



# ***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

**9**  
UTGAVER

Antall utgivelser av bladet hvorav 2 terminlister

**3**  
SPESIALUTGAVER

Bergen City Marathon  
Sentrumsløpet og  
Holmenkollmarsjen

**Nyheter 2024**  
High teck formater fra Adnami  
- topscroll  
- midscroll

**24+1**  
Treningsgrupper

**6**  
Kondisløpets

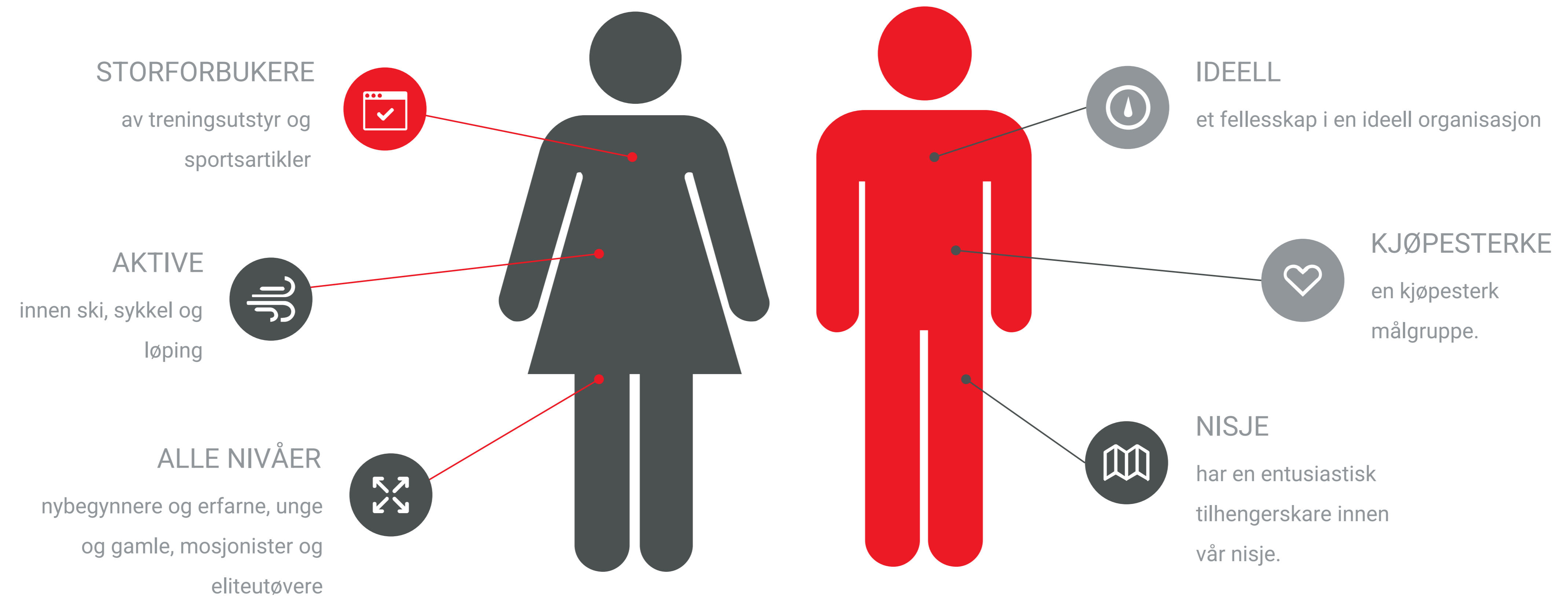
- 5km i mars
- Høydemetersanking
- Kilometersanking juli
- Global Running Day
- romjulsmaraton
- kilometersanking 2024

