



**5 вёрст**

БЕСПЛАТНО, ДЛЯ ВСЕХ, КАЖДУЮ СУББОТУ

*Больше, чем просто бег в парке*







# Что такое 5 вёрст

5

Километров  
Бег, трусца, ходьба

Регулярно  
Круглый год

Суббота  
9:00

Для  
всех

Бесплатно  
Просто  
Доступно

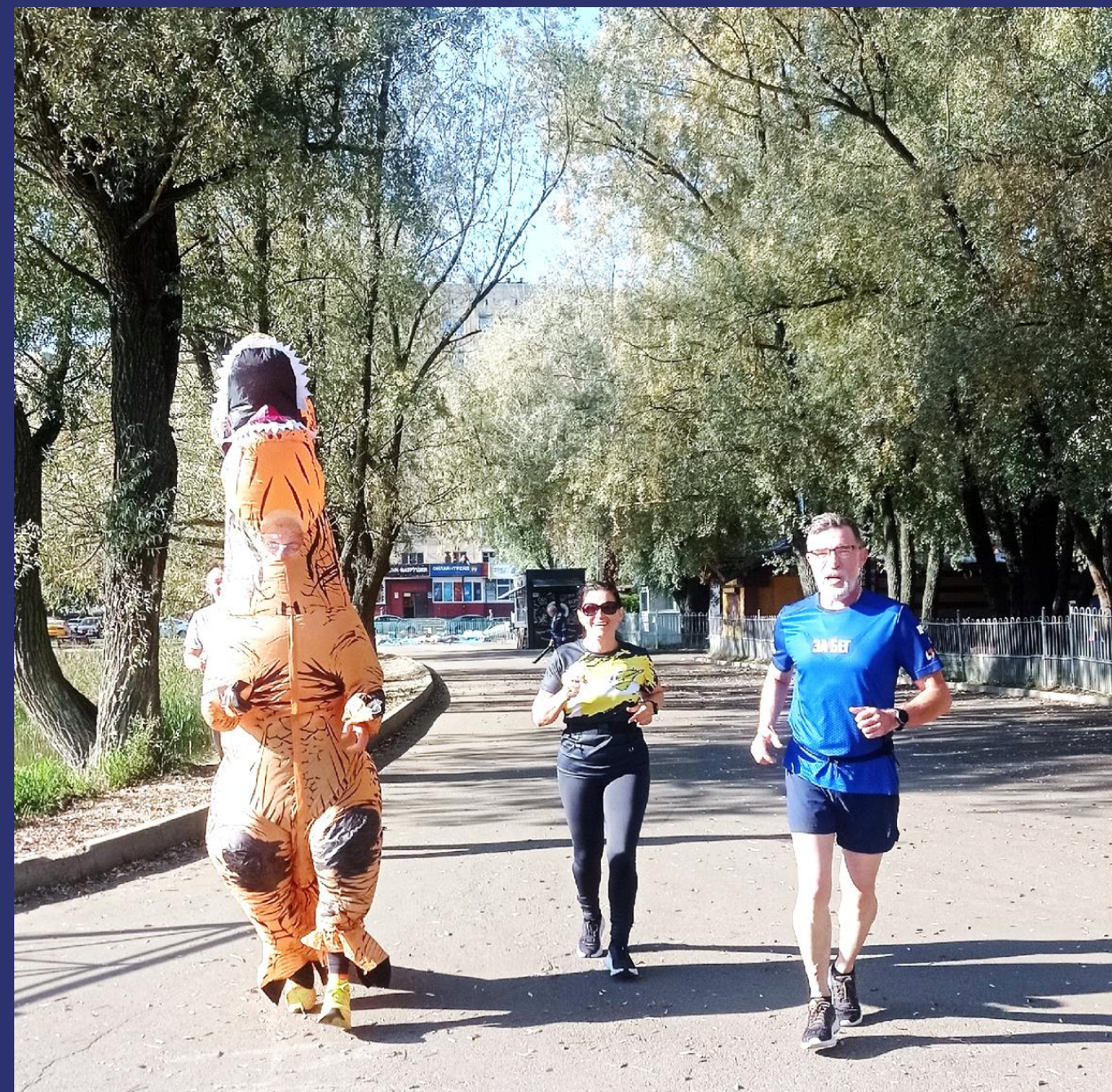
По всей России  
> 115 локаций



Проводится волонтерами



# 5 ВѢРСТ ДЛЯ ВСЕХ





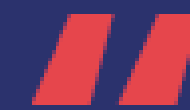


**Наша миссия:**

**Здоровая и счастливая страна**

**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.*







**В любую**



**ПОГОДУ**







Мы абсолютно убеждены в том, что волонтерством следует заниматься просто ради удовольствия

## Принципы добровольчества:

- волонтерим ради удовольствия;
- создаем дружескую атмосферу;
- надежны, ответственны и внимательны;
- стремимся быть полезными;
- уважаем принципы 5 вёрст.

