



parkrun

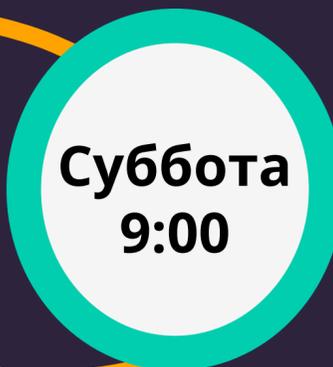
Больше чем просто бег в парке

Презентация проекта

Март 2021



Километров
Бег, трусца, ходьба



Регулярно
Круглый год



Бесплатно
Просто
Для всех



По всей России
93 паркрана
в 63 городах



Проводится волонтерами



Что такое parkrun

Бесплатные дружеские пробежки на 5 км с фиксацией времени для всех желающих. Каждую субботу в 09:00 утра, круглый год, в 63 городах России в общественных парках*.

Не соревнование - участники преодолевают 5 км в любом комфортном темпе: бегом, шагом или с палками, с собакой, с детьми. Доступно для людей с лишним весом, любого возраста и с ограниченными возможностями здоровья.

Все паркраны организуются и управляются волонтерами. Благодаря энтузиазму и вовлеченности волонтеров движение активно развивается по всей России с минимальными затратами на поддержку.

* В настоящий момент некоторые мероприятия «паркран» приостановлены согласно введенным ограничениям, направленным против распространения новой вирусной инфекции COVID-19. Статус по перезапуску мероприятий доступен на интерактивной карте: <http://parkrun.me/rudashb>



Миссия parkrun

parkrun – международное некоммерческое движение, объединяющее людей, дающее возможность приобщиться к здоровому образу жизни и получать от этого удовольствие. Мы проводим регулярные, бесплатные мероприятия, где каждый может пробежать или пройти 5 км в атмосфере дружбы и поддержки.

Уникальный формат

Формат паркрана предполагает занятие физической культурой, доступное для широкой аудитории, общение, социализацию и волонтерство. Регулярное проведение и инклюзивность способствуют формированию социальных связей.

parkrun

- **Не соревнование.** На финише ждут всех, время прохождения дистанции не лимитируется;
- **Можно пройти пешком.** На parkrun есть специальный волонтер – замыкающий, гарантирующий, что никто не придет последним. Это дает возможности для участия людям любого уровня подготовки;
- **Бесплатно** для участников;
- **Регулярность.** Пробежки проводятся каждую неделю в любое время года;
- **Доступно для всех.** Можно участвовать с собакой или с детской коляской. Приветствуются люди с ОВЗ
- **Глобально.** Единая регистрация позволяет участвовать на паркран по всему миру (более 2000 локаций в 20 странах);
- **Быстрое формирование сообщества.** Жители района каждую субботу встречаются для того, чтобы преодолеть дистанцию или стать волонтером мероприятия. Наличие общих тем, связанных со здоровым образом жизни, позволяет участникам легко находить общий язык, знакомиться.

