



МУЗЕЙНАЯ МИЛЯ



ИНФОРМАЦИОННАЯ ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

5 СЕНТЯБРЯ
ПАРК ИСКУССТВ «МУЗЕОН»



ЛИГА ГЕРОЕВ

Приветствие	3
Как добраться	4
Как получить стартовый пакет	5
Программа мероприятия	6
Скачай аудиогид до старта	7
Медицинская справка-допуск	8
Схема фан-зоны	9
Пункты питания	10
Маршруты	11
Наполнение стартового пакета	12
Памятка участника	13
Хронометраж	14
Маршалы	15
Волонтёры	16
Здоровье и безопасность	17
Полезные ссылки	18
Полезная информация	19
Наши проекты	20

ДОРОГОЙ УЧАСТНИК!

Старт уже близко: 5 сентября ты пробежишь 8,79 км через историю Москвы. Главное отличие Музейной мили — аудиоспектакль в наушниках, который сопровождает тебя по маршруту. В этом гайде — всё, что нужно сделать до старта и в день забега.

Это не просто забег — это беговое культурное путешествие по Москве. В день, когда любимому городу исполняется 879 лет, ты пробежишь через время и пространство столицы, где каждый километр наполнен историей, энергией и вдохновением.

Мы подготовили для тебя всё необходимое, чтобы этот день прошёл идеально: что взять с собой, куда приехать и как устроен день старта.

Лёгких ног и удачи на дистанции!

ДО ВСТРЕЧИ 5 СЕНТЯБРЯ НА МУЗЕЙНОЙ МИЛЕ!

Координаты:

55.73438, 37.60645

Место старта:

Парк искусств «Музеон»

В день события парковка личного автомобиля вблизи фан-зоны невозможна. Пожалуйста, планируйте свой маршрут заранее: приезжайте на общественном транспорте или вызывайте такси. Это самый надежный способ успеть к старту без лишнего стресса.

На общественном транспорте:

- от ст. м. Парк культуры (выход 1) пешком 9 минут до фан-зоны
- от ст. м. Октябрьская (выход 3) пешком 9 минут до фан-зоны

КАК ПОЛУЧИТЬ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ

ДАТА И ВРЕМЯ:

4 сентября 12:00 - 20:00

5 сентября 10:00 - 12:00

Место: шатры регистрации в фан-зоне
(у главного входа в здание Новой Третьяковки)

ПРИ СЕБЕ НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ:

- паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;
- оригинал и копию медицинской справки об отсутствии противопоказаний для забега на выбранную дистанцию;
- согласие на обработку персональных данных.

Несовершеннолетние участники могут получить стартовый пакет только в присутствии родителя/опекуна (также необходим документ удостоверяющий личность родителя/опекуна, письменное согласие родителя/опекуна на участие несовершеннолетнего в мероприятии).

Если ты не можешь получить стартовый пакет в указанный день,
за тебя это могут сделать друзья или знакомые при предъявлении
следующих документов:

- подписанная доверенность в свободной форме с указанием твоих паспортных данных и доверенного лица;
- копия твоего паспорта;
- оригинал медицинской справки;
- согласие на обработку персональных данных.

4 СЕНТЯБРЯ

12:00-20:00 – Регистрация

5 СЕНТЯБРЯ

9:00 - Открытие стартово-финишного городка

10:00-12:00 - Получение стартового пакета

14:40 - Разминка для дистанции 8,79км

15:00 - Старт забега 8,79км

17:10 - Разминка для детского забега 879м

17:30 - Старт детского забега 879м

19:00 - Окончание мероприятия

Аудиогид доступен по кнопкам ниже:

АУДИОГИД БУДЕТ ДОСТУПЕН 4 СЕНТЯБРЯ В 12:00

- Установи приложение или скачай файлы заранее
- На старт приходи с полностью заряженным телефоном и своими наушниками
- Перед стартом включи стартовый трек
- Следующий трек запускай у соответствующей километровой отметки
- Если слушать трек целиком, необходимо бежать с темпом 6:00 км
- Если хотите бежать быстрее или медленнее, скачивайте трек по блокам и включайте на километровых отметках или переводите в ручном режиме на изи тревел
- Если нужна помощь, приходи на инфо-точку в день получения стартового пакета

1. НА РЕЗУЛЬТАТ, БЕЗ АУДИОГИДА

Хочешь бежать на скорость и не отвлекаться на спектакль? Выбирай первый стартовый кластер. Он стартует без сопровождения аудиогuida и ориентирован на тех, кому важен собственный результат.

