EVENTDATA

Вёрст

Аудитория 5 вёрст

Влияние проекта на участников

Экономические и социально-экономические эффекты третьего уровня

2025 г.

Об авторах исследования

EventData – независимая аналитическая компания со специализацией на рынке любительского спорта.
Мы проводим исследования рынков, анализ аудиторий и даем независимую оценку социальных
и экономических эффектов событий.

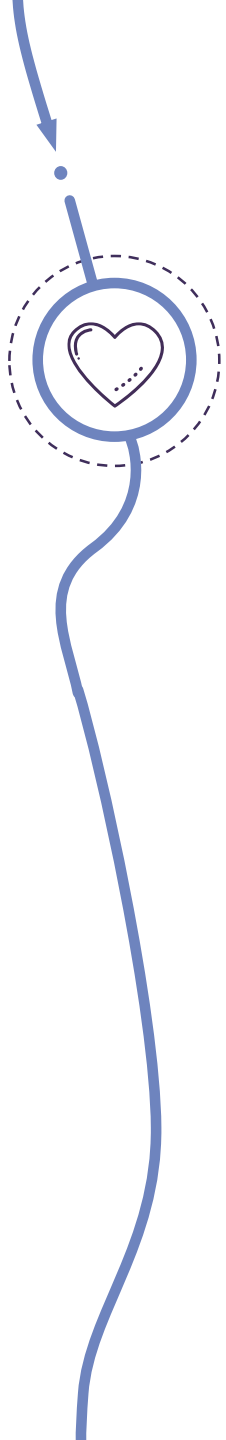
Над проектом работали:
Елена Гриценко
Лейсан Гатауллина
Никита Кисляков
Мария Диденко
Максим Боровиков

Наш сайт и соцсети:
https://eventdata.tilda.ws/
t.me/eventdata

5 вёрст – это бесплатные регулярные дружеские старты на 5 км по всей России. Мы хотим, чтобы как можно больше людей вели здоровый образ жизни, занимались спортом, ощущали себя частью большого всероссийского движения.

Над проектом работали:
Максим Егоров
Кира Барановская

Наш сайт и соцсети:
5verst.ru/
t.me/verst5
vk.com/5verst



Содержание

1. Экономические эффекты
2. Социально-экономические эффекты третьего уровня
3. Общая информация
4. Участники-спортсмены. Профили
5. Волонтёры. Профили
6. Сложности, с которыми сталкиваются волонтёры
7. Первые шаги в 5 вёрст
8. Мотивация к участию
9. Выбор локации
10. Спорт в жизни участников 5 вёрст
11. Имеют регистрацию, но не участвуют
12. Беговая инфраструктура
13. Траты на спортивные товары
14. Магазин 5 вёрст
15. Добровольные пожертвования в фонд 5 вёрст
16. Беговой туризм
17. Открытый вопрос
18. Выводы

Ключевые результаты

112 229 человек участвовали в стартах 5 вёрст с 2022 года. в 2025 году более 67 тыс. уникальных участников стартовали на 5 вёрст.
5 вёрст оказывает значимые социальные эффекты: 96% участников чувствуют себя счастливее, 27% отмечают улучшение самочувствия, 9% - уменьшение количества болезней, 77% видят положительное влияние на детей.

Участники стартов

67 821
уникальных участников

на 18 028
участников больше, чем в 2024 г.

415 199
раз финишировали участники в 2025 г.

Волонтёры

18 301
уникальных волонтёров

на 4 730
чел. больше, чем в 2024 году

4%
участников волонтёрят, но не бегают

Влияние на детей

> 107 000 детей
у всех участников 5 вёрст

> 45 000
детей начали заниматься спортом благодаря примеру родителей в 5 вёрст

> 90 000
детей проявляют интерес или пробуют себя в волонтёрстве благодаря примеру родителей в 5 вёрст

Влияние на беговое движение в России

≈ 32 000
человек участвуют в других забегах, получив свой первый опыт в 5 вёрст

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Вёрст

1. Экономические эффекты

Ключевые результаты. Экономические эффекты 2025

Экономические средства

Государственные

≈ 33 млн руб.
сэкономленные средства СФР 2024 г.

> 360 млн руб.
сэкономленные средства за счет волонтёрского движения 5 вёрст

Участников

> 350 млн руб.
сэкономленных средств за счет бесплатных стартов

Косвенные экономические эффекты

956 млн руб.
объем косвенных экономических эффектов от 5 вёрст

≈ 374 млн руб.
траты на беговой туризм 5 вёрст

> 582 млн руб.
траты на спортивные товары для участия в 5 вёрст

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Косвенные экономические эффекты 2025

5 вёрст оказывает важное экономическое влияние на нескольких масштабных уровнях: семьи и её бюджета, региона и даже страны в целом. Экономические эффекты от сообщества 5 вёрст проявляются в нескольких аспектах экономической деятельности:

1. Экономия средств государства и участников стартов:
общий объём сэкономленных средств — 383 млн руб.:

- экономия средств Социального фонда России за счет сокращения числа больничных дней участников 5 вёрст (2024 г.) — около 33 млн руб.;
- экономия средств бюджета домохозяйства за счет бесплатных стартов — более 350 млн руб.

2. Косвенные экономические эффекты: общий объём достигает 956 млн руб. — это дополнительные траты и выгоды, связанные с сообществом 5 вёрст, которые стимулируют экономику:

- 374 млн руб. — траты участников на беговой туризм в рамках 5 вёрст (проживание, транспорт, экскурсии в рамках участия в стартах);
- более 582 млн руб. — расходы на спортивные товары для бега (обувь, экипировка, аксессуары), включая российских производителей, что поддерживает рынок спортивных товаров.

3. Эффект от волонтёрского движения: благодаря волонтёрам сэкономлено более 360 млн руб. — это ресурсы, которые не были потрачены государственными и муниципальными органами для организации спортивных событий и вовлечения людей в спорт.

5 вёрст не только популяризирует спорт, но и приносит существенную экономическую пользу: экономит бюджетные средства, стимулирует локальный туризм и рынок спортивных товаров, а также создает и задействует волонтёрский ресурс.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Методика расчета косвенных эффектов

СЭКОНОМЛЕННЫЕ ДЕНЬГИ ЗА СЧЕТ ТОГО, ЧТО СТАРТЫ БЕСПЛАТНЫЕ

Оценка косвенных эффектов от экономии на бесплатных стартах строится на основании перемножения средней стоимости забега на 5 км, умноженной на количество финишёров 5 вёрст в каждом периоде, начиная с 11 июня 2022 года.

Средняя стоимость старта на 5 км:
В 2023 году – 715 руб. (посчитано среднее значение по собранным данным).
В 2024 году – 769,41 руб. (вычислено с учетом индекса потребительских цен (ИПЦ) на услуги (физкультура и спорт) в 2024 году, равный 107,61[1] (715 руб.*107,61)/100 = 769,41 руб.).
В 2025 году – 845,20 руб. (вычислено с учетом индекса потребительских цен (ИПЦ) услуги (физкультура и спорт) в 2025 году, равный 109,85[1] (769,41 руб.*109,85)/100 = 845,20).

Количество финишёров по предоставленным данным 5 вёрст:
Июнь 2022-2023 года: 76 479 + 193 476 =269 955
2024 год: 293 262
2025 год: 415 199

Итого: сэкономленные участниками средства = количество финишёров * средняя стоимость старта на дистанцию 5 км по России
Июнь 2022 – 2023 гг.: 269 955 * 715 руб. = 193 017 825 руб.
2024 г.: 293 262 * 769,41 руб. = 225 638 715 руб.
2025 г.: 415 199 * 845,20 руб. = 350 926 195 руб.

Всего с момента образования 5 вёрст: 193 017 825 руб. + 225 638 715 руб. + 350 926 195 руб. = 769 582 735 руб.

[1] Источник: ОБ ИНДЕКСЕ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИХ ЦЕН В ДЕКАБРЕ 2024 ГОДА, РОССТАТ: https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank
ОБ ИНДЕКСЕ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИХ ЦЕН В НОЯБРЕ 2025 ГОДА, РОССТАТ: https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/189_10-12-2025.html

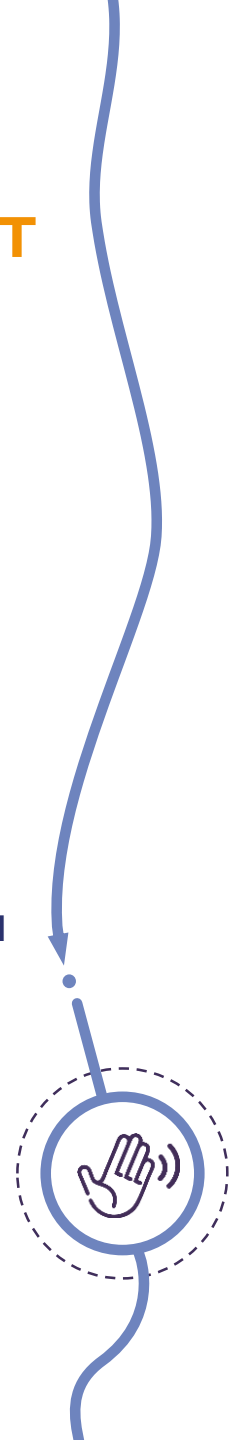
Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Экономический эффект 5 вёрст: сэкономленные деньги с момента основания 5 верст до настоящего времени

>769 млн руб.

сохранили в своем личном или семейном бюджете участники 5 вёрст с момента основания проекта за счет бесплатного формата

Оценка косвенных эффектов от экономии на бесплатных стартах строится на основании перемножения средней стоимости забега на 5 км на количество финишеров 5 вёрст в каждом периоде, начиная с 11 июня 2022 года.



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Экономический эффект 5 вёрст: сэкономленные деньги 2024 и 2025 гг.

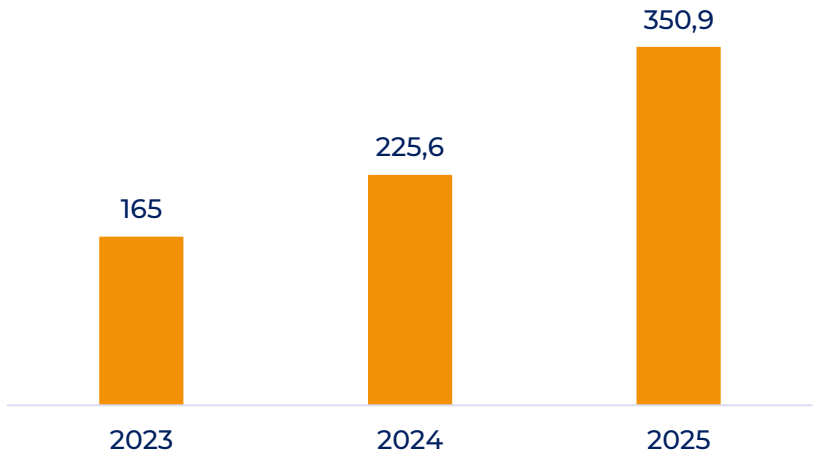
>350 млн руб.

сохранили в своем личном или семейном бюджете участники 5 вёрст в 2025 году

>225 млн руб.

сохранили в своем личном или семейном бюджете участники 5 вёрст в 2024 году

Сэкономленные деньги в личном или семейном бюджете за счет бесплатных стартов 5 вёрст, млн руб.



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Методика расчета косвенных эффектов

ПУТЕШЕСТВИЯ С ЦЕЛЬЮ УЧАСТИЯ В 5 ВЁРСТ

- Расчет средних расходов участников из разных типов городов по данным опроса
  Типы городов:
  Москва и МО, Санкт-Петербург, Города-миллионники,
  Города с населением 500 тыс. – 1 млн, Города с населением 300 тыс. – 500 млн
  Города с населением 100 тыс. – 300 млн, Города с населением менее 100 тыс.

Типы городов	Средние траты на путешествие, тыс. руб.
Москва и МО	40 114
Санкт-Петербург	48 579
Города-миллионники	29 768
500 тыс. - 1 млн	48 277
300 тыс. - 500 тыс.	30 552
100 тыс. - 300 тыс.	18 681
Менее 100 тыс.	34 357

- Перенос количества путешествующих из выборки опроса на генеральную выборку всех уникальных участников 5 вёрст.

По результатам опроса, путешествующие составляют 15% от выборки. В 2025 году, по данным 5 вёрст, количество уникальных участников составило 67 821 чел. Количество путешествующих участников 5 вёрст: (67821 * 15)/100 = 10 173 чел.

Распределяем путешествующих участников из генеральной выборки на доли по разным типам городов, в соответствии с результатами опроса. Перенос средних трат по типам город на численность всех участвующих в стартах 5 вёрст.

Типы городов	Доля путешествующих среди участников разных типов городов	Всего путешествующих участников 5 вёрст, чел.	Абсолютное количество путешествующих участников из определенного типа города, чел.	Средние траты на путешествие у участников из разных типов городов, руб.	Всего потрачено на путешествие участниками из разных типов городов, руб.
Москва и МО	38%	10173	3866	40 114	155 070 996
Санкт-Петербург	7%	10173	712	48 579	34 593 909
Города-миллионники	18%	10173	1831	29 768	54 509 593
500 тыс. - 1 млн	11%	10173	1119	48 277	54 023 716
300 тыс. - 500 тыс.	11%	10173	1119	30 552	34 188 941
100 тыс. - 300 тыс.	9%	10173	916	18 681	17 103 713
Менее 100 тыс.	7%	10173	712	34 357	24 466 666
Сумма					373 957 534

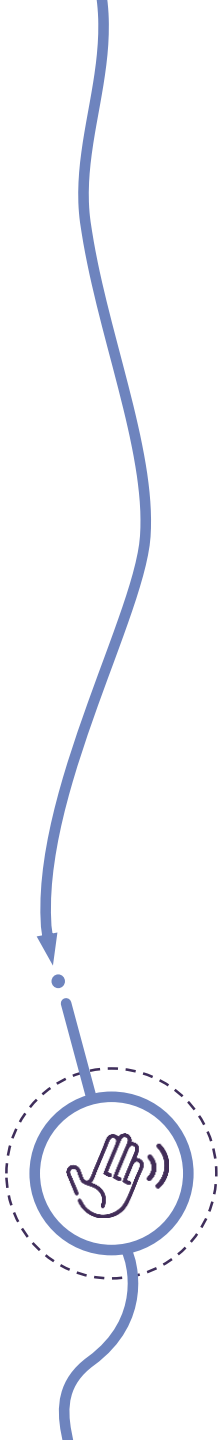
Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Экономический эффект 5 вёрст: путешествия с целью участия в 5 вёрст 2025 г.

≈374 млн руб.

траты участников на путешествия в другие города с целью участия в стартах 5 вёрст

5 вёрст, благодаря обширной географии, стимулируют людей к путешествиям: согласно проведенным расчетам, суммарные траты участников на путешествия в другие города для участия в стартах 5 вёрст составили более 374 млн руб.



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Методика расчета косвенных эффектов

ТРАТЫ НА СПОРТИВНЫЕ ТОВАРЫ ДЛЯ УЧАСТИЯ В СТАРТАХ 5 ВЁРСТ

Вклад 5 вёрст в траты участников сообщества на спортивные товары:

- Исходные данные: сумма трат на спортивные товары за последний год, количество тренировок в неделю у участников.
- Расчет вклада 5 вёрст в траты производился пропорционально доле тренировок, связанных с 5 вёрст в общем количестве тренировок человека в неделю.

Расчет средних расходов участников из разных типов городов по данным опроса

Типы городов:
Москва и МО
Санкт-Петербург
Города-миллионники
Города с населением 500 тыс. – 1 млн
Города с населением 300 тыс. – 500 млн
Города с населением 100 тыс. – 300 млн
Города с населением менее 100 тыс.

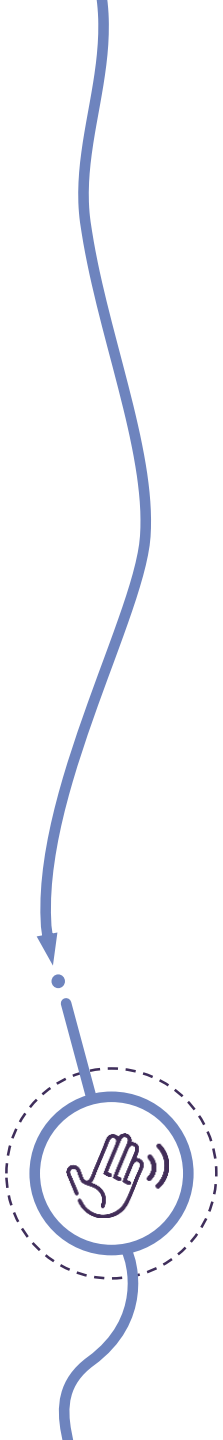
Перенос средних трат по типам город на численность всех участвующих в стартах 5 вёрст – аналогично расчетам по тратам на путешествия

Экономический эффект 5 вёрст: траты на спортивные товары для участия в 5 вёрст 2025 г.

>582 млн руб.

траты участников на спортивные товары для участия в стартах 5 вёрст

5 вёрст оказывают существенный экономический эффект, связанный с покупкой спортивных товаров: траты, ассоциированные с 5 вёрст, достигают в 2025 году более 582 млн руб.



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Методика расчета косвенных эффектов

СЭКОНОМЛЕННЫЕ СРЕДСТВА СОЦИАЛЬНОГО ФОНДА РОССИИ НА ВЫПЛАТЫ ПО БОЛЬНИЧНЫМ В 2024 ГОДУ

Суть эффекта: участники проекта 5 вёрст, регулярно занимающиеся спортом, реже берут больничные, что позволяет государству экономить средства Социального фонда России (СФР), выделяемые на выплаты по временной нетрудоспособности.
Ключевые цифры и расчёты:

Сколько дней в среднем берут больничные в России	11,4
Сколько дней больничных берут участники 5 вёрст	10,8
на сколько дней меньше болеют те, кто посещают 5 вёрст	0,6
Уникальных участников (бегуны + волонтёры) 5 вёрст в 2024 году	86 122
Доля людей, которые берут больничные, среди 5 вёрст	20,0%
Доля людей, которые берут больничные, среди всех россиян	24,4%
Сколько дней могли бы дополнительно болеть те, кто бегают в рамках 5 вёрст	10 671
Сколько 5 вёрст сэкономили расходов Социального фонда России, руб.	33 154 665

Механизм экономии:
1. Регулярные физические нагрузки (бег) укрепляют здоровье участников, снижая частоту и продолжительность заболеваний.
2. Меньшее количество дней на больничном означает:
    1. снижение нагрузки на систему здравоохранения;
    2. уменьшение объёма выплат из СФР;
    3. сохранение трудового потенциала (работники дольше остаются на рабочих местах).
3. Экономия достигается за счёт сокращения расходов на оплату больничных листов.

