МОСКОВСКИЙ МАРАФОН
MOSCOW MARATHON

БЫТЬ ПРИМЕРОМ ДЛЯ МНОГИХ

СПРАВОЧНИК УЧАСТНИКА

Организатор

Беговое сообщество

Экологический партнёр

СИБУР

VIVILEN BY SIBUR

Официальные партнёры

Лужники

МИР Платёжная система

СБП система быстрых платежей

ОТП Банк

Святой источник

РЖД ОАО «РЖД»

modum

CROCUS FITNESS

CHERY

EUROSPAR

мегамаркет

Konda

azimut HOTELS

VK

36.6

Спортивный партнёр

GRi

Партнёры

Московский транспорт

INGRAD

GROWFOOD

GEL4U

Take a Bite

Информационные партнёры

mos.ru

РИА Новости Спорт

МОСКВА24 ТЕЛЕКАНАЛ

Чемпионат WWW.CHAMPIONAT.COM

NRJ ENERGY

WOMAN.ru

Благотворительный фонд

Искорки добра Благотворительный фонд

Фото- и видеопартнёры

MARATHON PHOTO

MySportFilm

При поддержке

Департамент спорта города Москвы

Московский спорт

100 лет Московскому спорту

Реклама: ОАО «РЖД», erid:LdtCJyDEE

ОБРАЩЕНИЕ МЭРА МОСКВЫ

Дорогие друзья!

Рад приветствовать вас на самом массовом марафоне России.

Московский Марафон — это большое спортивное событие и настоящий праздник для всех.

Бег является неотъемлемой частью жизни человека. Сегодня вас снова ждёт серьёзная борьба за результат. С вами – поддержка Москвы!

Желаю вам получить удовольствие от забега, общения и красивых видов любимого города.

Удачи, отличного настроения и новых спортивных достижений!

Мэр Москвы
Сергей Собянин

ОБРАЩЕНИЕ ОРГКОМИТЕТА МАРАФОНА

Приветствуем вас на юбилейном Московском Марафоне!

За прошедший год мы соскучились по вам невероятно — знаем, что вы тоже.

Марафон, на котором мы встречаемся в этом году, — особенный. Московскому Марафону исполняется 10 лет. Это праздник, который мы отметим вместе и который стал возможен благодаря каждому из вас.

Вы увидите, как вырос Московский Марафон за всё это время. Вырос не только сам забег, но и коммьюнити вокруг него: за десять лет нам удалось собрать огромное количество прекрасных людей, которые не просто влюблены, а действительно любят бег. Наш с вами пример заразителен — из непопулярного хобби, которое часто не понимали, бег сначала стал модным занятием, а затем — чем-то таким же естественным, как сама любовь.

За 10 лет с отношением к бегу менялась и Москва: заметили, как улучшилась беговая инфраструктура города? Мы сделали это с вами вместе — каждый из нас приложил свою руку к тому, чтобы мечта стала реальностью.

Уже совсем скоро, 17 сентября, вы выйдете на старт и побежите навстречу новым достижениям и рекордам. Мы знаем, как долго и усердно вы готовились — в том числе, на тренировках в Беговом центре. Мы знаем, на что вы способны. Вы финишируете на выбранной дистанции и станете примером для многих — вдохновите будущих бегунов на их первые и такие важные достижения.

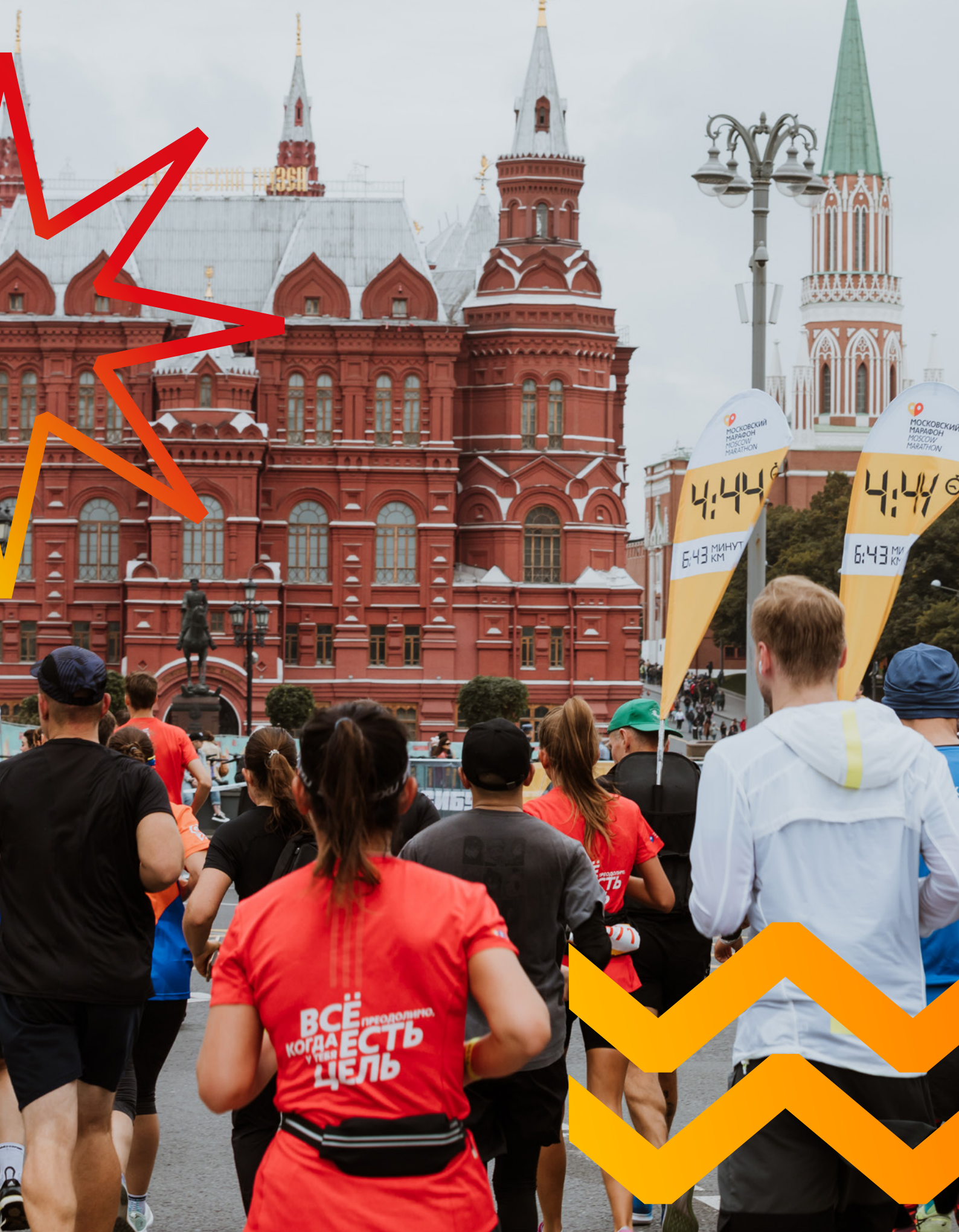
Накануне большого старта хотим напомнить вам о том, как важно сохранять уважительное отношение друг к другу. На обеих дистанциях — 10 км и 42,2 км — примут участие до 40 000 человек. Чтобы марафон прошёл комфортно и оставил о себе только приятные впечатления, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с правилами забега.

Мы очень хотим, чтобы Московский Марафон стал ярким событием не только для участников, но и для всего города — ведь это наш общий праздник. С 15 по 17 сентября мы будем ждать всех в стартово-финишном городке в специальном шатре под названием «Место встречи». Здесь будут работать ведущий и диджей, откроется фирменный магазин Московского Марафона, состоятся лекции и встречи с элитными спортсменами, будет организована детская зона и многое другое. Мы также приглашаем всех желающих присоединиться к точкам поддержки на дистанции — они будут отмечены на отдельной карте болельщика. Наша мечта — миллион болельщиков. Уверены, что скоро станет реальностью и она.

Накануне основных соревнований, 16 сентября, мы проведём в Лужниках детские забеги для участников от 0 до 13 лет. Приезжайте всей семьёй, чтобы поддержать маленьких атлетов. Кто знает, может, через несколько лет мы увидим их на пьедестале Московского Марафона.

Благодарим тех, без чьей поддержки и помощи Московский Марафон не состоялся бы: мэра Москвы Сергея Семёновича Собянина, заместителя мэра Александра Николаевича Горбенко, руководителя департамента спорта г. Москвы Алексея Александровича Кондаранцева и генерального директора АО «Лужники» Андрея Евгеньевича Веревко за вклад в развитие марафонского движения России. Большое спасибо представителям 20 департаментов и государственных учреждений города Москвы, принявших участие в подготовке и проведении Московского Марафона, а также тысячам человек, которые обеспечивают безопасность и перекрывают автомобильное движение, и огромной команде волонтёров, которые помогают нам сделать забег по-настоящему комфортным и запоминающимся. Спасибо всем, кто создаёт Московский Марафон с нами — вместе мы напишем нашу беговую историю!

Оргкомитет
Московского Марафона


МОСКОВСКИЙ МАРАФОН
MOSCOW MARATHON
4:44
6:43 МИНУТ КМ
ВСЁ ПРЕОДОЛИМО, КОГДА У ТЕБЯ ЕСТЬ ЦЕЛЬ

СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТИВНАЯ ВЫСТАВКА И ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ 7

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ 10

Расписание 10
Как добраться до стартово-финишного городка 11
Вход в стартово-финишный городок 12
Раздевалки и камеры хранения 13
Туалеты 13
Сервисы для тех, кто бежит свой 10-й Московский Марафон 14
Стартовый номер 15
Старт 16
Стартовые кластеры 16
Пейсмейкеры 17
Дистанция 18
Пункты питания и освежения 18
Медицинская помощь 19
Рекомендации 19
Ваши фотографии и видео с забега 20
Финиш 21
После финиша 21
События после финиша 21
Результаты 22

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ЗРИТЕЛЕЙ 23

Программа для болельщиков 23
Видеотрансляция 23
Telegram-трансляция 23

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД 24

Официальный благотворительный партнёр 24
Другие фонды 25

СХЕМЫ 27

СПОРТИВНАЯ ВЫСТАВКА И ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

Во время работы Спортивной выставки мы будем выдавать номера зарегистрированным участникам и регистрировать новых на дистанцию 42,2 км. Выдача будет организована в шатре на улице Лужники.

В стартово-финишном городке Московского Марафона с 15 по 17 сентября мы будем ждать всех участников и болельщиков в специальном шатре под названием «Место встречи». Все три дня здесь будут работать ведущий и диджей, будет открыт фирменный магазин Московского Марафона, состоятся лекции, встречи с элитными спортсменами и многое другое. Здесь можно будет узнать, как и где поддержать бегунов, посмотреть прямую трансляцию в день забега и просто отдохнуть. А ещё — взять трещотки, гуделки, свистки и другую атрибутику, чтобы 17 сентября поддерживать участников на дистанции.

В зонах партнёров можно будет отдохнуть, принять участие в конкурсах и самых разных активностях, подготовиться к забегу и даже оставить ребёнка в надёжных руках аниматоров.