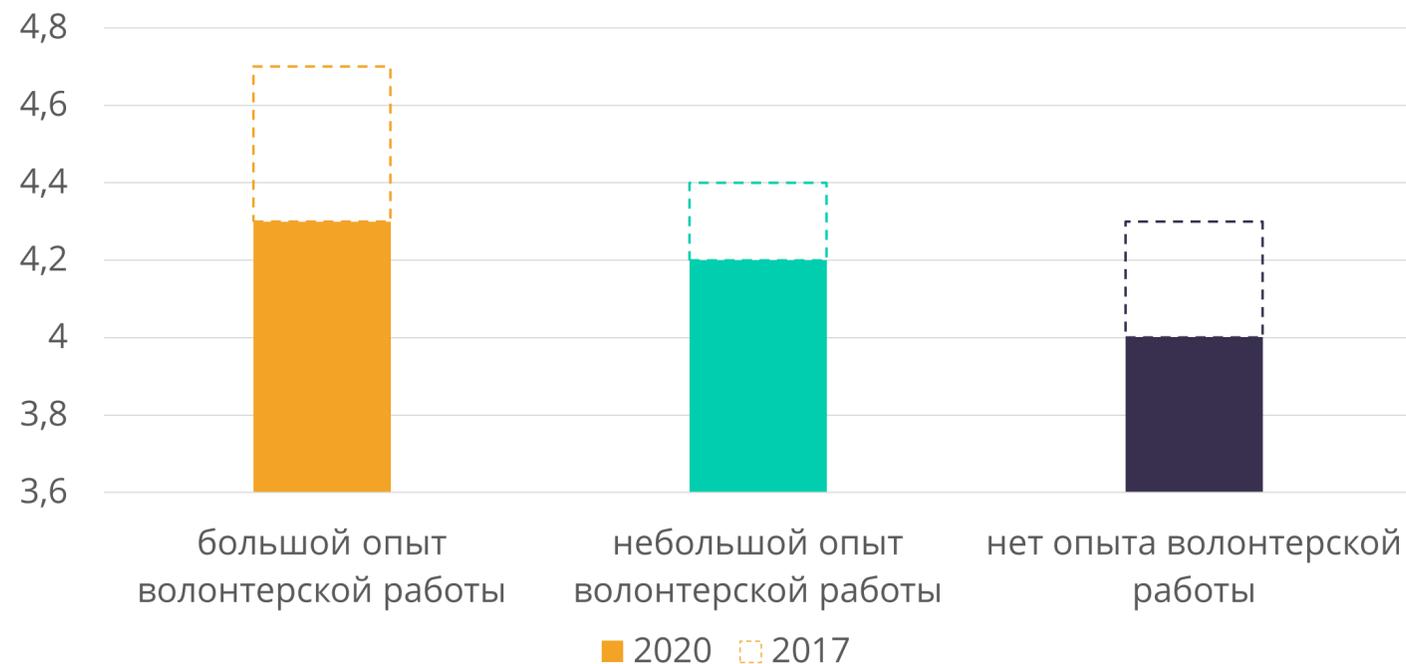
Обычный забег

- **Фокус на соревновании** может оттолкнуть участников от участия в мероприятии. «Я приду последним». «Надо мной будут все смеяться». «У меня нет дорогих кроссовок и модных гаджетов». Упор на спортсменов или уже вовлеченных в бег людей;
- **Нужно бежать.** Предполагается именно бег, что не дает возможности участвовать детям, пожилым или людям с лишним весом;
- **Платное участие.** Даже самый маленький стартовый взнос может оттолкнуть от участия;
- **Сезонность.** Обычно региональные забеги носят сезонный характер. Зачастую - это городской марафон, который проводится раз в год. Что не позволяет сформировать сообщество и завести друзей;
- **Строгие правила.** Участие строго регламентировано правилами соревнований;
- **Проводится локально.** На обычный забег надо каждый раз регистрироваться. У каждого забега своя система регистрации;
- **Ограниченное формирование сообщества.** Редкое проведение и узкая направленность на спортсменов не способствует формированию больших сообществ.

