

Вёрст



О движении «5 вёрст»

5 вёрст

Внимание!

Прочтение этого материала вызывает острое желание заняться спортом!



Что такое «5 вёрст»

Это бесплатные дружеские старты на 5 км с фиксацией времени. Круглый год каждую субботу в 9:00 утра.

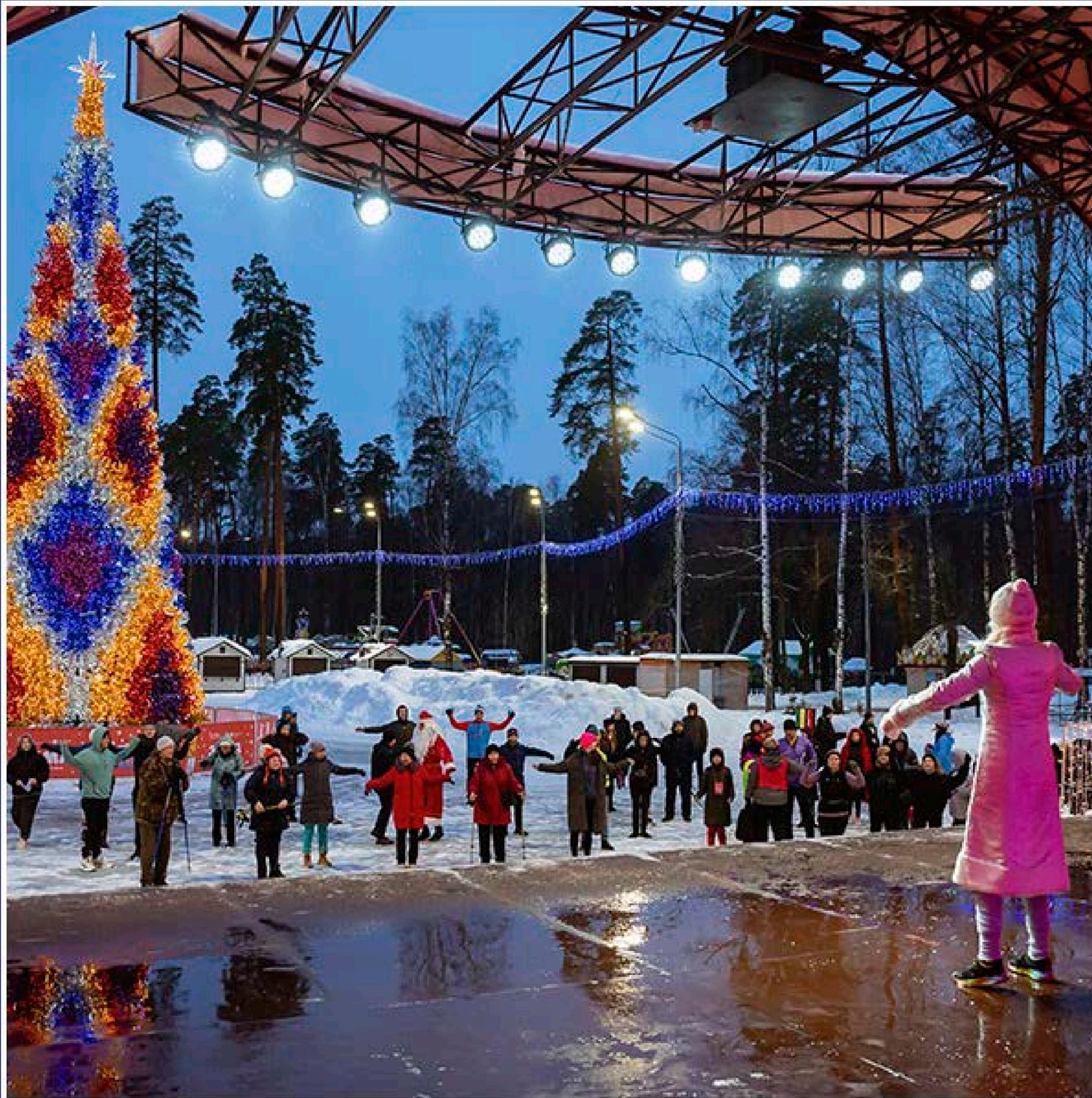
История движения в России началась в 2013 году с запуска регулярных бесплатных стартов в московских парках. До 2022 года проект развивался в рамках международной франшизы parkrun. С июня 2022 года проект развивается под новым брендом «5 вёрст».



Наша миссия:
делаем людей здоровее
и счастливее.

Наши ценности:
открытость, здоровье,
сообщество.

Мы хотим, чтобы как можно больше людей вели здоровый образ жизни, занимались спортом, бегом и ходьбой, ощущали себя частью большого всероссийского движения. Мы знаем, что проведение наших регулярных мероприятий помогает нам достигать этой цели.





Вёрст

Что такое «5 вёрст в Ногинске»?

5 вёрст



Активный отдых, доступный каждому

**«5 вёрст» – это возможность
принять участие в еженедельных
стартах в нашем городском
парке. Присоединяйтесь к
движению «5 вёрст»!**

**Каждое субботнее утро вместе с
нами участвуют:**

- 129 стартов**
- 23 локации**
- 90 городов России**
- 47 субъектов РФ**
- 4 500+ еженедельных участников**
- 1200+ еженедельных волонтеров**



Вёрст

Как начиналось движение

«5 вёрст в Ногинске»

5 вёрст



Как начиналась история

2019 год

По инициативе нашего уважаемого ветерана спорта, Иванова Валерия Петровича, и при поддержке Управления по физической культуре, спорту, молодежной политике и туризму администрации Богородского городского округа, Ногинского городского парка культуры и отдыха 15 июня состоялся первый легкоатлетический забег Богородского городского округа BGO.RUN, в котором участвовали 46 бегунов. Этот небольшой старт положил начало движению.

Активно помогали ему в этом деле другие спортсмены: многократный чемпион России, призёр чемпионатов Европы по бегу Авзелитдинов Ринат Балиахметович и тренер, а в прошлом КМС, учитель физкультуры Валерий Михайлович Соколов.

