

Käskätkö maratonin lyhyempien matkojen harjoittelusta.	Viestejä: 9,170	by jorO	8.12.2011 18:49
Harjoittelu maratonille (2 kättä) Käskätkö maratonharjoittelusta.	Ketjuja: 995 Viestejä: 21,764	by rinozc	Etäkätköalasan Oron... Eten 14:58
Harjoittelu ultramatkoille (2 kättä) Käskätkö maratonin pidemmät matkoita ja nillä harjoittelusta.	Ketjuja: 173 Viestejä: 7,246	by Tomi078	Etäkätköalasan Oron... 182 km Eten 02:09
Rakas harjoituspäiväkirja... (2 kättä) näin on taas tullu Oron...	Ketjuja: 2,732 Viestejä: 62,558	by joukar	Su 11.12 Tänään 11:38
Yleistä juoksusta (47 kättä) Alue jolle ei ole tyhmiä kysymyksiä! Aikana oimarkkai juoksuun liittyvät kättööt, toimii, harjoittelun yleensä liittyvät asiat jne.	Ketjuja: 2,230 Viestejä: 47,775	by Lemmikki0088	Tänään 11:29
Aloittelijan kysymykset (2 kättä) Aikamutkaka toimii, karkien valinta vai harjoittelu yleensä? Kyay postit Kirjoittaminen ei vaadi rekisteröitymistä!	Ketjuja: 133 Viestejä: 2,609	by joukar	Etäkätköalasan kokemu... Eten 16:18

**Ohjeita**

- Lääkäri kättöä forumin kalenterin
- Halusitko muuttaa forumin käyttäjäkättöä?
- Näin luet forumia helpommin

**Harjoitusohjelmat**

- Maraton alle 3.00
- Maraton alle 4.00
- Maraton alle 4.30
- Maraton läpi
- Vironkättöuden harjoittelu
- Puolimaraton läpi
- Viimeiset kättöä viikkoa
- Ohjeita harjoitteluun

# Juoksufoorumi.fi

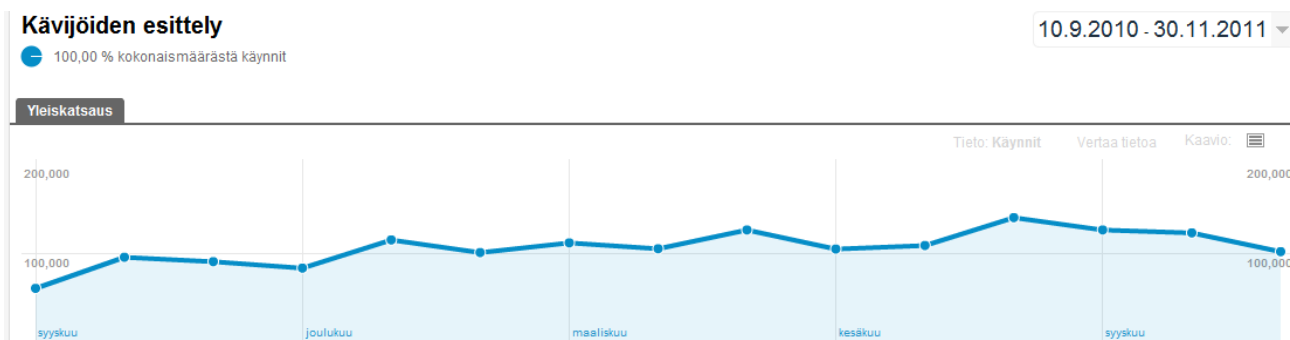
- Suomen suurin juoksuaiheinen keskustelupalsta -

Juoksufoorumi.fi on Suomen suurin juoksuaiheinen keskustelupalsta jonka tavoitteena on jakaa tietoa juoksuharjoittelusta, tapahtumista yms. Sivuston tärkein tehtävä on tukea, kannustaa ja motivoida sivustolla vierailijoiden omaa liikkumista ja juoksuharrastusta. Keskustelufoorumi on tarkoitettu kaikille kestävyysurheilusta kiinnostuneille juoksumatkoista riippumatta.