> **В день забега и после закрытия выставки стартовые пакеты получить нельзя.**

Обратите внимание! Чтобы добраться до Спортивной выставки, мы рекомендуем воспользоваться общественным транспортом. Приезжайте на МЦК «Лужники» или станцию метро «Спортивная» — так будет удобнее и быстрее.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Спортивная выставка
Олимпийский комплекс «Лужники»
Площадь Южного спортивного центра

Выдача стартовых пакетов
Олимпийский комплекс «Лужники»
Шатёр на улице Лужники

ВРЕМЯ РАБОТЫ

Пятница, 15 сентября, 11:00–20:00
Суббота, 16 сентября, 10:00–19:00

Получение номера

15 сентября
11:00–20:00
16 сентября
10:00–19:00

МОСКОВСКИЙ МАРАФОН
MOSCOW MARATHON

Нужны паспорт и оригинал справки. До 18 лет — разрешение или присутствие родителей

+

GRi

GOSHA
OREKHOV
BAGS

U/M

SHU

Recycle Object

staya

НАША КОЛЛЕКЦИЯ ОДЕЖДЫ И АКСЕССУАРОВ — ЭТО ВЕЩИ-НАПОМИНАНИЯ: МОСКОВСКИЙ МАРАФОН — ЧАСТЬ ВАШЕЙ ЖИЗНИ. А ВЫ — НАСТОЯЩИЙ ПРИМЕР ДЛЯ МНОГИХ.

РАСПИСАНИЕ

ПЯТНИЦА, 15 СЕНТЯБРЯ

11:00–20:00
Регистрация новых участников на дистанцию 42,2 км и выдача стартовых пакетов зарегистрированным участникам, в том числе участникам Детского забега. Время работы Спортивной выставки.

СУББОТА, 16 СЕНТЯБРЯ

10:00–19:00
Регистрация новых участников на дистанцию 42,2 км и выдача стартовых пакетов зарегистрированным участникам. Время работы Спортивной выставки.

10:00–15:30
Выдача стартовых пакетов зарегистрированным участникам Детского забега. Регистрации новых участников не будет.

16:00–17:40
Детский забег.

Вы можете оставить ребёнка с профессиональными аниматорами наших партнёров Робокар Поли в шатре Московского Марафона, чтобы выйти на старт и закончить дистанцию.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 17 СЕНТЯБРЯ

07:00
Открытие стартово-финишного городка, начало работы раздевалок и камер хранения.

09:00
Старт забегов на 42,2 км, на 10 км и корпоративной эстафеты.

10:30–10:45
Награждение победителей и призёров в абсолютном первенстве на дистанции 10 км.

12:40–13:00
Награждение победителей и призёров в абсолютном первенстве на дистанции 42 км 195 м, в командном первенстве корпоративной эстафеты.

15:40
Окончание забега.

Также 17 сентября — выступление групп IOWA и ХЛЕБ.

КАК ДОБРАТЬСЯ ДО СТАРТОВО-ФИНИШНОГО ГОРОДКА

Стартово-финишный городок Московского Марафона расположен на территории Олимпийского комплекса «Лужники». Раздевалки и камера хранения для участников расположены в шатре на площади Южного спортивного центра и на улице Лужники.

Старты забегов на 42,2 км и на 10 км пройдут одновременно, но в разных местах.

- Старт забега на 42,2 км и корпоративной эстафеты находится на территории у Малой спортивной арены.
- Старт забега на 10 км расположен на улице Лужники возле аллеи Славы.

Метро и МЦК — самые быстрые и удобные способы добраться до стартово-финишного городка. Не рекомендуем приезжать на наземном общественном транспорте или на машине: улицы перекрыты, остановки далеко, парковок нет.

Схема перекрытия улиц

Если вы бежите 10 км, приезжайте на станцию метро «Спортивная» Сокольнической линии (1) или на станцию МЦК «Лужники» (14).

Если вы решите приехать на велосипеде, охраняемая велопарковка будет организована у входного павильона 1С, а также около метро «Воробьёвы горы».

Если бежите 42,2 км — приезжайте на станцию метро «Воробьёвы горы» Сокольнической линии (1).

Схему прохода от метро смотрите на стр. 27

Спланируйте маршрут и заложите дополнительное время на дорогу. Выполнение необходимых требований по безопасности увеличивает время прохождения досмотра, сдачи вещей в камеру хранения и выхода на старт. Чтобы не испортить впечатление спешкой и опозданием, приезжайте за 1,5 часа до старта.

Просим вас отнестись с пониманием к возможным очередям.

ВХОД В СТАРТОВО-ФИНИШНЫЙ ГОРОДОК

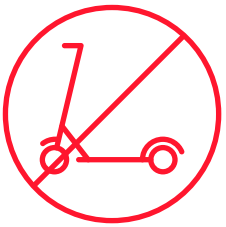
Стартово-финишный городок будет открыт для участников и зрителей с 7:00.

На территорию запрещено проносить:

- оружие, колющие и режущие предметы;
- пиротехнические изделия;
- алкогольные напитки;
- напитки и другую продукцию в стеклянной и металлической таре;
- флаги на древках;
- крупногабаритные свёртки,

сумки, чемоданы. Камера хранения для крупногабаритных вещей будет организована рядом с входными павильонами со стороны станций метро «Спортивная» (входной павильон 1С) и «Воробьёвы горы».

Запрещён вход с животными



Запрещён вход с электрическими самокатами

Запрещён вход с велосипедами

Вы можете оставить самокат или велосипед на организованной велопарковке.

Расположение велопарковок смотрите на схеме на стр. 27

РАЗДЕВАЛКИ, КАМЕРА ХРАНЕНИЯ, ТУАЛЕТЫ

РАЗДЕВАЛКИ И КАМЕРА ХРАНЕНИЯ

Раздевалки для участников забегов на 10 км и 42,2 км, а также камера хранения для участников 42,2 км расположены в шатрах на площади Южного спортивного центра.

Камера хранения для участников дистанции 10 км расположена в шатрах на ул. Лужники. В стартово-финишном городке расположены указатели навигации. Пожалуйста, следуйте указателям или обращайтесь к волонтёрам.

По возможности приезжайте в спортивной форме, чтобы не тратить время на переодевание. Не оставляйте свои вещи без присмотра.

Вместе со стартовым номером вы получите наклейку и браслет для камеры хранения. Пожалуйста, сдавайте вещи только в пакете Московского Марафона, который вы получили вместе с номером участника.

Заранее наклейте на пакет наклейку и наденьте на руку браслет для камеры хранения. После забега предъявите браслет в камере хранения и получите свои вещи.

Не сдавайте в пакете ценные или хрупкие вещи. Мы рекомендуем взять ценные вещи с собой или оставить у тех, кто вас сопровождает.

ТУАЛЕТЫ

Туалеты в стартово-финишном городке расположены по маршрутам к кластерам двух дистанций (на Центральной площади и между секторами C и D Большой спортивной арены — для участников дистанции 42,2 км, на улице Лужники — для участников дистанции 10 км).

Детальную схему стартово-финишного городка смотрите на стр. 27

Не откладывайте посещение туалета на последний момент. Самые большие очереди в туалет образуются незадолго до старта.

Туалеты на дистанции 42,2 км расположены возле пунктов питания и освежения на 5,3 км, 10,9 км, 13,6 км, 16,9 км, 21 км, 23,8 км, 26,6 км, 30,5 км, 34,3 км, 36,3 км, 39,3 км.

СЕРВИСЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО БЕЖИТ СВОЙ 10-Й МОСКОВСКИЙ МАРАФОН

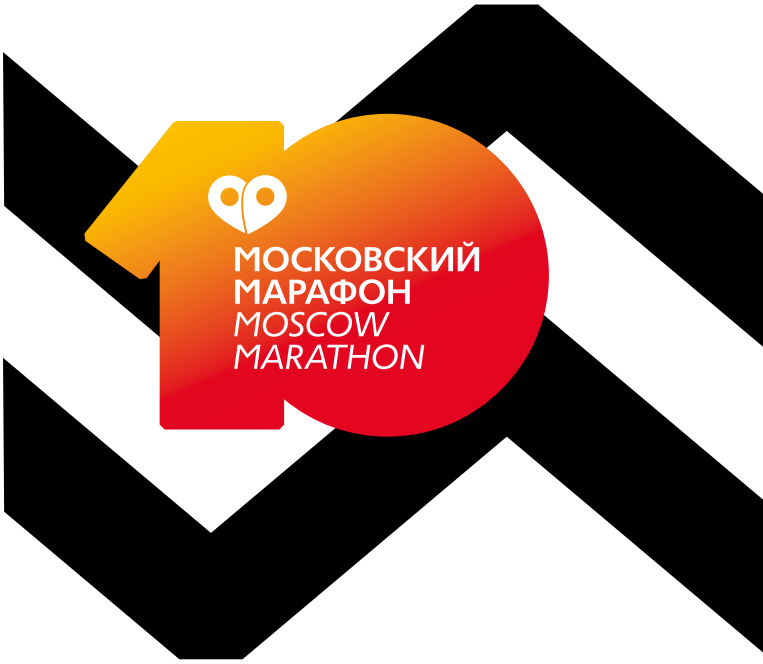
На стадионе Южного спортивного центра для участников, которые в 10-й раз бегут дистанцию 42,2 км на Московском Марафоне, будет организован отдельный шатёр.

В этом шатре вы сможете воспользоваться:

- отдельными раздевалками;
- отдельной камерой хранения;
- зоной восстановления с массажёрами и массажными креслами.

В шатре мы подготовим для вас воду, фрукты и изотоник.

Здесь же вас ждут сюрпризы после финиша: пакет с подарками от партнёров и… эксклюзивная юбилейная медаль, которую мы создали специально для вас в знак благодарности и нашей любви.



СТАРТОВЫЙ НОМЕР

К забегу допускаются бегуны со стартовыми номерами Московского Марафона 2023 года. Вы можете участвовать в забеге только с номером, который зарегистрирован на вас. **Передача номера другому человеку запрещена.**

На вашем стартовом номере указаны: дистанция, стартовый кластер, номер, имя.

Прикрепите номер на груди булавками за четыре угла. Цифры на номере должны быть отчетливо видны. Не изменяйте цифры или буквы. **Изменение стартового номера приводит к дисквалификации.**

Пожалуйста, прикрепите ваш стартовый номер на груди, чтобы судьи его видели.

СТАРТ, СТАРТОВЫЕ КЛАСТЕРЫ

СТАРТ

Старты забегов на 42,2 км, корпоративной эстафеты и 10 км пройдут одновременно, но в разных местах. **Время старта — 9:00.**

Где состоится старт:

- Забег на 42,2 км, первый этап корпоративной эстафеты стартуют на территории у Малой спортивной арены.
- Забег на 10 км — на улице Лужники возле аллеи Славы.

Изучите схему стартово-финишного городка на стр. 27

Старты забегов будут проходить поэтапно с небольшими интервалами между кластерами. Следуйте указанию судей. Отсчёт вашего личного времени начнётся только после пересечения стартовой линии.

СТАРТОВЫЕ КЛАСТЕРЫ

Старт каждого забега разделён на кластеры. Ваш кластер указан на стартовом номере. Ищите соответствующие буквенные указатели в стартово-финишном городке, чтобы попасть в свой кластер.

Обратите внимание: стартовые кластеры 10 км расположены на ул. Лужники — от аллеи Славы до входного павильона 1В. Стартовые кластеры 42,2 км и первого этапа эстафеты расположены на территории от Малой спортивной арены до Центральной аллеи.

Вы можете стартовать только из того кластера, который указан на вашем стартовом номере, либо из более позднего. **Мы будем вынуждены дисквалифицировать результат участника, который стартовал из более раннего кластера.**

ПЕЙСМЕЙКЕРЫ

ВСТРЕЧИ С ПЕЙСМЕЙКЕРАМИ

Шатёр Московского Марафона

Пятница, 15 сентября, 17:00-18:00
Суббота, 16 сентября, 15:30-16:30

42,2 КМ

Справиться с дистанцией 42,2 км и уложиться в планируемое финишное время вам помогут пейсмейкеры — марафонцы, которые пробегут с заданным темпом и финишируют с заявленным результатом. Вы узнаете их по футболкам и флагам с обозначением темпа и финишного времени.

