



# ***Kondis***

NORSK ORGANISASJON FOR  
KONDISJONSIDRETT

# KONDIS I TALL

...

**1962****ETABLERT**

Kondis ble etablert i 1962 av entusiastiske maratonløpere.

**11 645**  
ANTALL  
MEDLEMMER  
15.11.24**36**  
**Frivillige**

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

**Over 50**  
trenere for  
Kondistreninga**Over  
150 000**

**LESERE PER MND PÅ NETT\***  
Et nytt design er lansert 15. oktober 2024. Google Ad Manager ble lansert 28. januar 2021

\* September-24

**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**

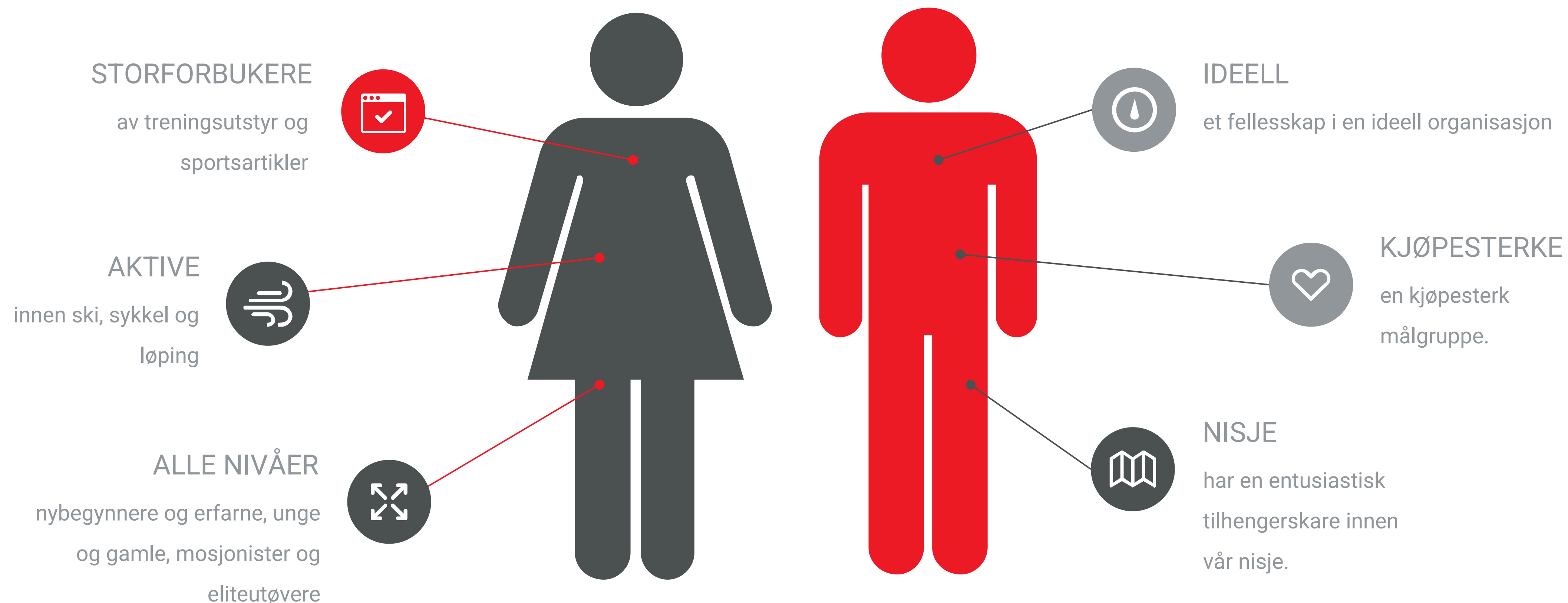
- 5km i mars
- Høydemetersanking
- Kilometersanking juli
- Global Running Day
- romjulsmaraton
- kilometersanking 2024

**Nyheter 2024**

Nytt design 15. oktober

# Vår målgruppe

...





# KJØNN

...

