



Kondis

NORSK ORGANISASJON FOR
KONDISJONSIDRETT

KONDIS I TALL

...

1962**ETABLERT**

Kondis ble etablert i 1962 av entusiastiske maratonløpere.

11 427
ANTALL
MEDLEMMER
(Per 01.01)**36**
Frivillige

Kondis har 36 frivillige som dekker små og store kondisjonsarrangementer over hele landet.

Over 50
trenere for
Kondistreninga**Over
200 000**

LESERE PER MND PÅ NETT*
Et nytt design er lansert 8. juni 2018 og ny annonse plattform 10. mars 2018 som ble skiftet ut 28. januar 2021 til Google Ad Manager
*mars, april og mai -23

7**ANSATTE**

Det er i dag 7 mennesker som utgjør 5,15 årsverk

24+1**Trenings
grupper****9****UTGAVER**

Antall utgivelser av bladet hvorav 2 terminlister

3**SPESIALUTGAVER**

Bergen City Marathon
Sentrumsløpet
og
Holmenkollmarsjen

6**Kondisløpets**

- 5km i mars
- Høydemetersanking
- Kilometersanking juli
- Global Running Day
- romjulsmaraton
- kilometersanking 2024

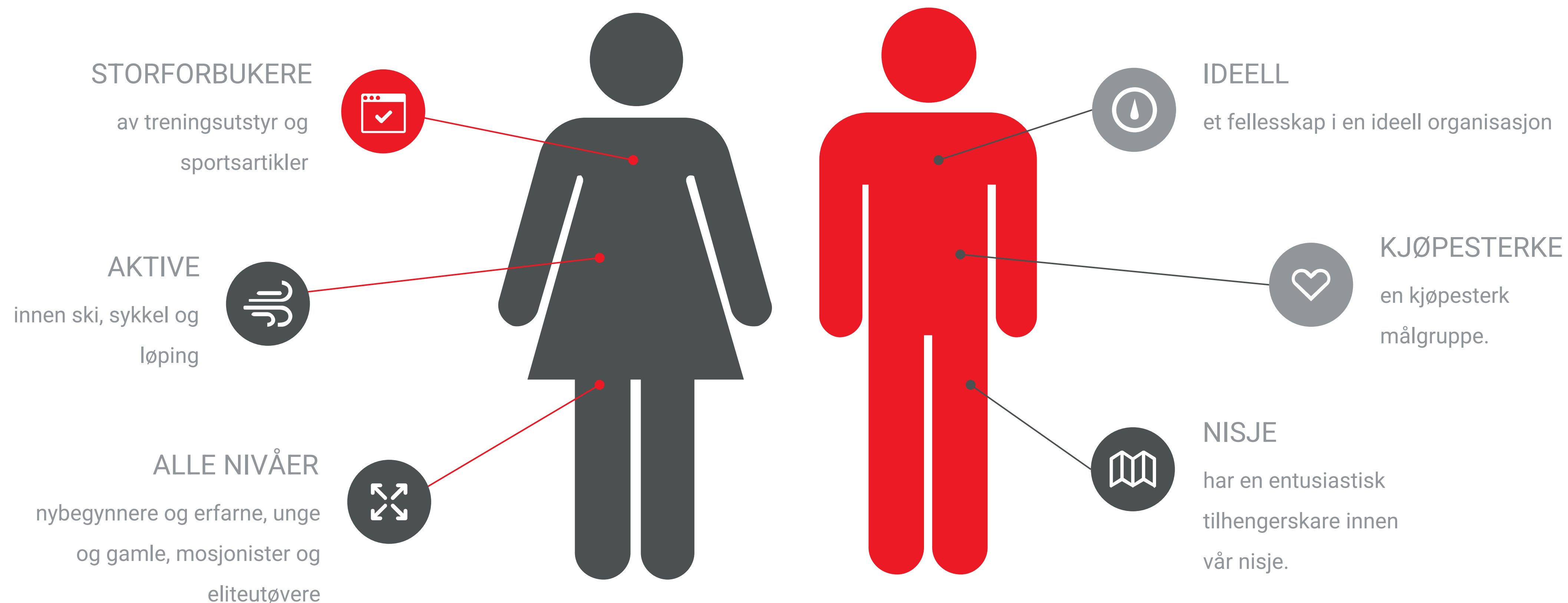
Nyheter 2024

High teck formater fra Adnami
- topscroll
- midscroll

Måned	Brukere (2021, 2022 vs2023)	Økter	Antall økter per bruker	Sidevisninger	Gj. økt varighet
Desember	96 584 (+ 28,68%)	176 537	1,83	317 216	01:18
Januar	97 727 (+ 43,60 %)	176 472	1,81	318 569	01:21
Februar - 22	86 553 (+ 47,72 %)	158 652	1,83	287 490	01:27
Mars	104 076 (+ 13,55 %)	192 173	1,85	340 676	01:28
