

МОСКОВСКИЙ ПОЛУ★2026 МАРАФОН

ВРЕМЯ ДОСТИЖЕНИЙ

25-26 АПРЕЛЯ

СПРАВОЧНИК



Организатор



При поддержке



Департамент
спорта
города Москвы



Официальные партнёры



Спортивные партнёры

Часовой партнёр



Коммуникационный
партнёр



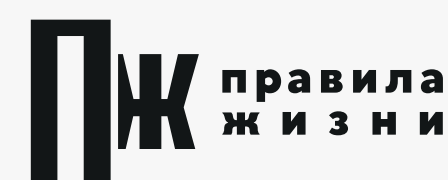
Благотворительный
фонд



Партнёры



Информационные партнёры



Дорогие друзья!

Приветствуем вас на Московском полумарафоне! Мы долго готовились к этому событию и искренне рады встрече с каждым из вас — и с теми, для кого это первый старт с Беговым сообществом, и с теми, для кого Московский полумарафон — уже сложившаяся беговая традиция.

25 и 26 апреля Москва вновь станет беговой столицей, наполненной энергией, поддержкой зрителей и атмосферой большого спортивного праздника. В эти дни тысячи участников выйдут на старт, чтобы проверить свои силы, почувствовать поддержку болельщиков и стать частью беговой истории. На дистанции 21,1 км также встретятся сильнейшие атлеты из России и других стран, задавая высокий темп и создавая яркую соревновательную атмосферу. В этом году точки старта спортсменов элитного кластера и массового забега будут расположены в разных местах трассы. Это сделано для того, чтобы возможные установленные рекорды могли быть ратифицированы, а спорт высоких результатов продолжал развиваться. Самое главное остается неизменным всегда. А главное в этом событии — люди, благодаря которым этот старт становится возможным. Это команда организаторов, городские службы, партнёры и волонтеры, вложившие огромный труд в подготовку события. И, конечно, это вы — участники, которые делают Московский полумарафон особенным.

С каждым годом беговая культура в нашей стране растёт и развивается. Активно развиваются беговые клубы, корпоративный спорт, студенческая лёгкая атлетика и культура поддержки на стартах. Московский полумарафон давно вышел за рамки просто соревнования — это настоящий городской праздник, который объединяет тысячи людей. К нам присоединяется всё больше точек поддержки, а кафе, рестораны и компании создают особую атмосферу для жителей и гостей города. Приглашайте своих близких

и друзей поддержать вас — разделите с ними эти эмоции и сделайте этот старт ещё более запоминающимся. Накануне основных соревнований, 25 апреля, пройдёт забег на 5 км и Детский забег для участников от 4 до 13 лет. Приходите всей семьёй поддержать спортсменов и зарядиться их энергией.

Мы выражаем благодарность всем, благодаря кому Московский полумарафон стал возможен: мэру Москвы Сергею Семёновичу Собянину, заместителю мэра Александру Николаевичу Горбенко, руководителю Департамента спорта города Москвы Алексею Александровичу Кондаранцеву и генеральному директору АО «Лужники» Андрею Евгеньевичу Верево за их вклад в развитие бега в России. Огромное спасибо представителям департаментов и государственных учреждений Москвы, которые активно участвовали в подготовке и проведении Московского полумарафона, а также тысячам людей, обеспечивающим безопасность и перекрывающим дороги, и большой команде волонтеров, помогающих сделать забег комфортным и незабываемым.

Желаем вам отличного настроения, лёгких ног и ярких впечатлений!

Оргкомитет Московского полумарафона

СОДЕРЖАНИЕ

РАСПИСАНИЕ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ	7
СПОРТИВНАЯ ВЫСТАВКА И ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	11
МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ	12
ВРЕМЯ РАБОТЫ	12
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ	14
КАК ДОБРАТЬСЯ ДО СТАРТА	14
Как добраться до стартово-финишного городка 5 км	14
Как добраться до стартового и финишного городков забега на 21,1 км и эстафет	15
Вход в стартовый и финишный городки 21,1 км	16
РАЗДЕВАЛКИ, КАМЕРЫ ХРАНЕНИЯ	19
ТУАЛЕТЫ	20
СТАРТ	21
ВРЕМЯ СТАРТА КАЖДОГО КЛАСТЕРА	21
ПЕЙСМЕЙКЕРЫ	23
СТАРТОВЫЙ НОМЕР УЧАСТНИКА	23
ДИСТАНЦИЯ	24
ПУНКТЫ ПИТАНИЯ И ОСВЕЖЕНИЯ	25
МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	26

ФИНИШ	27
ПОСЛЕ ФИНИША	28
МАССАЖ	28
РЕЗУЛЬТАТЫ	28
НАГРАЖДЕНИЕ	29
РЕКОМЕНДАЦИИ	31
ВАШИ ФОТОГРАФИИ И ВИДЕО С ЗАБЕГА	31
КУБОК 35+ БЕГОВОГО СООБЩЕСТВА	32
О ПРОГРАММЕ	32
НАГРАЖДЕНИЕ	34
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ЗРИТЕЛЕЙ	35
ПОДДЕРЖКА НА ДИСТАНЦИИ	36
ВИДЕОТРАНСЛЯЦИЯ	37
TELEGRAM-ТРАНСЛЯЦИЯ	37
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЕ ФОНДЫ	38
ОФИЦИАЛЬНЫЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПАРТНЁР	38

РАСПИСАНИЕ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ


ПЯТНИЦА, 24 АПРЕЛЯ

10:00–21:00 Выдача стартовых пакетов зарегистрированным участникам забегов на 5 км, 21,1 км, эстафет и Детского забега. Регистрация новых участников забега на 21,1 км. Время работы Спортивной выставки и фирменного магазина Бегового сообщества

 Площадь около «ЛУКОЙЛ Арена»

СУББОТА, 25 АПРЕЛЯ

08:00 Открытие стартово-финишного городка, начало работы раздевалок и камер хранения для участников забега на 5 км


 Территория Университетской площади МГУ имени М.В. Ломоносова





10:00 **Старт забега на 5 км**


 Улица Косыгина

[Время старта каждого кластера смотрите на стр. 22](#)