ПЛАНИРУЕМОЕ ВРЕМЯ ФИНИША ПЕЙСМЕЙКЕРОВ	СТАРТ ИЗ КЛАСТЕРА
2:59:00 (4:15 мин/км)	B
3:14:00 (4:36 мин/км)	C
3:29:00 (4:57 мин/км)	D
3:44:00 (5:19 мин/км)	E
3:59:00 (5:40 мин/км)	G
4:14:00 (6:01 мин/км)	H
4:29:00 (6:23 мин/км)	I
4:44:00 (6:43 мин/км)	J
4:59:00 (7:05 мин/км)	J

10 КМ

Впервые пейсмейкеры будут помогать и участникам дистанции 10 км финишировать в запланированное время. Присоединяйтесь к атлетам: вы также узнаете их по футболкам и флагам с обозначением темпа и финишного времени.

ПЛАНИРУЕМОЕ ВРЕМЯ ФИНИША ПЕЙСМЕЙКЕРОВ	СТАРТ ИЗ КЛАСТЕРА
0:39:00 (3:54 мин/км)	B
044:00 (4:24 мин/км)	C
0:49:00 (4:54 мин/км)	D
0:59:00 (5:54 мин/км)	G

ДИСТАНЦИЯ, ПУНКТЫ ПИТАНИЯ И ОСВЕЖЕНИЯ

ДИСТАНЦИЯ

Московский Марафон — член Ассоциации международных марафонов и пробегов (AIMS). Маршруты 42,2 км и 10 км сертифицируются авторитетной международной организацией с 2013 года. В этом году замер обеих дистанций Московского Марафона проводил измеритель AIMS категории B Сергей Корнеев.

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ И ОСВЕЖЕНИЯ

Дистанция 42,2 км

Км	Вода	Сладкая или газированная вода	Изотоник	Губки для обтирания	Энергетические гели	Фрукты
5,3 км	●			●		
10,9 км	●			●		●
13,6 км	●			●		
16,9 км	●			●		
21 км	●	●		●	●	●
23,8 км	●			●		
26,6 км	●	●		●		●
30,5 км	●	●		●	●	●
34,3 км	●			●		
36,3 км	●	●		●		●
39,3 км	●		●			●

Дистанция 10 км

На дистанции 10 км будет пункт освежения с водой в бутылках и губками. Он расположен на отметке 5,2 км.

Пожалуйста, не бросайте бутылки под ноги. Выбрасывайте их в мусорные баки или на обочину дороги. Собранная упаковка будет утилизирована совместно с экологическим партнёром марафона, компанией СИБУР, отправится на заводы по переработке и получит новую жизнь.

Среди тех, кто поддержит экологическую инициативу и правильно утилизирует пластик, будет проведён розыгрыш призов, победителей выберут случайным образом.

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ, РЕКОМЕНДАЦИИ

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

На дистанции соревнования будут работать машины скорой помощи. На финише будет расположен медицинский пункт.

Пожалуйста, не стесняйтесь обращаться за помощью, если почувствуете себя плохо или заметите, что стало плохо другому участнику забега. **В экстренном случае обратитесь к волонтёрам или судьям, привлеките внимание окружающих и вызовите медицинскую помощь по телефону горячей линии.**

В ЭКСТРЕННОМ СЛУЧАЕ ЗВОНИТЕ НА ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ 8-800-777-12-04

Описывая ситуацию, ответьте на четыре вопроса:

— Что случилось?
— Где это случилось?
— Кому требуется помощь?
— Кто звонит?

Ждите дополнительных вопросов от диспетчера.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Пожалуйста, будьте внимательны к другим участникам забега. Не толкайтесь на старте. Не делайте резких остановок и перестроений во время бега, на пунктах питания и освежения. Не останавливайтесь сразу на линии финиша.

Мы рекомендуем отказаться от наушников, чтобы слышать предупреждения других бегунов и судей.

На дистанции запрещено использовать самокаты, ролики, скейтборды и любые другие механические средства передвижения. Участие с детьми в колясках и животными строго запрещено и ведёт к дисквалификации.

ВАШИ ФОТОГРАФИИ И ВИДЕО С ЗАБЕГА

На дистанции и финише забега будут работать команды Марафон Фото и MySportFilm. Личные фотографии и видео будут доступны на сайте сервисов через несколько дней после забега.

Для поиска и покупки фотографий зайдите на сайт marathon-photo.ru, загрузите селфи или укажите ваш стартовый номер. Для заказа фильма — зайдите на сайт mysportfilm.com, введите стартовый номер и дождитесь письма со ссылкой на ваш фильм.

Важно. Перед стартом убедитесь, что ваш стартовый номер хорошо виден. Не закрывайте его верхней одеждой и другими элементами экипировки.

ФИНИШ, ПОСЛЕ ФИНИША

ФИНИШ

Финиш забегов на 42,2 км, 10 км и корпоративной эстафеты находится в одном месте — на Фестивальной площади.

Лимит времени на прохождение марафонской дистанции — 6 часов. Рекомендуемое время на преодоление дистанции 10 км — 1,5 часа.

Ваш личный результат будет засчитан, когда вы пересечёте линию финиша.

Пожалуйста, не останавливайтесь на финише — продолжайте двигаться дальше по коридору. В финишном коридоре вы получите медаль, воду и фрукты. Участники забега на 42,2 км дополнительно получат термонакидку.

Если стало плохо вам или другому участнику, обратитесь за помощью к медикам, волонтёрам или любому другому персоналу.

ПОСЛЕ ФИНИША

МАССАЖ

После финиша приходите в восстановительную зону от FLOW RECOVERY и RAVETAPE, которая будет расположена в стартовом городке на площади Южного спортивного центра. Здесь каждый финишер марафонской дистанции сможет получить экспресс-массаж ног. Это позволит расслабить мышцы, восстановить кровоток, успокоить нервную систему и запустить процессы восстановления.

ГРАВИРОВКА МЕДАЛЕЙ

Гравировку на медаль с вашим результатом и именем можно нанести в шатре на площади Южного спортивного центра. **Услуга платная.**

СОБЫТИЯ ПОСЛЕ ФИНИША

После финиша возвращайтесь в шатёр «Место встречи». Посетите сувенирный магазин Московского Марафона.

Коллаборации с разными брендами, одежда с фирменной символикой — выберите что-то на память о своём достижении.

На сцене, которая будет расположена на площади Южного спортивного центра, 17 сентября после награждения победителей и призёров соревнования состоятся музыкальные выступления, которые мы организовали вместе с нашим партнёром Вконтакте. Присоединяйтесь!

РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты забега фиксируются электронной системой хронометража Хронотрек (ChronoTrack), судьями на финише и системой видеорегистрации.

Ваш личный результат будет измерен при пересечении линии старта и финиша. Для этого к тыльной стороне стартового номера прикреплён чип. **Не сгибайте номер, не мните и не храните его рядом с магнитами — это может испортить чип.**

Во время забега предварительные результаты будут доступны на сайте results.runc.run. На дистанции будет девять промежуточных отметок: 5 км, 10 км, 15 км, 21,1 км, 25 км, 30 км, 35 км, 40 км. Ваши друзья и близкие смогут посмотреть, какие отметки вы уже пробежали и с каким временем финишировали. Чтобы найти эту информацию, нужно будет ввести ваш стартовый номер или фамилию.

После забега вы получите свой предварительный результат по электронной почте и СМС. Предварительные и итоговые результаты будут опубликованы на сайте results.runc.run.

Если в вашем результате есть неточность или результат отсутствует, напишите письмо на адрес protest@runc.run. Укажите в письме фамилию и имя, стартовый номер, дистанцию, суть претензии и приложите материалы, которые помогут исправить неточность. **Претензии принимаются только от участников или от их официальных представителей до 17:00 30 сентября.**

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ЗРИТЕЛЕЙ

Поддержка для бегуна — мощный стимул преодолеть дистанцию и справиться с эмоциями даже в самых сложных моментах забега. Поддержка для болельщика — возможность погрузиться в атмосферу события и весело провести время.

ПОДДЕРЖКА В ФИНИШНОМ ГОРОДКЕ

Приезжайте в стартово-финишный городок Московского Марафона с 15 по 17 сентября, чтобы поддержать юных бегунов на детском забеге, запастись атрибутикой болельщика или нарисовать плакат вместе с художником. Или принять участие в активностях для детей в специальной зоне!

В день забега в стартово-финишный городок можно приехать для того, что проводить бегунов на старт, а также увидеть самую эффектную часть забега с финишных трибун, которые будут открыты для всех желающих.

В день забега следите за результатами бегунов онлайн. Заходите на сайт results.runc.run, выбирайте Московский Марафон и вводите в специальное поле номер бегуна.

ПОДДЕРЖКА НА ДИСТАНЦИИ

На дистанции Московского Марафона будут расположены несколько десятков точек поддержки. Это и музыкальные точки, и точки беговых клубов, и партнёрские зоны. Присоединиться можно к любой из них!

Смотрите карту болельщика

РЕКОМЕНДАЦИИ

В марафоне принимают участие десятки тысяч человек, поэтому необходимо соблюдать некоторые правила. Они важны для безопасности и бегунов, и тех, кто будет их поддерживать. Например, не размещать на точках поддержки автомобили, большие конструкции вроде шатров и арок без согласования с организаторами, не использовать пиротехнику, дымовые шашки и другие подобные средства, не раздавать бегунам еду и воду, не ходить по дистанции или выбегать на нее в порыве эмоций.

ТРАНСЛЯЦИЯ

Видеотрансляция

17 сентября смотрите прямую трансляцию Московского Марафона в нашей группе Вконтакте. Покажем, как проходит массовый старт забега на 42,2 км, как идёт борьба за победу и кто прибежит к финишу в числе первых.

Telegram-трансляция

Присоединяйтесь к трансляции в официальном Telegram-канале Московского Марафона. Эксклюзивные фото и видео с дистанции и подробный рассказ о событиях — будет интересно!

ОФИЦИАЛЬНЫЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПАРТНЁР

ИСКОРКИ ДОБРА
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

ОФИЦИАЛЬНЫЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПАРТНЁР

Благотворительный фонд «Искорки Добра» выступает благотворительным партнёром Московского Марафона и ряда других стартов Бегового сообщества в Москве. Регистрируясь на забеги, вы можете сделать добровольное пожертвование и помочь подопечным фонда.

Уже почти 8 лет фонд «Искорки Добра» оказывает помощь детям и взрослым с онкологическими и гематологическими заболеваниями. Сделайте пожертвование при регистрации на забег или на сайте фонда «Искорки Добра». Не бывает маленьких пожертвований — значима любая помощь.

Сайт фонда: iskorkidobra.ru/project/bezhim-menyaya-realnost-v-partnerstve-s-begovym-soobshhestvom/

ДРУГИЕ ФОНДЫ

АРИФМЕТИКА ДОБРА

Фонд, который системно решает проблемы сиротства в России с 2014 года. Миссия фонда — чтобы каждый ребёнок воспитывался в заботливой семье и учреждения были не нужны. Фонд работает в четырёх направлениях:

Дети — помогает детям-сиротам подросткам в детских учреждениях получить образование и встретить наставника-друга для социализации в дальнейшей жизни вне стен детского дома.

Семья — содействует в семейном устройстве подростков-сирот и поддерживаем приёмные семьи в периоды адаптации и кризисов.

Просвещение — меняет отношение общества к проблеме сиротства и благотворительности.

GR (работа с государством) — работает над изменением законодательства и государственной политики в отношении детей-сирот.