Demografisk informasjon hentet fra Google Analytics



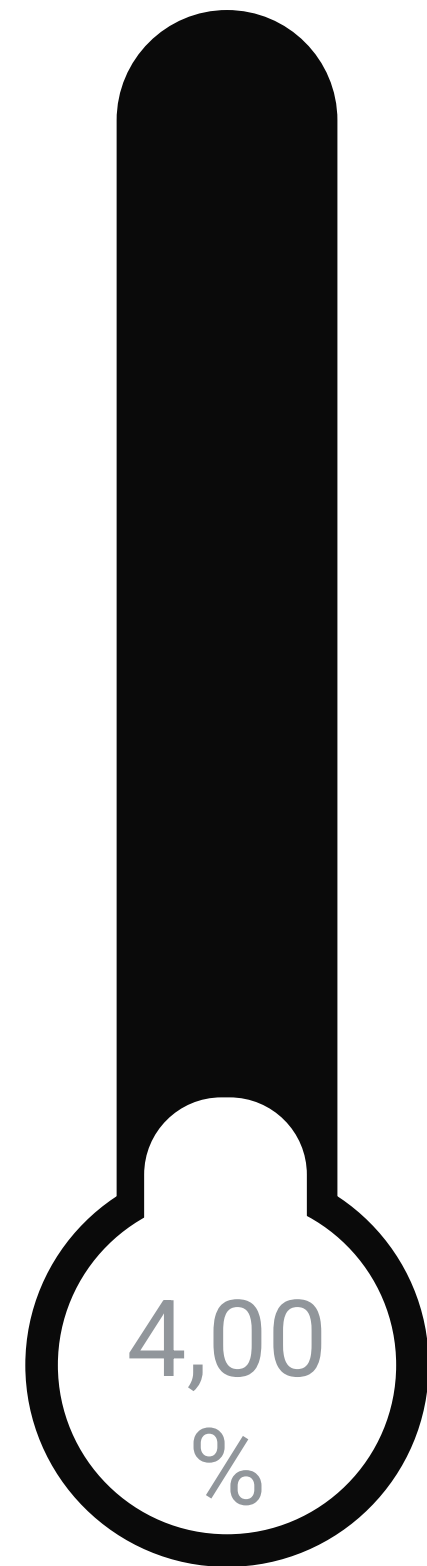


# ALDER



Demografisk informasjon hentet fra Google Analytics

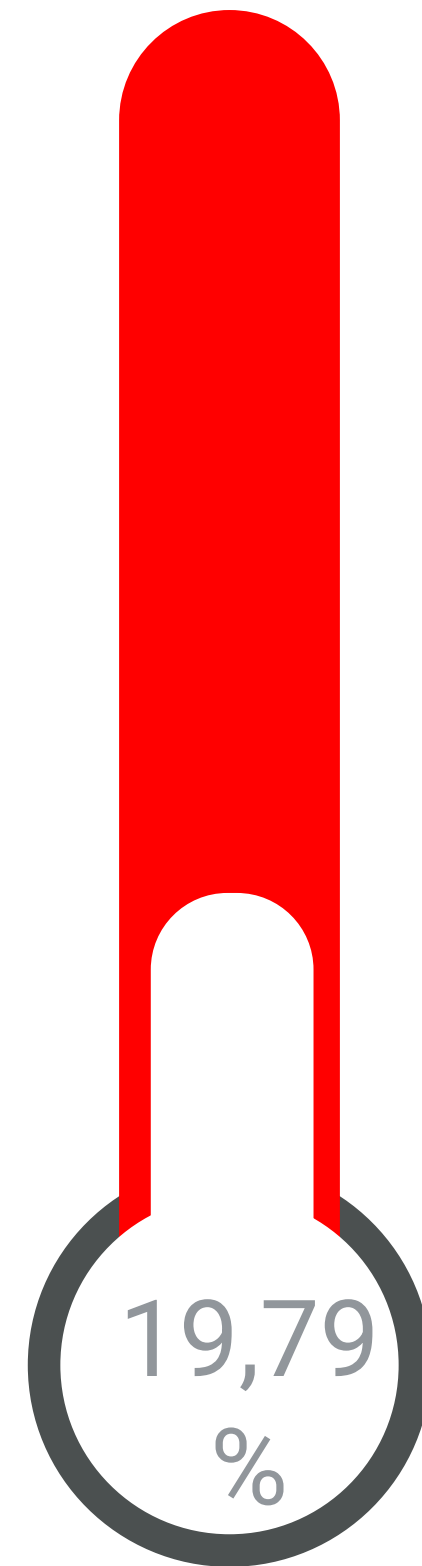
18-24



25-34



35-44



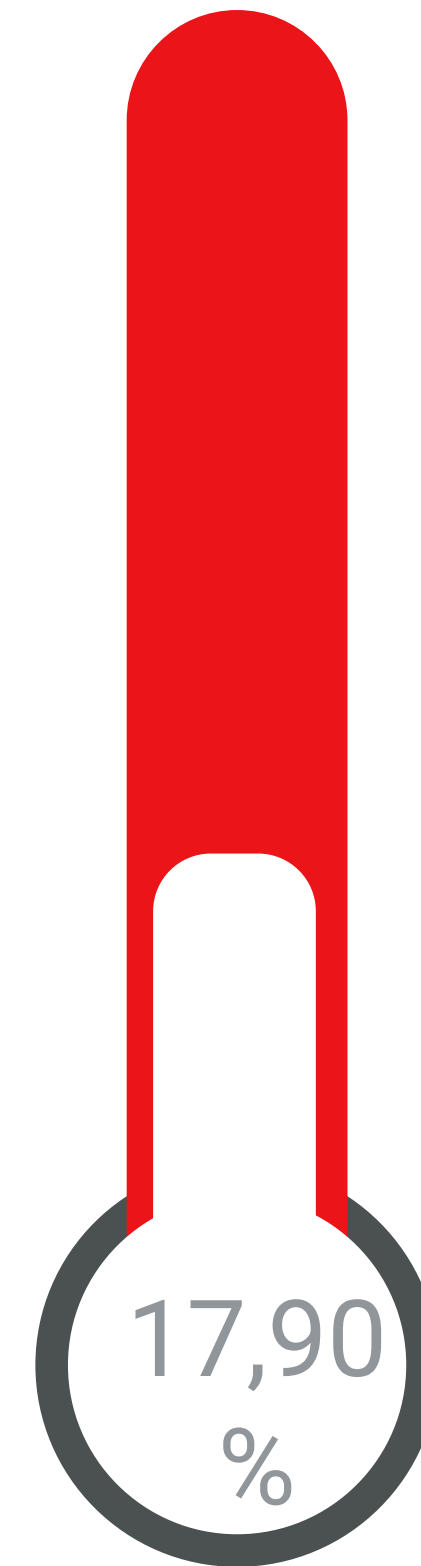
45-54



55-64



65+



# Trafikk og atferd

...

