



Kondis

NORSK ORGANISASJON FOR
KONDISJONSIDRETT

KONDIS I TALL

...

1962**ETABLERT**

Kondis ble etablert i 1962 av entusiastiske maratonløpere.

12 358
ANTALL
MEDLEMMER
31.12.25**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 1. september 2025. Google Ad Manager ble lansert 28. januar 2021

7**ANSATTE**

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

25+1**Trenings
grupper****9****UTGAVER**

Antall utgivelser av bladet hvorav 2 terminlister

1-3**SPESIALUTGAVER**

Bergen City Marathon
Sentrumsløpet
og
Holmenkollmarsjen

4**Kondisløp**

Høst
- Langdistanse i Elverum
Vår
- Vårløp i Ålesund og Trondheim

+ to virtuelle løp

Nyheter 2026

-Sponset innhold
- Nye formater

Informasjon hentet fra GA4 per 26. august 2026

Måned	Brukere (2024 vs 2025/2026)	Økter	Antall økter per bruker	Sidevisninger	Gj. økt varighet
August	128 435	230,799	1,80	364,506	01:38
September	151 504	284, 810	1,88	465 640	01:47
Oktober	100 752	199 204	1,98	372 400	02:04
November	83 086	164 565	2,02	291 241	01:43
Desember	70 794	141 492	2,00	243 150	01:39
Januar	83 916	154 159	1,84	232 000	01:40
Februar	69 719	138 646	1,99	242 681	01:42
Mars	80 842	154 831	1,92	258 314	01:41
April	104 302	210 002	2,01	358 472	01:40
Mai	103 918	220 431	2,12	385 264	01:39
Juni	101 853	207 700	2,04	369 201	01:41
Juli - 25	83 738	171 790	2,05	287 150	01:45
August	116 401	236 201	2,04	379 011	01:40
September	119 064	239 403	2,01	381 450	01:40
Oktober	89 896	180 691	2,01	293 450	01:39
November	87 267	172 788	1,98	289 045	01:37
Desember	87 084	173 297	1,99	287 865	01:43
Januar	107 122	183 000	1,67	256 314	02:15
Februar	175 975	257 394	1,46	324 699	01:34
Mars	101 326	184 797	1,82	270 641	02:27
April	129 986	235 546	1,81	353 113	02:40
Mai	115 097	229 709	2,00	346 468	02:36
Juni	105 101	190 230	1,88	296 205	02:45
Juli - 26	89 535	169 589	1,89	245 218	02:18

Hvor kommer trafikken/økterne fra i juli 2026?

Totalt		169 589
		100 % av summen
1	Organic Search	87 609 (51,66 %)
2	Direct	53 535 (31,57 %)
3	Organic Social	25 575 (15,08 %)
4	Referral	6 837 (4,03 %)
5	Unassigned	409 (0,24 %)
6	AI Assistant	314 (0,19 %)
7	Organic Video	3 (<0,01 %)