Сайт фонда: a-dobra.ru

БОЛЬШЕЧЕММОЖЕШЬ

Благотворительный Фонд развития инклюзии в спорте #БольшеЧемМожешь — уникальное спортивное движение, примеров которого нет в России. Подопечные Фонда #БольшеЧемМожешь — спортсмены с церебральным параличом, другими неврологическими заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. Задача фонда с 2016 года — сделать спорт доступным для всех вне зависимости от физического состояния и диагноза.
На пожертвования фонд заказывает новые и ремонтирует уже имеющиеся беговые коляски, проводит групповые и индивидуальные тренировки для экипажей тандемов и самостоятельно передвигающихся атлетов.

Сайт фонда: morethanable.ru

ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ

Фонд помогает детям-инвалидам пройти реабилитацию, восстановить утраченные навыки и приобрести новые. Главная цель фонда — помочь детям стать самостоятельными, насколько это возможно. В фонде убеждены: каждый ребенок имеет право быть счастливым.

Сайт фонда: movementup.ru

МИЛОСЕРДИЕ

Православная служба помощи «Милосердие» объединяет 26 социальных проектов, в числе которых: кризисный центр «Дом для мамы», центр помощи бездомным «Ангар спасения», Свято-Спиридоньевская богадельня, Центр реабилитации детей с ДЦП, Свято-Софийский социальный дом и другие. В год здесь получают разовую помощь примерно 30 000 человек. На постоянном попечении службы более 1000 одиноких стариков, детей и взрослых инвалидов, сирот, малоимущих.

Сайт фонда: miloserdie.help

ДРУГИЕ ФОНДЫ

ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ

Фонд «Жизнь в Движении» с 2014 года помогает детям с ограниченными возможностями здоровья в области протезирования, реабилитации и социальной адаптации. Фонд активно развивает направление социальной адаптации: ребята на протезах покоряют Эльбрус, Килиманджаро, базовый лагерь Эвереста, Арарат, скалы Крыма, осваивают горные лыжи и сноуборд в Сочи и принимают участие в марафонах.

В 2020, 2022 и 2023 году Фонд принимает участие в Московском Марафоне и проводит благотворительный забег «Бежим за Мечту-Ходить». В этом году благотворительный забег на Московском Марафоне впервые поддержат не только подопечные с ограниченными физическими возможностями, но и паралимпийские спортсмены и чемпионы России, киберблогеры и тревел-блогер на инвалидной коляске, а также люди самых разных профессий.

Сайт фонда: zhizn-v-dvizhenii.ru

ПАМЯТЬ ПОКОЛЕНИЙ

Проект Деменция.net направлен на сохранение когнитивного здоровья старшего поколения, профилактику когнитивных расстройств, а также создание инфраструктуры и информационных и методических материалов для помощи людям с деменцией и членам их семей или опекунам, осуществляющим домашний уход.

В рамках проекта активно развивается сеть региональных центров профилактики когнитивных расстройств, открытых совместно с партнером проекта-ВОД «Волонтеры – медики», в центрах на волонтерской основе работают студенты медицинских вузов – активисты движения «Волонтеры –медики», прошедшие профильное обучение и сертификацию.

Ежегодно в период с 21 сентября – День борьбы с болезнью Альцгеймера по 1 октября – День пожилого человека, в рамках проекта проходят мероприятия, направленные на актуализацию знаний о профилактике когнитивных расстройств, активном долголетии и здоровом образе жизни.

Сайт фонда: pamyatpokoleniy.ru

Старт/Финиш

17 сентября
9:00

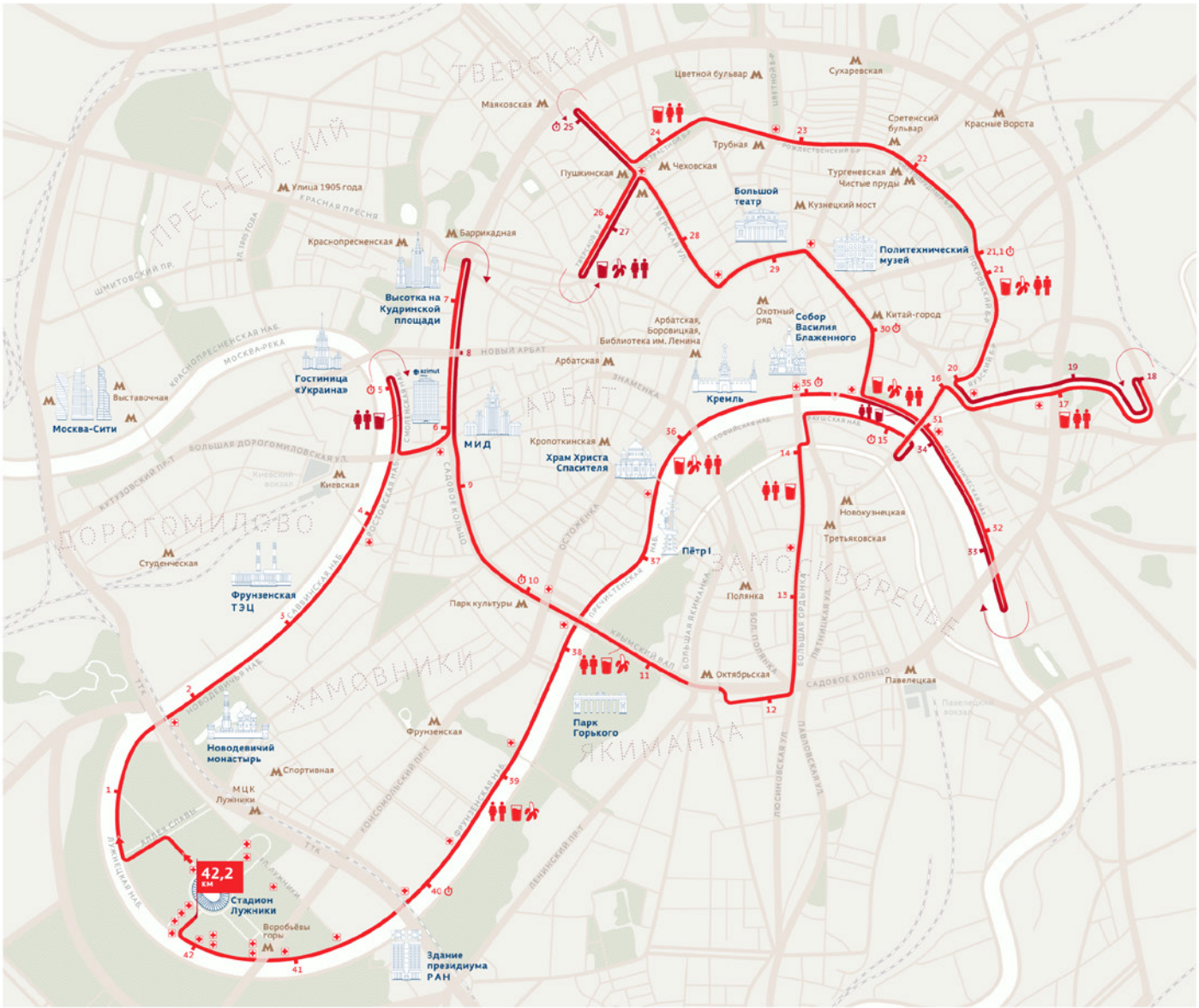
МОСКОВСКИЙ МАРАФОН
MOSCOW MARATHON

Вход с 7:00. Приезжайте за 1,5 часа до старта, чтобы дойти от метро, пройти досмотр, переодеться, сдать вещи и выйти на старт

Не рекомендуем приезжать на наземном транспорте или машине: улицы перекрыты, остановки далеко, парковок нет

Маршрут

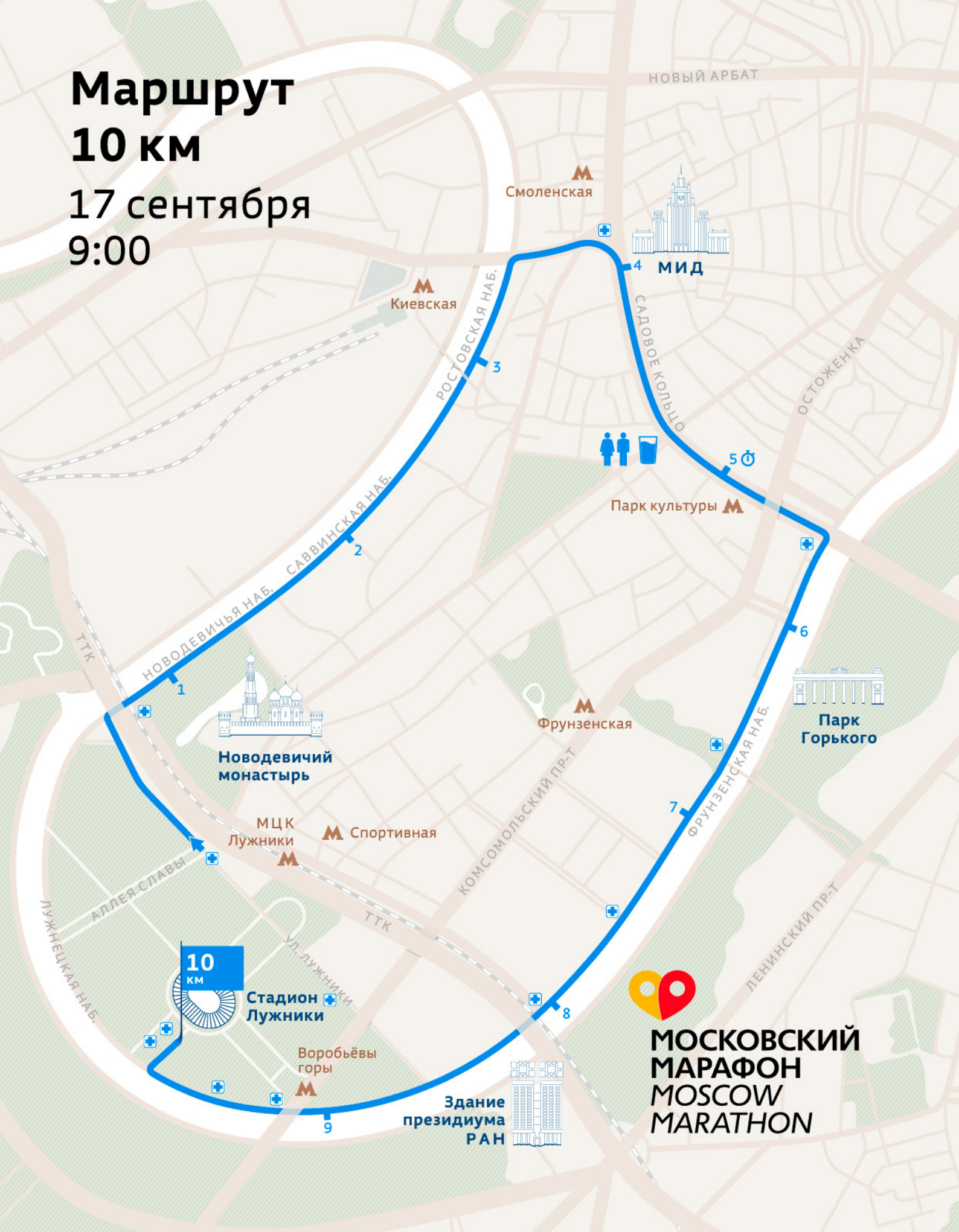
17 сентября
9:00



МОСКОВСКИЙ МАРАФОН
MOSCOW MARATHON

Маршрут
10 км

17 сентября
9:00



МОСКОВСКИЙ МАРАФОН
MOSCOW MARATHON

ОФОРМИ ЭКСКЛЮЗИВНУЮ КАРТУ
К ЮБИЛЕЮ МОСКОВСКОГО МАРАФОНА

Premium light SPORT

БЕГИ. ЛЮБИ. ЖИВИ.

