

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Беговая Неделя



@nedelinrunweek

Канал легендарного Дмитрия Неделина
Регистрация в РКН:
<https://gosuslugi.ru/snet/69246b6abb6747e754881537>

ПОДПИСЧИКИ

24 963

-8429 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

36.0%

за сутки **19.1%**

ОХВАТ/ПОСТ

9.2K

рекл. охват **4.8K**/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 24 963 —	👁️ охват подписчиков 36.69% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 9.2K медиана 8.7K · 27 дней	📅 постов/нед. 8.3 за период
📈 тренд 7д +7.6% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 387.7 всего 12 406 реакц., 750 реп., 966 комм.	📄 длина поста 308 зн. медиана 174 · 27 дней	★ постов в анализе 32 27 дней
📈 рекл. охват 4.8K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -8429 за последний месяц	📄 цитируемость 48 индекс цитирования · 95 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 3 месяца создан 11.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Беговая Неделя» — 24 963 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 9.2K человек (37% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 22–28 июня охваты выросли на +7.6% к неделе 15–21 июня — 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 32 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (17/32 постов).
- 03 Средняя длина поста — 308 знаков (медиана 174).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 23:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (13.7K в среднем у топа vs 6.9K у худших) — среди 32 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

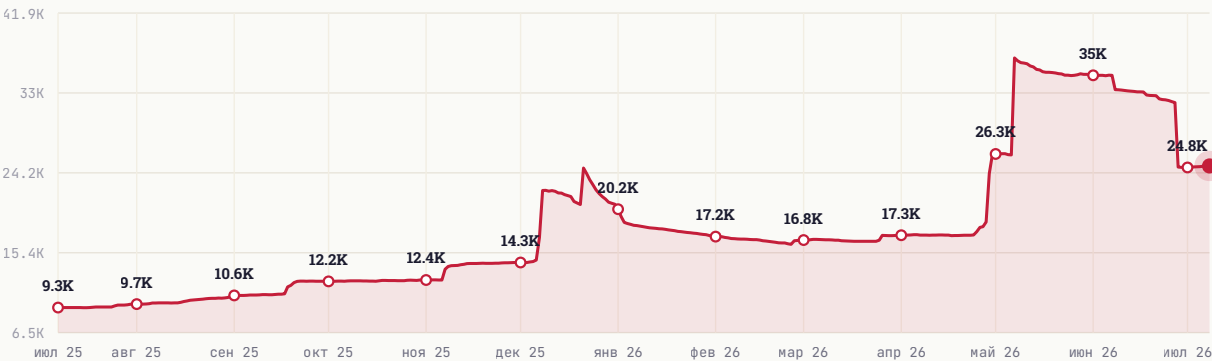
№1 04.07 · 21:25 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 15 542 РЕП. 45	РЕАКЦ. 1 415 ER 62.3%
№2 19.06 · 20:03 ФОТО Режим ночных тренировок активирован! Что делал на тренировке напишу уже завтра!	ПРОСМ. 12 900 РЕП. 13	РЕАКЦ. 398 ER 51.7%
№3 23.06 · 21:05 ВИДЕО Продолжаем тренироваться! Сегодня утром 24 по 500 через 45 сек отдыха. Все сделал по 1.24 темп 2.48 Вечером уже в деревне при свете...	ПРОСМ. 12 517 РЕП. 10	РЕАКЦ. 230 ER 50.1%

Nº4 16.06 · 07:32 ФОТО Сегодня в Олимпийском Комитете 	ПРОСМ. 12 111 РЕП. 15 РЕАКЦ. 440 ER 48.5%
Nº5 23.06 · 13:19 ФОТО Восстанавливаем пробел в тренировочном процессе! В прошлую пятницу сделал заключительную тяжелую тренировку перед марафоном Белые ночи!...	ПРОСМ. 11 845 РЕП. 28 РЕАКЦ. 331 ER 47.5%
ХУДШИЕ 3	
↓ 02.07 · 08:32 ФОТО Друзья, привет! Неделю назад, 25 июня, мы провели крутую совместную тренировку с моим другом, автомобильным брендом TENET. Получилось...	ПРОСМ. 7 700 РЕП. 30 РЕАКЦ. 138 ER 30.8%
↓ 04.07 · 21:23 ВИДЕО Настрадался!!! Покажите нашу любовь в комментариях 	ПРОСМ. 7 651 РЕП. 19 РЕАКЦ. 1 064 ER 30.6%
↓ 04.07 · 16:47 ТЕКСТ Прямая трансляция события начнётся сегодня в 21:40. Подключайтесь, чтобы следить за происходящим на дистанции 42,2 км.	ПРОСМ. 5 381 РЕП. 59 РЕАКЦ. 190 ER 21.6%

