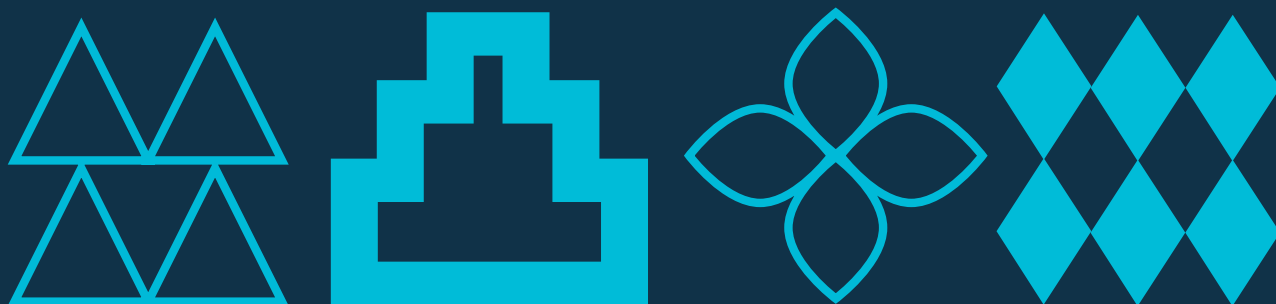




2025

МОСКОВСКИЙ
ПОЛУ★
МАРАФОН

ВРЕМЯ ДОСТИЖЕНИЙ



СПРАВОЧНИК
УЧАСТНИКА

Организатор



При поддержке



Департамент
спорта
города Москвы



Официальные партнёры



modum



Пятёрочка
выручает!

Спортивные партнёры



Благотворительный
фонд



Партнёры



Информационные партнёры



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Дорогие друзья!

Приветствую вас на ярком спортивном празднике —
Московском полумарафоне.

Позади у каждого из вас месяцы напряжённой
подготовки и кропотливых тренировок. Впереди —
забег на 5 км или 21,1 км, испытание на мастерство
и выносливость.

Москва поддерживает спортсменов на каждом
километре дистанции по живописным набережным.

Желаю вам получить положительные эмоции
и незабываемые впечатления.

Удачи и успехов, друзья!



Мэр Москвы
Сергей Собянин



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

С радостью приветствуем вас на Московском полумарафоне! Мы ждали этой встречи целый год и очень рады видеть всех, кто присоединился к нашему спортивному празднику — впервые или продолжая свою беговую традицию.

Московский полумарафон каждый год приносит что-то особенное. В этом году мы встретимся **26 и 27 апреля** — нас ждут два незабываемых дня соревнований, новый маршрут основной дистанции, невероятная соревновательная часть и особенные эмоции. Старт дистанции 21,1 км будет дан недалеко от Университетской площади и ул. Косыгина, а за победу будут бороться не только российские, но и иностранные атлеты.

Несмотря на обновления, некоторые вещи остаются неизменными. Московский полумарафон был бы невозможен без участия и любви сотен людей — организаторов, представителей города, волонтеров и партнёров, которые вложили душу в это событие. И, конечно, он был бы невозможен без вас — участников, главных героев этой беговой истории. Вместе мы создаем масштабный и эмоциональный полумарафон, который объединяет тысячи людей по всей стране и за ее пределами.

Наше беговое сообщество продолжает расти. Мы рады видеть вашу поддержку в этом. Продолжают активно развиваться клубное движение и корпоративный спорт, студенческая лёгкая атлетика и культура поддержки на забегах. Полумарафон продолжает превращаться в большой городской праздник, а не просто спортивное событие. Все больше точек поддержки присоединяются к нам, и кафе, рестораны, компании создают особую атмосферу для всех жителей и гостей города.

Сегодня Московский полумарафон — это возможность весело провести время с семьей и друзьями — зовите своих близких поддержать вас и создавайте незабываемые моменты вместе.

В преддверии основных соревнований, 26 апреля, в Лужниках пройдет забег на 5 км, а также Детский забег для участников в возрасте от 4 до 13 лет. Приходите всей семьёй, чтобы поддержать юных спортсменов.

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 Верёвко за их вклад в развитие бега в России. Огромное спасибо представителям 20 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.