В стартовом пакете участника ты найдешь QR-код.

Отсканируй его, заполни заявку и получи карту в партнерской зоне ОТП Банка 15,16 или 17 сентября.

Новые кроссовки к следующему марафону

Платежный стикер из лимитированной серии - в подарок!

Только для участников марафона!

Бесплатная гравировка медали

CHERY

#КИЛОМЕТРЫДОБРА

АРИФМЕТИКА ДОБРА
благотворительный фонд

SPAR

ЗАРЯЖАЙСЯ ЭНЕРГИЕЙ С АБОНЕМЕНТОМ НА КОФЕ

7 50* ₽ ЗА ОДНУ ЧАШКУ

2 ЧАШКИ В ДЕНЬ

30 ДНЕЙ

ЗА 450 РУБЛЕЙ

Доступно в RuStore
Загрузите в App Store
Доступно в Google play
ОТКРОЙТЕ В AppGallery

Наведите камеру телефона на QR-код,
чтобы скачать приложение **«Мой SPAR»**

*Цена одной чашки рассчитана из общей стоимости абонемента на кофе за месяц. Цена абонемента на кофе 450 рублей. Продолжительность срока действия абонемента 30 дней с момента покупки. В день по абонементу можно приобрести 2 чашки. Подробности на сайте www.myspar.ru.

VK на Московском Марафоне

Онлайн-забег в сервисе «Бег» ВКонтакте

Принимай участие в онлайн-забеге Московского Марафона и получи возможность выиграть призы от VK!

Диджитал-фотозона VK на Московском Марафоне

Компания VK создала технологичную диджитал-стену для фотографирования: теперь, отсканировав QR-код, вы сможете сделать фото со своим именем на большом экране, а после забега на экране появится еще и ваш результат.

VK Музыка: плейлисты, подарки и концерт!

Специально для дистанций на 10 и 42,2 км мы сделали плейлисты, чтобы классной музыки хватило от старта до самого финиша. Ищите в этом наборе брелок от VK Музыки, сканируйте изображённый на нём QR-код и включайте саундтрек для своей дистанции! А после забега отметим марафон концертами **IOWA и группы ХЛЕБ!**

P. S. И напоследок — приятный бонус. Дарим месяц бесплатной подписки на VK Музыку всем, у кого её ещё не было. Сканируйте QR-код слева на картинке, оформляйте подписку и готовьтесь к следующему марафону с VK Музыкой!

GEL4U

КАК ПИТАТЬСЯ ВО ВРЕМЯ МАРАФОНА

ОБЯЗАТЕЛЬНО СПЛАНИРУЙТЕ СВОЁ ПИТАНИЕ ЗАРАНЕЕ

УСПЕЙТЕ ПРИОБРЕСТИ ВСЁ НЕОБХОДИМОЕ ПИТАНИЕ НА ЭКСПО В НАШЕМ КОРНЕРЕ GEL4U.
ЗАБЕГАЙТЕ В ГОСТИ, У НАС БУДЕТ МНОГО ИНТЕРЕСНОГО!

ЗА 2 ДНЯ ДО СТАРТА | ПЕРВЫЙ ЧАС | ВТОРОЙ ЧАС | ТРЕТИЙ ЧАС | ЧЕТВЁРТЫЙ ЧАС

@GEL4U @SIS_SPORTSNUTRITION WWW.GEL4U.RU #GEL4U

Лимитированная коллекция к Московскому Марафону

В продаже на сайте
www.grigri.ru

Двукратный победитель Московского Марафона
Искандер Ядгаров

azimut
CITY HOTEL
SMOLENSKAYA MOSCOW

ОТКРЫВАЯ НОВЫЕ **ГОРИЗОНТЫ**

DISCOVERING NEW ONES

- 474 номера / rooms
- 10 конференц-залов
  conference halls
- 6 ресторанов
  restaurants
- Спа зона / SPA
- Фитнес зал / GYM
- Клубный этаж
  club floor

www.azimuthotels.com

БЕГОМ В НОВЫЙ ДОМ!

INGRAD

ВЫИГРАЙ КВАРТИРУ ОТ INGRAD

ДЛЯ УЧАСТИЯ ПОДАЙ ЗАЯВКУ ДО 15.12.2023 НА SPORT.INGRAD.RU

СИБУР

Экологический партнер Московского Марафона 2023

VIVILEN BY SIBUR

Ищите логотип Vivilen и участвуйте в наших активностях

Вместе создаем **лучшее будущее**

При поддержке СИБУРа все использованные на марафоне **пластиковые бутылки отправятся на вторичную переработку** и получат новую жизнь

vivilen.sibur.ru

36·6 МОСКОВСКИЙ МАРАФОН MOSCOW MARATHON

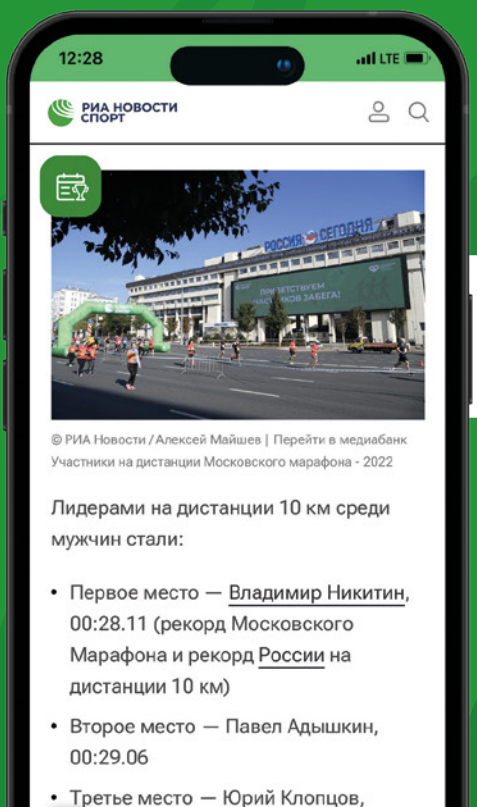
Поддержим на любой дистанции

Приглашаем посетить уникальную территорию здоровья 36,6

– Участвуй в конкурсах и интерактивах
– Выигрывай призы
– Получи карту марафонца с 1000 бонусов на счету

РИА НОВОСТИ СПОРТ

О СПОРТЕ ОПЕРАТИВНО И ОТКРЫТО



Читайте на rsport.ria.ru и в социальных сетях

t.me/sportrian

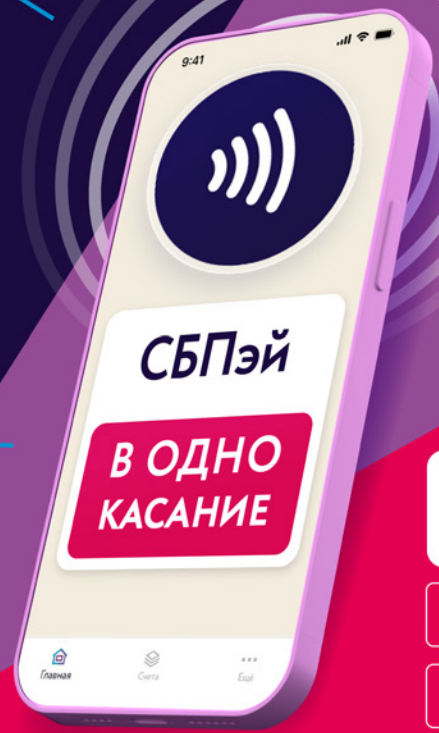
vk.com/rsportru

ok.ru/rsportru

сбп
система быстрых платежей

Оплата в одно касание через приложение СБПэй

при регистрации на privetmir.ru

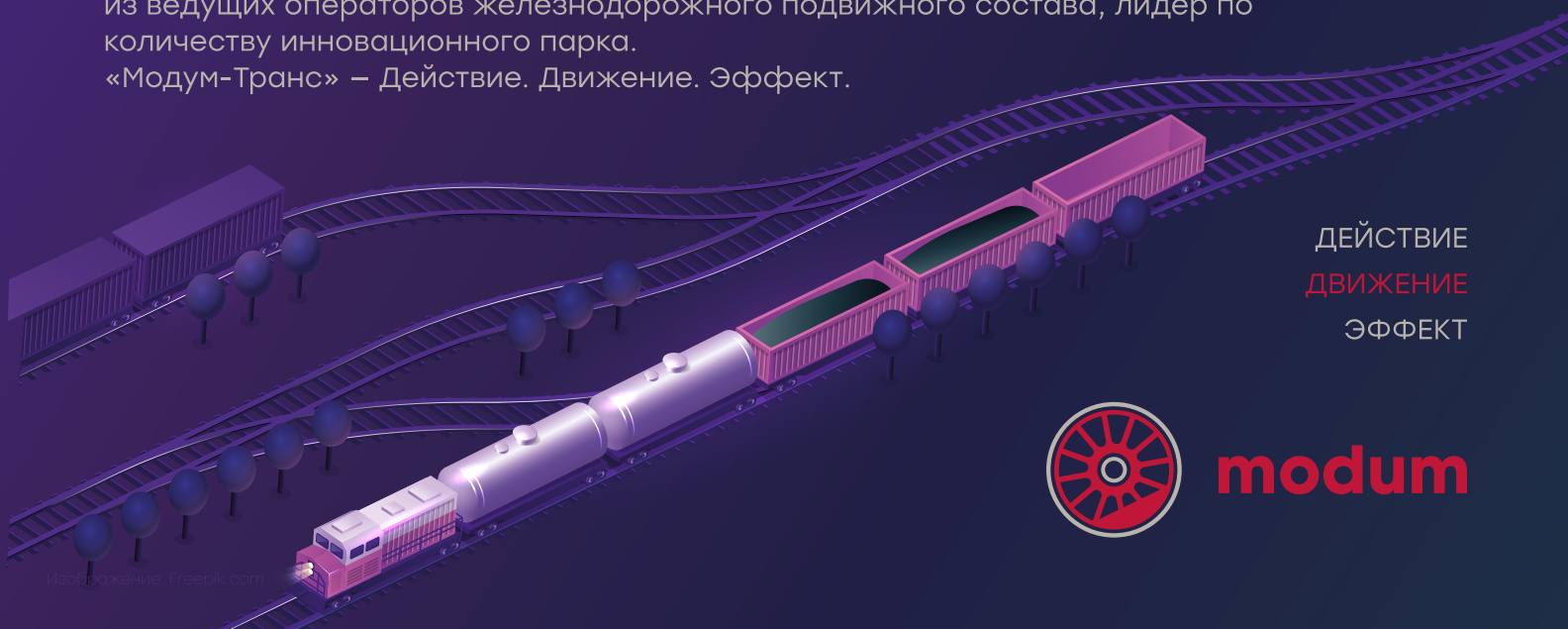


ДОСТУПНО В Google Play

Загрузите в App Store

Оператор железнодорожного подвижного состава

Официальный партнер Московского Марафона – «Модум-Транс» – один из ведущих операторов железнодорожного подвижного состава, лидер по количеству инновационного парка.
«Модум-Транс» – Действие. Движение. Эффект.