2. С АУДИОГИДОМ В СВОИХ НАУШНИКАХ

Основной формат Музейной мили. До старта скачай аудиогид по ссылке в этом гайде на свой телефон. Возьми собственные наушники и полностью заряди телефон. На старте включи первый трек и дальше следуй по маршруту вместе со своей группой.

3. С ПЕЙСЕРОМ И АУДИОГИДОМ В КОЛОНКЕ

Все остальные стартовые кластеры сопровождает пейсер. У него будет колонка с аудиогидом, чтобы группа не потеряла сюжет даже при технических сложностях. Но колонка работает как дополнительная страховка, а не замена личному аудио: мы рекомендуем заранее скачать файлы и слушать спектакль в своих наушниках.

ВАЖНО

Мы не выдаем телефоны и наушники на старте.

Аудиогид участник скачивает самостоятельно заранее.

На старт нужно прийти с заряженным телефоном и своими наушниками.

**СКАЧАЙ АУДИОГИД ДО ПРИЕЗДА НА СТАРТ.
НЕ ОСТАВЛЯЙ ЭТО НА ПОСЛЕДНИЕ МИНУТЫ.**

МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА-ДОПУСК

ЧТО ТАКОЕ МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА-ДОПУСК?

Медицинская справка-допуск - документ, который необходимо получить любому участнику спортивных соревнований (вне зависимости от дистанции) как факт подтверждения о том, что он здоров и его организму под силу те или иные физические нагрузки. Обязательное наличие медицинской справки-допуска регламентируется законодательством Российской Федерации, а именно Приказом от 19.05.2026 № 484н Министерства Здравоохранения Российской Федерации.

ПРОВЕРЬ СПРАВКУ ЗА 30 СЕКУНД:

- ФИО + дата рождения/возраст;
- Допуск к бегу;
- Дистанция, покрывающая выбранный старт;
- Дата выдачи;
- Срок действия;
- Подпись и печати.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЯ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА №00

№ _____ от _____
на № _____ от _____

СПРАВКА № 123

Ф.И.О. Иванов Иван Иванович

Возраст 01.01.1985 Выдана по месту требования

Заключение и рекомендации допущен к соревнованиям по бегу
(или не имеет противопоказаний для участия
в соревнованиях по бегу) на 21,1 км

Дата « _____ » _____ 20__ г.