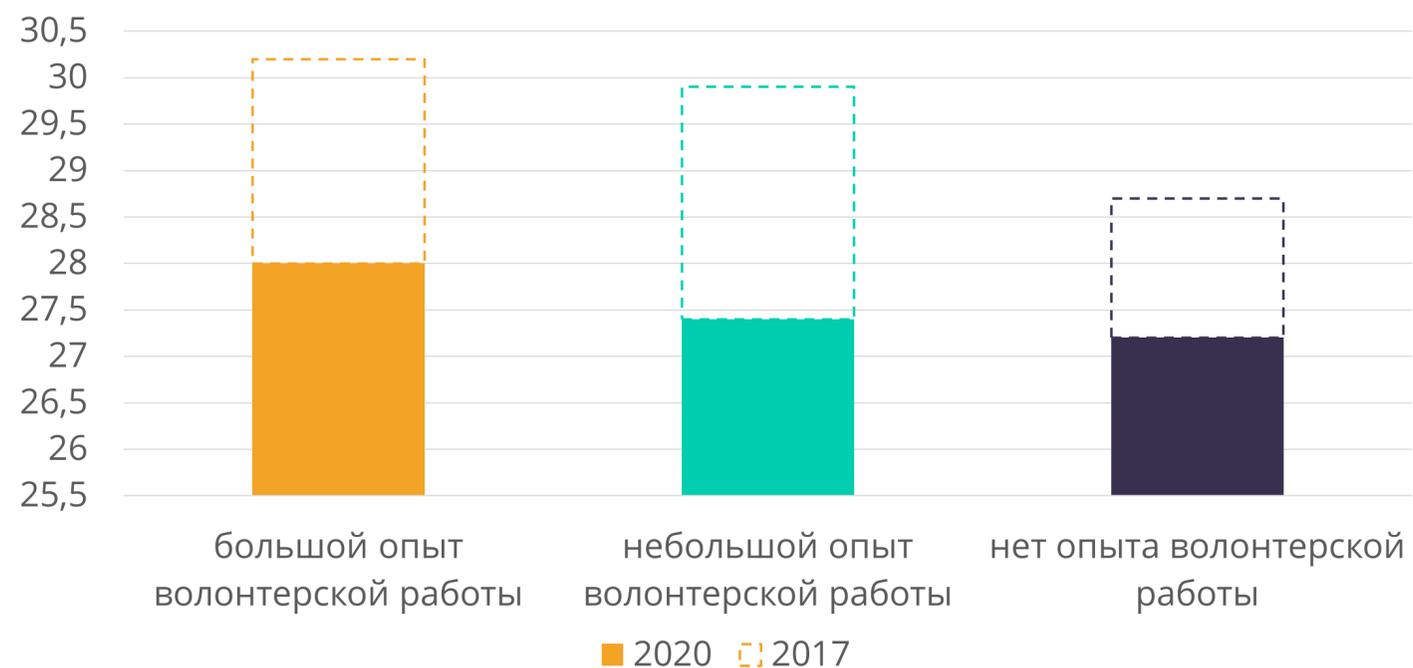




«Оксфордский опросник счастья»