10:50 Награждение победителей и призёров в абсолютном зачёте забега 5 км


 Территория Университетской площади МГУ имени М.В. Ломоносова

11:30	Окончание забега на 5 км  Территория Университетской площади МГУ имени М.В. Ломоносова
10:00–20:00	Выдача стартовых пакетов зарегистрированным участникам забега на 21,1 км, эстафет. Регистрация новых участников забега на 21,1 км. Время работы Спортивной выставки и фирменного магазина Бегового сообщества  Площадь около «ЛУКОЙЛ Арена»
10:00–13:30	Выдача стартовых пакетов зарегистрированным участникам Детского забега  Шатёр на площади «ЛУКОЙЛ Арена»
13:30	Начало работы раздевалок и детской анимации для участников Детского забега  Стадион Южного Спортивного центра ОК «Лужники»
15:00-17:30	Детский забег
15:00	Забег на 400 м для девочек в возрасте 4–5 лет
15:10	Забег на 400 м для мальчиков в возрасте 4–5 лет
15:25	Награждение победителей и призёров 4–5 лет
15:30	Забег на 400 м для девочек в возрасте 6–7 лет
15:40	Забег на 400 м для мальчиков в возрасте 6–7 лет
15:55	Награждение победителей и призёров 6–7 лет
16:00	Забег на 400 м для девочек в возрасте 8–9 лет
16:10	Забег на 400 м для мальчиков в возрасте 8–9 лет

16:25	Награждение победителей и призёров 8–9 лет
16:30	Забег на 800 м для девочек в возрасте 10–11 лет
16:40	Забег на 800 м для мальчиков в возрасте 10–11 лет
16:50	Забег на 800 м для девочек в возрасте 12–13 лет
17:00	Забег на 800 м для мальчиков в возрасте 12–13 лет
17:20	Награждение победителей и призёров 10–11 лет и 12–13 лет
	 Стадион Южного Спортивного центра ОК «Лужники»

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 26 АПРЕЛЯ

07:00 Открытие стартового городка для участников забега на 21,1 км и эстафет

 Территория Университетской площади
МГУ имени М.В. Ломоносова

07:00 Открытие финишного городка, начало работы раздевалок и камер хранения для участников забега на 21,1 км

 ОК «Лужники»

09:00 Старт забега на 21,1 км спортсменов элитного кластера

 Воробьёвская набережная

09:02 Старт забега на 21,1 км, корпоративной и студенческих эстафет

 Улица Косыгина

[Время старта каждого кластера смотрите на стр. 22](#)

10:00 Закрытие стартового городка для участников забега на 21,1 км

📍 Территория Университетской площади
МГУ имени М.В. Ломоносова

11:15-12:15 Награждение победителей и призёров в абсолютном зачёте забега на дистанцию 21,1 км и в командном зачёте корпоративной и студенческой эстафет

📍 ОК «Лужники»

12:55 Окончание забега

📍 ОК «Лужники»

INSANITY
СМЕЛОСТЬ БЫТЬ СОБОЙ

The logo features a stylized white 'S' inside a white circle on the left. To its right, the word 'INSANITY' is written in a bold, white, sans-serif font. Below it, the tagline 'СМЕЛОСТЬ БЫТЬ СОБОЙ' is written in a smaller, white, sans-serif font. The background consists of several overlapping, semi-transparent circles in shades of purple, pink, and blue.

СПОРТИВНАЯ ВЫСТАВКА И ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

В этом году Спортивная выставка и выдача номеров Московского полумарафона пройдут в новой локации — на площади около «ЛУКОЙЛ Арена». Спортивная выставка — это выдача стартовых пакетов, зоны партнёров, фирменный магазин Бегового сообщества.

Во время работы Спортивной выставки мы будем выдавать номера зарегистрированным участникам забегов на 5 км и 21,1 км, эстафет и Детского забега. А также регистрировать новых участников на дистанцию 21,1 км. Выдача номеров и регистрация новых участников будут организованы в шатре на площади около «ЛУКОЙЛ Арена».

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

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

На Спортивной выставке Московского полумарафона будут представлены 40 компаний, среди которых — компании-партнёры события, бренды спортивной одежды и питания, организации города, благотворительные фонды, представители забегов и проектов.

На территории выставки можно будет обновить беговой гардероб и спланировать питание на дистанцию, заглянуть в фирменный магазин Бегового сообщества и познакомиться с новыми брендами, пообщаться с единомышленниками и просто активно провести время накануне забега. В зонах партнёров можно будет отдохнуть, принять участие в конкурсах и самых разных активностях, а также подготовиться к соревнованию.

[Схему спортивной выставки и полный перечень партнёров смотрите на стр. 45](#)

На Спортивной выставке мы будем ждать и болельщиков. Здесь, в шатре выдачи стартовых пакетов, можно будет узнать, как и где поддержать бегунов, нарисовать плакат, а также взять трещотки, бубны, колокольчики и другую атрибутику, чтобы 25 и 26 апреля поддерживать участников после старта, на финише и дистанциях.

Место проведения

Спортивная выставка

Площадь около «ЛУКОЙЛ Арена»

г. Москва, Волоколамское шоссе, д. 69 (ст. м. «Спартак»)

Выдача стартовых пакетов

Шатёр на площади около «ЛУКОЙЛ Арена»

г. Москва, Волоколамское шоссе, д. 69 (ст. м. «Спартак»)

Время работы

Пятница, 24 апреля

10:00 – 21:00

Суббота, 25 апреля

10:00 – 20:00

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Чтобы добраться до Спортивной выставки мы рекомендуем воспользоваться общественным транспортом. Приезжайте на ст. м. «Спартак» — так будет удобнее и быстрее.

[Схему прохода и проезда на Спортивную выставку и выдачу стартовых пакетов участников смотрите на стр. 39](#)

24-25 АПРЕЛЯ ФИРМЕННЫЙ МАГАЗИН



Шатёр выдачи
стартовых пакетов
на Спортивной
выставке

shop.runc.run

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

Как добраться до старта

Как добраться до стартово-финишного городка 5 км



Старт забега на 5 км состоится в субботу, 25 апреля, в 10:00.



Стартово-финишный городок дистанции 5 км расположен на территории Университетской площади МГУ имени М.В. Ломоносова.



Метро — самый быстрый и удобный способ добраться до стартово-финишного городка. Не рекомендуем приезжать на наземном общественном транспорте или машине: улицы перекрыты, остановки далеко, парковок нет.

Приезжайте на станции метро «Воробьёвы горы» или «Университет» Сокольнической линии (1). От м. Воробьёвы горы: выход в сторону Воробьёвской набережной и к улице Косыгина. Добраться до стартово-финишного городка можно также от станции метро «Ломоносовский проспект» (выход 5).

Спланируйте маршрут заранее и заложите дополнительное время на дорогу. Учитывайте возможные задержки и очереди из-за большого числа участников. Чтобы не испортить впечатление спешкой и опозданием, приезжайте как можно раньше — не менее чем за полтора часа до старта.

[Детальную схему стартово-финишного городка 5 км смотрите на стр. 40](#)

Как добраться до стартового и финишного городков забега на 21,1 км и эстафет



Старт забега на 21,1 км, а также корпоративной и студенческой эстафет состоится в воскресенье, 26 апреля, в 9:00.