Sivusto tarjoaa myös harjoitusohjelmia maratonille ja puolimaratonille sekä ohjeita harjoitteluun. Jos haluat tavoittaa netissä liikkuvat juoksijat niin Juoksufoorumi.fi on juuri oikea paikka siihen. Foorumilla on myös aktiivinen hiihto- ja triathlon-osio.

## Tilastoja

Syyskuusta 2010 alkaen sivuston liikennettä on seurattu Google Analyticsin avulla.



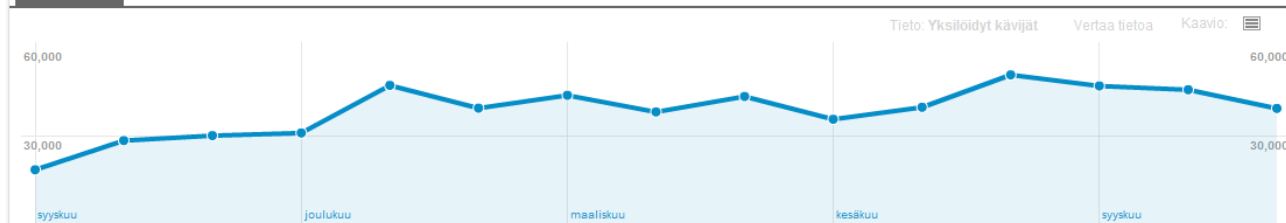
Sivustolla vierailaan noin 100 000 – 140 000 kertaa kuukaudessa. Viikkaimpia ajankohtia ovat vuodenvaihte sekä alkukesä. Käynnit tarkoittavat kaikkien kävijöiden yksittäisten istuntojen määrää. Jos kävijä on ei-aktiivinen 30 minuutin ajan tai kauemmin, kaikki tämän jälkeen tapahtuvat toiminnot kuuluvat uuteen istuntoon. Jos käyttäjä lähtee ja palaa 30 minuutin kuluessa, käyttö lasketaan mukaan alkuperäiseen istuntoon.

## Kävijöiden esittely

10.9.2010 - 30.11.2011

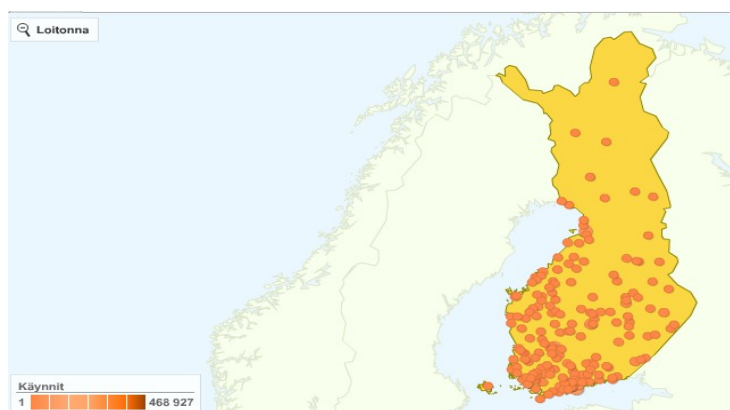
100,00 % kokonaismäärästä käynnit

### Yleiskatsaus



Kuukauden aikana sivustolla käydään ajankohdasta riippuen 30 000 – 50 000 eri IP-osoitteesta.

Sivustolla vierailijoiden sijainnit kartalla.



Kuukauden aikana sivustolla käydään noin 35 000 – 50 000 eri IP-osoitteesta. Keskimääräinen sivustolla kävijä viettää keskustelupalstalla aikaa 8:54min per käynti ja lukee 7,64 sivua per käynti. Sivuston kävijäuskollisuus on 69,48%, eli noin 2/3 kävijöistä palaa sivulle ensimmäisen käynnin jälkeen. Kokonaisliikenteestä 33% on suoraa liikennettä eli käyttäjä tulee sivustolle suoraan selaimen suosikkien kautta.