Informasjon hentet fra GA4 per 1.november 2024



Desktop

27,5 % brukere  
1,67 sider per økt  
03:03 gj. snittlig økt varighet  
(min)



Tablet

2,5 % brukere  
1,21 sider per økt  
01:43 gj. snittlig økt varighet  
(min)



Mobil

70,0% brukere  
1,25 sider per økt  
01:25 gj. snittlig økt varighet  
(min)

# Topp 10 steder i Norge siste 12 måneder

7

...

Antall brukere 1.november 2023 - 31. oktober 2024 hentet fra GA4 per region.

**Oslo**

461 928

**Vestland**

249 272

**Akershus**

126 108

**Trøndelag**

72 253

Innlandet

69 305

Viken

66 494

Rogaland

52 527

Møre og Romsdal

33 611

Agder

22 041

Buskerud

19 497





Informasjon hentet fra GA4 per 1. november 2024

| Måned               | Brukere (2023 vs 2024) | Økter          | Antall økter per bruker | Sidevisninger  | Gj. økt varighet |
|---------------------|------------------------|----------------|-------------------------|----------------|------------------|
| Mars                | 82 030                 | 285 642        | 1,39                    | 432 355        | 00:57            |
| April               | 103 669                | 323 061        | 1,50                    | 518 198        | 01.11            |
| Mai                 | 114 852                | 334 870        | 1,56                    | 549 758        | 01:16            |
| Juni                | 119 501                | 316 602        | 1,69                    | 531 594        | 01:15            |
| Juli                | 117 045                | 252 472        | 1,57                    | 386 564        | 01:14            |
| August              | 135 100                | 257 320        | 1,90                    | 401 000        | 01:27            |
| September           | 144 882                | 277 805        | 1,92                    | 468 858        | 01:34            |
| <b>Oktober - 23</b> | <b>114 381</b>         | <b>234 909</b> | <b>2,05</b>             | <b>400 922</b> | <b>01:58</b>     |
| November            | 82 099                 | 163 347        | 1,99                    | 280 987        | 01:59            |
| Desember            | 68 001                 | 141 489        | 2,38                    | 245 938        | 01:52            |
| Januar              | 85 799                 | 158 964        | 1,85                    | 260 881        | 01:55            |
| Februar             | 100 340                | 192 435        | 1,92                    | 316 419        | 01:50            |
| Mars                | 122 432                | 219 563        | 1,79                    | 336 000        | 01:32            |
| April               | 136 386                | 267 474        | 1,97                    | 429 981        | 01:35            |
| Mai                 | 139 423                | 275,654        | 1.98                    | 443,959        | 01:44            |
| Juni                | 129 709                | 248,112        | 1.91                    | 412,183        | 01:36            |
| Juli                | 100 419                | 186, 457       | 1,86                    | 313, 198       | 01:49            |
| August              | 128 435                | 230,799        | 1,80                    | 364,506        | 01:38            |
| September           | 151 504                | 284, 810       | 1,88                    | 465 640        | 01:47            |
| <b>Oktober - 24</b> | <b>100 752</b>         | <b>199 204</b> | <b>1,98</b>             | <b>372 400</b> | <b>02:04</b>     |



# 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.

## Sponset innhold

**Fra NOK  
4 000**

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  
1 000**

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

PASSER FOR:

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

## Topscroll/Midscroll

**Fra CPM 295**

Programmatisk og direkte kjøp av varelageret før sideinnhold og inne i vårt redaksjonelle innhold på nett

PASSER FOR:

Annonsører som ønsker større oppmerksomhet på merkevaren, og som ønsker å treffe leserne våre digitalt.

# Bannere



Kondis

10

Tilgjengelig for mobil, desktop og tablet

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.





# Mobil

Varelager og spesifikasjoner

CPM = Kostnad per 1000 annonsevisninger (kr)

