ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Беговое сообщество

@runc_run

Беговое сообщество. Твоя беговая история, которую мы пишем вместе. Наш сайт: runc.run. Заявление РКН №7145887305. Регистрация в перечне РКН: https://gosuslugi.ru/snet/67877751fe9f4316150803a8

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
61 442	18.0%	11.3K
-207 за месяц	за сутки 11.6%	рекл. охват 7.1K/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 **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 **61 442** —	ОХВАТ ПОСТА **18.41%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **11.3K** медиана 11.4K · 29 дней	ПОСТОВ/НЕД. **35.4** за период
ТРЕНД 7Д **-28.7%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **211.0** всего 31 020 реакц., 5 295 реп., 1 088 комм.	ДЛИНА ПОСТА **294 зн.** медиана 221 · 29 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **147** 29 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **7.1K** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **-207** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **185** индекс цитирования · 698 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **4 года 7 месяцев** создан 25.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Беговое сообщество» — 61 442 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 11.3K человек (18% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 35 постов в неделю (~5 в день) — активный режим публикаций. За неделю 5–11 октября охваты просели на -28.7% 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 **147** постам за 29 дней.

02 Доминирующий формат — **Фото** (75/147 постов).

03 Средняя длина поста — **294** знаков (медиана 221).

04 Пик активности аудитории — **пятница**, 16:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (17.7K в среднем у топа vs 7.9K у худших) — среди 147 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 01.10 · 13:02 ФОТО

Беговой центр завершил четвёртый сезон. Не верим, что время пролетело так быстро! 120 дней работы, более 1000 открытых тренировок для всех…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
18 326	697	37	29.8%

№2 25.09 · 13:01 ВИДЕО

На прошлой неделе провели специальную пробежку в Беговом центре с Михаилом Долгим, где мы вместе начали утро с пробежки по набережным…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
17 816	105	21	29.0%

№3 27.09 · 11:30 ФОТО

Тем, кто ещё на дистанции, — сил и скорейшего заветного финиша.

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
16 970	415	57	27.6%

№4 17.09 · 13:32 ФОТО

Входим в предмарафонскую неделю в приятной компании. 21 сентября приглашаем вас на встречу и пробежку с Владимиром Волошиным — спортивным...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
16 106	87	35	26.2%

№5 30.09 · 12:03 ВИДЕО

Корпоративная эстафета набирает популярность, и на старт СберПрайм Московского Марафона вместе с коллегами выходит всё больше команд: от 6...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
15 436	126	36	25.1%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 11.10 · 09:15 ФОТО

За что вы любите кросс? Мы начнем: непредсказуемая трасса.

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
8 130	122	14	13.2%

↓ 11.10 · 11:13 ВИДЕО

Один старт — сотни историй 🦊 Сколько раз вы пробежали кросс «Лисья гора»? #КроссЛисьяГора

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
7 887	88	15	12.8%

↓ 11.10 · 12:29 ФОТО

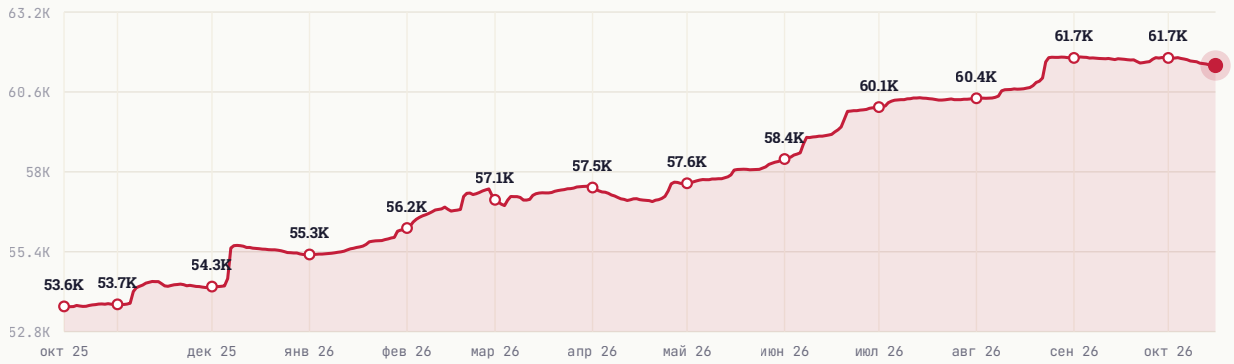
Если вы никогда не бегали эстафету, то пропустили невероятные эмоции. Эстафетчики, подтвердите!

