



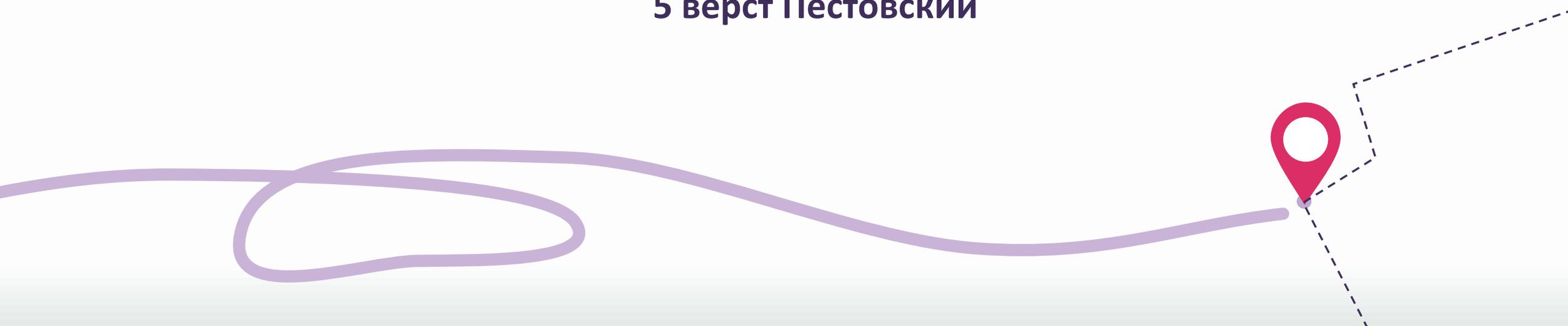
**ГРАНТЫ**  
Мэра Москвы  
ДЛЯ СОЦИАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ  
НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ



КОМИТЕТ  
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ  
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ГОРОДА МОСКВЫ

# Успешный опыт развития старта 5 вёрст

5 вёрст Пестовский





## Заявка на открытие parkrun

Сентябрь 2021

## Начало пробежек по субботам

Ноябрь 2021

## Уход parkrun, пробежки в системе runpark

Март – июнь 2022

## Открытие 5 вёрст

25 июня 2022

## Этап 1. Первые полгода:

- втягивание в процесс;
- первый тематический старт;
- кризис роста;
- кризис набора волонтеров.





## Анализ проблем

### Устав движения 5 вёрст

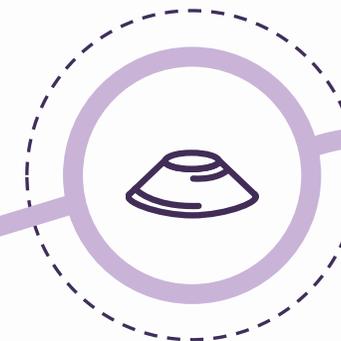
*Версия 1.4*

#### Про 5 вёрст

Наша миссия: сделать людей здоровее и счастливее.

Наши цели:

- Сделать так, чтобы у каждого была возможность принять участие на 5 вёрст на территории всей России;
- Формирование, поддержка и развитие локальных сообществ, увлечённых здоровым образом жизни, регулярными занятиями физической культурой, бегом и ходьбой;
- Устранение барьеров, мешающих людям вести здоровый образ жизни и заниматься волонёрской деятельностью;
- Вовлечение людей в добровольческую деятельность.





## Анализ проблем

Мы открываем 5 вёрст и потом руководим стартами не для себя, не для своего близкого окружения, а для своего города, района, для того, чтобы популяризировать здоровый образ жизни и приобщать людей к спорту.

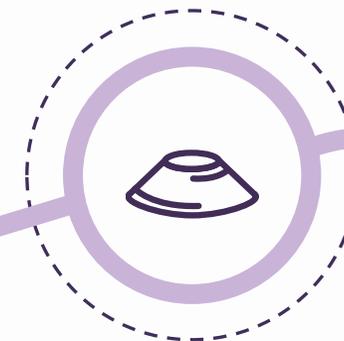
Организаторам нельзя обособливаться от остальных участников.