С уважением, Оргкомитет
Московского полумарафона

СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТИВНАЯ ВЫСТАВКА И ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	8
МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ	9
ВРЕМЯ РАБОТЫ	9
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ	10
РАСПИСАНИЕ	10
СТАРТОВЫЙ И ФИНИШНЫЙ ГОРОДКИ	13
5 км: как добраться в стартовый и финишный городки	13
21,1 км: как добраться в стартовый и финишный городки	14
Вход в стартовый и финишный городки	16
Раздевалки и камеры хранения	17
Туалеты	19
Стартовый номер	19
Старт	21
Стартовые кластеры	22
Пейсмейкеры	23
ДИСТАНЦИЯ	24
Пункты питания и освежения	24
Медицинская помощь	25
Рекомендации	26
ФИНИШ	27
После финиша	27
Результаты	28
Ваши фотографии и видео с забега	29
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ЗРИТЕЛЕЙ	30
РЕКОМЕНДАЦИИ	31
TELEGRAM-ТРАНСЛЯЦИЯ	31
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЕ ФОНДЫ	32
ОФИЦИАЛЬНЫЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПАРТНЁР	32
СХЕМЫ	33

МОСКОВСКИЙ ПОЛУ★2025 МАРАФОН

**ЗАГЛЯНИТЕ
В ФИРМЕННЫЙ МАГАЗИН
БЕГОВОГО СООБЩЕСТВА!**



📍 Шатёр выдачи стартовых
пакетов участников
на площади возле
Южного спортивного центра

SHOP.RUNC.RUN



СПОРТИВНАЯ ВЫСТАВКА И ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

Спортивная выставка — это выдача стартовых пакетов, зоны партнёров, фирменный магазин Бегового сообщества и многое другое.

Во время работы Спортивной выставки мы будем выдавать номера зарегистрированным участникам забегов на 5 км и 21,1 км, эстафет и Детского забега. Выдача будет организована в шатре на площади возле Южного спортивного центра.

 **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! В ДЕНЬ ЗАБЕГА И ПОСЛЕ ЗАКРЫТИЯ ВЫСТАВКИ СТАРТОВЫЕ ПАКЕТЫ ПОЛУЧИТЬ НЕЛЬЗЯ.**

На Спортивной выставке Московского полумарафона будут представлены 67 компаний, среди которых 12 компаний-партнёров события. В зонах партнёров можно будет отдохнуть, принять участие в конкурсах и самых разных активностях, а также подготовиться к соревнованию.

На территории выставки также 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 субботу на территории проведения Детского забега будет работать анимация.

 **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! УЧАСТНИКИ ЗАБЕГА НА ДИСТАНЦИЮ 21,1 КМ МОГУТ СДАТЬ ВЕЩИ В КАМЕРУ ХРАНЕНИЯ КАК В ДНИ СПОРТИВНОЙ ВЫСТАВКИ, ТАК И В ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЯ.**



[Изучите схему на странице 33.](#)

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

СПОРТИВНАЯ ВЫСТАВКА

Олимпийский комплекс «Лужники»

Площадь возле Южного спортивного центра

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

Олимпийский комплекс «Лужники»

Шатёр на площади возле Южного спортивного центра

ВРЕМЯ РАБОТЫ

Четверг, 24 апреля, 14:00–20:00

Выдача номеров для участников забегов на 5 км, 21,1 км, эстафет и Детского забега

Пятница, 25 апреля, 11:00–20:00

Выдача номеров для участников забегов на 5 км, 21,1 км, эстафет и Детского забега

Суббота, 26 апреля, 11:00–18:00

Выдача номеров для участников забега на 21,1 км, эстафет и Детского забега (до 13:30)

 **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! ЧТОБЫ ДОБРАТЬСЯ ДО СПОРТИВНОЙ ВЫСТАВКИ, МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОБЩЕСТВЕННЫМ ТРАНСПОРТОМ. ПРИЕЗЖАЙТЕ НА МЦК «ЛУЖНИКИ» ИЛИ СТ.М. «СПОРТИВНАЯ», А ТАКЖЕ НА СТ. М. «ВОРОБЬЁВЫ ГОРЫ» — ТАК БУДЕТ УДОБНЕЕ И БЫСТРЕЕ.**

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

РАСПИСАНИЕ

Четверг, 24 апреля

14:00–20:00 Выдача стартовых пакетов зарегистрированным участникам забегов на 5 км и 21,1 км, эстафет и Детского забега.

Время работы Спортивной выставки
и фирменного магазина Бегового сообщества.

Пятница, 25 апреля

11:00–20:00 Выдача стартовых пакетов зарегистрированным участникам забегов на 5 км и 21,1 км, эстафет и Детского забега.

Время работы Спортивной выставки
и фирменного магазина Бегового сообщества.

11:00–20:00 Время работы камер хранения для участников забега на 21,1 км.

Суббота, 26 апреля

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

10:00 **Старт забега на дистанцию 5 км.**

10:45 Награждение победителей и призёров
в абсолютном зачёте на дистанции 5 км.

