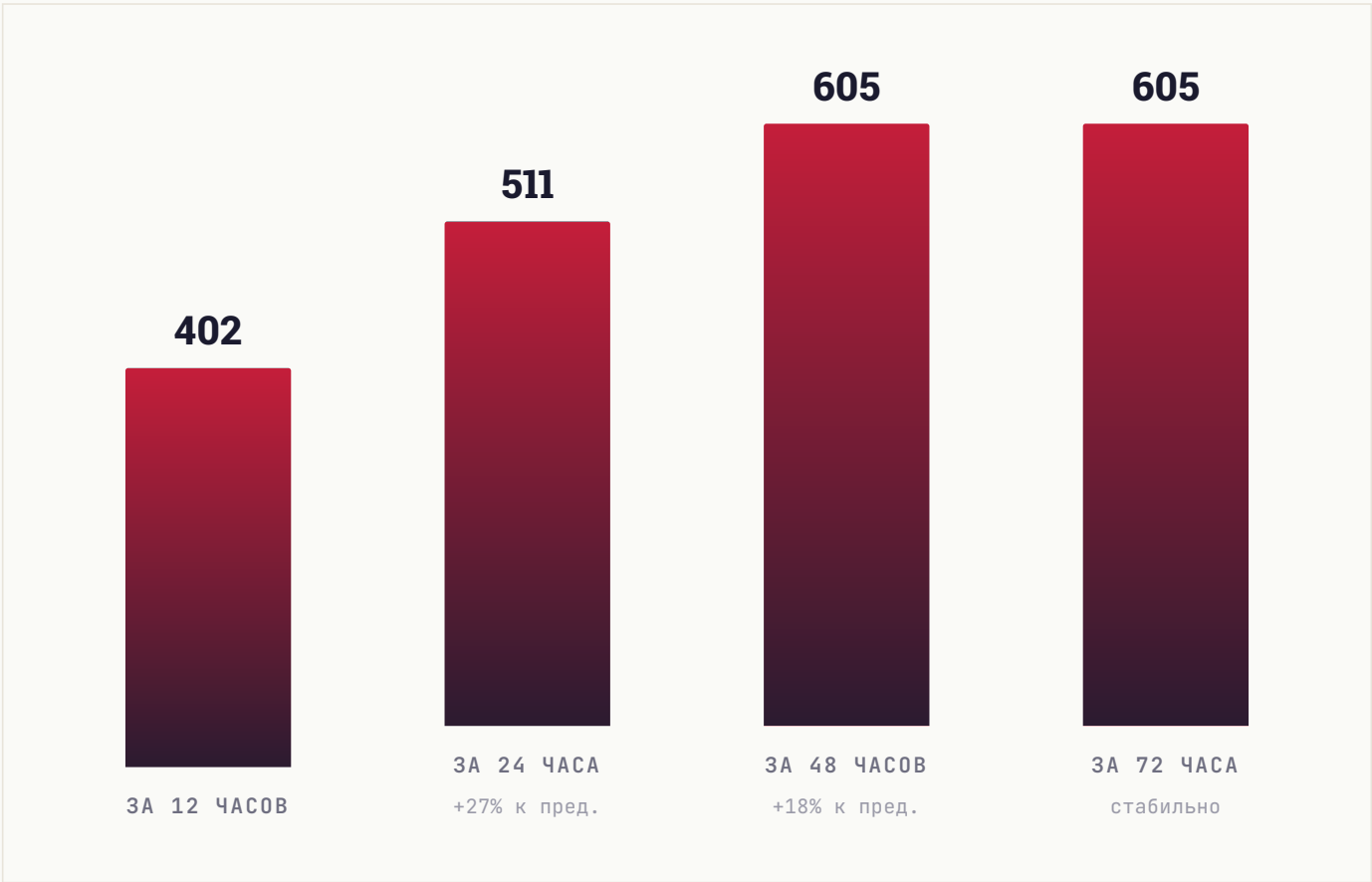
Индекс цитирования 9 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 74 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
SH Shelgorn	14.4K
ЯП Я побежал	8K
ZE ZELRUN	5.1K
ЭН Эндибари	4.4K
RU Run&Roll	4.3K
IZ IzMyLong ВЫ	3.8K
БЧ Бегай, чтобы бегать! 🕒	1.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 7). Крупнее — 5 каналов (лидер: Shelgorn, 14.4K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 1 канал, для них вы уже партнёр-лидер.

— 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 **10**, а канал за это время прибавил **355** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	6	4	30
Март 2026	0	0	73
Февраль 2026	0	0	118
Январь 2026	1	1	69
Декабрь 2025	3	3	36
Ноябрь 2025	0	0	29

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
10	6	355

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

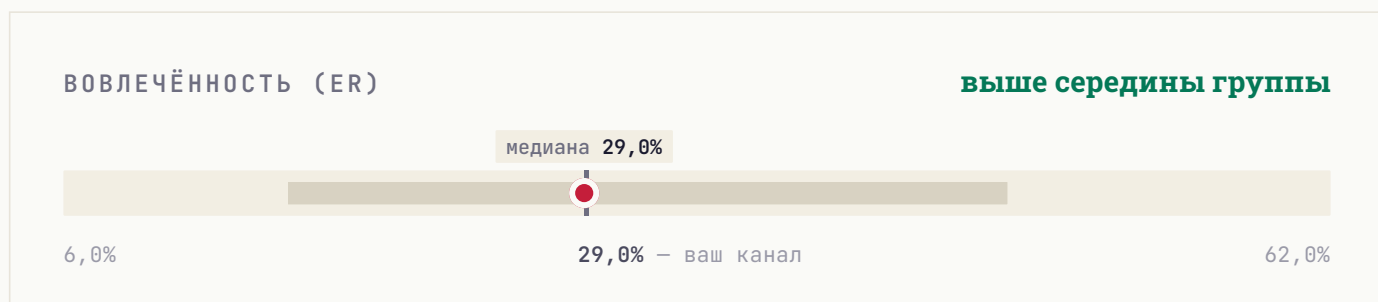
Сравниваем с каналами вашего размера: **40 каналов** категории «Спорт» от 1 тыс. до 11 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#34

/40

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 34 из 40 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **вовлечённость**. 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 3.6 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в вторник

В этот день и в 17:00 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
----	-------------------------------	---