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

9 306

СЕЙЧАС

24 963

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+15 657

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

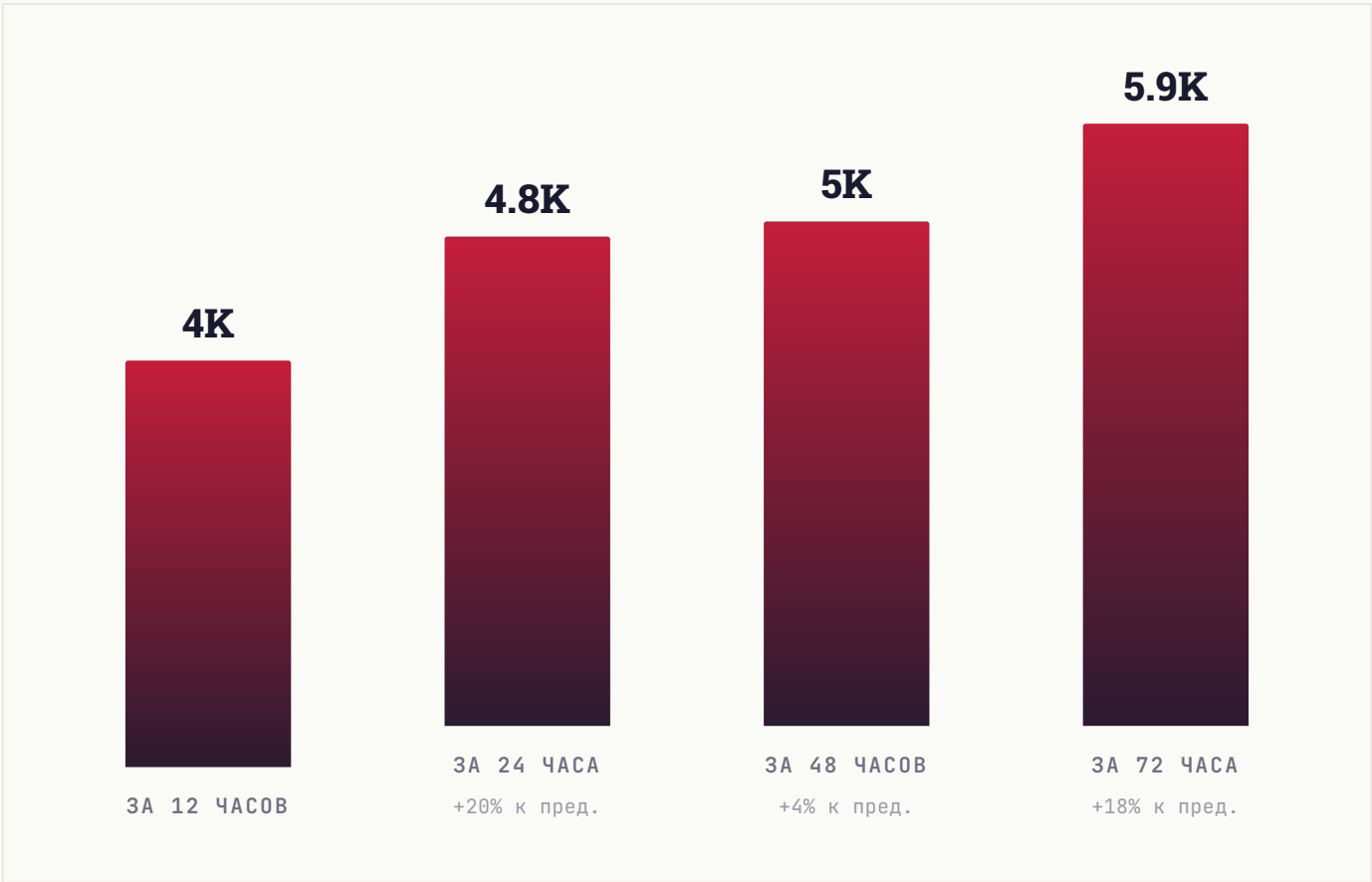
Индекс цитирования **48** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **95** разных каналов.



— 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
кз Контрольная закупка	766.3K
би Биохамеры	581.9K
би Биохакинг	532.6K
sl Sport Life	524.2K
вн Вечность на Тибете	493.1K
нт Наше тело	480.9K
ау Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	477K
бз Будем здоровы	447.7K
зе Здоровая еда	416.8K
дз Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	413.5K
бн Беговая Неделя вы	25K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Контрольная закупка (766.3K), медиана топ-97: 154.7K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

— 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 **70**, они привели **16 920** новых подписчиков.

