

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Бегать просто



@runforhealth

Про бег для любителей — с опорой на науку и здравый смысл.
Тренируйтесь с умом, эффективно и без травм.
Присоединяйтесь к нашему сообществу любителей бега! По
вопросам рекламы @gClark По остальным...

ПОДПИСЧИКИ

139 084

-487 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

17.0%

за сутки 13.4%

ОХВАТ/ПОСТ

23K

рекл. охват 18.7K/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 139 084 —	👁️ охват подписчиков 16.51% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 23К медиана 22.6К · 28 дней	📅 постов/нед. 9.9 за период
📈 тренд 7д +17.8% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 32.8 всего 1 313 реакц., 341 реп., 64 комм.	📄 длина поста 684 зн. медиана 970 · 28 дней	★ постов в анализе 40 28 дней
📈 рекл. охват 18.7К среднее за 24ч	💖 отток / месяц -487 за последний месяц	📄 цитируемость 120 индекс цитирования · 619 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 9 лет 1 месяц создан 08.05.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Бегать просто» — 139 084 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 23К человек (17% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 10 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 15–21 июня охваты выросли на +17.8% к неделе 8–14 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 40 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (25/40 постов).
- 03 Средняя длина поста — 684 знаков (медиана 970).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (29.3К в среднем у топа vs 18.4К у худших) — среди 40 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 19.06 · 10:44 ФОТО Почему одни элитные бегуны выдерживают долгую карьеру, а другие выгорают? Каждый бегун знает кого-то, кто стремительно набрал отличную...	ПРОСМ. 30 021 РЕП. 9 РЕАКЦ. 56 ER 21.6%
№2 21.06 · 07:38 ВИДЕО Победители и призёры Ночного забега 2026! 10 км / мужчины ♂ Ахмадеев Ринас — 0:29:48 (третья победа на Ночном забеге!) ♂ Стрижаков Андрей...	ПРОСМ. 28 939 РЕП. 6 РЕАКЦ. 41 ER 20.8%
№3 21.06 · 10:42 ВИДЕО На Ночном немного пообщались с участниками забега: 00:06 - Сергей Матюхин 01:17 - Гриша Ленин 02:08 - Василий Пермитин...	ПРОСМ. 28 809 РЕП. 9 РЕАКЦ. 29 ER 20.7%

№4

21.06 · 09:31

ФОТО

Медаль Ночного забега 2026

ПРОСМ.
27 541

РЕАКЦ.
50

РЕП.
3

ER
19.8%

№5

17.06 · 09:38

ФОТО

Расскажем вам немного о закулисье работы над журналом — уже скоро будем сдавать в печать Почему подготовка номера длится так...