для СПРАВКИ
ПОЛИКЛИНИКА

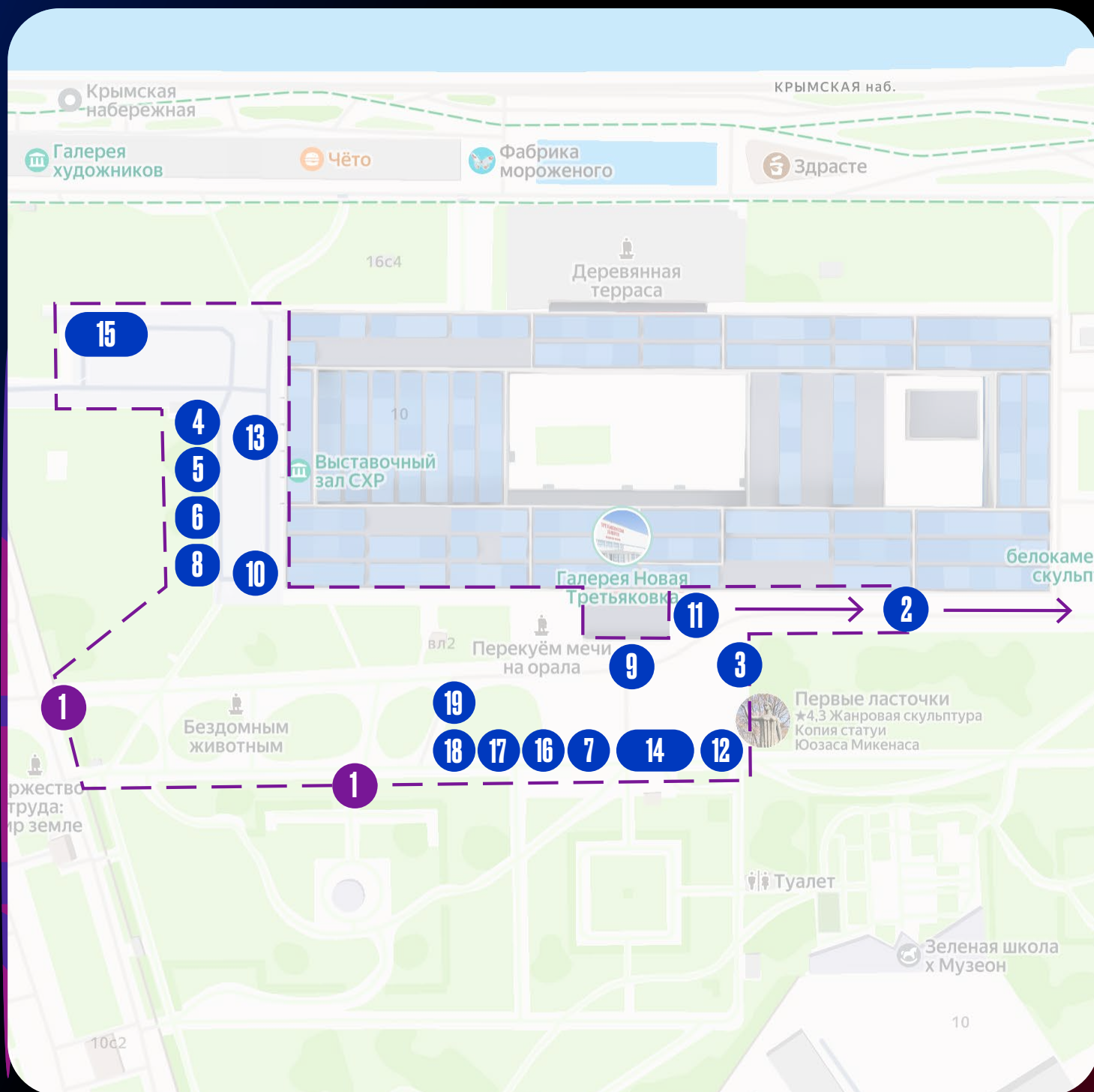
Врач Иванов Иван Иванович
БРАЧ

**ПРИМЕР ОФОРМЛЕНИЯ
МЕДИЦИНСКОЙ СПРАВКИ-ДОПУСКА**
(об отсутствии противопоказаний
к участию в соревновании)

**Справки, полученные
до 02.09.2026, которые
соответствуют нашим
требованиям и действуют
на день мероприятия,
принимаются.**

Для справок с электронной подписью, обязательным условием является наличие штампа треугольной печати и/или прямоугольной печати учреждения, выдавшего документ с электронной подписью. (Требования Приказа Министерства Здравоохранения Российской Федерации. №947н от 7 сентября 2020г.)

СХЕМА ФАН-ЗОНЫ



1. Входная группа

2. Арка старт-финиш

3. Сцена

4. Раздевалка мужская

5. Раздевалка женская

6. Камера хранения

7. Информация

8. Регистрация

9. Пресс-волл

10. Подиум пресс-волл

11. Медицина

12. Гравировка

13. Инфокуб

14. Партнерская зона

15. Туалеты

16. Шатер мастер-классов

17. Шатер аквагрима и скетчей

18. Фотобудка

19. Уличные активности - Добро

	1	2	ФИНИШНЫЙ
ВОДА			
АПЕЛЬСИНЫ			
БАНАНЫ			
БАТОНЧИКИ			
КОЛА			
ГЕЛИ			



ЗОНА
СТАРТ/ФИНИШ



НАПРАВЛЕНИЕ
ДВИЖЕНИЯ



ПУНКТ
ПИТАНИЯ

8,79 KM

879 M

На маршруте установлены километровые отметки 0–8.

Увидел свою отметку — включай соответствующий трек аудиоспектакля

НАПОЛНЕНИЕ СТАРТОВОГО ПАКЕТА

ДО СТАРТА

- Стартовый номер с чипом
- Наклейка камеры хранения
- Партнерские материалы
- Футболка — если была куплена заранее

вы можете оформить
покупку футболки в момент
приобретения слота

ПОСЛЕ ФИНИША

- Медаль финишера



ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ, ЧТО ДАННАЯ ФУТБОЛКА ВЫДАЕТСЯ ТОЛЬКО
В ЗОНЕ МЕРЧА ИЛИ НА РЕГИСТРАЦИИ МЕРОПРИЯТИЯ «МУЗЕЙНАЯ
МИЛЯ» В МОСКВЕ **ПРИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОКУПКЕ**

Лимиты преодоления дистанций:

879 м - 30 минут

8,79 км - 2 часа 30 минут

1. Беги в комфортном темпе.
2. Смотри по сторонам только там, где безопасно.
3. Следуй указаниям маршалов.
4. Не останавливайся резко посреди потока.
5. Если стало плохо — перейди на шаг и обратись к волонтеру/медику.
6. Не надевай наушники с шумовой изоляцией, чтобы слышать сигналы вокруг

Хронометраж мероприятия осуществляется компанией cronosport.ru

Чип электронного хронометража получают участники всех дистанций. Чип будет интегрирован в обратную сторону стартового номера.

ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЧИПА:

1. Закрепи номер спереди;
2. Не закрывай/не мочи чип;
3. Не снимай стартовый номер/чип до финиша;
4. При сходе с дистанции сообщи организатору.

Чип одноразовый, сдавать не нужно.

Надёжность. Сила. Уверенность - это Маршалы забега “Музейная миля”.

Маршалами являются специально обученные люди, которые тоже когда-то были участниками наших мероприятий.

Чтобы стать Маршалом и носить это гордое звание, ребята проходят множество тестов, сдают спортивные нормативы, проходят курсы медицинской помощи и др.

На протяжении всех дистанций Маршалы будут контролировать, следить за правильным прохождением трассы участниками, вместе с вами радоваться вашим рекордам. Поэтому мы рекомендуем вам внимательно слушать Маршалов, делиться с ними своими эмоциями и не стесняться задавать вопросы.

Не забывайте делиться своими впечатлениями в наших социальных сетях о Маршалах. Для них это очень важно, ведь «Музейная миля» для Маршала - это не работа, а любимое хобби.



Надёжность. Сила. Уверенность - это Волонтеры забега “Музейная миля”.

Маршалами являются специально обученные люди, которые тоже когда-то были участниками наших мероприятий.

Чтобы стать Маршалом и носить это гордое звание, ребята проходят множество тестов, сдают спортивные нормативы, проходят курсы медицинской помощи и др.

На протяжении всех дистанций Маршалы будут контролировать, следить за правильным прохождением трассы участниками, вместе с вами радоваться вашим рекордам. Поэтому мы рекомендуем вам внимательно слушать Маршалов, делиться с ними своими эмоциями и не стесняться задавать вопросы.

Не забывайте делиться своими впечатлениями в наших социальных сетях о Маршалах. Для них это очень важно, ведь «Музейная миля» для Маршала - это не работа, а любимое хобби.



Пункты оказания медицинской помощи расположены в стартовом городке, а также будут находиться на трассе.

В ходе забега уровень адреналина увеличивается, а значит, болевой порог может быть повышен. Обращайтесь за медицинской помощью своевременно при возникновении малейших намеков на то, что она может вам потребоваться. Участники, у которых будут проявляться внешние признаки перегрева / переохлаждения, чрезмерной нагрузки и обезвоживания, будут сняты с участия в забеге судьями и медицинским персоналом принудительно.

Если вам или другому участнику, находящемуся рядом, потребуется помощь — сообщите об этом персоналу на трассе.

Если вдруг другой участник рядом с вами внезапно потерял сознание на ваших глазах:

- Подхватите его и, контролируя голову, аккуратно положите его на землю (это избежит получение травм при падении);
- Уложите участника на бок и контролируйте это положение до прибытия медицинской помощи;
- В срочном порядке через волонтера / маршала / судью / организатора вызовите медицинскую помощь.

НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ДРУГИМ УЧАСТНИКАМ / ОРГАНИЗАТОРАМ / ВОЛОНТЕРАМ / СУДЬЯМ / ОКРУЖАЮЩИМ!

Наши рекомендации:

- Перед стартом обязательно проведите разминку;
- Используйте только удобную для вас экипировку, которая проверена (не стоит надевать на старт абсолютно новые вещи);
- Не принимайте новые для вас БАДы и/или спортивное питание, которое вы ранее не употребляли;
- Не выходите на старт в наркотическом или алкогольном опьянении, и, в том числе, если вы пребывали в таком состоянии накануне;
- Разумно оценивайте свои силы, выходите на старт дистанции с равноценной подготовкой.

Если у вас есть группа поддержки, пожалуйста, предупредите их о правилах соревнований: зрителям запрещено находиться в стартово-финишном коридоре. Эти правила необходимы для обеспечения безопасности всех участников. В случае уклонения от данных требований участник, чей болельщик нарушит правила, будет дисквалифицирован.

