

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Журнал «Марафонец»



@marathonecmagazine

Пишем о беге с 2013 года. Новости, анонсы соревнований, полезные статьи, календарь забегов. Контакты [↓](#) Реклама: Юлия @reklama_advs Сообщить новость / Добавить забег в календарь: Алёна...

ПОДПИСЧИКИ

41 193

-275 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

13.0%

за сутки **8.1%**

ОХВАТ/ПОСТ

5.3K

рекл. охват **3.4K**/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 41 193 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 12.95% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 5.3K медиана 5.4K · 29 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 21.4 за период
📈 ТРЕНД 7Д +5.9% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 91.9 всего 8 359 реакц., 2 361 реп., 431 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 680 зн. медиана 644 · 29 дней	☆ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 91 29 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 3.4K среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -275 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 55 индекс цитирования · 356 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 9 лет 9 месяцев создан 08.01.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Журнал «Марафонец»» — 41 193 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 5.3K человек (13% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 21 постов в неделю (~3 в день) — активный режим публикаций. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты выросли на +5.9% к неделе 21–27 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 91 посту за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (76/91 постов).
- 03 Средняя длина поста — 680 знаков (медиана 644).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (7.8K в среднем у топа vs 4.1K у худших) — среди 91 поста за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 17.09 · 13:00 ФОТО 🥰 Ооо! Это сладкое слово «Камчатка»! Malidak! У них получилось — команда из Башкирии воплотила в жизнь мечту многих трейлраннеров и провела...	ПРОСМ. 8 636 РЕП. 59	РЕАКЦ. 220 ER 21.0%
№2 01.10 · 05:03 ФОТО 🌴 Сочи, встречай! 1 ноября бежим марафон в городе-курорте Есть что-то кайфное в том, чтобы поздней осенью надеть майку и шорты и пробежать...	ПРОСМ. 7 930 РЕП. 17	РЕАКЦ. 63 ER 19.3%
№3 03.10 · 10:31 ФОТО 🔥 Владимир Никитин установил новый рекорд России на 5 км Сегодня на полумарафоне «Моя столица» топовые спортсмены соревновались на...	ПРОСМ. 6 843 РЕП. 59	РЕАКЦ. 197 ER 16.6%

Nº4

26.09 · 11:30

ФОТО

🔥

Владимир Никитин и Светлана Аплачкина – победители на «десятке» Московского марафона И Вова, и Света штурмовали свои же рекорды России на...

ПРОСМ.
6 740

РЕАКЦ.
185

РЕП.
18

ER
16.4%

Nº5

27.09 · 05:42

ФОТО

📺

Трансляция Московского марафона Осталось меньше получаса до старта главного забега страны. Больше 20 тысяч человек сегодня выйдут на...

ПРОСМ.
6 519

РЕАКЦ.
100

РЕП.
28

ER
15.8%

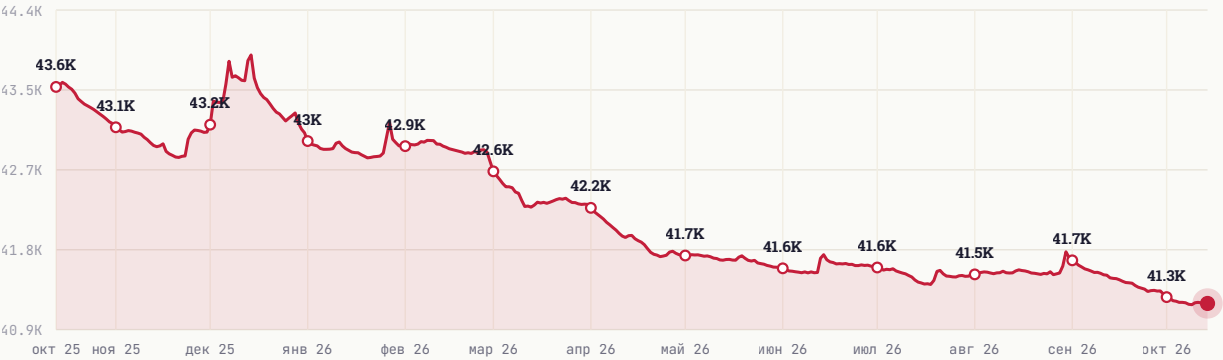
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 08.10 · 17:01 ФОТО #бегализнаем 👉📌	ПРОСМ. 4 196 РЕАКЦ. 17 РЕП. 17 ER 10.2%
↓ 11.10 · 05:05 ФОТО 📖 Что почитать: Мэт Фицджеральд «Соревновательный вес» Фицджеральд – не только легендарный тренер, журналист и писатель. Он ещё эксперт по...	ПРОСМ. 4 183 РЕАКЦ. 27 РЕП. 40 ER 10.2%
↓ 08.10 · 05:58 ФОТО 🍁 Побежим на личный рекорд в ноябре? В Гатчине подготовлены все условия, чтобы красиво и результативно закрыть сезон: • трасса плоская...	ПРОСМ. 3 991 РЕАКЦ. 43 РЕП. 9 ER 9.7%