April	122 752 (+ 15,36 %)	229 034	1,87	421 378	01:32
Mai	135 470 (+ 37,89 %)	278 685	2,06	490 066	01:30
Juni	134 944 (+ 25,86 %)	263 579	1,95	473 612	01:30
Juli	110 788 (- 1,08 %)	218 841	1,98	377 263	01:19
August	152 918 (+ 1,58%)	270 167	1,77	449 742	01:19
September	146 324 (+ 21,18%)	278 902	1,91	500 917	01:32
Oktober	164 856 (+62,80%)	286 513	1,74	489 916	01:23
November	111 149 (+21,80%)	197 529	1,78	349 308	01:27
Desember	99 313 (+ 2,83%)	168 849	1,70	307 249	01:28
Januar	139 855 (+43,14%)	208 272	1,49	352 202	01:13
Februar - 23	125 029 (+44,45%)	199 773	1,60	349 516	01:19
Mars	205 772 (+97,71%)	285 642	1,39	432 355	00:57
April	214 868 (+75,04%)	323 061	1,50	518 198	01.11
Mai	214 424 (+58,28%)	334 870	1,56	549 758	01:16
Juni	187 713 (+ 39,10%)	316 602	1,69	531 594	01:15
Juli	117 045 (+ 5, 34%)	252 472	1,57	386 564	01:14
August	135 100 (- 11, 65%)	257 320	1,90	401 000	01:27
September	144 882 (- 0, 98%)	277 805	1,92	468 858	01:34
Oktober	114 381 (- 30, 61%)	234 909	2,05	400 922	01:58
November	82 099 (- 26,13%)	163 347	1,99	280 987	01:59
Desember	68 001 (-31,52%)	141 489	2,38	245 938	01:52
Januar	85 799 (-38,65%)	158 964	1,85	260 881	01:55
Februar-24	100 340 (-19,74%)	192 435	1,92	316 419	01:50

Vår målgruppe

...



KJØNN

...

Demografisk informasjon hentet fra Google Analytics



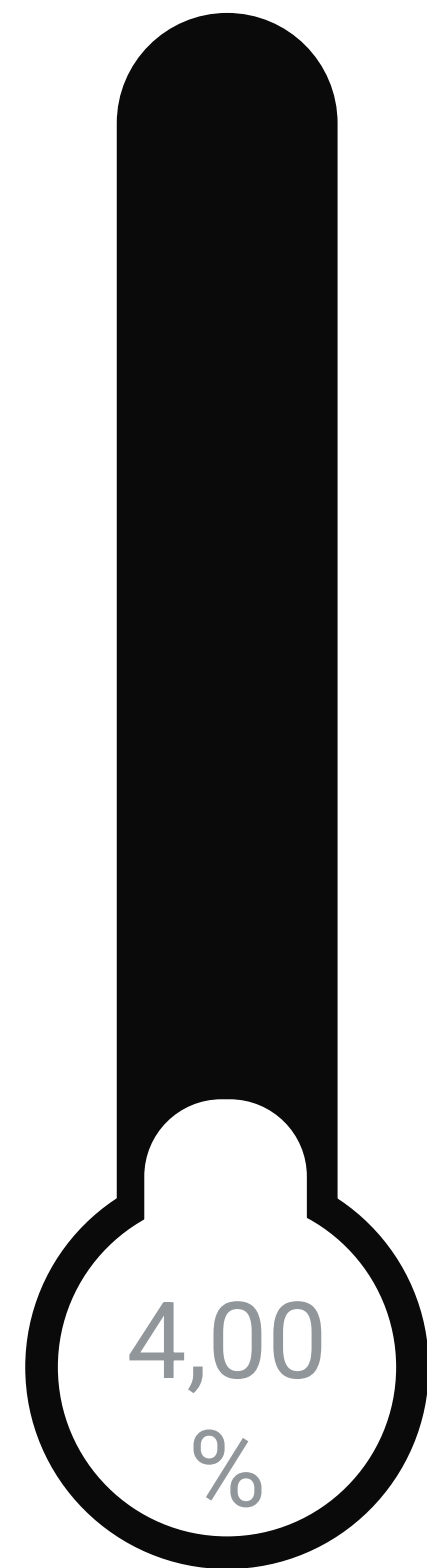
ALDER

...

