



0+

# Б 3 К 2 0 2 2

# ГИД Полумарафон «МОЯ СТОЛИЦА»

# 26 ИЮНЯ 2022

# МОСКВА



Департамент спорта  
города Москвы



# goldenring.run





# Полумарафон

## «МОЯ СТОЛИЦА»

По традиции старт полумарафону «Моя столица» будет дан на Университетской площади. Масштабы события точно никого не оставят равнодушным. У атлетов будет прекрасная возможность полюбоваться видом со смотровой площадки на Воробьёвых горах, сделать яркие фотографии с уникальными медалями и получить заряд положительных эмоций.



Департамент спорта  
города Москвы





pharmeco

# ПРИЗОВОЙ ФОНД

Титульный партнёр проекта «Бегом по Золотому кольцу» ГК «Фармэко» выделил награду для самых быстрых атлетов в размере более 350 тысяч рублей. Заслуженный приз получают участники дистанции 21,1 км, занявшие 1-6 места, а также тройка победителей на дистанции 10 км.

## ДИСТАНЦИЯ **10 КМ**

<b>1 МЕСТО</b>	<b>25 000</b>
----------------	---------------

<b>2 МЕСТО</b>	<b>15 000</b>
----------------	---------------

<b>3 МЕСТО</b>	<b>10 000</b>
----------------	---------------

## ДИСТАНЦИЯ **21,1 КМ**

<b>1 МЕСТО</b>	<b>50 000</b>
----------------	---------------

<b>2 МЕСТО</b>	<b>35 000</b>
----------------	---------------

<b>3 МЕСТО</b>	<b>25 000</b>
----------------	---------------

<b>4 МЕСТО</b>	<b>10 000</b>
----------------	---------------

<b>5 МЕСТО</b>	<b>7 000</b>
----------------	--------------

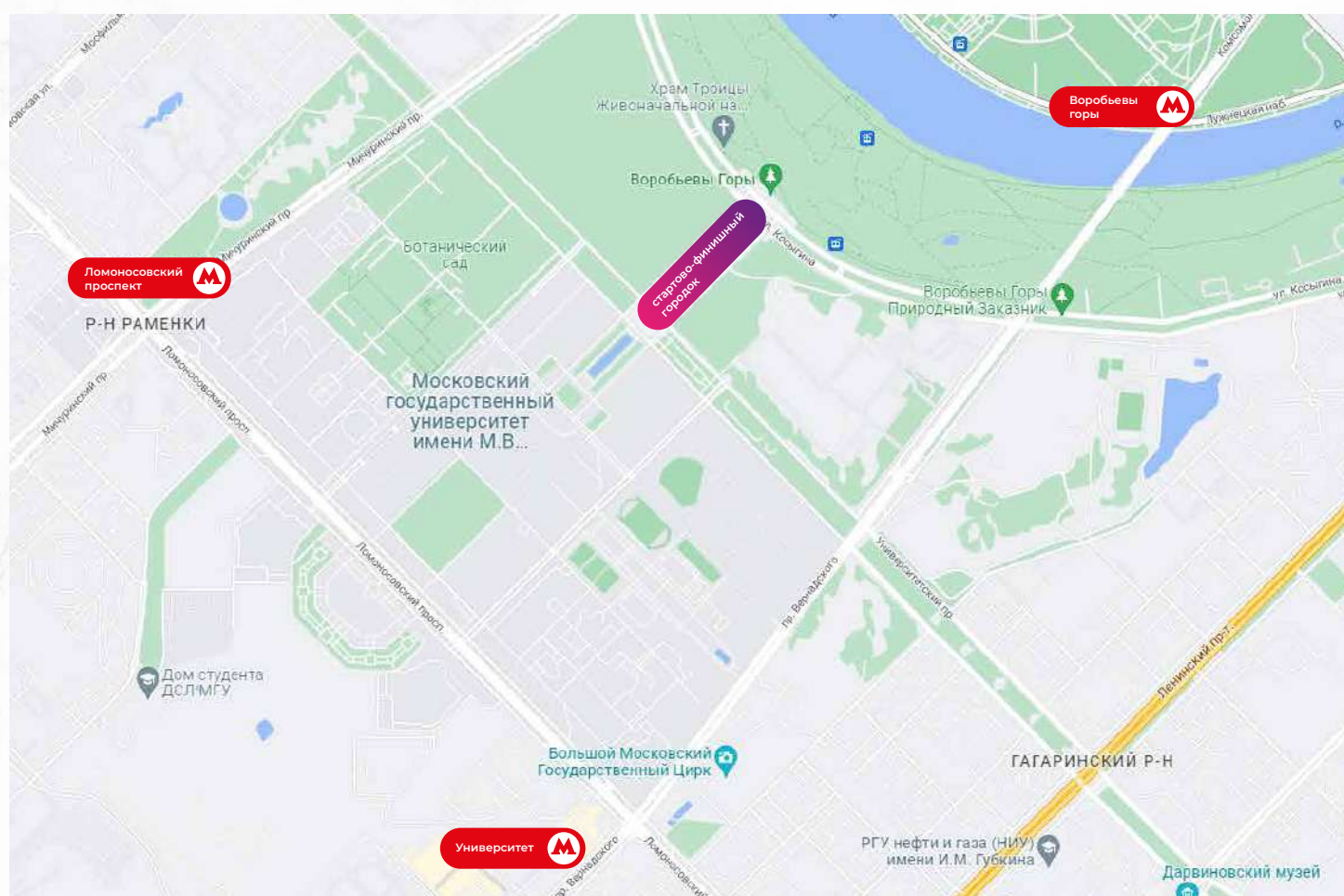
<b>6 МЕСТО</b>	<b>5 000</b>
----------------	--------------