Стартовый городок расположен около Университетской площади МГУ имени М.В. Ломоносова и на улице Косыгина.



Метро — самый быстрый и удобный способ добраться до стартово-финишного городка. Не рекомендуем приезжать на наземном общественном транспорте или машине: улицы перекрыты, остановки далеко, парковок нет.

Приезжайте на станции метро «Воробьёвы горы» или «Университет» Сокольнической линии (1). От м. Воробьёвы горы: выход в сторону Воробьёвской набережной и к улице Косыгина.

Добраться до стартового городка забега на 21,1 км и эстафет можно также от станции метро «Ломоносовский проспект» (выход 5).

Финишный городок расположен на территории Олимпийского комплекса «Лужники».

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

Приезжайте на станции метро «Воробьёвы горы» или «Спортивная» Сокольнической линии (1) или станцию МЦК «Лужники» (14).

От м. Спортивная и станции Лужники: следуйте к центральному входу в Олимпийский комплекс «Лужники», следуйте указателям.

От м. Воробьёвы горы: выход в сторону Олимпийского комплекса «Лужники», далее следуйте указателям.

Вход в стартовый и финишный городки 21,1 км

Стартовый и финишный городки будут открыты для участников с 7:00. Доступ зрителей в стартовый городок невозможен.

- ✿ 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.

[Детальную схему стартового и финишного городков 21,1 км смотрите на стр. 41](#)

НА ТЕРРИТОРИЮ ЗАПРЕЩЕНО ПРОНОСИТЬ:

- оружие, колющие и режущие предметы;
- пиротехнические изделия;
- алкогольные напитки;
- напитки и другую продукцию в стеклянной и металлической таре;
- древки для флагов;
- флаги, символику, печатные материалы оскорбительного или экстремистского характера;
- громкоговорители, барабаны не согласованные с организатором;
- беспилотные воздушные суда;
- крупногабаритные свёртки, сумки, чемоданы.

Пожалуйста, отнеситесь с пониманием к мерам безопасности. Обратите внимание, что вход с животными, велосипедами и электрическими самокатами запрещён. Камера хранения и велопарковка расположены рядом с входным павильоном.



БОЛЬШОЙ ФЕСТИВАЛЬ БЕГА 22/08

ОТКРЫТА РЕГИСТРАЦИЯ

НА БОЛЬШОЙ ФЕСТИВАЛЬ БЕГА!

22 августа встречаемся в центре Москвы на Садовом кольце, чтобы провести целый день в ритме города, движения и лета. В этом году мы подготовили новые форматы участия — и для новичков, и для опытных атлетов.

СОРЕВНОВАНИЯ на 5 км и 10 км — этот формат подойдет профессиональным спортсменам и подготовленным любителям, которые хотят проверить свои силы и показать быстрый результат.

ФЕСТИВАЛЬ ДВИЖЕНИЯ на 5 км и 10 км — подойдет начинающим бегунам а также всем, кто хочет преодолеть дистанции без спешки, в формате активной прогулки или легкой пробежки.

Соревнования по СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЕ на 5 км — подойдёт для людей любого уровня подготовки и возраста и предполагает преодоление дистанции с использованием специальных спортивных палок.

Вас ждёт не только спорт, но и музыка, интересные встречи, активности и хедлайнер фестиваля, которого мы объявим позднее. 22 августа начинаем с самого утра и остаёмся вместе до вечера. Заряжаем всю Москву своей энергией!

Присоединяйтесь: runfest.runc.run.

Раздевалки и камеры хранения

Для участников забега на дистанцию 5 км

25 апреля раздевалки и камеры хранения для участников забега на дистанцию 5 км будут расположены в стартово-финишном городке на территории Университетской площади МГУ имени М.В. Ломоносова.

Для участников забега на дистанцию 21,1 км

26 апреля раздевалки и камеры хранения для участников забега на дистанцию 21,1 км расположены только на территории финишного городка в Олимпийском комплексе «Лужники». Сдать вещи можно только в день старта, с 7:00.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Транспортировка вещей из стартового городка в финишный городок не осуществляется.

[Детальную схему прохода из ОК «Лужники» до стартового городка смотрите на стр. 41](#)

Вместе со стартовым номером вы получите браслет для камер хранения и наклейку. Наклейте её на пакет с вещами, наденьте на руку браслет и сдайте вещи в камеру хранения. После забега покажите браслет в камере хранения и получите свои вещи. Не сдавайте в пакете ценные или хрупкие вещи. Мы рекомендуем взять ценные вещи с собой (например, ключи от машины, кошелёк, мобильный телефон) или оставить их у друзей и родственников, которые пришли поддержать вас.

По возможности приезжайте в спортивной форме, чтобы не тратить время на переодевание. Не оставляйте свои вещи без присмотра. Все финишёры забега на 21,1 км получают термонакидку в финишном коридоре.

Туалеты

Для участников дистанции 5 км туалеты расположены в стартово-финишном городке.

Для участников дистанции 21,1 км и эстафет туалеты расположены в стартовом и финишном городках, а также после каждого пункта питания и освежения на дистанции.

[Изучите схему стартового и финишного городков на стр. 40-41](#)

- ❁ Не откладывайте посещение туалета на последний момент. Самые большие очереди в туалет образуются за 20 минут до старта.

СТАРТ

- ★ **Старт забега на 5 км состоится в субботу, 25 апреля, в 10:00 на ул. Косыгина рядом с Университетской площадью МГУ имени М.В. Ломоносова.**
- ★ **Массовый старт забега на 21,1 км и обеих эстафет состоится в воскресенье, 26 апреля, в 9:02 на ул. Косыгина рядом с Университетской площадью МГУ имени М.В. Ломоносова.**

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

26 апреля старт спортсменов элитного кластера пройдёт в другом месте — на Воробьёвской набережной.

[Изучите схему стартовых городков на стр. 41](#)

Старт каждого забега разделён на кластеры. Ваш кластер указан на стартовом номере. Ищите соответствующие буквенные указатели в зоне старта, чтобы попасть в свой кластер.

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.

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

В стартовые кластеры допускаются только бегуны со стартовыми номерами Московского полумарафона 2026.



Пожалуйста, будьте внимательны к другим участникам забега. Не толкайтесь на старте. Не делайте резких остановок и перестроений во время бега и на пунктах питания и освежения. Мы рекомендуем отказаться от наушников, чтобы слышать предупреждения других бегунов и судей.

УЧАСТНИКАМ ЗАПРЕЩЕНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ САМОКАТЫ, РОЛИКИ, СКЕЙТБОРДЫ И ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ МЕХАНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. УЧАСТИЕ С ДЕТЬМИ В КОЛЯСКАХ И ЖИВОТНЫМИ ЗАПРЕЩЕНО.