6

Demografisk informasjon hentet fra Google Analytics

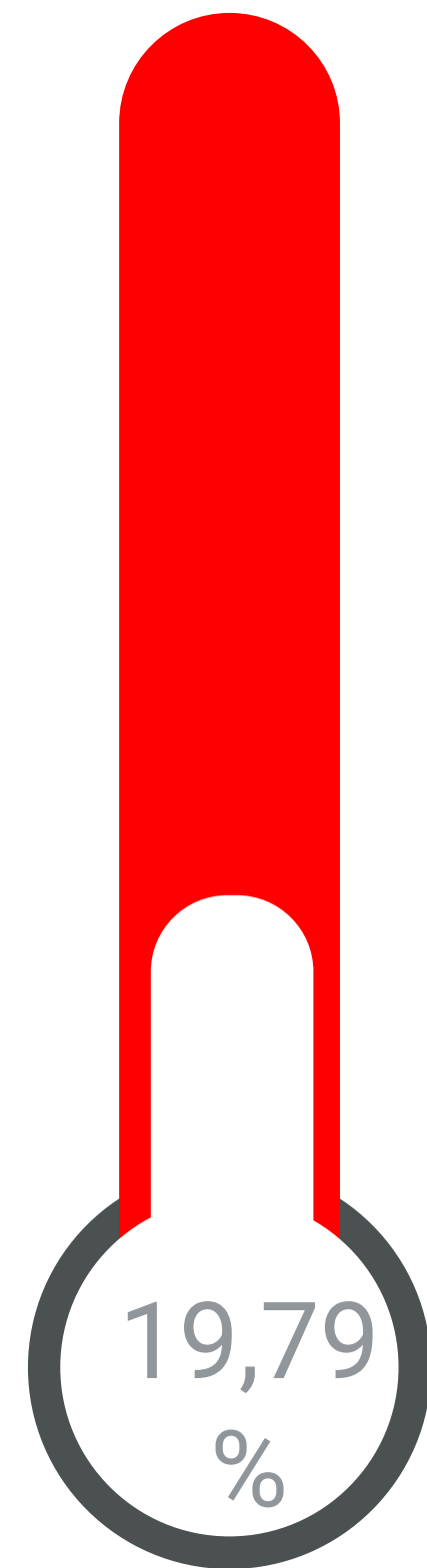
18-24



25-34



35-44



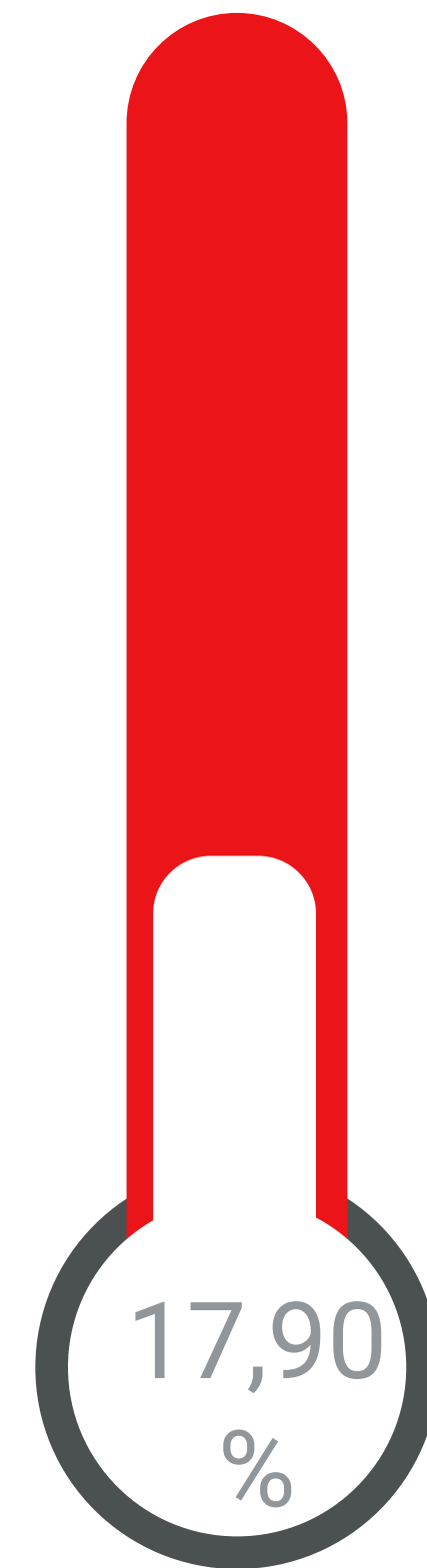
45-54



55-64



65+



Topp 10 steder i Norge siste 12 måneder

7

...

Antall brukere 1. mars - 29. februar 2024 hentet fra GA4 per region.

Oslo

432 255 (39,09%)

Vestland

215 817 (19,52%)

Viken

210 963 (19,07%)

Trøndelag

64 617 (5,54%)

Rogaland

60 350 (5,84%)



Innlandet

53 231 (4,72%)

Vestfold og Telemark

32 291 (2,92%)

Møre og Romsdal

25 309 (2,29%)

Agder

21 367 (1,93%)

Troms og Finnmark

18 255 (1,65%)

Trafikk og atferd

...

Informasjon hentet fra GA4 per 1. mars 2024



Desktop

29,34 % brukere
1,98 sider per økt
01:59 gj. snittlig økt varighet
(min)



Tablet

2,59 % brukere
1,72 sider per økt
01:27 gj. snittlig økt varighet
(min)



Mobil

68,07% brukere
1,63 sider per økt
00:57 gj. snittlig økt varighet
(min)

Produkter



Online

9

Bannere

Fra CPM 70

Programmatisk og direkte kjøp av varelageret i vårt redaksjonelle innhold på nett.