Все они самые почётные участники нашего движения, даже несмотря на возраст, они приходят, участвуют и продолжают быть лучшими в своих возрастных группах.



Как начиналась история

2019 год

После успешного старта наше мероприятие начало активно развиваться. Сразу появились участники, которые увидели огромный потенциал в развитии бегового движения и стали первыми ключевыми волонтерами.

Посеял зерно спорта в нашем парке Сергей Гринёв, который узнал об этой идее. Он понял, что спорт может быть доступен каждому, заниматься им можно комфортно, свободно и рядом с домом. Однажды он решил проявить инициативу в родном городе Ногинске. И не прогадал!

Идею подхватил ещё один участник, настоящий лидер, креативищик и голос нашего мероприятия, Александр Витшас, став организатором. Он помогал всем волонтерам создавать настоящий праздник спорта и проводить субботние забеги для всех желающих. Этот человек увидел в каждом волонтере потенциал и помог реализоваться нашему общему делу. Активно помогала ему участница и волонтер, Ольга Мышенкова.



Как начиналась история

2019 год

B



Совместными усилиями сплочённой команды волонтеров спустя шесть месяцев, 26 декабря, в последнюю субботу уходящего года, наш домашний беговой клуб BGO.RUN вступил в международный клуб дружественных забегов parkrun и стал носить название «parkrun Ногинск». Директором забега стал Сергей Гринёв, а организатором мероприятий — Александр Витшас.

В день открытия парк посетило огромное количество спортсменов, порядка 200 человек, среди которых 153 участника и 16 волонтеров! Этот день стал самым массовым спортивным событием в нашем городе. До сих пор мы не преодолели рекорд по количеству участников. В тот день мы показали, что спорт — это просто и он доступен каждому. Последняя суббота года для нас стала настоящим спортивным праздником, который с каждым стартом становится только лучше!



Как начиналась история

2022 год

В марте в связи с мировыми событиями, parkrun уходит из России. Подразделение «parkrun Россия» отделяется и спустя 4 месяца, перенеся весь опыт, создаёт нечто большее. Энтузиасты делают своё всероссийское спортивное движение «5 вёрст». Система стала лучше, прозрачнее и гораздо удобнее. Акцент сделан на активное утро и старты. Это говорит о том, что «5 вёрст» — это не только бег, но и целый образ жизни. Для участия нужно всего лишь желание.

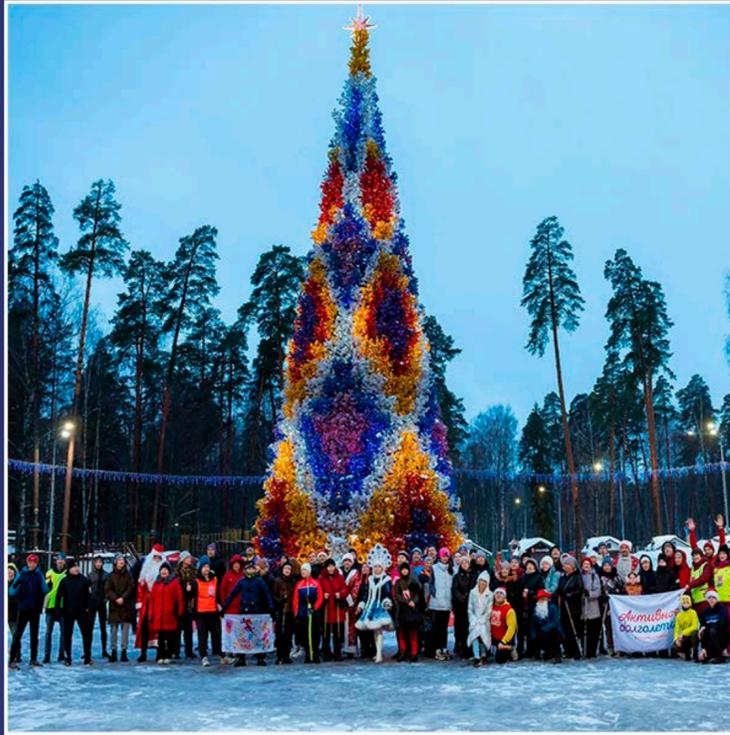


25 июня мы присоединяемся к спортивному движению «5 вёрст» и становимся очередным городом, для которого «5 вёрст» открыл свои двери, имя нам «5 вёрст в Ногинске». В этот яркий день был проведён первый официальный старт, на который пришли 62 человека: 52 участника и 10 волонтеров. С этого дня начинается новая страница истории нашего спортивного движения.

Как начиналась история

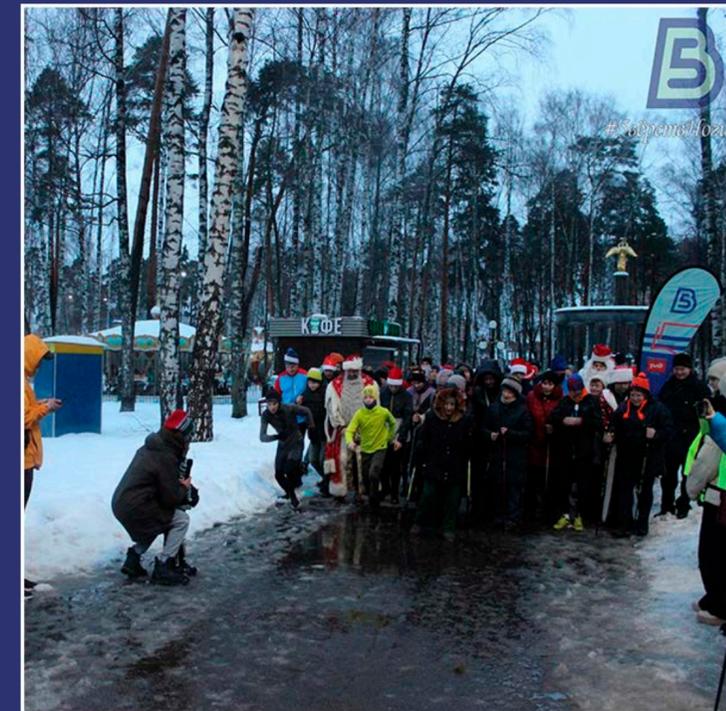
2024 год

В



На сегодняшний день «5 вёрст в Ногинске» — уже не просто спортивная встреча, это самое главное еженедельное спортивное событие нашего города. Мы пересмотрели весь волонтёрский состав, реорганизовали взаимосвязь и сделали невозможное — вывели наш старт на высокий уровень! Теперь мы смело можем заявить, что «5 вёрст в Ногинске» — это мероприятие, за которое не стыдно! А теперь и у вас есть возможность присоединиться к нам и сделать себя и нас лучше!