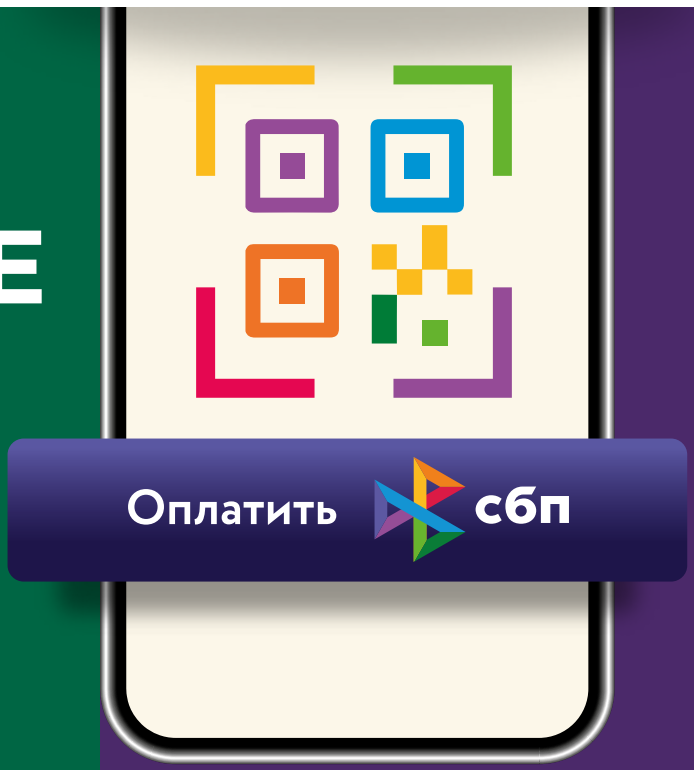
ДЕЙСТВИЕ
ДВИЖЕНИЕ
ЭФФЕКТ

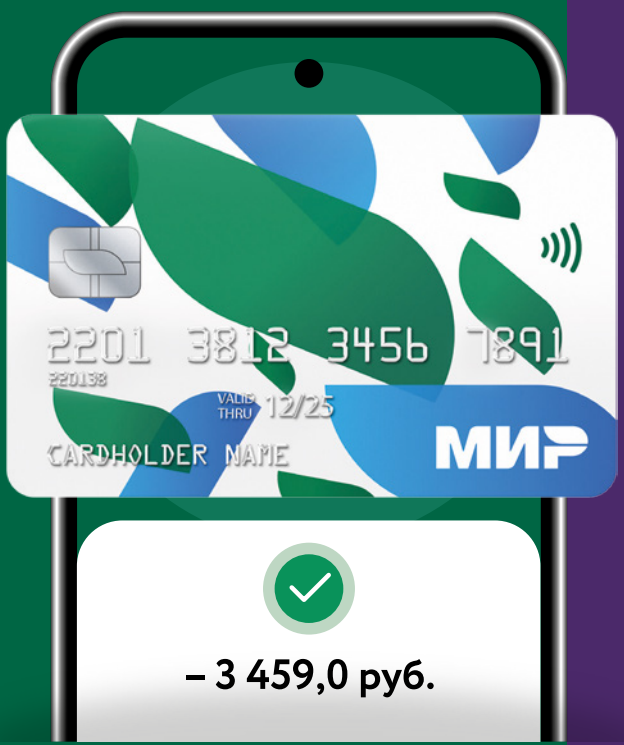
modum

Изображение: Freepik.com

МИР | сбп система быстрых платежей

ВЫБЕРИТЕ СВОЙ





СПОСОБ ОПЛАТЫ

Реклама АО «НСПК». Cardholder name - имя держателя карты, valid thru – срок действия карты.

МОСКОВСКИЙ МАРАФОН
MOSCOW MARATHON

БЕГОВОЕ СООБЩЕСТВО

/ MOSCOWMARATHON

/ MOSCOW_MARATHON

/ RUNCOMRUN

/ RUNC_RUN

/ RUNCOMRUN

МОСКОВСКИЙ МАРАФОН
MOSCOW MARATHON

SETTING AN EXAMPLE

MARATHON HANDBOOK

Organized by

Ecological partner

Official partners

Sports partner

Partners

Media partners

Official charity partner

Photo & video partners

Supported by

Реклама: ОАО «РЖД», erid:LdtCJyDEE

ORGANIZING COMMITTEE APPEAL

Welcome to the 10th Moscow Marathon!

We have really missed you over the past year. We know that you have too!

This year we are all joining the marathon which is very special. The Moscow Marathon turns 10 years old. This holiday was possible to organize thanks to each of you and we will celebrate it together.

You will see how the Moscow Marathon has grown and evolved over all this time. Not only the race itself has grown, but also the community around it: in ten years we have managed to gather a huge number of wonderful people who are in love with running. Our example is contagious – from an unpopular hobby that was often misunderstood, running first became a fashionable activity, and then it turned into something as natural as love itself. Over the past 10 years, Moscow has also changed along with its attitude towards running: have you noticed how the running infrastructure of the city has improved? We did it together — each of us took part in making the dream come true.

Very soon, on September 17, you will start your race and run towards new achievements and records. We know how long and hard you have been preparing, including training at the Running Center. We know what you are capable of. You will finish the chosen race and set an example for many people – inspire future runners on their first and such important achievements.

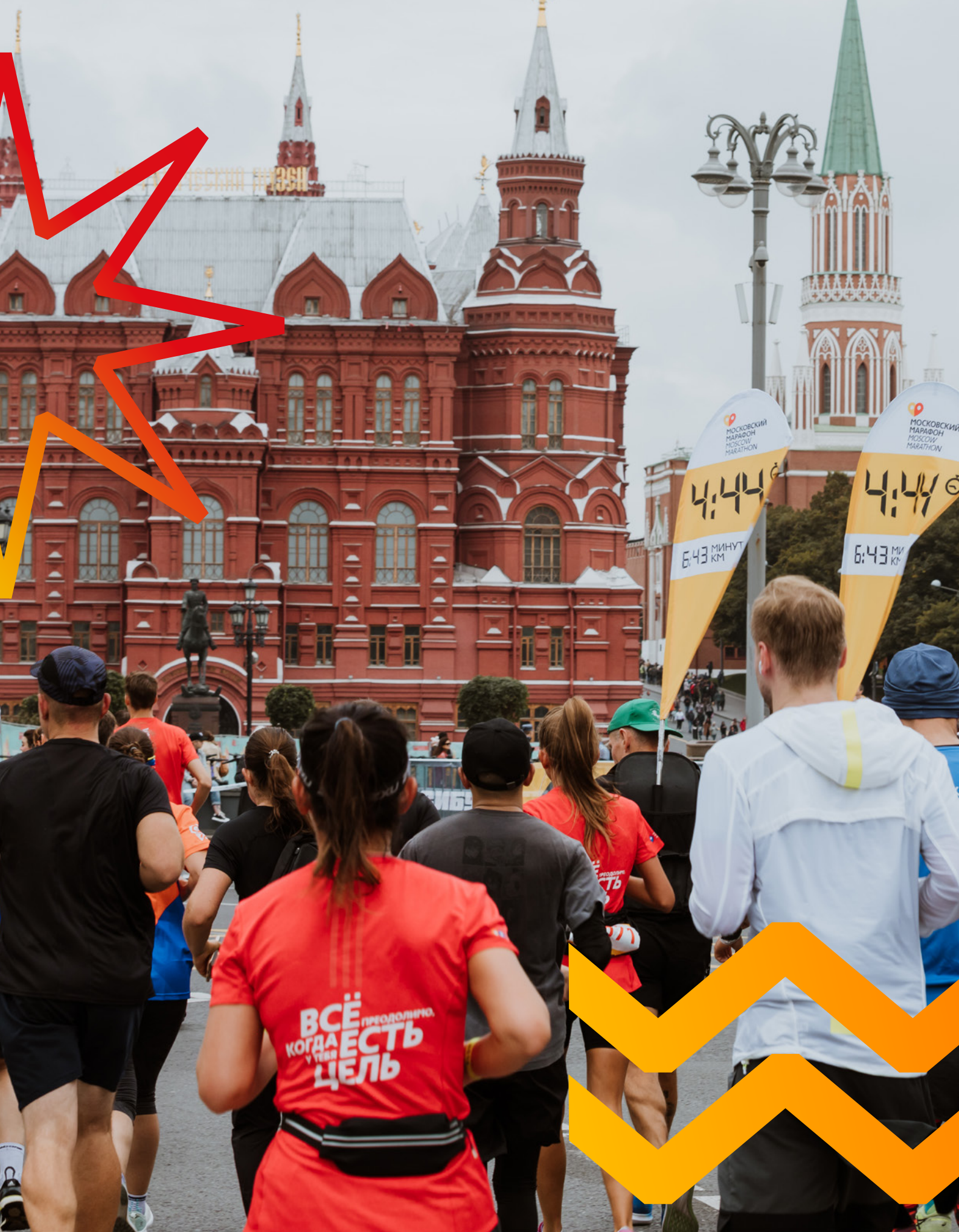
Just before the big start, we want to remind you how important it is to maintain a respectful attitude towards each other. About 40 000 people had a possibility to register for 10 km and 42.2 km races this year. Please read the rules of the race carefully to make the marathon go smoothly and become a memorable experience.

We really want the Moscow Marathon to become a joyful event not only for the participants, but for the whole city, as it is our common holiday. From September 15 to 17, we will be waiting for everyone in the start and finish area in a special Moscow Marathon tent previously called "Meet and Greet". A host and a DJ will be there; a Moscow Marathon brand store will open; lectures and meetings with elite athletes will be held; a kids play area will be set up, and so much more. We also invite everyone to join support spots along the course – they will be marked on a special fan map. Our dream is to reach a million fans. We are sure that it will come true soon.

On September 16, just before the main competitions, we will organize Kids runs in "Luzhniki" for participants under 13 years old. You can come with the whole family to support little athletes. Who knows, maybe we will see them on the podium of the Moscow Marathon in a few years.

The Moscow Marathon would not have happened if it wasn't for these people - we would like to thank them for their support and assistance: Moscow Mayor Sergei Sobyanin, Deputy Mayor Alexander Gorbenko, Head of the Moscow Sports Department Alexey Kondarantsev and General Director of Luzhniki Olympic Complex Andrey Verevko. We thank them for their contribution to the development of the marathon movement in Russia. We would like to express our words of gratitude to 20 Moscow departments and state institutions that were involved in the preparation and holding of the Moscow Marathon, as well as to the thousands of people who ensure safety and block car traffic, as well as to a huge team of volunteers who help us make the race truly comfortable and memorable. Thanks to everyone who creates the Moscow Marathon with us and to those who participate in it!

Organizing Committee of the Moscow Marathon


МОСКОВСКИЙ МАРАФОН
MOSCOW MARATHON
4:44
6:43 МИНУТ КМ
ВСЁ ПРЕОДОЛИМО, КОГДА У ТЕБЯ ЕСТЬ ЦЕЛЬ

СОДЕРЖАНИЕ

MARATHON EXPO AND BIB NUMBER PICK-UP..... 44

INFORMATION FOR RUNNERS 47

Schedule 47
How to get to the start and finish area 48
Start and finish area entrance 49
Changing tents and baggage storage 50
Toilets 50
Participants who run Moscow Marathon 42.2 km race for the 10th time 51
Bib number 52
Start 53
Start corrals 53
Pacemakers 54
Distance 55
Drinks and food stations 55
Medical aid 56
Recommendations 56
Your race photos and videos 57
Finish 58
After the race 58
Events after the race 58
Results 59

INFORMATION FOR SPECTATORS 60

Broadcasting 60
Telegram live stream 60

MAPS 61

MARATHON EXPO AND BIB NUMBER PICK-UP

During the Moscow Marathon expo, we will distribute bib numbers to registered participants and register new ones for a 42.2 km race. The packet pick-up will be organized in a tent on Luzhniki St.

