

# ПАМЯТКА УЧАСТНИКА

#создаваябудущее





О забеге .....	3
Где получить стартовый пакет .....	4
Медицинские справки .....	9
Место проведения забега .....	14
Камеры хранения .....	18
Программа .....	19
Маршруты .....	20
Пейсмейкеры .....	26
Результаты .....	28
Детская зона .....	29
Карта болельщика .....	30
Партнеры .....	32





## Дорогой участник!

Уже 1 июня встречаемся на 11-ом забеге «Зелёный Марафон».

Желаем Вам лёгкого старта, хорошего результата и прекрасного настроения. Вас ждут яркие и развлекательные активности для всей семьи.

Все регистрационные взносы участников направлены в Благотворительный Фонд «Вклад в будущее» в поддержку развития инклюзивного образования детей в России: для детей с ментальными особенностями и детей-сирот.

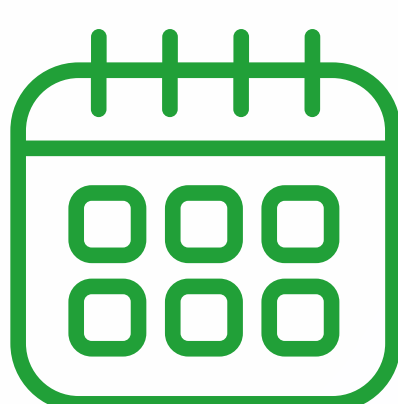
Ждём Вас 1 июня в самом сердце столицы,  
на Васильевском спуске, рядом с Красной площадью.



# Выдача стартовых пакетов



Кутузовский проспект 32 корпус 1 (Е)



28 мая - 31 мая

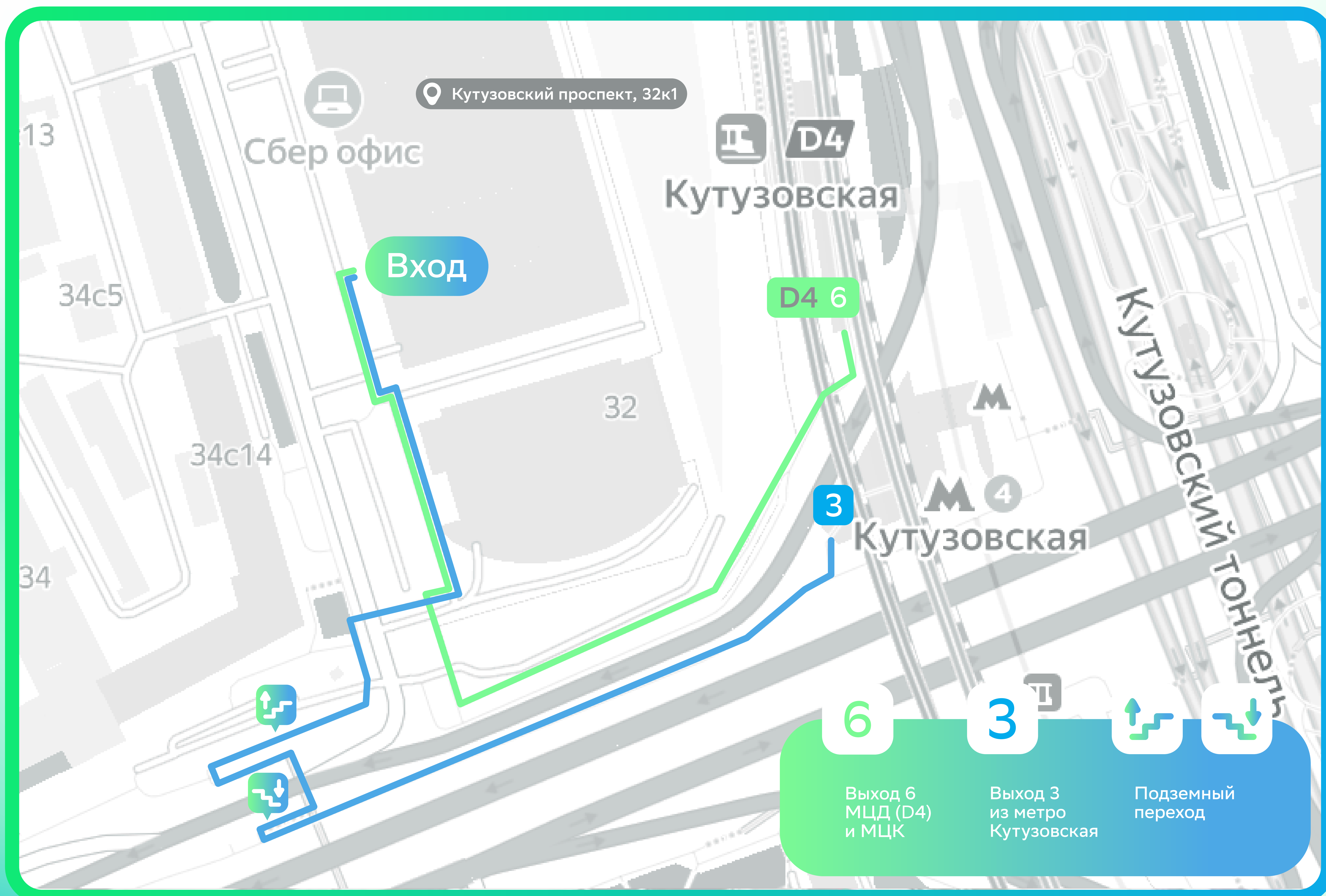


10:00 - 20:00



1 июня, в день проведения мероприятия, выдача стартовых пакетов не производится!

Схема прохода к месту выдачи стартовых пакетов





## В стартовый пакет участника забега входит:

- стартовый номер с чипом хронометража;
- спортивный мешок;
- браслет, мешок для одежды и наклейка для камеры хранения;
- футболка из лёгкой ткани для бега и занятий спортом;
- булавки для крепления номера (4 шт.);
- сувениры от партнёров;
- медаль на финише (только для участников, преодолевших заявленную дистанцию).





## В стартовый пакет участника детского забега входит:

- стартовый номер (без чипа);
- спортивный мешок;
- футболка из лёгкой ткани для бега и занятий спортом;
- сувениры от партнёров;
- медаль на финише.





**Для получения стартового пакета назовите номер, который Вы получили при регистрации и предоставьте нашим волонтерам следующие документы:**

- Паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;
- Оригинал и копию медицинской справки об отсутствии противопоказаний для забега на выбранную дистанцию (справку необходимо оставить в обмен на стартовый пакет);
- Для участников детского забега в возрасте 4–13 лет:
  - оригинал или копия документа на ребенка (например, свидетельство о рождении);
  - оригинал и копию медицинской справки, выданную врачом-педиатром (терапевтом) об отсутствии противопоказаний для участия в забеге (справку необходимо оставить в обмен на стартовый пакет);
- Подписанное согласие на обработку персональных данных;
  - совершеннолетний участник заполняет и подписывает указанное согласие самостоятельно
  - от имени несовершеннолетнего указанное согласие предоставляется законными представителем
- Для участников льготной категории: документ, подтверждающий инвалидность или удостоверение ветерана боевых действий.



**Если Вы не можете получить стартовый номер в указанные дни, за Вас это могут сделать друзья или знакомые при предъявлении следующих документов:**

- Ваш стартовый номер (ваш стартовый номер не даёт право доверенному лицу участвовать с Вашим номером)\*;
- Собственное удостоверение личности;
- Копию вашего удостоверения личности;
- Оригинал и копию Вашей медицинской справки об отсутствии противопоказаний для забега на выбранную дистанцию (справку необходимо оставить в обмен на стартовый пакет);
- Подписанное согласие на обработку персональных данных;
  - совершеннолетний участник заполняет и подписывает указанное согласие самостоятельно
  - от имени несовершеннолетнего указанное согласие предоставляется законными представителем
- Для участников льготной категории: копию документа, подтверждающего инвалидность или удостоверение ветерана боевых действий.

\*Передача номера запрещена правилами забега.  
Участник с чужим номером будет дисквалифицирован.

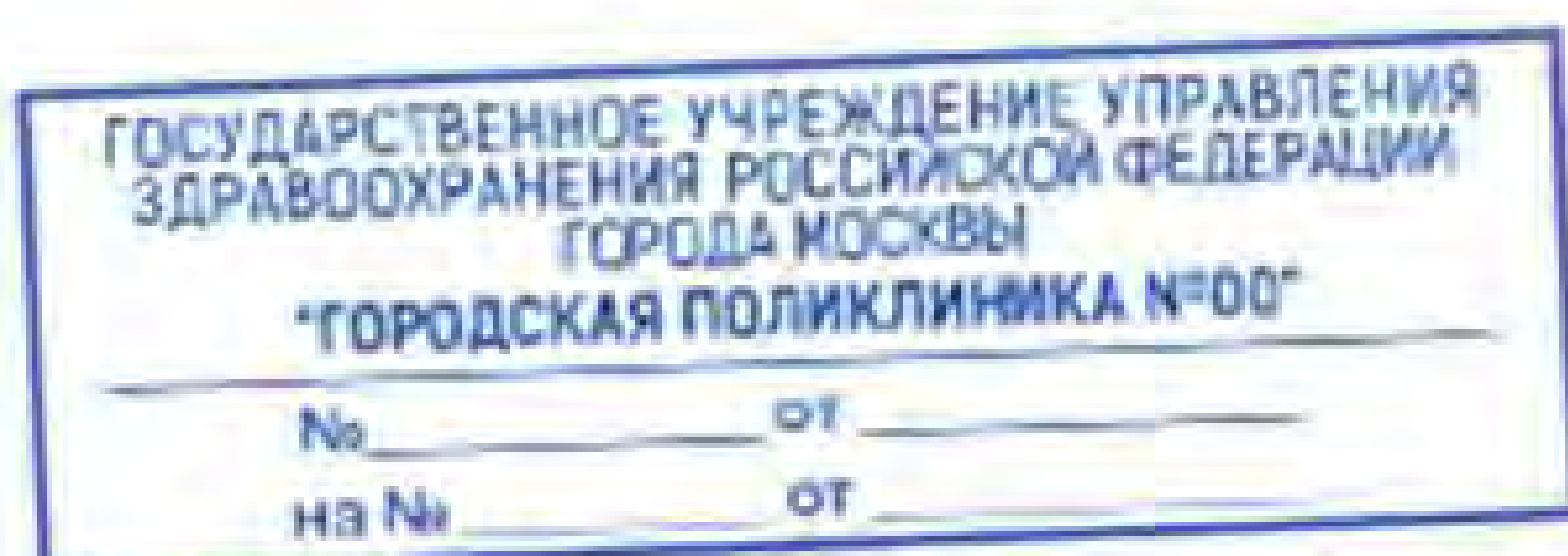


**Внимание! Мы не выдадим стартовый пакет, если отсутствует хотя бы один из перечисленных документов.**



# Медицинские справки

Согласно требованиям законодательства РФ\*, для участия в забеге «Зелёный Марафон» при получении стартового пакета необходимо предоставить оригинал медицинской справки (ксерокопия принимается только при предъявлении оригинала).



СПРАВКА № 123

Ф.И.О. Иванов Иван Иванович

Возраст 01.01.1985 Выдана по месту требования

Заключение и рекомендации допущен к соревнованиям по бегу  
(или не имеет противопоказаний для участия  
в соревнованиях по бегу) на 21,1 км

Дата « \_\_\_\_\_ » 20\_\_ г.



Форма справки может отличаться от представленной в памятке, но важно соблюсти 3 обязательных требования к справкам.

\*Порядок выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений о допуске к участию в спортивных мероприятиях утв. Приказом Министерства Здравоохранения Российской Федерации от «23» октября 2020 г. № 1144н.



## Справка обязательно должна содержать в себе следующие данные:

1

Подпись и печать врача

2

Две печати медицинского учреждения  
Вместо одной из них может быть штамп

3

- Данные пациента (ФИО. дата рождения / возраст);
- Вид спорта (бег);
- Дистанция ( 5, 10. 21.1, 42,2 км);
- Факт допуска от врача;
- Дата выдачи.

Каждый участник забега застрахован ООО СК «Сбербанк страхование» от травм в результате несчастного случая.

Страхование распространяется исключительно на несчастные случаи, произошедшие с участниками Марафона во время его проведения и на территории проведения мероприятия.

Подробная информация о страховании [в памятке застрахованного участника.](#)



Обращаем ваше внимание, что медицинская страховка не может заменить справку-допуск на забег.



Рекомендуем заранее получить справку в медицинском учреждении.

Для участников забега «Зелёный Марафон» действуют специальные условия в следующих медицинских учреждениях:

## Сеть медицинских клиник Медлайн-Сервис

<https://medlineservice.ru/>

Стоимость справки по форме 1144Н – 2000 рублей, вместо 4300 рублей по прайсу клиники.

- **Взрослые справки** (для участников старше 18 лет) можно оформить во всех 11 клиниках сети медицинских клиник Медлайн-сервис.
- **Детские справки** (для участников младше 18 лет) оформляют в 2х клиниках: Раменки и Полежаевская.



Адреса удобных Вам клиник можно найти по ссылке: <https://medlineservice.ru/kontakty/>.

## Для записи участнику забега необходимо:

- 1 Записаться в клинику заранее через контакт-центр с 12:00 до 18:00 по номеру **+7 495 165 96 97**

При записи необходимо предоставить следующую информацию:

- ФИО
- дата рождения
- контактный телефон



2 При посещении клиники, согласно ранее сделанной записи при себе иметь:

- Взрослые (возраст старше 18 лет) – паспорт;
- Дети (возраст младше 18 лет при обязательном сопровождении одного из родителей с паспортом) – паспорт или свидетельство о рождении.
- Письмо с подтверждением регистрации на забег «Зелёный Марафон».

Клиника предоставляет всем участникам забега скидку

**Медлайн-Сервис**  
сеть медицинских клиник

**ТОЛЬКО ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЗАБЕГА**

**скидка -20%\***

- НА УЗИ
- НА РЕНТГЕН
- НА МАССАЖ
- НА АНАЛИЗЫ
- НА ПРИЕМЫ ВРАЧЕЙ

24 ГОДА С ЗАБОТОЙ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ

СЕТЬ МНОГОПРОФИЛЬНЫХ КЛИНИК «МЕДЛАЙН-СЕРВИС»

СБЕР | зелёный марафон | +7 (495) 266 80 80

\*Скидка предоставляется всем участникам забега, оформившим справку 1144Н в Сети медицинских клиник «Медлайн-Сервис». Скидка действует при предъявлении скриншота до 31.08.2024г. Подробности уточняйте по телефону и у администраторов клиники. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



## «Клиника Спортивной Медицины»

<https://csmed.ru>



г. Москва, ул. Лужники, 24, стр. 1

Для участников забега действует **скидка 10%** на прохождение медосмотра и получение справки по итогам осмотра + для всех пациентов подарок **«Витаминный комплекс на 20 дней»**.

**В стоимость входит:** осмотр врачей; функциональные пробы: антропометрия, ЭКГ в покое и при нагрузке (тест на велоэргометре до предела возможностей), ЭХО-КГ, а также скрининг на сердечно-сосудистые заболевания; клинико-лабораторные анализы.

Для записи участнику забега необходимо записаться в клинику по номеру телефона **+7 495 125 00 05**

Для получения скидки на кассе при оплате назвать кодовое слово **«Сбербанк Марафон»**.



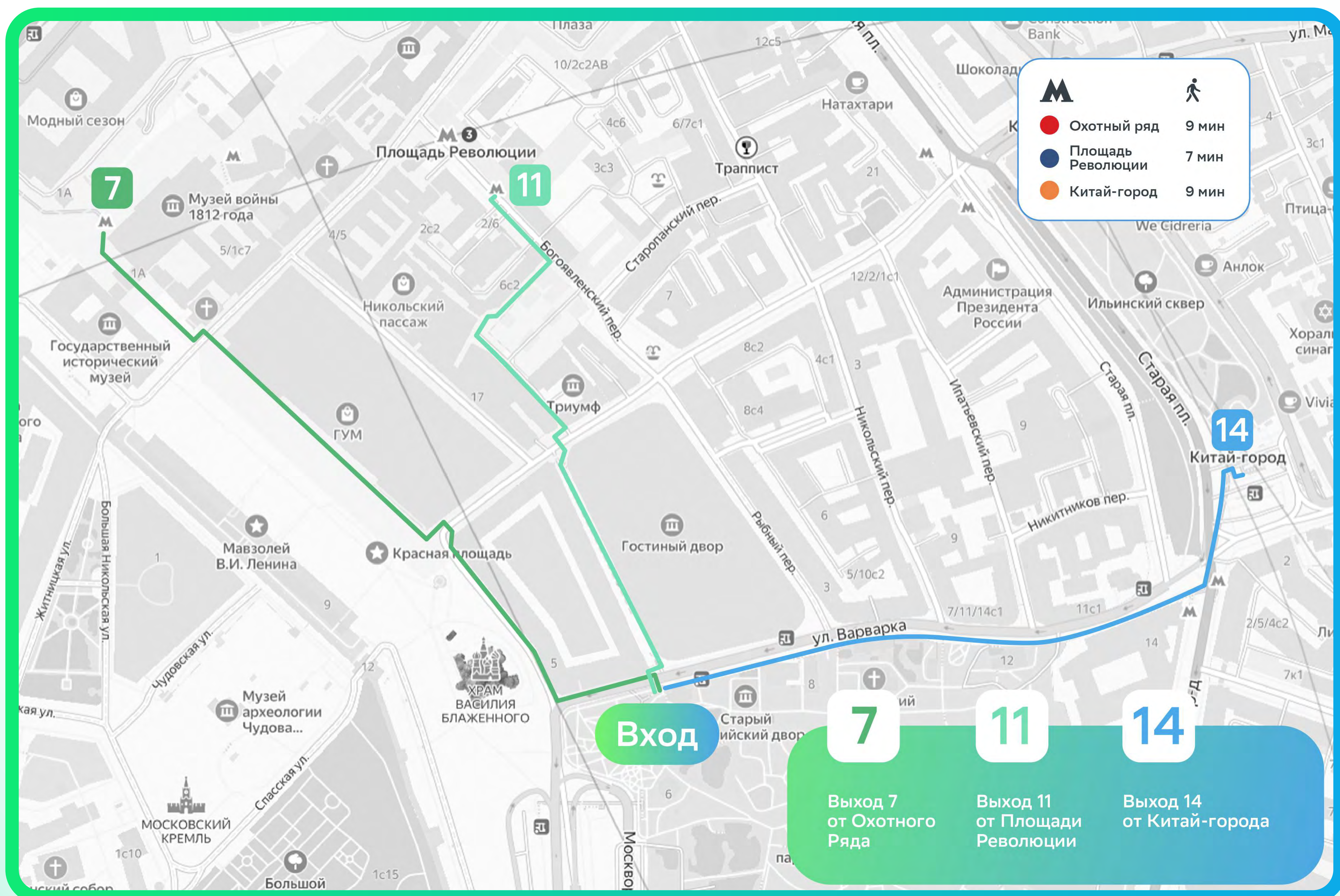
# Место проведения забега «Зелёный Марафон»



**Васильевский спуск  
и территория парка «Зарядье»**

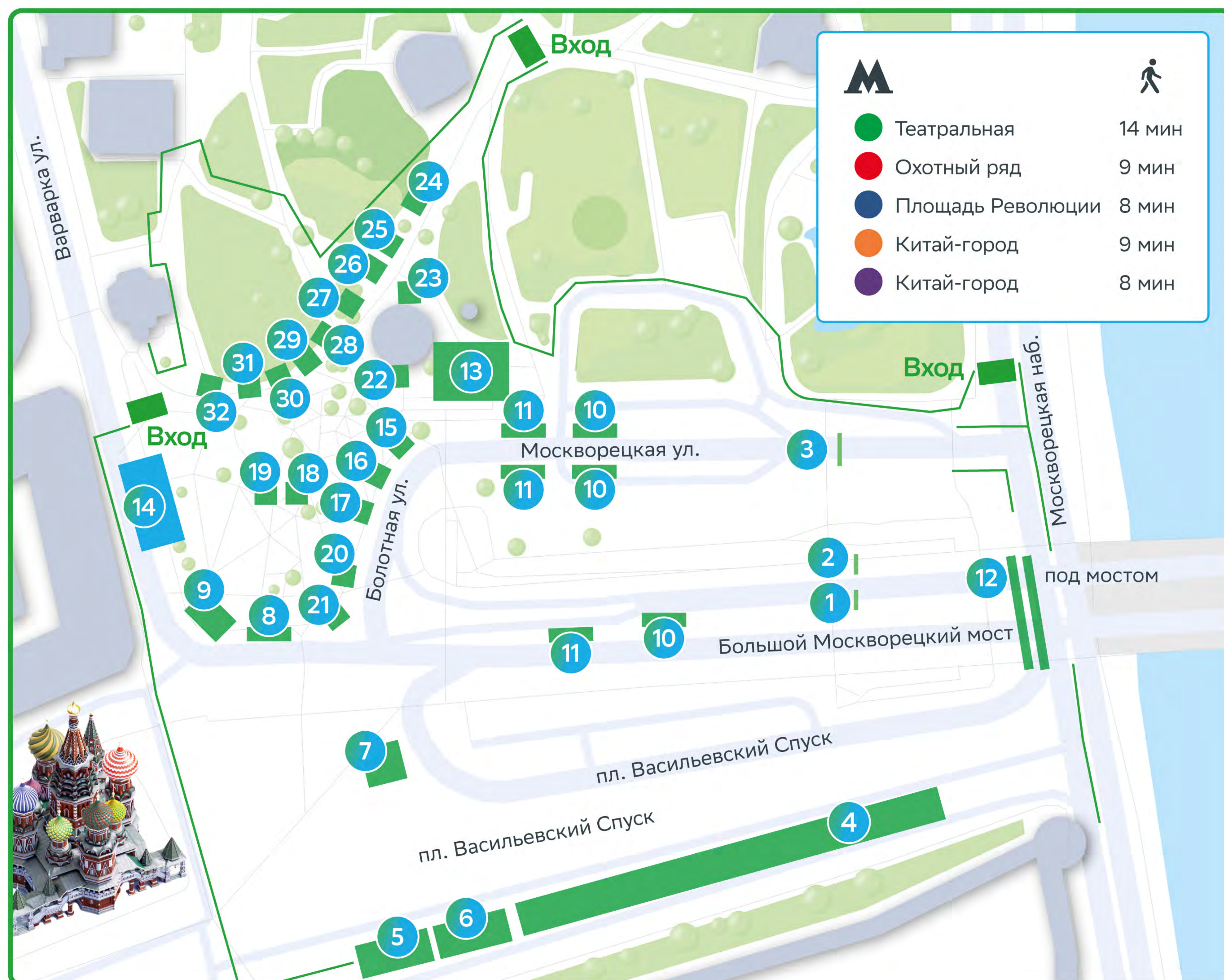


**7:00 открытие стартового городка**





# СХЕМА МЕРОПРИЯТИЯ



## СТАРТОВО-ФИНИШНЫЙ ГОРОДОК

- 1 Старт
- 2 Детский старт
- 3 Финиш
- 4 Камера хранения
- 5 Раздевалка женская
- 6 Раздевалка мужская
- 7 Информация
- 8 Пресс-волл «Участники забега»
- 9 Сцена
- 10 Медали финишеров
- 11 Вода

- 12 Биотуалеты (под мостом)
- 13 Детская зона
- 14 Фуд-зона

## ПАРТНЕРСКИЕ ЗОНЫ

- 15 Сбермаркет
- 16 Самокат
- 17 Мегамаркет
- 18 Московский банк
- 19 Среднерусский банк
- 20 СберМобайл
- 21 СберСити
- 22 Победа
- 23 SberShop
- 24 Люди и Культура
- 25 РУДН
- 26 Эко-культура
- 27 Чебурашка
- 28 Святой Источник
- 29 СберОбразование
- 30 СберЗдоровье
- 31 Бодромозг
- 32 Домклик





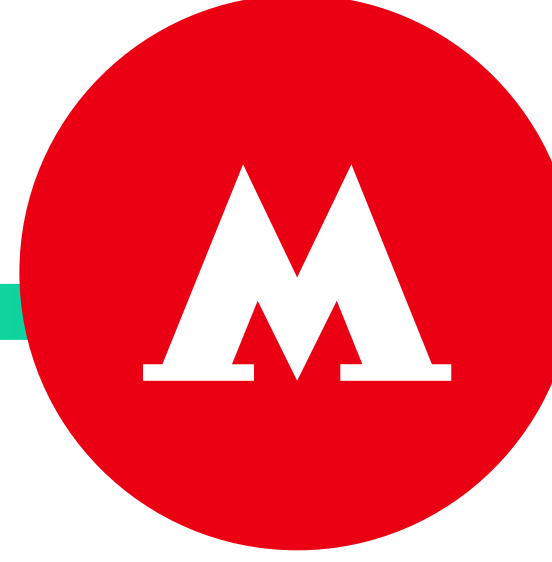



# Парковка

Парковка автомобилей участников около территории забега не предусмотрена.

Пожалуйста, спланируйте путь до места старта своим ходом на метро или наземным транспортом.

## Ближайшие станции:

 Площадь Революции  8 мин	 Китай-город  8 мин	 Охотный ряд  9 мин
--	--	---

Обращаем внимание, что на входе на территорию проведения забега организованы пункты досмотра, рекомендуем приходить заранее.

Наш партнёр СитиДрайв предоставляет скидку для участников забега.

**С ветерком  
после жаркого  
забега**

И промокодом [ RUN24 ]  
на 200 драйв-бонусов












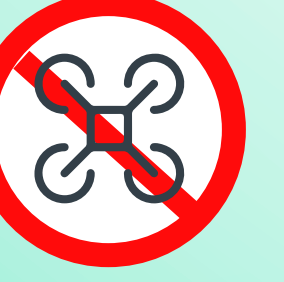

Скачать приложение

СБЕР | зелёный марафон × СИТИ ДРАЙВ

При активации Промокода, Бонусный счет Пользователя сервиса «Ситидрайв» пополняется на 200 Драйв-бонусов. Пользователь сервиса «Ситидрайв» может активировать только один Промокод из всех Промокодов, участвующих в акции «Зеленый Марафон 2024». Активированный Промокод не может быть использован повторно. Период проведения акции: 31.03.2024 по 30.06.2024 г. включительно. Подробности в Правилах Программы Лояльности по ссылке <https://citydrive.ru/rules/stock/> ООО «НТС» (Москва, ОГРН: 1157746368993) — «Ситидрайв» сервис краткосрочной аренды автомобилей. 0\*



# Перечень запрещенных предметов:

-  Оружие любого типа, в том числе самообороны, и боеприпасы, колющие или режущие предметы, другие предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия, взрывчатые, ядовитые, отравляющие и едко пахнущие вещества, радиоактивные материалы;
-  Огнеопасные и пиротехнические вещества или изделия (за исключением спичек, карманных зажигалок), включая сигнальные ракеты, файеры, петарды, пневмохлопушки, газовые баллоны и предметы (химические материалы), в том числе самодельного изготовления, использование которых может привести к задымлению и воспламенению;
-  Красящие вещества;
-  Духовые приспособления для извлечения звуков (в том числе вувузелы), за исключением горнов и дудок;
-  Алкогольные напитки любого рода, наркотические и токсические вещества или стимуляторы;
-  Прохладительные напитки в стеклянной или жестяной таре, а также в пластиковой таре объемом более 0,5 литра;
-  Пропагандистские материалы экстремистского характера или содержащие нацистскую атрибутику или символику, либо атрибутику или символику экстремистских организаций;
-  Технические средства, способные помешать проведению соревнования или его участникам (лазерные устройства, фонари), радиостанции, средства звукоусиления;
-  Громоздкие предметы (вещи), мешающие другим зрителям и участникам;
-  Беспилотные технические средств;
-  Велосипеды, самокаты (в том числе электрические), скейтборды, роликовые коньки и другие средства передвижения.



# Камеры Хранения

Камеры хранения предусмотрены только для участников забега.

Сдать вещи в камеру хранения возможно только в выданном при регистрации мешке для камеры хранения.

Перед сдачей мешка, пожалуйста, наклейте на него стикер с номером, дублирующим стартовый номер участника.



**В целях безопасности, вещи, упакованные не в выданный мешок, приниматься в камере хранения не будут.**





# Программа забега



Возможны корректировки начала детских стартов, просим ознакомиться с финальным расписанием на сайте забега за 2-3 дня до мероприятия.

- 07:00** Открытие стартового городка
- 08:30** Старт забегов на дистанции 42,2 км и 21,1 км, I этап эстафеты
- 09:00** Детские забеги, 400 - 800м (4-13лет)
- 10:20**
- 11:30** Старт забега на дистанции 4,2 км, в том числе командный зачёт
- 11:45** Старт забега на дистанции 4,2 км (Скандинавская ходьба)
- 11:45** Награждение победителей дистанции 21,1 км
- 12:00** Награждение победителей Эстафеты
- 12:30** Старт забега на дистанции 10 км
- 12:35** Награждение победителей дистанции 42,2 км
- 12:45** Награждение победителей дистанции 4,2 км
- 13:00** Награждение победителей дистанции 4,2 км  
(Скандинавская ходьба)
- 14:00** Награждение победителей дистанции 4,2 км в командном зачёте
- 14:30** Награждение победителей дистанции 10 км
- 14:40** Закрытие финиша
- 16:00** Завершение мероприятия

После финиша не спешите уходить домой, а дождитесь награждения дистанции, в которой Вы принимали участие.

С победителями дистанций, эстафеты и командных зачетов свяжутся судьи.



# Маршруты по дистанциям

К забегу допускаются только участники со стартовыми номерами.

Вы можете участвовать в забеге только с номером, который зарегистрирован на Вас.

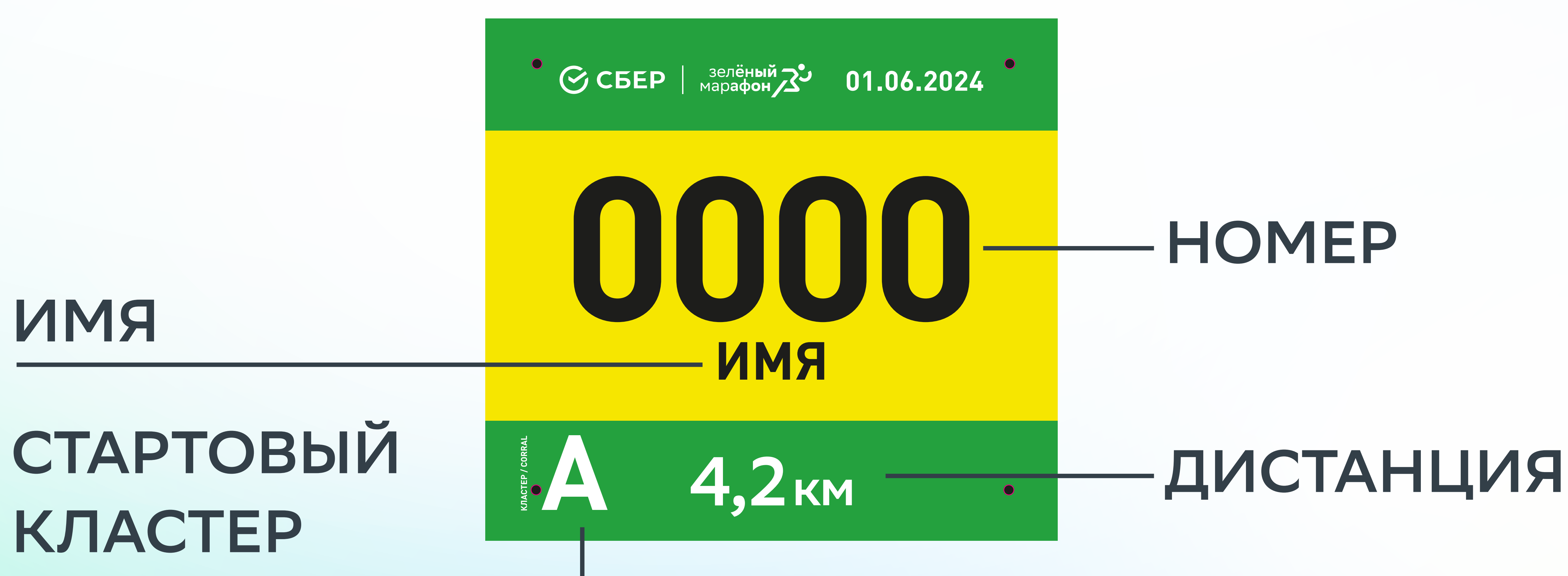


**Передача номера другому человеку запрещена.**

Старт каждой дистанции разделён на кластеры. Ваш кластер обозначен буквой и указан на Вашем номере. Ищите соответствующие буквенные указатели в зоне старта.

**Можно** стартовать из того кластера, который указан на Вашем стартовом номере, либо из более позднего.

**Нельзя** стартовать из более раннего кластера.





Старт забега

8:30

Дистанция

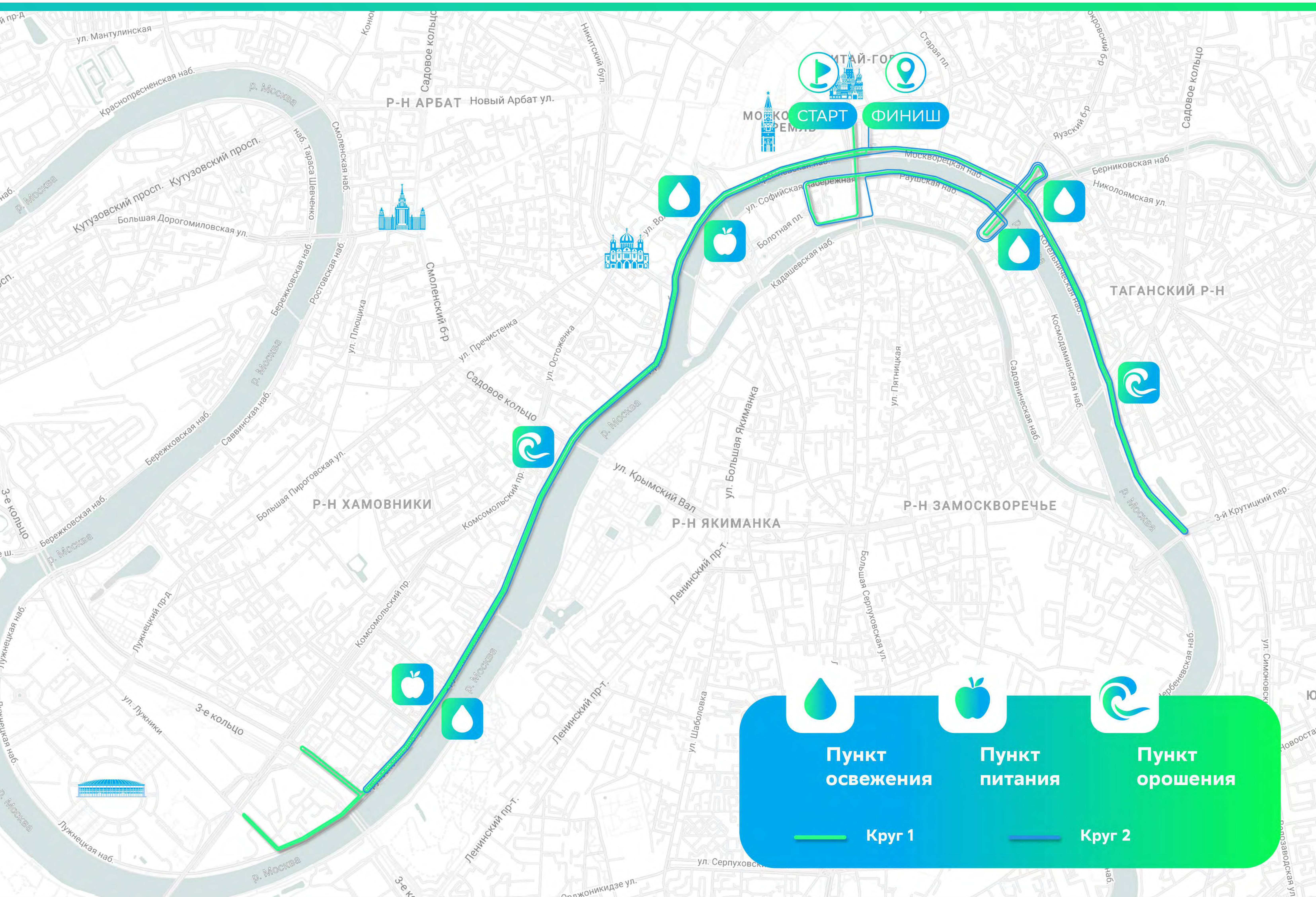
42,2 км

Старт

Большой  
Москворецкий  
мост

Финиш

Москворецкая  
улица





Старт забега

8:30

Дистанция

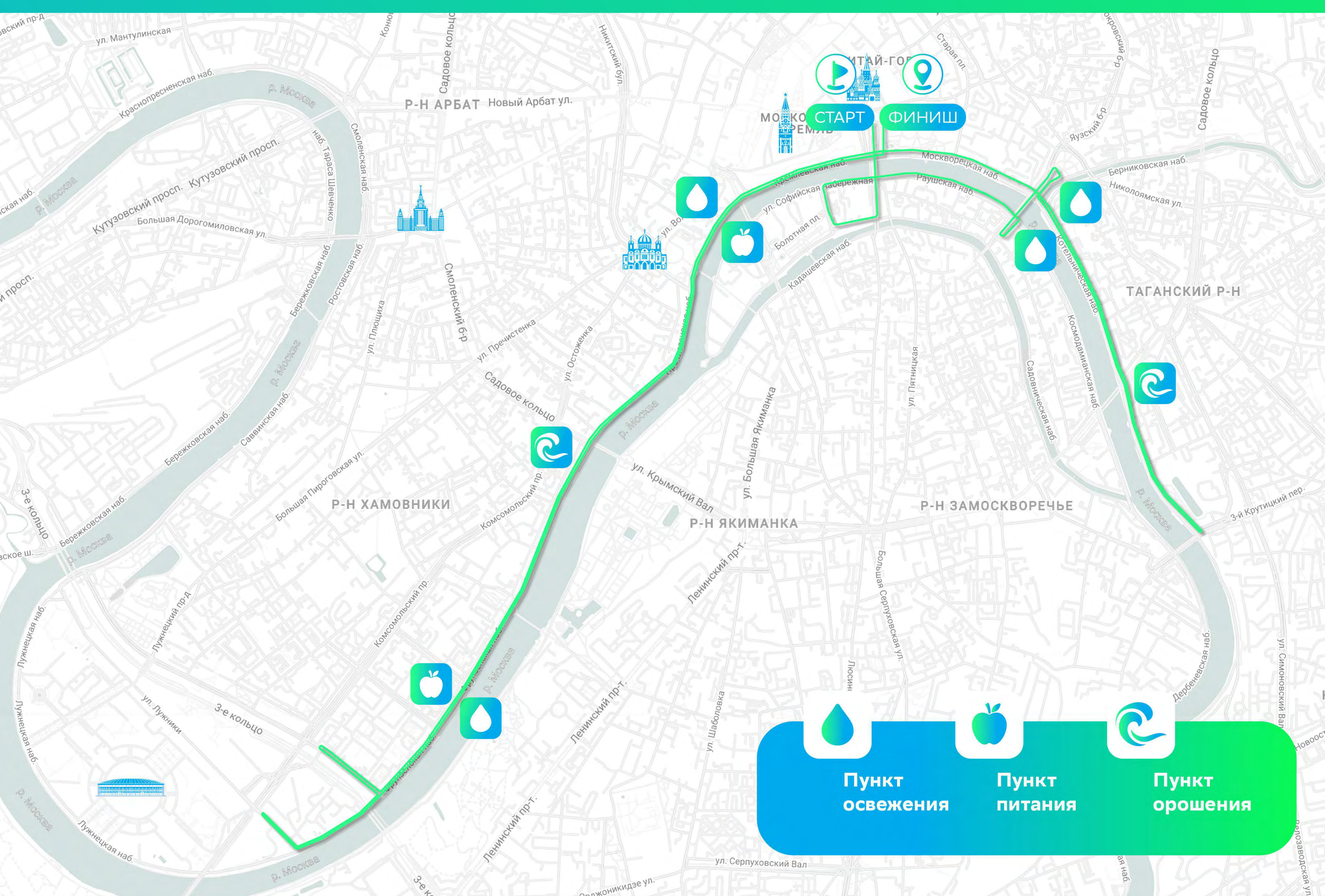
21,1 км\*

Старт

Большой  
Москворецкий  
МОСТ

Финиш

Москворецкая  
улица



\* Старт забега на дистанцию 21,1 км, включая I этап эстафеты на дистанции 21,1 км.



Старт забега

11:30

Дистанция

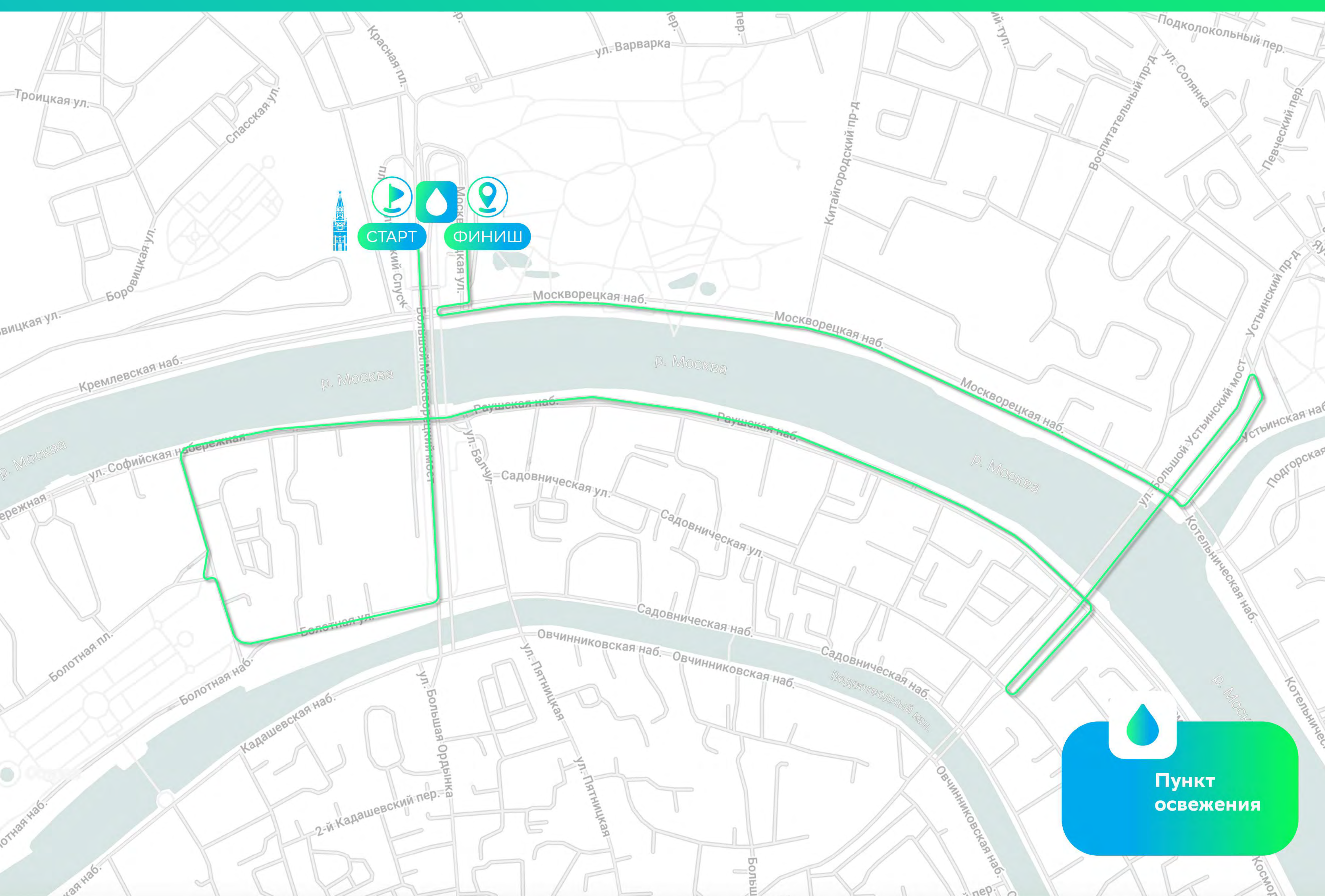
4,2 км\*

Старт

Большой  
Москворецкий  
МОСТ

Финиш

Москворецкая  
улица



\*старт забега на дистанцию 4.2 км, в том числе участников командного зачёта, и дистанции «Скандинавская ходьба»







# Детские забеги

Старт забега

9:00  
-  
10:20

Дистанция

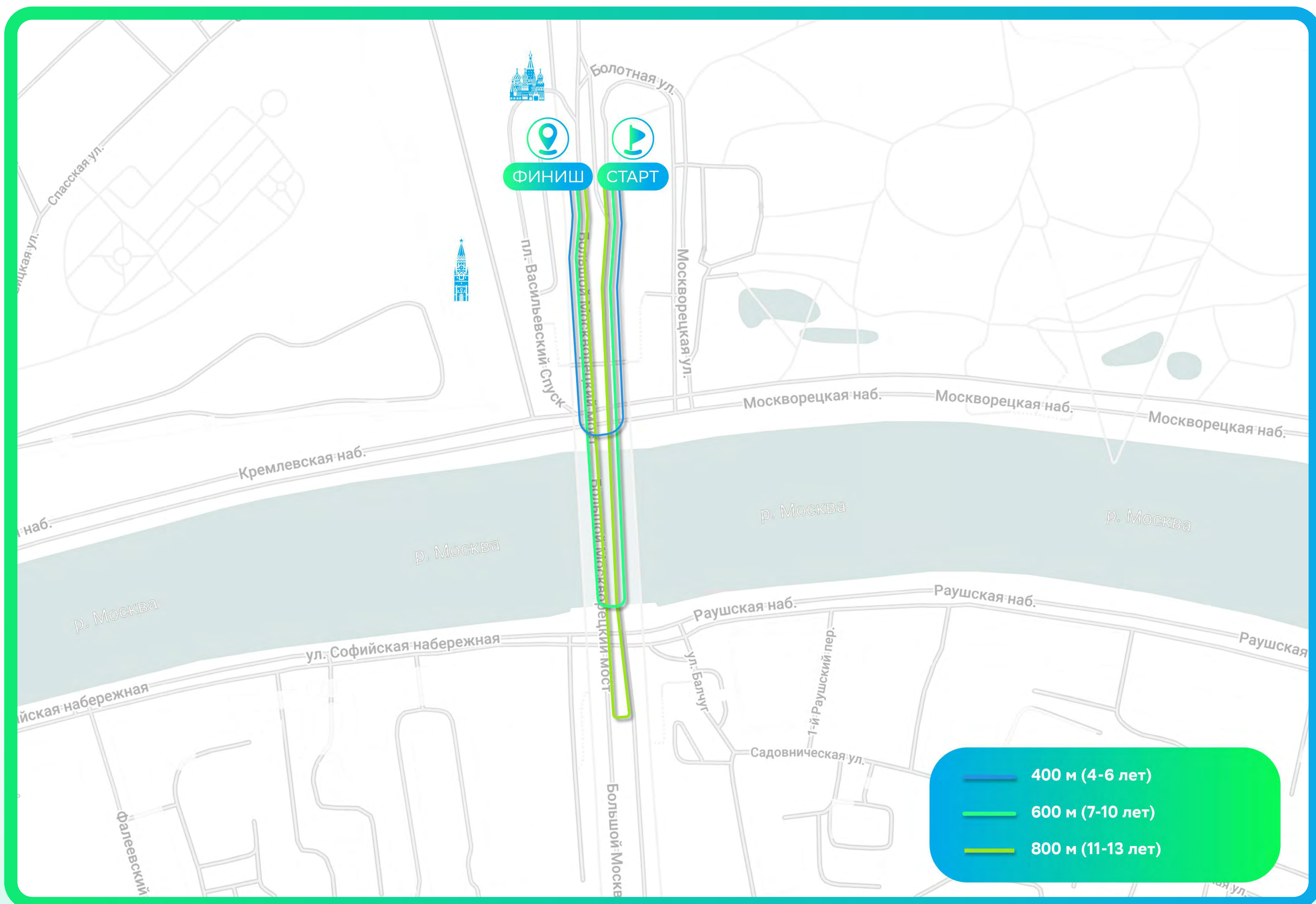
400 м  
-  
800 м

Возраст

4-13  
лет

Старт/Финиш

Большой  
Москворецкий  
мост



Вход в стартовый коридор для детей разрешён только с номером участника.

Старт осуществляется волнами согласно стартовым номерам.

Следите за объявлением ведущего.



# Пейсмейкеры

Преодолеть дистанции 42,2 и 21,1 и 10 км помогут пейсмейкеры «Зелёного Марафона».

**Пейсмейкер** - человек, который на забеге поможет Вам поддерживать определенный темп и добраться до финиша за конкретное время.

**Время пейсмейкеров на 10 км:**

Темп мин/км	Финишное время
3:54	0:39
4:24	0:44
4:54	0:49
5:54	0:59

**Время пейсмейкеров на 21,1 км:**

Темп мин/км	Финишное время
4:41	1:39
5:10	1:49
5:38	1:59
6:06	2:09



## Время пейсмейкеров на 42,2 км:

Темп мин/км	Финишное время
4:57	3:29
5:19	3:44
5:40	3:59
6:01	4:14

Ищите пейсмейкеров с флагами с указанием дистанции и времени финиша.





# Результаты

Результат Вашего забега очень важен, поэтому он фиксируется не только судьями на финише, но и с помощью электронной системы хронометража.

Для измерения личного результата забега при пересечении линии старта и финиша на тыльной стороне Вашего стартового номера прикреплен чип.

**Не сгибайте номер, не мните и не храните его рядом с магнитами — это может испортить чип и исказить Ваш результат.**



Итоговые результаты будут опубликованы в Вашем личном кабинете на сайте забега в течение недели после окончания Мероприятия.

Если Вы не согласны с результатом забега, то можете подать протест или претензию с 12:00 02.06.2024 до 17:00 14.06.2024. Протест или претензия должны быть направлены в письменной форме на адрес электронной почты [info@greenmarathon.sberbank.ru](mailto:info@greenmarathon.sberbank.ru).



# Детская зона

Участники детского забега и маленькие гости «Зелёного Марафона» приглашаются в детскую зону, чтобы окунуться в волшебный мир мечты.

Союзмультфильм предлагает сфотографироваться на пьедестале победителя с любимыми героями из «Ну, погоди!» и подружиться с настоящей Чебурашкой!

В детской зоне собраны активности, где юные участники и гости забега могут:

- поиграть в мягкую гигантскую дженгу;
- сфотографироваться со СберКотом;
- придумать собственный дизайн для детской банковской карты;
- нарисовать плакат болельщика.

**И всё это благодаря партнёру детской зоны – СберKids.**

Маленькие любители раскрасок могут узнать о недавнем путешествии СберКота на Алтайский курорт Манжерок, и раскрасить целую стену с его увлекательными приключениями.

Также дети познакомятся и поиграют с чудом науки и инженерии – удивительными роботсами из Центра Робототехники Сбера.

А еще посетители детской зоны смогут попробовать себя в роли инкассатора и посмотреть, что находится внутри настоящей инкассаторской машины!

**В каждой зоне работают аниматоры.**

И, конечно, что за праздник без угощений!

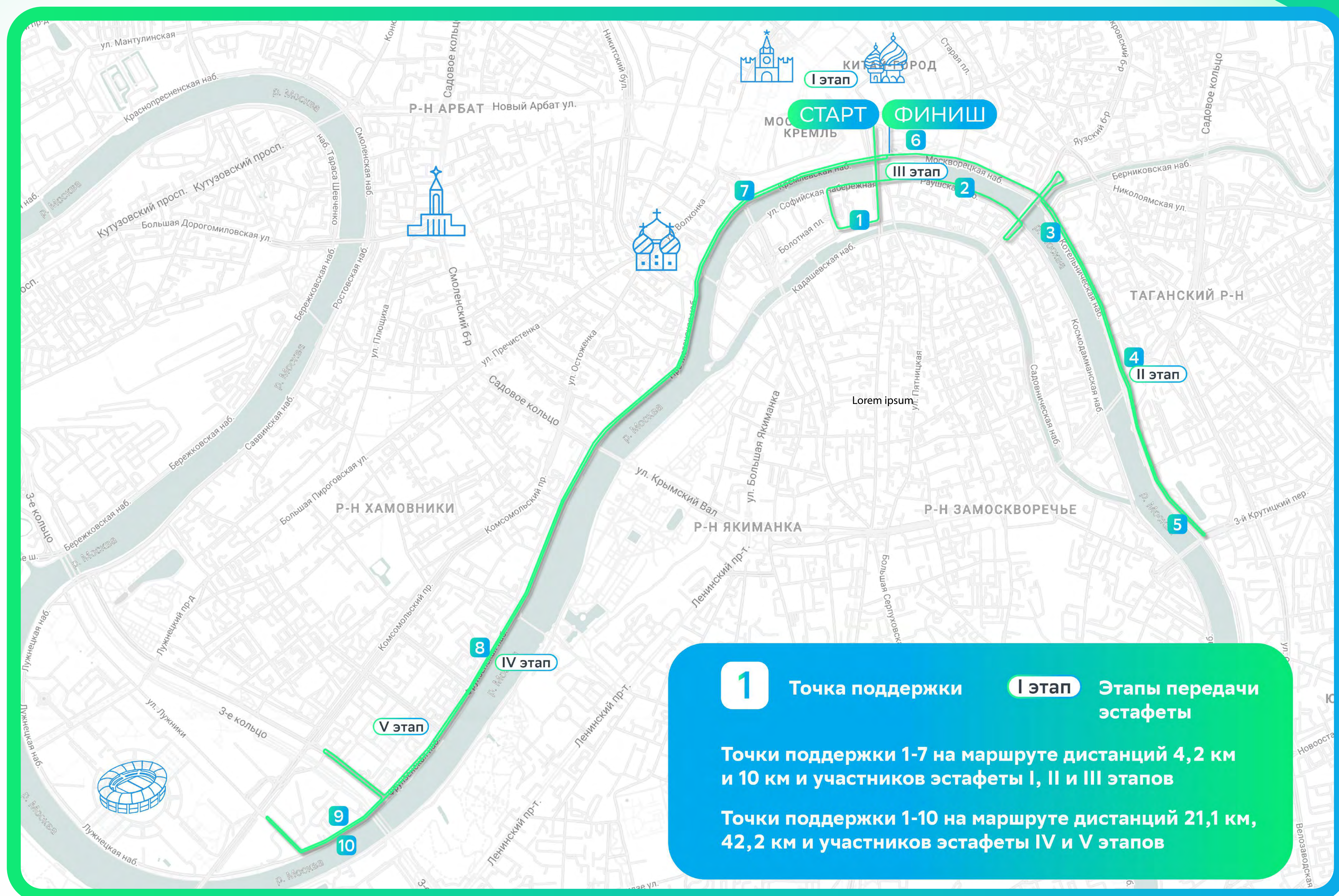
Попробуйте аутентичные лимонады «Чебурашка» со вкусом клубники и апельсина от партнёра фудкорта «Бочкари».



**Любую ответственность за детей, находящихся на территории проведения мероприятия «Зелёный Марафон», несут сопровождающие их лица.**



# Карта болельщиков



На карте болельщика отмечены точки поддержки участников забега: музыкальные точки и партнёрские зоны. Ваши родственники и друзья могут присоединиться к любой из них.

В шатре «Информации» на Васильевском спуске Вы можете взять ладошки, палки-стучалки и другую атрибутику, чтобы поддерживать родных и близких на дистанции, старте и финише.



# Точки поддержки участников

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 1  | Болотная набережная, номер парковки 9004.                             | Автобус СберЗвук                                |
| 2  | Раушская набережная, со стороны воды                                  | Фан-точка «СберОбразование»<br>Барабанщики      |
| 3  | Котельническая набережная, 1/15кА                                     | Фан-точка «СберМобаил»<br>Барабанщики на бочках |
| 4  | Гончарная набережная, под Большим Краснохолмским мостом               | Фан-точка «РУДН»                                |
| 5  | Краснохолмская набережная, напротив начала Новоспасского пруда        | Фан-точка «Самокат»                             |
| 6  | Москворецкая набережная, автобусная остановка «Китайгородский проезд» | Фан-точка «Манжерок»                            |
| 7  | Кремлевская набережная, под Большим Каменным мостом                   | Болельщики на роликах с флагами                 |
| 8  | Фрунзенская набережная д. 32  | Фан-точка «Святой Источник»                     |
| 9  | Лужнецкая набережная, автобусная остановка «Лужнецкая набережная»     | Фан-точка «Самокат»                             |
| 10 | Лужнецкая набережная, автобусная остановка «Спортзал Дружба»          | Фан-точка «РУДН»                                |



# Партнеры



**СберСити** – Официальный партнёр «Зелёного Марафона». Фотографируйтесь на фоне уютных кварталов города от Сбера и участвуйте в розыгрыше призов за Ваше фото.



Партнер **Самокат** открыл площадку с классными активностями, чтобы поддержать участников забега. Вас ждут снеки и промокоды от бренда, игры для всей семьи и яркая фотозона.



Партнер **СберМобайл** встречает гостей на своей партнёрской зоне, где можно подзарядиться, отдохнуть и охладиться бесплатными напитками, а также сделать фото на спортивном пьедестале и поучаствовать в розыгрыше призов!



Среди участников «Зелёного марафона» – инженеры и лингвисты, экологи и юристы, биологи и экономисты из разных стран! Партнер «Зелёного Марафона» **РУДН** рад приветствовать наших коллег! Подходите к стенду РУДН и получите карточку, где Ваше имя будет написано на 6 различных языках!





## СВЯТОЙ ИСТОЧНИК®

Не проходите мимо стенда партнёра забега **Святой Источник**. Остановитесь, утолите жажду и заберите воду с собой.

## ЭКО- КУЛЬТУРА

Угощайтесь ароматными помидорами-черри на стенде **Эко-культуры**.



Полезный интерактив от **Бодромозг** — узнайте, как сохранить когнитивные способности на всю жизнь, поупражняйтесь с головоломками и попробуйте удержать равновесие на балансборде.



**ДомКлик** предлагает сделать памятные фотографии в зоне с камерой 360°.

## МЕГАМАРКЕТ

Залог победы в «Зелёном Марафоне» — спортивная подготовка и удобные беговые кроссовки! Подберите свою идеальную модель на стенде партнёра **МегаМаркет**.



Лимитированная коллекция мерча «Зелёного Марафона» специально для Вас представлена на стенде **SberShop**.



## СБЕР ОБРАЗОВАНИЕ

Консультанты стенда СберОбразование помогут Вам пройти профориентацию и расскажет о секретах учёбы в ВУЗах.

## Спасибо

Переведите дух в большой зоне отдыха для всех гостей от СПАСИБО.

## СБЕР ЗДОРОВЬЕ

На стенде СберЗдоровье Вы можете наблюдать в реальном времени за показателями здоровья 60 участников забега, в том числе тех, за кого болеете.

## СБЕР

Разомнитесь на велосипеде, зарядитесь хорошим настроением, и получите Вашу памятную AI фотографию от **Московского Банка**. Пусть полученный позитивный настрой способствует мыслям о прекрасном в зоне отдыха для всех гостей от **Среднерусского банка**.

## победа●●●

Мечтайте о новых путешествиях на борту самолёта Авиакомпания «Победа» в зоне отдыха, созданной специально для Вас.

## СБЕР МАРКЕТ

Попытайте удачу и выигрывайте призы на необычном стенде СберМаркета.



Специально для участников забега Звук собрал плейлист с современными хитами.

**ЗВУК** | зелёный марафон

НІFІ · стриминг

РАЗБИРАЮСЬ В МУЗЫКЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ РОДИТЕЛИ

12+

Сервис «Звук» (12+) - услуги оказывает ООО «Звук», ОГРН 5177746117005, адрес: 101000, г. Москва, вн.тер.г. Муниципальный округ Красносельский, пер. Уланский, д. 22, стр. 1, помещ. 1Н/6. <https://zvuk.com/>

Специальное предложение от СберОбразования

СБЕР | EDUTORIA × РУДН

**Развивать стартапы, работать в IT-гигантах или создавать собственные продукты**

Научитесь этому в [онлайн-магистратуре «Управление продуктом»](#) от РУДН и Сбер | Edutoria.

Для участников марафона эксперты РУДН проведут бесплатный мастер-класс «Создание своего продукта».

Подписывайтесь на канал [Telegram](#), чтобы зарегистрироваться!





# ДО ВСТРЕЧИ 1 ИЮНЯ!

#создаваябудущее