Oversikten er hentet fra GA4 26. august 2026

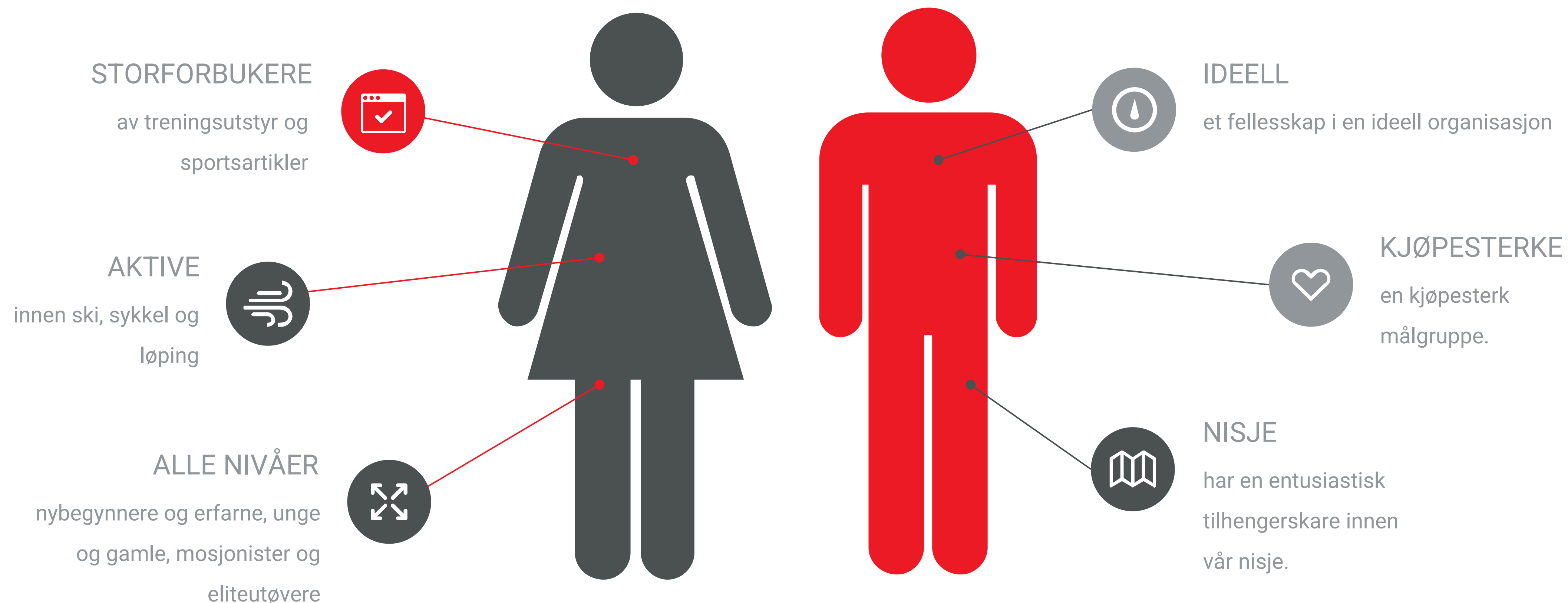
Organic Search kan defineres som besøkende som kommer fra det organiske resultatet i søkemotorer som Google og Bing. Her har brukeren funnet nettsiden vår ved å for eksempel søke på "Resultater Sentrumsløpet"

Organic Sosial kan defineres som besøkende som leser en artikkel som vi publiserer i sosiale medier som f.eks facebook.

Direct kan defineres som brukere som direkte bruker kondis.no eller har lagret kondis.no som bokmerke.

Vår målgruppe

...



KJØNN

...

Demografisk informasjon hentet fra Google Analytics



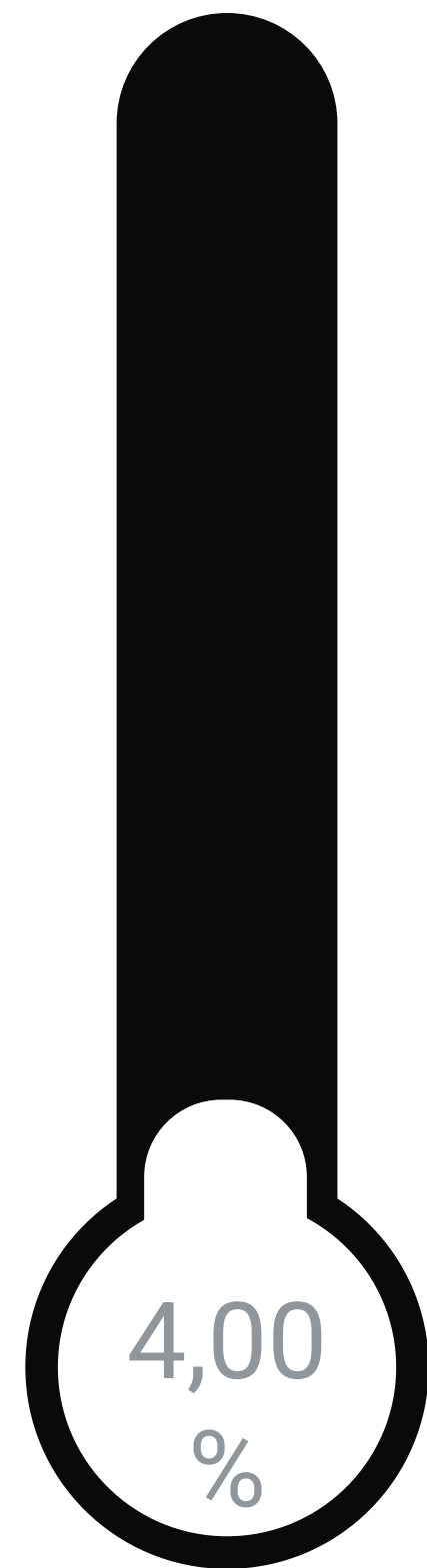
ALDER

...