Время старта каждого кластера

5 км

10:00	Старт забега кластера А
10:02	Старт забега кластера В
10:08	Старт забега кластера С
10:16	Старт забега кластера D
10:24	Старт забега кластера Е
10:30	Закрытие кластеров

21,1 км и эстафеты

09:00	Старт забега элитного кластера на Воробьёвской набережной
09:02	Старт забега кластера А на ул. Косыгина
09:04	Старт корпоративной эстафеты
09:05	Старт студенческой эстафеты
09:06	Старт забега кластера В
09:11	Старт забега кластера С
09:17	Старт забега кластера D
09:25	Старт забега кластера Е
09:32	Старт благотворительных фондов
09:36	Старт забега кластера F
09:42	Старт забега кластера G
10:00	Закрытие кластеров

Пейсмейкеры

Справиться с дистанцией 21,1 км и уложиться в планируемое финишное время вам помогут пейсмейкеры – атлеты, которые пробегут с заданным темпом и финишируют с заявленным результатом. Вы узнаете их по футболкам и флагам с обозначением темпа и финишного времени.

Время, на которое будут пейсмейкеры на 21,1 км:

1:29:00 (4:13 мин/км)	кластер В
1:39:00 (4:41 мин/км)	кластер С
1:49:00 (5:10 мин/км)	кластер D
1:59:00 (5:38 мин/км)	кластер E
2:09:00 (6:06 мин/км)	кластер F
2:19:00 (6:35 мин/км)	кластер G

Стартовый номер участника

К забегу допускаются бегуны со стартовыми номерами Московского полумарафона 2026 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. Если во время регистрации вы оплачивали футболку, она указана на наклейке на конверте со стартовым номером.

На стартовом номере участника эстафет указаны: номер команды и номер этапа.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Если вы приобрели фирменную футболку Московского полумарафона – не забудьте забрать её в зоне выдачи стартовых пакетов участников. Если вы ещё не успели это сделать – загляните в фирменный магазин Бегового сообщества.

Дистанция

Стартовый кластер

Номер и имя участника



Пожалуйста, прикрепите ваш стартовый номер на груди булавками за четыре угла так, чтобы судьи его видели.

Цифры на номере должны быть отчётливо видны.
Не изменяйте цифры или буквы.

ИЗМЕНЕНИЕ ВНЕШНЕГО ВИДА НОМЕРА, В ТОМ ЧИСЛЕ РИСУНКИ ИЛИ НАКЛЕЙКИ НА ЕГО ЛИЦЕВОЙ СТОРОНЕ, ПРОТИВОРЕЧАТ РЕГЛАМЕНТУ И МОГУТ ПОВЛЕЧЬ ЗА СОБОЙ ДИСКВАЛИФИКАЦИЮ.

Дистанция

Московский полумарафон — член Ассоциации международных марафонов и пробегов (AIMS). Маршрут 21,1 км сертифицируется авторитетной международной организацией с 2013 года. В этом году замер дистанции Московского полумарафона проводил измеритель AIMS категории В Сергей Корнеев.

Пункты питания и освежения

На дистанции 5 км пунктов питания и освежения не будет. На финише участники получают воду.

На дистанции 21,1 км

Километр	Вода	Губки для обтирания	Энергетические гели	Фрукты
3,2 км	●	●		
6,8 км	●	●		
9,2 км	●	●		●
12,9 км	●	●		
15,1 км	●	●	●	●
18,2 км	●	●		



Пожалуйста, бросайте пустые стаканчики в мусорные баки возле точек освежения и питания или на обочину дороги.

Медицинская помощь

На дистанциях 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 волонтерам или судьям, привлечите внимание окружающих и вызовите медицинскую помощь по телефону горячей линии организаторов 8-800-777-12-04.

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.

ФИНИШ

Финиш забега на 5 км организован на Университетской площади МГУ имени М.В. Ломоносова. Лимит прохождения дистанции 5 км — 1 час с момента личного старта участника.

Финиш забега на 21,1 км и обеих эстафет — на улице Лужники. Лимит прохождения дистанции 21,1 км — 3 часа с момента личного старта участника.

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 и воду. Участники забега на 21,1 км дополнительно получают фрукты и термонакидку.

ЕСЛИ СТАЛО ПЛОХО ВАМ ИЛИ ДРУГОМУ УЧАСТНИКУ, ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К МЕДИКАМ, ВОЛОНТЁРАМ ИЛИ ЛЮБОМУ ДРУГОМУ ПЕРСОНАЛУ.

ПОСЛЕ ФИНИША

25 апреля после финиша в забеге на 5 км присоединяйтесь к участникам и болельщикам Детского забега на стадионе Южного спортивного центра в ОК «Лужники».

26 апреля после финиша на дистанции 21,1 км или в эстафете приходите поддержать финишёров на одной из точек поддержки, а также на последнем участке маршрута. После финиша посетите зоны партнёров забега, расположенные на Центральной площади ОК «Лужники».

Массаж

26 апреля после финиша приходите в восстановительную зону от FLOW RECOVERY и RAVETAPE, которая будет расположена на территории ОК «Лужники». Здесь каждый финишёр полумарафонской дистанции сможет получить экспресс-массаж ног. Это позволит расслабить мышцы, восстановить кровоток, успокоить нервную систему и запустить процессы восстановления.

Результаты

Результаты забега фиксируются электронной системой хронометража, 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. Чип участников эстафет расположен в эстафетной ленте. 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 полумарафона будет несколько промежуточных отметок:

5 км, 10 км, 15 км, 20 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 14 мая 2026 года.

Награждение



Все финишеры, преодолевшие свои дистанции в установленный лимит, получают памятную медаль на финише.

В забеге на дистанцию 5 км участники награждаются с 1-го по 3-е место среди мужчин и женщин в абсолютном зачёте.

В забеге на дистанцию 21,1 км участники награждаются с 1-го по 6-е место среди мужчин и женщин в абсолютном зачёте, с 1-го по 3-е место среди мужчин и женщин в национальном зачёте.


В забеге на дистанцию 21,1 км награждение также производится за индивидуальные достижения в порядке, установленном [Положением о призовом фонде легкоатлетического забега «Московский полумарафон»](#).

В корпоративной и студенческой эстафетах награждение производится в командном зачёте с 1-го по 3-е место.


В Детском забеге определение победителей и призёров производится в возрастных категориях 4–5, 6–7, 8–9, 10–11, 12–13 лет с 1-го по 3-е место у мальчиков и девочек.