- 11:00–18:00** Выдача стартовых пакетов зарегистрированным участникам забега на 21,1 км, эстафет.
Время работы Спортивной выставки и фирменного магазина Бегового сообщества.
- 11:00–13:30** Выдача стартовых пакетов зарегистрированным участникам Детского забега.
- 11:00–18:00** Время работы камер хранения для участников забега на 21,1 км.
- 11:20** Заккрытие финиша забега на 5 км.
- 13:00** Начало работы раздевалок и детской анимации для участников Детского забега.
- 14:00–16:30** Детский забег.



[Изучите схему прохода к Детскому забегу на странице 39.](#)



Воскресенье, 27 апреля

- 07:00** Открытие стартового городка для участников забега на 21,1 км и эстафет около Университетской площади МГУ имени М.В. Ломоносова и на ул. Косыгина.
- 07:00** Открытие финишного городка, начало работы раздевалок и камер хранения для участников забега на 21,1 км и эстафет на территории Олимпийского комплекса «Лужники».
- 09:00** **Старт забега на 21,1 км, корпоративной и студенческой эстафет.**
- 10:00** Закрытие стартового городка для участников забега на 21,1 км около Университетской площади МГУ имени М.В. Ломоносова и ул. Косыгина.
- 11:00–11:40** Награждение победителей и призёров в абсолютном зачёте на дистанции 21,1 км, в командном зачёте корпоративной и студенческой эстафет.
- 12:50** Закрытие финиша забега на 21,1 км.



СТАРТОВЫЙ И ФИНИШНЫЙ ГОРОДКИ

5 КМ: КАК ДОБРАТЬСЯ ДО СТАРТОВО-ФИНИШНОГО ГОРОДКА

Старт забега на 5 км состоится в субботу, 26 апреля, в 10:00.

Стартово-финишный городок для участников забега на дистанцию 5 км Московского полумарафона организован на территории Олимпийского комплекса «Лужники» на Северной площади, возле Малой спортивной арены и будет работать в субботу, 26 апреля, с 08:00 утра.

Старт и финиш забега на 5 км расположен на Северной площади, около Малой спортивной арены Олимпийского комплекса «Лужники».

Чтобы добраться до стартового-финишного городка забега на 5 км — приезжайте 26 апреля, в субботу, на станцию метро «Спортивная» или «Воробьёвы горы» Сокольнической линии (1), или на станцию МЦК «Лужники» (14).

Если вы решите приехать на велосипеде, охраняемая велопарковка будет организована у входного павильона 1В.



[Изучите схему на странице 34.](#)



21,1 КМ: КАК ДОБРАТЬСЯ ДО СТАРТОВОГО И ФИНИШНОГО ГОРОДКОВ

Старт забега на 21,1 км, корпоративной и студенческой эстафет состоится в воскресенье, 27 апреля, в 09:00.

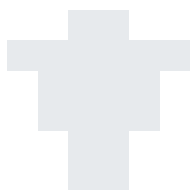
Стартовый городок для участников забега на дистанцию 21,1 км и эстафет расположен около Университетской площади МГУ имени М.В. Ломоносова и на ул. Косыгина. Финишный городок — на территории Олимпийского комплекса «Лужники». Оба городка начнут работать в воскресенье, 27 апреля, с 07:00 утра.

Старт забега на 21,1 км и эстафет расположен на ул. Косыгина рядом с Университетской площадью. Финиш — внутри Большой спортивной арены Олимпийского комплекса «Лужники».

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



[Изучите график перекрытия улиц на странице 43.](#)



ВРЕМЯ ДОСТИЖЕНИЙ

Чтобы добраться до стартового городка забега на 21,1 км и эстафет около Университетской площади МГУ имени М.В. Ломоносова и на ул. Косыгина — приезжайте 27 апреля, в воскресенье, 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). **Эти варианты особенно удобны, если вы сдали вещи в камеру хранения заранее и хотите приехать сразу на старт.**

РАЗДЕВАЛКИ И КАМЕРЫ ХРАНЕНИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЗАБЕГА НА 21,1 КМ РАСПОЛОЖЕНЫ В ШАТРАХ НА ПЛОЩАДИ ВОЗЛЕ ЮЖНОГО СПОРТИВНОГО ЦЕНТРА. СДАТЬ ВЕЩИ В КАМЕРУ ХРАНЕНИЯ МОЖНО В ПЯТНИЦУ, 25 АПРЕЛЯ, В СУББОТУ, 26 АПРЕЛЯ, А ТАКЖЕ В ВОСКРЕСЕНЬЕ, 27 АПРЕЛЯ.



[Время работы камер хранения на страницах 10 и 11.](#)

[Изучите схему прохода от метро на странице 36.](#)

Если вы хотите сдать вещи в камеру хранения в день забега, рекомендуем воспользоваться станцией МЦК «Лужники» или станцией метро «Спортивная».

[Изучите схему прохода от метро на странице 37.](#)

Пожалуйста, следуйте указателям и рекомендациям волонтеров, чтобы дойти от камер хранения на территории финишного городка к стартовым кластерам на ул. Косыгина.

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 СТАРТОВЫЙ И ФИНИШНЫЙ ГОРОДКИ

Стартово-финишный городок будет открыт для участников и зрителей с 08:00 на территории Олимпийского комплекса «Лужники».

27 апреля стартовый и финишный городки откроются в 07:00 в разных местах: стартовый городок для участников забега дистанцию на 21,1 км и эстафет расположен около Университетской площади МГУ имени М.В. Ломоносова и на ул. Косыгина, финишный городок — на территории Олимпийского комплекса «Лужники».



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. **Камеры хранения для крупногабаритных вещей будет организована только в финишном городке** рядом с входными павильонами со стороны станций метро «Спортивная» (входной павильон 1С) и «Воробьёвы горы».

Вход с животными, самокатами и велосипедами запрещён.

Вы можете оставить самокат или велосипед на организованной велопарковке рядом с ОК «Лужники».



[Изучите расположение велопарковок на страницах 34 и 36.](#)

РАЗДЕВАЛКИ И КАМЕРЫ ХРАНЕНИЯ

26 апреля, в субботу, раздевалки и камеры хранения для участников забега на 5 км расположены в здании Большой спортивной арены Олимпийского комплекса «Лужники», сектор В, и будут работать с 08:00 утра.

Раздевалки и камеры хранения для участников забега на 21,1 км расположены в шатрах на площади возле Южного спортивного центра. Камер хранения в стартовом городке для участников забега на 21,1 км не предусмотрено, транспортировка вещей из стартового городка в финишный городок не осуществляется.

 **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! СДАТЬ ВЕЩИ В КАМЕРУ ХРАНЕНИЯ МОЖНО В ПЯТНИЦУ, 25 АПРЕЛЯ, В СУББОТУ, 26 АПРЕЛЯ, А ТАКЖЕ В ВОСКРЕСЕНЬЕ, 27 АПРЕЛЯ.**

 Время работы камер хранения на страницах 10 и 11.
Изучите схемы прохода на страницах 34 и 37.

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.

 **Мы рекомендуем сдать вещи в камеру хранения заранее — в пятницу или субботу. Если вы хотите сдать вещи в камеру хранения утром в день соревнования, рекомендуем воспользоваться станцией МЦК «Лужники» или станцией метро «Спортивная».**

В стартовом и финишном городках расположены указатели навигации. Пожалуйста, следуйте указателям или обращайтесь к волонтерам.

 Вместе со стартовым номером вы получите наклейку и браслет для камеры хранения. **Пожалуйста, сдавайте вещи только в пакете Московского полумарафона, 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

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

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



[Изучите схему на странице 38.](#)

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

СТАРТОВЫЙ НОМЕР

К забегу допускаются бегуны со стартовыми номерами Московского полумарафона 2025 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.



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.](#)



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

Старт забега на 5 км состоится в субботу, 26 апреля, в 10:00 на Северной площади рядом с Малой спортивной ареной Олимпийского комплекса «Лужники».



[Изучите схему стартового городка на странице 34.](#)

Старт забега на 21,1 км и обеих эстафет состоится в воскресенье, 27 апреля, в 09:00 на ул. Косыгина рядом с Университетской площадью МГУ имени М.В. Ломоносова.



[Изучите схему стартового городка на странице 36.](#)

СТАРТОВЫЕ КЛАСТЕРЫ

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 2025.

5 км

КЛАСТЕР	ВРЕМЯ СТАРТА
Кластер А	10:00
Кластер В	10:01
Кластер С	10:04
Кластер D	10:10
Кластер Е	10:14

21,1 км

КЛАСТЕР	ВРЕМЯ СТАРТА
Элита	09:00
Кластер А	09:00
Корпоративная эстафета	09:04
Студенческая эстафета	09:05
Кластер В	09:06
Кластер С	09:10
Кластер D	09:15
Кластер Е	09:22
Благотворительные фонды	09:30
Кластер F	09:32
Кластер G	09:38

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.

ПЛАНИРУЕМОЕ ВРЕМЯ ФИНИША ПЕЙСМЕЙКЕРОВ	СТАРТ ИЗ КЛАСТЕРА
1:29:00 (4:13 мин/км)	B
1:39:00 (4:41 мин/км)	C
1:49:00 (5:10 мин/км)	D
1:59:00 (5:38 мин/км)	E
2:09:00 (6:06 мин/км)	F
2:19:00 (6:35 мин/км)	G

Пейсмейкеры будут помогать и участникам дистанции 5 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
0:20:00 (4:00 мин/км)	B
0:22:30 (4:30 мин/км)	B
0:25:00 (5:00 мин/км)	C
0:30:00 (6:00 мин/км)	D

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

Дистанция 21,1 км

КИЛОМЕТР	ВОДА	ГУБКИ ДЛЯ ОБТИРАНИЯ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ГЕЛИ	ФРУКТЫ
3,2 км	•			
7,3 км	•	•		
11,2 км	•	•		•
13,1 км	•	•		
16,6 км	•	•	•	•
18,2 км	•	•		



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.

