

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала 5 вёрст



@verst5

Официальный канал всероссийского движения 5 вёрст

⚡ Интервью с участниками ⚡ Обзоры локаций ⚡ Еженедельная рубрика #гдетыбыл ⚡ Новости об открытиях ✨ и многое другое
Для связи: @robolkir Поддержка:...

ПОДПИСЧИКИ

15 771

+71 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

14.0%

за сутки 8.9%

ОХВАТ/ПОСТ

2.5K

рекл. охват 1.4K/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 15 771 —	 ОХВАТ ПОСТА 15.7% ср. % подписчиков видят один пост	 ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 2.5K медиана 1.9K · 29 дней	 ПОСТОВ/НЕД. 20.0 за период
 ТРЕНД 7Д -44.1% vs предыдущая неделя	 РЕАКЦ./ПОСТ 57.2 всего 4 806 реакц., 852 реп., 1 390 комм.	 ДЛИНА ПОСТА 421 зн. медиана 307 · 29 дней	 ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 84 29 дней
 РЕКЛ. ОХВАТ 1.4K среднее за 24ч	 ОТТОК / МЕСЯЦ +71 за последний месяц	 ЦИТИРУЕМОСТЬ 60 индекс цитирования · 359 каналов упомянули за всё время	 ВОЗРАСТ КАНАЛА 10 лет 2 месяца создан 28.06.2016

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «5 вёрст» — 15 771 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.5K человек (16% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 20 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 14–20 сентября охваты просели на -44.1% к неделе 7–13 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 84 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (64/84 постов).
- 03 Средняя длина поста — 421 знаков (медиана 307).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 11 раз больше просмотров, чем самые слабые (16.7K в среднем у топа vs 1.5K у худших) — среди 84 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 07.09 · 10:04 ФОТО ? А у вас было такое, что в первое воскресенье сентября встретился с человеком и теперь с нетерпением ждёшь конца осени?	ПРОСМ. 32 700 РЕП. 7	РЕАКЦ. 67 ER 207.3%
№2 27.08 · 05:02 ФОТО !!!! забронируйте все субботы до конца сентября! ⚡ Мы начинаем розыгрыш слотов на @Sochi_Marathon 🌴 Хотите кусочек бегового лета на...	ПРОСМ. 12 195 РЕП. 184	РЕАКЦ. 88 ER 77.3%
№3 14.09 · 05:02 ВИДЕО ❤️ Каждую субботу вы выходите на старты 5 вёрст Каждый понедельник выходит ролик #гдетыбыл с вашими фото и видео 💙 Если в этом мире...	ПРОСМ. 5 121 РЕП. 40	РЕАКЦ. 63 ER 32.5%

№4 07.09 · 04:07 ВИДЕО  Понедельник начинается с #гдетыбыл ? Почему? Потому что утро должно быть бодрым и счастливым 🎬 Оля Фалькова (Оренбург Берёзка)...	ПРОСМ. 4 712 РЕП. 33	РЕАКЦ. 69 ER 29.9%
№5 31.08 · 04:03 ВИДЕО ★ Запасли для вас ещё чуть-чуть лета в ролике #гдетыбыл 🎬 Роман Капилюшов (Люберцы Наташинский) собрал присланные фото в один ролик под...	ПРОСМ. 4 287 РЕП. 34	РЕАКЦ. 51 ER 27.2%

I

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 15.09 · 12:12 ФОТО А что, уже вторник? 🐱 Значит, самое время оглянуться на прошедшую неделю и сказать себе: «Мы молодцы!» ✨ А подтверждение — в нашей свежей...	ПРОСМ. 1 541 РЕП. 2	РЕАКЦ. 33 ER 9.8%
↓ 17.09 · 15:09 ТЕКСТ ⚡ К открытию идут команды Березников Пермского края и Мурманска! Радуетесь новым точкам на карте 5 вёрст 💙 Скорее делитесь новостью со...	ПРОСМ. 1 518 РЕП. 11	РЕАКЦ. 96 ER 9.6%
↓ 17.09 · 11:28 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 1 481 РЕП. 1	РЕАКЦ. 11 ER 9.4%