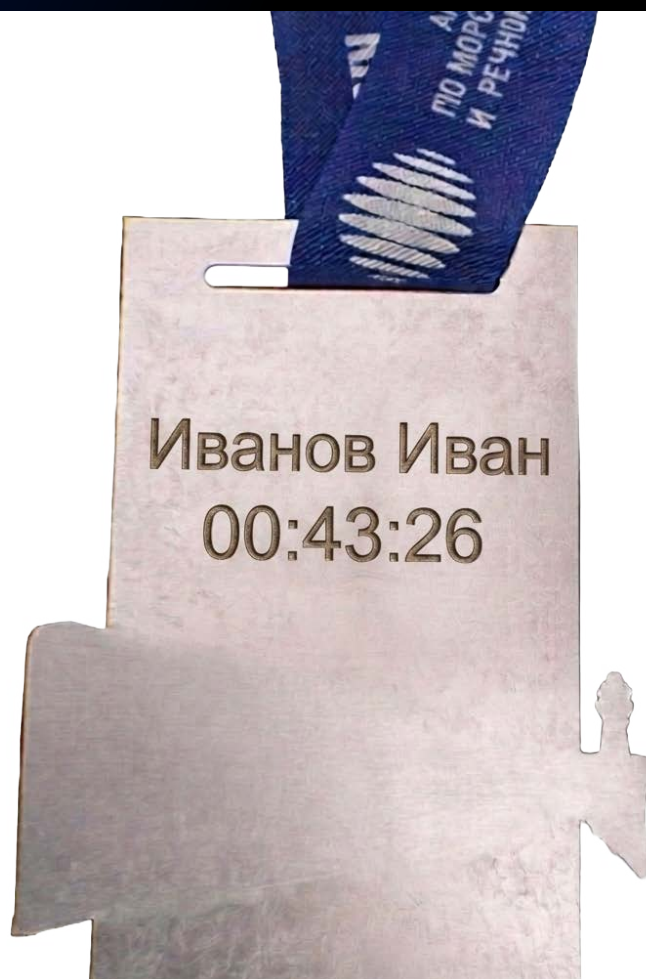
АУДИОГИД

АУДИОГИД БУДЕТ ДОСТУПЕН 4 СЕНТЯБРЯ В 12:00

ТВОЙ РЕЗУЛЬТАТ

ТВОИ ФОТО

МЫ В TELEGRAM



Гравировка медали бесплатна для участников.
После финиша подойди в зону гравировки
и нанеси имя/дату/результат.

Время работы гравировки:
с 14:00 до 19:00

ГОНКА ГЕРОЕВ

Москва19 сентября

Волгоград10 октября



СПб3 октября

Москва17 октября



МО, Истра26 сентября



Нижний Новгород 26-27 сентября



Нижний Новгород3-4 октября



Москва12 сентября



Нижний Новгород26 сентября



ПРОМОКОД -30%
MMXGLS 

Промокод действует до 31.10.2026 включительно
и распространяется на весь ассортимент GLS
в официальном магазине бренда на Ozon.

НЕ СБАВЛЯЙ

ТЕМП

ИЗОТОНИК **ЭЛЕКТРОЛИТ SPORT**

Электролиты для активности,
мышц и гидратации

Mg • Na • K • Ca



ЗАРЯЖАЙСЯ.
ДВИГАЙСЯ.
ПОБЕЖДАЙ.



КАЧЕСТВЕННЫЕ
ИНГРЕДИЕНТЫ



НАУЧНЫЙ
ПОДХОД



ПРОИЗВЕДЕНО
В РОССИИ



ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ
И ЛЮБИТЕЛЕЙ

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

ПОЛЕЗНЫЙ ЛИМОНАД ЭКОНАД®

В ВИШЛИСТЕ У ЧЕМПИОНОВ



ДИКСИ





ГЕРКУЛЕС

Это база!



Валерий Карпин

Главный тренер национальной
сборной России по футболу

СЕНЕЖСКАЯ НЕЖНЫЙ ВКУС

из глубин природы

СКИДКИ ДО 20%
НА OZON

Заказать тут



ТУЛЬСКИЙ

ПРЯНИК

ВОСПОЛНИ СИЛЫ
ПОСЛЕ ЗАБЕГА!



РУССКИЙ. ТУЛЬСКИЙ. НАШ!



HONGQI
— since 1958 —

ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬНЫЙ
ПАРТНЕР МЕРОПРИЯТИЯ

КРОССОВЕРЫ HONGQI



ГАРМОНИЯ В ДВИЖЕНИИ

*ХОНЧИ. РЕКЛАМА. ООО «ФАВ – ВОСТОЧНАЯ ЕВРОПА», ИНН 7726571783
WWW.HONGQI.RU



МУЗЕЙНАЯ МИЛЯ

ПЕРЕД ВЫХОДОМ ИЗ ДОМА:

- ☐ Стартовый номер
- ☐ Заряженный телефон
- ☐ Скачанный аудиогид
- ☐ Наушники
- ☐ Одежда по погоде
- ☐ Документы, если стартовый пакет еще не получен

**ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ
5 СЕНТЯБРЯ!**



ЛИГА ГЕРОЕВ