ПРОСМ.
26 989

РЕАКЦ.
60

РЕП.
46

ER
19.4%

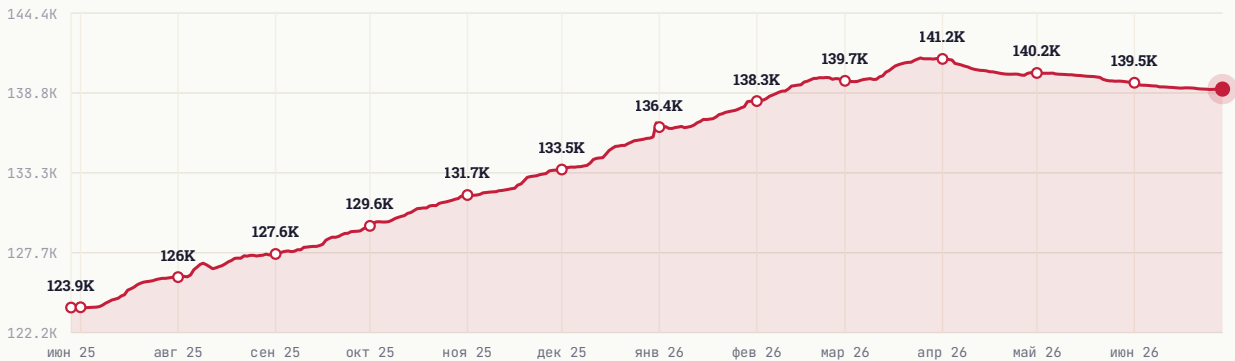
ХУДШИЕ 3

↓ 25.06 · 16:18 ФОТО Как увеличить объем бега правильно? Один из самых простых способов улучшить результаты в беге — это бегать больше. При грамотном подходе...	ПРОСМ. 18 964 РЕАКЦ. 49 РЕП. 43 ER 13.6%
↓ 25.06 · 10:13 ФОТО В Питере всё рядом — Эрмитаж, разводные мосты и... точки от «Магнита» на «Белых ночах» Их раскидали по самым нужным местам: ЭКСПО в чаше...	ПРОСМ. 18 442 РЕАКЦ. 19 РЕП. 2 ER 13.3%
↓ 24.06 · 11:02 ФОТО Qiaodan Много раз встречал кроссовки на ногах бегунов в Таиланде и Малайзии. Сейчас вижу по соцсетям, как бренд постоянно попадает на...	ПРОСМ. 17 803 РЕАКЦ. 36 РЕП. 7 ER 12.8%

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

123 922

СЕЙЧАС

139 084

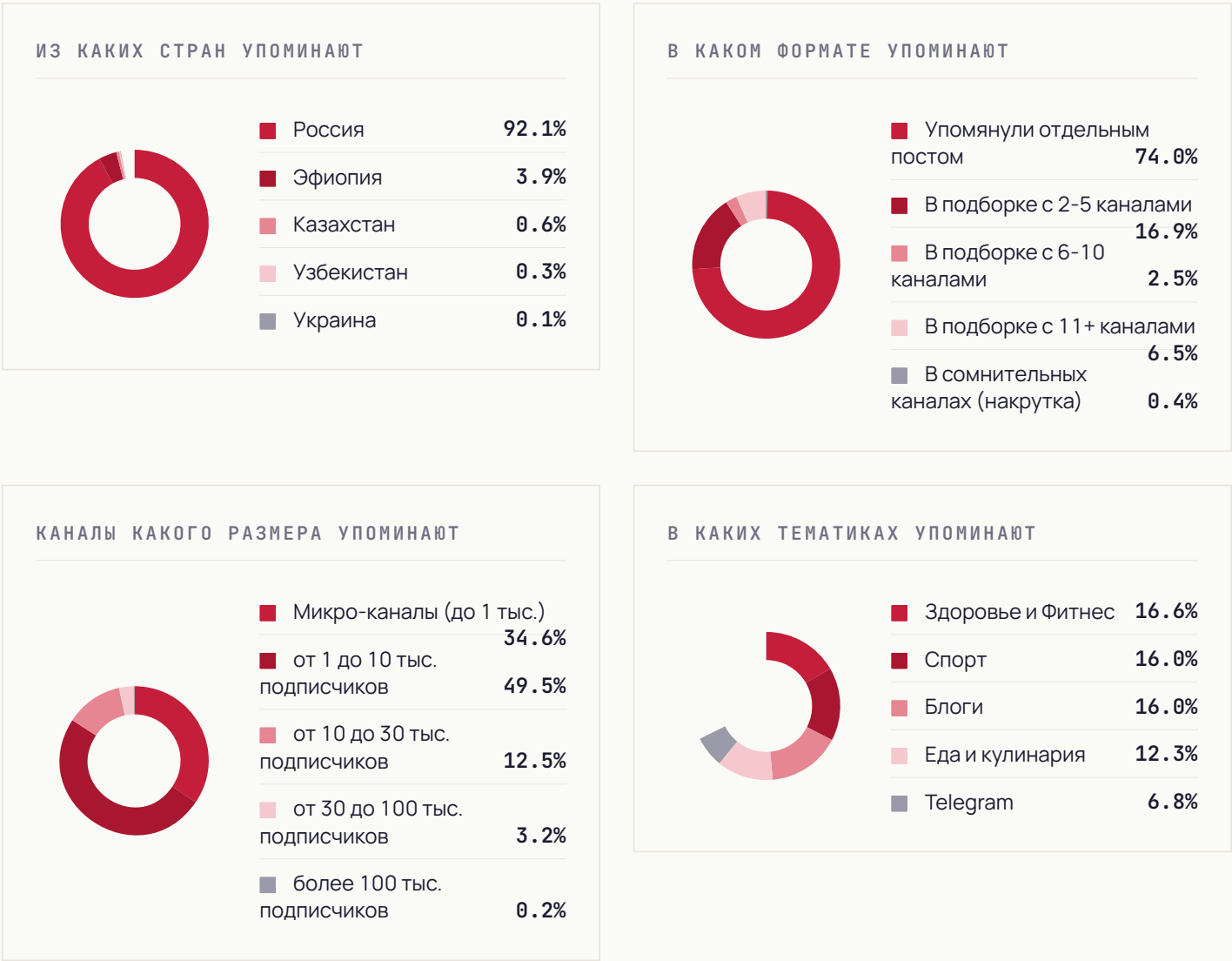
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+15 162