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

14 767

СЕЙЧАС

15 771

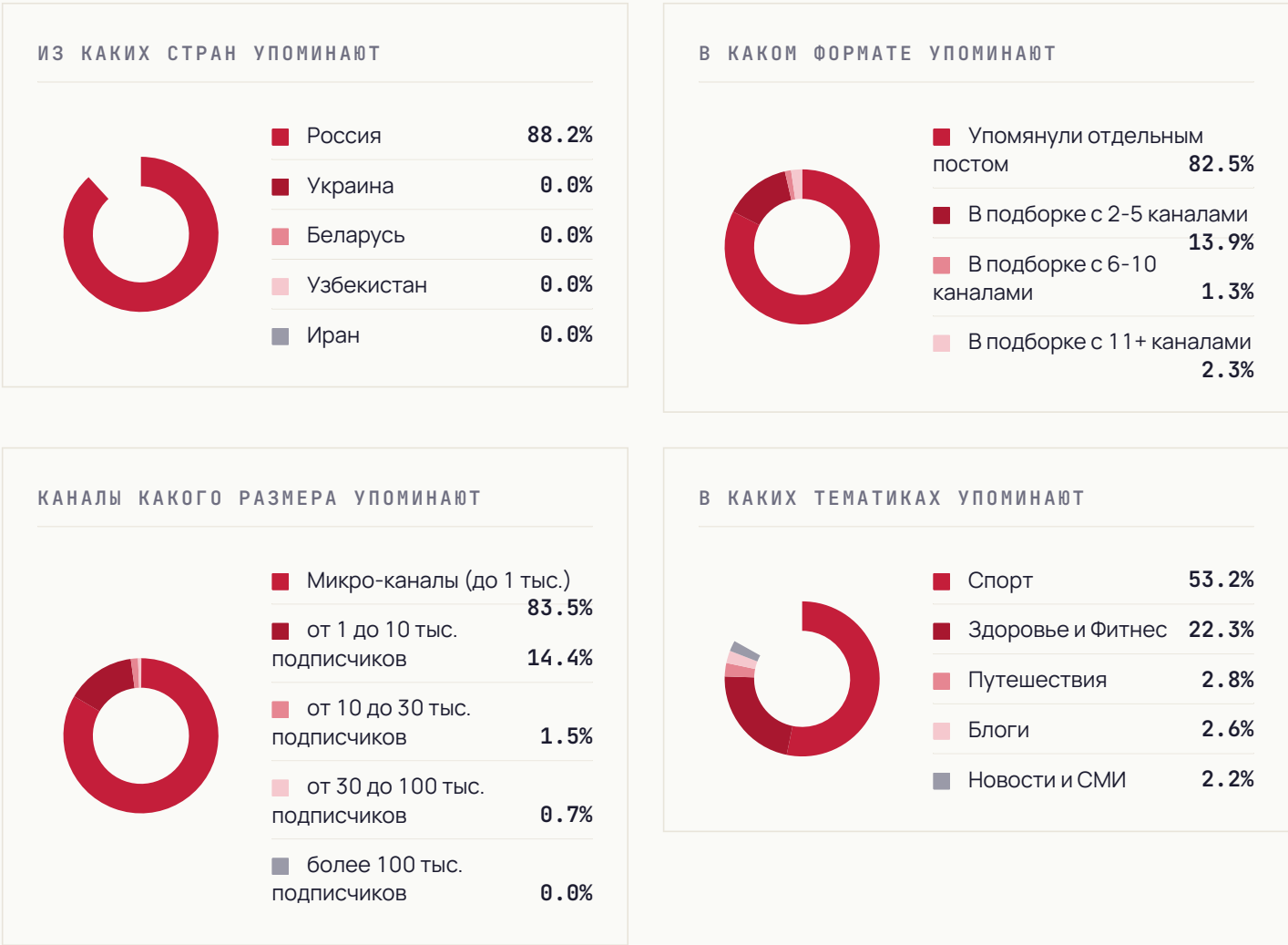
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 004

