

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Я побежал



@myrun

• Пейсмейкер на пивной миле • Фанат зависимых забегов •
Самоназванный амбассадор Aperol • Директор "Вертикального
полумарафона" • Продюсер @orangeracetteam Минимальный
минимум серьёзного...

ПОДПИСЧИКИ

7 854

+43 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

33.0%

за сутки 16.5%

ОХВАТ/ПОСТ

2.6K

рекл. охват 1.3K/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 7 854 —	👁️ охват поста 33.68% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.6K медиана 2.6K · 29 дней	📅 постов/нед. 20.5 за период
📈 тренд 7д -24.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 90.5 всего 7 781 реакц., 1 915 реп., 292 комм.	📄 длина поста 180 зн. медиана 136 · 29 дней	★ постов в анализе 86 29 дней
📈 рекл. охват 1.3K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +43 за последний месяц	📄 цитируемость 48 индекс цитирования · 268 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 9 лет 17 дней создан 06.09.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Я побежал» — 7 854 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.6K человек (34% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 20 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -24.4% к неделе 31 августа – 6 сентября — 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 86 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (62/86 постов).
- 03 Средняя длина поста — 180 знаков (медиана 136).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (4.4K в среднем у топа vs 1.9K у худших) — среди 86 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 01.09 · 13:11 ФОТО O! Выдача стартовых и спортивная выставка Московского марафона на территории стадиона ФК Спартак.	ПРОСМ. 4 999 РЕП. 126	РЕАКЦ. 120 ER 63.6%
№2 27.08 · 10:09 ФОТО Продолжим. Вслед за игрой на Garmin — RUNний релиз бегового приложения от X5 (Перекрёсток, Пятёрочка и т.д.). run.x5.ru Бегаешь...	ПРОСМ. 4 275 РЕП. 145	РЕАКЦ. 47 ER 54.4%
№3 05.09 · 15:36 ТЕКСТ Оцените и вы дизайн лонгслива, который New Athletics подготовили к Московскому марафону 2026. Как вам?	ПРОСМ. 4 027 РЕП. 94	РЕАКЦ. 199 ER 51.3%

№4 18.09 · 08:50 ФОТО Заглянул на сайт newathletics.me в раздел новинки. Хихикнул. Ранее: рубрика "оценим" и лонг к ММ	ПРОСМ. 3 653 РЕП. 110	РЕАКЦ. 155 ER 46.5%
№5 06.09 · 10:00 ФОТО Мам, я на книжном свопе.	ПРОСМ. 3 602 РЕП. 11	РЕАКЦ. 117 ER 45.9%