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.

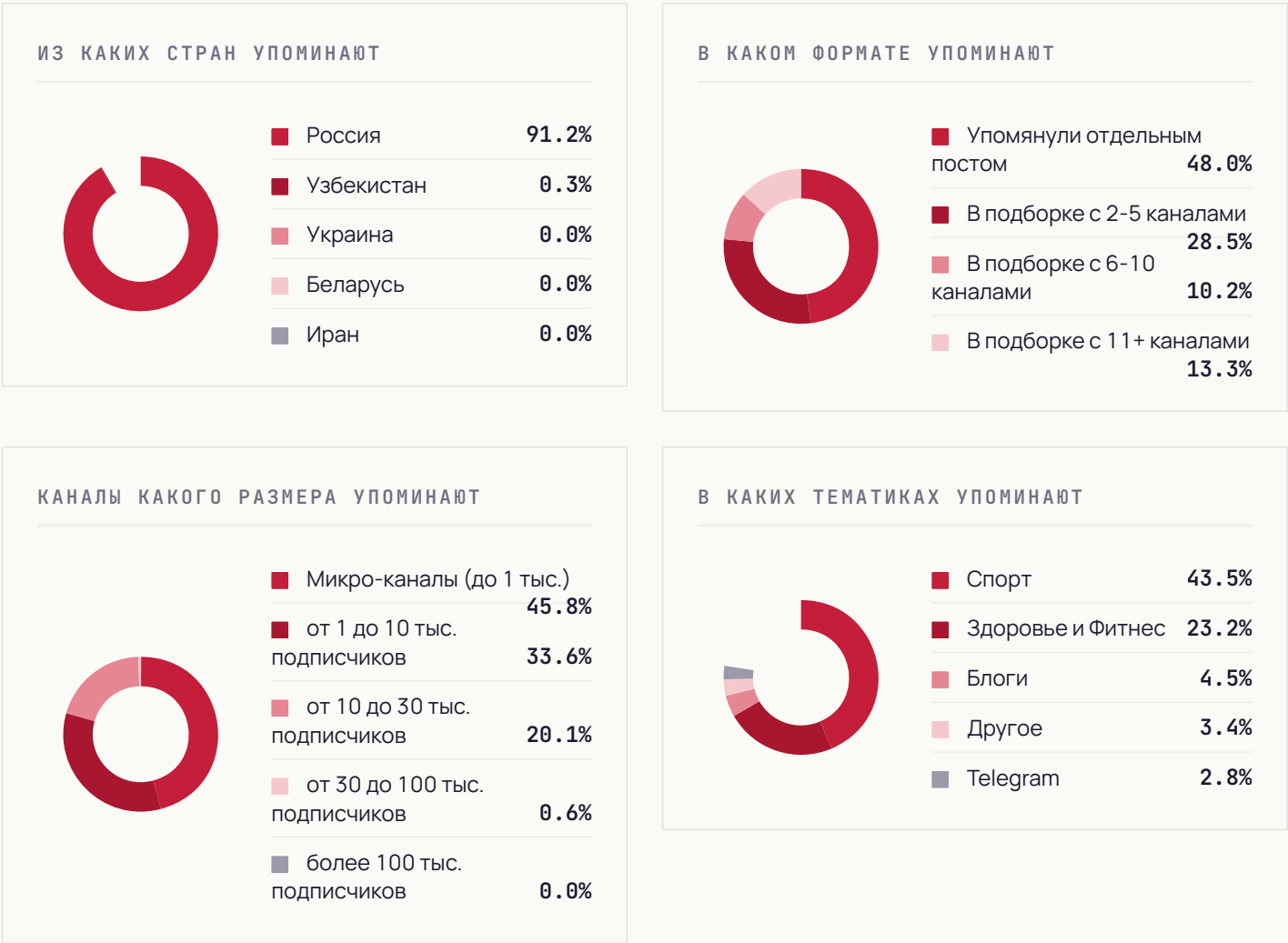


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
43 579	41 194	-2 385