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

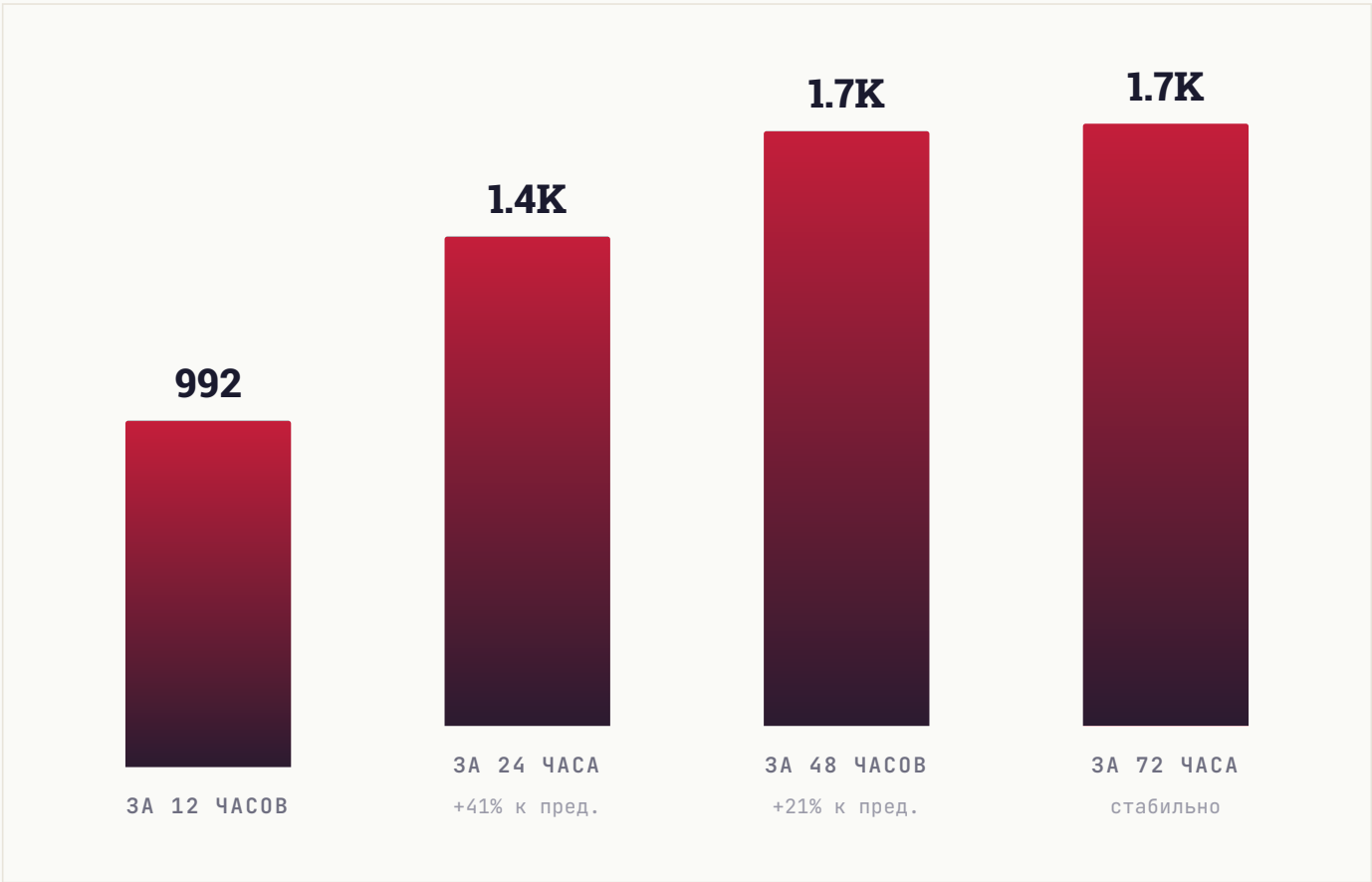
Индекс цитирования **60** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **359** разных каналов.



— 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
БС Беговое сообщество	61.6K
RR Russia Running	35.2K
WT WILD TRAIL	21K
5В 5 вёрст ВВ	15.8K
SH Shelgorn	14.2K
ЯП Я побежал Московский марафон	7.9K
УР УРАЛХИМ RUN FACTORY	7.2K
S9 S95	4.6K
#(#марафонудома (канал)	4.5K
ЭН Эндибари	4.4K
РП PRO паркран	2.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 11). 3 канала крупнее, 7 — 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 **280**, а канал за это время прибавил **1 181** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Март 2026	61	25	189	
Февраль 2026	42	17	86	
Январь 2026	58	31	244	
Декабрь 2025	56	31	212	
Ноябрь 2025	48	33	243	
Октябрь 2025	15	14	207	

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
280	6	1 181

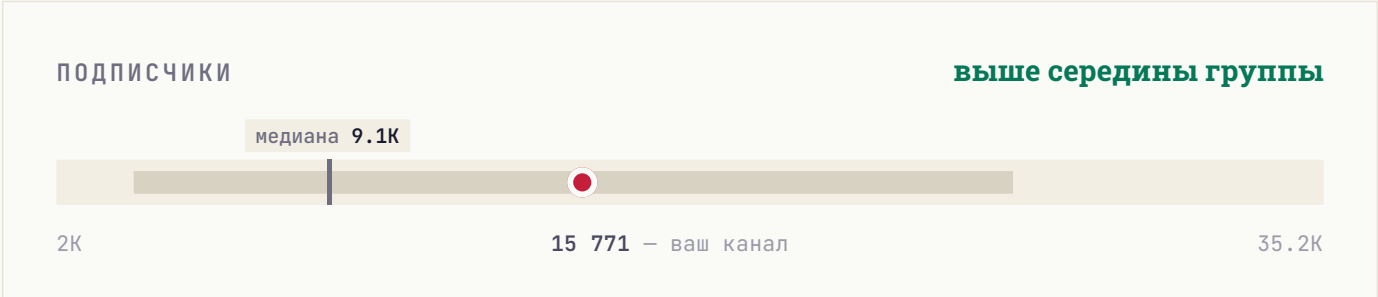
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **27 каналов** категории «Спорт» от 2 тыс. до 158 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#5/27

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 5 из 27 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 понедельник

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
----	-------------------------------	---