pharmeco  
БЕГОМ ПО ЗОЛОТОМУ  
КОЛЬЦУ

# КАК ДОБРАТЬСЯ ДО СТАРТОВО-ФИНИШНОГО ГОРОДКА

В связи с перекрытиями улиц будет изменено движение наземного общественного транспорта. Актуальное перекрытие дорог будет доступно на Яндекс.Картах. Добраться до Университетской площади от ближайших станций метро можно пешком.



От станции  
м. Воробьевы горы  
(Сокольническая линия):  
расстояние около 2 км,  
**20 минут** пешком.



От станции  
м. Ломоносовский проспект  
(Солнцевская линия):  
расстояние около 2 км,  
**20 минут** пешком.



От станции  
м. Университет  
(Сокольническая линия).  
Расстояние — 2,5 км,  
**30 минут** пешком.

# ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СТАРТОВОГО ПАКЕТА?

**ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СТАРТОВОГО ПАКЕТА  
НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ:**



**Паспорт**



**Оригинал и ксерокопию  
медицинской справки**



**Подтверждение регистрации**  
(смс-сообщение или письмо  
с электронной почты, где указано  
название старта и ваш стартовый  
номер)

Напомним, у каждого участника на любой дистанции должен быть медицинский допуск в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 №1144н. Наличие справки **обязательно**.

О том, где и когда можно забрать стартовый пакет, читайте на следующей странице.



# ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ И АКТИВНОСТИ ОТ «СПОРТМАСТЕР PRO»

## ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

**24 и 25 июня с 12:00 до 20:00** в магазине «Спортмастер PRO» по адресу Варшавское шоссе, 129А.

Все участники, забравшие стартовый пакет в дни предварительной выдачи стартовых пакетов, получат **2000 бонусов на карту «Спортмастер»**. Ими можно будет оплатить от 30 до 50% от стоимости покупки. Также можно будет купить футболку или кепку и нанести на них логотип «Спортмастер PRO» и серии «Фармэко — Бегом по Золотому кольцу» со скидкой 30%.

В дни предварительной выдачи стартовых пакетов можно **бесплатно** сделать **анатомический анализ стоп** в «Территории бега», проконсультироваться со специалистами «Спортмастер PRO» по подбору правильной беговой экипировки и задать интересующие вопросы.