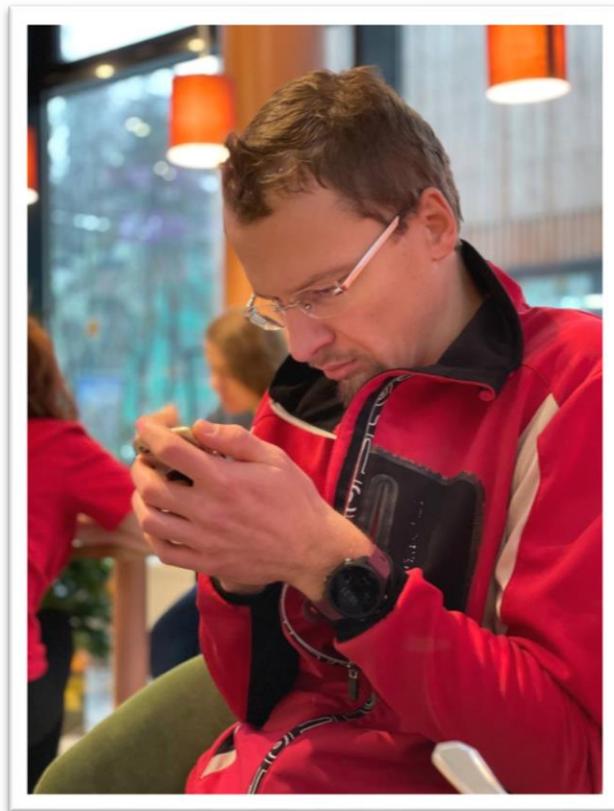




## Выбор подхода к развитию

- 1) «Keep it simple», чтобы не перегореть и многие годы вести проект
- 2) Вкладывать много сил и времени в развитие с одновременным привлечением в команду новых лиц, в перспективе – делегирование обязанностей, снижение нагрузки на каждого участника команды, соответственно, уменьшение вероятности перегореть.





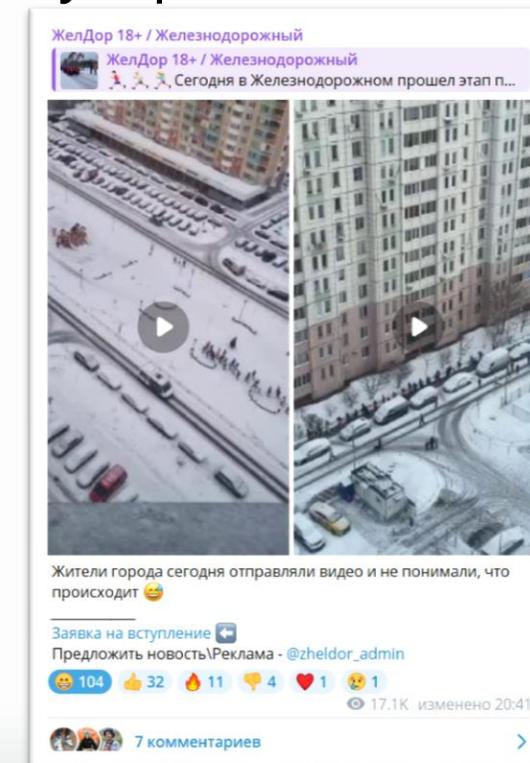
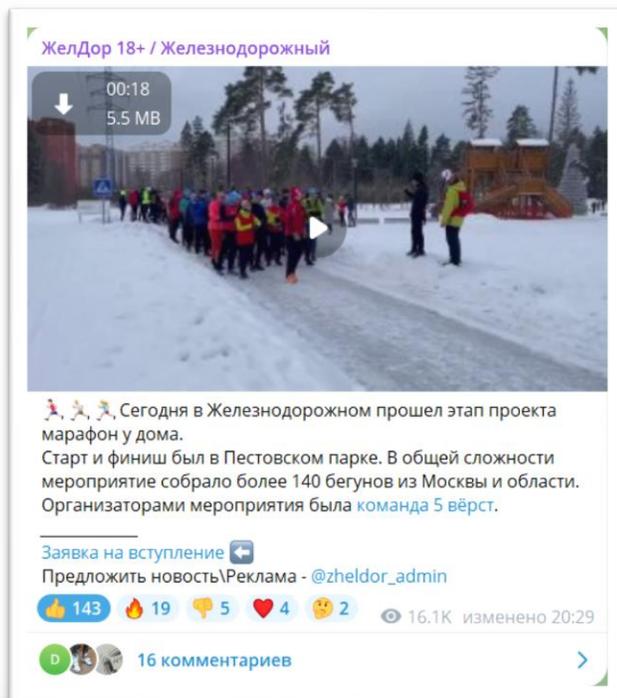
Большую часть свободного  
времени вам придется проводить  
в телефоне





## Этап 2. Начало активного роста. Вложение сил.

Надо пытаться сделать что-то необычное, что могло бы привлечь внимание жителей и админов популярных городских социальных сетей





## Этап 2. Начало активного роста. Вложение сил:

- богатый стол;
- фотографии (у каждого свой альбом);
- медали за юбилейные старты в нашем парке (25, 50, 100);
- качественная организация старта по всем правилам (наличие брифинга для новичков, представление волонтеров, понятная разметка, правильный протокол, отчёт в течение 2-х часов);
- большая колонка;
- встреча замыкающего и пейсмейкеры на 30+ минут.