## Hiihto- ja triathlonfoorumit

Sivusto tarjoaa myös omat fooruminsa hiihdolle ja triathlonille. Hiihtofoorumin aktiivisuutta kuvaa pääsivun latausmäärät jotka ovat ajankohdasta riippuen 1000 – 17 000 latausta per kuukausi. Tämä luku ei pidä sisällään hiihto-osion eri ketjujen latausmääriä, ainoastaan pääsivun.

## Sivut

10.9.2010 - 30.11.2011

KAIKKI > sivu: /vb/forumdisplay.php?28-Hiihto=

0,83 % kokonaismäärästä sivun katselua

### Tutki Navigointiyhteenveto

#### Sivuston käyttö

sivun katselua  
100 851

% kokonaismäärästä: 0,83 % (12 122 786)

Yksilöidyt sivun katselut  
53 271

% kokonaismäärästä: 0,65 % (8 247 756)

Keskimääräinen sivulla käytetty aika:  
00:00:34

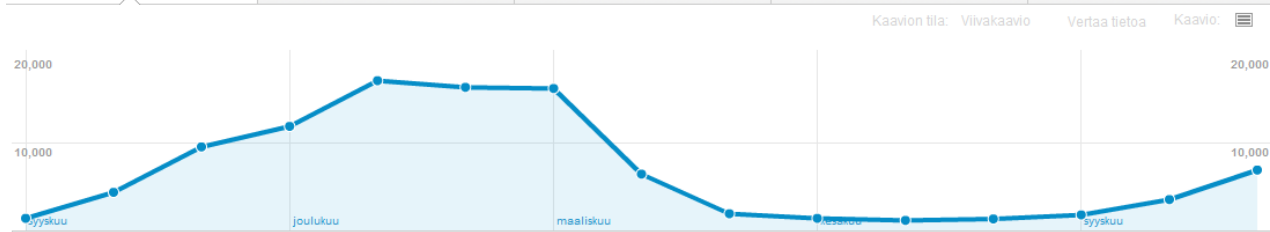
Sivuston keskiarvo: 00:01:21 (-58,67 %)

poistui välittömästi  
21,65 %

Sivuston keskiarvo: 30,35 % (-28,67 %)

% poistumisia  
9,53 %

Sivuston keskiarvo: 13,12 % (-27,34 %)



Triathlon foorumin pääsivun vastaavat latausmäärät vaihtelevat 2500 – 9500 per kuukausi.

## Sivut

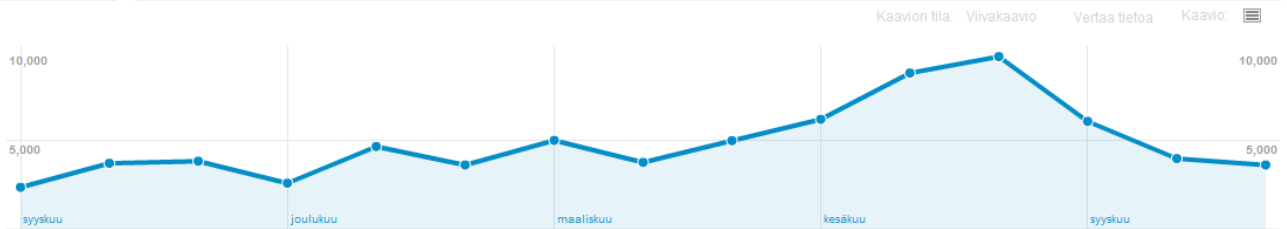
KAIKKI » SIVU: /vb/forumdisplay.php?34-Triathlon=