**24 июня** участники забега в Москве могут **присоединиться к лекторию** в магазине «Спортмастер PRO». В 17:00 бренд-менеджер Demix Кару Каруев раскроет секреты беговых технологий Demix, а в 18.00 кандидат медицинских наук, врач спортивной медицины Елена Линде расскажет об этапах взаимодействия спорта и здоровья.

Забрать стартовый пакет можно и в день события, **26 июня с 7:00** в стартово-финишном городке на Университетской площади. Пакет необходимо успеть получить не позднее, чем за полчаса до вашего старта.



Департамент спорта  
города Москвы



# КАКИЕ ДИСТАНЦИИ ЖДУТ УЧАСТНИКОВ?

## «ЭНТУЗИАСТЫ»

— 5 КМ

(для участников  
старше 12 лет включительно)

1 Километраж

## «ЛЮБИТЕЛИ»

— 10 КМ

(для участников  
старше 16 лет включительно)

КИЛОМЕТРАЖ

1 на 1-ом круге

5 на 2-ом круге

## «ПРОФЕССИОНАЛЫ»

— 21,1 КМ

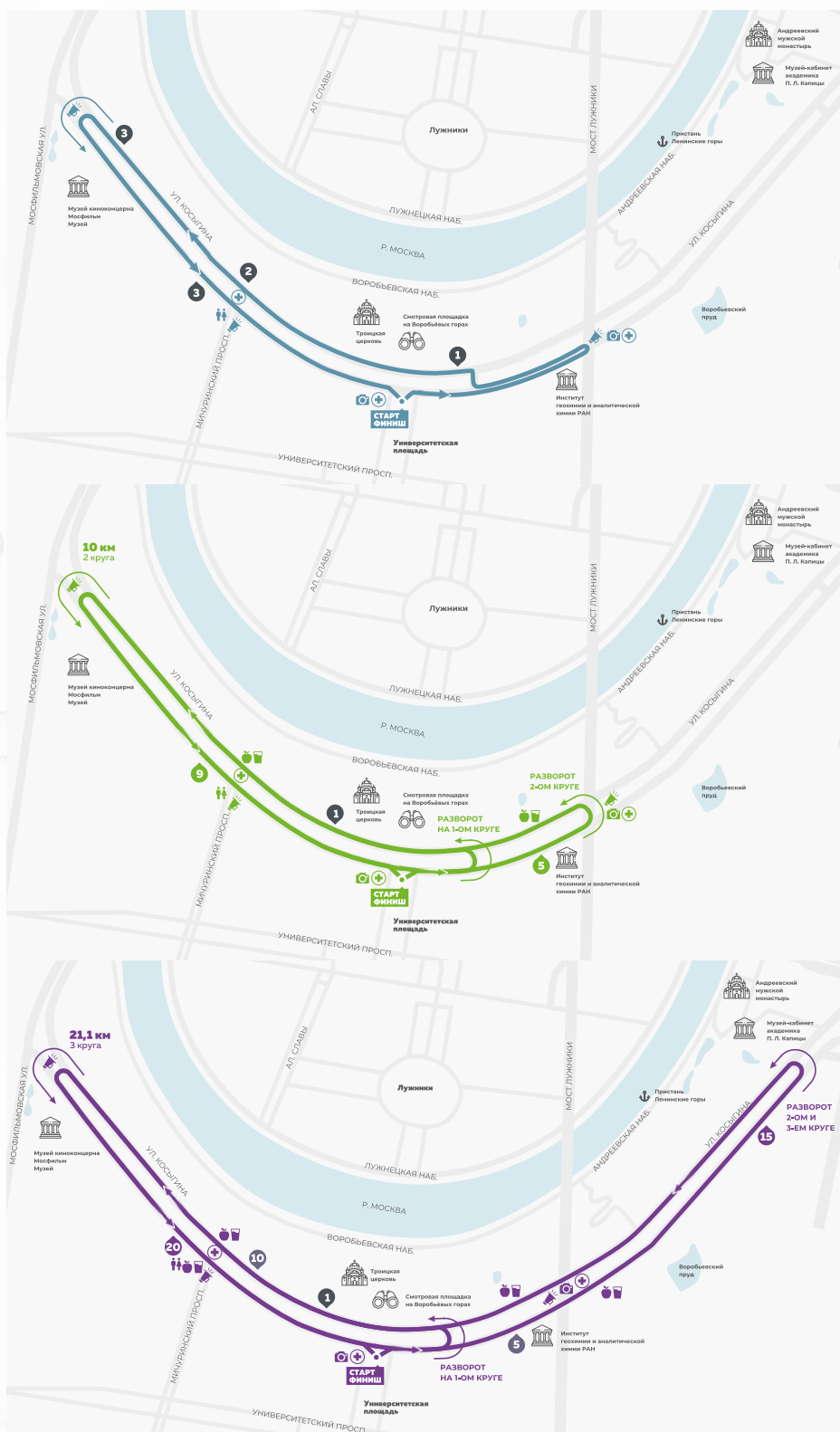
(для участников  
старше 18 лет включительно)