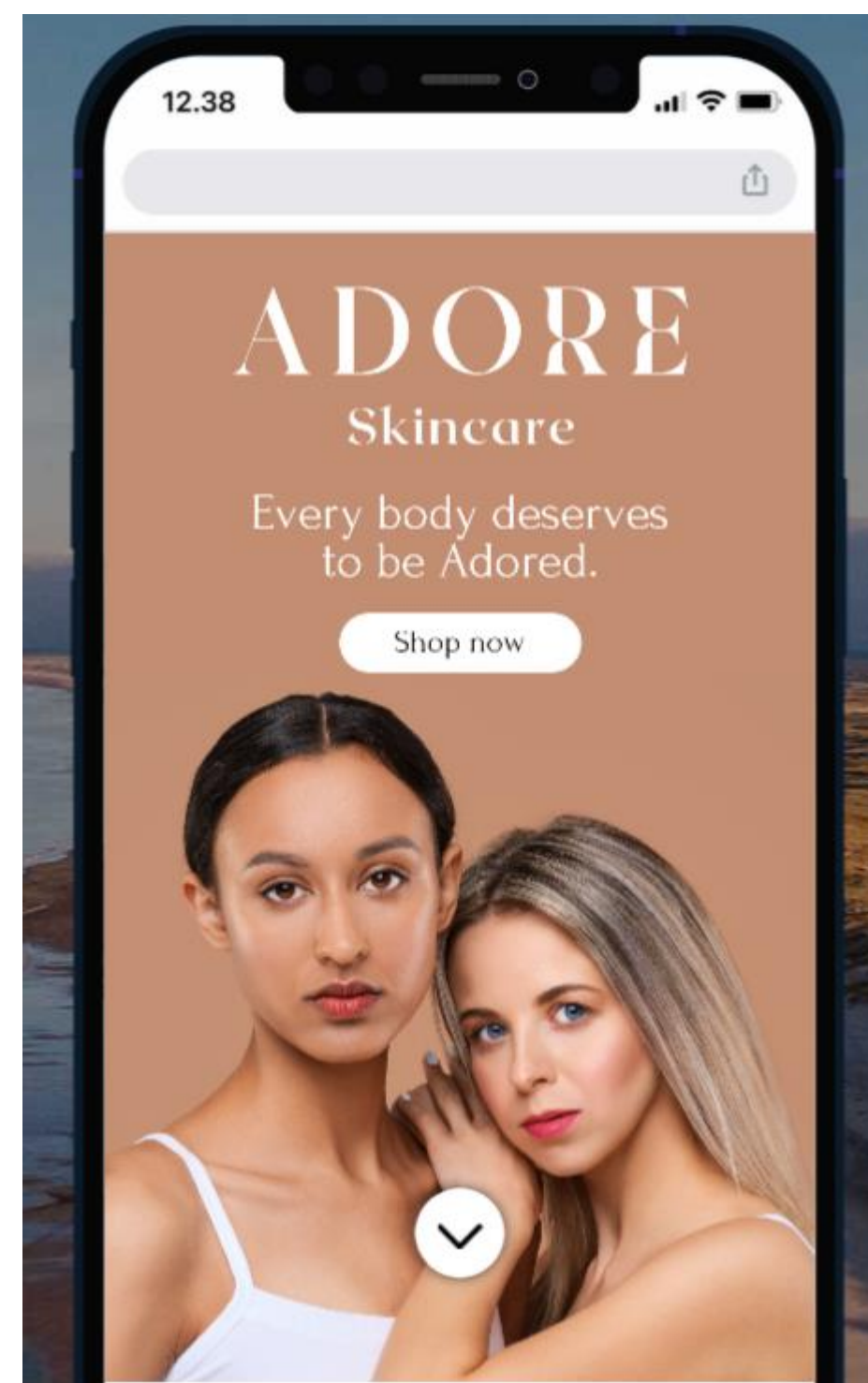
| Mobil                                    | Plass | Visninger    | Format (piksel) | Maks kb | CPM     |
|------------------------------------------|-------|--------------|-----------------|---------|---------|
| Topnetboard under toppartikkel           | 1     | Forside      | 320x250/320x400 | 149     | 120/180 |
| Netboard, under nyhetsnotis              | 2     | Forside      | 320x250/320x400 | 149     | 120/180 |
| Netboard, under løpsguiden               | 3     | Forside      | 320x250/320x400 | 149     | 120/180 |
| Netboard, over tester/produktnyheter     | 4     | Forside      | 320x250/320x400 | 149     | 120/180 |
| Netboard, under tester og produktnyheter | 5     | Forside      | 320x250/320x400 | 149     | 120/180 |
| Netboard, under Kondis-kommentar         | 6     | Forside      | 320x250/320x400 | 149     | 120/180 |
| Netboard, under ingresstekst             | 1     | Artikkelside | 320x250/320x400 | 149     | 120/180 |
| Netboard, inne i artikkel                | 2     | Artikkelside | 320x250/320x400 | 149     | 120/180 |
| Netboard, inne i artikkel                | 3     | Artikkelside | 320x250/320x400 | 149     | 120/180 |

Dette kan kjøpes programmatisk

# Topscroll mobile

**Format: 1080 x 1920**  
**CPM 295**

Topscroll (Adnami) 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 %.



[View on Mobile](#)