10.9.2010 - 30.11.2011 ▾

0,60 % kokonaismäärästä sivun katselua

### Tutki Navigointiyhteenveto

Sivuston käyttö				
<b>sivun katselua</b> ● <b>72 381</b> % kokonaismäärästä: 0,60 % (12 122 786)	<b>Yksilöidyt sivun katselut</b> <b>46 878</b> % kokonaismäärästä: 0,57 % (8 247 756)	<b>Keskimääräinen sivulla käytetty aika?</b> <b>00:00:35</b> Sivuston keskiarvo: 00:01:21 (-56,39 %)	<b>poistui välittömästi</b> <b>28,53 %</b> Sivuston keskiarvo: 30,35 % (-6,00 %)	<b>% poistumisia</b> <b>11,80 %</b> Sivuston keskiarvo: 13,12 % (-10,06 %)



## Mainospaikat



Keskustelufoorumin yläosasta on mahdollista ostaa mainospaikkoja. Paikkojen koko on 120\*180 pikseliä. Myös muun kokoiset mainospaikat ovat mahdollisia.

## Hinnasto

Hinnat ovat kuukausihintoja:

Jpg-mainos (kuva)

Gif-mainos (animaatio)

Tammikuu - Huhtikuu

90e

110e

Toukokuu - Syyskuu

110e

130e

Lokakuu - Joulukuu

90e

110e

Pidemmistä mainosjaksoista myönnetään seuraavat alennukset:

Mainosjakso 3kk -5% verottomasta kokonaishinnasta.

Mainosjakso 6kk -10% verottomasta kokonaishinnasta.

Mainosjakso 9kk -15% verottomasta kokonaishinnasta.

Urheiluseuroille myönnetään -5% lisäalennus verottomasta kokonaishinnasta.

Jpg-mainoksen teosta veloitetaan 10e + alv/mainos ja gif-animaation teosta 20e + alv/mainos.

Hintoihin lisätään kulloinkin voimassa oleva arvonlisävero. Laskutus tapahtuu sähköisesti lähetettävällä laskulla. Paperilaskun lähettämisestä veloitetaan 5e/lasku.

## Ohjeita mainostajille:

-Mainostaja voi halutessaan toimittaa valmiin mainoksen. Mainoksesta tulee linkitys halutulle sivustolle. Linkitystä voi muuttaa ilman kuluja mainosaikana. Mainoksen vaihto mainosaikana onnistuu myös ilman lisäveloitusta.

-Mainosaikana tuotteen/tapahtuman mainostaminen foorumilla on sallittua.

-Foorumille on mahdollista luoda mainostettavaa tuotetta/tapahtumaa varten oma alue, jossa sivustolla vierailevat voivat esittää kysymyksiä tuotteesta/tapahtumasta.

-Sivustolla voi ilmetä lyhyitä toimintakatkoksia mainostusaikana. Yli vuorokauden kestävät katkokset hyvitetään jatkamalla mainosjaksoa toimintakatkoksen pituudella.

**Yhä suurempi määrä kuntoilijoista on löytänyt internetin hyödyt valitessaan tapahtumia joihin he aikovat osallistua. Nettikeskustelut ovat mitä parhain tapa etsiä tietoa tuotteista, joita ollaan hankkimassa tai tapahtumista, joihin ollaan osallistumassa. Kannattaa siis olla mainostamassa juuri siellä missä päätökset tehdään!**

Ota yhteyttä niin sovitaan juuri Teille sopiva paketti!

Yhteystiedot:

Seppo Moilanen  
Puh. 040-5572 657  
Email. [seppo\\_moilanen@hotmail.com](mailto:seppo_moilanen@hotmail.com)

tmi Sepon kotisivut  
Y-tunnus 1981556-8



www.seponkotisivut.com on perustettu vuonna 2002 lokakuussa ja keskustelupalsta keväällä 2005. 1.9.2005 toiminta siirtyi toiminimen alle. Syksyllä 2010 sivusto muuttui Juoksufoorumi.fi:ksi. Sivustolla mainostaessasi tavoitat helposti ja nopeasti kohderyhmäsi!