КИЛОМЕТРАЖ

1 на 1-ом круге

5 на 2-ом круге

20 на 3-ом круге

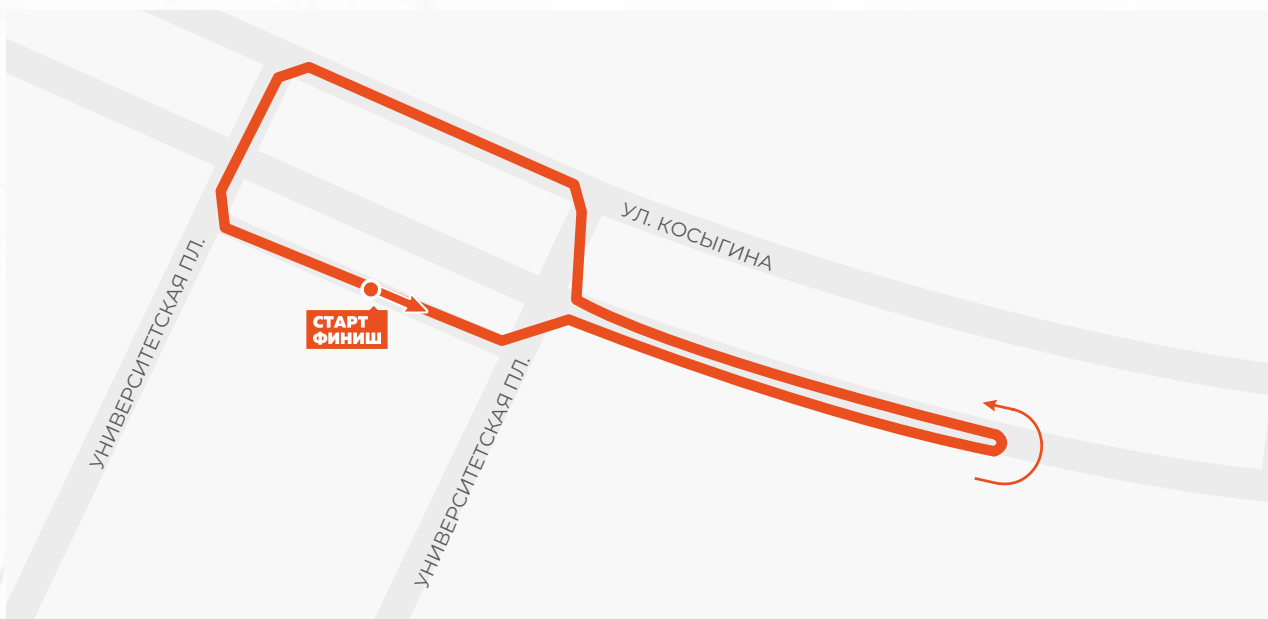


Кроме того, в рамках полумарафона «Моя столица» пройдут детские старты на дистанциях **300 м и 600 м**, а также «Забег безграничных возможностей» на дистанции **600 метров**.