|

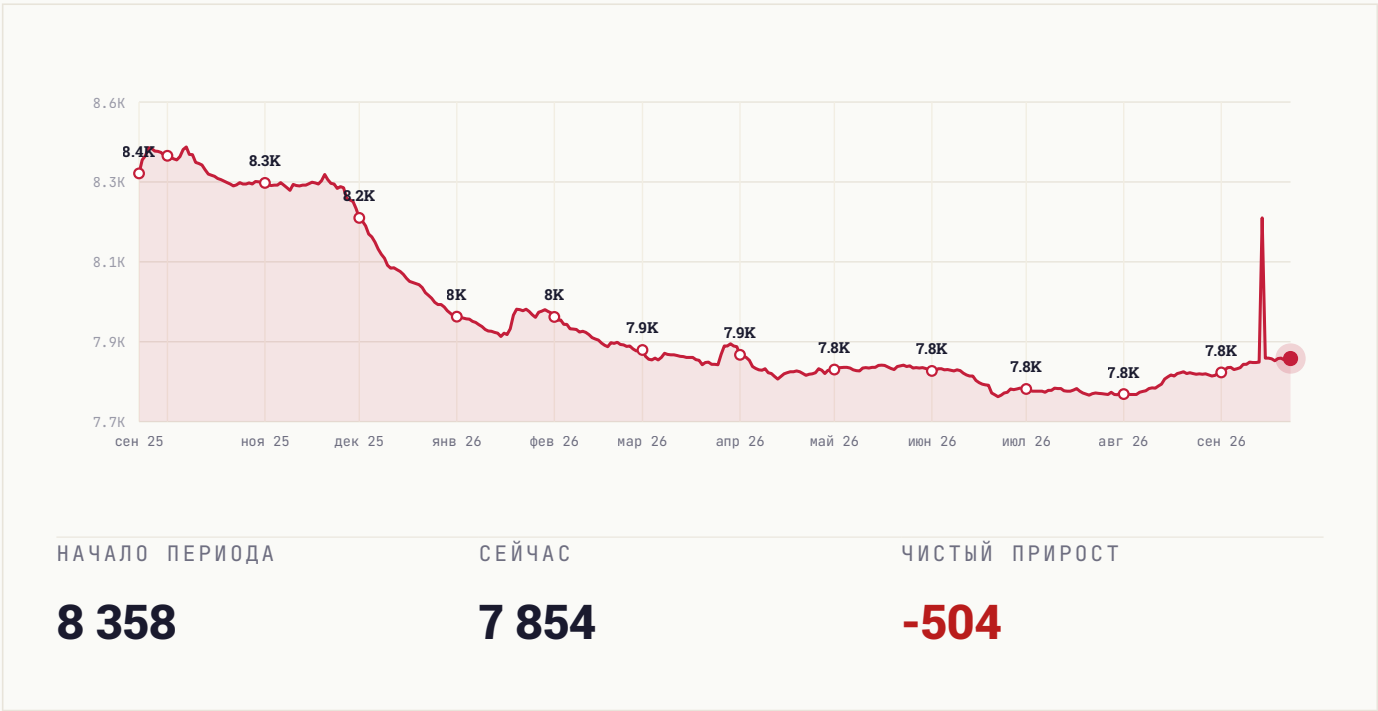
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 24.08 · 08:01 ФОТО А вот ещё хорошая тема. В Тобольске установили гигантские спортивные часы, на которых отображается финишное время участников марафона и...	ПРОСМ. 2 023 РЕП. 8	РЕАКЦ. 73 ER 25.8%
↓ 12.09 · 11:22 ФОТО Суббота — это парковый забег. Сегодня на запуске С95 Малаховка. Трасса в два круга вокруг озера — сплошное визуальное удовольствие...	ПРОСМ. 1 954 РЕП. 8	РЕАКЦ. 85 ER 24.9%
↓ 13.09 · 05:30 ФОТО Сумка ВОСКРЕСЕНЬЕ — это гарантированно попадание в канал. Сегодня в этот: @runandrolllive. Через 30 минут начнём эстафету. 42 беговых...	ПРОСМ. 1 860 РЕП. 8	РЕАКЦ. 82 ER 23.7%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