PASSER FOR:

Annonsører som ønsker å treffe leserne våre digitalt.

Content Marketing

Fra NOK 7 000

Produsere og distribuere innhold som er av interesse for målgruppen din.

PASSER FOR:

Annonsører som ønsker å fortelle om sitt produkt eller tjeneste via redaksjonelt innhold.

Video/lyd kondis.no

Fra NOK 1 500

Video i vårt redaksjonelle innhold på nett.

PASSER FOR:

Annonsører som ønsker å møte engasjerte lesere/informere om lanseringer eller vise spesifikke treningsøvelser/tjenester

Sosiale Medier

Fra NOK 1 250

Treff Kondis sine lesere på sosiale medier som Facebook, Instagram, eller andre.

PASSER FOR:

Annonsører som ønsker å treffe engasjerte lesere utenfor Kondis sitt kontekstuell miljø.

Kjøp av data

CPM

Kjøp av data fra Kondis gjør det mulig for deg som annonsører å bruke din egen kreativitet på hvordan Kondis sine lesere kan nås på internett.

PASSER FOR:

Annonsører som ønsker data om aktive mennesker som er storforbrukere av treningstøy og sportsartikler

Bannere



Kondis

10

Tilgjengelig for desktop, tablet og mobil

Varierer på pris, formater og plassering

Bannere

CPM

Programmatisk kjøp av
varelageret i vårt
redaksjonelle innhold på nett.

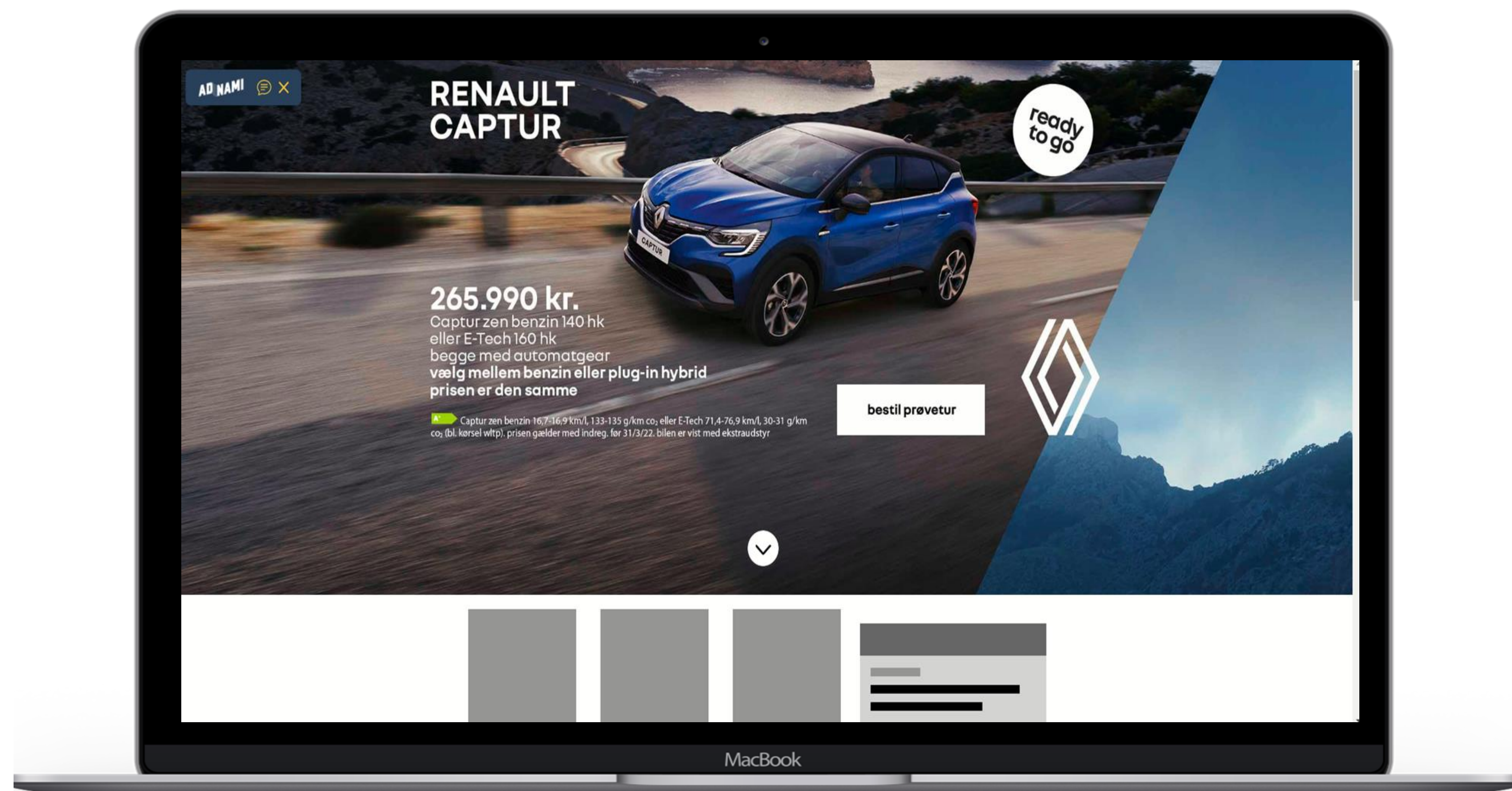
PASSER FOR:

Annonserer som ønsker å
treffe leserne våre.