В последнюю субботу прошедшего 2023 года в юбилейный новогодний и праздничный старт нас посетило рекордное количество человек — более 120, среди которых 77 участников и 36 волонтёров. У нас была масштабная культурная программа, и это был новый шаг в нашей истории. Теперь мы стали опытнее и профессиональнее, а ещё мы смело можем сказать вам, что это только начало и дальше будет лучше!





Вёрст

Что получает участник движения?

5 вёрст



Возможности, которые получает каждый участник



- Присоединиться к самым активным жителям нашего города и стать частью нашей спортивной семьи.
- Получить пользу от утренней активности, утренняя пробежка способствует улучшению здоровья и самочувствия.
- Заняться самым доступным и эффективным видом спорта в удобном для себя темпе.
- Получить яркие фотографии от наших фотографов, мастеров своего дела.
- Завести новые знакомства.
- Общаться с единомышленниками и улучшать свои спортивные показатели.
- Получить достижения внутри системы «5 вёрст», став почётным членом Клуба финишёров или Клуба волонтеров.
- Начинать свои выходные энергично, ярко и насыщенно. Получать заряд отличного настроения на всю неделю.
- Попробовать себя в роли волонтера и помочь нам с организацией мероприятия. Ведь круче наших участников только наши волонтеры.
- Насладиться прекрасным и уютным чаепитием после финиша, вкусняшки можно приносить с собой в неограниченном количестве.



Вёрст

Как принять участие?

5 вёрст



5 минут — и ты уже участник



- Зайди на сайт 5verst.ru.
- Нажми кнопку «Регистрация».
- Заполни все поля.
- В пункте «Домашний парк» выбери локацию «Ногинск Городской парк (Ногинск)».
- После регистрации будет сформирован персональный QR-код участника, также он придёт на почту.
- Возьми его с собой на старт (на смартфоне или в распечатанном виде).

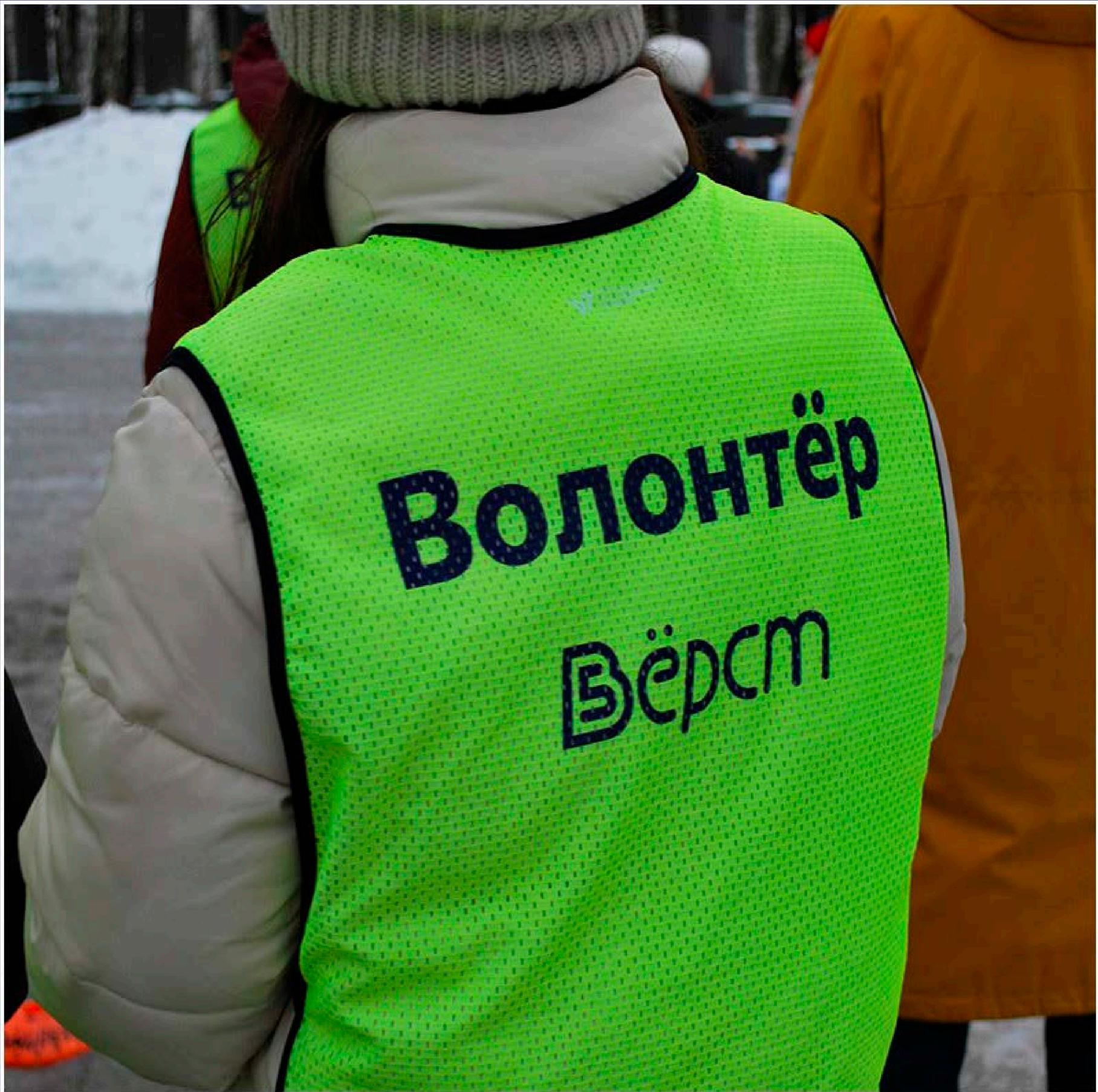


Вёрст

Как стать волонтером?