## «МАЛЫШИ»

— 300 М

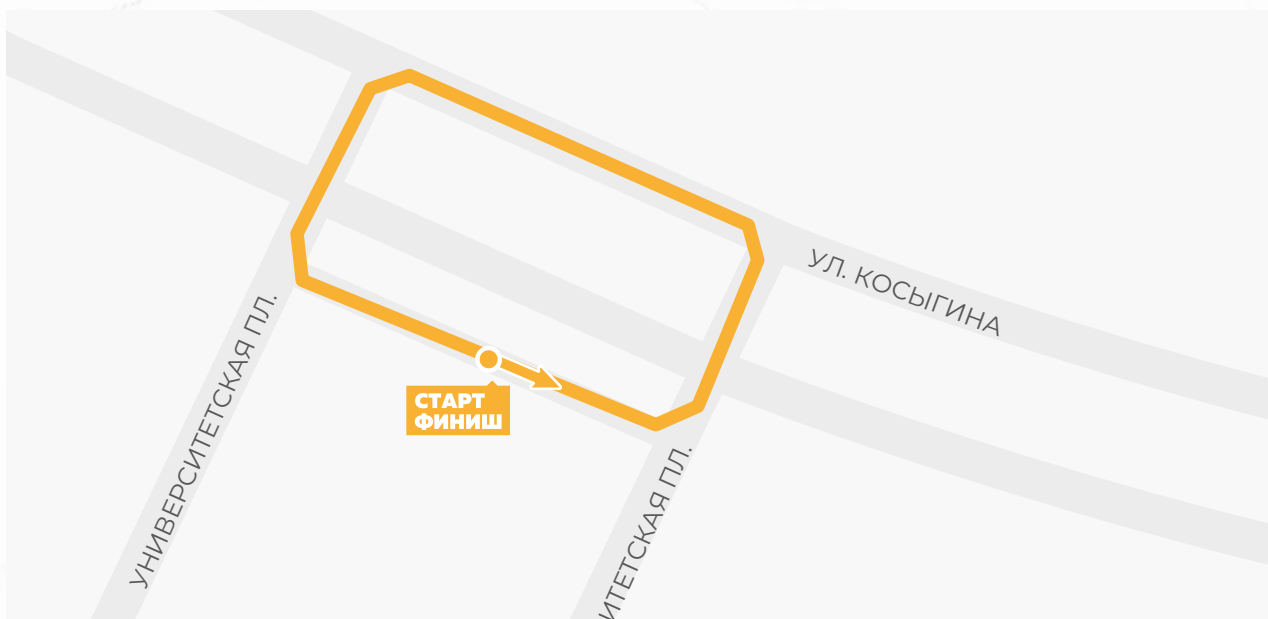
(для участников от 4 до 8 лет включительно)



## «ДЕТИ»

— 600 М

(для участников от 7 до 11 лет включительно)





# БЕЖИМ К ФИНИШУ С ОПЫТНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ

Сопровождать участников на дистанции и помогать им достичь беговой цели будут пейсмейкеры — опытные бегуны, которые выдерживают ровный темп. Ориентируясь на них, вы с лёгкостью преодолеете выбранные километры.