Nytt format desktop

Topscroll
Format: 2560 x 1440
CPM 390

Topscroll er et responsivt format med høy effekt som vises på toppen av kondis.no (før sideinnhold). Den vises vanligvis ved 80 % av det tilgjengelige nettleservinduets høyde, men kan være opptil 100 %.



Øvrige spesifikasjoner; max total file 3,5 MB. JPG, PNG eller GIF. Direkte salg.

Mer info: <https://preview.adnami.io/pv?guid=42a4be9e-14f5-4998-a8ae-eb2db85d3372>

Nytt format desktop

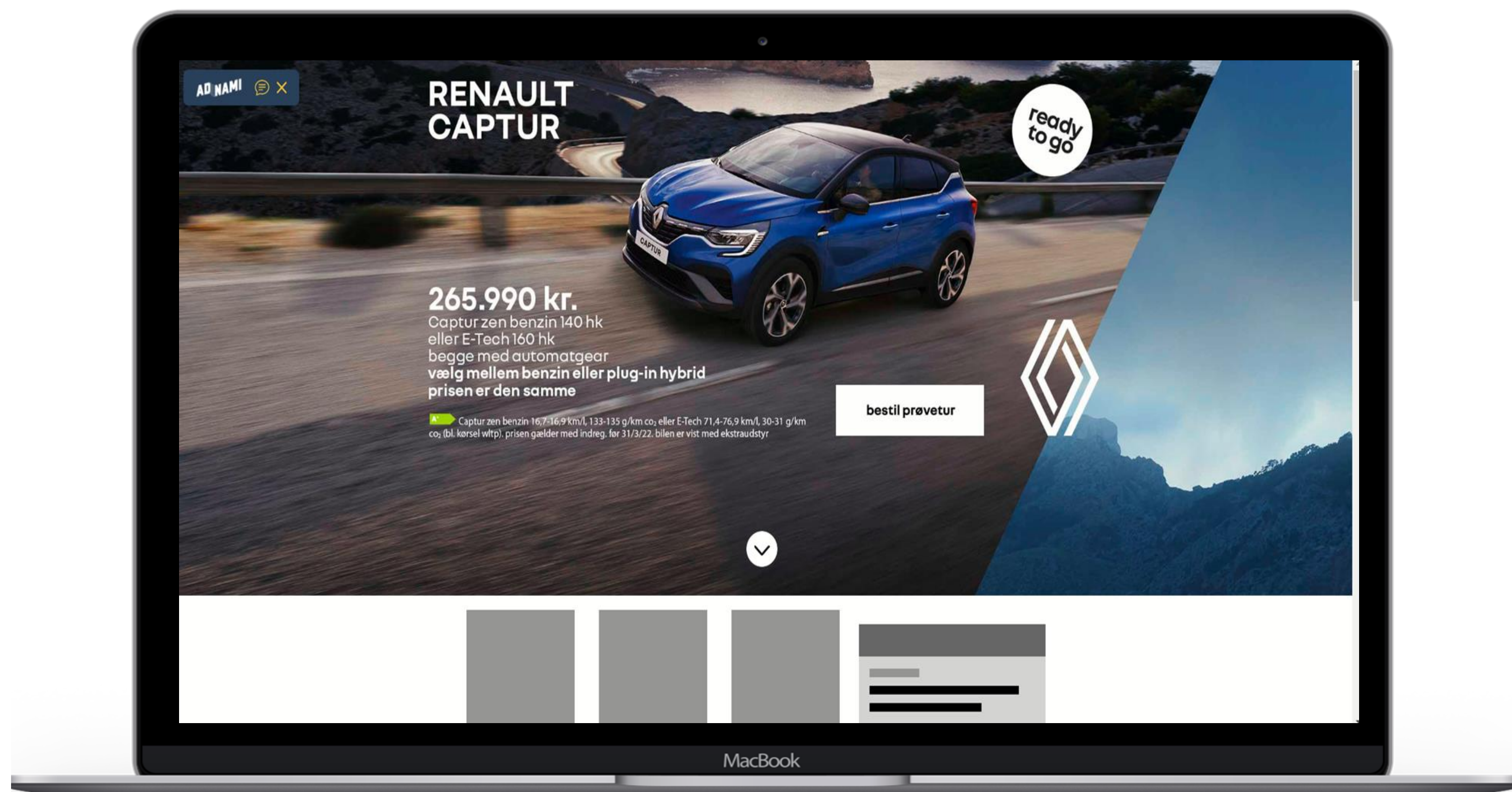
Midscroll

Format: 2560 x 1440

CPM 390

Midscroll er et responsivt format med høy effekt som vises midt på kondis.no.