7

Demografisk informasjon hentet fra Google Analytics

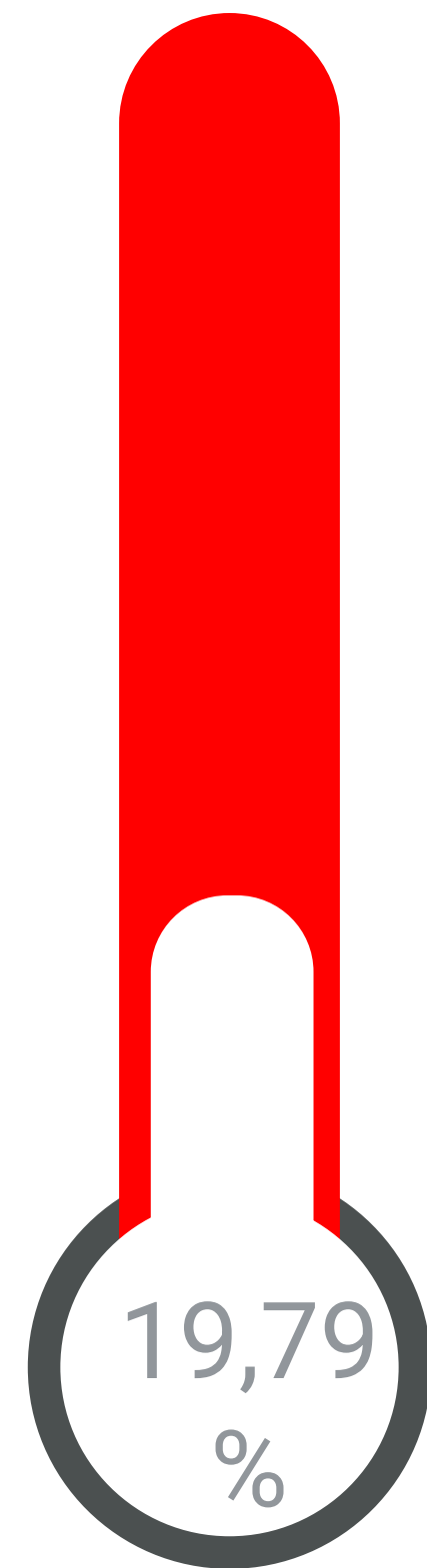
18-24



25-34



35-44



45-54



55-64



65+



Topp 10 steder i Norge siste 12 måneder

8

Antall brukere 26. august 2025 – 25. august 2026 hentet fra GA4 per region.

Oslo

348 054 (31,41%)

Vestland

168 769 (15,23%)

Trøndelag

103 670 (9,36%)

Akershus

98 162 (8,86%)

Rogaland

72 997 (6,59%)



Innlandet

58 237 (5,26%)

Møre og Romsdal

29 243 (2,64%)

Agder

25 677 (2,32%)

Buskerud

24 655 (2,23%)

Østfold

21 578 (1,95%)

Trafikk og atferd

...

Informasjon hentet fra GA4 per 26. august 2026



Desktop

27,70 % brukere
1,67 sider per økt
02:45 gj. snittlig økt varighet
(min)



Tablet

2,10 % brukere
1,21 sider per økt
01:43 gj. snittlig økt varighet
(min)



Mobil

70,20% brukere
1,25 sider per økt
02:20 gj. snittlig økt varighet
(min)

Produkter



Online

10

Bannere

Fra CPM 70

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

PASSER FOR:

Annonserer som ønsker å treffe leserne våre digitalt.

Sponset innhold

**Fra NOK
5 000**

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

PASSER FOR:

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

Mobil

Fra CPM 120

Direkte kjøp av varelageret i vårt redaksjonelle innhold på nett.