## Informasjon hentet fra Google analytics og GA4 per 1. april 2024

Måned	Brukere (2022, 2023 vs2024)	Økter	Antall økter per bruker	Sidevisninger	Gj. økt varighet
Januar	97 727 (+ 43,60 %)	176 472	1,81	318 569	01:21
Februar	86 553 (+ 47,72 %)	158 652	1,83	287 490	01:27
<b>Mars</b>	<b>104 076 (+ 13,55 %)</b>	<b>192 173</b>	<b>1,85</b>	<b>340 676</b>	<b>01:28</b>
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	125 029 (+44,45%)	199 773	1,60	349 516	01:19
<b>Mars</b>	<b>205 772 (+97,71%)</b>	<b>285 642</b>	<b>1,39</b>	<b>432 355</b>	<b>00:57</b>
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	100 340 (-19,74%)	192 435	1,92	316 419	01:50
<b>Mars</b>	<b>122 432 (-40,50%)</b>	<b>219 563</b>	<b>1,79</b>	<b>336 000</b>	<b>01:32</b>

# Vår målgruppe

...



# KJØNN



Demografisk informasjon hentet fra Google Analytics

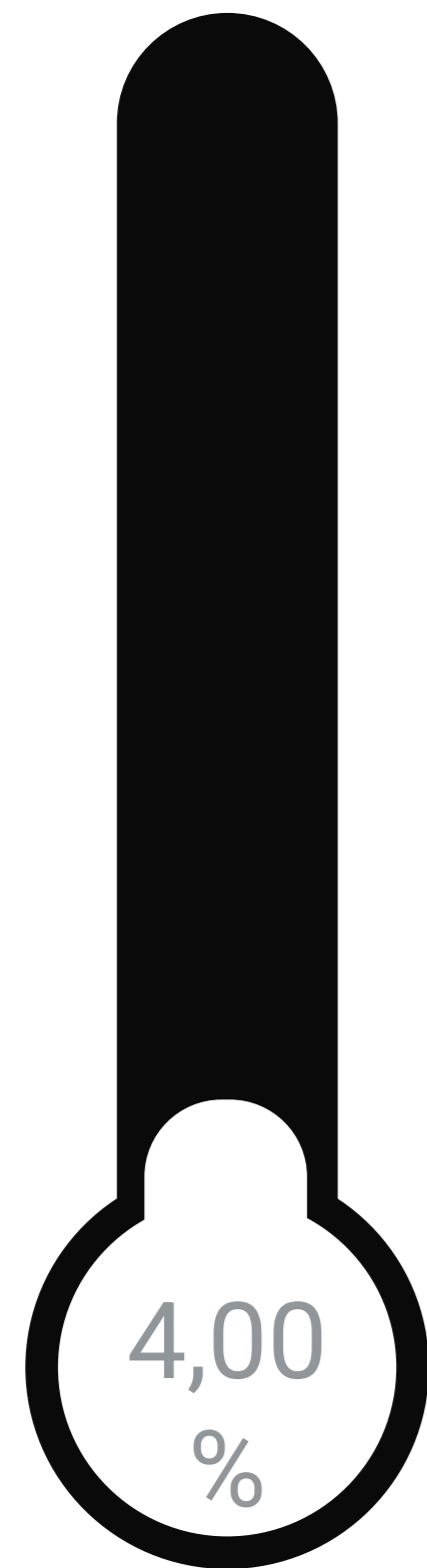


# ALDER



Demografisk informasjon hentet fra Google Analytics

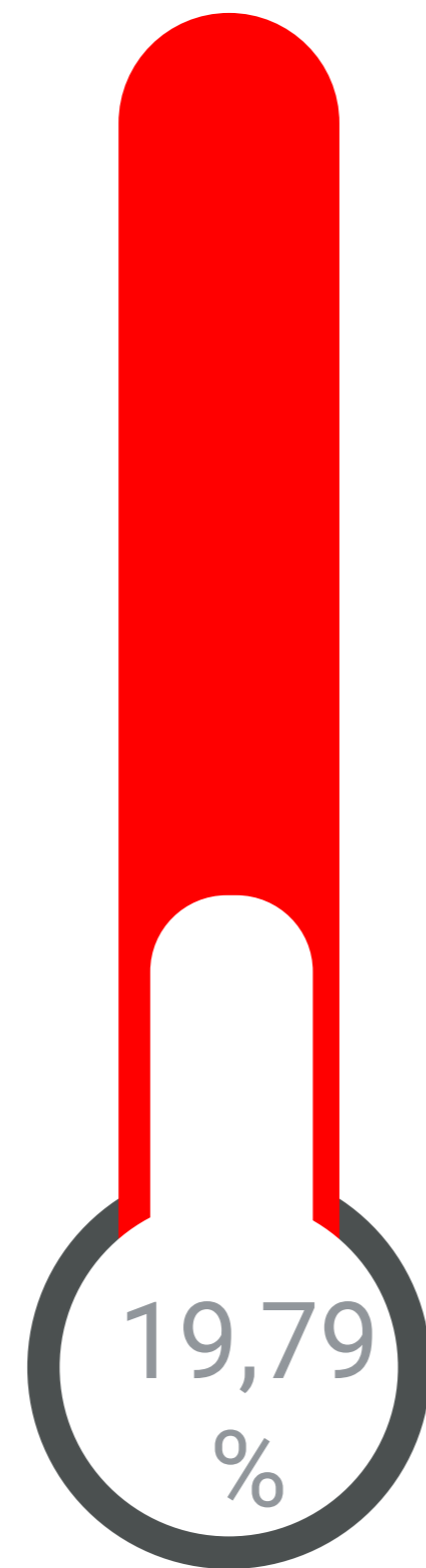
18-24



25-34



35-44



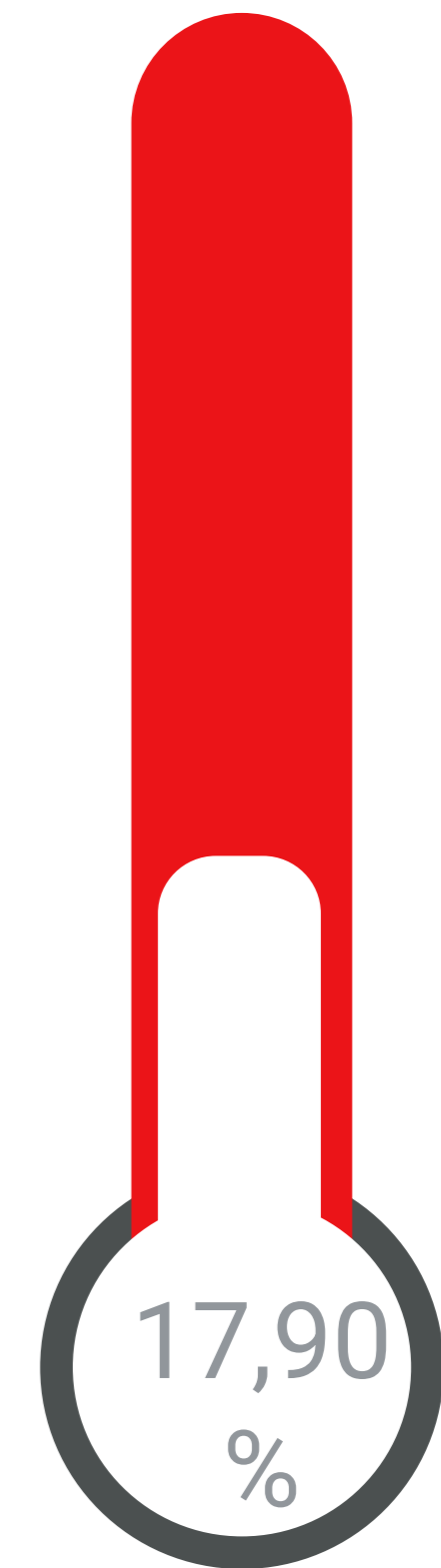
45-54



55-64



65+



# Topp 10 steder i Norge siste 12 måneder

7

Antall brukere 1.april 2023 - 31. mars 2024 hentet fra GA4 per region.