5 вёрст





Волонтер, ты нам нужен!



Все наши мероприятия проводятся силами волонтеров. Это люди, которые помогают в проведении мероприятия, и ты можешь стать одним из них!

Для этого отсканируй QR-код и напиши нам в любую социальную сеть или мессенджер!





Вёрст

Какие бывают волонтерские позиции?

5 вёрст



Описание волонтерских позиций



Все позиции доступны каждому желающему, для этого не нужно быть профессионалом, достаточно желания попробовать. Каждый волонтер на определенной позиции выполняет одну функцию. Есть возможность выполнять несколько функций одновременно, совмещая две-три позиции, если есть необходимость или желание.

Все позиции можно разделить на два типа: статичные и динамичные.

На статичных позициях волонтер стоит на определенном месте и выполняет свою функцию, не перемещаясь по трассе вместе с участниками. Он привязан к определенному месту и не может совмещать свою позицию с пробежкой.

На динамичных позициях волонтер не привязан к месту. Он передвигается по трассе вместе с другими участниками и может совместить волонтерство с пробежкой.



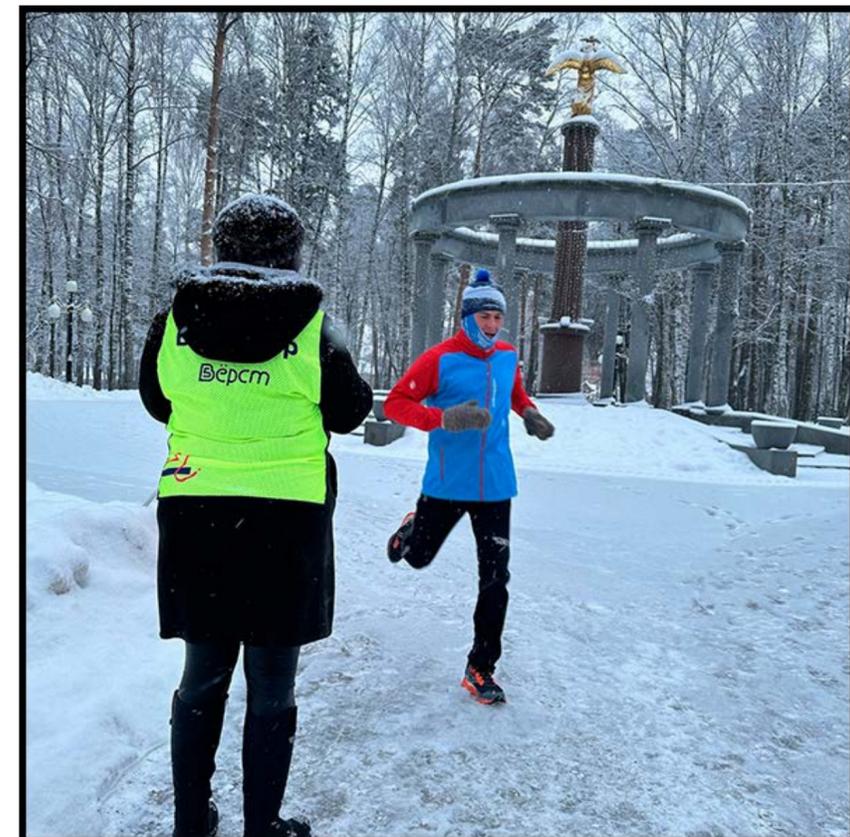
Статичные волонтерские позиции



Организатор — это самый опытный волонтер, который знает все другие волонтерские позиции. Он полностью занимается организацией мероприятия, координирует других волонтеров, проводит брифинг перед стартом, решает все возникающие вопросы на всех этапах подготовки. Оповестительный знак организатора на мероприятии — оранжевый жилет.

Секундомер — это волонтер, который фиксирует время финиширующих участников, пересекающих линию финиша. Для выполнения задачи необходимо иметь смартфон с установленным приложением. После окончания старта волонтер сохраняет данные из приложения в файл и отправляет его в наш чат.

Ориентироваться можно на замыкающего, он всегда прибегает последним. Во избежание технических проблем или ошибок в фиксации времени, желательно иметь два секундомера на старте.



Статичные волонтерские позиции

В

Маршал — это волонтер, который находится на трассе и направляет других участников либо подбадривает их с помощью «пятюни» или любого другого предмета инвентаря. Важная задача у маршалов на поворотах — показывать направление движения участникам.