[1] Источник: Российский мониторинг экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ, https://www.hse.ru/rlms/ Поступление и расходование средств Социального фонда России (по согласованному перечню показателей), https://sfr.gov.ru/info/statistics/receipt_sfr

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Экономический эффект 5 вёрст: сэкономленные средства за счет меньшего количества больничных

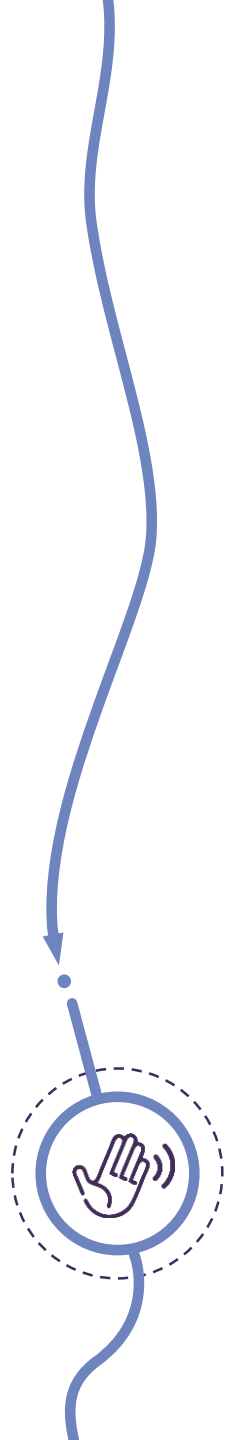
>33 млн руб.

сэкономленные средства Социального фонда России за счет меньшего количества больничных у людей, занимающихся спортом в 2024 году

Экономическое значение:

- **для государства: 5 вёрст оказывает прямое влияние на здоровье населения и позволяет сокращать расходы бюджета на финансирование Социального фонда России.**
- **для работодателей: уменьшение потерь рабочего времени, повышение производительности труда.**
- **для общества: укрепление здоровья населения, снижение заболеваемости, рост трудовой активности.**

5 вёрст демонстрирует не только социальную, но и значимую экономическую эффективность. Популяризация физической активности среди населения напрямую влияет на сокращение расходов государства на выплаты по больничным листам, создавая «тройной выигрыш» — для бюджета, работодателей и самих участников.



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Методика расчета косвенных эффектов

СЭКОНОМЛЕННЫЕ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА НА ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ПРИВЛЕКАЮЩИХ НАСЕЛЕНИЕ В БЕГОВОЙ СПОРТ. ВОЛОНТЁРЫ

Суть эффекта:
5 вёрст способствует экономии бюджета на государственном и муниципальном уровне, связанные с расходами на вовлечение населения в спорт и проведением регулярных стартов, так как старты 5 вёрст организуются с активным участием волонтёров, а не оплачиваемого персонала. Волонтёры выполняют ключевые организационные функции без денежного вознаграждения, что снижает прямые расходы бюджета на проведение спортивных событий.

Какие функции выполняют волонтёры:
- координация на трассе;
- обеспечение безопасности и первой помощи;
- работа с оборудованием (тайминг, фото- и видеосъёмка);
- организация стартовой/финишной зоны;
- сопровождение участников и пр.

Методика расчета косвенных эффектов

СЭКОНОМЛЕННЫЕ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА НА ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ПРИВЛЕКАЮЩИХ НАСЕЛЕНИЕ В БЕГОВОЙ СПОРТ. ВОЛОНТЁРЫ

Методика расчёта экономии:
Определение средней стоимости часа работы волонтёра с учётом:
уровня компетенции волонтёра (координатор, регистратор и т. д.);
региона проведения старта (различаются затраты на оплату труда в разных городах).

Разбивка по типам городов:
Москва и Московская область;
Санкт-Петербург;
города-миллионники;
города с населением менее 1 млн человек.

			Доходы в мес., тыс. руб.				Доходы в час, тыс. руб.			
Позиция, функционал	Профессия	Количество (ставка)	Москва	Санкт-Петербург	Миллионники	Менее 1 млн жителей	Москва	Санкт-Петербург	Миллионники	Менее 1 млн жителей
Маршалы / направляющие	Фитнес-тренер	1	124	105	93	80	1,01	0,85	0,76	0,65
Сканер штрих-кодов	Администратор	0,5	70	55	45	35	0,57	0,45	0,37	0,28
Раздача карточек позиций	Администратор	0,5	70	55	45	35	0,57	0,45	0,37	0,28
Пейсмейкеры	Фитнес-тренер	0,5	124	105	93	80	1,01	0,85	0,76	0,65
Замыкающие	Фитнес-тренер	1	124	105	93	80	1,01	0,85	0,76	0,65
Фотографы	Фотограф	1	100	65	50	40	0,81	0,53	0,41	0,33
Проведение разминки	Фитнес-тренер	0,5	124	105	93	80	1,01	0,85	0,76	0,65
Организатор	Руководитель проектов	1	180	145	130	110	1,46	1,18	1,06	0,90

Расчёт потенциальных затрат, если бы функции волонтёров выполняли наёмные сотрудники:
берётся средняя стоимость часа работы (по региону и компетенции);
умножается на 3 часа (средний объём работы волонтёра на одном старте);
умножается на общее количество волонтёров на мероприятии; умножается на коэффициент социальных выплат, равный 1,302.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Экономический эффект 5 вёрст: вклад волонтёрского движения 5 вёрст

>360 млн руб.

сэкономленные средства государства на проведение спортивных мероприятий, привлекающих население в беговой спорт

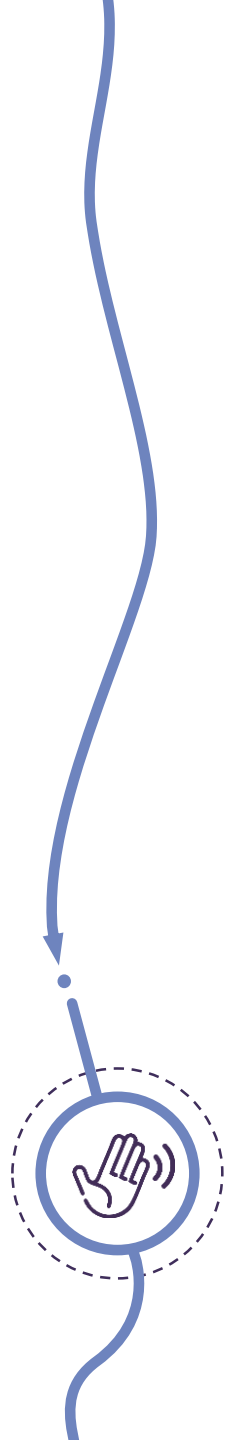
Масштаб эффекта:

- экономия аккумулируется по всем городам, где проходят старты;
- эффект усиливается за счёт регулярного проведения мероприятий (еженедельные старты);
- снижение нагрузки на региональные бюджеты (субсидии на спорт, оплату труда временных сотрудников).

Дополнительные выгоды для государства:

- стимулирование гражданской активности (развитие волонтёрского движения);
- повышение физической активности населения (снижение будущих затрат на здравоохранение);
- оптимизация распределения бюджетных средств (ресурсы направляются на другие аспекты популяризации спорта).

Привлечение волонтёров к организации стартов 5 вёрст — это эффективный механизм косвенной экономии бюджетных средств.
Методика расчёта позволяет точно оценить вклад волонтёрского труда в снижение затрат на популяризацию спорта, а также обосновать целесообразность поддержки подобных инициатив.



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Вёрст

2. Социально-экономические эффекты третьего уровня

Для чего приходят на 5 вёрст

Распределение участников по целям посещения мероприятий



Среди ответов «Другое»:

«Привить детям идею, что спорт - норма, что он связан с радостью от общения с позитивными людьми»

Социальный эффект от 5 вёрст:

Укрепление здоровья и эмоционального благополучия: 55% участников приходят «получить удовольствие от бега», 49% — «поднять себе настроение и взбодриться». Проект мотивирует людей к физической активности и помогает справляться со стрессом.
Формирование сообщества: 37% хотят «пообщаться с единомышленниками», 22% — «познакомиться с новыми людьми». 5 вёрст создаёт дружескую среду, объединяет людей с общими интересами, помогает расширять круг общения.

Популяризация ЗОЖ: 38% приходят «заняться спортом», а родители приводят детей («привить детям идею, что спорт — норма»), формируя культуру здорового образа жизни в обществе.

Развитие волонтёрства: 5% выбирают роль волонтёров, что воспитывает ответственность, командный дух и учит работать на благо общества.

Поддержка дружеской конкуренции: 24% чувствуют соревновательный дух в умеренной форме, что развивает целеустремлённость без излишнего давления.

Укрепление семейных и межпоколенческих связей: участие людей разных возрастов в дружественной атмосфере сближает поколения, а семейные старты укрепляют родственные связи.

5 вёрст способствует физическому и социальному развитию общества, объединяет людей, поддерживает здоровый образ жизни и создаёт позитивную, инклюзивную среду.

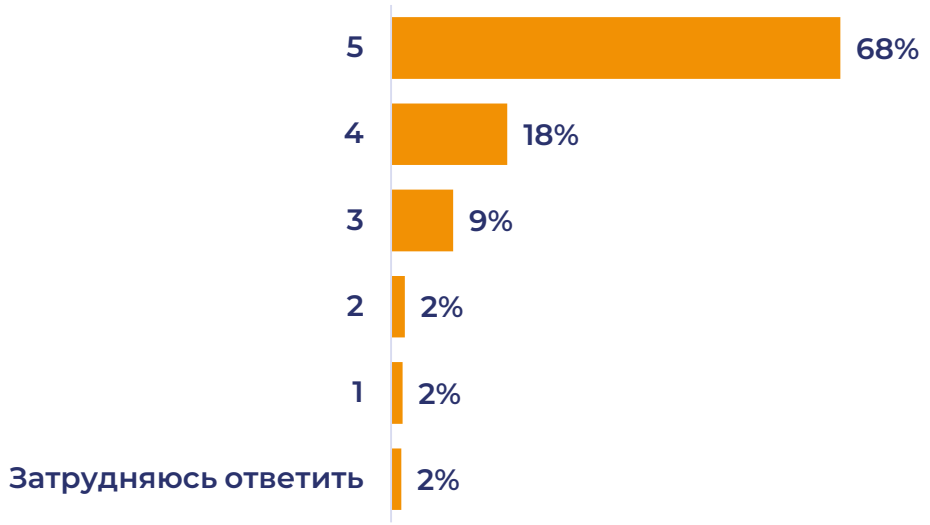
Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

5 вёрст способствует увлечению бегом

4,5 балла

из 5 возможных.
Роль 5 вёрст в увлечении населения занятиями бегом

Оценка по 5-балльной шкале насколько 5 вёрст способствуют увлечению бегом, баллов



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

5 вёрст: первый шаг в мир бега

40%
не участвовали
в стартах до 5 вёрст

45 006 чел.
в пересчете на всех
участников

Доля респондентов, имевших опыт участия в стартах до 5 вёрст



Проект 5 вёрст доказал: бег может стать частью жизни тысяч людей! Более 45 тысяч человек начали участвовать в беговых стартах благодаря в 5 вёрст — это яркое подтверждение того, что популяризация бега работает.

Привлечение людей в беговую жизнь — это инвестиция в здоровье нации, укрепление социальных связей и создание позитивного городского пространства. Пример 5 вёрст доказывает: когда спорт становится доступным и дружелюбным, тысячи людей делают шаг к лучшей версии себя.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

5 вёрст: старт для участия в соревнованиях

71%

тех, для кого 5 вёрст был первым стартом, а сейчас участвуют в других забегах

31 954 чел.

в пересчете на всех участников 5 вёрст

5 вёрст — это трамплин в мир бега для тысяч людей. Проект не только знакомит с азами беговой активности, но и вдохновляет на дальнейшие спортивные свершения. Благодаря ему 31 954 человека стали участвовать и в других забегах, среди которых есть полумарафоны, марафоны и даже ультрамарафоны! Это яркое подтверждение того, что 5 вёрст не просто мероприятие, а мощный старт к здоровому образу жизни и спортивным достижениям.

Доля участвующих в других забегах, а начинавших со стартов 5 вёрст



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

5 вёрст: старт для участия в соревнованиях

Распределение по участию в других забегах тех, кто получил свой первый опыт участия в стартах в 5 вёрст



Благодаря 5 вёрст:

15 302 чел. пришли в забеги на 10 км

8 101 чел. пришли в полумарафоны

3 150 чел. пришли в марафоны

Каждый третий получивший свой первый опыт участия в старте на 5 вёрст, в дальнейшем участвует в забегах на 10 км. Каждый пятый – в полумарафонах и трейловых забегах, а 7% – в марафонах!

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

5 вёрст и другие старты

Доля всех участников 5 вёрст, которые посещают другие беговые мероприятия



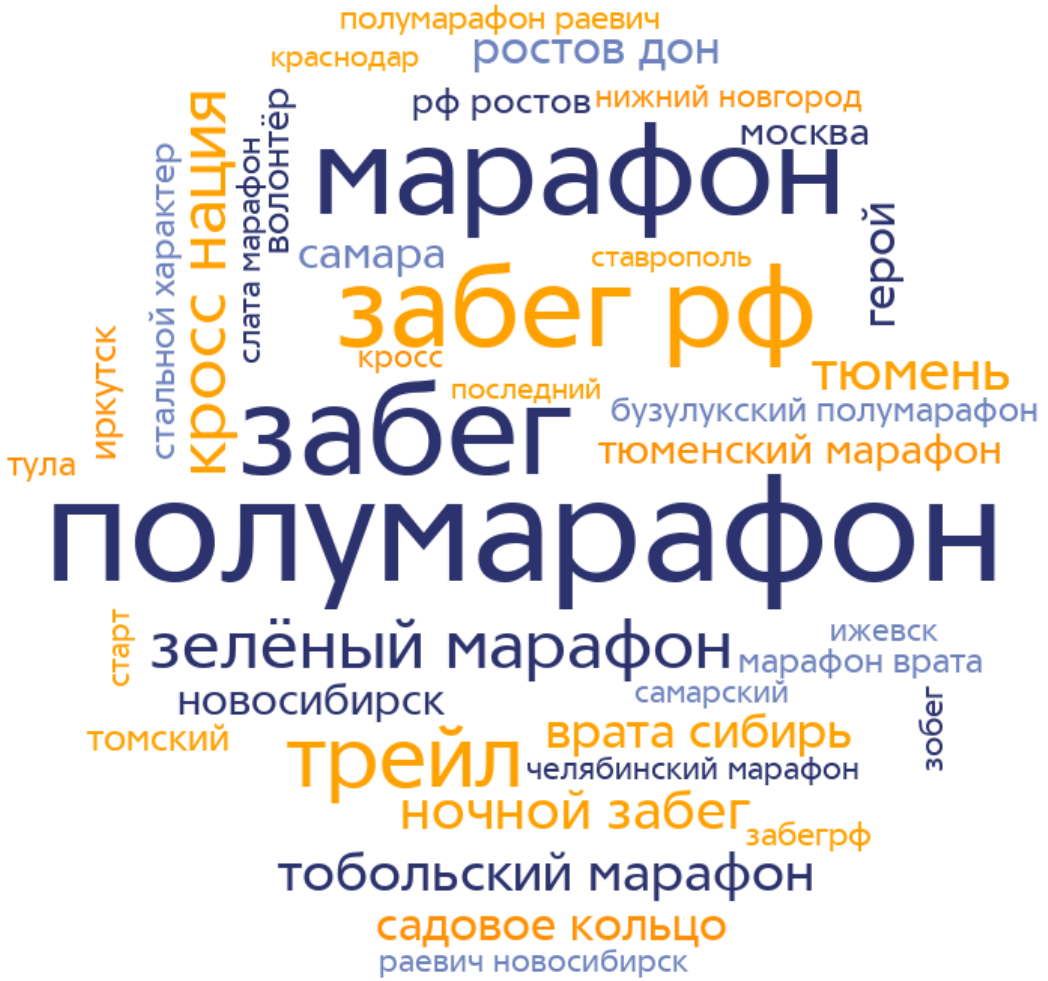
Распределение по участию в других забегах в последние 12 месяцев



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

5 вёрст и другие старты. Ответ «Другое»

Участники сообщества 5 вёрст в ответе «Другое» писали об участии в забегах с широкой географией стартов. На облаке можно видеть самые часто встречаемые названия забегов и города, где они проходили.



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

5 вёрст: первый шаг в мир волонтёрства

68%

начали волонтёрскую деятельность с 5 вёрст

19 800 чел.

в пересчете на всех участников

5 вёрст — яркий пример успеха в привлечении волонтёров. 29 118 - общее число уникальных волонтёров, которых удалось объединить в 5 вёрст. Но особенно важно, что 68% от этих людей начали свой волонтёрский путь именно с данного проекта!
Привлечение людей в волонтёрство важно не только на уровне личности, но и на уровне государства, ведь волонтёрство: повышает социальную активность, вовлекает людей в общественную жизнь, учит их быть неравнодушными к проблемам окружающих. Это формирует активную гражданскую позицию, которая так важна для развития страны.
Привлечение людей в волонтёрство — это инвестиция в будущее нашего общества!

Распределение участников по наличию опыта волонтёрства до 5 вёрст



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

5 вёрст делает людей ближе

81%

тех, у кого появились новые друзья/знакомые

Доля респондентов, у которых появились новые знакомые/друзья благодаря 5 вёрст



Подавляющее большинство участников (4 из 5) заводят новые знакомства — это говорит о большой социальной составляющей проекта и свидетельствует о комфортной, дружелюбной атмосфере на мероприятиях.

Почему это важный результат:

- 5 вёрст — не просто спортивные старты, а сообщество, где люди находят единомышленников;
- социальные связи повышают регулярность участия: люди приходят не только за физической активностью, но и за общением;
- такой уровень знакомств способствует росту проекта через «сарафанное радио» — участники приводят друзей;
- демонстрирует реализацию одной из ключевых целей массовых спортивных инициатив — объединение людей и формирование здорового социального окружения.

5 вёрст делает людей ближе

Распределение по сложившимся отношениям с новыми знакомыми



Благодаря 5 вёрст:

1 822 чел. нашли спутника жизни

34 632 чел. обрели друзей

911 чел. нашли деловых партнеров

Большая часть знакомств приносит единомышленников по спортивному образу жизни.

Занятия бегом — это не только про физическую форму, но и про образ жизни, мотивацию и психологическую устойчивость. Здесь ключевую роль играют единомышленники — люди, разделяющие ваши цели и ценности.