PASSER FOR:

Annonserer som ønsker å treffe leserne våre på mobil.. 70-75 % bruker mobilen når de leser Kondis-nyheter

Sosiale Medier

**Fra NOK
1 000**

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

PASSER FOR:

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

Topscroll/Midscroll

Fra CPM 295

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

PASSER FOR:

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

Bannere



Kondis

11

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)

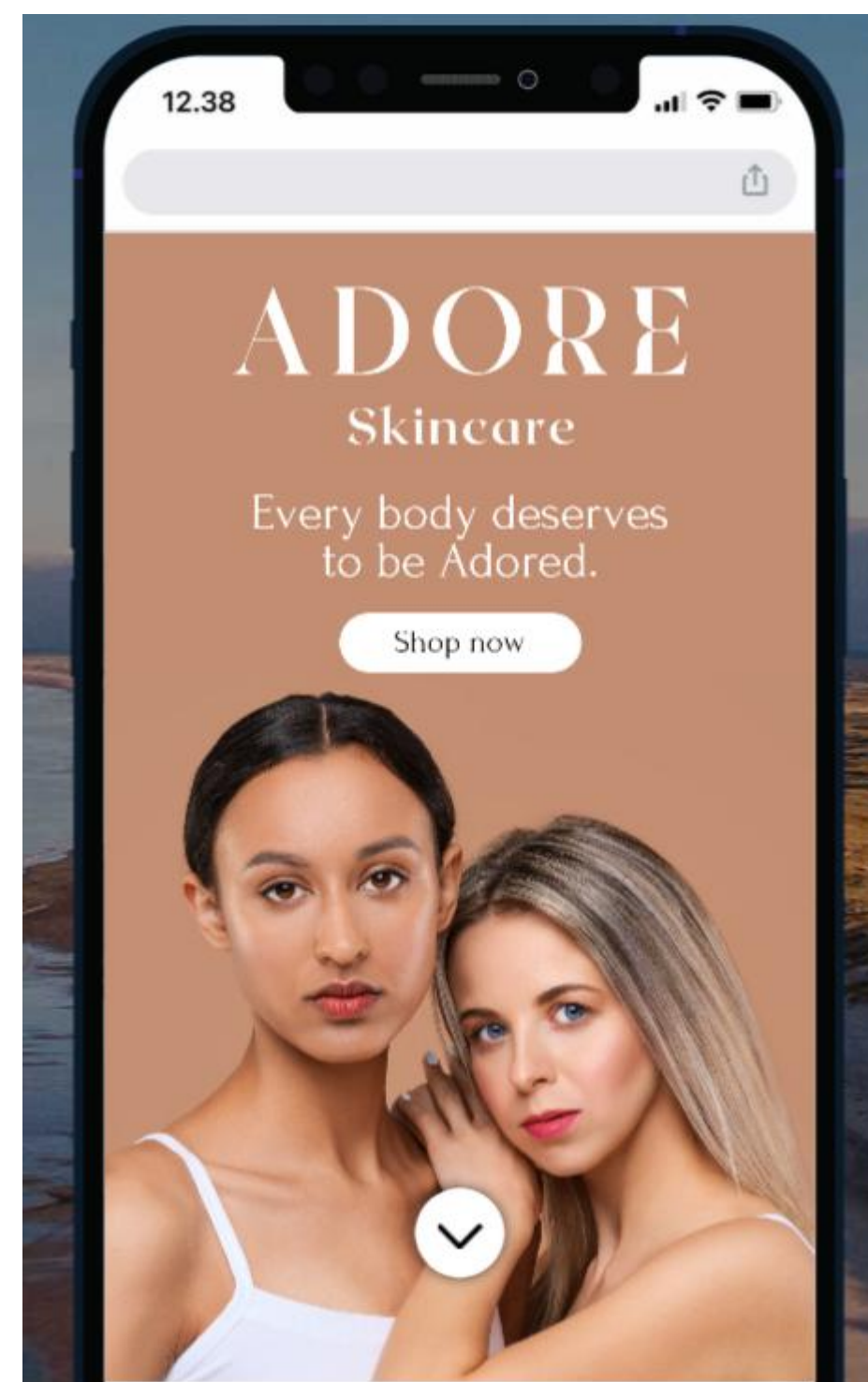
Mobil	Plass	Visninger	Format (piksel)	Maks kb	CPM
Topnetboard under toppartikkel	1	Forside	320x250/320x400	149	120/180
Netboard, under nyhetsnotis	2	Forside	320x250/320x400	149	120/180
Netboard, under løpsguiden	3	Forside	320x250/320x400	149	120/180
Netboard, over tester/produktnyheter	4	Forside	320x250/320x400	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