## Oslo

447 159

## Vestland

220 431

## Viken

213 210

## Trøndelag

67 982

## Rogaland

61 627



## Innlandet

58 942

## Vestfold og Telemark

32 877

## Møre og Romsdal

26 912

## Agder

22 134

## Troms og Finnmark

18 470

# Trafikk og atferd



Informasjon hentet fra GA4 per 1.april 2024



Desktop

22,13 % brukere  
1,98 sider per økt  
01:59 gj. snittlig økt varighet  
(min)



Tablet

2,83 % brukere  
1,72 sider per økt  
01:27 gj. snittlig økt varighet  
(min)



Mobil

75,04% 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 kontekstuelle 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.

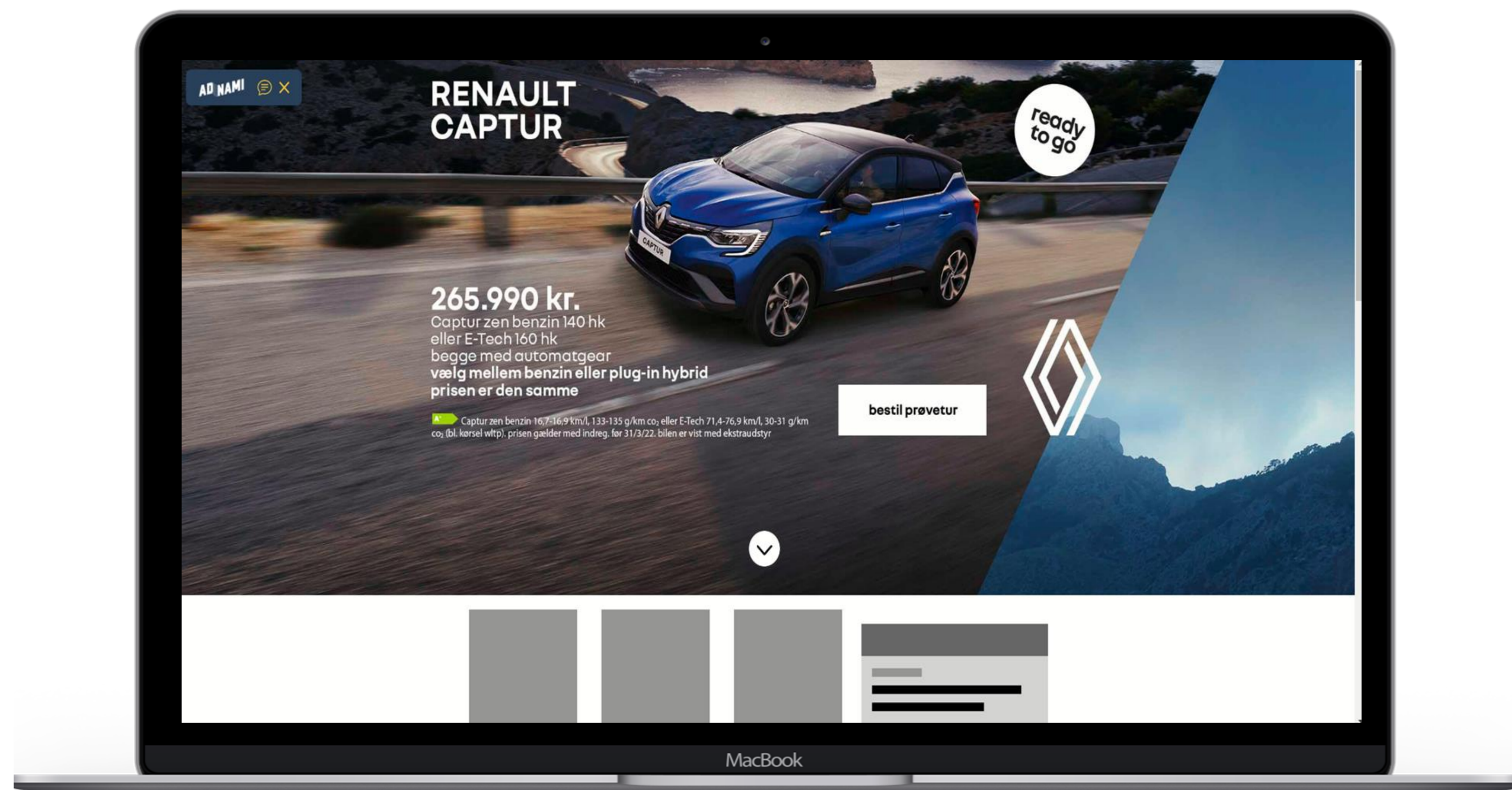
PASSER FOR:

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>

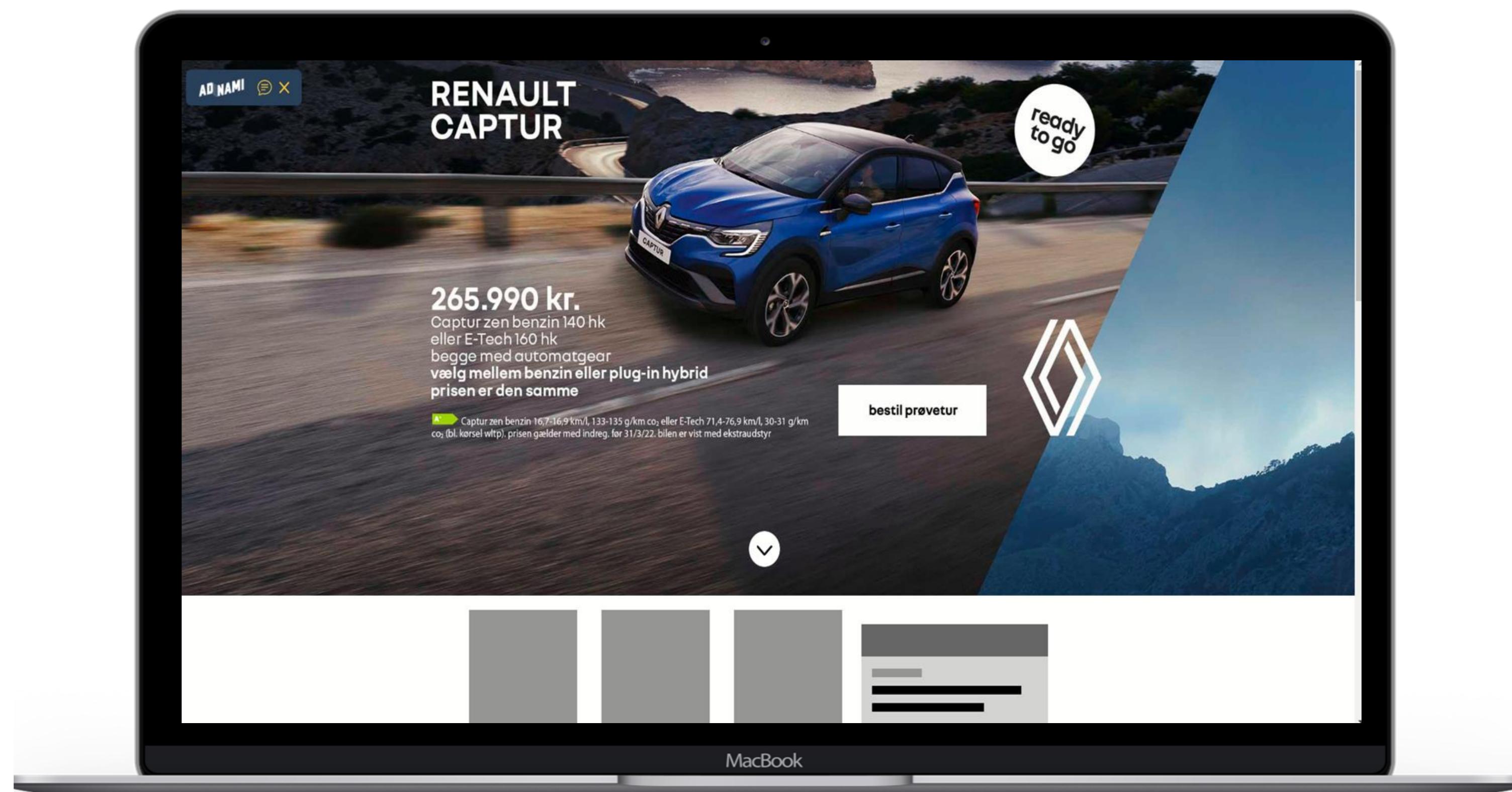
# Nytt format desktop

## 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)**

<b>Mobil</b>	<b>Plassering</b>	<b>Visninger</b>	<b>Format</b>	<b>Maks kb</b>	<b>CPM</b>
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
Hestesko	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

Dette kan kjøpes programmatisk

**Kondis**

# 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:

Annonsører som deler  
målgruppe med lignende  
interesser.

# Content Marketing

•••  
**Kondis**

*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:

Annonsører som deler målgruppe med lignende interesser.

# Video annonser *KondisTV*

•••  
**Kondis**



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



**Videoreportasje fra Drammen Halvmaraton**

Video

Uke  
Fra kr. 1500

Måned  
Fra kr. 5000

PASSER FOR:

Annonsører som ønsker å treffe våre engasjerte lesere.