Den vises vanligvis ved 80 % av det tilgjengelige nettleservinduets høyde, men kan være opptil 100 %.



Øvrige spesifikasjoner; max total file 3,5 MB. JPG, PNG eller GIF. Direkte salg.

Mer info: <https://preview.adnami.io/desktopinterscroll?guid=b0dc4f99-0842-4d9b-b12f-61f33840bde1>

Nytt format mobile

Topscroll

Format: 1080 x 1920

CPM 295

Topscroll er et responsivt format med høy effekt som vises på toppen kondis.no (før sideinnhold)
Den vises vanligvis ved 80 % av det tilgjengelige nettleservinduets høyde, men kan være opptil 100 %.



Øvrige spesifikasjoner; max total file 3,5 MB. JPG, PNG eller GIF. Direkte salg.

Mer info: <https://preview.adnami.io/topscrollmobile?guid=ad1c1642-4d66-4e14-8dea-c3b4959a3903>

Nytt format mobile

Midscroll

Format: 1080 x 1920

CPM 295

Midscroll er et responsivt format med høy effekt som vises midt på kondis.no
Den vises vanligvis ved 80 % av det tilgjengelige nettleservinduets høyde, men kan være opptil 100 %.



Øvrige spesifikasjoner; max total file 3,5 MB. JPG, PNG eller GIF. Direkte salg.

Mer info: <https://preview.adnami.io/interscroll?guid=acb2f23e-4ff4-4be1-be5b-6a7f455b3720>

Desktop

...

Varelager og spesifikasjoner
CPM = Kostnad per 1000 annonsevisninger (kr)

Mobil	Plassering	Visninger	Format	Maks kb	CPM
Toppbanner		Forside/artikkel	980x300	149	120
Stort banner	Over trening	Forside	980x600	149	180
Skyskraper	Høyre	Artikkel	180x500	149	80
Nettboard		Forside/artikkel	468x400	149	80
Toppbanner	Over treningsgrupper	Forside	980x300	149	90
Toppbanner	Over mest lest	Forside	980x300	149	90
Hesteko	Skyskrapere 180x500, 180x501 160x600, 160x601 300x600, 300x601	Forside/artikkel	980x300	149	300
Liten netboard	Bunn før kommentarfeltet/under mest lest/artikkelintegreerte 6. avsnitt	Forside	300x250	149	70

Tablet



Varelager og spesifikasjoner

CPM = Kostnad per 1000 annonsevisninger (kr)

Tablett	Plassering	Visninger	Format	Maks kb	CPM
Toppbanner	1	Forside/artikkel	320x250	149	120
Board	2	Forside/artikkel	320x400	149	180
Board	3	Forside/artikkel	320x250	149	120
Board	4	Forside/artikkel	320x400	149	180
Board	5	Forside/artikkel	320x250	149	120
Board	6	Forside/artikkel	320x400	149	180
Board	7	Forside/artikkel	320x250	149	120

Dette kan kjøpes programmatisk

Mobil

•••
Varelager og spesifikasjoner

CPM = Kostnad per 1000 annonsevisninger (kr)

Mobil	Plassering	Visninger	Format	Maks kb	CPM
Toppbanner	1	Forside/Artikkel	320x250	149	120
Toppbanner	1	Forside/Artikkel	320x400	149	180
Board	2	Forside/Artikkel	320x250	149	120
Board	2	Forside/Artikkel	320x400	149	180
Board	3	Forside/Artikkel	320x250	149	120
Board	3	Forside/Artikkel	320x400	149	180
Board	4	Forside/Artikkel	320x250	149	120
Board	4	Forside/Artikkel	320x400	149	180
Board	5	Forside/Artikkel	320x250	149	120

Dette kan kjøpes programmatisk

Content Marketing

• • •
Kondis

18

Pris per uke: 7 000kr

Pris per måned: 21 000kr

Content Marketing

7 000

Produsere og dele innhold
som er av interesse for
målgruppen til bedriften.

PASSER FOR:

Annonserer som deler
målgruppe med lignende
interesser.

Content Marketing

...
Kondis

19

Sponset innhold



Løpetips fra Norges beste maratonløper

Eksempel: Löplabbet
Periode 6. august-10. oktober
66 dager
279 638 visninger
5251 klikk
CTR: 1,87
Gjennomsnitt 79,56 klikk inn til artikkel per dag

Content Marketing

7 000

Produsere og dele innhold
som er av interesse for
målgruppen til bedriften.