Индекс жизненной удовлетворенности



Социальная значимость

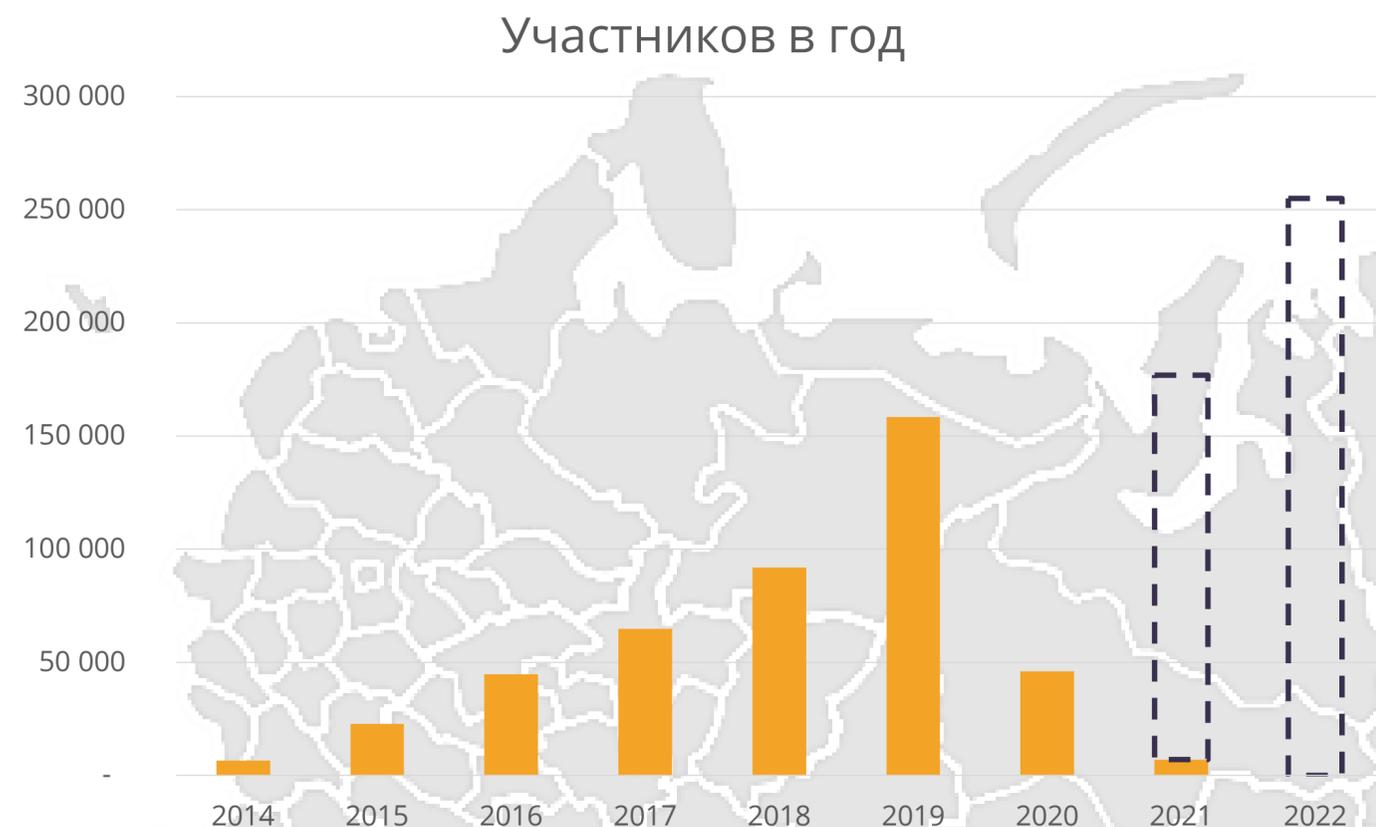
Уровень ощущения счастья

Наши исследования показывают, что люди, принимающие постоянное участие в волонтерской активности, в среднем более счастливы, чем те, кто не имеет волонтерского опыта. Добровольческая активность также положительно сказывается на уровне удовлетворенности жизнью.

Важно отметить, что оба показателя у всех опрошенных в 2020 году ощутимо ниже по сравнению с аналогичным исследованием 2017 года. Это показывает, насколько сильно повлияли события 2020 года на уровень счастья и удовлетворенностью жизнью.