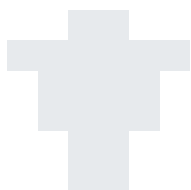


РЕКОМЕНДАЦИИ

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.



ВРЕМЯ ДОСТИЖЕНИЙ

ФИНИШ

Финиш забега на 5 км организован на Северной площади, рядом с Малой спортивной ареной Олимпийского комплекса «Лужники». Лимит прохождения дистанции 5 км — 1 час с момента личного старта участника.

Финиш забега на 21,1 км и обеих эстафет — внутри Большой спортивной арены. 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

Массаж

27 апреля с 10:00 до 14:00 приходите в восстановительную зону от FLOW RECOVERY и RAVETAPE, которая будет расположена в финишном городке на площади возле Южного спортивного центра. Здесь каждый финишёр полумарафонской 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 шатрах от Engrav и GRAV point:

26 апреля с 10:00 до 13:00

(на Северной площади возле Малой спортивной);

27 апреля с 10:00 до 14:00

(на площади Южного спортивного центра).

Услуга платная.

События после финиша

26 апреля после финиша в забеге на 5 км присоединяйтесь к участникам и болельщикам Детского забега и приходите на Спортивную выставку события.

27 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 на Центральной аллее Лужников или на выходе из финишного коридора.

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. **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 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 16 мая 2025 года.

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.**

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.

Приезжайте в стартово-финишный городок Московского полумарафона 26 апреля, чтобы поддержать участников на старте, финише и дистанции 5 км, а также юных бегунов на Детском забеге. 27 апреля приезжайте в финишный городок Московского полумарафона, чтобы встретить финишёров дистанции 21,1 км.

 **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ВХОД ЗРИТЕЛЕЙ В СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК ОКОЛО УНИВЕРСИТЕТСКОЙ ПЛОЩАДИ МГУ ИМ. ЛОМОНОСОВА И НА УЛ. КОСЫГИНА, А ТАКЖЕ ВНУТРЬ БОЛЬШОЙ СПОРТИВНОЙ АРЕНЫ, ГДЕ ОРГАНИЗОВАН ФИНИШ УЧАСТНИКОВ, БУДЕТ ЗАКРЫТ.** Вы можете поддержать стартовых участников вдоль трассы, встретиться с финишёрами рядом с Большой спортивной ареной, рядом с зонами выдачи медалей, воды и фруктов.

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

На дистанции 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!

[Изучить схемы на страницах 40 и 42.](#)

РЕКОМЕНДАЦИИ

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.

[Изучите схемы на страницах 40, 41 и 42.](#)

ТРАНСЛЯЦИЯ

ВИДЕОТРАНСЛЯЦИЯ

27 апреля смотрите прямую трансляцию Московского полумарафона в нашей группе Вконтакте. Покажем, как проходит массовый старт забега на 21,1 км, как идёт борьба за победу и кто прибежит к финишу в числе первых.

ТЕЛЕГРАММ-ТРАНСЛЯЦИЯ

27 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

Генеральный благотворительный фонд-партнёр Московского полумарафона в 2025 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 волонтеров, 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
14:00–20:00

25 апреля
11:00–20:00

26 апреля ТОЛЬКО
для 21,1 км
11:00–18:00

**МОСКОВСКИЙ
ПОЛУ★
МАРАФОН**



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

Маршрут

5 км

26 апреля

10:00

МЦК
Лужники



Спортивн

1

**5
км**

2

ЛУЖНЕЦКАЯ НАБ.

4

Аллея Славы

ул. ЛУЖНИКИ

**Стадион
Лужники**



Воробьёвы
горы



**Канатная
дорога**

27 апреля
9:00



Старт

(маршрут через камеры хранения)

27 апреля
9:00



Стадион
«Лужники»