Награждение возрастных категорий

В забеге на дистанцию 21,1 км награждение производится по возрастным группам с 1-го по 3-е место у мужчин и женщин:

- **мужчины:** 18–19, 20–22, 23–29, 30–34, 35–39, 40–44, 45–49, 50–54, 55–59, 60–64, 65–69, 70–74, 75–79, 80 и старше;
 - **женщины:** 18–19, 20–22, 23–29, 30–34, 35–39, 40–44, 45–49, 50–54, 55–59, 60–64, 65–69, 70–74, 75–79, 80 и старше.
-  Награждение победителей в возрастных категориях в забеге на 5 км не проводится.

Список победителей и призёров в возрастных категориях формируется 26 апреля после закрытия финиша (12:55), подготовки финишного протокола и сверки призёров. Выдача наград производится в отеле «Азимут» (ул. Смоленская, 8 – этаж 3, зал «Берлин») – в воскресенье 26 апреля с момента получения сообщения до 21:00 и в понедельник 27 апреля с 9:00 до 21:00.

 Все призёры получают отдельное смс сообщение с указанием места в возрастной категории.

Рекомендации

Пожалуйста, будьте внимательны к другим участникам забега. Не толкайтесь на старте и на дистанции. 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.

КУБОК 35+ БЕГОВОГО СООБЩЕСТВА

О программе

«Кубок 35+ Бегового сообщества» — программа, которая объединяет ключевые старты Бегового сообщества в единый зачёт для участников от 35 лет и старше. Московский полумарафон — первый этап программы.

В 2026 году программа состоит из 4-х этапов:

- 1** 21,1 км на Московском полумарафоне
26 апреля

- 2** 10 км на СберПрайм марафоне «Белые ночи»
4 июля

- 3** 21,1 км на СПб полумарафоне «Северная столица»
9 августа

- 4** 42,2 км на СберПрайм Московском Марафоне
27 сентября

Требования к участникам

Участники программы — мужчины и женщины в возрасте 35 лет и старше (кроме участников категории «Элита»). Принадлежность участника к возрастной категории определяется по количеству полных лет на конец календарного года (на 31 декабря 2026 года) и не меняется в течение календарного года (с 1 января по 31 декабря 2026 года).


Распределение очков

Победители и призёры в возрастных категориях определяются по сумме набранных очков на этапах Кубка 35+.

Сумма очков по завершении всех четырёх этапов исчисляется из количества набранных участником очков на каждом этапе в соответствии с занятым местом в возрастной категории. При этом место участника определяется по личному времени (время по чипу) на каждом из этапов Кубка 35+.

При равенстве очков преимущество получает участник с наименьшей суммой результатов по личному времени, показанных на одних и тех же этапах Кубка 35+.

Итоговый протокол с подсчетом очков за четыре этапа будет опубликован не позднее 19 октября 2026 года.

 Победителем в возрастной категории станет участник, который наберёт наибольшее количество очков.

Награждение

Награждение производится после публикации итогового протокола по возрастным категориям с 1 по 3 место среди мужчин и женщин:

- **мужчины:** 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80 и старше;
- **женщины:** 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80 и старше.


Денежные выплаты призового фонда осуществляются после подписания договора на выплату с победителями и призёрами, но не позднее 31 декабря 2026 года.


Подробности

Подробнее о программе можно узнать на сайте masters.runc.run.

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.

 25 апреля поддерживайте участников на дистанции 5 км, а также юных бегунов на Детском забеге, который пройдет на стадионе Южного спортивного центра ОК «Лужники».

 26 апреля присоединяйтесь к точкам поддержки на дистанции приезжайте, в финишный городок Московского полумарафона, чтобы встретить финишеров на дистанции 21,1 км.

Обратите внимание, что вход зрителей в стартовые городки около Университетской площади МГУ им. Ломоносова и на ул. Косыгина будет закрыт. Вы можете поддержать стартующих участников вдоль трассы. Вход в финишный городок дистанции 21,1 км будет открыт 26 апреля, с 7:00. Вы можете поддержать бегунов на последних метрах до финиша, встретиться с финишерами 21,1 км на выходе из зон выдачи медалей, воды и фруктов или на Центральной площади у главной сцены.

В дни забегов следите за результатами бегунов онлайн. Заходите на сайт results.runc.run, выбирайте Московский полумарафон и вводите в специальное поле номер бегуна.

Поддержка на дистанции

На дистанциях 5 км и 21,1 км Московского полумарафона будут расположены несколько десятков точек поддержки. Это и музыкальные точки, и точки беговых клубов, и партнёрские зоны. Присоединиться можно к любой из них!

[Ищите карту болельщика на стр. 43](#)

Приезжайте на Спортивную выставку Московского полумарафона 24 и 25 апреля, чтобы заранее взять атрибутику болельщиков бесплатно, нарисовать плакат, принять участие в мастер-классах и посетить фирменный магазин Бегового сообщества.

[Ищите расписание Спортивной выставки на стр. 12](#)

В полумарафоне 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.

Видеотрансляция

26 апреля в 8:40 подключайтесь к прямой трансляции Московского полумарафона на нашей странице ВКонтакте. Покажем, как проходит массовый старт забега на 21,1 км, как идёт борьба за победу и кто прибежит к финишу в числе первых.



Telegram-трансляция

26 апреля присоединяйтесь к трансляции в официальном Telegram-канале Бегового сообщества. Эксклюзивные фото и видео с дистанции 21,1 км и подробный рассказ о событиях — будет интересно!



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЕ ФОНДЫ

Официальный благотворительный партнёр

«Больше Чем Можешь»

Генеральный благотворительный фонд-партнёр Московского полумарафона в 2026 году – Больше Чем Можешь. Благотворительный фонд развития инклюзии в спорте Больше Чем Можешь с 2016 года помогает людям с инвалидностью жить активной жизнью и становиться спортсменами-любителями, несмотря на диагнозы. Деятельность Фонда направлена на создание среды для регулярных занятий спортом людей с инвалидностью, развитие у них мотивации, а также на изменение взглядов общества на людей с инвалидностью и их возможности. Подопечные фонда – в основном люди с ДЦП и другими заболеваниями, при которых спорт, как правило, недоступен. Благодаря помощи волонтёров, профессиональных тренеров и реабилитологов, подопечные, которые не могли сделать и шаг, финишируют на марафонах и соревнованиях. Совместные занятия спортом людей с инвалидностью и без способствуют более близкому контакту и общению людей, которые раньше не имели общего «поля» для пересечения.