Это не только эмоциональная поддержка и обмен знаниями, опытом, но и социальная связь, антистресс и долгосрочная вовлечённость.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Дети участников

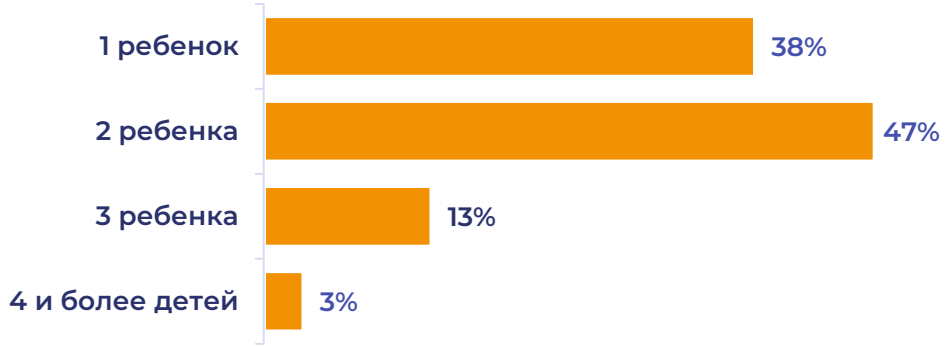
53%
участников имеют детей младше 18 лет

1,8 ребенка
среднее количество детей у участников, которые являются родителями

≈107 341
детей у всех участников 5 вёрст

0,3%
от всех детей в России

Распределение участников 5 вёрст, которые являются родителями, по количеству детей



53% участников 5 вёрст имеют несовершеннолетних детей. Среднее количество детей у тех, кто является родителем, 1,8 ребенка на человека. В пересчете на генеральную выборку 107 341 детей имеют все участники 5 вёрст. Это составляет около 0,3% всех детей в России (в РФ ≈29,8 млн детей). Именно столько детей имеют родителей, вовлечённых в 5 верст, занимающихся спортом и ведущих здоровый образ жизни.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

5 вёрст положительно влияют на детей участников

77%

участников оценивают влияние своего участия в 5 вёрст положительно на детей

Результаты наглядно показывают, что активность родителей запускает цепочку позитивных изменений в жизни подрастающего поколения.
Наиболее заметный эффект — появление интереса к волонтёрству (57%).
Дети участников не только наблюдают за стартами, но и сами вовлекаются в добровольческую деятельность, перенимая от родителей ценности помощи и командного духа. Это формирует у них активную гражданскую позицию с ранних лет.
На втором месте — появление интереса к спорту (44%).
Регулярное участие родителей в стартах становится «живым уроком» для детей: они видят, как спорт приносит радость, укрепляет здоровье и дисциплинирует. Это мотивирует их самим попробовать силы в физической активности.
У 30% участников дети начали заниматься спортом или пошли в спортивную секцию.
Наименьший, но всё равно значимый показатель (12%) — дети начали бегать 5 вёрст вместе с родителями. Это высший уровень вовлечённости: ребёнок не просто наблюдает за стартом, а становится полноценным участником.

Распределение участников сообщества по влиянию на детей



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

5 вёрст положительно влияют на детей участников: спорт и волонтёрство

Спорт

у 42%

участников дети пошли в спортивную секцию/школу или начали заниматься спортом

≈45 083 ребенка

в пересчете на всех участников 5 вёрст

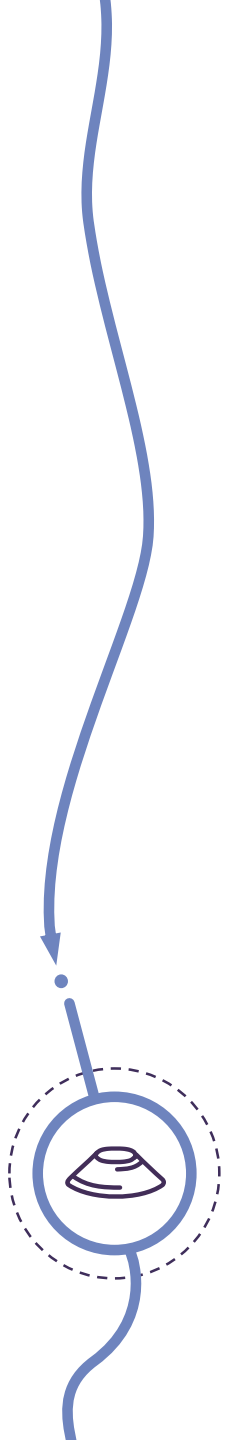
Волонтёрство

у 84%

участников дети проявляют интерес или пробуют себя в волонтёрстве

≈90 166 ребенка

в пересчете на всех участников 5 вёрст



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

5 вёрст положительно влияют на детей участников

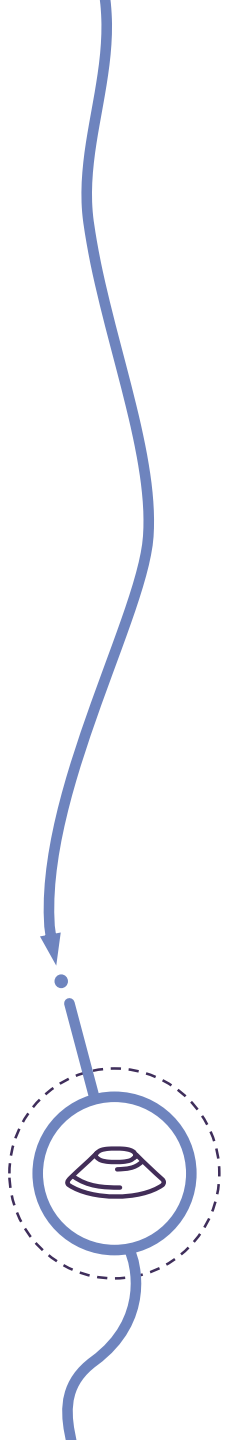
30%

указывают в качестве значимого результата от участия в 5 вёрст «Подаю хороший пример детям»

Когда родители регулярно участвуют в стартах 5 вёрст, это создаёт мощный позитивный эффект для детей — и он проявляется в нескольких ключевых сферах:

- формирование здоровых привычек с раннего возраста. Бег и активность становятся для ребенка нормой, а не «обязаловкой»;
- укрепление семейных связей;
- развитие социальной компетентности (ребенок учится навыкам общения и эмпатии);
- расширение кругозора и интересов.

Участие родителей в 5 вёрст — это не просто пробежка. Это инвестиция в будущее ребёнка: через личный пример взрослые передают ценности здоровья, дисциплины, дружбы и саморазвития. Дети не просто наблюдают — они впитывают модель жизни, где движение, целеустремлённость и радость от достижений становятся естественной частью повседневности.



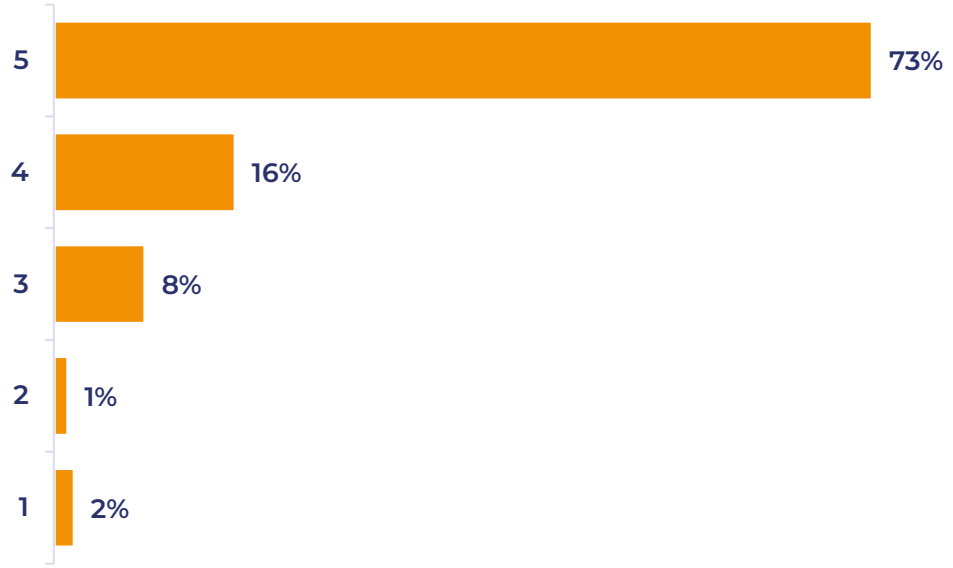
Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

5 вёрст меняет жизнь к лучшему

4,6 балла

из 5 среднее значение оценки мотивации вести ЗОЖ благодаря 5 вёрст

Оценка по 5-балльной шкале: насколько 5 вёрст стимулирует вести здоровый образ жизни



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Значимые результаты участия в 5 вёрст

Распределение участников по значимым результатам участия в 5 вёрст



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Значимые результаты участия в 5 вёрст

Результаты, которые сами участники считают для себя значимыми, можно разделить на несколько ключевых групп:
1. Психоэмоциональное благополучие (улучшение внутреннего состояния).
Улучшилось настроение (42%) — самое распространённое изменение, указывающее на мощный антистрессовый эффект регулярных пробежек.
Доволен(а) своими спортивными достижениями (34%) — участники ощущают гордость и удовлетворение от прогресса.
Почувствовал(а) сопричастность к жизни города или сообщества (27%) — спорт помогает интегрироваться в социум, почувствовать себя частью чего-то большего.
2. Физическое здоровье и внешний вид.
Улучшилось самочувствие (27%) — общее оздоровление организма благодаря регулярным нагрузкам.
Стал(а) более спортивным и подтянутым (25%) — заметные внешние изменения мотивируют продолжать занятия.
Стал(а) меньше болеть (9%) — укрепление иммунитета как результат физической активности.
Улучшилось качество сна (9%) — спорт способствует нормализации режима отдыха.
Похудел(а) (8%) — снижение веса как один из бонусов регулярных тренировок.
3. Социальные связи и коммуникация.
Обрёл(а) новых знакомых, расширил(а) круг своего общения (37%) — старты становятся площадкой для знакомств и общения с единомышленниками.
Вдохновил(а) человека из своего окружения заняться спортом (20%) — личный пример мотивирует друзей и близких присоединиться к здоровому образу жизни.
Начал(а) заниматься волонтёрством (17%) — участие в стартах пробуждает желание помогать и участвовать в общественной жизни.
4. Влияние на семью (особенно на детей).
Подаю хороший пример своим детям (30%) — участники осознают важность собственного примера для подрастающего поколения.
Вдохновил(а) ребёнка (детей) заняться бегом / пойти в спортивную секцию (8%) — дети следуют примеру родителей, приобщаются к спорту.
Вдохновил(а) ребёнка (детей) заняться волонтёрством (6%) — семейные ценности и социальная активность передаются через личный пример.
5. Личностные изменения и преодоление привычек.
Бросил(а) вредные привычки (4%) — спорт помогает отказаться от негативных привычек, заменить их полезными.
6. Неожиданные, но приятные «бонусы».
Нашёл(ла) спутника жизни (1%) — старты становятся не только спортивным, но и социальным событием, где можно встретить единомышленников.

Участие в проекте 5 вёрст оказывает комплексное положительное влияние на жизнь участников — от физического здоровья до социальных связей и семейных ценностей. Спорт становится не просто активностью, а стилем жизни, который меняет окружение и мировоззрение участников.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Эмоции

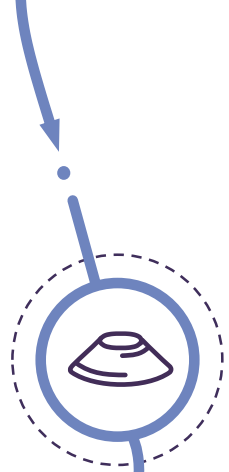
5 вёрст дарят людям положительные эмоции!

96%

участников ответили, что 5 вёрст делает их счастливее

Топ-5 ответов о чувствах и эмоциях после участия в старте:

- радость
- воодушевление
- бодрость
- уважение к себе и другим

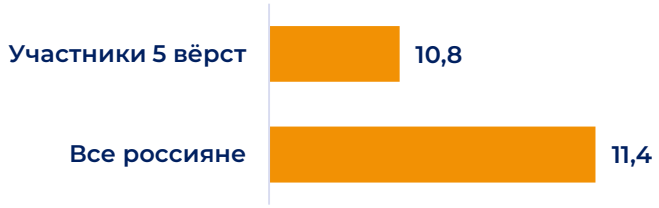


Среднее количество больничных дней, которые берут участники 5 вёрст

Доля людей, которые брали больничные за последние 12 месяцев



Сколько в среднем в год берут дней больничных



Диаграммы наглядно демонстрируют, что регулярные занятия спортом положительно влияют на здоровье участников — они болеют реже по сравнению со средним уровнем по России.

Доля людей, бравших больничный за последние 12 месяцев:
участники 5 вёрст — 20%;
все россияне — 24,4%.

Среднее количество дней на больничном в год:
участники 5 вёрст — 10,8 дней;
все россияне — 11,4 дней.

Эти данные показывают, что участники проекта не только реже уходят на больничный, но и проводят на лечении меньше времени. Разница может показаться незначительной, но в масштабах года и большого количества людей это существенная экономия рабочего времени и улучшение качества жизни.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Социально-экономические эффекты третьего уровня. Выводы

Проект 5 вёрст генерирует многоуровневый социально-экономический эффект:

Укрепление общественного здоровья: 55% участников приходят ради удовольствия от бега, 38% — чтобы заняться спортом, что способствует популяризации ЗОЖ и снижению нагрузки на систему здравоохранения в долгосрочной перспективе.

Формирование сообществ: 37% участников ценят общение с единомышленниками, 22% хотят познакомиться с новыми людьми — это создаёт дружеские сети и укрепляет социальные связи в локальных сообществах.

Развитие волонтёрского движения: значительная часть участников вовлечены в волонтёрство, что формирует культуру добровольчества и снижает затраты на организацию массовых мероприятий.

Повышение эмоционального благополучия: 49% участников отмечают, что старты помогают поднять настроение — это косвенно влияет на продуктивность и качество жизни населения.

Воспитание здорового поколения: родители приводят детей («выводим детей побегать в хорошей компании»), прививая им привычку к спорту с ранних лет — это инвестиция в будущее здоровье нации.

Стимулирование межпоколенческого взаимодействия: участие людей разных возрастов в одном мероприятии способствует передаче ценностей активного образа жизни между поколениями.

Создание площадки для неформального общения и нетворкинга: участники находят новых друзей и деловые контакты, что может способствовать развитию локальных инициатив и предпринимательства.

5 вёрст становится катализатором позитивных изменений в обществе — от укрепления здоровья до формирования сплочённых сообществ, с косвенным положительным влиянием на экономику региона.

3. Общая информация

Кого опросили

4061

человек



50% мужчин и 50% женщин

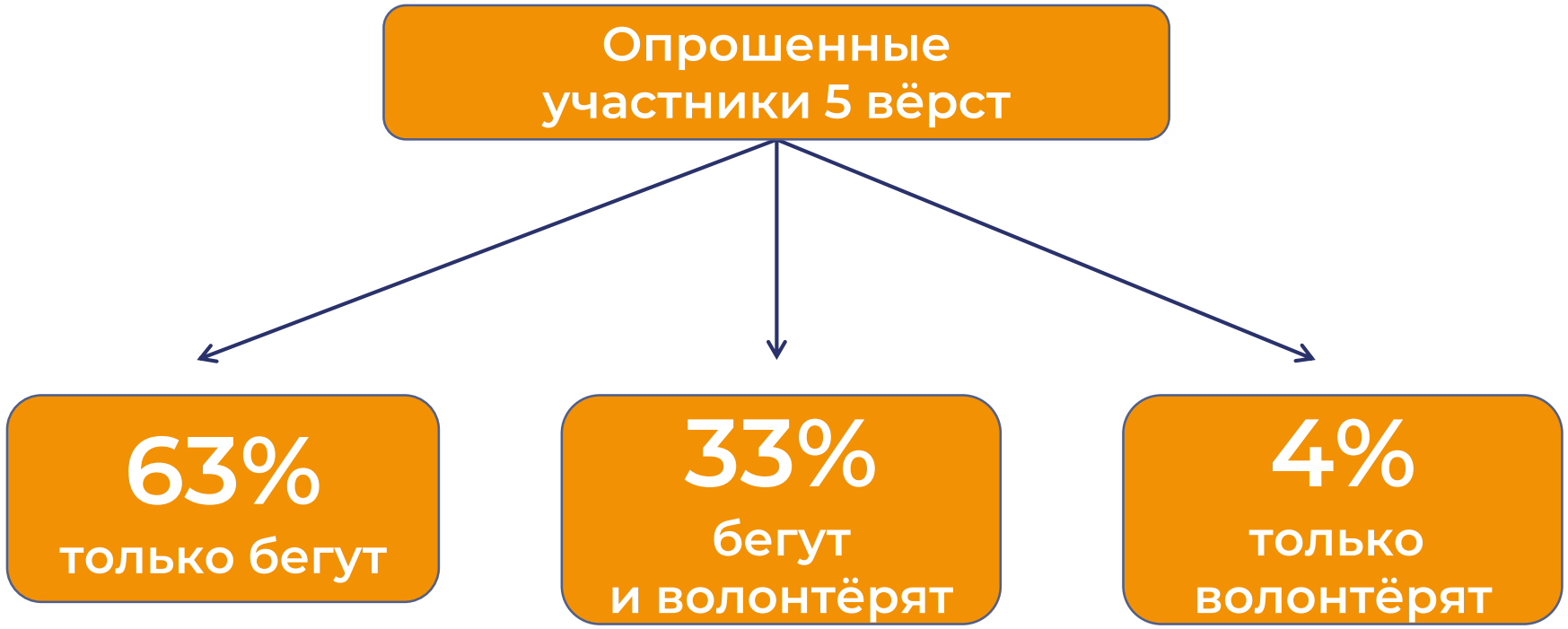
150+

населенных пунктов 8 федеральных округов
от Калининграда до Южно-Сахалинска



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Структура выборки по вовлеченности в старты и волонтерскую деятельность



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Вёрст

4. Участники-спортсмены. Профили

Участники-спортсмены. Возраст

40 лет

средний возраст участников в 2025 г.
(+1 год по сравнению с 2023 г.)