Спортивная



Лужники

Камеры хранения
21,1 км

Раздевалки
21,1 км

Старт
21,1 км

Воробьёвы
горы



Эскалаторная
галерея

УЛ КОСЫГИНА



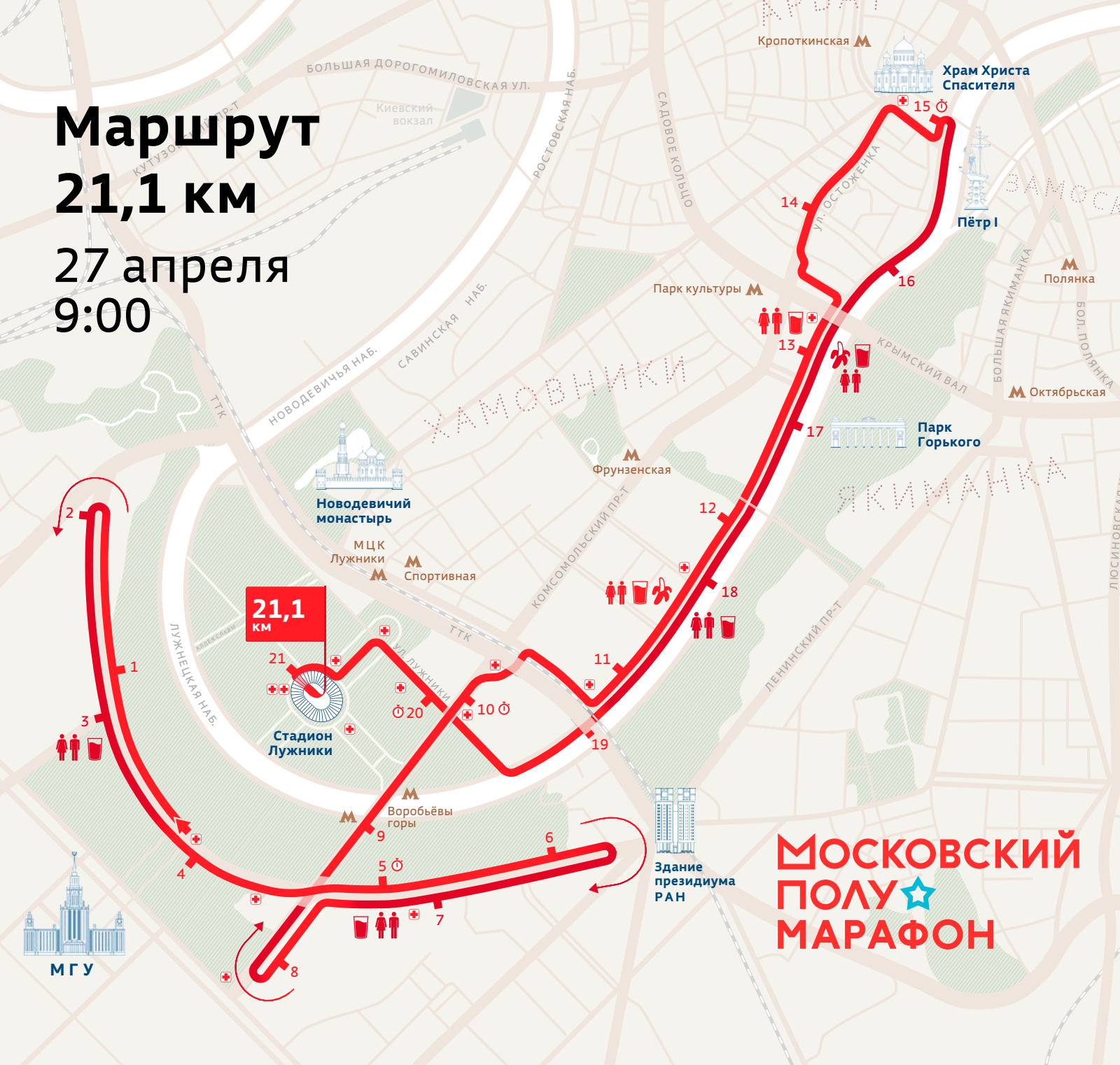
Вход с 7:00. Приезжайте за 1,5 часа до старта, чтобы дойти от метро, пройти досмотр, переодеться, сдать вещи и выйти на старт. Камер хранения в стартовом городке не предусмотрено, транспортировка вещей из стартового городка в финишный городок не осуществляется.



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

МОСКОВСКИЙ
ПОЛУ★
МАРАФОН

Маршрут
21,1 км
27 апреля
9:00



ВРЕМЯ ДОСТИЖЕНИЙ

Старт

26 апреля
14:00 – 16:30

ДЕТСКИЙ
ЗАБЕГ



Аллея Славы

Стадион
«Лужники»