morethanable.ru





Получение номера

24 апреля
10:00–21:00

только для 21,1 км

25 апреля
10:00–20:00



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

МОСКОВСКИЙ ПОЛУМАРАФОН



Старт
25 апреля
13:30 – 17:30

ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ

НА МОСКОВСКОМ ПОЛУМАРАФОНЕ

4-5 лет	15:00 – 400 М, ДЕВОЧКИ 15:10 – 400 М, МАЛЬЧИКИ
6-7 лет	15:30 – 400 М, ДЕВОЧКИ 15:40 – 400 М, МАЛЬЧИКИ
8-9 лет	16:00 – 400 М, ДЕВОЧКИ 16:10 – 400 М, МАЛЬЧИКИ
10-11 лет	16:30 – 800 М, ДЕВОЧКИ 16:40 – 800 М, МАЛЬЧИКИ
12-13 лет	16:50 – 800 М, ДЕВОЧКИ 17:00 – 800 М, МАЛЬЧИКИ

Старт/Финиш 5 км

25 апреля
10:00



Маршрут 5 км

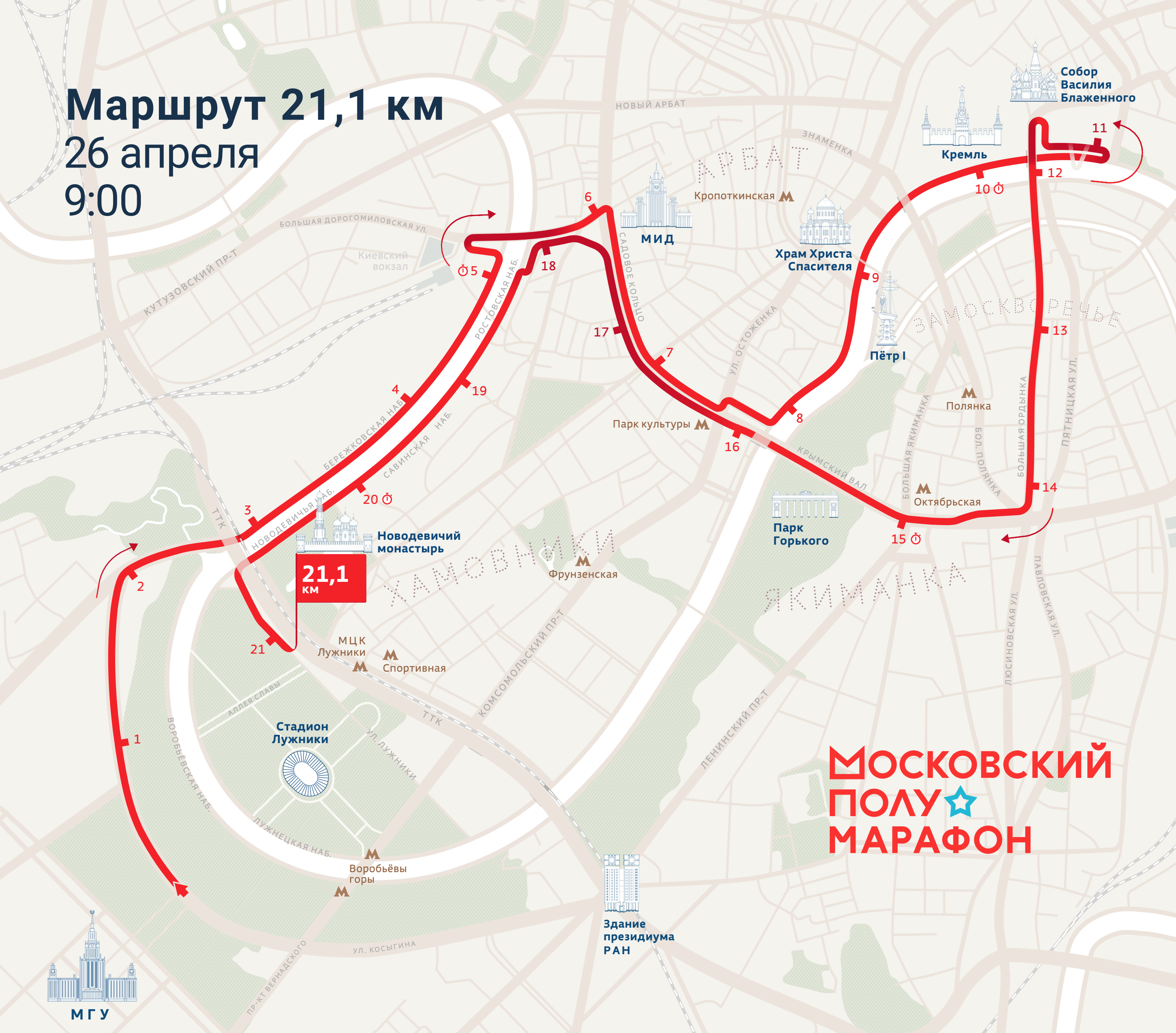
25 апреля
10:00



Маршрут 21,1 км

26 апреля

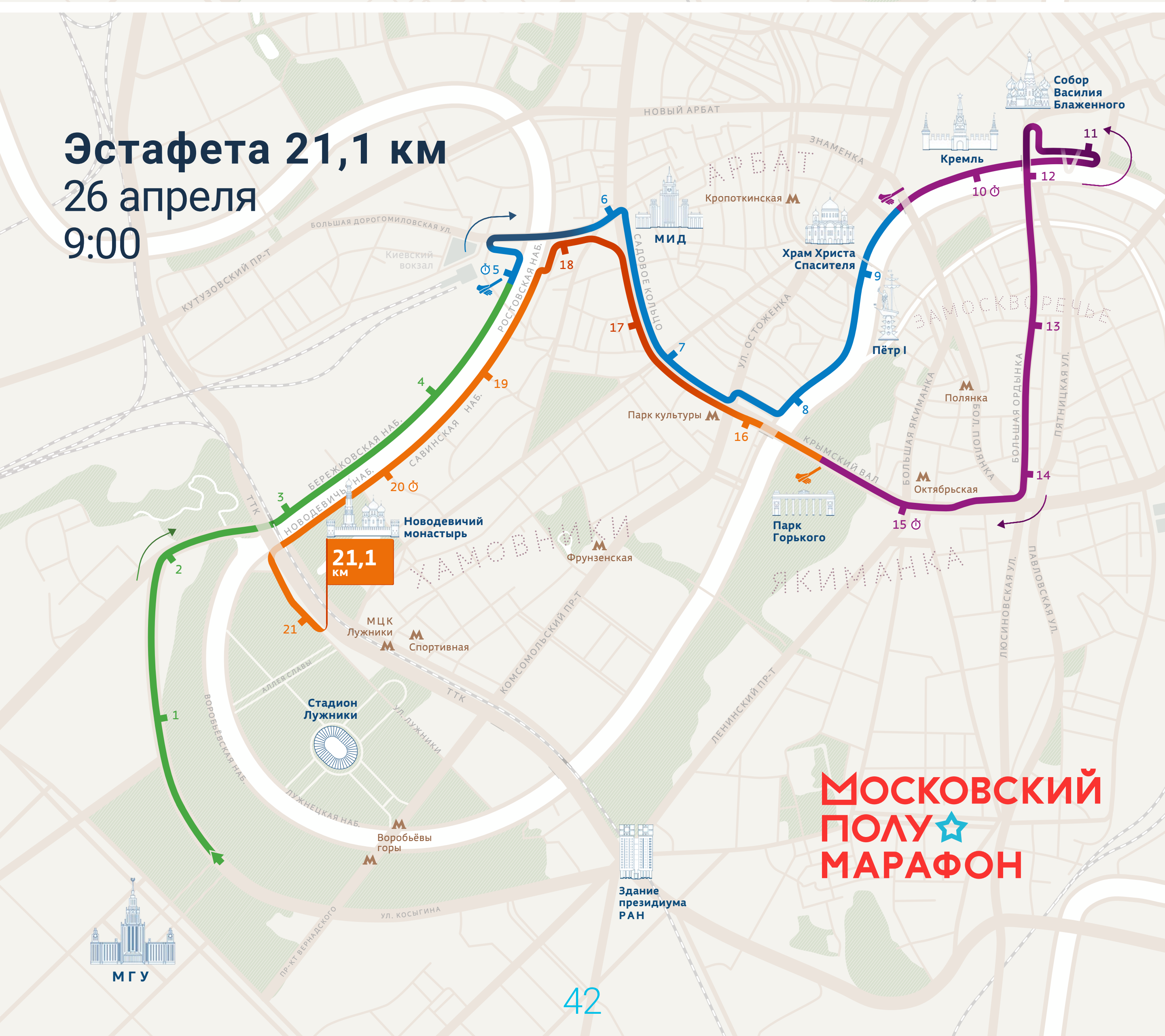
9:00



Эстафета 21,1 км

26 апреля

9:00

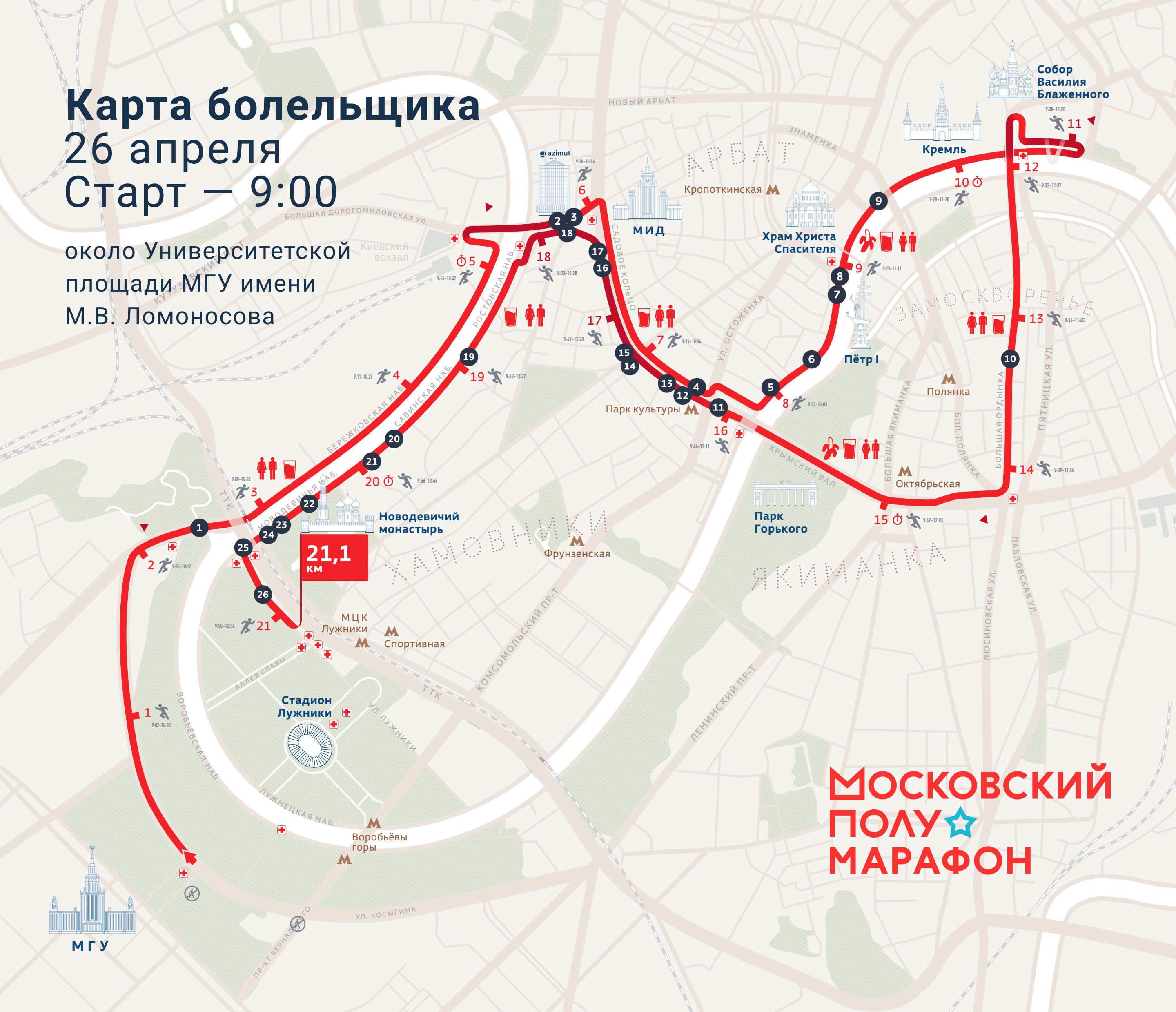


Карта болельщика

26 апреля

Старт — 9:00

около Университетской
площади МГУ имени
М.В. Ломоносова



**МОСКОВСКИЙ
ПОЛУ
МАРАФОН**



Доступ зрителей в зону старта 21,1 км на территории около Университетской площади МГУ имени М.В. Ломоносова будет закрыт. Финишный городок Московского полумарафона будет открыт для зрителей 26 апреля с 07:00.