PASSER FOR:

Annonserer som deler
målgruppe med lignende
interesser.

Kondis

Video annonser *KondisTV*

• • •
Kondis

20



**Ingrid Kristiansen gir
tips til ditt første
maratonløp**



**Videoreportasje fra
Drammen Halvmaraton**

Video

**Uke
Fra kr. 1500**

**Måned
Fra kr. 5000**

PASSER FOR:

Annonserer som ønsker å
treffe våre engasjerte lesere.

Sosiale Medier

...
Kondis

Promotere content artikler gjennom Kondis sine kontoer på sosiale medier

Facebook - 19 600 + følgere
Instagram - 10 500 + følgere

Sosiale Medier

1 250

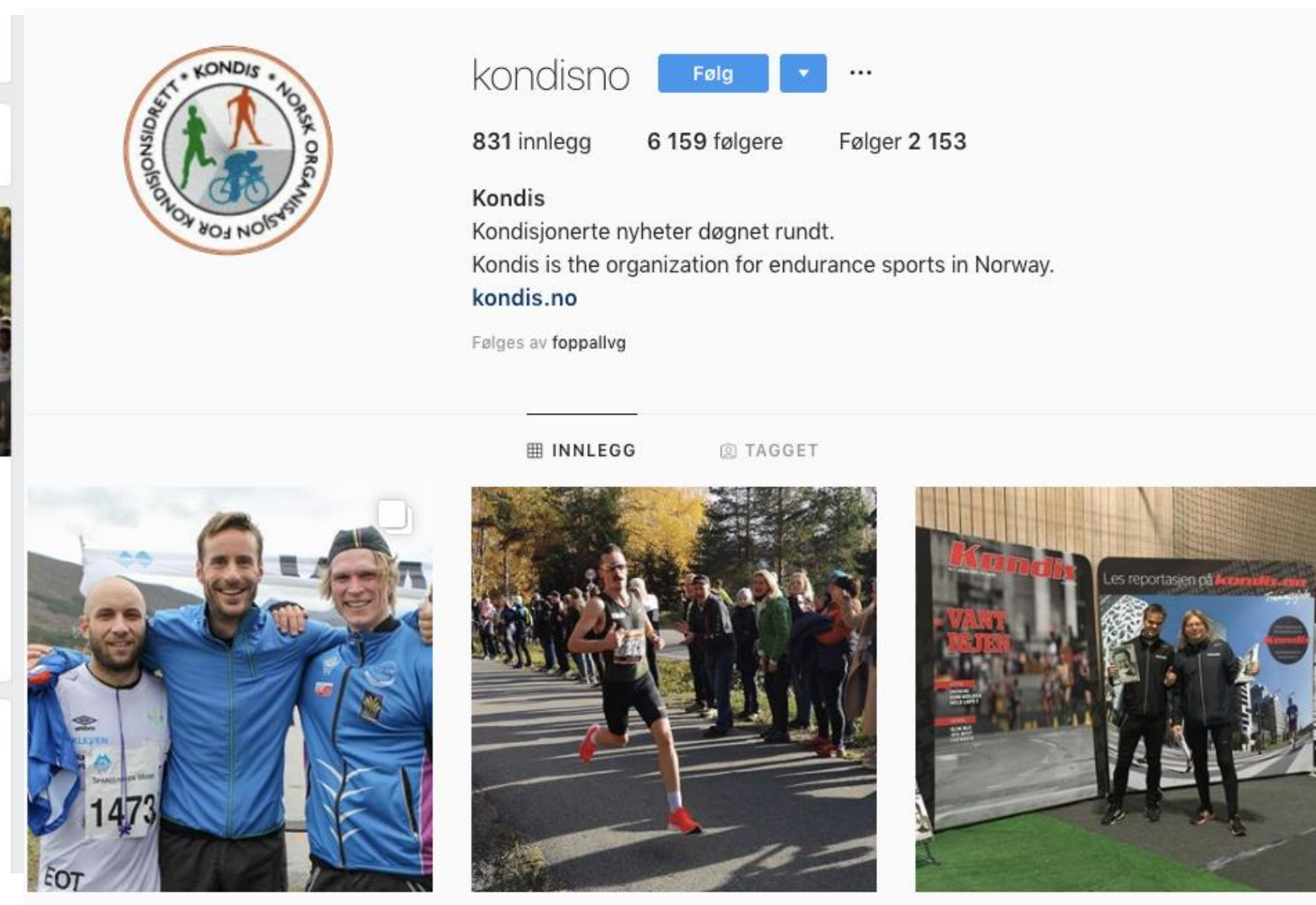
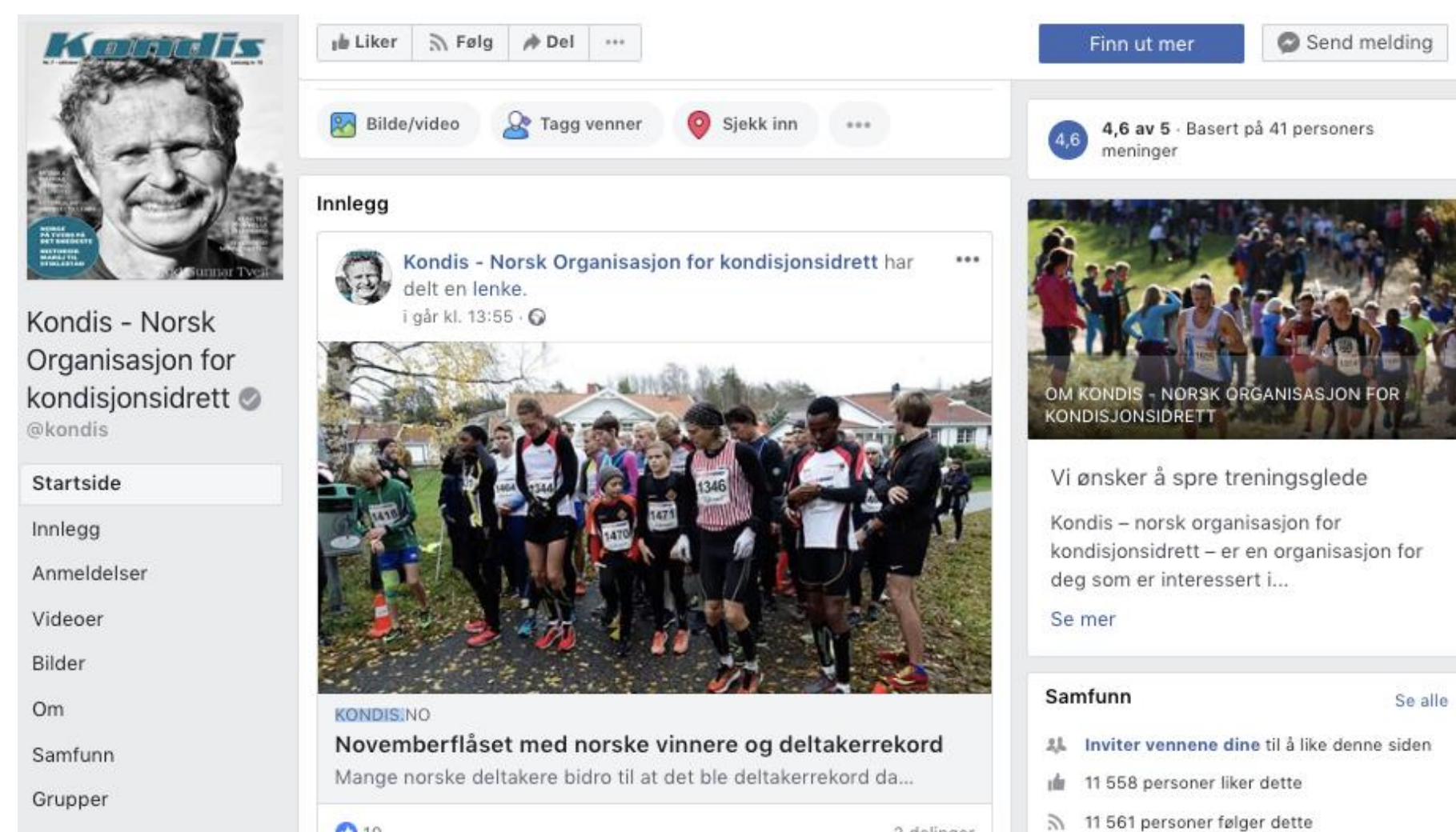
Omtale fra Kondis på plattformer hvor leserne engasjerer seg mest.