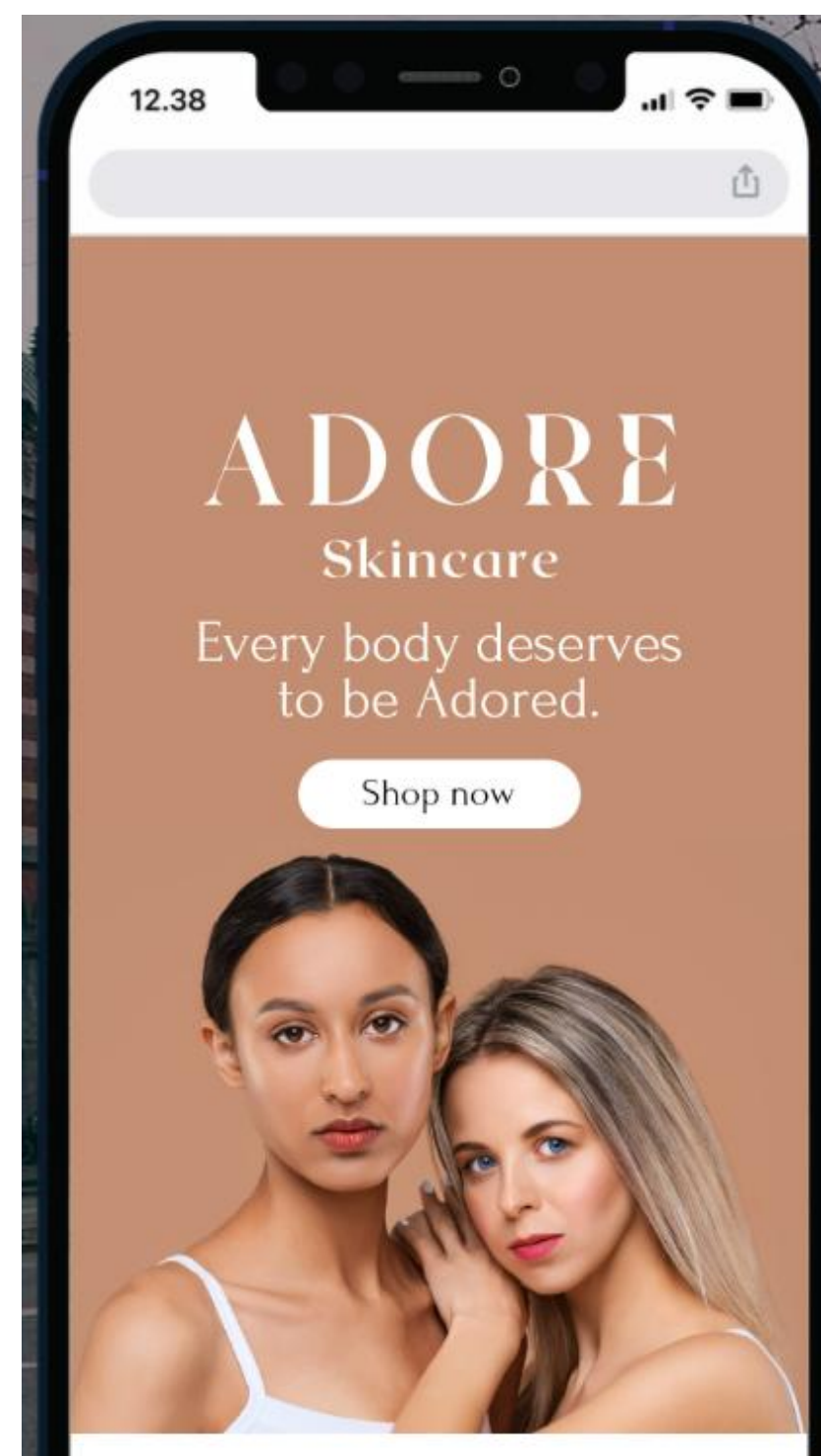


Øvrige spesifikasjoner; max total file 200 KB. JPG, PNG eller GIF. Direkte salg.
Mer informasjon [her](#)

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 200 KB. 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)

Desktop	Plassering	Visninger	Format (Piksel)	Maks kb	CPM
Top Banner	Top Banner	Forside	980x300	149	120
Skyskraper venstre	Skyskraper Nr. 1,2 og 3	Forside	300x600	149	150
			180x500		100
Skyskraper høyre	Skyskraper 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
*Hesteko *Venstre banner 501 eller 601 px *Høyre banner 500 eller 600 px	Øverst	Forside	980x300	149	
			180x500/501(v)		280
			300x600/601(v)		350
Liten netboard	I bunnen	Forside	300x250	149	70

