



ПРОЕКТ  
МЭРА  
МОСКВЫ



Департамент  
спорта  
города Москвы

Проект Мэра  
**МОСКОВСКОЕ  
ДОЛГОЛЕТИЕ**

# ДЕНЬ ХОДЬБЫ

**6 СЕНТЯБРЯ**

12:00-16:00

МАРШРУТ:

РОСТОВСКАЯ НАБЕРЕЖНАЯ –  
СТАДИОН «ЛУЖНИКИ».





С каждым годом в Москве наблюдается устойчивый рост числа жителей, занимающихся скандинавской ходьбой. Этот вид физической активности становится все более популярным благодаря своей доступности и пользе для здоровья.

Скандинавская ходьба сочетает в себе элементы аэробной нагрузки и силовых упражнений, что делает её эффективной для поддержания физической формы и улучшения общего самочувствия.



## По данным проекта «Московское долголетие»

1

в Москве создано более 300 групп

2

в которых занимаются почти 11,5 тысяч человек



## РАЗРУШАЕМ СТЕРЕОТИПЫ

Среди молодежи силен стереотип, что скандинавская ходьба – это «спорт для пожилых».

## Но это ошибочное мнение

Скандинавская ходьба – это вид физической активности для всех возрастов.

Поэтому проект направлен как на привлечение пожилого населения столицы, так и молодежи, и семей с детьми



## УСТАНОВКА НОВОГО РЕКОРДА РОССИИ

В АВГУСТЕ 2019 ГОДУ БЫЛ УСТАНОВЛЕН РЕКОРД: МАССОВЫЙ СТАРТ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ СРЕДИ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА – 3 793 УЧАСТНИКА

Участники проекта  
«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ  
И ФИТНЕС-СООБЩЕСТВА

ДОСТУПНЫЙ СПОРТ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ  
ПО ВОЗРАСТУ И ПОДГОТОВКЕ!



## Участников ждет:

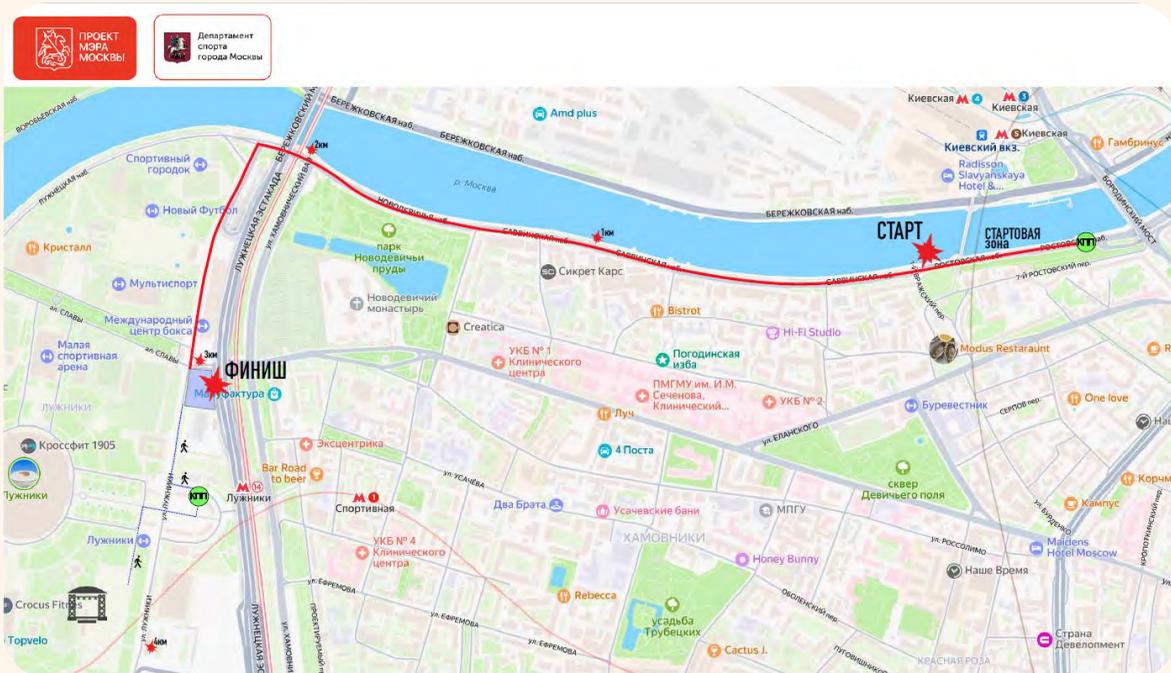
1. Участие бесплатное
2. Необходима предварительная регистрация на сайте
3. Для всех участников предусмотрены стартовые комплекты: рюкзак-мешок, футболка, панама, ветровка, палки, стартовый номер и полезный батончик
4. Раздача воды
5. Возможность соревноваться в комфортном темпе
6. Все, дошедшие до финиша, получают медаль участника



# МАРШРУТ

Дистанция маршрута – 3 км

5



## РОСТОВСКАЯ НАБЕРЕЖНАЯ - СТАДИОН ЛУЖНИКИ

Участников ждет:

- Сцена с концертной программой от творческих коллективов на старте.
- Традиционная полевая кухня с горячими напитками и едой на финише
- На финише - выступление известного артиста на сцене, установленной в рамках «Москва 2030» на парковке Южного ядра СК Лужники

Знаковые исторические локации на маршруте и виды на:

- Москва-Сити
- Дом Правительства РФ
- Мост Богдана Хмельницкого
- И другие





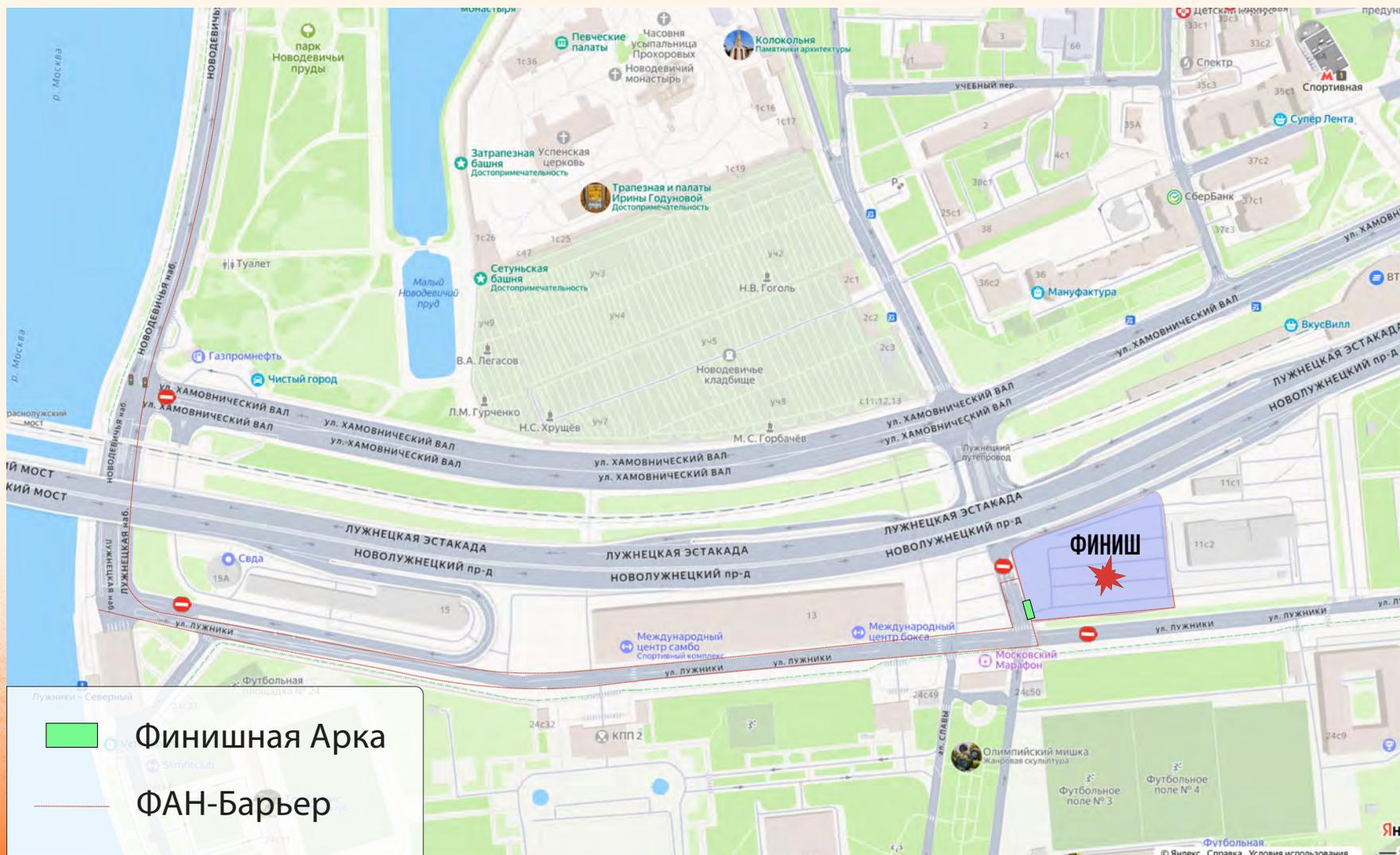


ПРОЕКТ  
МЭРА  
МОСКВЫ



Департамент  
спорта  
города Москвы

## День ходьбы. 6 сентября 2025г.



# СТАРТОВАЯ ЗОНА (вместимость 15 000 человек)



## День ходьбы. 6 сентября 2025г. Ростовская набережная



Площадь накопителя: 11 000м2  
Вместимость: 15 000человек

### Условные обозначения:

- |                   |                            |                                 |
|-------------------|----------------------------|---------------------------------|
| Сцена старта      | Бригада скорой помощи      | ФАН-Барьер                      |
| Шатер с водой     | Стартовая Арка             | Ограждение «Херос»              |
| Регистрация       | Биотуалеты                 | Направление движения участников |
| Технический Шатер | Мусорные баки              | Генератор                       |
| Раздевалка        | КПП служебное (вход\выход) |                                 |
| Выдача инвентаря  | КПП (вход\выход)           |                                 |
| Шатер Информации  | Навигация                  |                                 |

### Перекрытие движения:

06.09.25 с 05.00 - 16.00

### Монтажно/демонтажные работы на набережной:

04.09.25 с 07.00 по 07.08.25 до 07.00



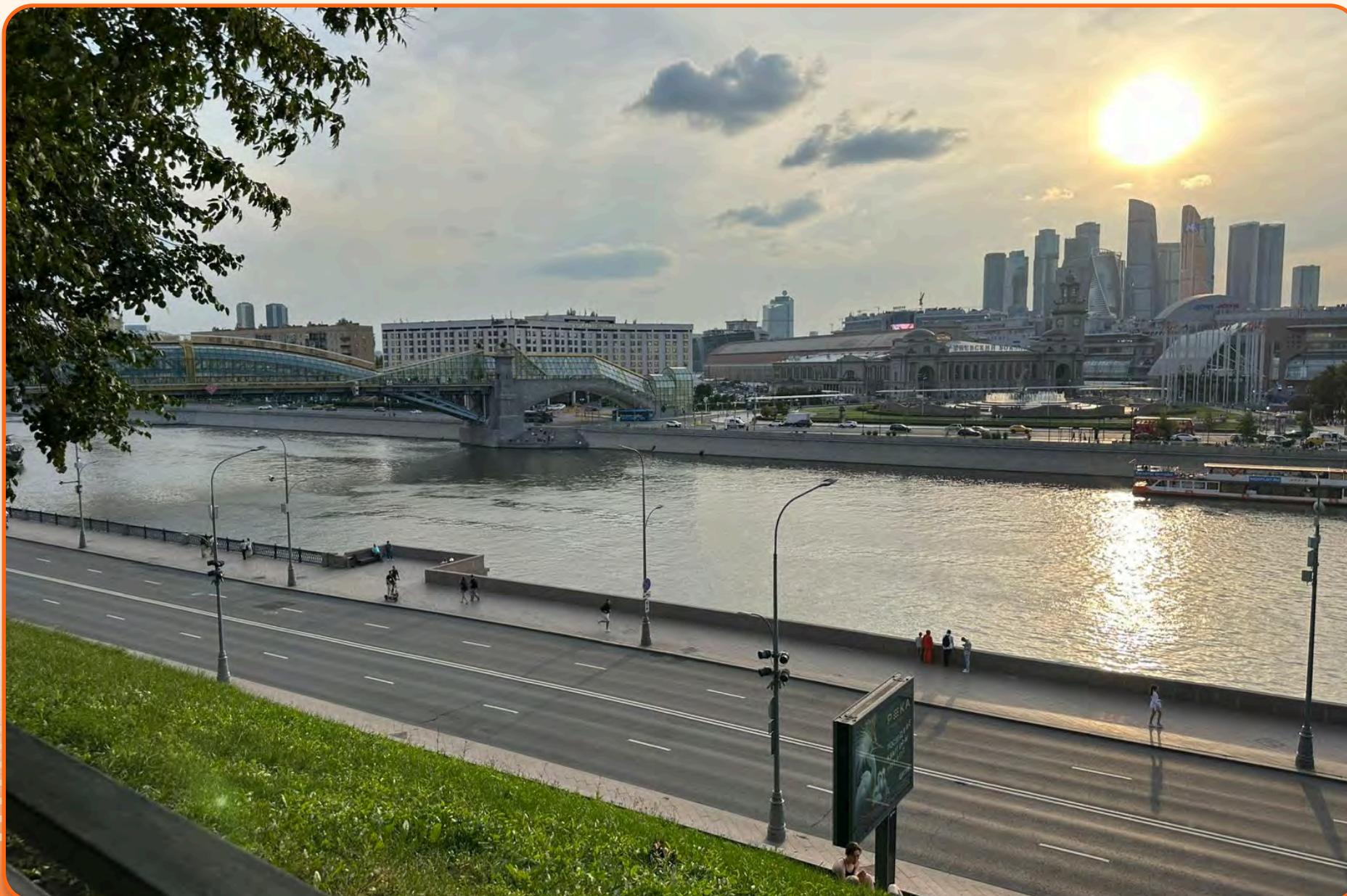
# СТАРТОВАЯ ЗОНА (вместимость 15 000 человек)

7



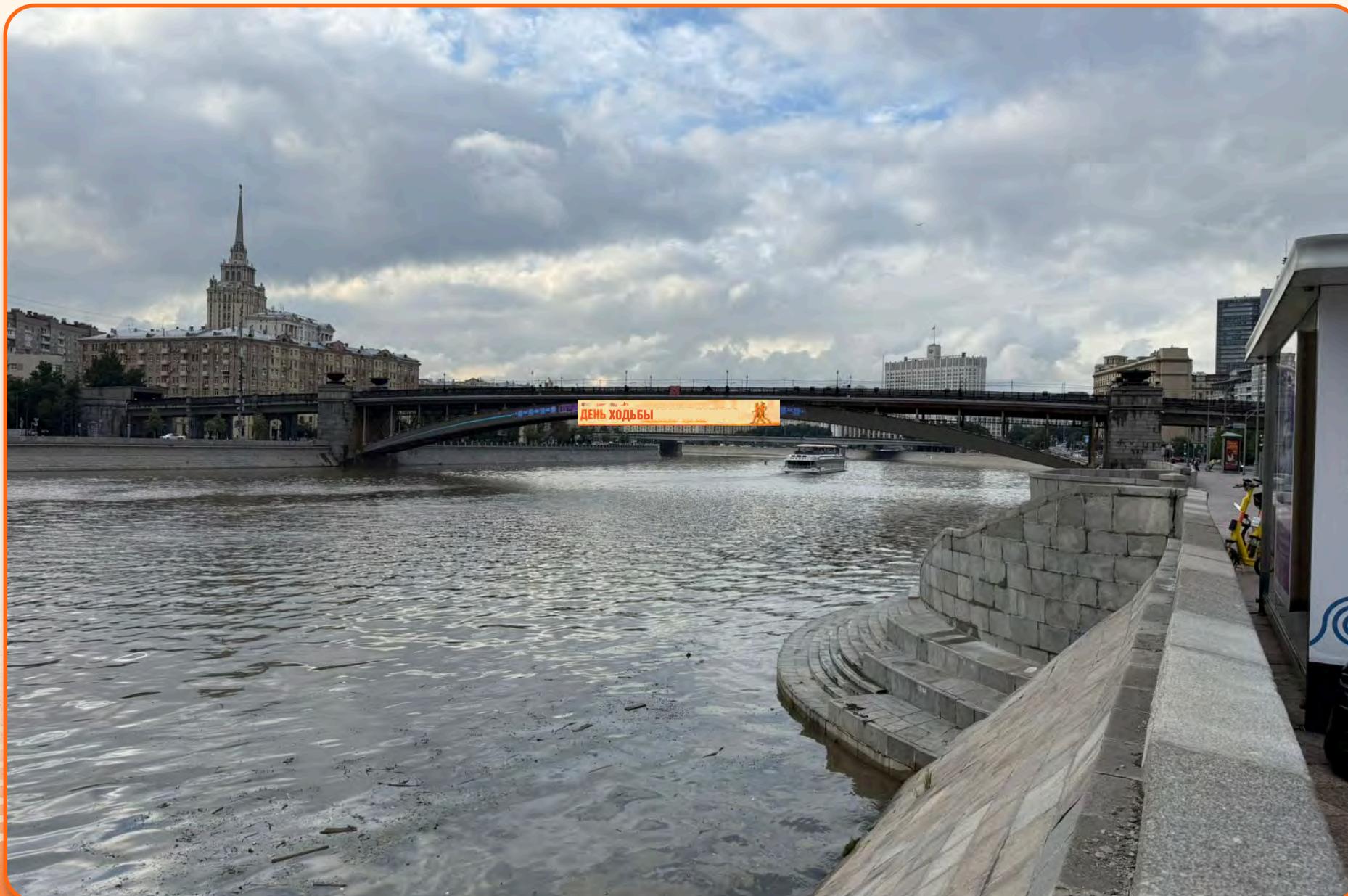
# СТАРТОВАЯ ЗОНА (вместимость 15 000 человек)

8



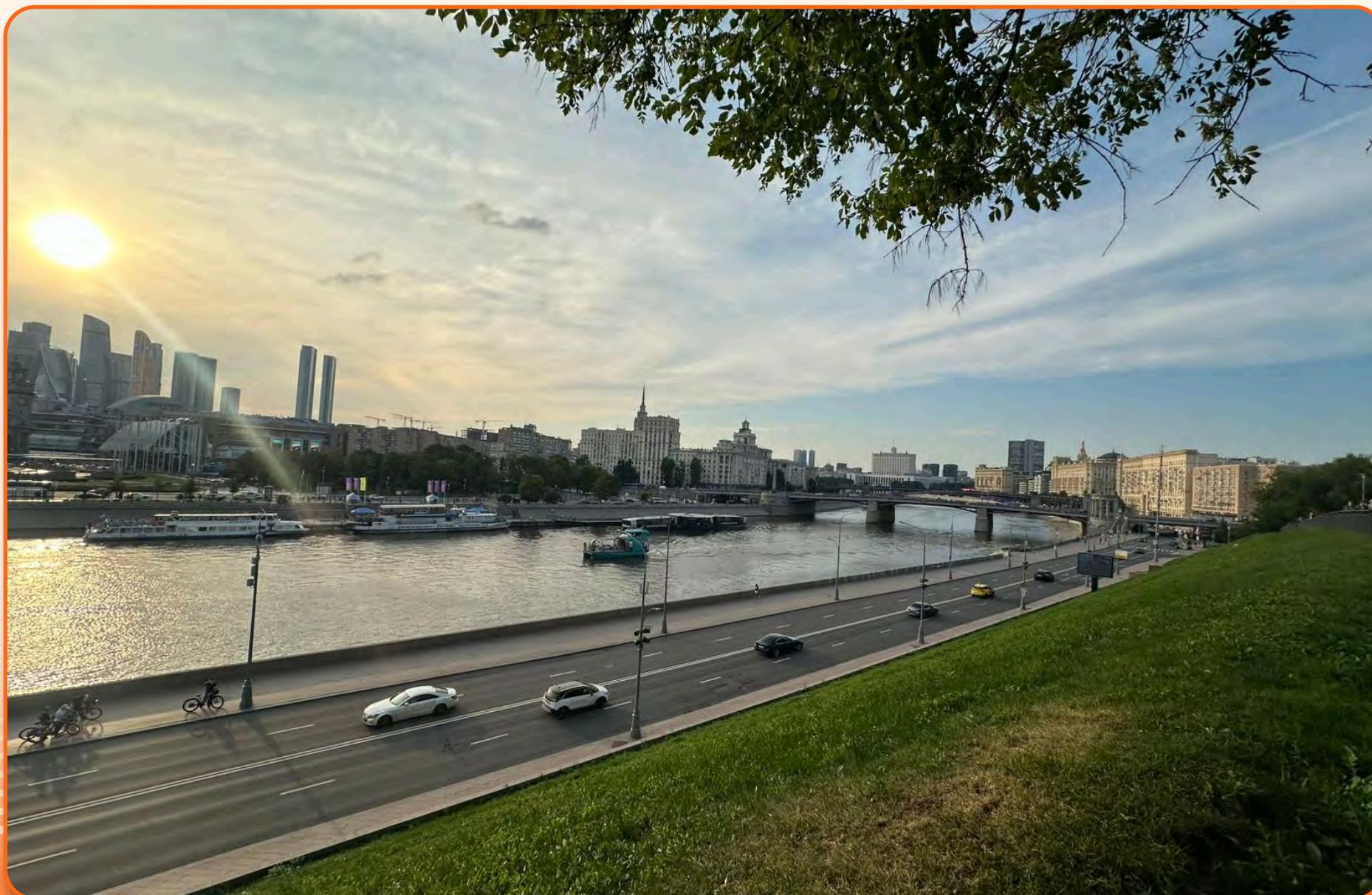
# АНОНС В ДЕНЬ МЕРОПРИЯТИЯ НА ЭКРАНЕ МЕТРОМОСТА

9



# СТАРТОВАЯ ЗОНА (вместимость 15 000 человек)

10



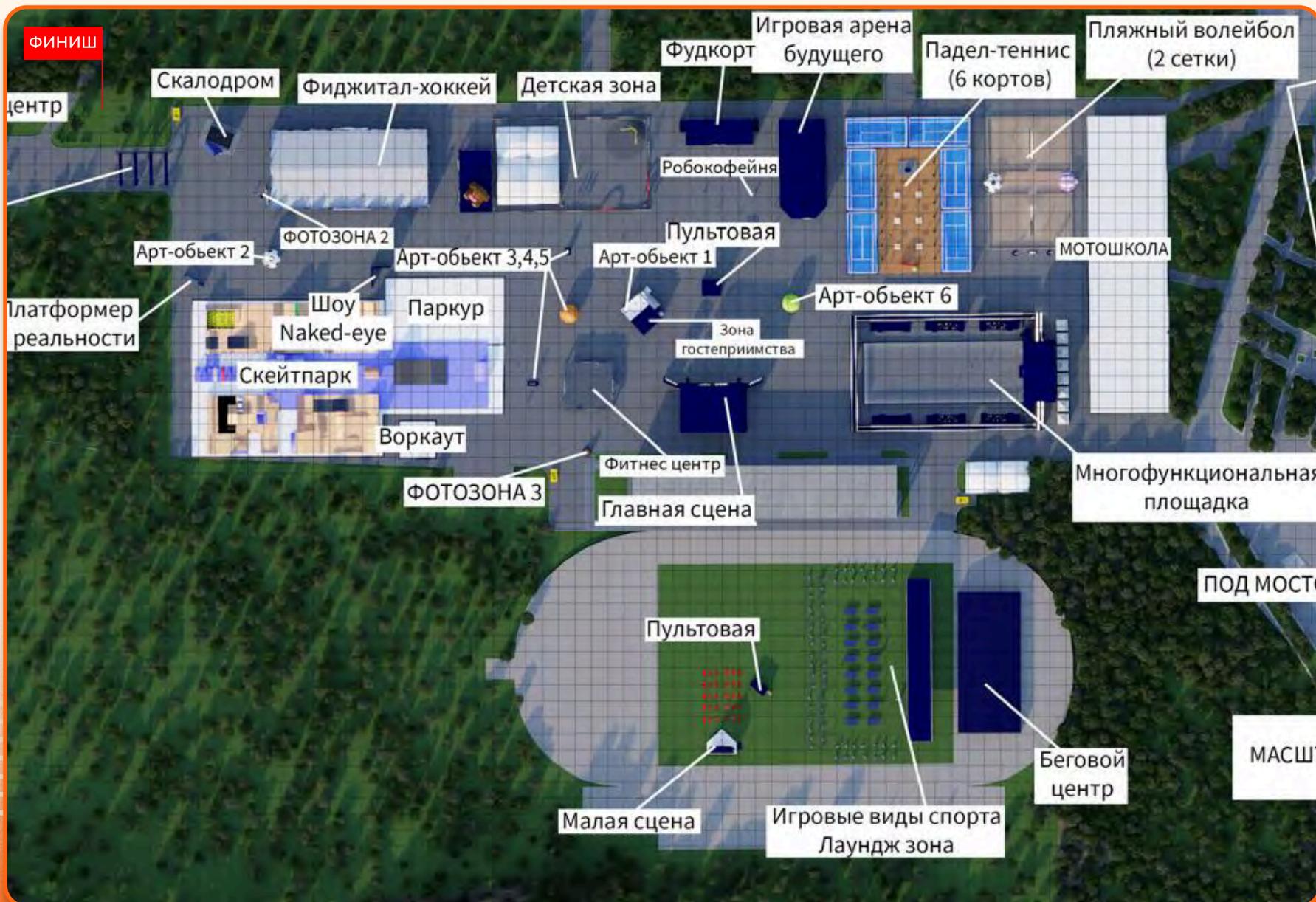
# ФИНИШ — ЛУЖНИКИ. ПАРКОВКА Р22

10.1



# КОНЦЕРТНАЯ ПРОГРАММА ПОСЛЕ ФИНИША. ЮЖНОЕ ЯДРО

## ПЛОЩАДКА МОСКВА, 2030



# СТАРТОВЫЙ КОМПЛЕКТ УЧАСТНИКА В ДЕНЬ МЕРОПРИЯТИЯ

12

Проект Мэра

МОСКОВСКОЕ  
ДОЛГОЛЕТИЕ

ЭКИПИРОВКА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ  
МЕРОПРИЯТИЯ 55+



ЭКИПИРОВКА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ  
МЕРОПРИЯТИЯ ДО 55 ЛЕТ

ПАНАМА



ФУТБОЛКА



# СТАРТОВЫЙ КОМПЛЕКТ УЧАСТНИКА В ДЕНЬ МЕРОПРИЯТИЯ

13

## СТАРТОВЫЙ НОМЕР



## ПАЛКИ



## РЮКЗАК-МЕШОК



## БУТЫЛКА ВОДЫ



## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАТОНЧИК



## ВЕТРОВКА





## РАСТЯЖКА

## СТАРТОВЫЕ КОЛОННЫ