# Sosiale Medier

...  
**Kondis**

Promotere content artikler gjennom Kondis sine kontoer på sosiale medier

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

**Sosiale Medier**

---

**1 250**

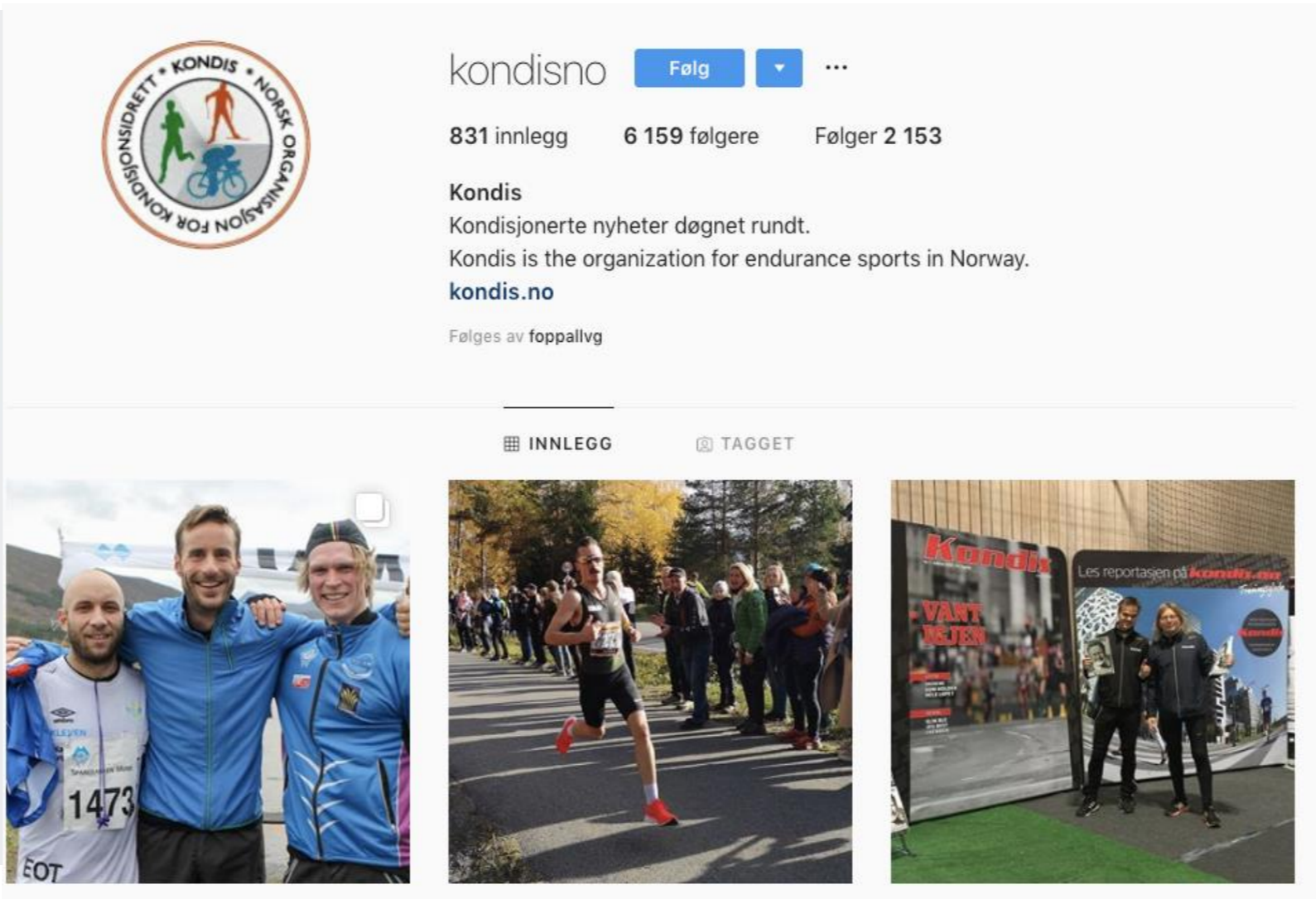
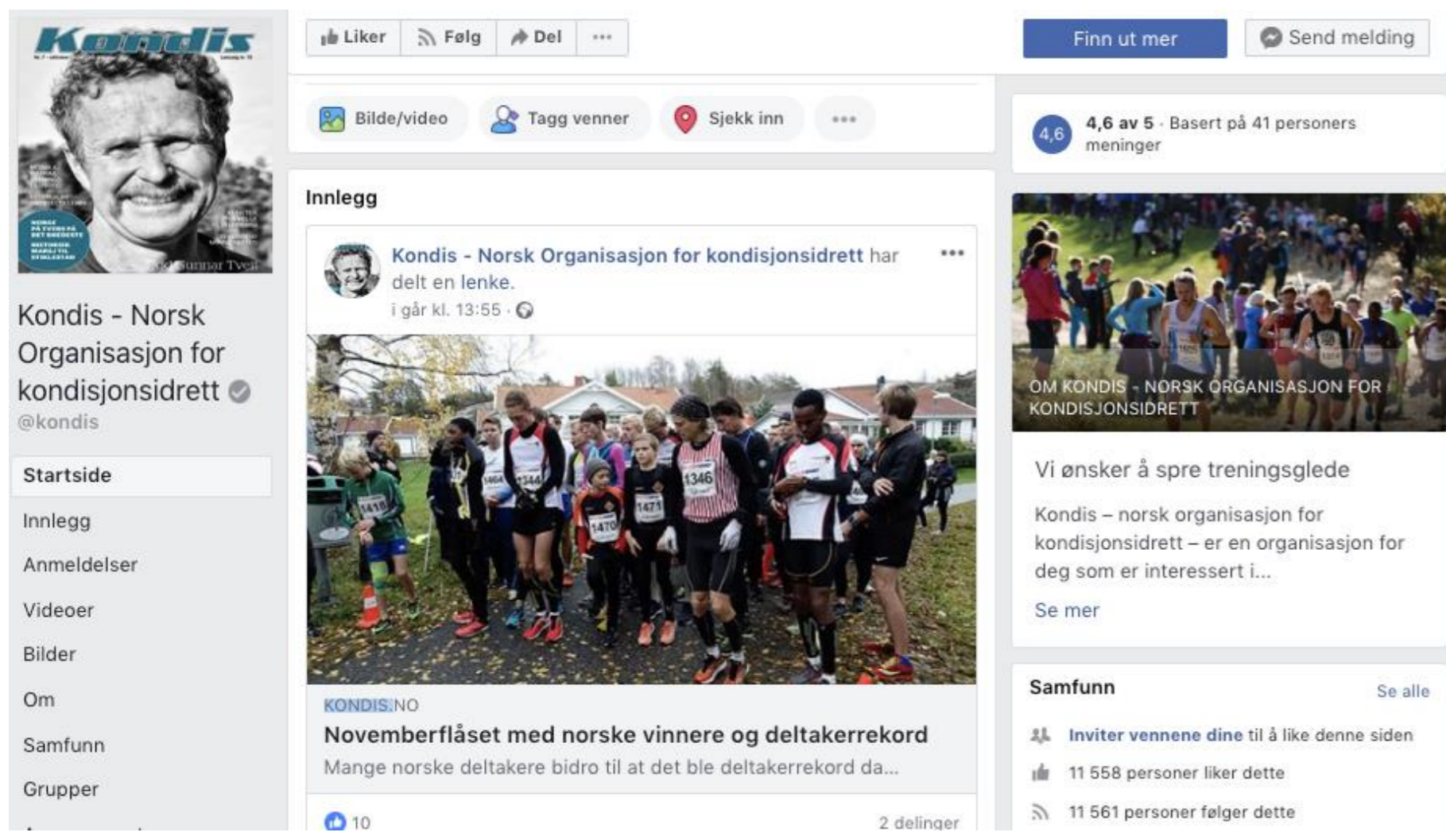
Omtale fra Kondis på plattformer hvor leserne engasjerer seg mest.