9:03-9:43

Время, когда здесь пробежит лидер (9:03), а также замыкающий участник забега (9:43)



Биотуалеты рядом с зоной поддержки

Зоны поддержки

- 1** Huawei WATCH GT Runner 2
Остановка общественного транспорта «Воробьевское шоссе»
- 2** Диджитал-продакшен «ДАЛЕЕ»
Остановка общественного транспорта «Бородинский мост»
- 3** Azimut
Смоленская ул., 8
- 4** IRONSTAR
Остановка общественного транспорта «Метро Парк культуры»
- 5** Школа электронной музыки «Октябрь» x Ресторан «Танцы food&people»
Пречистенская наб., 5
- 6** Я.Team
Пречистенская наб., 13с1
- 7** Беговой клуб «Social Run Community»
Пречистенская наб., 29
- 8** Спортивный магазин «Кант»
Соймоновский пр-д, 1
- 9** Беговой клуб «Динамо Бежит»
Остановка общественного транспорта «Большой Каменный мост»
- 10** Беговой клуб «AMAZING RED x Rockets»
Остановка общественного транспорта «Иверский переулочек»
- 11** Совкомбанк
ул. Остоженка, 53/2с1
- 12** Беговой клуб «Mytischki be Good»
Остановка общественного транспорта «Метро Парк культуры»
- 13** Sminex
Зубовский б-р, 25к1
- 14** Беговой энтузиаст Артемий Поляков
Остановка общественного транспорта «Зубовская площадь»
- 15** Беговой клуб «Peak Running Club»
Зубовская пл.
- 16** Беговой клуб «RUNLABClub»
Смоленский б-р, 19с1
- 17** Ru TV
Смоленская-Сенная пл., 23/25
- 18** Azimut
Смоленская ул., 8
- 19** Беговой клуб «Skuratov running club»
Саввинская наб., 7А
- 20** POWERUP
Саввинская наб., 12с8
- 21** Додо Пицца
Остановка общественного транспорта «Саввинская набережная»
- 22** Спортмастер PRO x Беговой клуб «С кайфом»
Новодевичья наб.
- 23** Беговой клуб «Уралхим Run Factory»
Новодевичья наб.
- 24** Союз любителей бега
Новодевичья наб.
- 25** Совкомбанк
Лужнецкая наб.
- 26** Москва 24
ул. Лужники

Спортивная выставка

24 апреля
10:00–21:00
25 апреля
10:00–20:00

МОСКОВСКИЙ ПОЛУ★ МАРАФОН



5 ВЕРСТ	36	SMART ACTION	41
ANTA	10	SPINE	17
BIONOVA	35	TRACKSTAR	29
EGENY	23	UNDER BY ME	20
ERMINE	28	WILL POWER	25
GEL4U SIS	14	WONDER TRAIL	30
GRI	9	БФ БОЛЬШЕЧЕММОЖЕШЬ	11
HUAWEI WATCH GT RUNNER 2	5	ЗДРАВСИТИ	18
IN RUN WE TRUST	38	ЗЕЛРАН	40
INVU	27	«КАНТ»	8
LAMODA SPORT	7	МОАКС	6
MAGNI	39	НЕО	1
NEW ATHLETICS	31	НОНЭЙМ	13
ONEKIPIT	32	ПРОСПОРТ 40	12
PHITEN	33	СЕР	22
POWERUP	42	СПОРТМАРАФОН	4
RAVE TAPE	15	СПОРТФЕРМА	26
RUNLAB	3	СТЕЛКИ УСТЮГОВ	37
RUNNING RELIGION	16	ТОН	21
SCOR	24	ЭПИК	34

АЭРОКЛУБНАЯ



azimut

HOTELS

5000 баллов на новые путешествия

Для всех участников полумарафона

Получить баллы



ОФИЦИАЛЬНЫЕ КРОССОВКИ МОСКОВСКОГО ПОЛУМАРАФОНА 2026



MACH 6.0



C202 G9 2.0



C10 PRO 2.0



C202 7.0



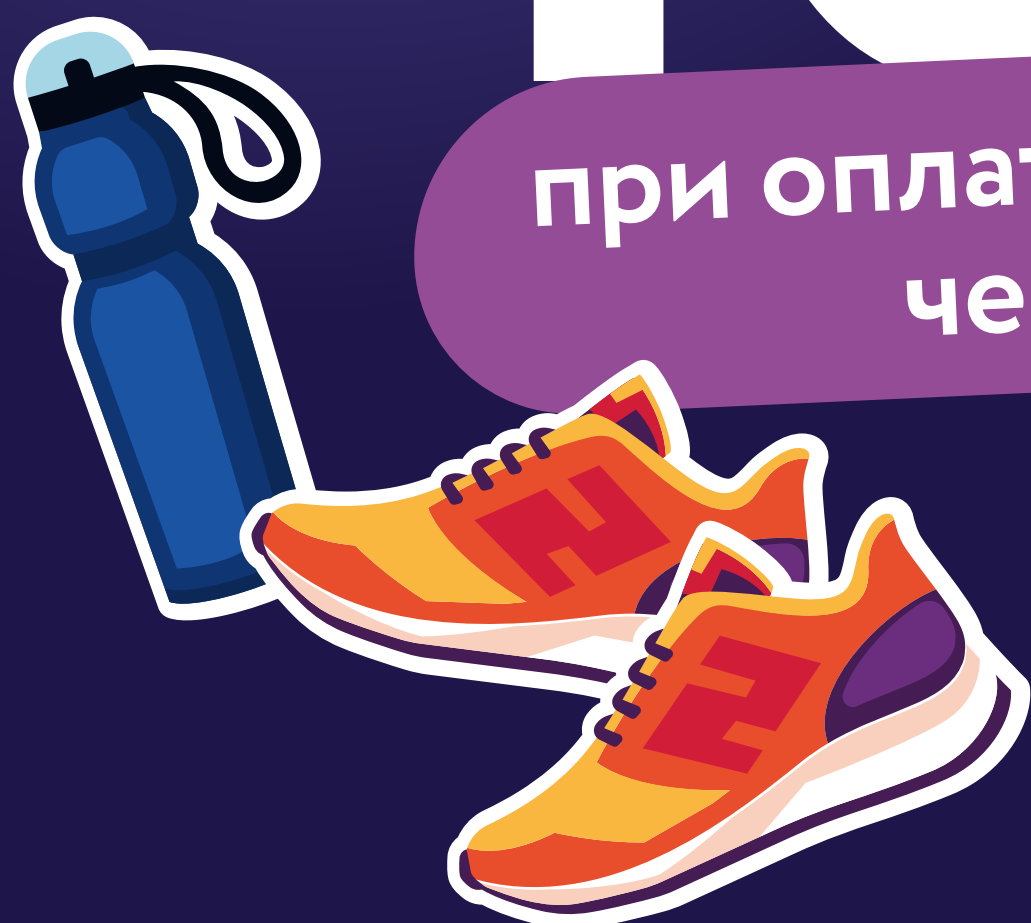
ZONE 2 80

плати  сбп



10%

при оплате регистрации
через СБП



МОСКОВСКИЙ ПОЛУ★2026 МАРАФОН

ВРЕМЯ ДОСТИЖЕНИЙ



runc_run



runcomrun



runcomrun