parkrun в России



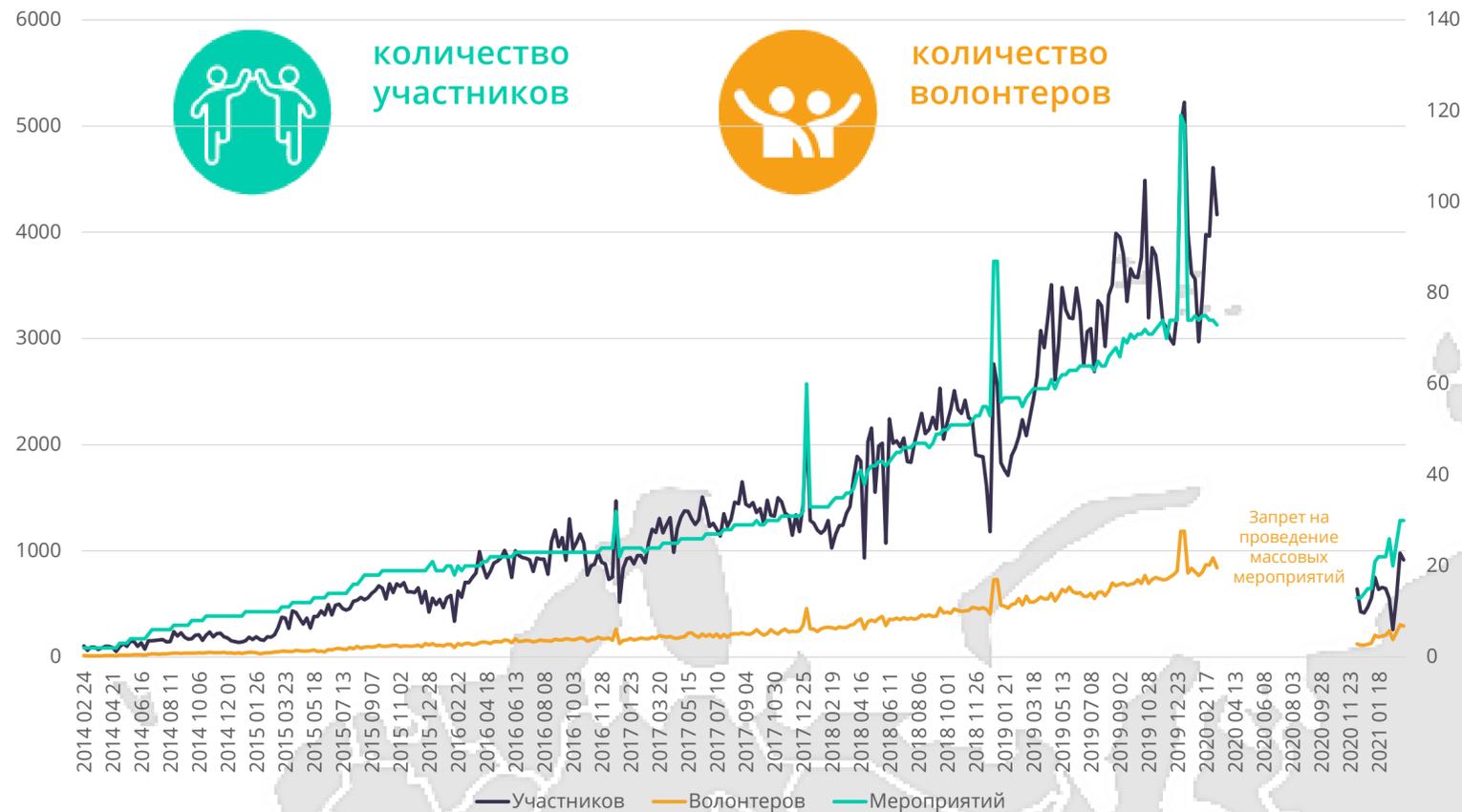
Каждую субботу parkrun проводится в **93 парках в 63 городах России**

35 парков в Москве и в Московской области, 9 парков в Санкт-Петербурге и ЛО, а также во всех городах миллионниках и многих других.