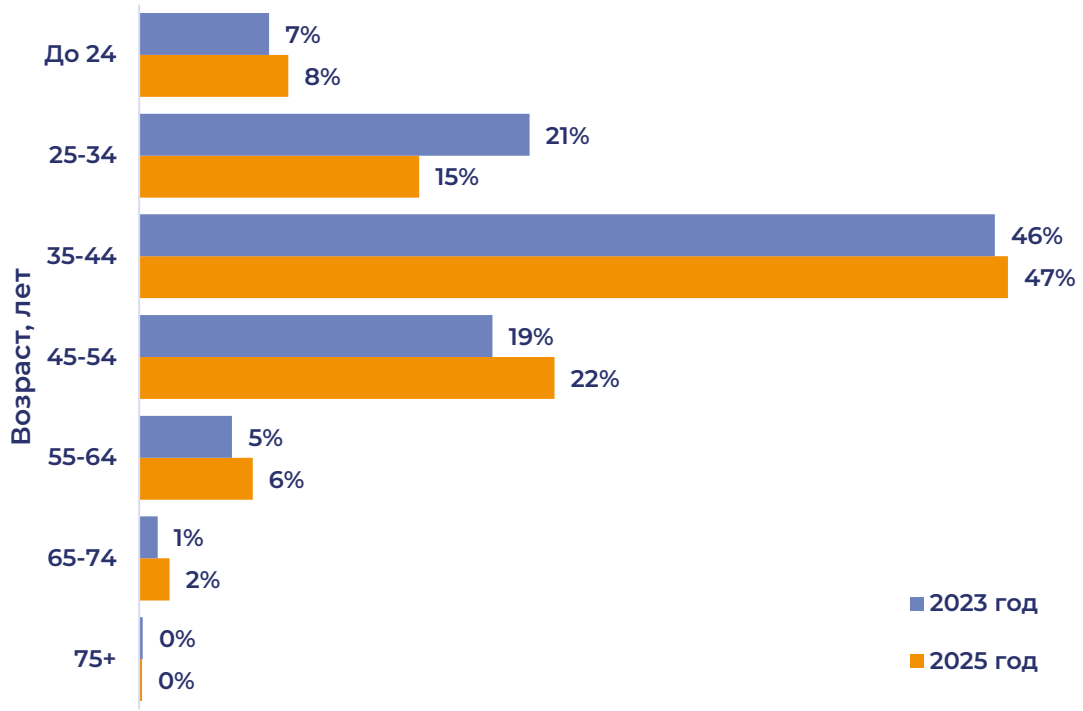
5%

участников младше 18 лет

Наблюдается 2 тенденции:

- увеличение количества участников в старших возрастных группах;
- увеличение количества детей.

Распределение совершеннолетних участников сообщества по возрасту в 2023 и 2025 годах



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Участники-спортсмены. Пол

Распределение участников сообщества по полу



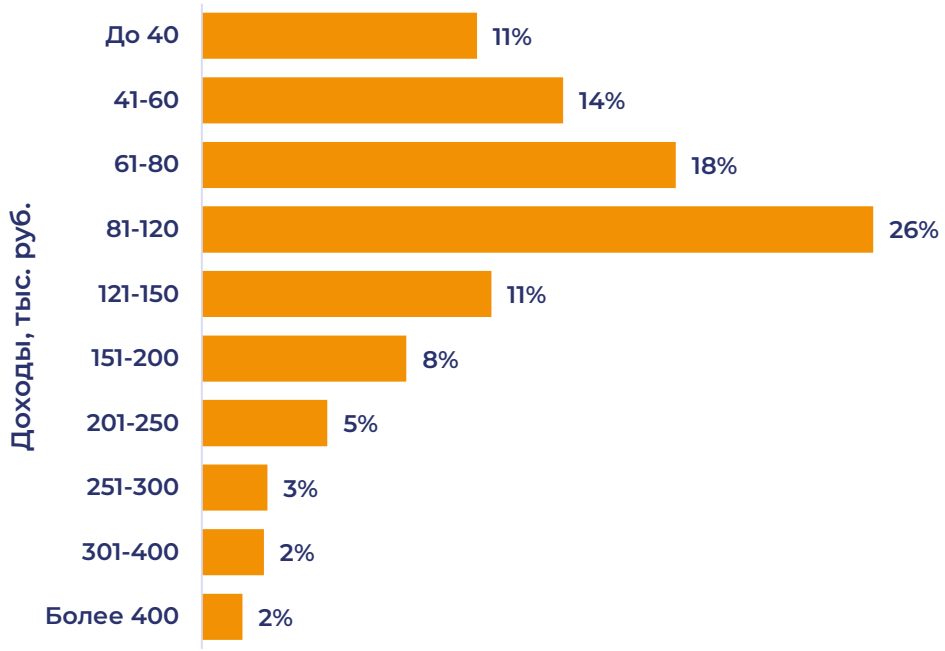
2025 год: 50% мужчин и 50% женщин

2023 год: 59% мужчин и 41% женщин

В 2025 году доля мужчин и женщин, участвующих в стартах, стали равными – по 50%. В 2023 году доля мужчин была значительно выше.

Участники-спортсмены. Доходы

Распределение участников сообщества по доходам в тыс. руб.



Средний доход в РФ в 2025 году, по данным Росстата, – около 99 тыс. руб.
Среднее значение доходов у респондентов – 111 тыс. руб., а медианное – около 100 тыс. руб.
Участники 5 вёрст, в своем большинстве, – люди со средним доходом.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Участники-спортсмены. Занятость

Распределение участников сообщества по социальным ролям



Распределение участников сообщества по отраслям работы



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

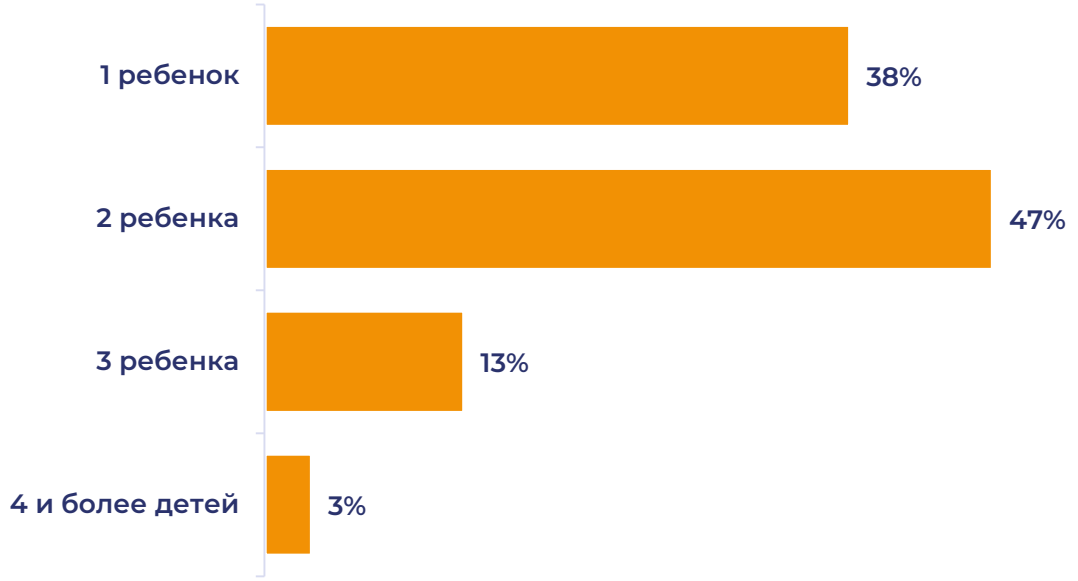
Участники-спортсмены и волонтёры. Дети

55%

всех участников – спортсменов и волонтеров – имеют детей младше 18 лет

Этот высокий показатель во многом определяет ценности и интересы участников 5 вёрст.

Распределение респондентов по количеству детей



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Участники-спортсмены. Портрет



41 летний

мужчина со средним доходом, работающий в найме в IT или сфере строительства, женат, имеет двух детей



39 летняя

женщина со средним доходом, работающая в найме в социальном секторе (образование, медицина) или в сфере услуг, замужем, имеет двух детей

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Вёрст

5. Волонтёры. Профили

Волонтёры. Возраст

42 года

средний возраст участников в 2025 году
(+2 года по сравнению с 2023 годом)

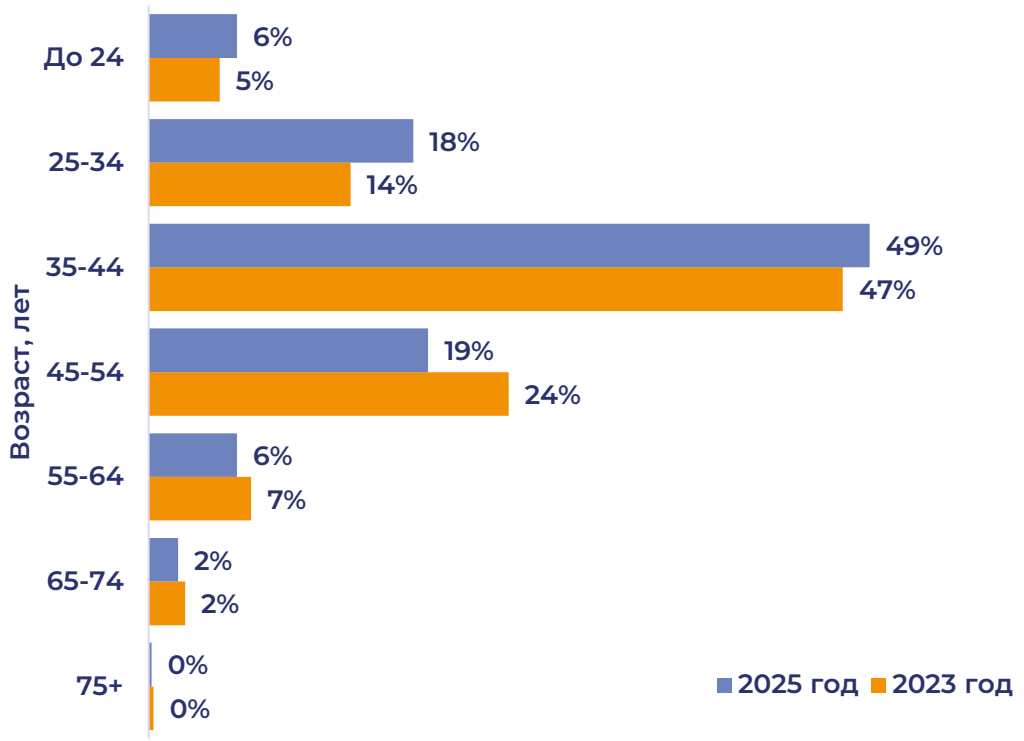
3%

участников младше 18 лет

Две тенденции в возрастных трендах волонтёров:

- увеличение количества волонтёров в старших возрастных группах;
- появление и все более активное вовлечение в волонтёрскую деятельность детей.

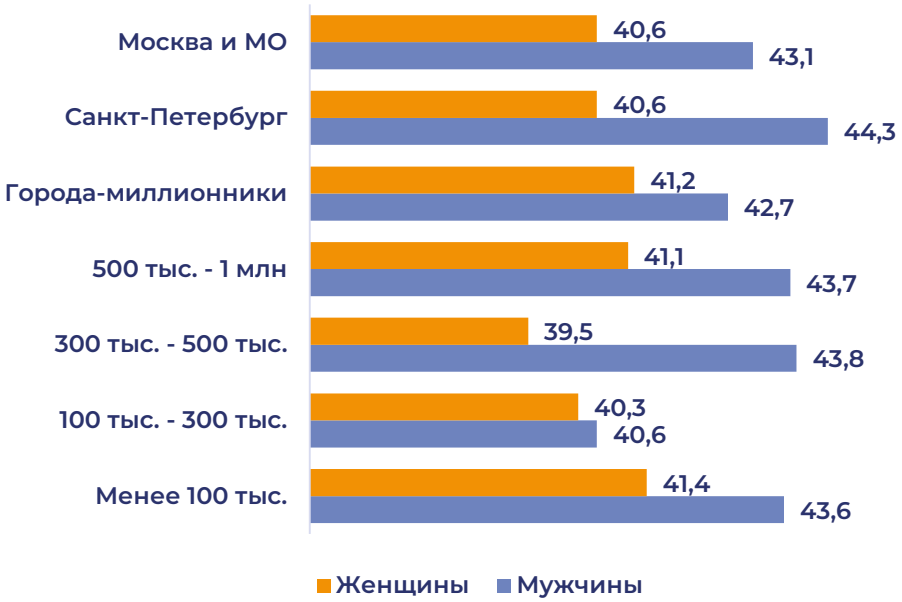
Распределение совершеннолетних участников сообщества по возрасту в 2023 и 2025 годах



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Волонтёры. Возраст

Распределение волонтёров по среднему возрасту, лет



Гендерный разрыв:
в большинстве регионов мужчины-волонтёры старше женщин на 2–4 года. Наибольшая разница наблюдается в городах с населением 300–500 тыс. жителей (4,3 года).

Региональные особенности:
в мегаполисах (Москва, Санкт-Петербург) возраст волонтёров чуть ниже, чем в средних и малых городах;
в небольших городах (менее 100 тыс. жителей) средний возраст близок к среднему по выборке.

Волонтёры. Пол

Распределение участников сообщества по полу



2025 год: 45% мужчин и 55% женщин

2023 год: 49% мужчин и 51% женщин

В 2025 году доля мужчин и женщин, которые волонтёрят, – 45% и 55% соответственно. В 2023 году их доля была практически равная. Количество женщин в сообществе 5 вёрст увеличивается: как среди участников стартов, так и среди волонтеров.

Волонтёры. Пол

Распределение волонтёров по полу и типам городов



В волонтёрском движении 5 вёрст становится все больше женщин - это важно учитывать для привлечения волонтёров и разработки программ поддержки движения в разных типах населённых пунктов.

В большинстве категорий городов женщины составляют большую часть волонтёров. Особенно это заметно в малых и средних городах (свыше 56% в каждой категории).

В Москве, Санкт-Петербурге и городах-миллионниках гендерный баланс ближе к равному (разрыв менее 10 п. п.).

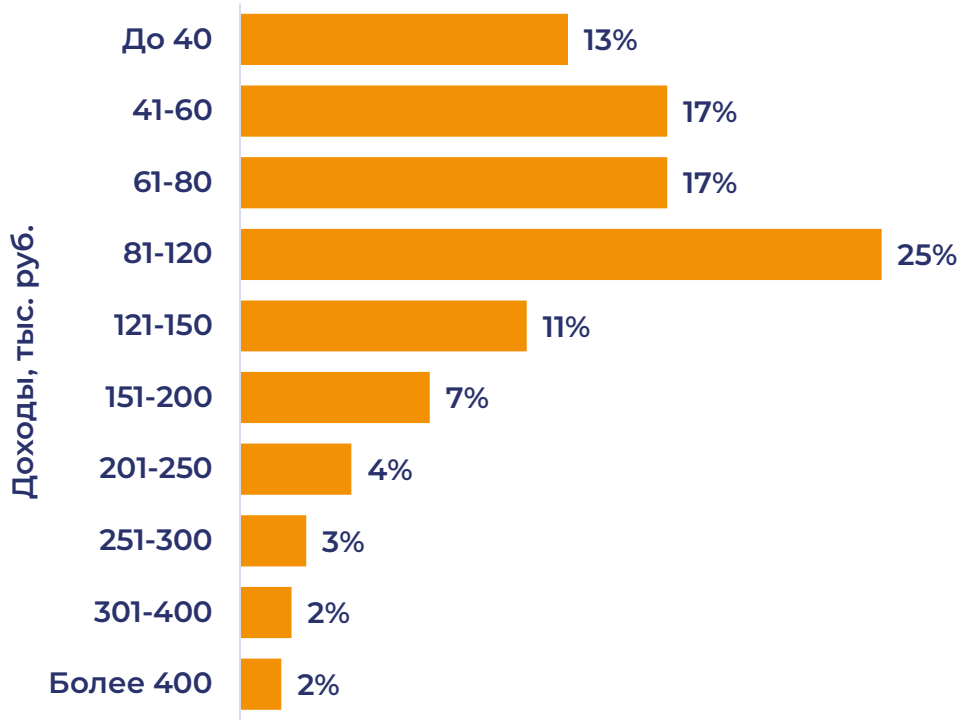
Тенденция к росту доли женщин с уменьшением размера города: вне зависимости от типа города, женщины более активно представлены в волонтерском движении. При этом есть тренд, связанный с размером города: чем меньше город, тем выше доля волонтёров женского пола, что во много связано со структурой занятости, отходничеством и работой вахтовым методом среди мужчин и другими социально-экономическими трендами.

Стабильно высокая активность женщин: ни в одной категории городов мужчины не составляют большинство среди волонтёров.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Волонтёры. Доходы

Распределение участников сообщества по доходам в тыс. руб.



Средний доход в РФ в 2025 году, по данным Росстат, – около 99 тыс. руб. Волонтёры 5 вёрст, в большинстве своем, – люди со средним доходом.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Опыт волонтёрства

Распределение участников по наличию опыта волонтёрства до 5 вёрст



5 вёрст играет большую роль в развитии волонтёрского движения в России: только в 2025 году через сообщество прошли более 18 тыс. уникальных участников-волонтёров. Два из трех опрошенных человек начали свой путь в волонтёрстве с 5 вёрст.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Волонтёры. Бег и волонтёрство

Распределение волонтёров по участию в стартах в качестве спортсмена



Почти каждый десятый волонтёр участвует в 5 вёрст исключительно в этой роли и не бегает дистанцию. Это люди, которые добровольно помогают мероприятию, не будучи в нем заинтересованными как спортсмены.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Волонтёры. Занятость

Распределение участников сообщества по социальным ролям



Распределение участников сообщества по отраслям работы



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Волонтёры. Портрет



43 летний

мужчина со средним доходом, работающий в найме в IT, женат, имеет двух детей



41 летняя

женщина со средним доходом, работающая в найме в сфере услуг, замужем, имеет двух детей

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Вёрст

6. Сложности, с которыми сталкивались волонтёры

Волонтёры. Сложности

19%

волонтёров сталкивались со сложностями

Распределение волонтёров по полу



Женщины немного чаще сталкиваются с проблемами во время волонтёрства, чем мужчины.

По возрастным группам чаще всего возникают сложности у волонтёров до 18 лет, а реже всего в группах 18-24 года и 65-74 года.

По типам городов тенденций не выявлено. Примерно одинаково часто возникают проблемы у волонтёров и в крупных, и в небольших городах.

Распределение волонтёров по возрасту



Распределение волонтёров по типу города



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Волонтёры. Сложности, с которыми сталкивались волонтёры

Распределение волонтёров по сложностям, с которыми они сталкивались



Среди ответов в рамках блока «другое»:

- Погодные условия (дождь, мороз, снегопад, сильный холод) осложняют проведение стартов, особенно в зимнее время и при отсутствии необходимой инфраструктуры в парке.
- Нехватка волонтёров / трудности с набором команды — сложно привлечь к волонтёрству тех, кто приходит «просто побегать».
- Организационные трудности и несогласованность действий (между волонтёрами, организаторами, участниками) — включали проблемы с распределением задач, отсутствие чёткого понимания процедур.
- Груз ответственности за безопасность участников и организацию мероприятия.
- Ранний подъём и неудобный график.
- Конфликты внутри коллектива волонтёров — разногласия в точках зрения, агрессивное поведение опытных волонтёров по отношению к новичкам.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Волонтёры. Сложности, с которыми сталкивались волонтёры. Выводы

Проблемность не универсальна: большинство волонтёров (81%) не сталкиваются со значительными трудностями, что говорит о хорошей организация и продуманности ролей, а также мотивированности и адаптивности участников.