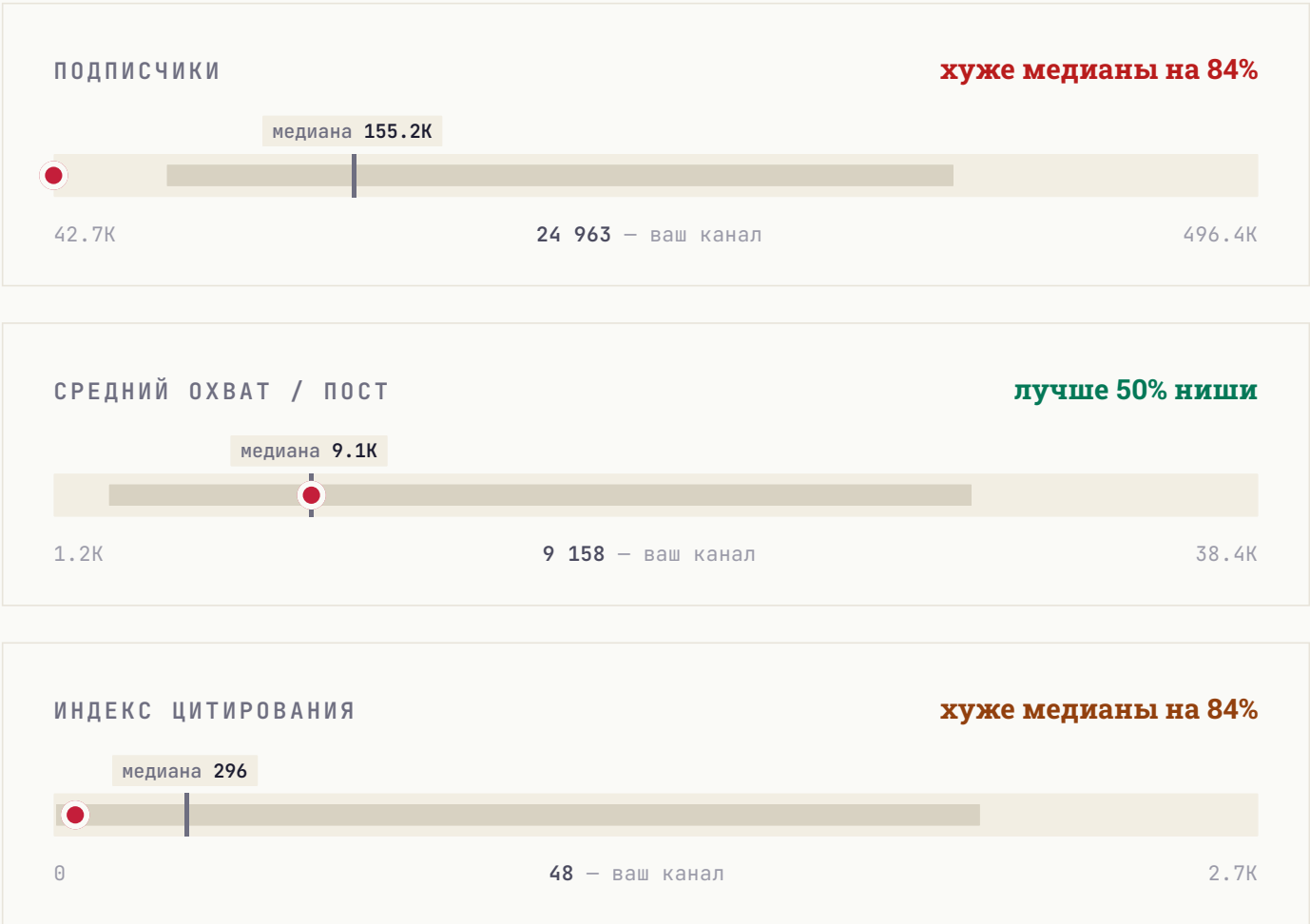
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	2	2	0
Декабрь 2025	22	14	12 065
Ноябрь 2025	5	3	1 986
Октябрь 2025	9	8	262
Сентябрь 2025	19	14	1 673
Август 2025	13	6	934

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
70	6	16 920

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.



— 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 пятницу

В этот день и в 23:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**+1000-3000
подп.**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит — то, что мы можем сделать 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
----	-------------------------------	---