On September 15 to 17 we will be waiting for everyone in a special Moscow Marathon “Meet and Greet” area located at the start and finish area. All these days a host and a DJ will be there; a Moscow Marathon brand store will open; lectures and meetings with elite athletes will be held; a kids play area will be organized, and so much more. Here you can find out how and where you can support runners, watch a live broadcast on the race day or just relax. On September 17, don’t forget to bring sports rattles, air horns, whistles and other stuff to support runners!

In our partner areas you can relax, take part in contests and a variety of activities, prepare for the race and even leave your child with animators.

> **The packet pick-up will not be available on race day or after the expo is closed.**

Note that in order to get to the Marathon Expo, we recommend using public transport. It will be more convenient and faster if you come to the Luzhniki MCC or the Sportivnaya metro station.

LOCATION

Moscow Marathon Expo
Luzhniki Olympic complex
The Square of South Sports Center

Bib number pick-up
Luzhniki Olympic complex
Tent on Luzhniki St.

DATES AND HOURS

Friday, 15 September, 11.00–20.00
Saturday, 16 September, 10.00–19.00

Number Pick-up

September 15
11:00–20:00
September 16
10:00–19:00

МОСКОВСКИЙ МАРАФОН
MOSCOW MARATHON

Take passport and medical certificate.

+

GRi

GOSHA OREKHOV BAGS

U/M

SHU

Recycle Object

staya

OUR COLLECTION OF CLOTHES AND ACCESSORIES IS A MARK: THE MOSCOW MARATHON IS A PART OF YOUR LIFE. AND YOU ARE A REAL EXAMPLE FOR MANY.

SCHEDULE

15 SEPTEMBER, FRIDAY

11.00–20.00
Registration of new participants for a 42.2 km race. Bib number pick-up, including the Kids Run participants. Marathon expo is open.

16 SEPTEMBER, SATURDAY

10:00–19:00
Registration of new participants for a 42.2 km race. Bib number pick-up. Marathon expo is open.

10:00–15:30
Bib number pick-up for Kids Run participants. No registration of new participants.

16:00–17:40
Kids Run.

17 SEPTEMBER, SUNDAY

07:00
Start and finish area opens. Changing tents and baggage storage are available.

09:00
Start of 42.2 km, 10 km and corporate relay races.

10:30–10:45
Award ceremony for winners and prize-winners in the absolute championship at a 10 km race.

12:40–13:00
Award ceremony for winners and prize-winners in the absolute championship at a 42 km 195 m race and in team championship of corporate relay.

15:40
End of the race.

Also there are musical performances of IOWA and HLEB on 17 September.

HOW TO GET TO THE START AND FINISH AREA

The Moscow Marathon start and finish area is located at the Luzhniki Olympic complex. Changing tents and baggage storage for 42.2 km are located in a tent on the Square of South Sports Center. Baggage storage for 10 km is located in a tent on Luzhniki St.

42.2 km and 10 km races will start at the same time in different spots. Both races start at the same time.

- The start line of the 42.2 km race and the corporate relay is located near the Small Sports Arena.
- The start line of the 10 km race is located on Luzhniki street near the Walk of Fame.

Please use metro or MCC. It's the fastest and the most convenient way to get to the start and finish area. We do not recommend arriving by public transport or by car: the streets are blocked, the stops are far away, and there are no parking spaces.

Street overlap scheme

If you run a 10 km race, get to Sportivnaya metro station, Red line (1) or Luzhniki station, MCC (14).

In case you decide to come by bicycle, a bicycle parking will be organized at the 1C entrance pavilion and Vorobyovy Gory metro station.

If you run a 42.2 km race, get to Vorobyovy Gory metro station, Red line (1).

See the map of the passage from the metro on page 61

Plan your route and extra travel time. Meeting the necessary security requirements increases the time for going through security, leaving stuff in the storage lockers and getting to the start line. Please arrive 1.5 hours before the start if you don't want to ruin the experience with haste and being late.

We kindly ask you to take into account possible delays and queues.

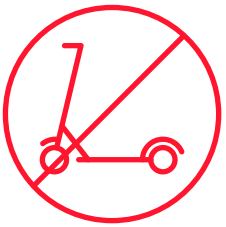
START AND FINISH AREA ENTRANCE

The start and finish area will open at 7:00 for participants and spectators.

Prohibited items:

- Weapons, knives or sharp objects;
- Fireworks or explosives;
- Alcoholic beverages;
- Beverages / Glass or metal water containers;
- Flags with poles;
- Large bags and suitcases. A storage room for large-size items will be set up next to the entrance pavilions near Sportivnaya (entrance pavilion 1C) and Vorobyovy Gory metro stations.

It is prohibited to enter with animals



It is prohibited to enter with scooters

It is prohibited to enter with bicycles

You can leave your scooter or bicycle at the organized bike parking.

See the map on page 61 for the location of bike racks.

CHANGING TENTS AND BAGGAGE STORAGE, TOILETS

CHANGING TENTS AND BAGGAGE STORAGE

Changing tents for participants of the 10 km and 42.2 km races, as well as baggage storage for participants of 42.2 km race are located in tents on the square of the South Sports Center. Baggage storage for participants of the 10 km race are located in tents on Luzhniki St.

Navigation signs are located in the start and finish area. Please follow the signs or ask volunteers.

If possible, come in sportswear in advance so that you don't have to waste time changing clothes. Do not leave your belongings unattended.

You will receive a tag and a locker bracelet along with the bib number. Please put your stuff only in the Moscow Marathon bag that you received along with your number.

Put a tag on the bag in advance and put your storage bracelet on. After the race, show your bracelet in the storage locker and get your stuff.

Do not leave valuable or fragile items in the bag. We recommend taking valuable items with you or leaving them with those who accompany you.

TOILETS

Toilets in the start and finish area are located along the routes to the corrals of two races (on the Central Square, as well as between C and D sectors of Luzhniki Stadium — for participants of the 42.2 km race, on Luzhniki St. — for participants of the 10 km race).

See page 61 for a detailed map of the start and finish area.

Please use toilets beforehand. The biggest lines to toilets form shortly before the start.

Toilets are located near each drinks and food stations along the course at 5,3 km, 10,9 km, 13,6 km, 16,9 km, 21 km, 23,8 km, 26,6 km, 30,5 km, 34,3 km, 36,3 km, 39,3 km.

PARTICIPANTS WHO RUN MOSCOW MARATHON 42.2 KM RACE FOR THE 10TH TIME

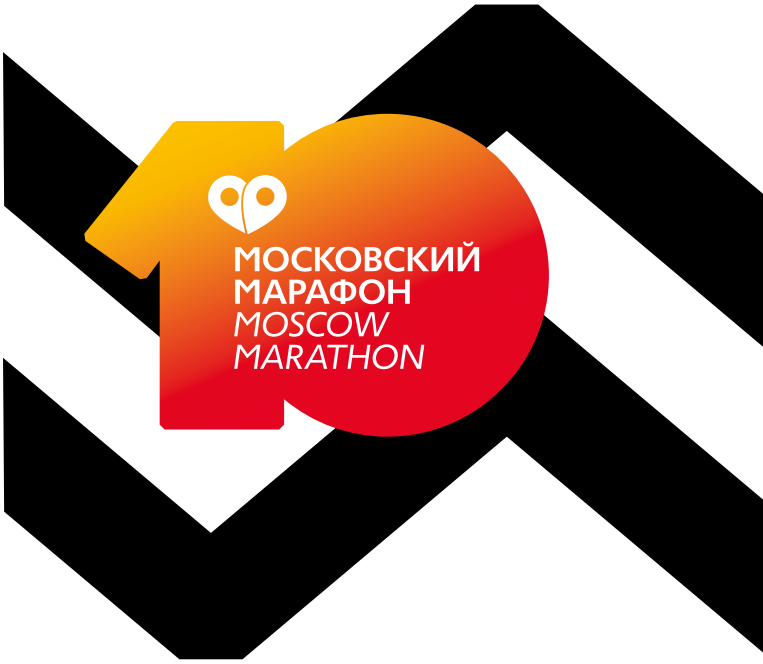
A special tent at the stadium of the South Sports Center will open for participants who run the Moscow Marathon 42.2 km race for the 10th time.

In this tent you can use:

- separate changing rooms;
- separate baggage storage;
- a recovery area with massagers and massage chairs.

Water, fruit and a sports drink will be provided for you in the tent.

There are surprises waiting for you after you finish the race – a gift bag from our partners and an exclusive anniversary medal that we created especially for you as a sign of gratitude and our love.



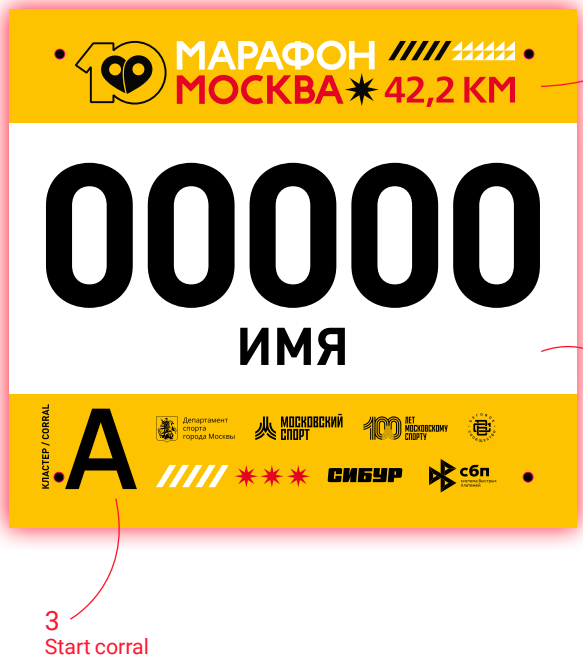
BIB NUMBER

Only runners with official 2023 Moscow Marathon bibs are allowed to race. You can participate in the race only with a bib number that belongs to you. **Bibs are not transferable.**

Distance, start corral, number, and your name are indicated on your bib.

Pin all 4 corners of the bib onto your T-shirt using safety pins (chest area). Keep the numbers on your bib visible. Don't change numbers or letters. **Changing the bib number leads to disqualification.**

Please pin your bib number onto your chest so that the judges can see it.



START, START CORRALS

START

42.2 km, 10 km and corporate relay races will start at the same time in different spots. **Start time — 9:00.**

Где состоится старт:

- The start line of the 42.2 km race and corporate relay is located near the Small Sports Arena.
- The start line of the 10 km race is located on Luzhniki Street near Walk of Fame.

See the map of the start and finish area on page 61

Races will be organized between corrals stage-by-stage. Follow the instructions of the judges. The countdown of your personal time will begin only after crossing the start line.

START CORRALS

The start of each race is divided into corrals. Your corral is indicated on your bib number. Look for the letter navigation signs in the start and finish area to get into your corral.

Please note that start corrals of 10 km are located on Luzhniki Street –starting from the Walk of Fame to the entrance pavilion 1B. The start corrals of 42.2 km and the first stage of the relay are located on the territory from the Small Sports Arena to the Central Alley.

You can start only from the corral that is indicated on your race bib, or from a later one. **We will have to cancel the result of a runner who started racing from an earlier corral.**

PACEMAKERS

MEET THE PACEMAKERS

The Meet and Greet area

Friday, 15 September, 17:00-18:00
Saturday, 16 September, 15:30-16:30

42,2 KM

Pacemakers are marathon runners who will run at a set pace and finish with the estimated result. They will help you along the 42.2 km race. They will be carrying flags indicating the finish times they are pacing for and can also be recognized by their T-shirts.