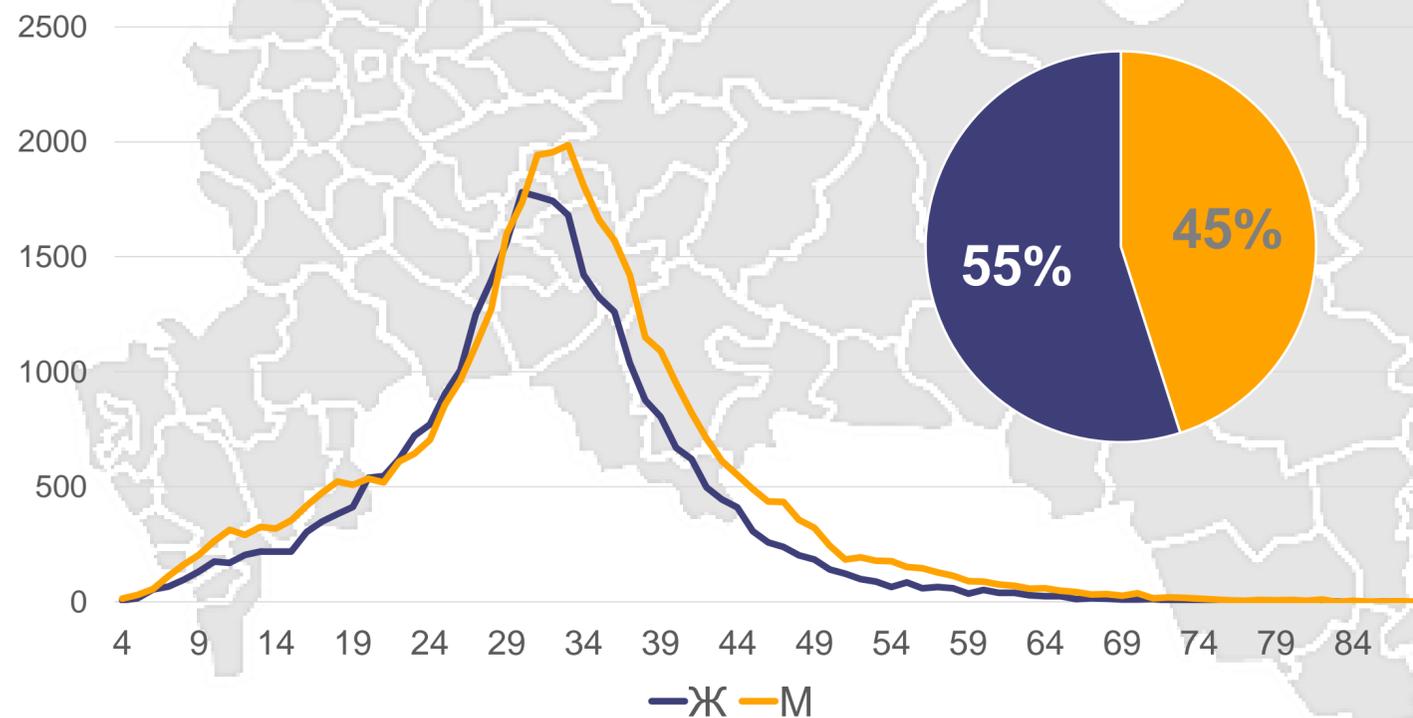
В 2019 году мы провели **3 400** мероприятий, к которых приняли участие почти **160 000** человек. Распределение аудитории: 55% Москва, 15% СПб, 30% регионы.

В 2021 году – более **100 паркранов** в России.

В 2024 году ежегодная аудитория parkrun Россия превысит **500 000** человек.



Демография участников



Наша аудитория

В отличие от массовых забегов, которые делают упор на скорость, наши мероприятия не носят соревновательный характер, и не отталкивают людей, которые не ассоциируют себя со спортом, стесняются своей физической формы. Всю дистанцию можно пройти пешком.

На паркрае царит дружеская атмосфера и всегда рады новичкам.

Большая часть аудитории – любители бега разного уровня, от новичков до быстрых спортсменов. Средний возраст – 30 лет. Все больше вовлекается молодежи, семей с детьми, пожилых участников и волонтеров - благодаря открытости движения.

Более 70 000 регистраций в системе.
 Более 30 000 подписчиков еженедельной рассылки.
 Более 20 000 подписчиков в социальных сетях.
 Более 4 000 участников и 600 волонтеров каждую субботу.

Распределение аудитории: 55% Москва, 15% СПб, 30% регионы



Помогая parkrun:



- Поддерживаете социально значимый проект, развивающий здоровый образ жизни среди населения страны
- Участвуете в развитии волонтерского движения в регионе и формировании гражданского общества
- Сотрудничаете с популярным движением



Поддержка государства



При поддержке фонда президентских грантов и гранта мэра Москвы открываются новые забеги в Москве и крупнейших городах России. Всего за два года открыто 42 новых парка!

Планы на 2020 год – 100 забегов parkrun в России!