Content artikler på Facebook og Instagram

Krever tekst, bilde tittel og landingsside

PASSER FOR:

Annonsører som ønsker å treffe engasjerte lesere.



# Sosiale Medier

•••  
**Kondis**

22



Telia N 17:36 39 %

Side Innstillinger

**Kondis - Norsk Organisasjon for kondisjonsidrett**  
I går kl. 21:14

Annonsen: Del og bli med i trekningen av et gratis startnummer til Tour of Mjøsa. Bli med å spre invitasjonen slik at vi når flest mulig. Vinner av gratis startnummer blir kåret etter målgang på Mesnaelva opp. Her har du også mulighet til å teste løypa til motbakkeløpet som av... Se mer

ON. 5. JUN. KL. 19:00  
**Mesnaelva opp**  
Sport

20+ 20+

## 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:

Annonsører som ønsker å treffe engasjerte lesere.

# Sosiale Medier

•••  
**Kondis**

23

Telia N 17:36 39 %

Side Innstillinger

**Kondis - Norsk Organisasjon for kondisjonsidrett**  
I går kl. 21:14 · 🌐

Annonsen: Del og bli med i trekningen av et gratis startnummer til Tour of Mjøsa. Bli med å spre invitasjonen slik at vi når flest mulig. Vinner av gratis startnummer blir kåret etter målgang på Mesnaelva opp. Her har du også mulighet til å teste løypa til motbakkeløpet som av... [Se mer](#)

**ON. 5. JUN. KL. 19:00**  
**Mesnaelva opp**  
Sport

20+ 20+

## 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:

Annonsører 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