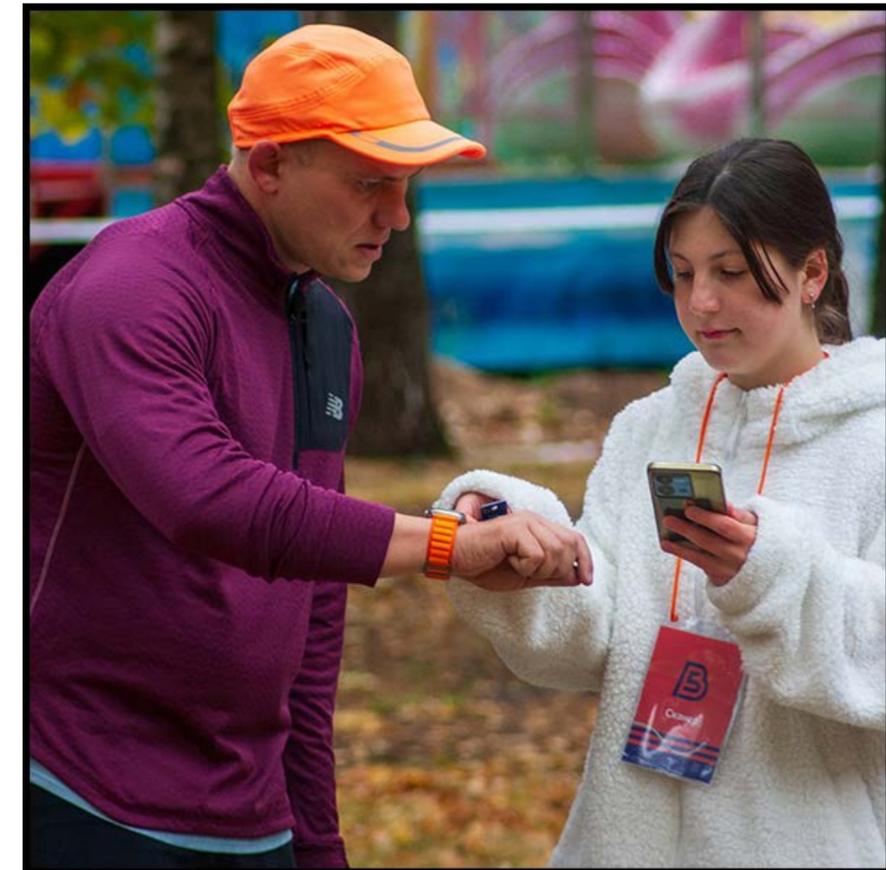
Фотограф — это волонтер, который занимается фотосъемкой всего мероприятия. Для этой позиции не нужно быть профессионалом, главное иметь желание и камеру или смартфон. Если вы ищете практику в фотоискусстве, то наше мероприятие — это отличный способ повысить ваше мастерство!

Статичные волонтерские позиции



Раздача карточек позиций — это задача волонтера, который стоит после финиша. Он выдает карточки с номером позиции финиширующим участникам. Задача участника — сразу после пересечения финиша взять эту карточку и подойти к следующему волонтеру.

Сканирование штрих-кодов — это задача волонтера, который стоит следующим после волонтера на позиции раздачи карточек. Он сначала сканирует личную карточку с QR-кодом участника, а затем карточки с номером позиции, которые выдает предыдущий волонтер. Делает это он с помощью приложения на смартфоне. После окончания старта волонтер сохраняет данные из приложения в файл и отправляет его в наш чат.



Динамичные волонтерские позиции

Замыкающий — это волонтер, чья функция — замыкать собой колонну участников. Он является последним участником на трассе с самого начала старта, контролирует ситуацию на всём маршруте, взаимодействует с участниками, оказывает возможную помощь. Собирает разметку на втором круге. Оповестительный знак — красный жилет.



Проведение разминки — этот волонтер занимается разминкой с нашими участниками перед стартом. Для этой позиции не нужно быть фитнес-инструктором, достаточно обычной разминки из базовой школьной программы — уроков физкультуры. После окончания разминки волонтер может присоединиться к участникам старта.



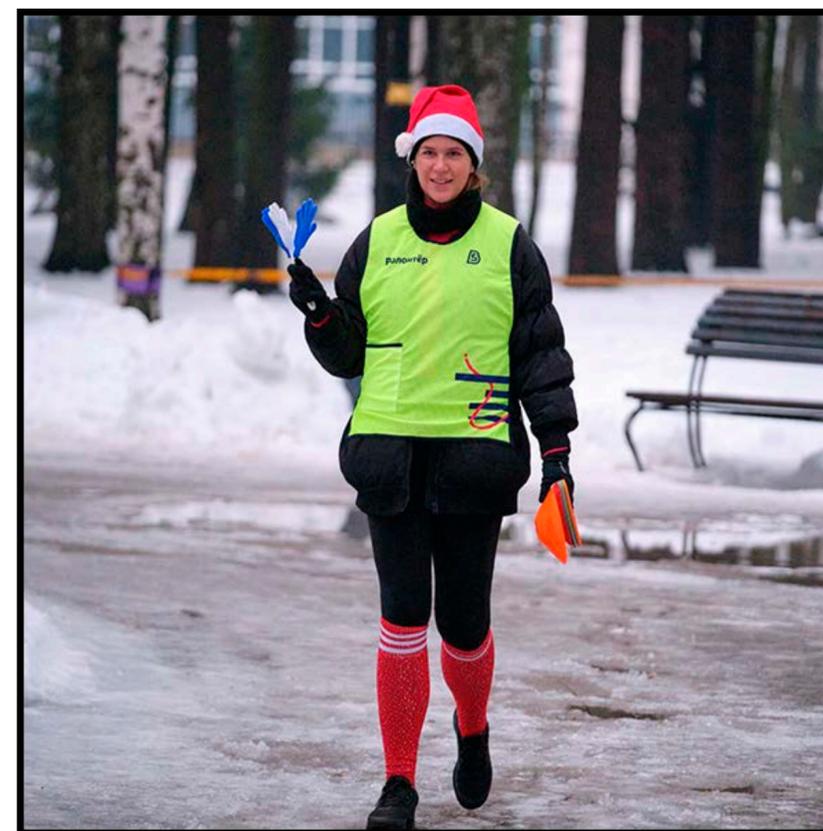
Динамичные волонтерские позиции



Проверка и разметка трассы — волонтер занимается разметкой трассы с помощью оранжевых флишек, которые он устанавливает на всём маршруте следования. Он учитывает все нюансы, возникшие при проверке трассы. Это самый ранний волонтер, так как лучше начать разметку за 30 минут до старта.



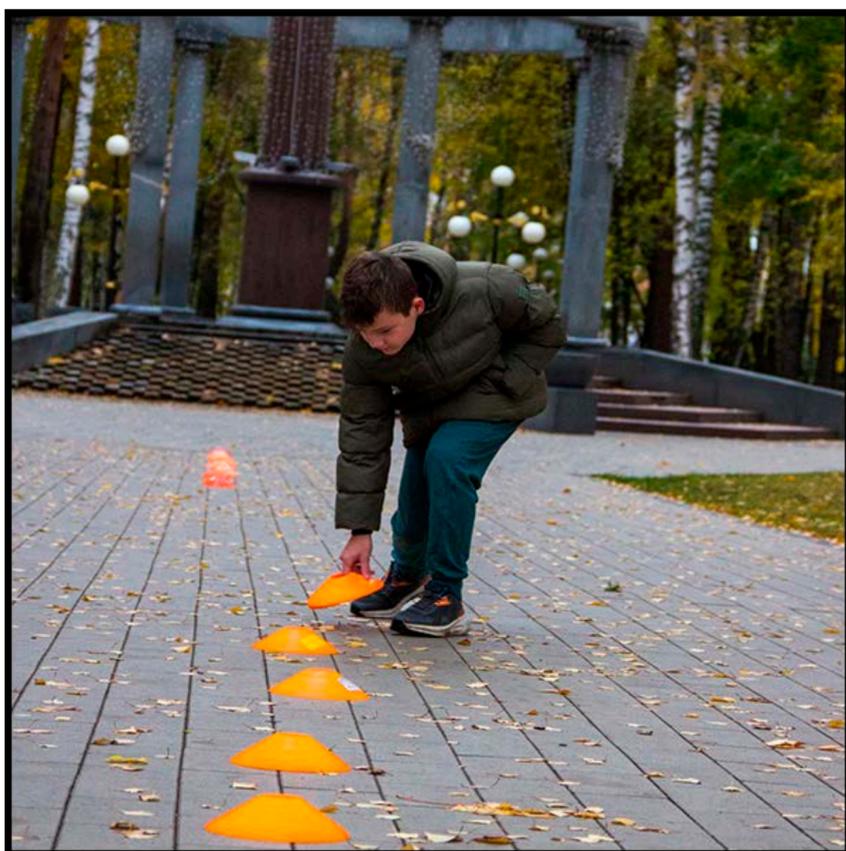
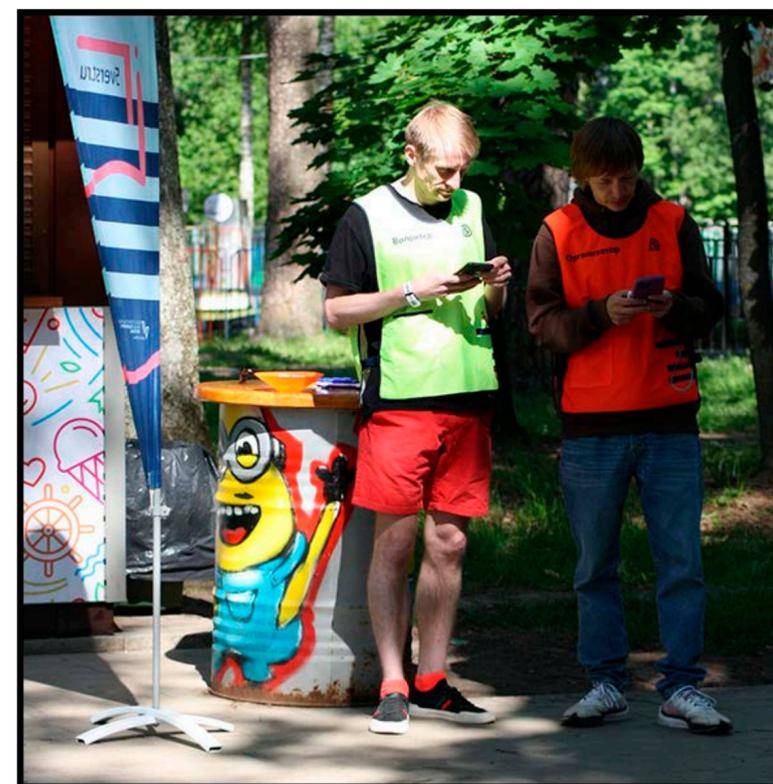
Закрытие забега — волонтер занимается закрытием нашего мероприятия, помогая собрать разметку, убрать флаг и остальной инвентарь. Он относит всё в место хранения и проверяет, всё ли убрано на свои места.



Динамичные волонтерские позиции



Обработка результатов — волонтер занимается выгрузкой файлов с данными, формирующимися в приложении, в котором работают волонтеры на позициях сканера штрих-кодов и секундомера. Он выгружает файлы на специальный портал, где сверяет, сводит и корректирует данные, а затем загружает на сайт.



Подготовка мероприятия — волонтер занимается подготовкой и координацией самого старта, решает вопросы и задачи, которые появляются в течение недели и на самом мероприятии. Помощник нашего организатора.

Динамичные волонтерские позиции

В

Связи с общественностью — волонтер занимается общением с людьми, медиа, участвует в возможных эфирах на ТВ и радио. Он занимается менеджментом и креативом. Создает весь цифровой контент: монтаж, визуальную составляющую, курирует все социальные сети. Он общается с участниками и различными ресурсами. Ведет статистику и отвечает на все вопросы, решает все общественные задачи между субботними стартами.



Ключевые волонтеры — это самые важные люди. Они принимают решения, живут спортом и волонтерят всё свободное время. Если вы чувствуете, что можете сделать наш старт лучше, ярче, креативнее, и готовы ответственно работать на результат, мы будем рады видеть вас в нашей команде!

В
Ключевые
волонтеры

Волонтерские позиции

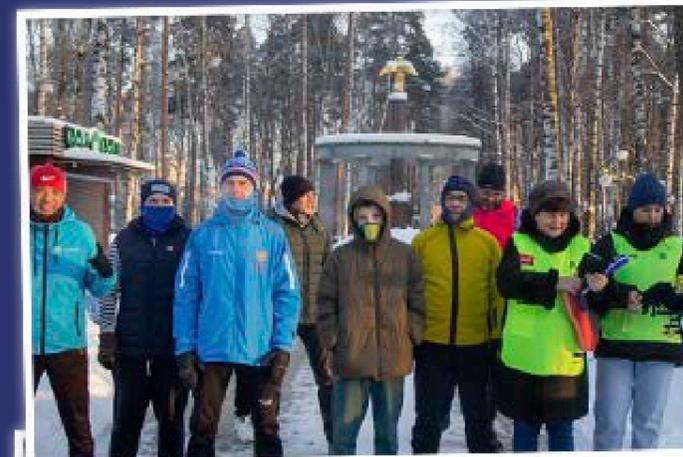


Дорогие друзья, этим списком мы осветили только самые важные волонтерские позиции, касающиеся нашего старта. Более подробно мы всё расскажем вам сами. Ведь мы поощряем вообще любую помощь нашему мероприятию. Если у вас есть вопрос, предложение или безумная идея, то обязательно пишите нам, всё гениальное начинается с безумных мыслей!



Возможно, у вас есть какой-то другой вариант той или иной помощи или полезного сотрудничества? Если вы не знаете, как это предложить или реализовать, но хотели бы нам об этом рассказать, смело пишите нам. Мы вместе подумаем, как воплотить идею в реальность.





Вёрст

Наш волонтер

подтверждён документом

5 вёрст



добро.ru



*Теперь делать добро
стало ещё удобнее!*

Делаем добро вместе!

Наш старт
присоединился к
крупнейшей
платформе добрых дел
<<добро.ru>>.

Став нашим волонтером
и пройдя регистрацию в
системе, вы получаете
электронную книжку
волонтера в личном
кабинете.

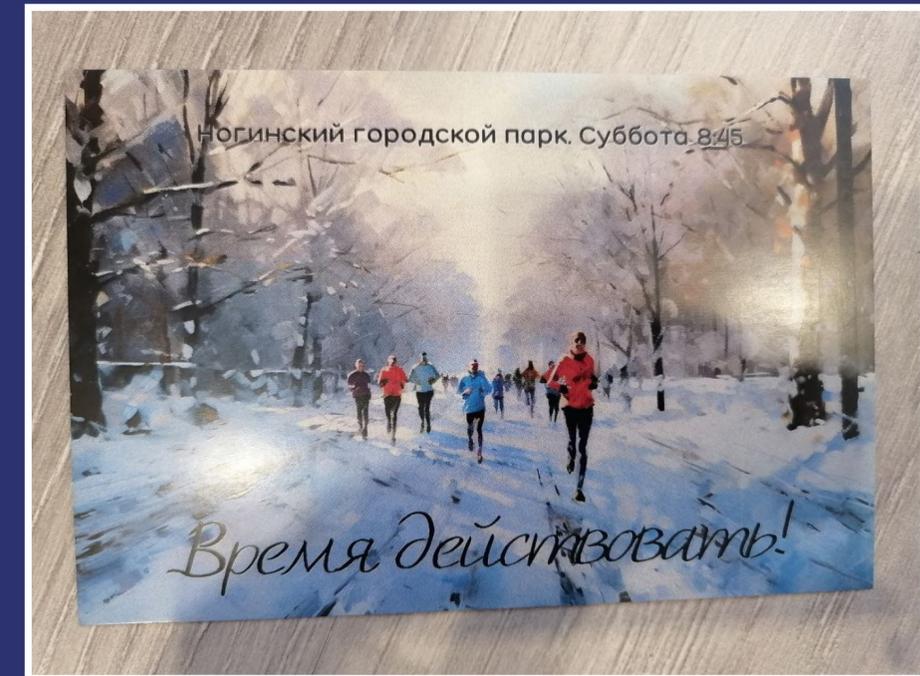
Волонтерьте вместе с
нами и повышайте свой
социальный рейтинг!



Плюсы электронной книжки волонтера



- У вас появляется личная книжка волонтера — это электронное портфолио, в котором собрана подтверждённая информация о вашем опыте и волонтерских часах.
- Некоторые вузы начисляют дополнительные баллы к ЕГЭ и надбавку к стипендии.
- Часть работодателей отдаёт предпочтение соискателям, которые имеют подтверждённый опыт волонтера.



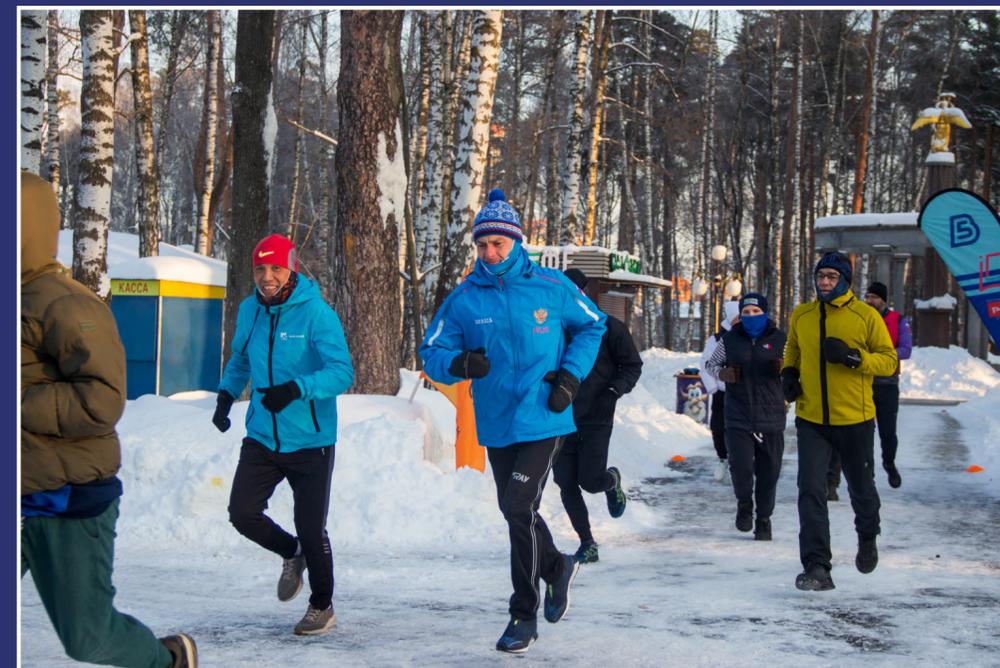
- Данные из этой книги вы можете использовать как характеристику личности для обращения в различные организации.
- Книжка фиксирует и подтверждает социальный рейтинг гражданина.

Что нужно сделать?



- ➔ Зарегистрироваться на портале dobro.ru, если вы не регистрировались ранее. Сделать это нужно только один раз.
- ➔ В мессенджерах WhatsApp и Telegram ждать ссылку на мероприятие. Важно помнить, что перед каждым стартом ссылка будет новая.

- ➔ Пройти по ссылке и подать заявку на волонтерство. После одобрения заявки на вашу почту поступит письмо с подтверждением участия в мероприятии.
- ➔ Прийти на наш старт в субботу и принять участие в мероприятии в качестве волонтера.
- ➔ После завершения мероприятия каждому волонтеру в электронную книжку проставляются баллы и часы.





Вёрст

Где проходят старты?



5 вёрст



Городской парк — центр спорта

Все наши мероприятия проводятся в городском центральном парке, сбор около беседки, рядом со сценой.

Каждую субботу в 8:45 вне зависимости от погоды.

Волонтеров мы ждём в 8:30 или чуть раньше.



Вёрст

Ответы на ваши вопросы

5 вёрст



Вопрос-ответ #1



- Я хочу прийти, но боюсь, как быть?
- Бояться — это нормально, но совершенно не нужно этого делать на наших забегах, так как у нас бегают как спортсмены с разным уровнем подготовки, так и новички.
 - Я никогда не занимался(лась) спортом, как быть?
 - «5 вёрст» — это не соревнование, это спортивная встреча. И смотрите первый вопрос)
- Какая протяжённость трассы?
- Наш маршрут проходит в два круга по парку, каждый круг — 2,5 км, итого 5 км.
 - Если на улице плохая погода, будет ли старт?
 - Да, наше мероприятие проводится в любую погоду.
- Я первый раз у вас, я могу сразу попробовать стать волонтером?
- Да, для этого необходимо зарегистрироваться и получить персональный QR-код, а затем написать нам в чат или в любую социальную сеть.



Вопрос-ответ #2



- Возможно ли заблудиться?
- Нет, вся трасса размечается сигнальными цветными фишками, которые указывают путь.
 - Можно попробовать пробежать один круг?
 - Да, конечно, только вас не будет в финишном протоколе.
- Можно пройти пешком?
- Да, можно пройти пешком, быстрым шагом, со скандинавскими палками или пробежать.



- Можно прийти с ребёнком или родителями?
- Да, с ребёнком до 14 лет в сопровождении родителей. Возрастных ограничений нет!
- Это всё бесплатно?
- Да, мероприятие полностью бесплатное.

Вопрос-ответ #3



- **Вдруг я прибегу последним?**
- Не получится, в конце бежит замыкающий волонтер, который контролирует ситуацию на трассе и замыкает собой колонну участников.
- **Если сильная жара или сильной мороз?**
- Есть температурные нормы, при которых не рекомендуется заниматься спортом, но и не запрещается. У нас безопасность всегда в приоритете, и мы всегда об этом говорим. Придерживаясь простых правил, вы сможете комфортно заниматься спортом в любую погоду.
- **Я хочу быть волонтером, но не могу определиться, каким, как быть?**
- Приходите в субботу — разберёмся на месте.
- **У меня нет возможности зарегистрироваться в системе, меня нет в социальных сетях, и мессенджерами я не пользуюсь, как быть?**
- Приходите в субботу, и мы покажем, как это сделать на месте или сделаем это за вас и дадим персональный QR-код.



Вопрос-ответ #4



- Я из другого города, еду на общественном транспорте, как до вас добраться?
- На электричке до станции «Ногинск» или на автобусе до автовокзала, остановка «Ногинск», дальше пешком 1 км по ул. Комсомольской до входа в парк. Двигаться нужно в правую сторону, если стоять спиной к жд вокзалу. Или на любом автобусе одну остановку в сторону города Электросталь.
- Я еду на авто из другого города, как вас найти, у вас есть точный адрес?
- Адрес парка: город Ногинск, улица Леснова, дом 2, название на картах «Ногинский ПКиО».



- Возможно, у меня будут ещё вопросы, как можно связаться с вами?
- Сканируйте QR-код на следующей странице и пишите нам в любую социальную сеть или мессенджер. Если с этим будут проблемы, то просто приходите в субботу — мы решим все вопросы лично.
- Спасибо, я обязательно буду участвовать!
- Не за что, будем ждать!



Вёрст



Наши благодарности



5 вёрст



Выражаем большую благодарность



нашим ветеранам спорта:

- Ринату Авзелитдинову
- Гульнаре Ворониной
- Валерию Иванову
- Валерию Соколову
- Николаю Мартынову
- Александру Зеленцову
- Наталье Зайцевой

нашим лучшим волонтерам:

- Марии Жемковой–Балакиревой
- Александру Жемкову–Балакиреву
- Матвею Жемкову–Балакиреву
- Василисе Жемковой–Балакиревой
- Юрию Калагину
- Любове Филяновой
- Михаилу Журавихину
- Елене Воробьёвой
- Юрию Бирюкову
- Елене Ерышевой
- Максиму Линецкому
- Екатерине Мыслевой
- Светлане Великановой
- Владимиру Осину
- Сергею Видову
- Наталье Васильевой
- Игорю Мезенцову
- Сергею Ерёмину
- Наталье Ерёминой
- Максиму Крупнову
- Елизавете Малаховой
- Дмитрию Коровину
- Варваре Репкиной
- Евгению Бурову





Вёрст

5verst.ru

Сканируйте QR-код и присоединяйтесь к нам!

Увидимся на старте!