ДЕТСКИЙ
ЗАБЕГ +

НА МОСКОВСКОМ ПОЛУМАРАФОНЕ

4-5 лет

14:00 – 400 м, ДЕВОЧКИ
14:10 – 400 м, МАЛЬЧИКИ

6-7 лет

14:30 – 400 м, ДЕВОЧКИ
14:40 – 400 м, МАЛЬЧИКИ

8-9 лет

15:00 – 400 м, ДЕВОЧКИ
15:10 – 400 м, МАЛЬЧИКИ

10-11 лет

15:30 – 800 м, ДЕВОЧКИ
15:40 – 800 м, МАЛЬЧИКИ

12-13 лет

15:50 – 800 м, ДЕВОЧКИ
16:00 – 800 м, МАЛЬЧИКИ

М 14
Лужники

М 1
Спортивная

Велопарковка

Получение
номера

Досмотр

М 1

Воробьёвы
горы

ул. Лужники

КОМСОМОЛЬСКИЙ ПР-Т

ТТК

λ 20-25 мин

λ 15 мин

λ 5 мин

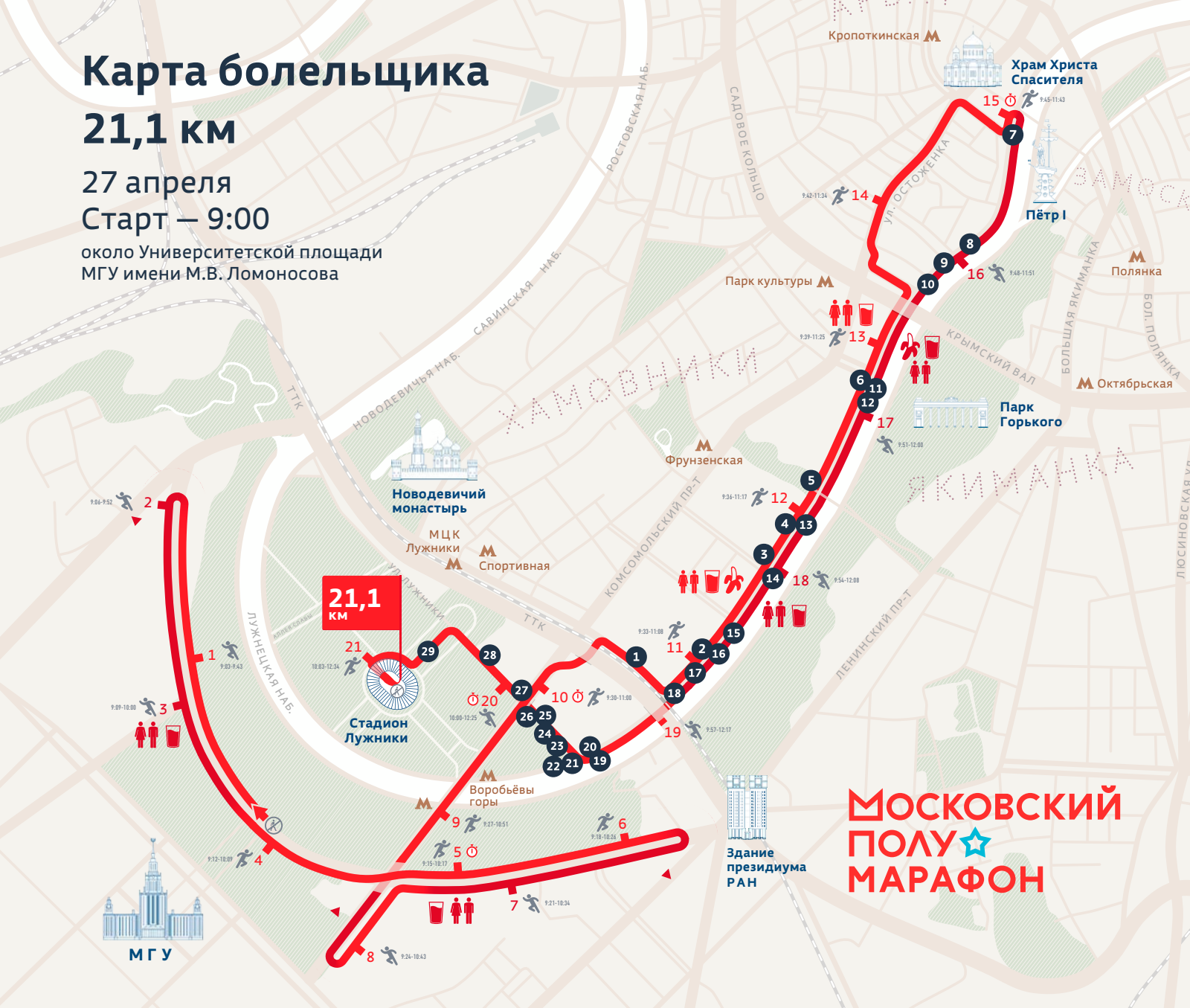
Карта болельщика

21,1 км

27 апреля

Старт — 9:00

около Университетской площади
МГУ имени М.В. Ломоносова



Вход зрителей в стартовый городок около Университетской площади МГУ им. Ломоносова, а также внутри Большой спортивной арены, где организован финиш участников, будет закрыт. Вы можете поддержать стартующих участников вдоль трассы, встретиться с финишёрами рядом с Большой спортивной ареной, рядом с зонами выдачи медалей, воды и фруктов.