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

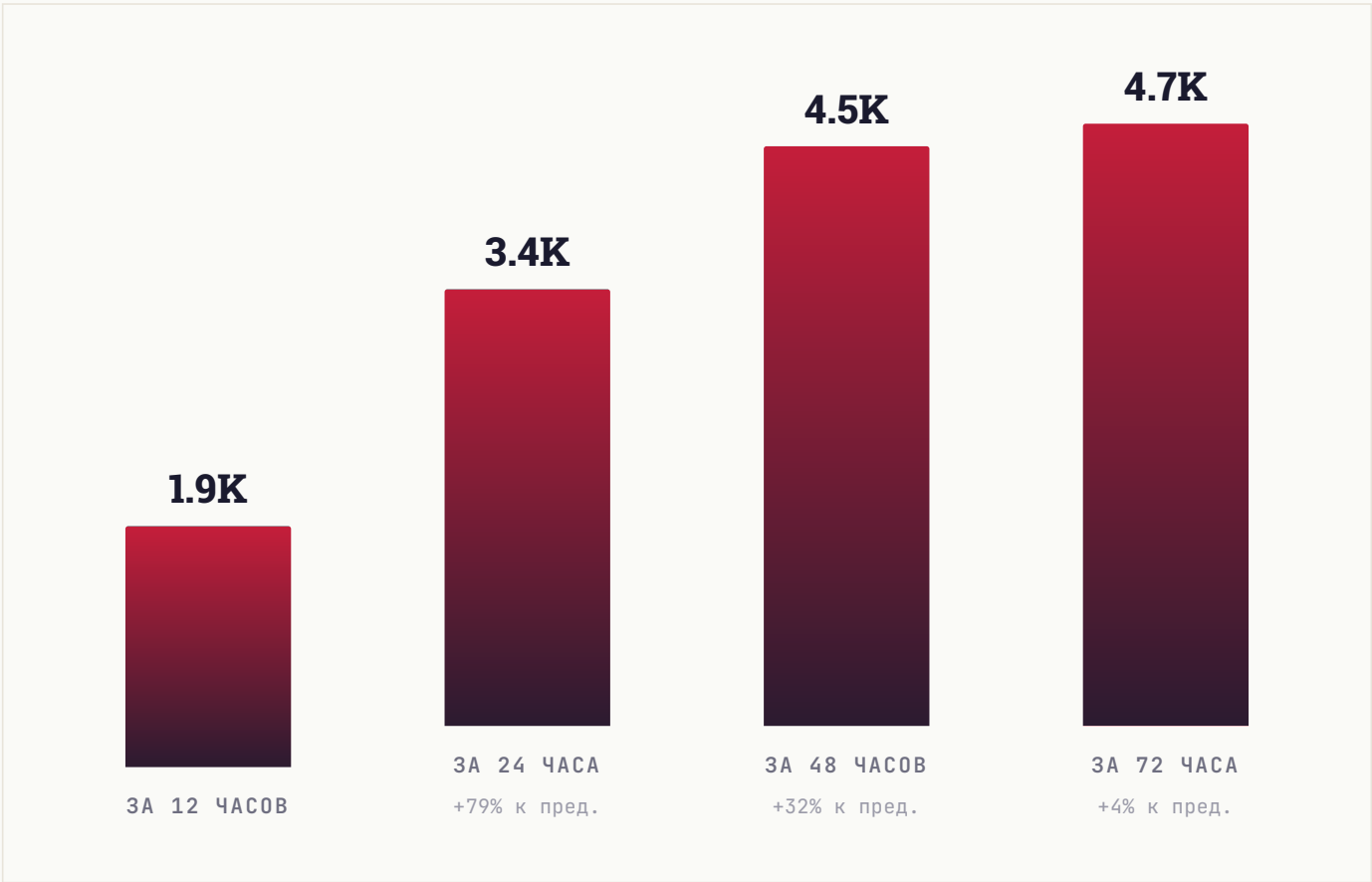
Индекс цитирования **55** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **356** разных каналов.