PACEMAKERS' ESTIMATED FINISH TIME	START FROM THE CORRAL
2:59:00 (4:15 min/km)	B
3:14:00 (4:36 min/km)	C
3:29:00 (4:57 min/km)	D
3:44:00 (5:19 min/km)	E
3:59:00 (5:40 min/km)	G
4:14:00 (6:01 min/km)	H
4:29:00 (6:23 min/km)	I
4:44:00 (6:43 min/km)	J
4:59:00 (7:05 min/km)	J

10 KM

For the first time, pacemakers will also help 10 km race runners finish at the scheduled time. Join the athletes! You will recognize them by their T-shirts and flags indicating the pace and finish time.

PACEMAKERS' ESTIMATED FINISH TIME	START FROM THE CORRAL
0:39:00 (3:54 min/km)	B
044:00 (4:24 min/km)	C
0:49:00 (4:54 min/km)	D
0:59:00 (5:54 min/km)	G

DISTANCE, DRINKS AND FOOD STATIONS

DISTANCE

Moscow Marathon is a member of the Association of International Marathons and Distance Races (AIMS). Courses of 42.2 km and 10 km races have been certified by AIMS since 2013. Both courses of the Moscow Marathon are measured by Sergey Korneev, an AIMS Course Measurer (cat. B).

DRINKS AND FOOD STATIONS

Distance 42,2 km

Kilometer	Water	Flavored or sparkling water	Sports drink	Wet sponges	Energy gels	Fruit
5,3 km	●			●		
10,9 km	●			●		●
13,6 km	●			●		
16,9 km	●			●		
21 km	●	●		●	●	●
23,8 km	●			●		
26,6 km	●	●		●		●
30,5 km	●	●		●	●	●
34,3 km	●			●		
36,3 km	●	●		●		●
39,3 km	●		●			●

Distance 10 km

For the 10 km race there will be a refreshment station located at 5.3 km and will have bottled water and sponges.

Please throw empty bottles in trash cans or on the side of the road. After the race all the bottles will be collected and recycled with the help of our marathon's environmental partner SIBUR.

Those who support the environmental initiative and recycle plastic properly will get a prize! Winners will be selected randomly.

MEDICAL AID, RECOMMENDATIONS

MEDICAL AID

Medical aid will be located at the start and finish area and along the course.

Please don't hesitate to ask for help if you feel unwell or notice that another runner has become unwell.

In case of emergency, please contact volunteers or judges, draw attention of others and call for medical assistance.

IN CASE OF EMERGENCY CALL
8-800-777-12-04

Answer these four questions when making a call:

— What happened?

— Where did it happen?

— Who is injured?

— Who is calling?

Wait for additional questions from the dispatcher.

RECOMMENDATIONS

Please be careful with other runners. No pushing at the start line! Don't make sudden stops or change lanes while running or approaching drinks and food stations. Don't stop right at the finish line.

In order to hear warnings from other runners and judges, we kindly ask you to run without any headphones.

No scooters, roller skates, skateboards or any other wheeled vehicles are allowed to use. Participation with animals or children sitting in strollers is strongly prohibited and results in disqualification.

YOUR RACE PHOTOS AND VIDEOS

Our partners Marathon Photo and My Sport Film teams will be positioned at various spots along the course. Personal photos and videos will be available on their website a few days after the race.

Visit the marathon-photo.ru website, upload a selfie or enter your bib number in order to search and purchase photos. Visit the website mysportfilm.com, enter your bib number and wait for an email with a link in order to purchase a movie.

Note. It is important that your bib is visible on your chest. Don't cover it with any kind of clothing.

FINISH, AFTER THE RACE

FINISH

The finish line of 42.2 km, 10 km and corporate relay races is the same and located at the Festive Square.

Time limit for the full marathon course is 6 hours. Recommended time limit for the 10 km race is 1.5 hours.

Your individual time will be registered once you cross the finish line.

Please do not remain standing on the finish line. Walk slowly to the end of the finish area. You will receive your medal, drinking water and fruit there. Participants of the 42.2 km race will additionally receive a foil blanket.

If you or other runner are feeling unwell, please ask doctors, volunteers or any other personnel for medical aid.

AFTER THE RACE

MASSAGE

Upon finishing the 42.2 km race, come to the FLOW RECOVERY and RAVETAPE area, which will be located in the start and finish area in the South Sports Center. Here you can get an express sports massage (foot massage). The massage helps to relax the muscles, restore blood flow, calm the nervous system and start the recovery process.

MEDALS ENGRAVING

Your name and result can be engraved on your medal in a tent in the South Sports Center. It's a paid service.

EVENTS AFTER THE RACE

After the race has finished, return to the Meet and Greet area.

Check out the Moscow Marathon gift shop, collaborations with different brands, clothes with branded symbols: choose something to remember your experience.

We organized musical performances together with our partner Vkontakte. They will take place on September 17, after an awards ceremony (winners and prize-winners) in the South Sports Center. Join us!

RESULTS

The results will be measured by the ChronoTrack timing system, judges and a video tracking system.

Your individual result will be calculated when you cross the start and finish lines. The timing chip is attached to your bib. Do not bend or fold it, do not keep the bib next to any magnets, it may damage the timing chip.

Preliminary results will be available on results.runc.run during the race. Time will be measured at start, 5 km, 10 km, 15 km, 21.1 km, 25 km, 30 km, 35 km, 40 km. Your friends will be able to see where you have already checked in. Enter the participant's bib number or the last name to find this information.

Upon finishing the race, you will receive a text message and an email with your preliminary result. Preliminary and final results will be available on the results.runc.run website.

If your result is inaccurate or is missing, send a request to protest@runc.run. Specify your full name, your bib number, distance, the issue itself in the email and attach files that could help. **Claims are accepted only from participants or from their official representatives till 17:00, September 30.**

INFORMATION FOR SPECTATORS

Support is a powerful boost for a runner to overcome the distance and cope with emotions even in the most difficult moments of the race. It is an opportunity to immerse yourself in the atmosphere of the event and have fun.

SUPPORT IN THE START AND FINISH AREA

If you want to support young runners at a Kids race, purchase fan stuff or draw a poster together with an artist, come to the start and finish area of the Moscow Marathon from September 15 to 17.

On a race day, you can come to the start and finish area to support runners, as well as see the most spectacular part of the race from the finish stands, which will be open to everyone.

Follow the runners' results online. Go to the results.runc.run, choose the Moscow Marathon and enter the runner's bib number.

SUPPORT ALONG THE COURSE

Several dozen support spots will be located along the Moscow Marathon course: music stands, stands of various running clubs, and partner areas. You can join any of them!

RECOMMENDATIONS

Tens of thousands of people take part in the marathon, so it is necessary to follow some rules. They are important for the safety of both runners and those who will support them. For example, do not place cars, large structures like tents and arches on support spots without the consent of the Organizers. Do not use pyrotechnics, smoke bombs or other similar means. Do not give food and water to runners, do not walk along the course or run out on it.

BROADCASTING

Live stream
On September 17, watch the live broadcast of the Moscow Marathon on our Vkontakte page. We will show you the 10 km and 42.2 km race.

Telegram live stream
Join the broadcast on the official Telegram channel of the Moscow Marathon. There you'll see exclusive race photos and videos and a detailed story about the events. It will be fascinating!

Start/Finish

17 September
9:00

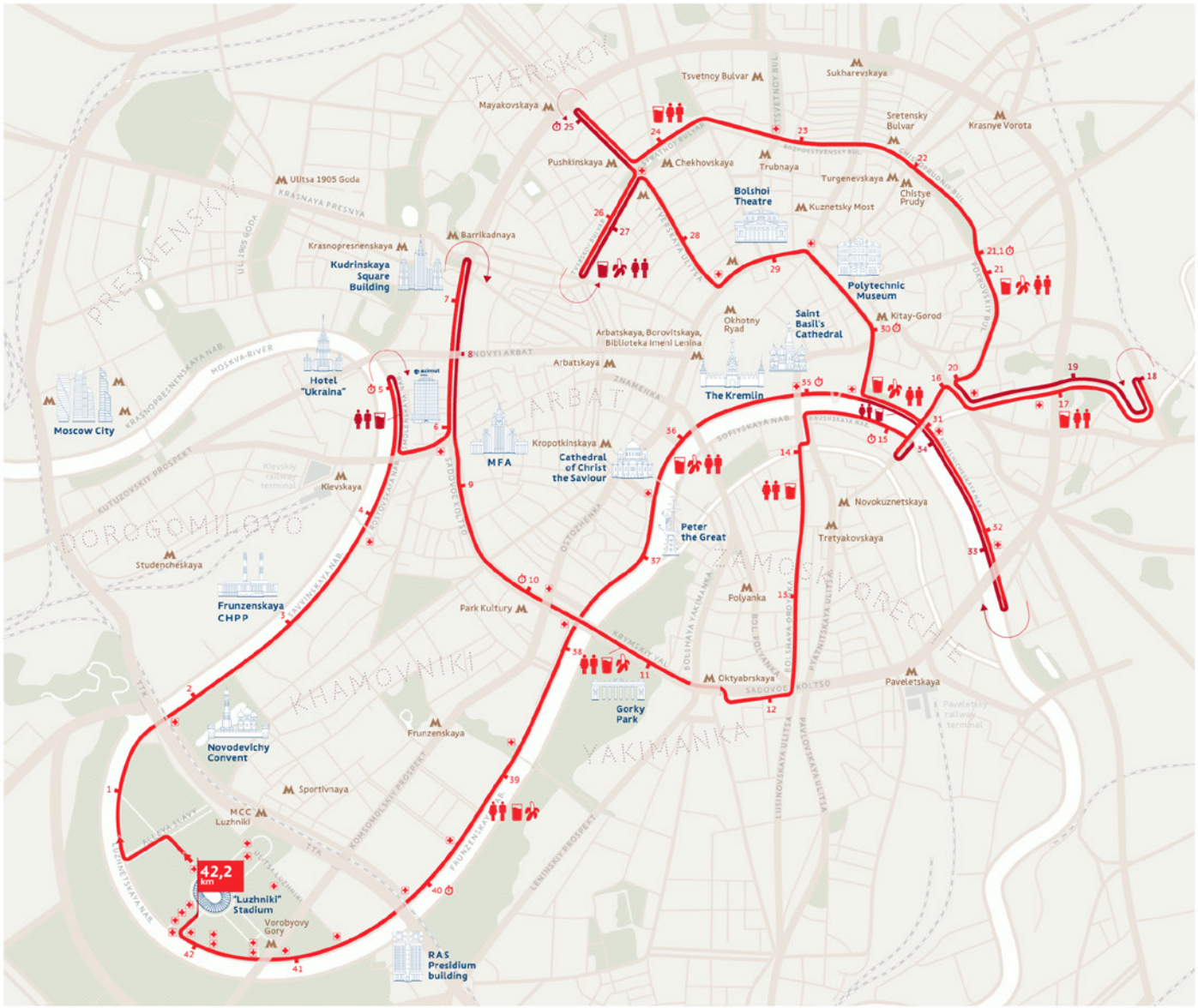
МОСКОВСКИЙ МАРАФОН
MOSCOW MARATHON

Opens at 7 am. Arrive an 1,5 hours before your start to walk from metro, pass security check, change, lock your belongings and get to start

Using surface transport or cars not recommended: streets are closed, stops are far away and there are no parking lots

Route

17 September
9:00



МОСКОВСКИЙ МАРАФОН
MOSCOW MARATHON

Route
10 km
17 September
9:00

МОСКОВСКИЙ МАРАФОН
MOSCOW MARATHON

БЕГОВОЕ СООБЩЕСТВО

/ MOSCOWMARATHON

/ MOSCOW_MARATHON

/ RUNCOMRUN

/ RUNC_RUN

/ RUNCOMRUN