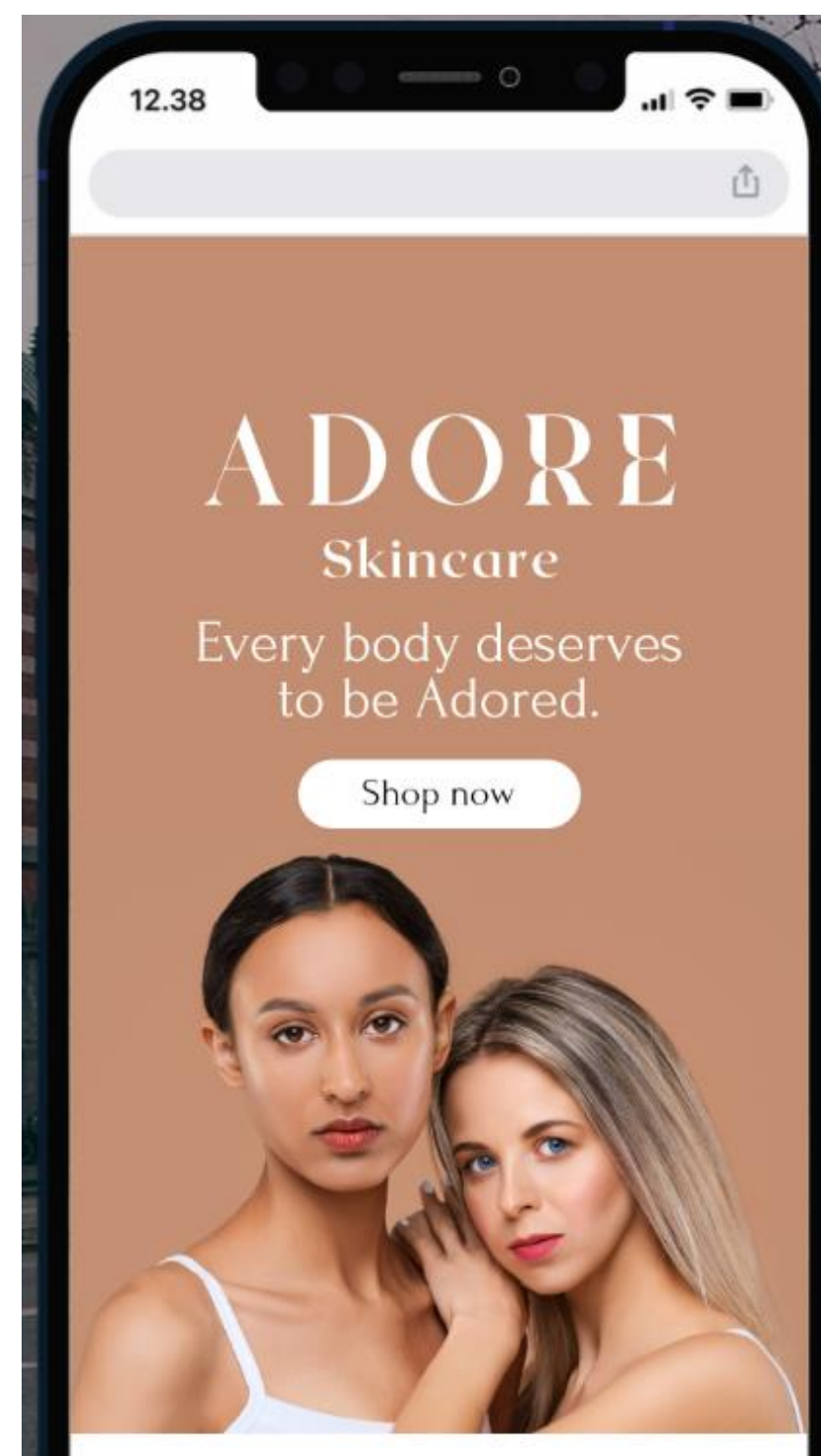
Øvrige spesifikasjoner; max total file 2,0 MB. JPG, PNG eller GIF. Direkte salg.



# Midscroll mobile

**Format: 1080 x 1920**  
**CPM 295**

Midscroll (Adnami) 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 %.



View on Mobile



Øvrige spesifikasjoner; max total file 2,0 MB. JPG, PNG eller GIF. Direkte salg.







# Desktop



## Varelager og spesifikasjoner

**CPM = Kostnad per 1000 annonsevisninger (kr)**

| Desktop                    | Plassering                    | Visninger | Format (Piksel) | Maks kb | CPM |
|----------------------------|-------------------------------|-----------|-----------------|---------|-----|
| Top Banner                 | Top Banner                    | Forside   | 980x300         | 149     | 120 |
| Skyskraper<br>venstre      | Skyskraper<br>Nr. 1,2 og 3    | Forside   | 300x600         | 149     | 150 |
|                            |                               |           | 180x500         |         | 100 |
| Skyskraper<br>høyre        | Skyskraper<br>Nr. 1,2 og 3    | Forside   | 300x600         | 149     | 150 |
|                            |                               |           | 180x500         |         | 100 |
| Netboard, venstre og høyre | Netboard over Kondis-TV       | Forside   | 468x400         | 149     | 100 |
| Bredt banner               | Over tester og produktnyheter | Forside   | 980x300         | 149     | 120 |
| Bredt banner               | over bildesaker               | Forside   | 980x300         | 149     | 120 |
| Bredt banner               | under mest lest               | Forside   | 980x300         | 149     | 120 |
| Hestesko                   | Øverst                        | Forside   | 980x300         | 149     |     |
|                            |                               |           | 180x500/501 (v) |         | 280 |
|                            |                               |           | 300x600/601 (v) |         | 350 |
| Liten netboard             | I bunnen                      | Forside   | 300x250         | 149     | 70  |

Dette kan kjøpes programmatisk

**Kondis**

# Desktop



**Varelager og spesifikasjoner**

**CPM = Kostnad per 1000 annonsevisninger (kr)**

| <b>Desktop</b>        | <b>Plassering</b> | <b>Visninger</b> | <b>Format (Piksel)</b> | <b>Maks kb</b> | <b>CPM</b> |
|-----------------------|-------------------|------------------|------------------------|----------------|------------|
| Skyskraper<br>venstre | Skyskraper        | Artikkelside     | 300x600<br>180x500     | 149            | 150<br>100 |
| Skyskraper<br>høyre   | Skyskraper        | Artikkelside     | 300x600<br>180x500     | 149            | 150<br>100 |
| Bredt banner          | Under ingress     | Artikkelside     | 980x300                | 149            | 120        |
| Bredt banner          | Inne i artikkel   | Artikkelside     | 980x300                | 149            | 120        |
| Bredt banner          | Inne i artikkel   | Artikkelside     | 980x300                | 149            | 120        |