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

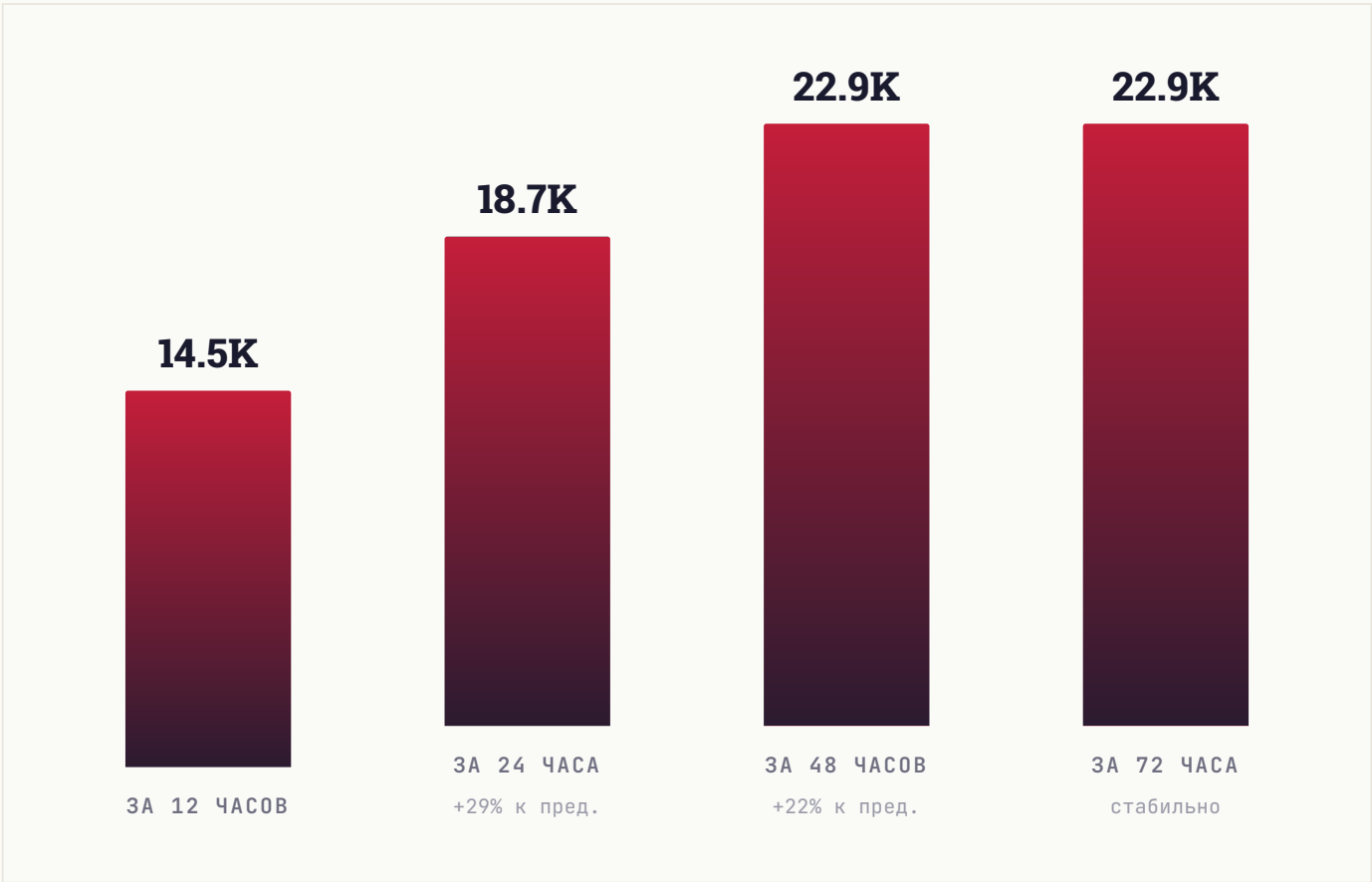
Индекс цитирования **120** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **619** разных каналов.