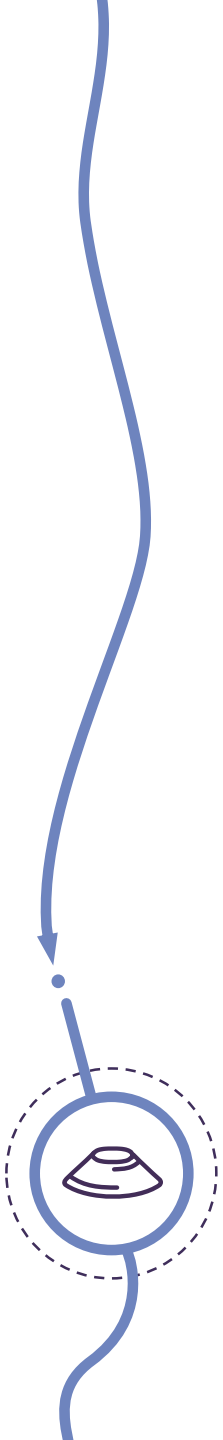
Возраст и пол влияют на характер проблем: молодёжь и пожилые люди нуждаются в особой поддержке (например, обучении, адаптации задач под физические возможности).

Локальные особенности важнее размера города: специфика задач и условий волонтёрства в конкретном месте оказывает большее влияние, чем масштаб населённого пункта.

Необходимость адресной поддержки: организаторам стоит учитывать гендерные и возрастные особенности при распределении задач и обучении волонтёров.

Рекомендации

- разработать программы адаптации для молодых волонтёров (до 18 лет) и старшего поколения (65+);
- уделить внимание поддержке женщин-волонтёров, проанализировав специфику их трудностей.



Вёрст

7. Первые шаги в 5 вёрст

Откуда узнали о 5 вёрст

Распределение по источнику информации о 5 вёрст



«Сарафанное радио» оказалось самым действенным способом привлечения людей в 5 вёрст. Для продолжения роста числа участников с помощью этого канала имеет смысл стимулировать участников размещать информацию об участии в старте в личных соцсетях.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

для чего участники регистрировались на 5 вёрст

Распределение участников по целям регистрации

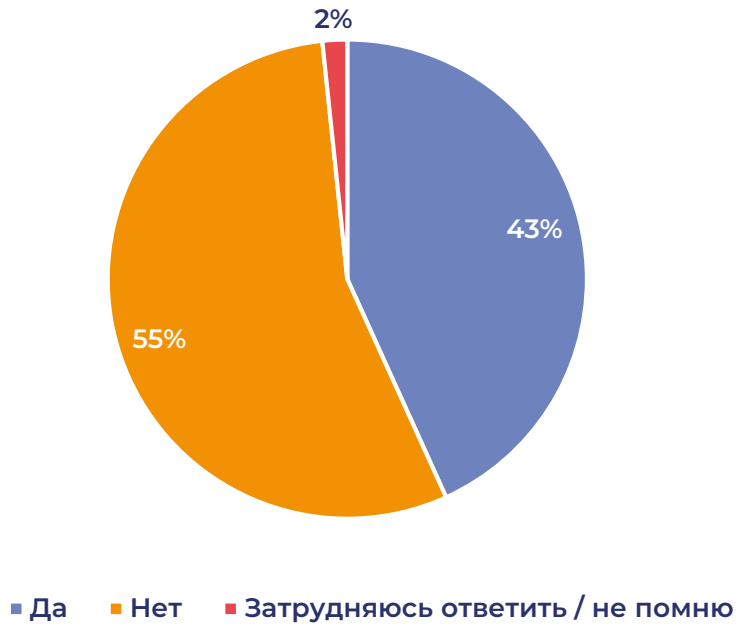


Почти каждый второй участник регистрировался со следующими целями: поддержание здоровья, улучшение физической формы и новые знакомства и общение. Каждый пятый участник имеет цель показать пример родным и детям. 13% осознанно приходят с целью волонтёрства.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Волнение перед первым посещением 5 вёрст

Доля участников сообщества, волновавшихся перед первым стартом



Почти каждый второй новый участник испытывает волнение перед первым стартом.
В 2023 году лишь каждый пятый отвечал положительно на вопрос о волнении перед первым стартом.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Волнение перед первым стартом 5 вёрст

Какие опасения возникали у новых участников сообщества



Три пункта, которые в 2025 году стали больше волновать участников:

- выход из зоны комфорта;
- погодные условия и другие внешние факторы;
- отсутствие подходящей экипировки.

в 2023 году в два раза больше людей волновались из-за отсутствия знакомых людей на старте, в четыре раза больше – о недостаточно хорошей физической форме.

Можно отметить тенденцию на бóльшую уверенность в своих физических способностях, но при этом волнения о коммуникации с незнакомыми людьм и и эмоциональном комфорте.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Вёрст

8. Мотивация к участию

Группы участников

В зависимости от целей регистрации и активности участников 5 вёрст можно выделить четыре основные группы участников. Часто цели пересекаются,
и участника можно отнести к нескольким группам одновременно.

4 группы участников:



1. Спортсмены: для них особенно значимы спортивные результаты и прогресс. Это те, кто предлагают делать старты не только в субботу, но и в будние дни.



2. Социально-активные: для них важно общение с людьми, они часто становятся волонтёрами и «основой» локации 5 вёрст.



3. Осознанные: поддержать здоровье, показать хороший пример детям и близким людям. Значимая часть сообщества.



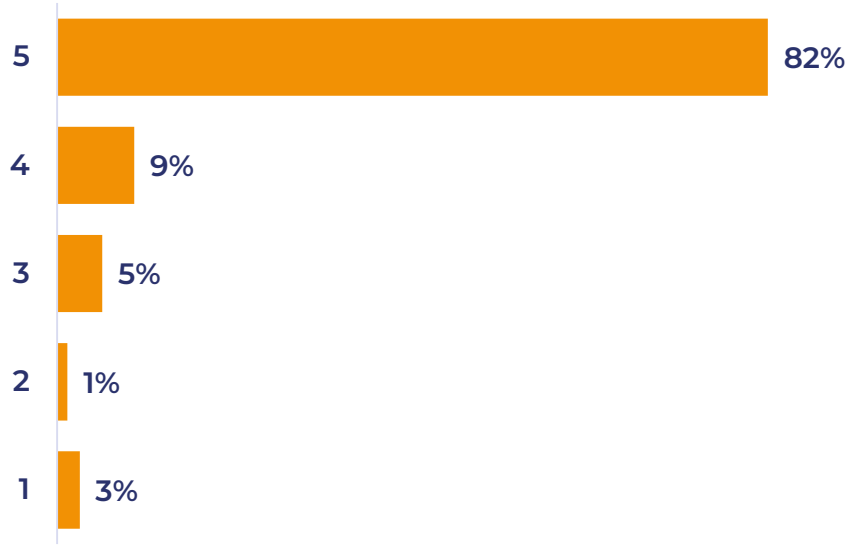
4. Путешественники. не очень большая часть сообщества, но весьма активная. Это те, кто меняют локацию внутри города и ездят в другие города для участия в старте 5 вёрст.

Мотивация к участию: бесплатные старты. Бегуны

4,7 балла

из 5 – среднее значение оценки мотивации участвовать в 5 вёрст благодаря бесплатному формату

Оценка по 5-балльной шкале насколько бесплатный формат стимулирует к участию в стартах 5 вёрст



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Мотивация. Волонтёры

Распределение участников сообщества по мотивации быть волонтёром



Главные мотивирующие факторы для волонтёров – благодарность со стороны организаторов, возможность помочь участникам и новые знакомства/опыт. Почти каждый второй волонтёр хочет поддержать беговое сообщество.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Мотивация к участию: спонсорские акции

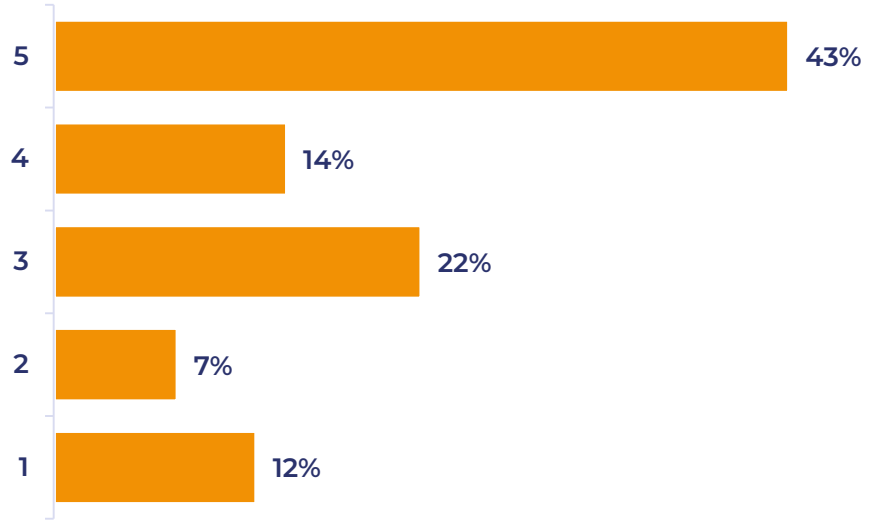
3,6 балла

из 5 среднее значение оценки мотивации участвовать в 5 вёрст благодаря спонсорским акциям

Результат (3,6 балла) позволяет сделать несколько выводов:

- **спонсорские программы оказывают ощутимое, но не доминирующее влияние на решение участников присоединиться к мероприятию;**
- **есть потенциал для улучшения условий акций, чтобы повысить их привлекательность (например, скорректировать типы бонусов или расширить партнёрскую сеть).**

Оценка по 5-балльной шкале насколько спонсорские акции мотивируют к участию в 5 вёрст



Спонсорские акции: РЖД

Распределение участников по осведомленности о РЖД Бонус



Распределение участников по уровню осведомлённости о программе «РЖД Бонус»:

60% не знают о программе — это серьёзный пробел в информировании аудитории. Необходимо усилить коммуникацию через каналы связи с участниками (соцсети, email-рассылки);

20% знают о программе, но не пользуются — возможно, участники не видят прямой выгоды или не понимают механики начисления бонусов. Требуется разъяснительная работа (инфографика, короткие видео);

11% активно используют бонусы — эта группа демонстрирует лояльность и заинтересованность. Можно предложить им стать амбассадорами программы, делиться опытом в сообществах;

9% планируют воспользоваться — позитивный сигнал: участники заинтересованы, но нуждаются в дополнительных стимулах или инструкциях.

Спонсорские акции: Спортмастер

Распределение участников по осведомлённости о начислении бонусов в магазине Спортмастер



- 56% не знают о программе — высокий уровень неосведомлённости требует мер по информированию (например, размещение информации на сайте проекта, в социальных сетях и пр.);
- 21% активно пользуются бонусами — ядро лояльных участников;
- 12% планируют воспользоваться — группа с высоким потенциалом вовлечения. Стоит предложить им «быстрый старт» — чек-лист по получению бонусов;
- 11% знают о программе, но не используют — вероятно, мешают барьеры (сложность регистрации, непонимание выгоды). Нужно упростить процесс и акцентировать внимание на преимуществах.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Спонсорские акции: Рекомендации

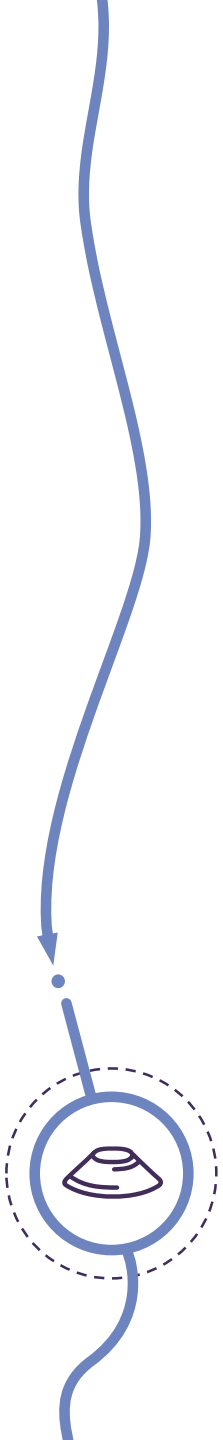
Недостаточная информированность о бонусных программах (до 60% в обоих случаях) — ключевой барьер. Требуется комплексная работа по повышению осведомлённости.

Разрыв между знанием и использованием бонусов (например, 20% знают о «РЖД Бонус», но не пользуются) указывает на необходимость улучшения пользовательского опыта: упростить регистрацию, сделать условия более понятными.

Лояльная группа активных пользователей (около 30%) — основа для развития программ лояльности. Можно внедрить уровни привилегий (например, «серебряный», «золотой» статус за определённое количество стартов).

Потенциал роста у групп, планирующих воспользоваться бонусами (9–12%). Им нужны дополнительные уведомления о преимуществах и пошаговые инструкции.

Таким образом, спонсорские акции являются значимым, но не полностью реализованным инструментом мотивации. Усиление информированности и упрощение механизмов получения бонусов способно повысить вовлечённость участников и укрепить партнёрские отношения.



Вёрст

9. Выбор локации

Выбор локации: что наиболее важно

Распределение участников сообщества по причинам выбора локации



Каждому второму участнику важно мест оположение старта.
Каждому пятому – наличие парковой инфраструктуры (лавочки, туалеты, детские площадки и др.) и тип парка.
Тип покрытия беговых дорожек важен каждому шестому участнику.
Наличие досуговой инфраструктуры (кафе, аттракционы и пр.) – наименее приоритетный фактор при выборе локации старта.

В категории «Другое» самый частый ответ:
«у нас в городе одно место проведения 5 вёрст»

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

10. Спорт в жизни участников 5 вёрст

Частота участия в стартах 5 вёрст

Распределение по частоте участия в стартах



Каждый третий участник 5 вёрст участвует в стартах несколько раз в месяц.
15% участвуют каждую неделю.
6% – очень редко.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Наличие действующего абонемента в фитнес-клуб или студию участников 5 вёрст

Распределение участников по наличию абонемента в фитнес-клуб



у 63% участников 5 вёрст нет абонемента в фитнес-клуб. При этом половина из них никогда его не имела.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

5 вёрст и фитнес-клубы: потенциальная синергия

Привлечение новых клиентов для фитнес-клубов:

- участники 5 вёрст, заинтересованные в поддержании физической активности, могут стать потенциальными клиентами фитнес-клубов;
- фитнес-клубы могут предлагать специальные условия (скидки, пробные абонементы) участникам 5 вёрст, мотивируя их расширить программу тренировок;
- совместные промоакции (например, «приведи друга из 5 вёрст — получи скидку») увеличат клиентскую базу.

Расширение программ активности для участников 5 вёрст:

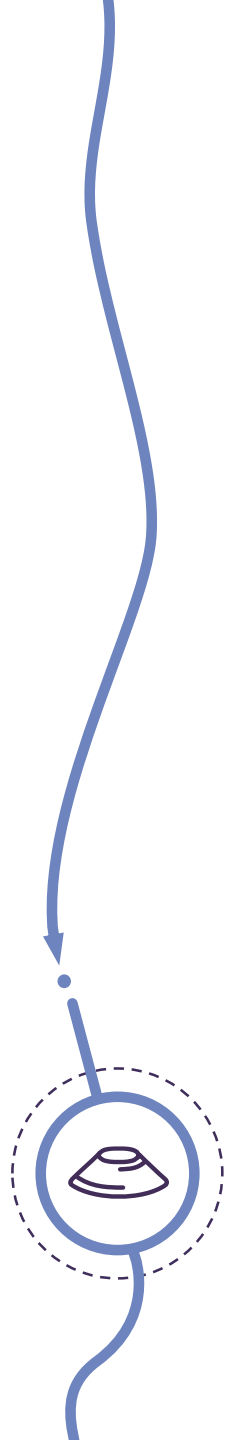
- фитнес-клубы могут предложить участникам 5 вёрст дополнительные тренировки (силовые, функциональные, групповые занятия), дополняющие беговые старты;
- организация совместных мероприятий: мастер-классы по технике бега, разминки, восстановительные практики в залах фитнес-клубов.

Возможные эффекты для 5 вёрст:

увеличение вовлечённости участников — расширение программ активности удерживает аудиторию и мотивирует к регулярным тренировкам;
дополнительные источники финансирования — партнёрские отчисления от фитнес-клубов за привлечение клиентов, спонсорские контракты;
улучшение инфраструктуры стартов — фитнес-клубы могут предоставлять оборудование, волонтёров, медицинские услуги на мероприятиях;
расширение географии и частоты стартов — за счёт ресурсов партнёров можно организовать больше локаций и дополнительных мероприятий в течение недели (то, что просят многие участники).

Программы лояльности и бонусы:

- разработка совместных бонусных программ: например, баллы за участие в стартах 5 вёрст можно обменивать на услуги фитнес-клубов (персональные тренировки, массаж, бассейн);
- интеграция лояльности: участники 5 вёрст получают скидки на экипировку, услуги тренеров, СПА-зоны в партнёрских фитнес-клубах.



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Количество тренировок в неделю (любой вид спорта, в том числе в фитнес-клубе)

Распределение участников сообщества по количеству тренировок в неделю



Более 70% участников тренируются в неделю 3 и более раз.
Реже 1 тренировки в неделю только у 6% участников.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Возраст, когда появился интерес к бегу

Распределение участников по возрасту, когда появился интерес к бегу



Пик формирования интереса приходится на детство. Это подтверждает важность работы со школьниками для популяризаци и спорта.

Второй значимый этап — зрелый возраст (35–44 года). Люди осознанно выбирают бег как способ поддержания здоровья.

Промежуточные этапы (18–34 года) характеризуются более низким интересом, что требует специальных мер мотивации.

Кто впервые побудил заниматься спортом / бегом участников сообщества

Распределение участников сообщества по тому, кто или что побудило к занятию спортом



Самостоятельный интерес является доминирующим фактором (почти половина участников).

Социальный аспект (друзья, коллеги) играет важную роль в мотивации.

Семейный фактор (родители) имеет умеренное влияние (всего 16% — сумма двух подкатегорий), но тут надо понимать, что большая часть отвечавших пришли в спорт во взрослом возрасте.

Образовательная среда (уроки физкультуры) также формирует интерес к спорту.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Компания на беговых мероприятиях

Распределение участников сообщества по компании для занятия бегом



Преобладает социальная мотивация: более 40% участников (23% + 21%) предпочитают бегать в компании друзей и единомышленников.

Значительная доля самостоятельных бегунов (18%): говорит о наличии индивидуалистов.

Роль семьи и работы: около 22% участников (12% + 10%) занимаются бегом с близкими или коллегами — это демонстрирует потенциал корпоративных и семейных беговых форматов.

Низкая вовлечённость студенческих команд (0%): может указывать на недостаточную популяризацию бега среди студентов либо на специфику аудитории 5 вёрст (преобладание взрослых участников).

Меньшая популярность узкоспециализированных спортивных сообществ (7%): свидетельствует о том, что участники 5 вёрст в основном не связаны с другими видами спорта на профессиональном уровне.

Диаграмма демонстрирует ключевые социальные группы участников бегового сообщества и даёт точки роста для организаторов — от усиления групповых форматов до вовлечения новых аудиторий (студенты, корпоративные команды).

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Вёрст

11. Имеют регистрацию, но не участвуют

Участие в стартах 5 вёрст тех, кто имеет регистрацию

14%

зарегистрированных пользователей ни разу не участвовали в старте 5 верст

Доля участников сообщества, которые участвуют в стартах 5 вёрст



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

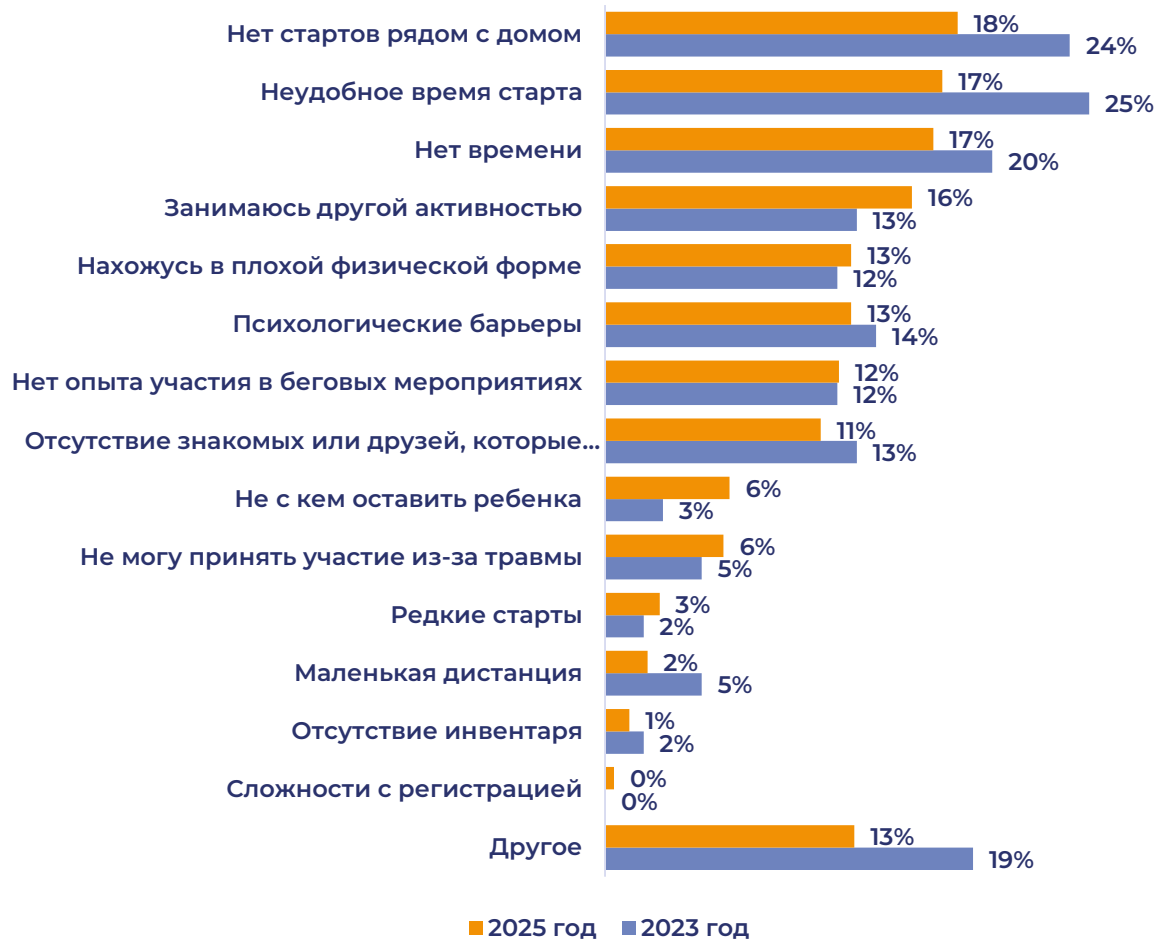
Что мешает прийти на 5 вёрст людям, имеющим регистрацию

Порядок распределения причин непосещения стартов в 2025 году соответствует порядку в 2023 году. Ключевое отличие в абсолютных значениях - респонденты реже выбирали несколько причин в 2025 году и концентрировались на самых важных. Топ-3 причин совпадают в 2023 и 2025 годах. Основные проблемы: отсутствие старта рядом с домом и неудобное время старта. Эти же ответы, но в более развернутом виде, самые многочисленные в категории «Другое». Также в «Другое» много пишут о намерении участвовать в ближайшее время.

Потенциальные решения по вовлечению аудитории, которая пока не приходила на старты:

1. Увеличить количество локаций
2. Дополнительные старты в другой день / время
3. Поддержка новичков
4. Организация досуга и присмотра за детьми

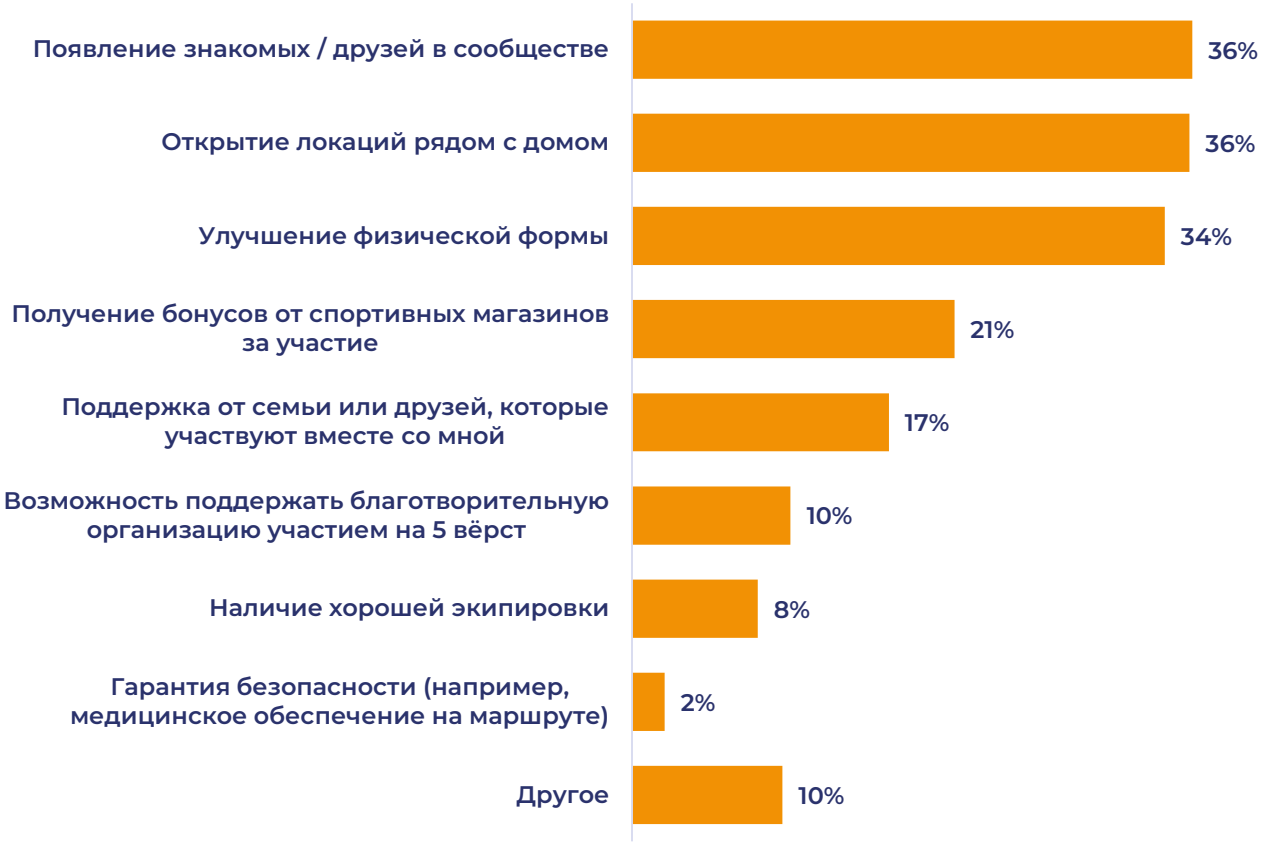
Распределение участников по причинам непосещения мероприятий



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Что может способствовать участию в мероприятиях 5 вёрст новичкам

Распределение участников по факторам, которые могут способствовать начать участвовать в стартах



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Среди «Другое»:

- каждый пятый ответ о переносе времени старта на более позднее;
- каждый седьмой ответ об отсутствии свободного времени для участия в 5 вёрст.

Ключевые мотиваторы — социальная составляющая и удобство локации.

Значимую роль играют улучшение физической формы и поддержка близких.

Барьеры — жёсткость расписания и нехватка времени.

Анализ профилей участников. Выводы

Участники-спортсмены:

- демонстрируют широкий возрастной диапазон — от молодёжи до людей старшего возраста, что подчёркивает инклюзивность проекта;
- приходят ради разных целей: поддержания физической формы (около 55% участников), улучшения здоровья, общения с единомышленниками (37%), преодоления личных рекордов;
- сочетают соревновательный дух с дружелюбной атмосферой — для многих важнее участие, а не победа;
- часто вовлекают в активность семьи и друзей;
- используют мероприятия как способ снять стресс и улучшить эмоциональное состояние (49% отмечают подъём настроения после стартов).

Волонтёры:

- играют ключевую роль в организации стартов;
- мотивированы желанием помочь сообществу, почувствовать себя частью команды, развить организаторские навыки;
- часто переходят из категории «спортсмены» в «волонтёры», видя ценность общественной работы;
- становятся «лицом» проекта — их доброжелательность создаёт тёплую атмосферу на стартах.

Общие характеристики участников:

- большинство (более 70%) приходят на старты регулярно, формируя устойчивую аудиторию;
- ценят доступность проекта — бесплатные старты, удобное время (субботы, утро), локацию (парки);
- активно используют цифровые инструменты: регистрируются онлайн, отслеживают результаты, общаются в сообществах;
- демонстрируют высокую лояльность — многие участвуют несколько лет подряд, приводят новых бегунов.

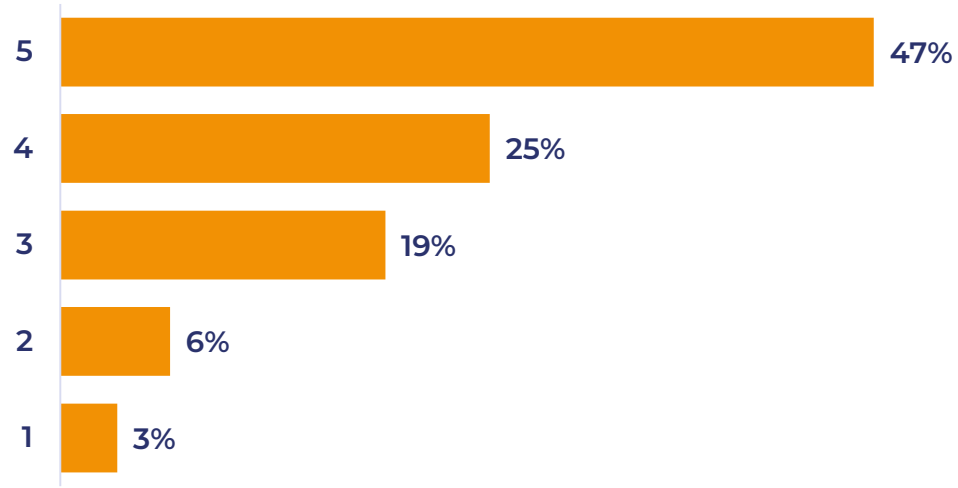
5 вёрст успешно объединяет людей разных возрастов и уровней подготовки общей целью — популяризацией ЗОЖ, а сочетание спортивной и волонтёрской активности создаёт синергию: спортсмены заряжают энергией, волонтёры обеспечивают организацию.

Вёрст

12. Беговая инфраструктура

Удовлетворенность беговой инфраструктурой в районе (городе) проживания

Оценка по 5-балльной шкале удовлетворенности беговой инфраструктурой в районе (городе) проживания, баллов



4,1 балла

из 5 – среднее значение удовлетворенности беговой инфраструктурой своего города

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Недовольство беговой инфраструктурой района или города*

Распределение участников по причинам, которые вызывают недовольство в беговой инфраструктуре района (города) проживания



Самая большая проблема – отсутствие или недостаточное количество.

На втором месте – плохое состояние беговых дорожек в зимний период.

*** Вопрос задавался участникам, оценившим беговую инфраструктуру своего города на 3, 2 и 1 балл**

Недовольство беговой инфраструктурой района или города. Ответ «Другое»

Среди «Другое»:

- отсутствие доступных стадионов и манежей;
- мало мест пригодных для бега;
- места для бега далеко от дома;
- недостаточное освещение дорожек;
- отсутствие общественных туалетов;
- затянувшийся ремонт парка и дорожек.



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

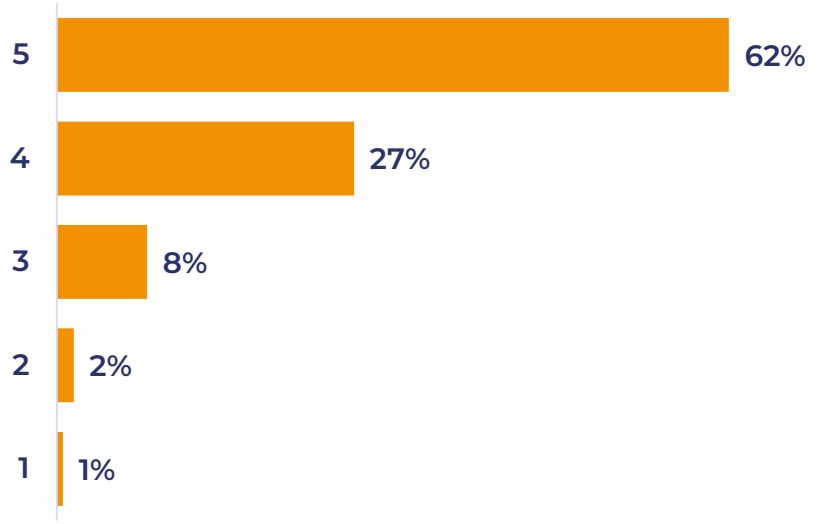
Удовлетворенность беговой инфраструктурой в парке, в котором бегаете 5 вёрст

4,5 балла

из 5 среднее значение удовлетворенности беговой инфраструктурой парка

Парки, в которых проходят события 5 вёрст, оценивают выше на 0,4 балла, чем беговую инфраструктуру города в целом.

Оценка по 5-балльной шкале удовлетворенности беговой инфраструктурой парка, баллов



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Вёрст

13. Траты на спортивные товары

Покупка спортивных товаров участниками 5 вёрст

Распределение участников 5 вёрст по частоте покупок спортивных товаров



Ключевые тенденции:

- Основная масса участников (64%) обновляет экипировку нерегулярно — либо по необходимости, либо раз в несколько месяцев.
- Около четверти участников (26%) придерживается более регулярного графика покупок (раз в полгода или ежемесячно), что может быть связано с более серьёзным подходом к бегу.
- Низкий процент тех, кто не покупает спортивные товары, говорит о высокой вовлечённости участников в спорт — большинство инвестирует в своё хобби.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Покупка спортивных товаров участниками 5 вёрст

Доля участников 5 вёрст совершавших покупки разных видов спортивных товаров



Наибольший интерес у участников вызывают базовые элементы экипировки — обувь и одежда (более 75% участников в каждой категории).

Средний уровень интереса наблюдается к аксессуарам и спортивному питанию (около 40%). Эти категории важны, но менее приоритетны по сравнению с обувью и одеждой.

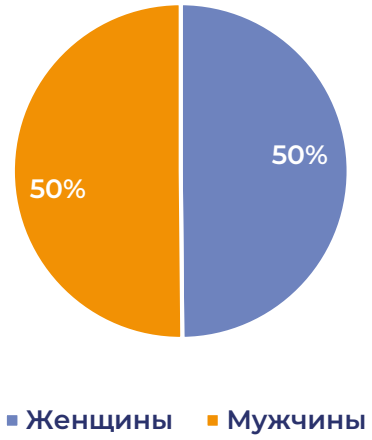
Наименьший интерес — к фитнес-гаджетам (24%) и прочим товарам (2%). Это может говорить о том, что участники не считают такие товары обязательными для занятий или предпочитают более доступные альтернативы.

Низкая доля «другого» может свидетельствовать о чёткой структуре потребностей аудитории — большинство покупок укладывается в обозначенные категории.

Участники 5 вёрст в первую очередь совершают покупки базовой экипировки (обувь и одежда).

Траты на спортивные товары для участия в 5 вёрст

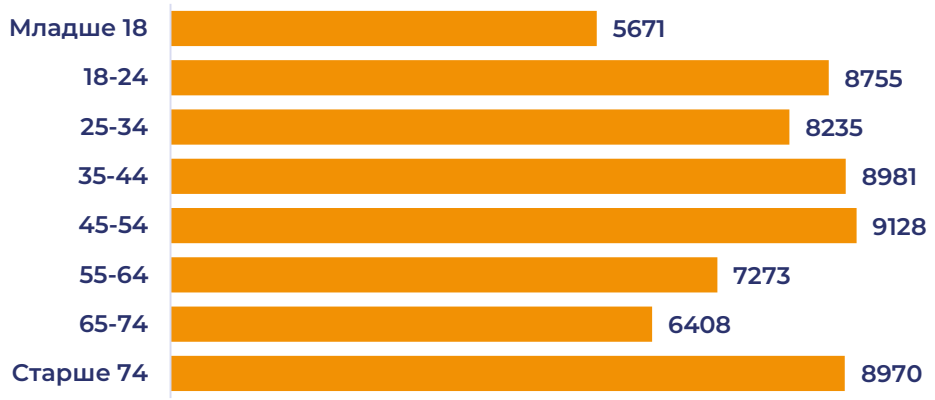
Распределение участников 5 вёрст по покупке спортивных товаров по полу



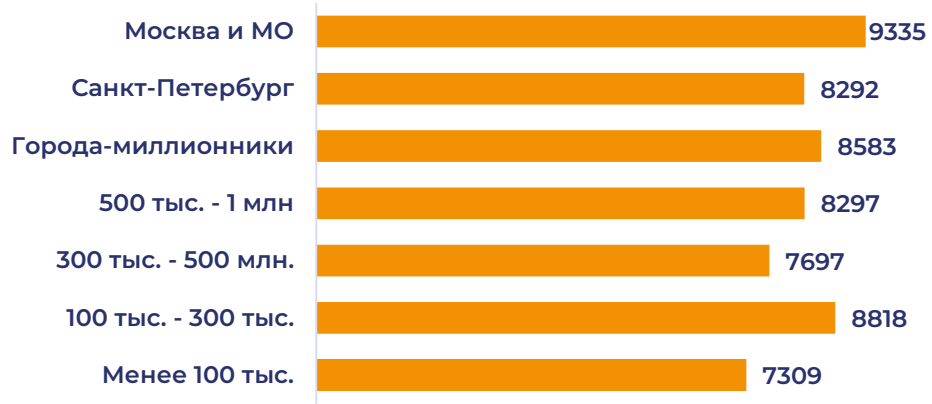
Средние траты на спортивные товары для участия в 5 вёрст в год у женщин и мужчин, руб.



Средние траты на спортивные товары у участников разных возрастных групп, руб.



Средние траты на спортивные товары для участия по типу города, руб.



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Покупка спортивных товаров участниками 5 вёрст

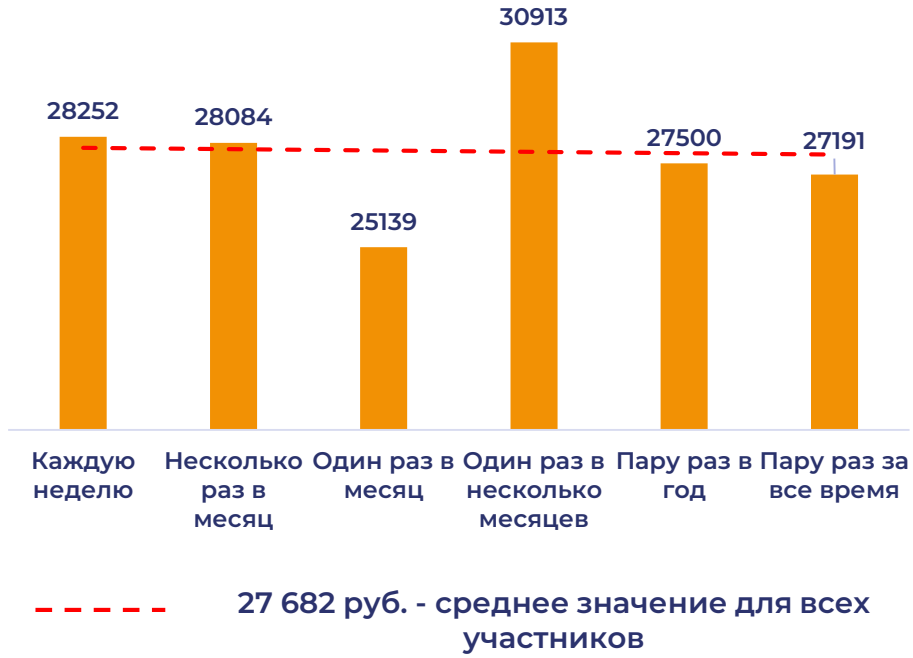
27 682 руб.

средняя сумма трат участников 5 вёрст на спортивные товары за последние 12 месяцев

Тенденции:

- Наиболее активные покупатели (те, кто приобретает товары еженедельно или несколько раз в месяц) тратят чуть меньше среднего значения (около 26 500–26 954 руб.).
- Участники с редкими покупками (раз в год или «пару раз за всё время») приближаются к среднему показателю или немного превышают его.
- Самые умеренные траты наблюдается у тех, кто покупает раз в месяц (25 399 руб.).
- Среднее значение (27 682 руб.) служит ориентиром для сравнения — оно выше, чем у еженедельных/ежемесячных покупателей, но ниже, чем у тех, кто обновляет экипировку реже.

Распределение участников по потраченной сумме на спортивные товары в зависимости от частоты участия в 5 вёрст



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Покупка спортивных товаров участниками 5 вёрст

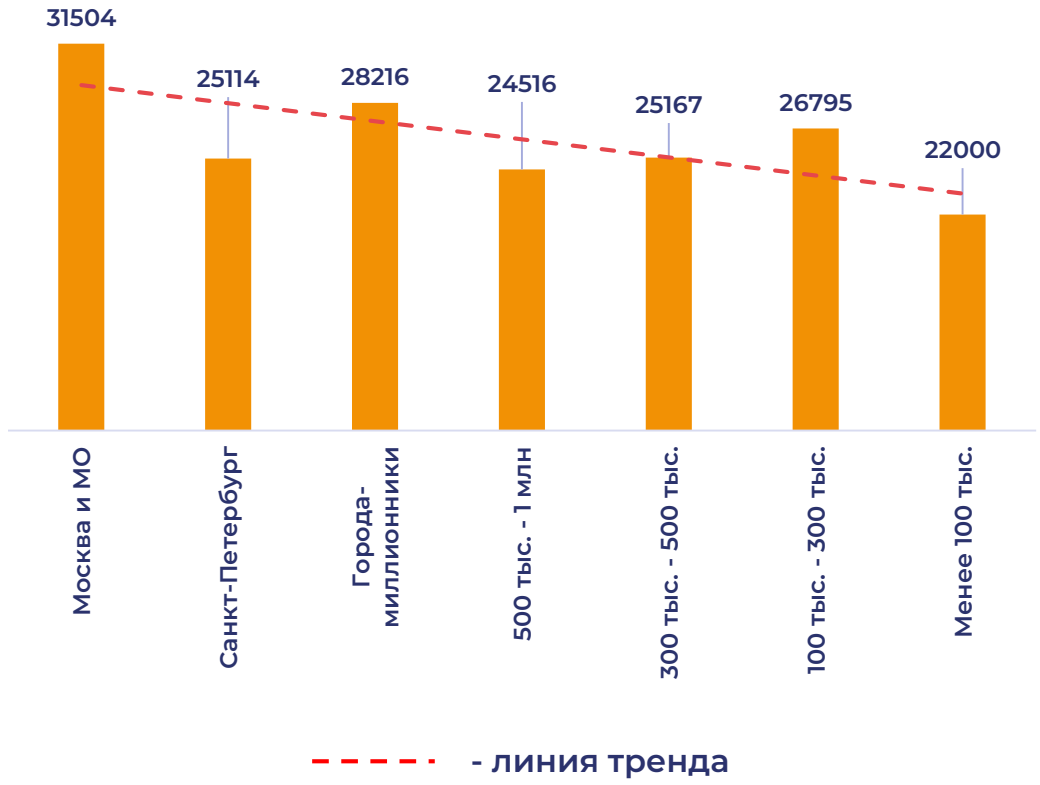
27 682 руб.

средняя сумма трат участников 5 вёрст на спортивные товары за последние 12 месяцев

Тенденции:

- Разброс трат между регионами существенен — от 22 000 до 31 504 рублей. Это связано с уровнем доходов и стоимостью жизни в разных городах.
- Наибольшие траты зафиксированы в Москве и МО, что объясняется более высоким средним доходом и доступностью товаров различных брендов в регионе.
- Наименьшие траты — в малых городах (менее 100 тыс. жителей), что может быть связано с ограниченным бюджетом или меньшей доступностью спортивных магазинов.
- Для трат участников характерна прямая зависимость между размерами города и тратами на спортивные товары.

Распределение участников по потраченной сумме на спортивные товары в зависимости от типа города



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Вёрст

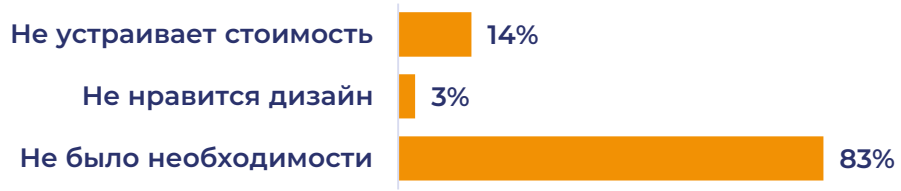
14. Магазин 5 вёрст

Покупки в магазине 5 вёрст: футболка

Доля участников, которые совершали покупку футболки в магазине 5 вёрст



Распределение участников по причине несовершения покупки футболки в магазине 5 вёрст



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Покупки в магазине 5 вёрст: аксессуары

Доля участников, которые совершали покупку аксессуаров в магазине 5 вёрст



Распределение участников по причине несовершения покупки аксессуаров в магазине 5 вёрст



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Покупки в магазине 5 вёрст: рекомендации

Работа с категорией «не было необходимости»:

- подчеркнуть социальную значимость покупки (например, часть средств идёт на развитие проекта);
- создать «символическую» ценность товара (например, футболка как знак участия в определённом сезоне или юбилейном старте).

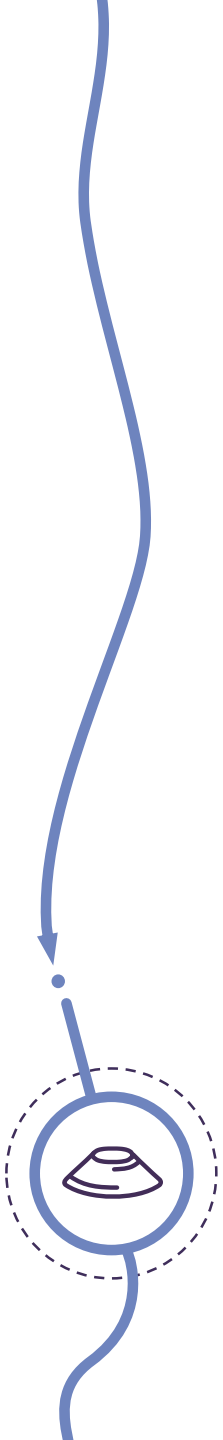
Оптимизация ценовой политики (для 14% недовольных ценой):

- провести анализ цен конкурентов на аналогичный мерч;
- рассмотреть возможность выпуска базовой и премиальной линейки футболок (разный материал, качество печати).

Комплексные меры:

- усилить коммуникацию о преимуществах покупки (через соцсети, email-рассылки);
- демонстрировать «истории использования» футболок (фото участников, отзывы);
- тестировать разные форматы продвижения (например, лимитированные выпуски, коллаборации с известными бегунами).

Таким образом, основная задача — превратить футболку из «просто атрибута» в ценный элемент сообщества 5 вёрст, сочетающий функциональность, стиль и эмоциональную привязанность к проекту.



Вёрст

15. Добровольные пожертвования в фонд 5 вёрст

Добровольные пожертвования в фонд 5 вёрст. Все участники

28%

участников совершают пожертвования в фонд 5 вёрст

4%

совершают пожертвования регулярно

25%

участников не знают о возможности делать добровольные пожертвования

Распределение всех участников по внесению добровольных пожертвований в фонд 5 вёрст



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Добровольные пожертвования в фонд 5 вёрст. Волонтёры

73%

участников совершают пожертвования в фонд 5 вёрст

7%

совершают пожертвования регулярно

9%

волонтёров не знают о возможности делать добровольные пожертвования

Распределение волонтёров по внесению добровольных пожертвований в фонд 5 вёрст



Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Добровольные пожертвования в фонд 5 вёрст. Все участники и волонтёры



Участники, которые помимо бега в 5 вёрст занимаются волонтёрством, значительно чаще помогают фонду добровольными пожертвованиями. Волонтёры — ядро финансовой и организационной поддержки. Они не только вкладываются трудом, но и чаще финансово поддерживают проект. Это подчёркивает их высокую лояльность и приверженность целям движения.

Потенциал роста пожертвований среди обычных участников. Около 25% участников готовы жертвовать, но делают это нерегулярно. Преобразование этих пожертвований в регулярный формат может существенно увеличить финансирование.

Необходимость повышения информированности. 17% участников не знали о возможности пожертвований — это сигнал к улучшению коммуникации с аудиторией.

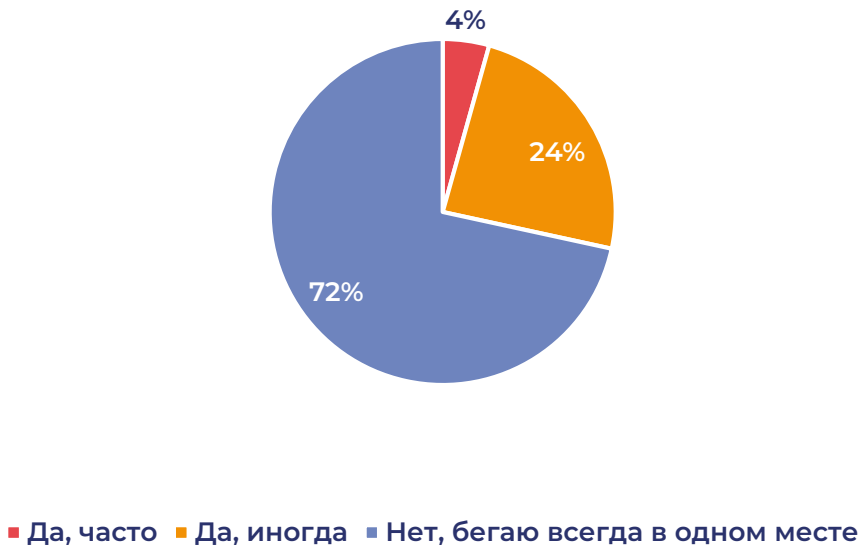
Диаграмма наглядно демонстрирует, что волонтёры являются не только организационным, но и финансовым «двигателем» проекта. Усиление работы с обычными участниками может значительно расширить ресурсную базу 5 вёрст.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

16. Беговой туризм

Смена локации в пределах населенного пункта (1)

Распределение участников по результатам ответа на вопрос: меняете ли вы место старта 5 вёрст внутри своего населенного пункта



Общая картина поведения участников:

- 72% участников предпочитают бегать всегда в одном и том же месте — это основная группа, демонстрирующая стабильность выбора локации.
- 24% участников иногда меняют место старта — это свидетельствует о гибкости и желании разнообразить маршрут.
- Лишь 4% участников меняют локацию часто — эта группа наиболее мобильна и открыта к экспериментам с разными местами для бега.

Таким образом, каждый четвёртый участник проекта (24%) хотя бы иногда меняет локацию внутри своего населённого пункта. Это говорит о том, что значительная часть бегунов не ограничивается одним маршрутом, а стремится исследовать разные места для тренировок.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Смена локации в пределах населенного пункта (2)

Распределение участников, меняющих локацию 5 вёрст, по размеру населённого пункта



Данные показывают прямую зависимость между размером населённого пункта и склонностью участников менять локацию:

- Лидирует Москва (31%) — наибольшая доля участников, меняющих место старта. Это может быть связано с большим количеством доступных локаций и развитой инфраструктурой для бега.
- Московская область и Санкт-Петербург (по 11%) — также демонстрируют заметную долю «мобильных» бегунов.
- Города-миллионники (19%) — пятая часть участников меняет локацию, что подтверждает тенденцию: чем больше город, тем выше вариативность выбора места для бега.
- Населённые пункты меньшего размера (от 500 тыс. до менее 100 тыс. жителей) показывают постепенное снижение доли участников, меняющих локацию (от 13% до 4%). Это логично объясняется ограниченным количеством мест для бега и меньшей доступностью альтернативных маршрутов.

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Причины, мотивирующие менять локации в пределах населенного пункта

Распределение участников сообщества по выбранным причинам для периодической смены локации



Каждый второй участник, меняющий локацию старта, мотивирован желанием разнообразить маршрут и место проведения.
Каждому третьему интересна атмосфера на разных локациях 5 вёрст и новые знакомства.
Среди ответов «Другое»:

«...фактическое местонахождение в момент проведения старта»;

«в нашем городе только одна локация»;

«различие рельефа»;

« ...приезд в гости» , «...приезд к родителям».

Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Смена локации в пределах населенного пункта. Выводы

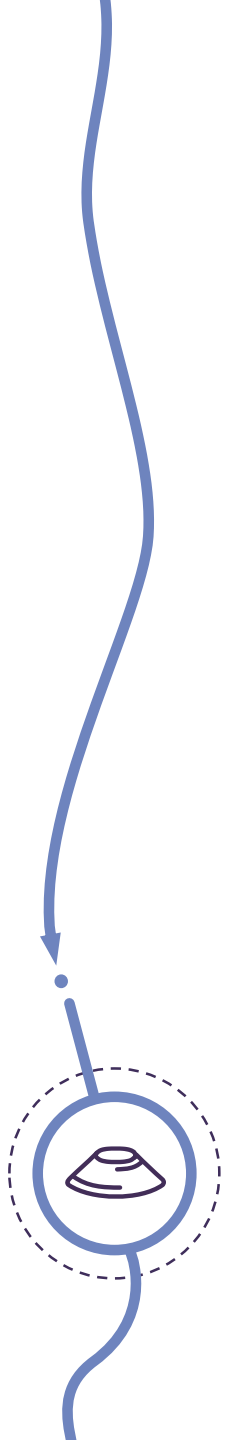
Географический фактор имеет значение: участники из крупных городов (Москва, Санкт-Петербург, города-миллионники) значительно чаще меняют локацию по сравнению с жителями малых городов и посёлков.

Проект 5 вёрст способствует географической мобильности участников — наличие нескольких стартов в одно и то же время в разных локациях мотивирует бегунов пробовать новые маршруты.

Стабильность и разнообразие сосуществуют: большинство участников (72%) предпочитают постоянство, но существенная часть (24%) ценит разнообразие и использует возможность смены локации.

Инфраструктура и размер города напрямую влияют на поведение участников: чем больше выбор мест для бега, тем выше вероятность, что участник воспользуется этой возможностью.

Рекомендации для увеличения «внутреннего туризма» в пределах населенного пункта: продвигать идею «исследования города через бег» — мотивировать участников пробовать новые локации, делиться впечатлениями и фотографиями.

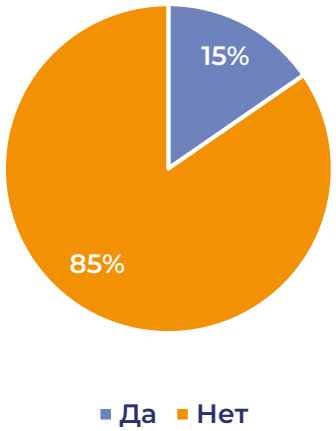


Путешествия в другие города с целью участия в 5 вёрст (1)

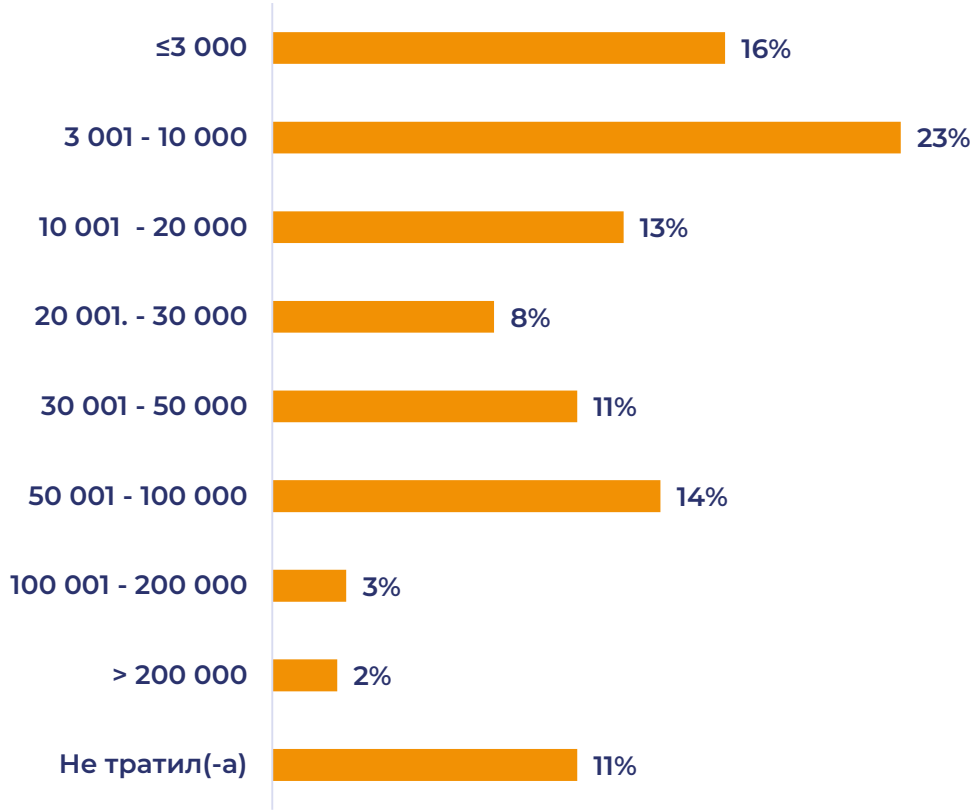
35 927 руб.

среднее количество трат на путешествия

Распределение участников сообщества по ответу на вопрос: путешествовали ли вы в другие города с целью участия в старте 5 вёрст?



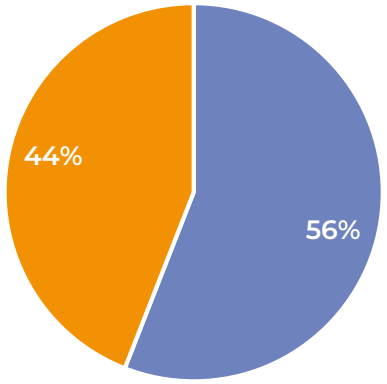
Распределение участников сообщества по тратам в рублях на такие путешествия за последние 12 месяцев



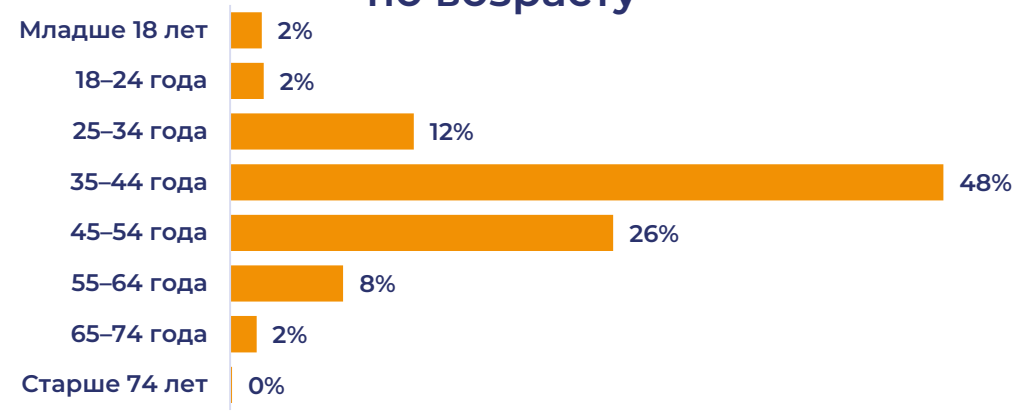
Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Путешествия в другие города с целью участия в 5 вёрст (2)

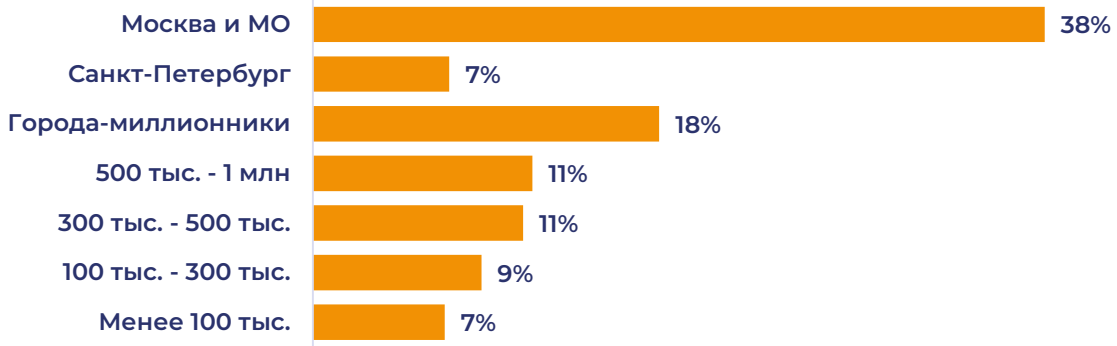
Распределение «беговых туристов» 5 вёрст по полу



Распределение «беговых туристов» 5 вёрст по возрасту



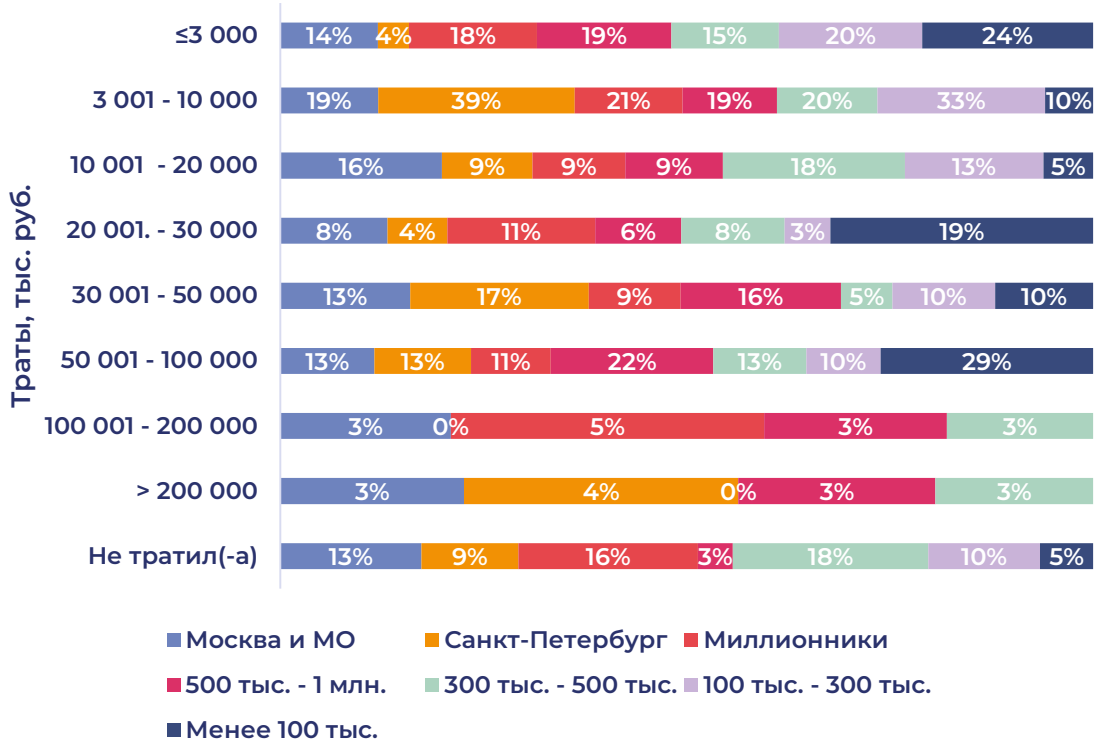
Распределение «беговых туристов» 5 вёрст по размеру населенного пункта



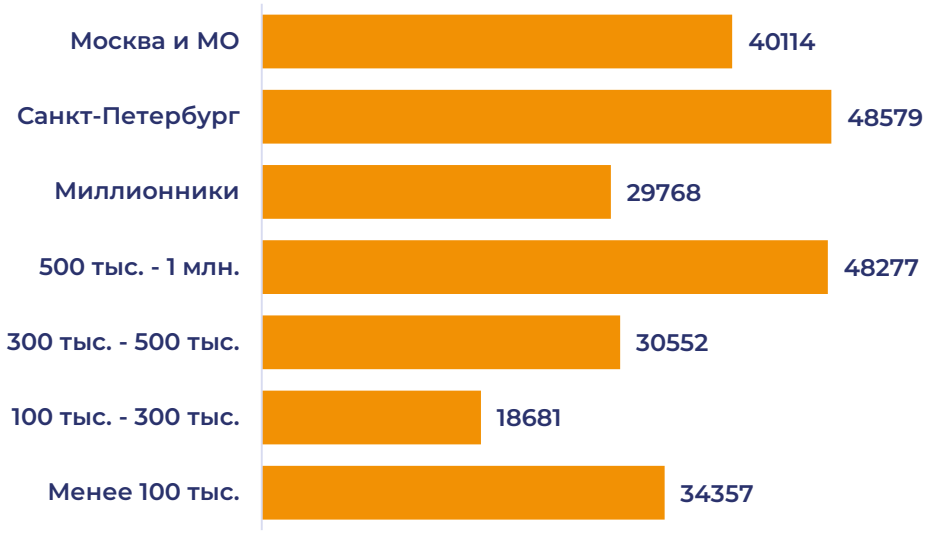
Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Путешествия в другие города с целью участия в 5 вёрст (3)

Распределение по типам городов и среднему уровню трат на путешествия, %



Среднее значение трат за последний год на путешествия с целью участия в 5 вёрст участников из разных типов городов, руб.



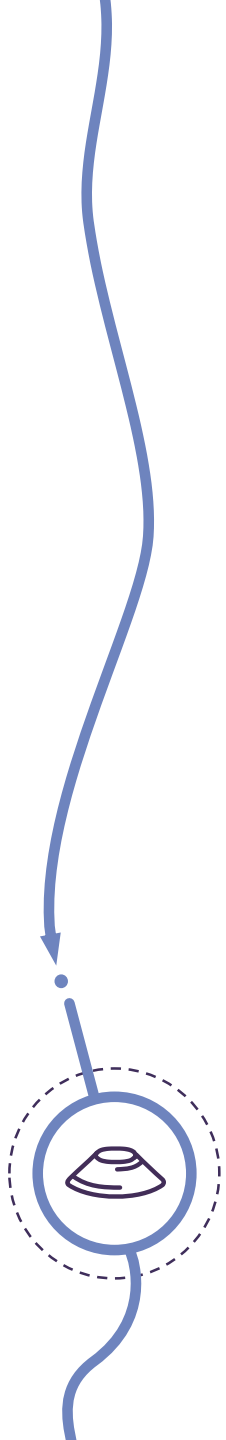
Исследование подготовлено EventData для 5 вёрст

Путешествия в другие города с целью участия в 5 вёрст. Выводы

Высокая лояльность к 5 вёрст:

- **15% участников готовы преодолевать расстояния и посещать новые города ради стартов в других локациях, что говорит о сильной вовлечённости и мотивации.**
- **Бюджет поездок коррелирует с географической удалённостью и финансовыми возможностями участников.**
- **Разнообразие финансовых затрат: спектр расходов от минимальных (<3 000 руб.) до значительных (свыше 200 000 руб.).**
- **Возможно развитие межгородских активностей, которые увеличат интерес и вовлечённость участников.**

Потенциал для развития межгородских стартов: наличие группы активных путешественников позволяет планировать специальные «выездные» мероприятия или рейтинги между городами.



Вёрст

17. Открытый вопрос

Открытый вопрос в рамках анкеты: мнение про 5 вёрст

992 ответа

Каждый четвертый отвечавший оставил отзыв!

Основные темы:

- любовь к бегу;
- 5 вёрст – новые знакомства и друзья;
- 5 вёрст, как образ жизни.

Замечания в основном относятся к интегрированию новичков в сообщество. Намного реже упоминают дорожки и состояние покрытий.



Прямая речь. Цитаты

«Благодарна данному мероприятию. Приобрела за время участия любовь к бегу , расширила границы своих спортивных возможностей, заимела много друзей и единомышленников и в целом жизнь заиграла новыми красками!»

«5 - верст, работающая тема для тех кто хочет перестроится на ЗОЖ, бросить пагубные привычки, приобрести друзей, улучшить результаты, стать лучшим воплощением себя, дать и стать примером в первую очередь для своих близких, на всех локациях тебе реально рады - это дорогого стоит, бегать в команде для меня очень интересно учишься буквально у всех участников и очень ценна помощь и подсказки настоящих спортсменов принимающих участие в забегах. Благодарю всех организаторов, волонтёров, простых участников за активность, жизнерадостность и прекрасное настроение которое вы дарите нам!»

«Благодарю всех организаторов 5 вёрст и кто продвигает спортивное движение. Ребята вы оздоровляете нацию России нас становится все больше и больше. Я наблюдаю на пробежках, как прибывают участники разного возраста. Это очень здорово и радостно, что нас становится больше любителей спорта. Еще раз огромная благодарность Вам всем организаторам»

«5 вёрст - отличное мероприятие для сближения людей, когда большинство людей "сидит" в гаджетах. 5 вёрст - это новые знакомые и друзья. и теперь приехав в незнакомый город можно найти поддержку и помощь, получить совет и рекомендацию»

«Благодарен организации 5 верст за то что она есть!!! Дело в том что моя жизнь сильно поменялась сразу как я случайно утром совершал очередную пробежку у себя в районе и мне стало скучно и я решил пробежаться до стадиона ,а там как рас начиналась разминка перед стартом, я пробежал первый свой забег с 5 верст и меня включили в группу телеграмм. Очень скоро в этой группе кто-то из ребят поделился ссылкой на танцы бачата, я решил сходить и начал потихоньку заниматься танцами бачата , хотя никогда танцами не занимался ,это было не просто, но очень интересно. я приобрел для себя много хороших людей ,друзей. Танцы мне тоже подарили ещё одно знакомство с близким человеком сначала партнерша по танцам ,теперь моя девушка! Так что беговой клуб 5 верст для меня стал большой и дружной семьей !!! Огромная благодарность вам за ваше дело!»

«5 вёрст - это очень хорошая идея! Мне лично импонирует дружеская соревновательная атмосфера, подходящая дистанция и отсутствие формальностей в виде медицинских справок. После забега всегда с удовольствием смотрю фотографии, особенно когда вижу себя в кадре))) Большое спасибо всем организаторам и волонтёрам!»

«Благодарю за поддерживающую атмосферу, за близость к дому и за возможность выбора локаций, за доступность мероприятия. Отдельная огромная благодарность за возможность ходить, а не бегать, за замыкающих на любых скоростях))»

«Круто, что есть такое движение! Благодаря 5 вёрст я стала частью команды единомышленников, обрела много новых и интересных знакомств! Вместе с командой, которая сформировалась, благодаря вам и вашему движению, мы организовали и провели в нашем городе трейл, который планируем проводить на постоянной основе»

Прямая речь. Цитаты: предложения и замечания

«...проводить 5 верст не только в субботу утром, но вечерние старты например или на большие дистанции»

«Готовить общую программу разминки перед стартом; Ввести медальки (виртуальные/реальные) за 10/25 и так далее финишей»

«Сделайте, пожалуйста, в протоколах еще один стикер у фамилии участника, в виде цифры, показывающей количество уникальных локаций (по аналогии, как количество финишей и количество волонтёрств)»

«Единственный минус это то, что бегаем по плитке(не лучшее покрытие для бега)»

«Жаль только что в некоторых городах отказываются поддерживать такую хорошую традицию как обмен фишками»

«Все супер, единственное - как-то бы интегрировать в жизнь сообщества новичков, т.к. спустя несколько совместных забегов все еще чувствуешь себя чужим. Может, хотя бы ритуал знакомства с новенькими ввести или что-то такое»

«...узкая дорожка для бега. и бегают по часовой стрелке почему-то, а не против. Как это делают на соревнованиях»

«РЖД-Бонус начисляется в крайне малом количестве, негативно мотивирует такой подход»

«Добрый день! Я была в двух локациях 5 Верст. для меня выявилась такая сложность - нового человека особо не вводят в то, как все проходит. Хотя я всегда сразу говорила, что я новый человек здесь. Да, с маршрутом ознакомят. но вот что дальше - уже сама. Т.е. что делать с жетоном, который на финише дают. Куда и к кому потом с ним идти. и что его в принципе нужно взять - не сказали в самый первый раз. а могу ли я воспользоваться чаем и каким-то угощением на столе. Что можно принести с собой в следующий раз к этому столу. Я понимаю, что это мелочи, но мне непросто самой начинать диалоги с незнакомыми людьми, особенно , когда их много))) Было бы неплохо, если бы новичков вводили в группу и на старт, и после финиша тоже. но в любом случае, спасибо большое создателям за такое сообщество! Видно, что действительно люди становятся хорошими приятелями , общение теплое! Просто я пока не влилась еще)»

«Понравилось, что привлекли парня по кикбоксингу и он организовал разминку ударную. Надо такие мероприятия добавлять, например летом рассказывать про другие виды спорта, велосипед, как его выбрать, особенности. Игры с мячом, дартс и т. Д. Зимой например нюансы смазки лыж. Тур фирмы могут предложить походы по области»

«...если бы можно было параллельно увлечь детей бегунов, пока их родители бегут, было бы больше шансов прийти на старты»

«...больше года бегаю, а так ни с кем не познакомился. Местная секта) активности к иноверцам не проявляет, а если серьезно, то местная 5 вёрст пьют чай с печеньями/общаются, а кто не в сообществе: расходятся»

Вёрст

18. Выводы

Выводы

5 вёрст: движение, объединяющее страну любовью к ЗОЖ

5 вёрст — уникальный социально значимый проект, ставший всероссийским движением, которое на безвозмездной основе вовлекает тысячи людей в регулярную физическую активность и формирует устойчивые ценности здорового образа жизни. Это не просто старты, а еженедельные дружеские встречи, меняющие отношение к спорту.

5 вёрст генерирует значимые социально-экономические эффекты и оказывает огромное положительное влияние на общество:

Экономические эффекты: сэкономленные денежные средства из личного и государственного бюджета и потраченные денежные средства на спортивные товары и поездки для участия в стартах.

Пропаганда ЗОЖ: Проект является мощным инструментом пропаганды здорового образа жизни, создавая позитивный образ активного человека и демонстрируя, что спорт — это весело, доступно и полезно.

Формирование сообществ: Регулярные встречи создают благоприятную атмосферу для общения, знакомств и поддержки единомышленников. Это помогает людям чувствовать себя частью большого и дружного движения.

Улучшение ментального здоровья: Физическая активность на свежем воздухе и социализация способствуют снижению стресса, улучшению настроения и общего психологического благополучия.