— 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
Ж« Журнал «Марафонец» ВЫ	41.2K
RR Russia Running	35.5K
AT Across the Runiverse	26.2K
RH Running Heroes Russia	23.3K
WT WILD TRAIL	21.1K
SH Shelgorn	14.4K
RA Running anaesthetist	9.5K
RO RocketScienze	9.2K
ЯП Я побежал	8K
АБ Академия бега S10.run	6.7K
ЭН Эндибари	4.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 11 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

— 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 **32**, а канал за это время прибавил **2 377** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	3	3	81
Март 2026	3	3	132
Февраль 2026	0	0	141
Январь 2026	7	6	486
Декабрь 2025	12	8	1 185
Ноябрь 2025	7	5	352

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
32	6	2 377

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

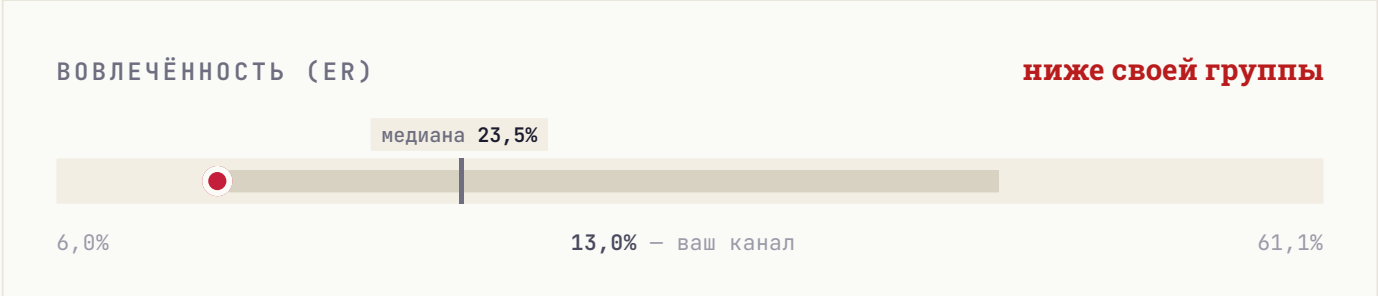
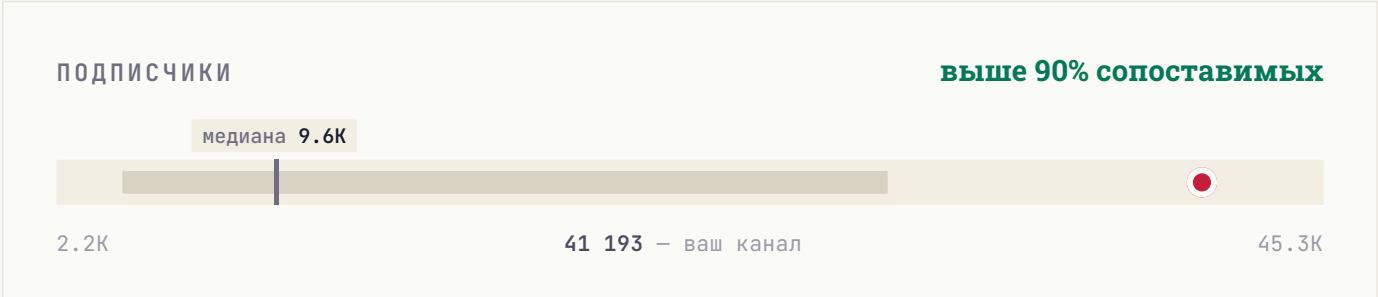
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **46 каналов** категории «Спорт» от 4 тыс. до 4 12 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#3/46

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 3 из 46 каналов сопоставимого размера





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

Главный пост недели — в суббота

В этот день и в 13:00 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
----	-------------------------------	---