- Открытие 14 новых паркранов и проведение второй всероссийской конференции волонтеров «паркран» в Москве - при поддержке фонда президентских грантов
- Открытие 3 новых локаций в Москве и увеличение аудитории участников - при поддержке Комитета Общественных Связей города Москвы



КОМИТЕТ
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ
ГОРОДА МОСКВЫ



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Как проводится parkrun



Руководитель мероприятия проводит инструктаж новичков, делает важные объявления для всех участников

9:00 – СТАРТ

Время каждого участника фиксируются секундомером

Волонтер на выдаче карточек, последовательно раздает карточки позиций

Волонтер со сканером, сканирует карточки позиций и личных штрих-кодов

Команда загружает результаты на сервер parkrun

Участники получают свой результат, а волонтеры благодарность за помощь



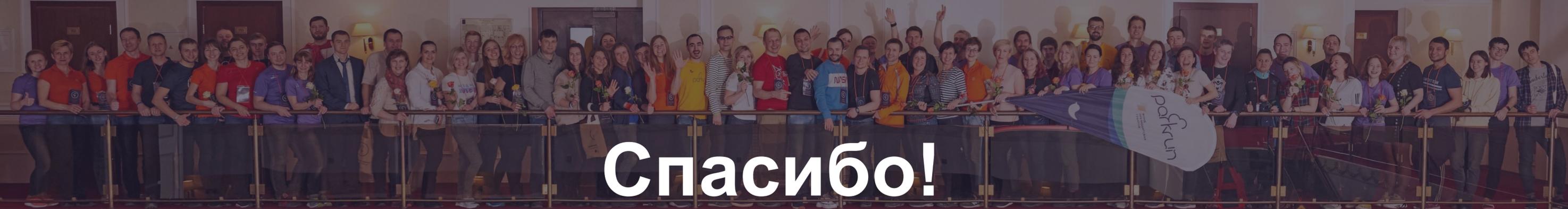
Необходимое оборудование

- сканеры штрихкодов
- секундомеры (2 шт.)
- карточки-штрихкоды позиций на финише
- флаг parkrun
- аптечка первой помощи
- указатели маршрута, элементы финишного туннеля: фишки
- манишки для организаторов

Публикации и видеосюжеты в СМИ о паркран



Город	Тип	Дата	Заголовок
Красноярск	Видео	11.06.2020	Два дивана. Вечер 89. Четверг
Россия	Статья	01.05.2020	Не бегу - помогу. Как стать волонтером на забеге. Журнал Марафонец, стр. 96
Люберцы	Видео	10.03.2020	Посвятили женщинам забег
Москва	Статья	26.02.2020	Собянин вручил награды руководителям благотворительных фондов и НКО
Курган	Видео	25.02.2020	Курганцы присоединились к движению паркран
Россия	Видео	18.02.2020	Телеканал Культура: Передача «Правила жизни» с 20 минуты
Пушкино	Видео	20.01.2020	В Пушкинском городском округе активно развивается движение «parkrun»
Новосибирск	Видео	19.01.2020	Костюмированный забег на Михайловской набережной
Новосибирск	Видео	11.01.2020	Люди в шортах и без обуви бегают по Новосибирску
Белгород	Видео	21.10.2019	Как начать бегать по утрам
Белгород	Видео	22.10.2019	В Белгороде прошел Юбилейный паркран
Нижний Новгород	Видео	30.09.2019	Дружеский забег на пять километров
Томск	Видео	11.09.2019	Томск станет новой локацией международного проекта parkrun
Владимир	Видео	14.09.2019	Владимир стал новой локацией проекта parkrun
Нижний Новгород	Видео	30.09.2019	Вести. Нижний Новгород: Забег с друзьями в честь дня рождения
Курган	Видео	04.09.2019	Паркран - международное движение любителей паркового бега теперь есть и в Кургане.
Санкт-Петербург	Видео	18.07.2019	Паркран в Петербурге охватил 9 парков
Тамбов	Видео	01.07.2019	Волшебная сила паркрана



Спасибо!

parkrun.ru
fb.ru/parkrunRussia
vk.com/parkrun
instagram.com/parkrunRU
t.me/parkrun