Каждый старт – праздник

## Этап 2. Начало активного роста. Вложение сил.





## Этап 2. Начало активного роста. Вложение сил.

Участники должны захотеть возвращаться в парк.  
Внимание к новичкам, медленным участникам, чёткая организация и соблюдение правил, праздничная атмосфера, множество качественных фотографий и другие важные детали делают парк местом притяжения людей в субботу утром.



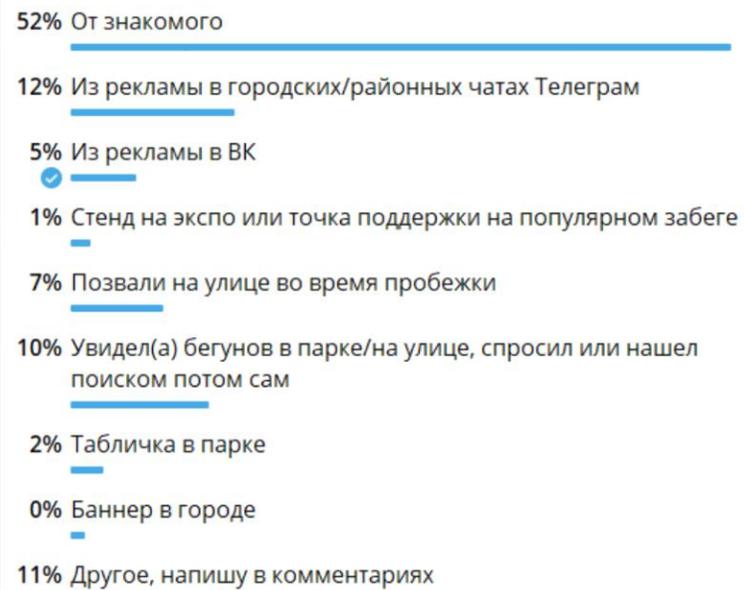


## Этап 2. Начало активного роста. Вложение сил.

### 5 вёрст в Пестовском парке (канал)

Как вы узнали про 5 вёрст (паркран)?

Результаты



194 голоса

## Этап 2. Начало активного роста. Вложение сил.

Внесубботные активности, симбиоз с беговым клубом – один из ключевых моментов развития бегового сообщества города.





## Этап 3. Продолжение активного роста. Расширение команды и делегирование обязанностей

Создание нового чата активистов из действительно заряженных людей.

Надо доверять людям. Не надо ограничивать их творческие порывы, их надо учитывать и направлять в единое русло.

Делегирование – спасение от выгорания.



## Этап 3. Продолжение активного роста. Расширение команды и делегирование обязанностей

Первый тематический старт без организаторского участия Дмитрия Коханова





## История 5 вёрст Пестовский

2022 – открытие, втягивание в процесс.

2023 – количественный рост.

2024 – качественный рост.

2025 – не потерять достигнутое, сохранить заинтересованность и мотивацию команды, остаться хотя бы на тех же показателях количества участников и качества проведения стартов.





## Как увеличить число участников с 20 до 100?

1. Вы должны быть готовы тратить почти всё свободное время на 5 вёрст.
2. Команда организаторов должна быть необособленной от остальных участников и открытой для новых активистов.
3. Необходимо жить не только субботой, надо встречаться на пробежках или других занятиях в другие дни недели (за одну субботу людей не сплотишь).
4. Необходима реклама в районных популярных социальных сетях, для чего следует искать контакт с их администраторами, проводить разовые яркие мероприятия, которые вызовут интерес (#марафонудома, яркий тематический старт).
5. Необходимо поддерживать праздничную атмосферу на каждом старте, каждую субботу, делать мероприятия такими, чтобы новичку захотелось вернуться к вам через неделю.





**Спасибо за внимание!**

**Пусть у вас всё получится!**





# Немного рефлексии



**ГРАНТЫ**  
Мэра Москвы  
ДЛЯ СОЦИАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ  
НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ



КОМИТЕТ  
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ  
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ГОРОДА МОСКВЫ