\* Участники до 18 лет – только в сопровождении родителей.



## акция по сбору спортивных футболок



для детей из малоимущих семей, детей сирот, детей с инвалидностью

## Какие футболки можно сдать:



**Полученные на забеге, но так и не надетые.**

Возможно вам не подошёл размер, или дизайн не сочетается со спортивными образами, поэтому футболки просто лежат.



**Хорошее состояние** – не надевались вообще, либо пару раз.



**Также можно принести бафф.**



5 вёрст на Стрелке | В поиске команды  
22 авг 2022

Всем спасибо за участие в акции 💜 Продолжаем творить добро 🙏



Добровольцы Ярославии  
21 авг 2022 в 10:53

Благодарим спортивное сообщество 5 вёрст за переданные футболки. 2 штуки уже отданы мальчику из малообеспеченной семьи.

Футболки всегда в дефиците, особенно мужские на благотворительных складах  
Люди\_людям: Хочу помочь!

Важно, что вы все не только помогаете, но ещё и показываете как классно быть спортивным, здоровым и находится в сообществе классных людей, единомышленников. Анастасия, Alexander 🙌🙌 Спасибо! 🙏🙏🙏

#Добровольцы\_Ярославии #Добрые\_партнёры



# Больше, чем просто пробежка в парке





## Что мотивирует участвовать?

- Легко начать.
- Легко знакомиться с людьми.
- Здесь тусовка про здоровый образ жизни.
- Результаты и статистика.
- После финиша чаепитие, общение.
- Повод начать субботу пораньше.
- Отличные фотки.
- Семейный досуг.



# Больше, чем просто пробежка в парке







## История parkrun и 5 вёрст

**2 октября 2004** первый parkrun в парке Буши:  
13 участников

**2007** год открытие второго parkrun в парке Уимбилдон

**2012** – 89 парков. К движению уже присоединились Австралия, Южная Африка и Польша, США, Ирландия, Новая Зеландия

**2014** - старт parkrun в России – 2 парка в Москве

**2021** – 100+ локаций по всей России, половина из которых открыта благодаря поддержке Фонда президентских грантов

**весна 2022** – смена бренда в России на «5 вёрст», продолжаем запускать новые локациии





## Как принять участие в 5 вёрстах?

1. Нужно один раз зарегистрироваться\*
2. Распечатать QR-код
3. Выбрать свои первые 5 вёрст
4. Не забыть QR-код!

<https://5verst.ru/register>



\* Регистрация необязательна.  
Необходима для отслеживания личных результатов.





## Партнёрство

С декабря 2022 года официальным партнёром движения 5 вёрст является компания ОАО «Российские железные дороги».

Поддержка ОАО «РЖД» позволила за период с декабря 2022 по октябрь 2023 года:

- подготовить к открытию 24 новые локации для проведения регулярных мероприятий;
- увеличить количество зарегистрированных участников на 110%;
- запланировать 20-22 октября 2023 года проведение в Москве Всероссийской конференции ключевых волонтеров и организаторов движения 5 вёрст.



**Официальный партнёр  
движения 5 вёрст**







## Поддержка проекта



Команда 5 вёрст открыта для сотрудничества с государственными и частными фондами и уже успешно реализовала ряд проектов по развитию движения:



Финалист национальной премии «Наш вклад», «Партнёр национальных проектов России»



Неоднократный победитель конкурсов от Фонда президентских грантов



Победитель конкурса от Благотворительного фонда Владимира Потанина



Неоднократный победитель конкурсов от Комитета общественных связей г. Москвы



Лауреат Всероссийского конкурса спортивных проектов



# Парк 30-летия Победы





# Парк Стрелка



\* приостановлен



# Вёерст

БЕСПЛАТНО, ДЛЯ ВСЕХ, КАЖДУЮ СУББОТУ

*Больше, чем просто бег в парке*