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



Биотуалеты рядом с зоной поддержки

Зоны поддержки

- 1 Беговой клуб «Mytishi be Good»
Остановка общественного транспорта
«Улица Хамовнический Вал, 2»
- 2 РЖД
Фрунзенская наб., 52
- 3 Спортмастер
Фрунзенская наб., 34
- 4 Москомархитектура
Остановка общественного транспорта
«Строительная выставка»
- 5 Digital-агентство «ДАЛЕЕ»
Остановка общественного транспорта
«1-я Фрунзенская улица»
- 6 Беговой клуб «Runderground»
Остановка общественного транспорта
«Улица Тимур Фрунзе»
- 7 Беговой клуб
«Social Run Community»
Прецистская наб., 29

- 8 Беговое сообщество
«Капибара Кусково»
Прецистская наб., 11с2
- 9 ССК Сенатор
Прецистская наб., 5
- 10 Беговой клуб «SHU RUN»
Прецистская наб., 1
- 11 Спортивный магазин «Кант»
Остановка общественного транспорта
«Улица Тимур Фрунзе»
- 12 Sminex
Фрунзенская наб., 14
- 13 Беговое сообщество
«Уралхим Run Factory»
Фрунзенская наб., 32
- 14 ИТ-компания «ГНИВЦ»
Остановка общественного транспорта
«2-я Фрунзенская улица»

- 15 Беговой клуб «Peak Running Club»
Фрунзенская наб., причал «Фрунзенский»
- 16 POWERUP
Остановка общественного транспорта
«Фрунзенская набережная»
- 17 Azimut
Фрунзенская наб., 54
- 18 СберСтрахование
Фрунзенская наб., 54
- 19 Беговой клуб «RUNLABclub»
Остановка общественного транспорта
«Лужнецкая набережная»
- 20 Совкомбанк
Остановка общественного транспорта
«Лужнецкая набережная»
- 21 ЖК «Мечта»
Лужнецкая наб.

- 22 Движение 5 вёрст
Лужнецкая наб.
- 23 Этажи
ул. Лужники
- 24 Спортивный портал «Чемпионат»
ул. Лужники
- 25 Беговой клуб «Академия марафона»
Лужнецкая наб., 8с1
- 26 Беговой клуб «Динамо бежит»
Остановка общественного транспорта
«Стадион Лужники»
- 27 Running Heroes Russia
ул. Лужники
- 28 СберСтрахование
ул. Лужники, 24, стр. 24
- 29 Музыканты (Las Venturas)
Центральная площадь

Старт/Финиш для зрителей 27 апреля 9:00



Маршрут
21,1 км
27 апреля
9:00



МОСКОВСКИЙ ПОЛУМАРАФОН 2025

ГРАФИК ПЕРЕКРЫТИЯ УЛИЦ

27 апреля 2025 г.

МОСКОВСКИЙ
ПОЛУ 
МАРАФОН

Наименование объекта дорожного хозяйства	Начальная и конечная граница	Время начала	Время окончания
ул. Косыгина (со стороны реки)	Университетская пл. – пр-т. Вернадского	0:01	12:00
ул. Косыгина	Воробьевское ш. – пр-т. Вернадского	6:00	12:00
ул. Косыгина	пр-т. Вернадского – Ленинский пр-т.	6:00	12:00
Университетская пл.	ул. Академика Самарского – ул. Косыгина	7:00	13:00
пр-т. Вернадского	Университетский пр-т. – Мост Лужники	7:30	12:00
Мост Лужники	пр-т. Вернадского – Комсомольский пр-т.	7:30	12:15
Комсомольский пр-т.	Мост Лужники – ул. Хамовнический Вал	7:30	12:20
ул. Хамовнический Вал	Комсомольский пр-т. – Фрунзенская наб.	8:00	12:30
Фрунзенская наб.	Андреевский мост (ТТК) – Крымский мост	8:00	13:40
Новокрымский пр-д	Пречистинская наб. – ул. Остоженка	8:00	12:20
ул. Лужники	Лужнецкая наб. (КПП5) – ул. Лужники д 24 с23	8:00	13:50
Соймоновский пр-д	ул. Остоженка – Пречистинская наб.	8:30	12:40
Пречистинская наб.	ул. Ленивка – Крымский мост	8:30	13:15
Лужнецкая наб.	Андреевский мост (ТТК) – Лужнецкая наб. (КПП5)	8:30	13:40
ул. Остоженка	Новокрымский пр-д – Соймоновский пр-д	9:10	12:30



/ RUNCOMRUN



/ RUNC_RUN



/ RUNCOMRUN