Dette kan kjøpes programmatisk

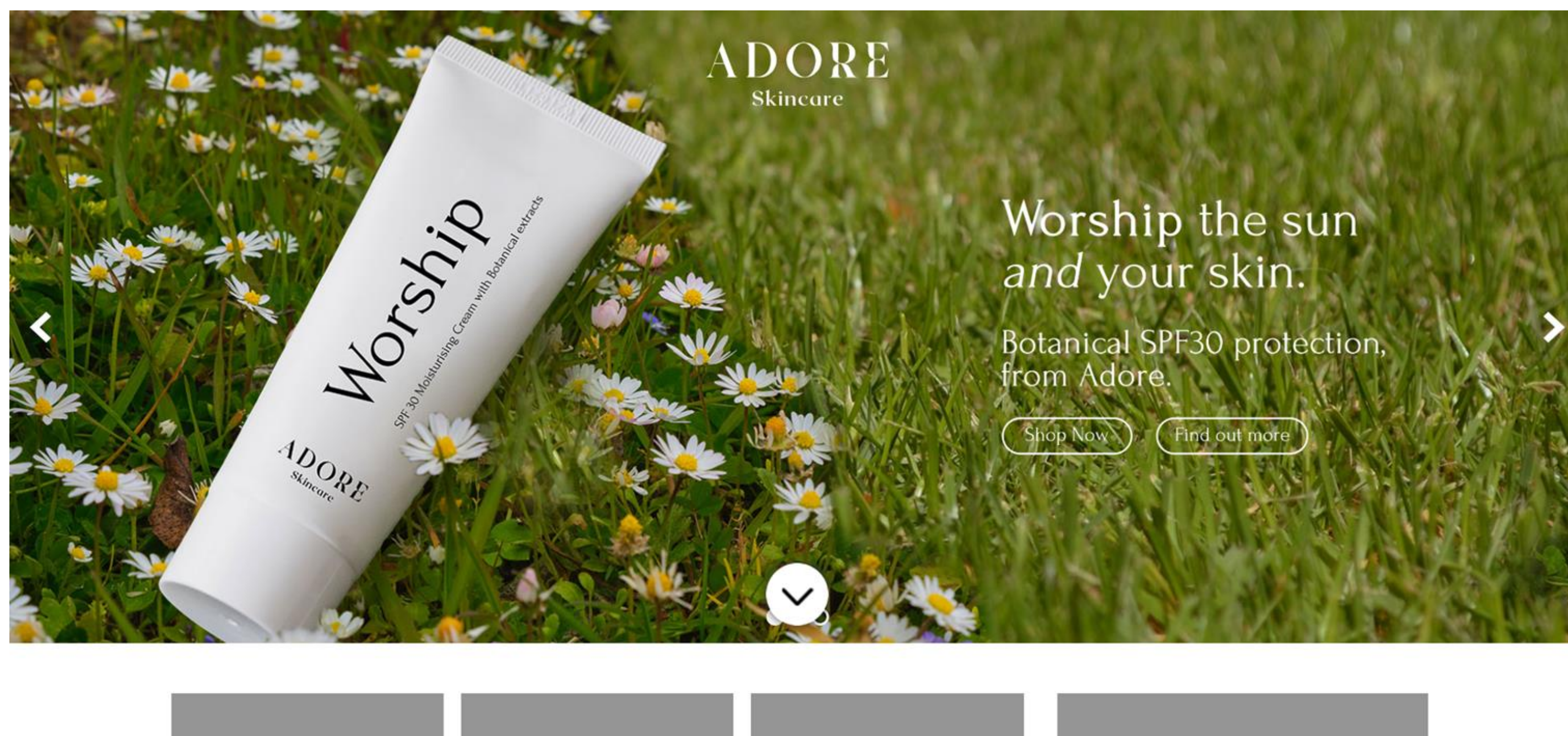
**Kondis**



# Topscroll desktop

**Format: 2560 x 1440**  
**CPM 390**

Topscroll (Adnami) 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 2,0 MB. JPG, PNG eller GIF. Direkte salg.