## ПЕЙСМЕЙКЕРЫ

### Дистанция 10 км



0:44

Павел  
Товчак



0:44

Василий  
Щербаков



0:49

Михаил  
Хрипунов



0:49

Евгений  
Тихонов



0:54

Антон  
Валуйкин



0:54

Виталий  
Шитов



0:59

Ирина  
Ермакова



0:59

Елизавета  
Биктубаева



1:09

Мария  
Решетникова



1:24

Денис  
Степанов



1:29

Рузибой  
Рузиев



1:29

Артём  
Дышкин



1:34

Николай  
Семёнов



1:34

Дмитрий  
Егоров



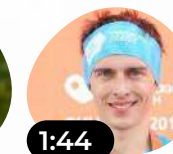
1:39

Андрей  
Ридзель



1:39

Полина  
Авдеева



1:44

Александр  
Шевченко



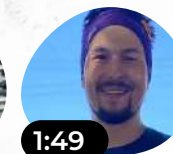
1:44

Константин  
Железнов



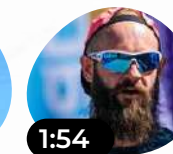
1:49

Сергей  
Чуйко



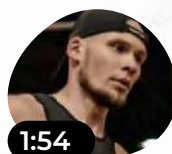
1:49

Дмитрий  
Белоусов



1:54

Алексей  
Востриков



1:54

Валерий  
Филиппов



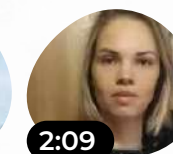
1:59

Сергей  
Грибушков



1:59

Константин  
Перевозчиков



2:09

Наталья  
Овчинникова

# РАСПИСАНИЕ ДНЯ, СЕРВИСЫ И РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

## ПРОГРАММА

- 07:00** Открытие стартово-финишного городка, начало выдачи стартовых пакетов
- 08:25** Разминка для участников дистанций 10 км, 21,1 км
- 08:35** Торжественное открытие Полумарафона «Моя столица»
- 08:50** Старт ТАНДЕМОВ
- 09:00** Старт участников дистанций 10 км и 21,1 км
- 10:10** Награждение победителей и призеров дистанции 10 км в абсолютном зачете
- 10:45** Награждение победителей дистанции 10 км по категориям
- 11:10** Награждение победителей и призеров дистанции 21,1 км в абсолютном зачете
- 12:00** Награждение победителей дистанции 21,1 км по категориям
- 12:20** Старт детского забега 300 м девочки
- 12:27** Старт детского забега 300 м мальчики
- 12:34** Старт «Забега безграничных возможностей» 600 м
- 12:44** Старт детского забега 600 м девочки
- 12:54** Старт детского забега 600 м мальчики
- 13:05** Разминка для участников дистанции 5 км
- 13:20** Старт участников дистанции 5 км
- 13:40** Награждение победителей детских забегов 300 м и 600 м, «Забега безграничных возможностей»
- 14:15** Награждение победителей дистанции 5 км в абсолютном зачете и по категориям
- 14:30** Награждение участников Чемпионата по бегу среди фармацевтических и медицинских компаний
- 14:40** Награждение лучших бегунов МГО Профсоюза образования
- 14:50** Окончание бегового события