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
7 756	87	5	12.6%

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	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
53 618	61 442	+7 824

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

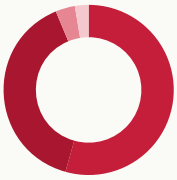
Индекс цитирования **185** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **698** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



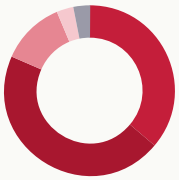
Россия	95.4%
Беларусь	0.1%
Эфиопия	0.1%
Украина	0.0%
Узбекистан	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	54.4%
В подборке с 2-5 каналами	39.3%
В подборке с 6-10 каналами	3.7%
В подборке с 11+ каналами	2.6%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	36.2%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	45.3%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	12.2%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	3.2%
более 100 тыс. подписчиков	3.2%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

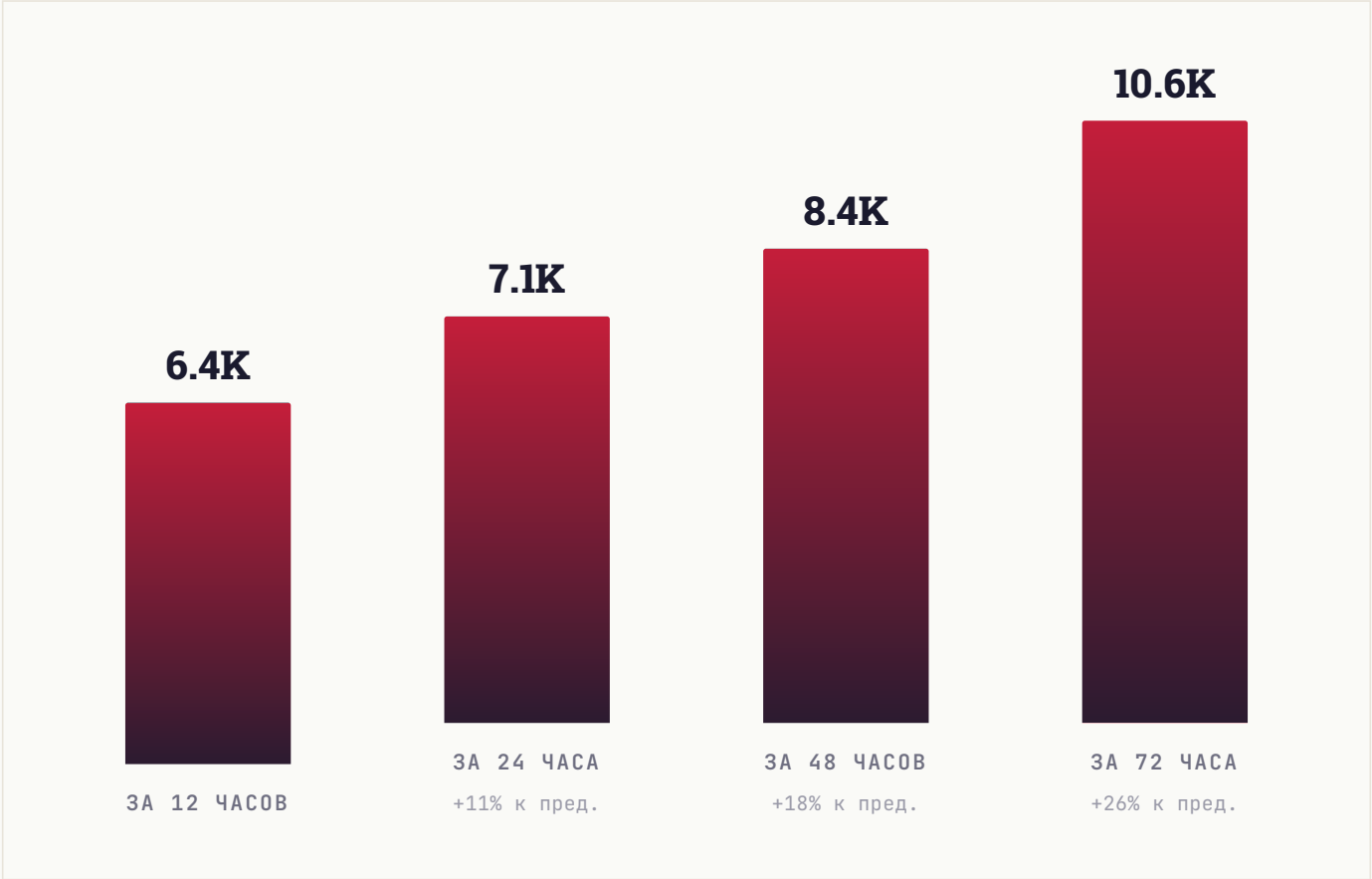


Спорт	31.8%
Здоровье и Фитнес	23.0%
Бизнес и стартапы	8.0%
Блоги	7.6%
Новости и СМИ	5.4%

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
БС **Беговое сообщество** ВЫ	61.4K
AT **Across the Runiverse**	26.2K
RH **Running Heroes Russia**	23.3K
GO **GRI. Одежда для спорта и жизни**	22.4K
WT **WILD TRAIL**	21.1K
ГС **Голый спорт**	20.6K
5В **5 вёрст**	15.9K
SH **Shelgorn**	14.4K
ST **Storozhev**	10.2K
ЯП **Я побежал**	8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 10 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 **202**, а канал за это время прибавил **5 983** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	86	57	**690**
Март 2026	32	24	**764**
Февраль 2026	17	16	**1 502**
Январь 2026	7	6	**809**
Декабрь 2025	36	23	**1 369**
Ноябрь 2025	24	20	**849**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
202	**6**	**5 983**

РАЗДЕЛ 08 · 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 пятница

В этот день и в 16:00 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). PromtPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

объём под задачу

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 PromtPress?

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.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM