

ГАЙД УЧАСТНИКА ЗАБЕГА МЕЖДУ КОРПУСАМИ МГПУ

Уважаемые участники пробега-марафона
между корпусами МГПУ!

В этом документе вы найдете всю
необходимую информацию об участии: От
описания и карт участков до контактов
организаторов.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Тайминг	3
Танец	4
Камера хранения и питание	5
Одежда и экипировка	6
Медицинское сопровождение	7
Маршрут	8
ИЕСТ — ИГН	9
ИГН — ИЦО	10
ИЦО — ИИЯ — ИППО	11
ИППО — ИСПО	12
ИСПО — ИКИ — ИПиКР	13
ИПиКР — ИЭУиП — ИИЯ	14
ИИЯ — ИЕСТ	15
Контакты	16

ТАЙМИНГ

Наш маршрут разделен на 10 участков разной длины и сложности. Для удобства всех участников пробега, вне зависимости от участка, нам важно соблюдать тайминг.

Ниже представлен план старта и финиша каждого участка. **Вам необходимо прибыть на место старта не менее чем за 20 минут.** Это связано с некоторыми подготовительными мероприятиями и даст нам возможность все успеть!

Будьте внимательны и оставайтесь на связи с нашим координатором Юлией!



ТАЙМИНГ



ТАНЕЦ

Наш пробег посвящен 30-летию Университета, поэтому нам важно не просто пробежать, а оставить память об этом событии на долгие годы

В связи с этим мы поставили простой танец, который будем танцевать на каждой точке передачи эстафеты. Во время пробега некоторые записи будут публиковаться в социальных сетях университета, а по итогу мы смонтируем красивое видео в подарок любимому МГПУ.

Выучить движения вам помогут волонтеры в те самые 20 минут. Не переживайте, у вас точно получится!

КАМЕРА ХРАНЕНИЯ И ПИТАНИЕ

Во время нашего пробега будет организована передвижная камера хранения. Вы сможете оставить небольшой рюкзак своих вещей и пополнение запасов воды и еды в машине.

Ниже приведен список адресов, на которых с нами будет Максим.

Планируйте использование камеры хранения заранее! Обратите внимание, эта опция доступна не на всех точках.

ул. Чечулина, д. 3, корп. 1 — старт — ИЕСТ
2-ой Сельскохозяйственный пр., д. 4 — ИГН
ул. Шереметьевская, д. 28 — ИЦО
Полтавская улица, 3 — ИИЯ
улица Марии Ульяновой, 21 — ИКИ
Новокузнецкая улица, 16с10 — ИЭУиП
ул. Чечулина, д. 3, корп. 1 — финиш — ИЕСТ

ОДЕЖДА И ЭКИПИРОВКА

Одевайтесь в удобную спортивную одежду по погоде. Если есть мерч — обязательно надевайте!

Чем длиннее отрезок вы бежите, тем внимательнее вам необходимо отнестись к выбору одежды и обуви. **Мы не рекомендуем использовать новую экипировку.**

Если есть вопросы - пишите любому из организаторов — мы вас обязательно проконсультируем и расскажем в чем бежим сами.

МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Наше мероприятие не носит соревновательного характера. Это дружеская пробежка по разработанному маршруту.

Пожалуйста, будьте внимательны к своему здоровью. Не планируйте дистанцию длиннее той, к которой готовы. **Если во время бега вы почувствуете недомогание - сообщите организаторам.**



МАРШРУТ

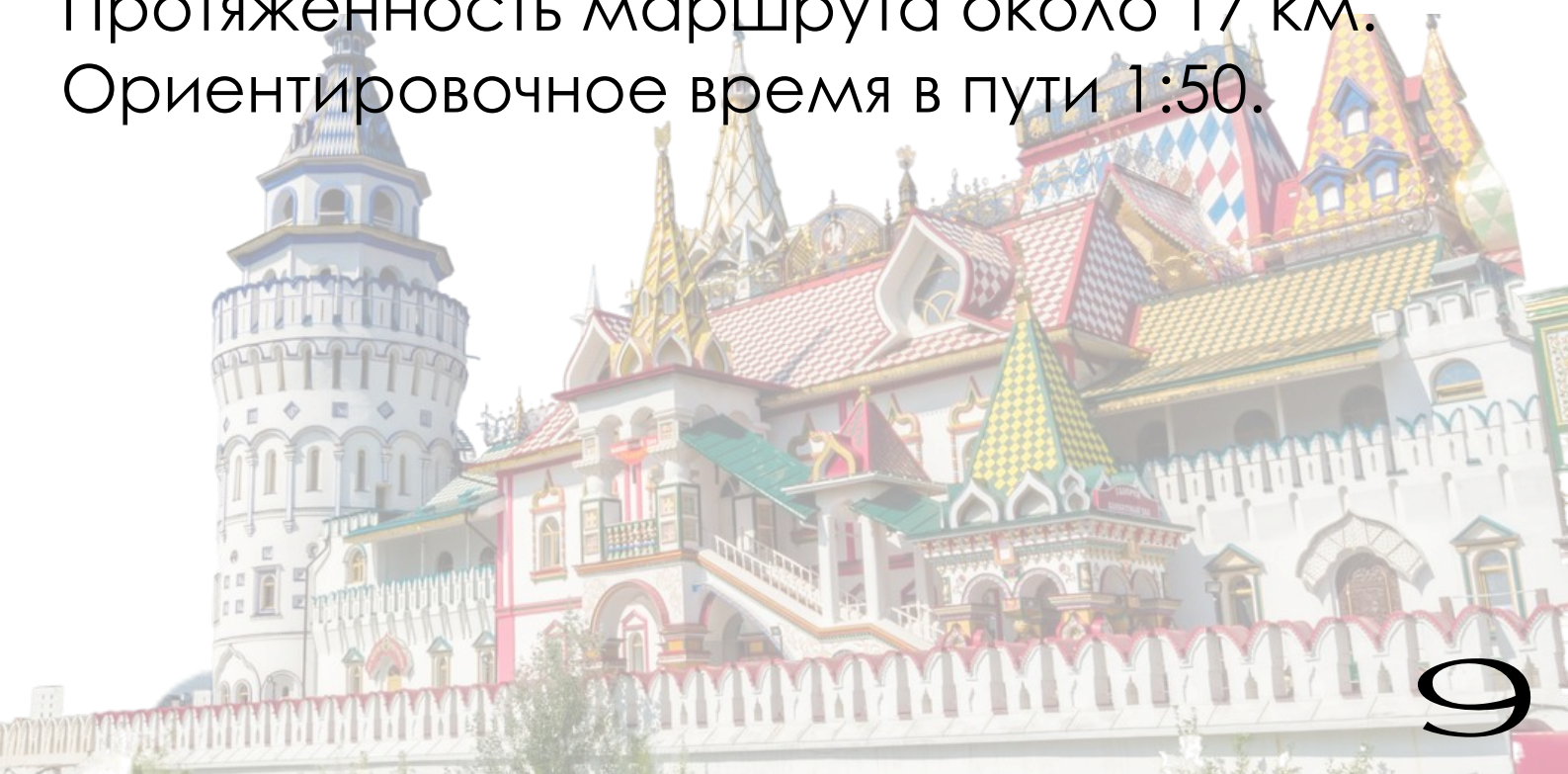
ИЕСТ — ИГН

Первый участок ИЕСТ-ИГН самый продолжительный и самый сложный с точки зрения дополнительного питания.

При этом он комфортен по температуре, поверхности и количеству естественных городских препятствий.

На пути у нас будет Измайловский Кремль, стадион Локомотив, Лосиный остров, Ростокинский акведук (правда он на реконструкции) и немного видов на скульптуру Рабочий и колхозница.

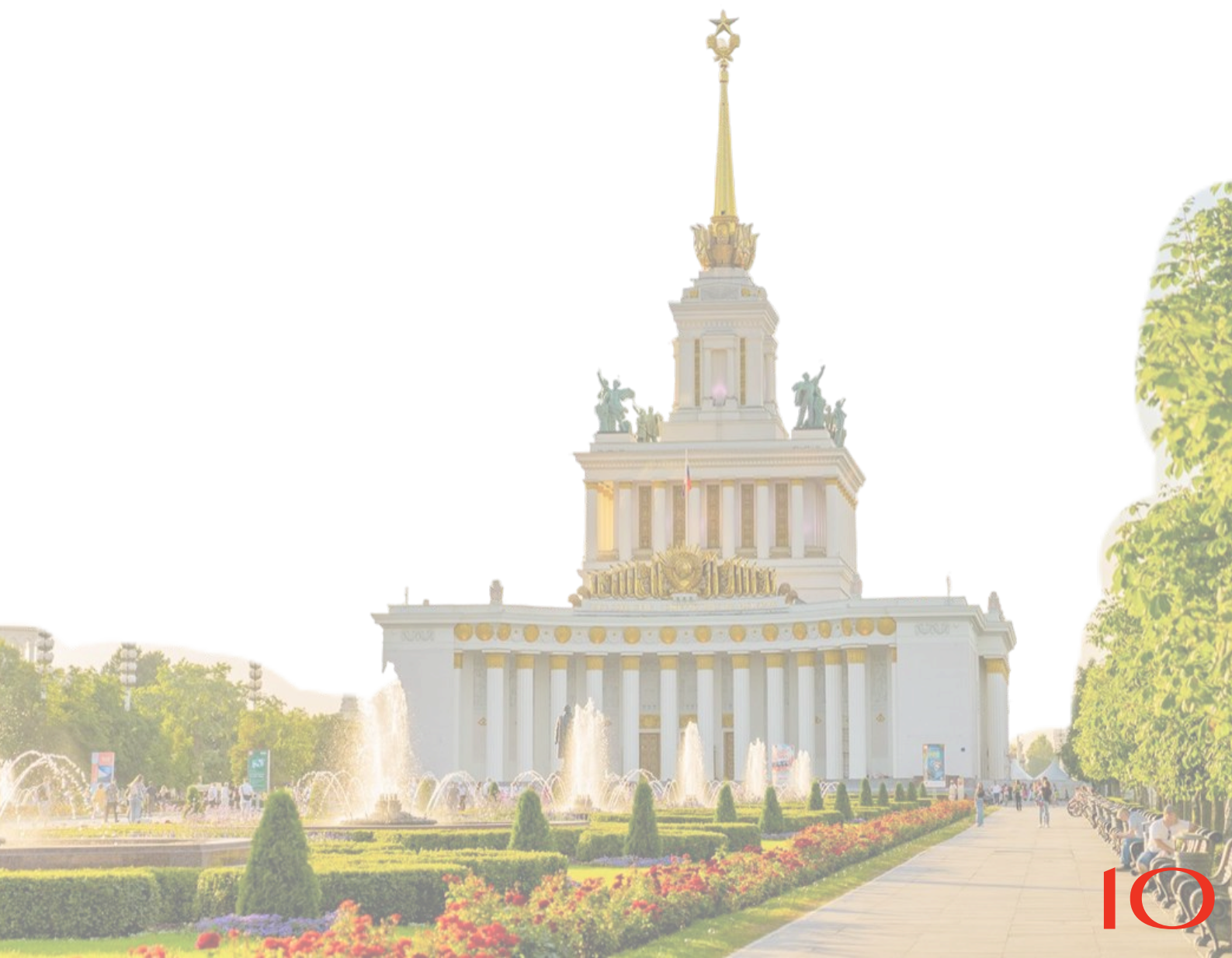
Протяженность маршрута около 17 км. Ориентировочное время в пути 1:50.



ИГН — ИЦО

Второй участок ИГН-ИЦО

протяженностью около 4 км проходит мимо ВДНХ и далее по Звездному бульвару. Из естественных сложностей - светофоры на бульваре и небольшой подъем в конце.



ИЦО — ИИЯ — ИППО

Третий отрезок нашего пути от ИЦО до корпуса на Полтавской (ИИЯ) проходит по тротуарам вдоль городских дорог.

Приятный спуск с эстакады и длинный плоский участок делают его очень доступным и привлекательным для участия. После Савеловского вокзала нам предстоит преодолеть небольшой подземный переход, но это в самом конце пути.

От ИИЯ до ИППО предстоит бежать уже через несколько переходов с лестницами и одной эстакадой.

Участок короткий, всего 4 км, поэтому никакие препятствия не помешают преодолеть его даже участникам со средним беговым опытом

ИППО — ИСПО

Пятый участок ИППО — ИСПО проходит по самому сердцу столицы мимо стен Московского зоопарка, Дома правительства и Арбата. Около 4,5 км и 30 минут пути



ИСПО — ИКИ — ИПИКР

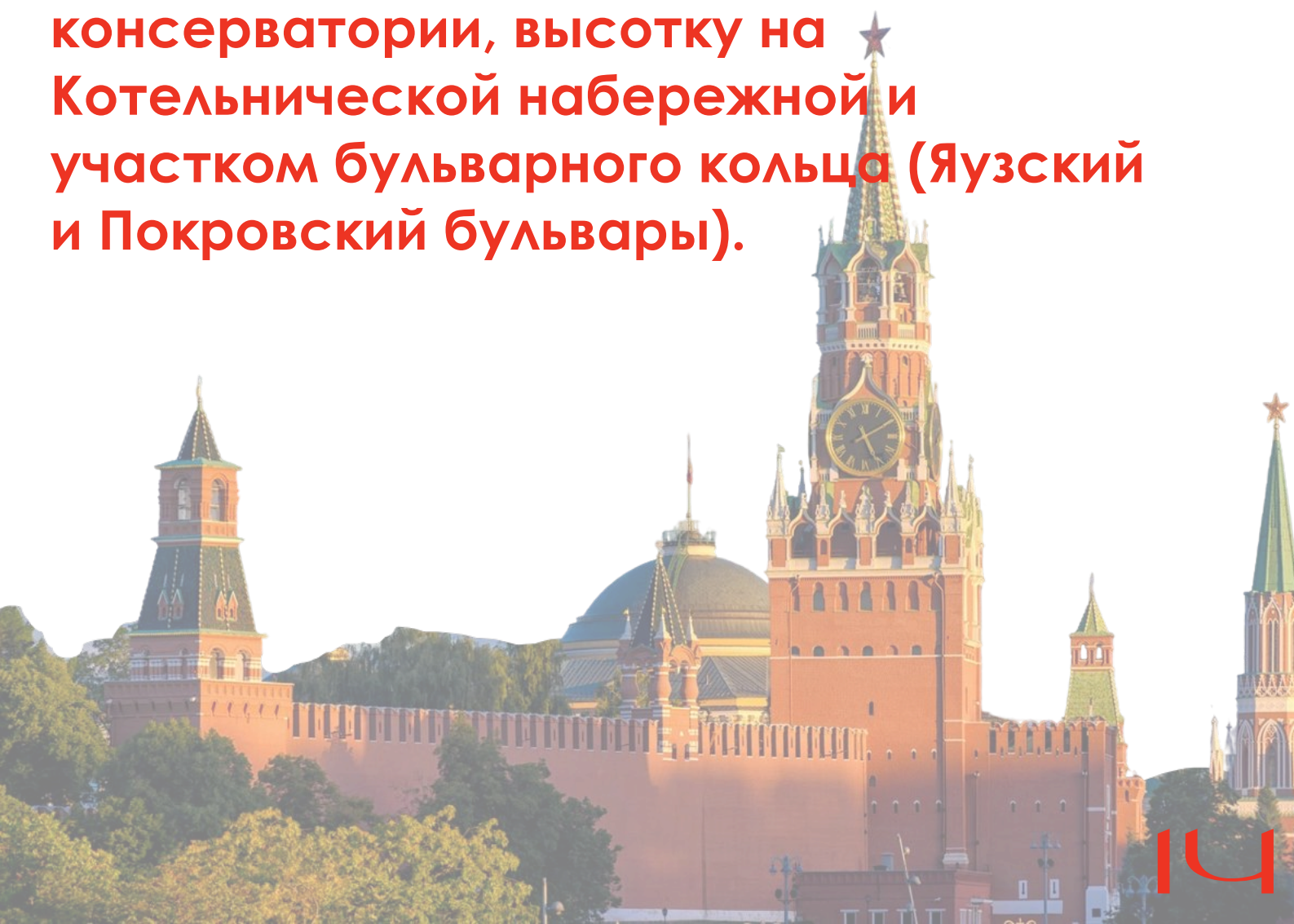
Длинный прямой шестой участок от ИСПО до ИКИ проходит через **парк Горького к Ленинскому проспекту** со всеми его красотами и видами. Продолжительные 11 км пути по небольшим холмам.