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
DD DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY	1.3M
K3 Контрольная закупка	771.1K
БИ Биохакеры	584.6K
БИ Биохакинг	534.6K
GS GymDeals- Supplements & Whey Protein Offers	533.5K
SL Sport Life	526.2K
ВН Вечность на Тибете	495.4K
НТ Наше тело	482.5K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	478.7K
БЗ Будем здоровы	448.8K
БП Бегать просто Вы	139.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#65 из 96). Медиана ниши — 163.3К подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY (1.3M).

— 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 **116**, они привели **13 501** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	32	27	3 280
Ноябрь 2025	18	17	1 788
Октябрь 2025	14	10	2 226
Сентябрь 2025	18	13	1 949
Август 2025	18	18	2 120
Июль 2025	16	15	2 138

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
116	6	13 501

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.

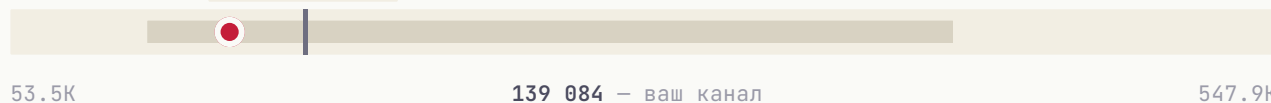
#65/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга

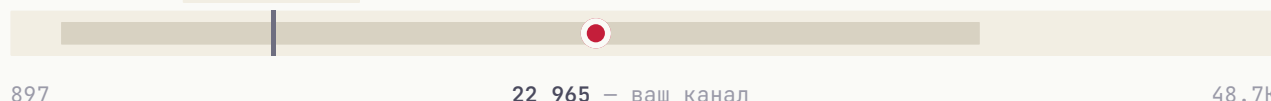
хуже медианы на 17%

медіана 167.7K



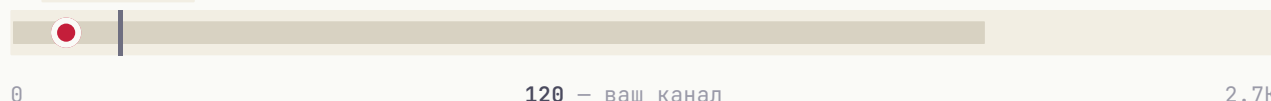
лучше 68% ниши

медіана 10.8K



хуже медианы на 48%

медіана 232



— 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 воскресенье

В этот день и в 12:00 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
----	-------------------------------	---