Mer informasjon [her](#)



# Midscroll desktop

**Midscroll**

**Format: 2560 x 1440**

**CPM 390**

Midscroll (Adnami) 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 2,0 MB. JPG, PNG eller GIF. Direkte salg.  
Mer informasjon [her](#)





# Tablet



## Varelager og spesifikasjoner

**CPM = Kostnad per 1000 annonsevisninger (kr)**

| Desktop                    | Plassering                    | Visninger    | Format (Piksel) | Maks kb | CPM |
|----------------------------|-------------------------------|--------------|-----------------|---------|-----|
| Top Banner                 | Top Banner                    | Forside      | 980x300         | 149     | 120 |
| Netboard, venstre og høyre | Netboard over Kondis-TV       | Forside      | 468x400         | 149     | 100 |
| Bredt banner               | Over tester og produktnyheter | Forside      | 980x300         | 149     | 120 |
| Bredt banner               | over bildesaker               | Forside      | 980x300         | 149     | 120 |
| Bredt banner               | under mest lest               | Forside      | 980x300         | 149     | 120 |
| Liten netboard             | I bunnen                      | Forside      | 300x250         | 149     | 70  |
| Bredt banner               | under ingress                 | Artikkelside | 980x300         | 149     | 120 |
| Bredt banner               | inne i artikkel               | Artikkelside | 980x300         | 149     | 120 |
| Bredt banner               | i artikkel                    | Artikkelside | 980x300         | 149     | 120 |

Dette kan kjøpes programmatisk

**Kondis**



# Sponset innhold

...  
**Kondis**

22

Pris per uke: 4 000kr

Pris per måned: 13 000kr

## Sponset innhold

4 000

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

PASSER FOR:

Annonsører som deler målgruppe med lignende interesser.



**Mange flotte premier i Kondisløpene**



**Derfor skal du bli medlem i Kondis**



**Feilsøking under elbillading: Vanlige problemer og løsninger**



## Desktop/Tablet



**Sponset innhold**

Rabatt på flyreiser med SAS

15 % rabatt på alt kondisjonsutstyr utenom Concept2 utstyr hos Sportsmaster

40-80 kroner i Kondisrabatt i kvalitetsløp

20 % rabatt

**Derfor skal du bli medlem i Kondis**



**Sponset innhold**

**Feilsøking under elbillading:  
Vanlige problemer og løsninger**



**Sponset innhold**

**Mange flotte premier i Kondisløpene**

Lenke: <https://www.kondis.no/feilsoeking-under-elbillading-vanlige-problemer-og-loesninger.6655801-365907.htm>

**Kondis**



Sponset innhold



**Feilsøking under elbillading:  
Vanlige problemer og løsninger**

Lenke: <https://www.kondis.no/feilsoeking-under-elbillading-vanlige-problemer-og-loesninger.6655801-365907.html>