Самый короткий отрезок в 2 км между ИКИ и ИСОП очень доступный и массовый. **Поэтому на нем действует ограничение в 15 человек.**



И вновь выходим на прямую Ленинского проспекта. Всего 9 км отделяют нас от ИЭУиП. Этому участку присущи все красоты Замоскворечья!

Предпоследний участок ИЭУиП-ИИЯ самый сложный с точки зрения рельефа, но **прекрасный по своим видам на Кремль, здание Московской консерватории, высотку на Котельнической набережной и участком бульварного кольца (Яузский и Покровский бульвары).**



ИИЯ — ИЕСТ

Финишная прямая в 13 км от ИИЯ до ИЕСТ относительно плоская. Начинается вдоль Малой Грузинской улицы и постепенно переходит в уже знакомый на маршруте Измайловский парк



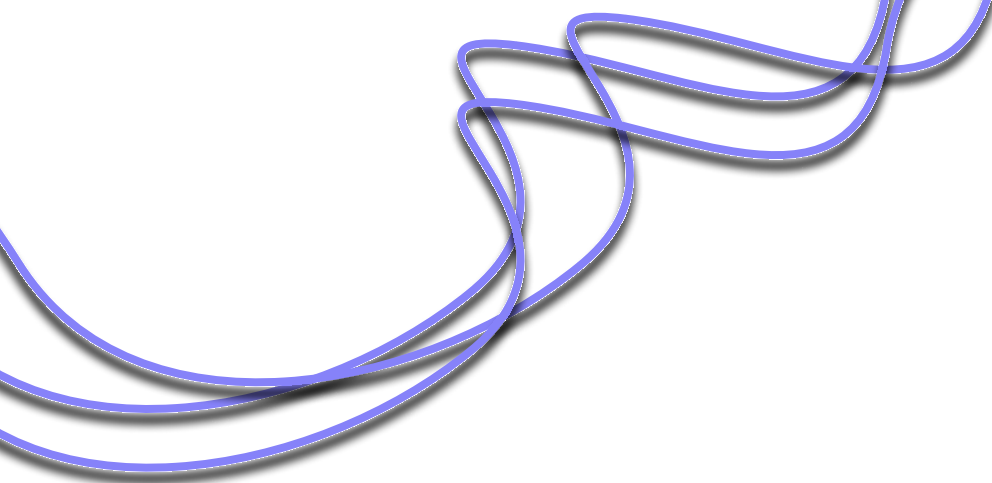
КОНТАКТЫ

Самаричева Екатерина Сергеевна - ведущий забега, будет сопровождать участников на протяжении всего маршрута (ТГ — @samuray318)

Горелова Юлия - координатор забега, будет в любой момент на связи с бегущей группой, волонтерами, ожидающей группой и машиной сопровождения. Если по ходу забега у вас будет какой-то организационный вопрос - вам нужна Юля (ТГ — @starcofake)

Зубарев Максим - водитель машины сопровождения. Максим будет ждать нас у некоторых корпусов (ТГ — @yazacska)

Рожкова Евгения - медиасопровождение. В течение всего дня Евгения будет публиковать информацию о пробеге в различных социальных сетях (ТГ — @eugeniarozhkova)



ЛЁГКИХ НОГ!