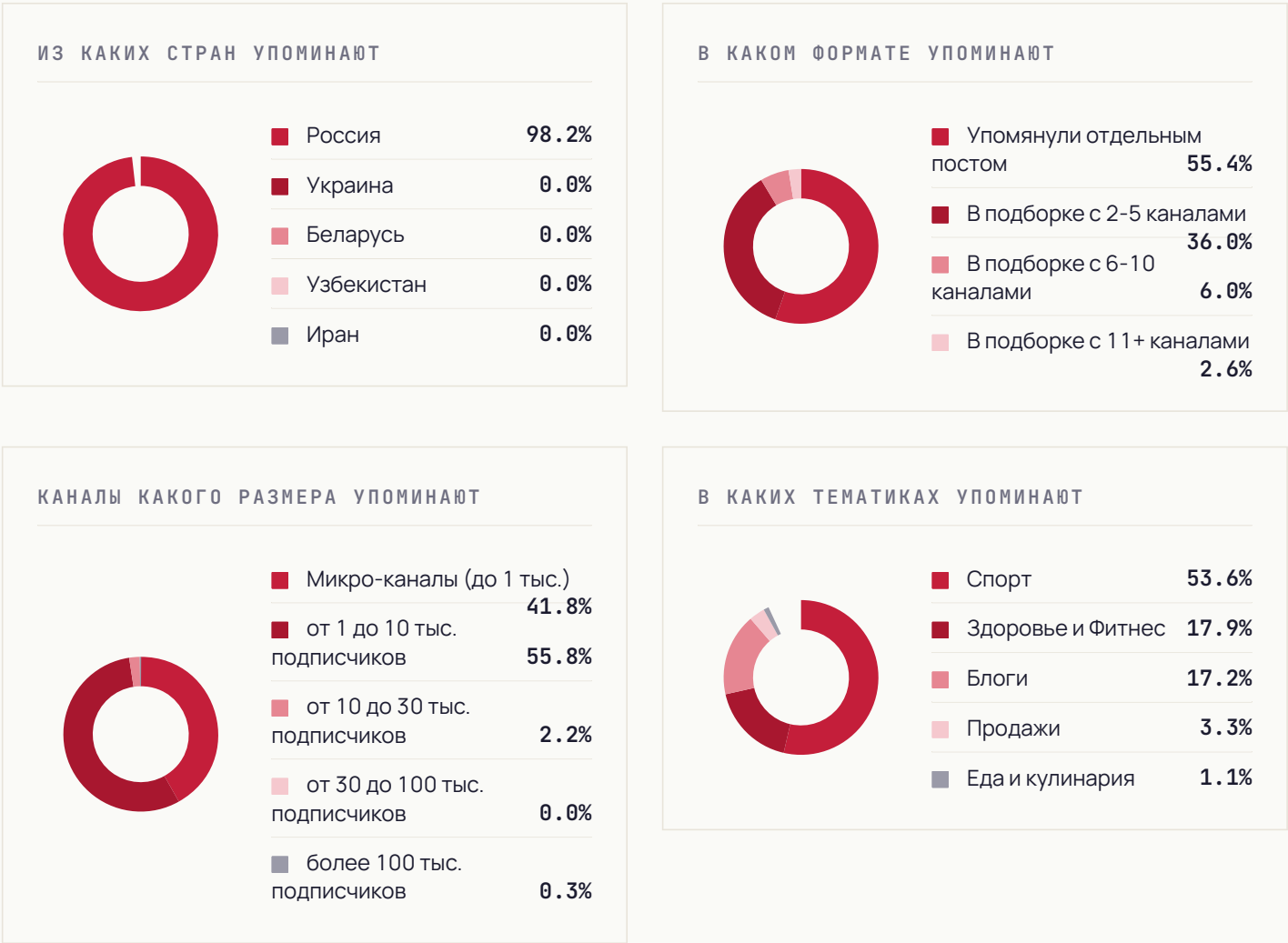
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