Content artikler på Facebook og Instagram

Krever tekst, bilde tittel og landingsside

PASSER FOR:

Annonserer som ønsker å treffe engasjerte lesere.



Sosiale Medier

• • •
Kondis

22



Sosiale Medier “Story” 24 timer

1 250

Omtale fra Kondis på plattformer hvor leserne engasjerer seg mest.

Content artikler på Facebook og Instagram

Krever tekst, bilde tittel og landingsside

PASSER FOR:

Annonserer som ønsker å treffe engasjerte lesere.

Sosiale Medier

• • •
Kondis

23



Sosiale Medier FB Manager

Fra 3 500

Content artikkel.

promotere et innlegg

Annonser som dukker opp i nyhetsfeeden regelmessig til mange aktuelle mottakere på både Facebook, Instagram, Messenger osv

PASSER FOR:

Annonserer som ønsker å treffe engasjerte lesere.

Har du planer om å annonsere?

Vi henvender oss både til nybegynnere og erfarne, unge og gamle mosjonister og eliteutøvere. Over 70% av våre lesere trener tre til fem ganger i uka eller mer og bruker 6 timer til 8 timer i uka på trening

Ta kontakt med: Trond Hansen
E-post: trond.hansen@kondis.no
Mobil: + 47 41 27 84 72