Desktop



Varelager og spesifikasjoner

CPM = Kostnad per 1000 annonsevisninger (kr)

Desktop	Plassering	Visninger	Format (Piksel)	Maks kb	CPM
Skyskraper venstre	Skyskraper	Artikkelside	300x600	149	150
			180x500		100
Skyskraper høyre	Skyskraper	Artikkelside	300x600	149	150
			180x500		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

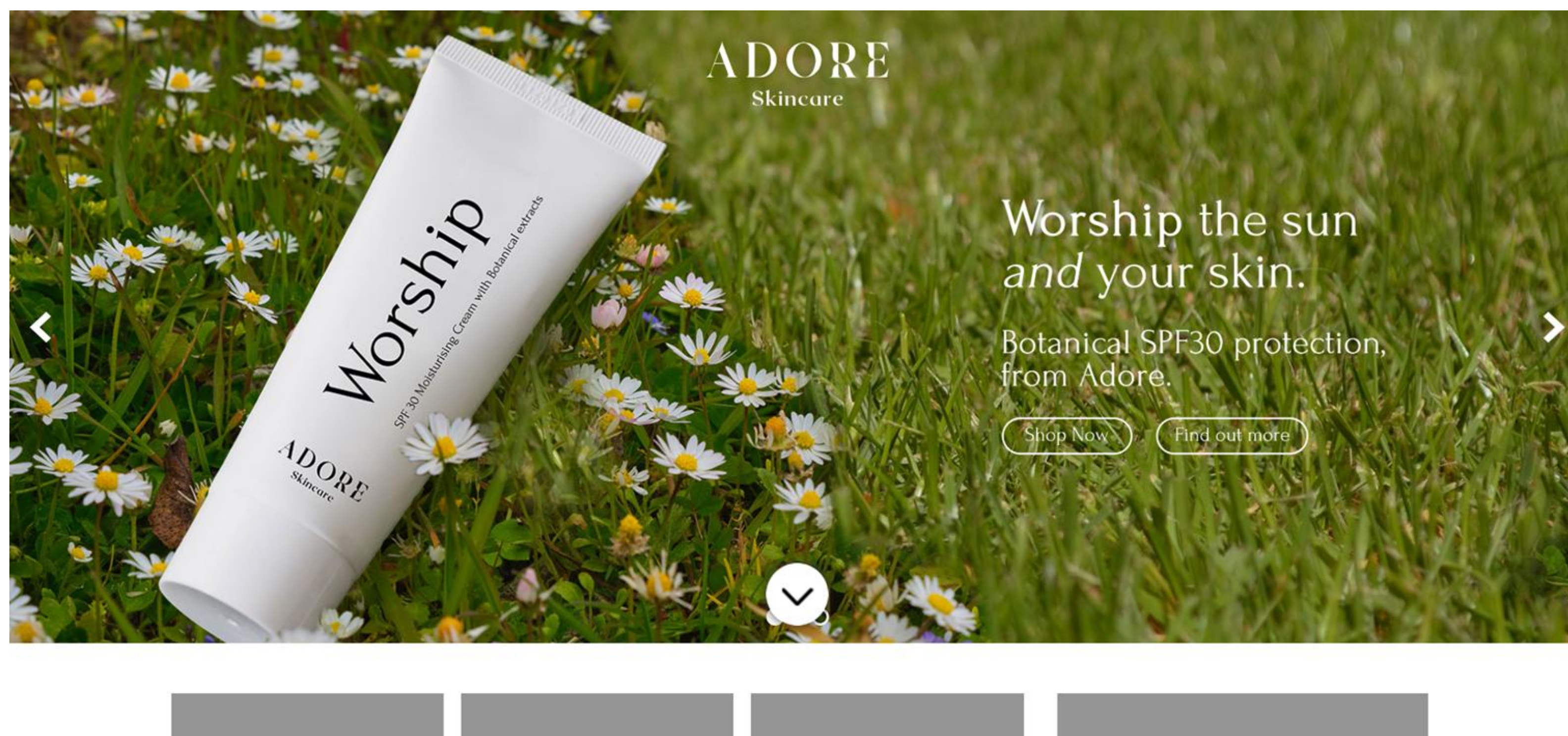
Dette kan kjøpes programmatisk

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 200 KB. JPG, PNG eller GIF. Direkte salg.