# Sponset innhold

...  
**Kondis**

25

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

## Sponset innhold

4 000

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**

26



**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 - 21 000 + følgere  
Instagram - 10 900 + følgere

## Sosiale Medier

# 1 000

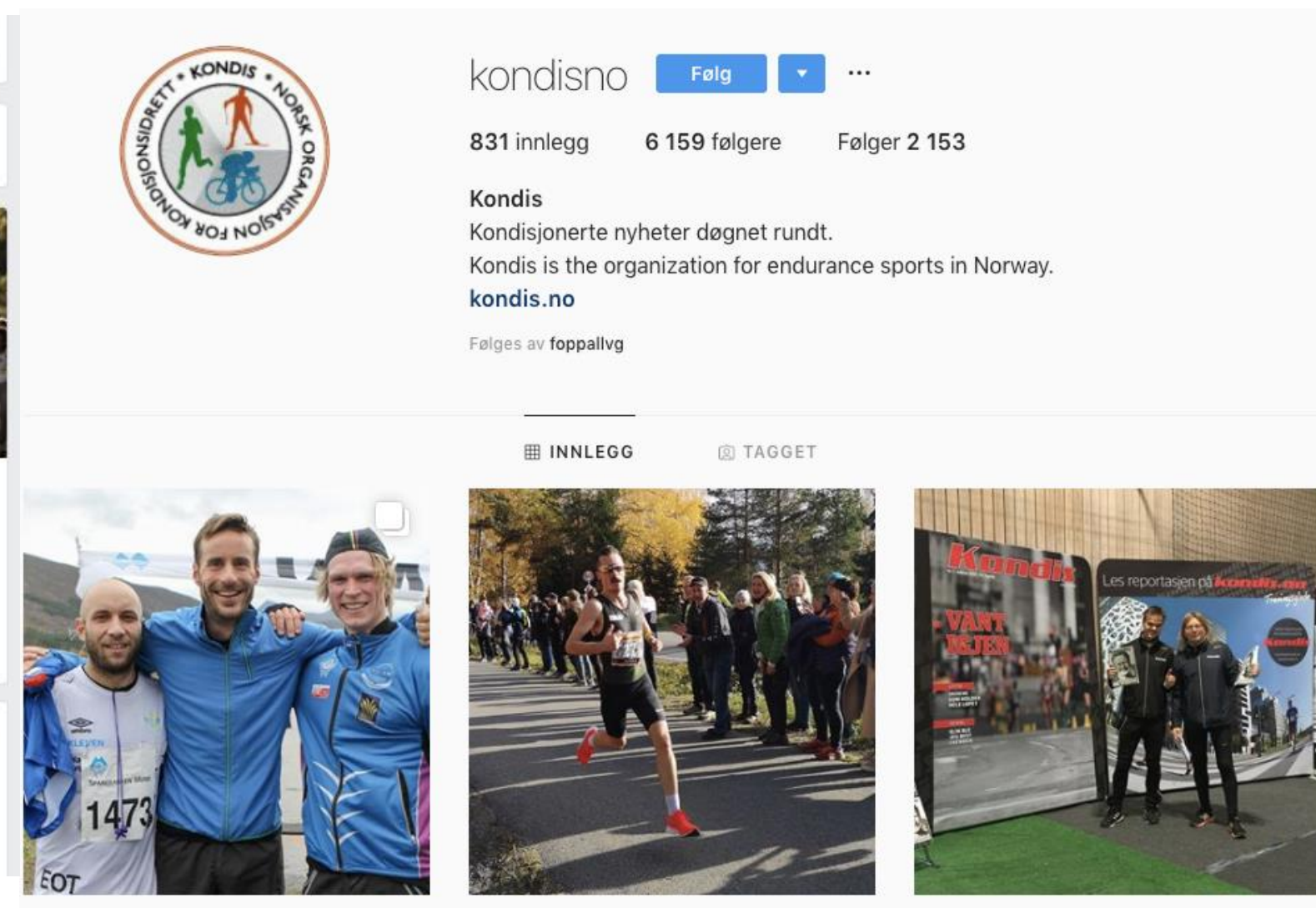
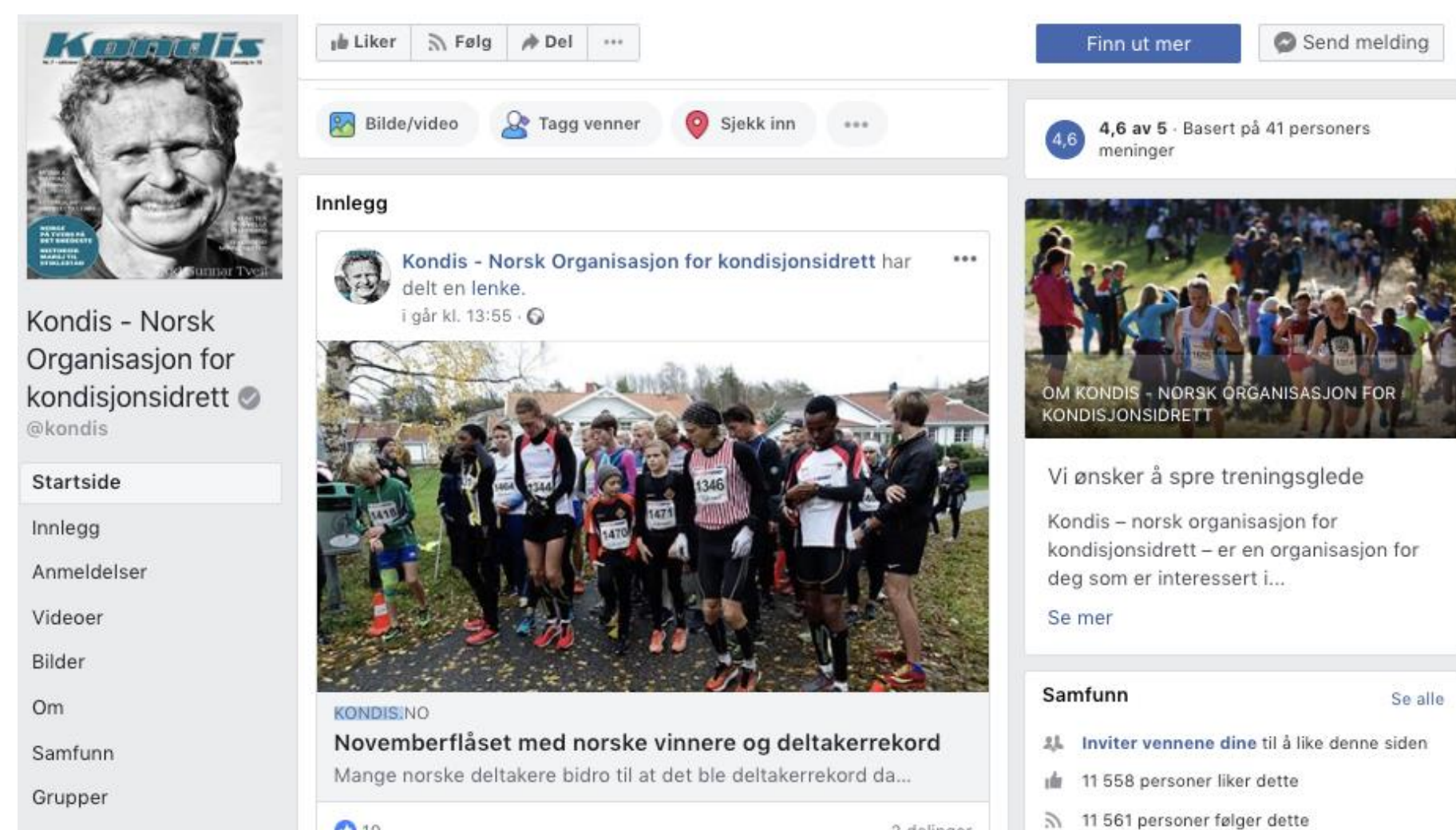
Omtale fra Kondis på plattformer hvor leserne engasjerer seg mest.

Content artikler på Facebook og Instagram

Krever tekst, bilde tittel og landingsside

PASSER FOR:

Annonserer som ønsker å treffe engasjerte lesere.





# Sosiale Medier

• • •  
**Kondis**

28



## Sosiale Medier “Story” 24 timer

# 1 000

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.



## 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](mailto:trond.hansen@kondis.no)  
Mobil: + 47 41 27 84 72