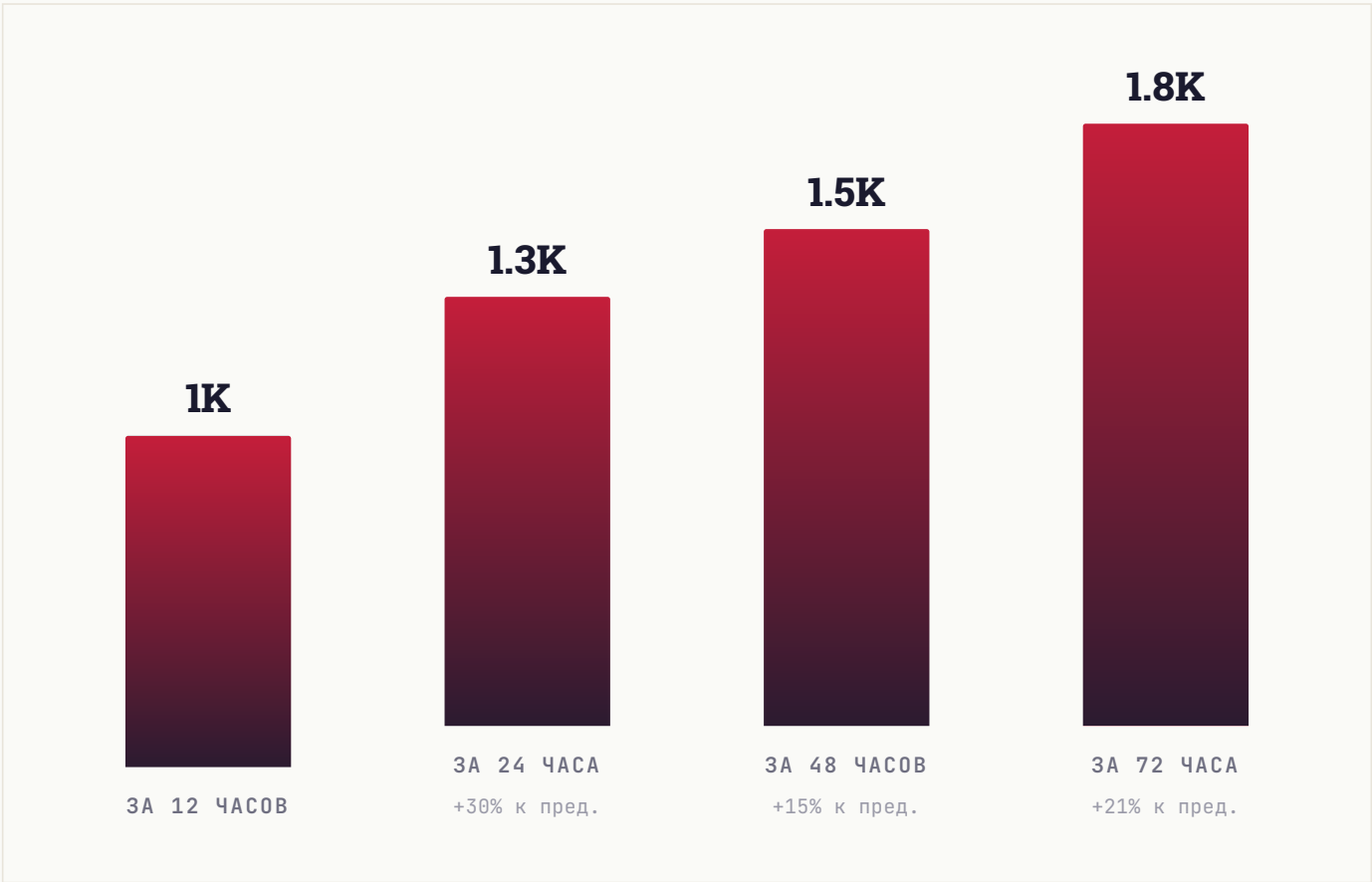
Индекс цитирования **48** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **268** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
WT WILD TRAIL	21K
ГС Голый спорт	20.4K
5В 5 вёрст	15.8K
SH Shelgorn	14.2K
ST Storozhev	10K
ЯП Я побежал ВЫ	7.9K
ЭН Эндибари	4.4K
УВ Утки в порядке	2.3K
СА Caramba	2.1K
ЛИ Лысый из Вайлдов	1.4K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 10). 5 каналов крупнее, 4 — 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 **210**, а канал за это время прибавил **331** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Март 2026	34	17	90	
Февраль 2026	26	16	18	
Январь 2026	26	15	103	
Декабрь 2025	49	30	1	
Ноябрь 2025	32	14	65	
Октябрь 2025	43	17	54	

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
210	6	331

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **96 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 3 тыс. до 24 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#61/96

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 61 из 96 каналов сопоставимого размера

ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины



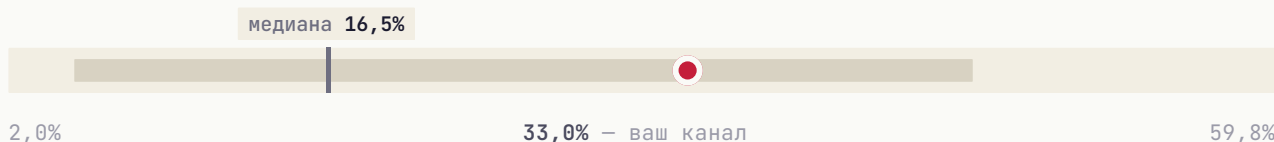
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

выше середины группы



ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

выше середины группы





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

Главный пост недели — в понедельник

В этот день и в 14:00 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
----	-------------------------------	---