Mer informasjon [her](#)

Nytt format 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 200 KB. 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

23

Pris per uke: 5 000kr

Pris per måned: 15 000kr

Sponset innhold

5 000

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 Sportsnaster

40-80 kroner i Kondisrabatt i kvalitetsløp

15 % rabatt

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>

Sosiale Medier

...
Kondis

Promotere content artikler gjennom Kondis sine kontoer på sosiale medier

Facebook - 21 000 + følgere
Instagram - 11 400 + følgere

Sosiale Medier

1 000

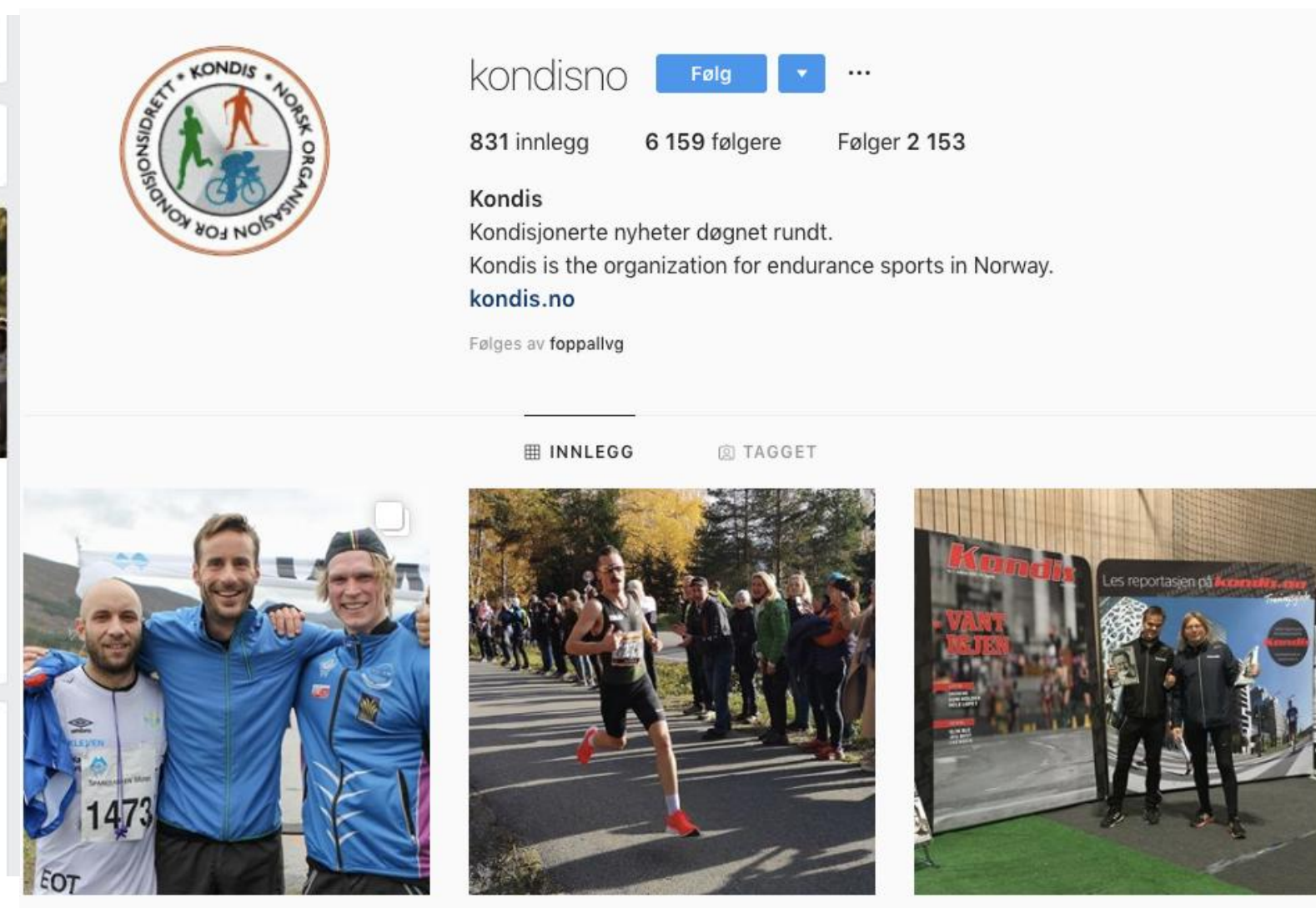
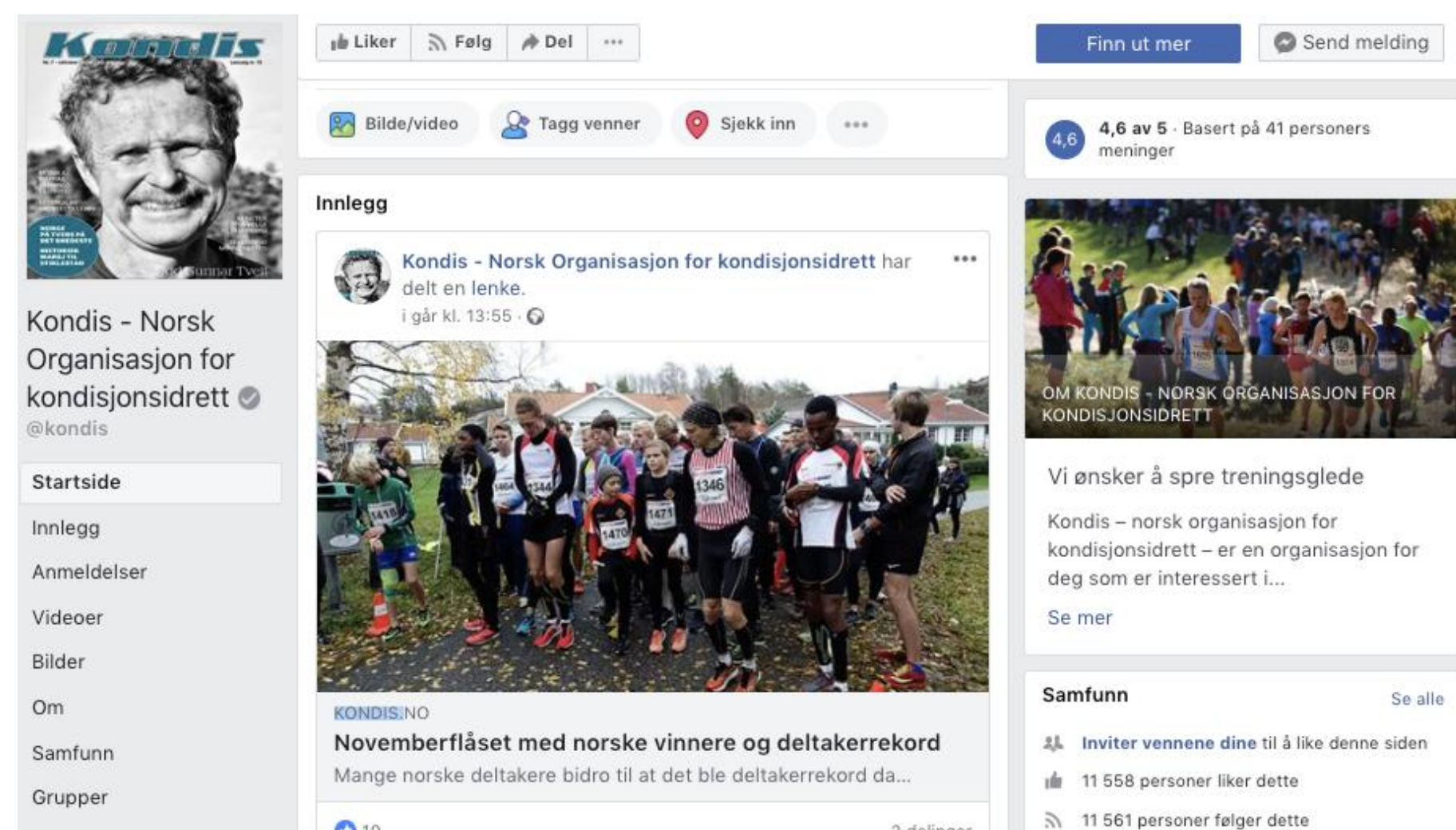
Omtale fra Kondis på plattformer hvor leserne engasjerer seg mest.

Content artikler på Facebook og Instagram

Krever tekst, bilde tittel og landingsside

PASSER FOR:

Annonserer som ønsker å treffe engasjerte lesere.



Sosiale Medier

• • •
Kondis

27

Telia N

17:36

39 %

Side

Innstillinger



Kondis - Norsk Organisasjon for kondisjonsidrett

I går kl. 21:14 •

Annonse: 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

1 000

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 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