## УЧАСТНИКОВ ЖДУТ



Медаль  
финишера



Камера  
хранения



Горячий  
чай



Сертификат  
участника



Медицинское  
обеспечение



Вода



Раздевалки



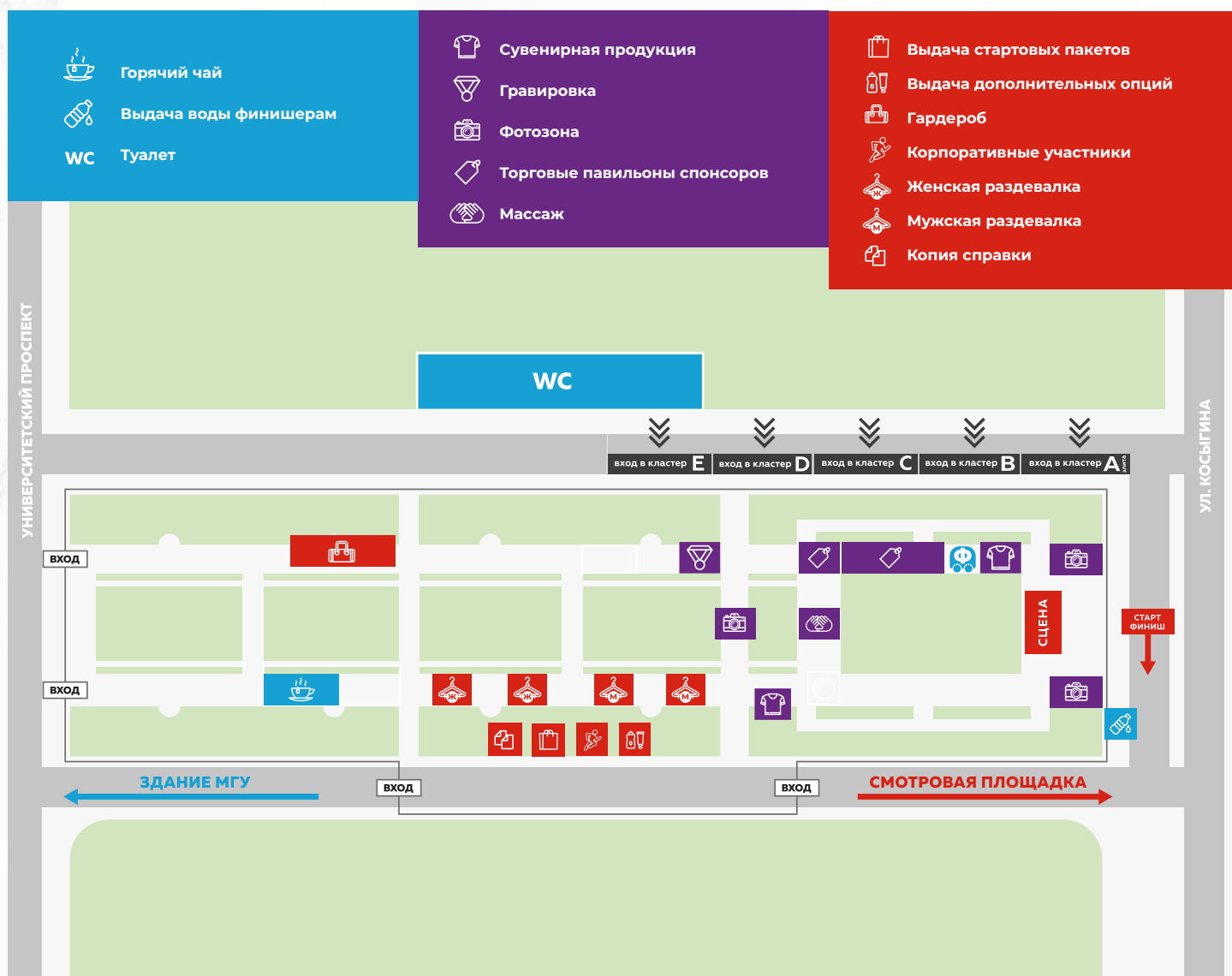
Разминка  
перед стартом



Культурная  
программа

# СТАРТОВО-ФИНИШНЫЙ ГОРОДОК

Начнёт работать с 7:00  
на Университетской площади.





# ЧТО ПОСМОТРЕТЬ В МОСКВЕ

в окрестностях  
Университетской  
площади?



Фото: Станислав Зайнуллин (fotoblog.ru)

**Воробьёвы горы** — одно из самых живописных мест Москвы, так как именно здесь находится самая большая смотровая площадка города. Отличное место для памятных фотографий.

Выставки, мастер-классы и экскурсии можно посетить в [Центральном парке культуры и отдыха имени М. Горького](#), а подробнее узнать о теории эволюции Дарвина и об истории живого мира с древнейших времён до наших дней — в [Государственном Дарвиновском музее](#). Рассмотреть интересные скульптуры и памятные знаки, опробовать площадки для активного отдыха или неспешно прогуляться можно по территории спортивно-развлекательного парка [«Лужники»](#).



Департамент спорта  
города Москвы





## До встречи на полумарафоне «Моя столица»!

### НАШИ СЛЕДУЮЩИЕ СОБЫТИЯ

9/07

Ивановский  
полумарафон  
«Красная нить»

6/08

Рыбинский  
полумарафон  
«Великий  
хлебный путь»

14/08

Тульский  
марафон  
«Щит и меч»

21/08

Угличский  
полумарафон  
«Волжский  
берег»

28/08

Ярославский  
полумарафон  
«Золотое  
кольцо»

РЕГИСТРАЦИЯ



Департамент спорта  
города Москвы

