

# X

ПАРТНЕРСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
ОРГАНИЗАТОРОВ  
НАЦИОНАЛЬНОГО БЕГОВОГО ДВИЖЕНИЯ  
25 ноября 2020

## БЕГ КАК ЧАСТЬ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Евгений Ревенко

Любой кризис –  
это новые возможности!



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

при поддержке:

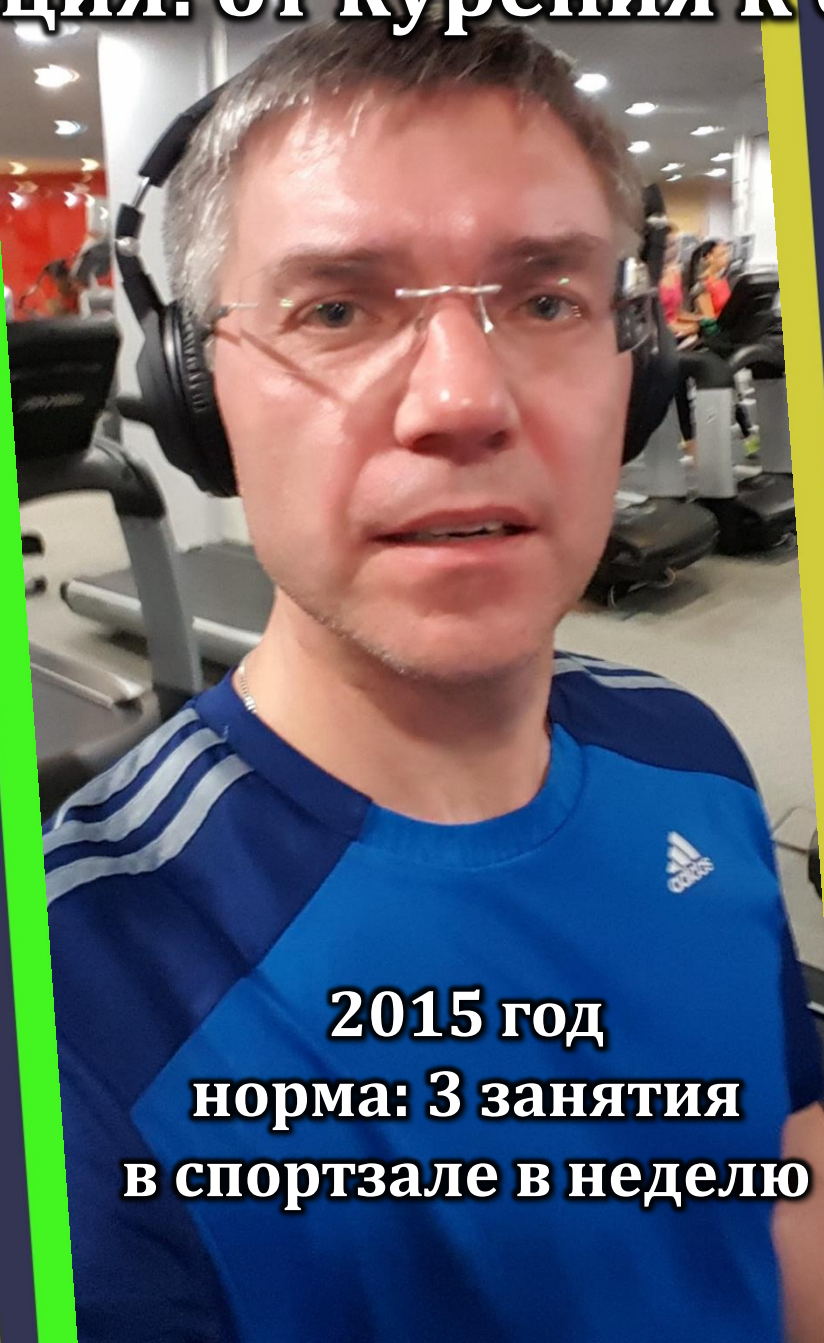
в рамках федеральной  
программы:

**СПОРТ →  
НОРМА  
ЖИЗНИ**

# Эволюция: от курения к спорту



**2008 год**  
**норма: 2,5 пачки**  
**сигарет в день**



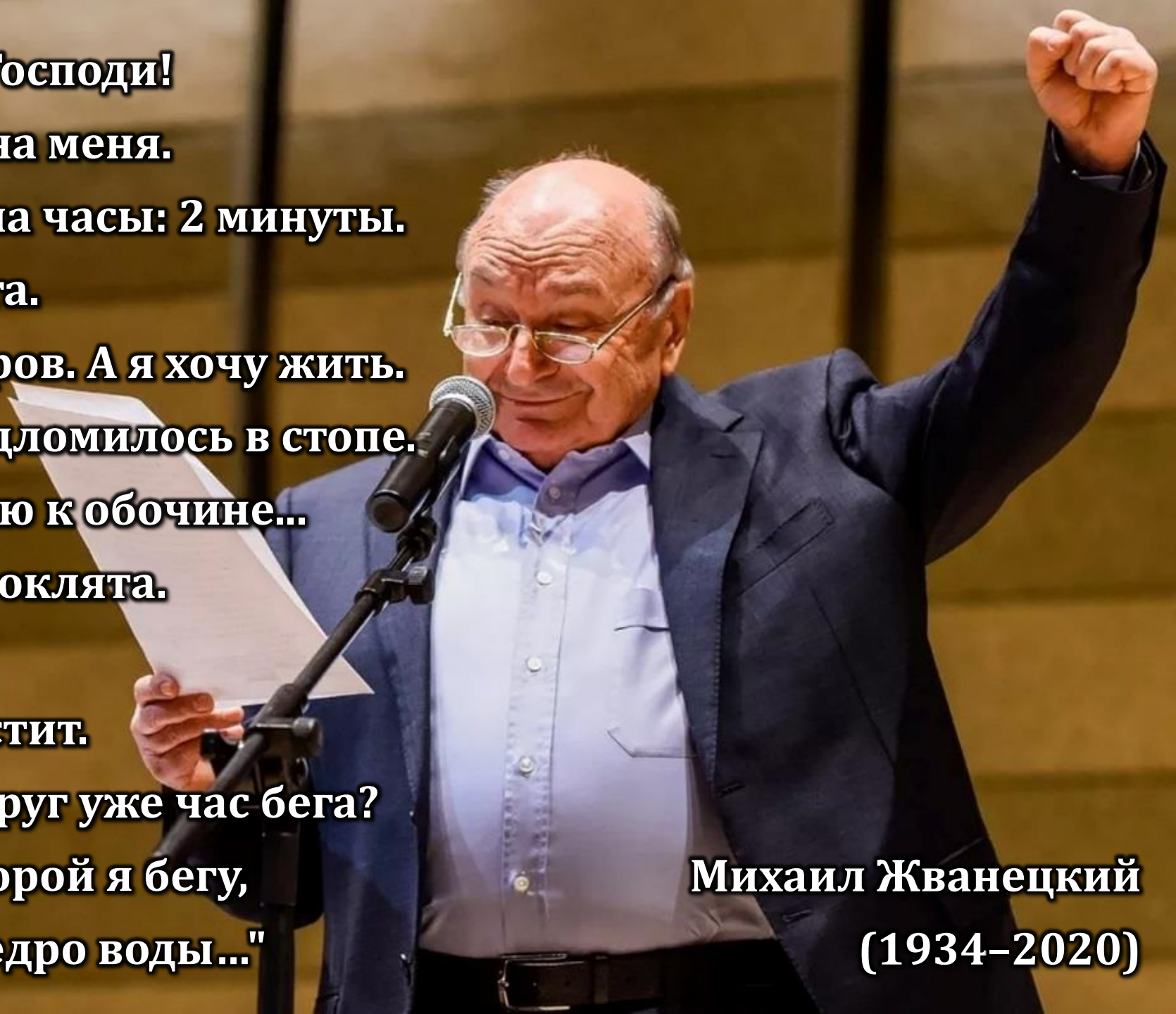
**2015 год**  
**норма: 3 занятия**  
**в спортзале в неделю**



**2020 год**  
**норма: 7 тренировок**  
**в неделю (средний**  
**пробег – 120 км)**

**"И вот я бегу! Как я бегу! Господи!  
Прохожие оглядываются на меня.  
Не выдерживаю, смотрю на часы: 2 минуты.  
Обещал всем 30 минут бега.  
Они хотят, чтоб я был здоров. А я хочу жить.  
Еще, еще, еще... Что-то надломилось в стопе.  
Главное – психика. Сползаю к обочине...  
Сила тяжести, будь она проклята.  
Они просили носом.  
Нос железнодорожно свистит.  
Не смотреть на часы! А вдруг уже час бега?  
Нет, нет, бабуля возле которой я бегу,  
даже не успела набрать ведро воды..."**

**Михаил Жванецкий  
(1934–2020)**



# На зубах: 35-километровый трейл Никола-Ленивец



Результат – 3:07:23

# Пробежка в $-30^{\circ}\text{C}$ . Якутия





# MAINOVA FRANKFURT MARATHON



mainova

asics

SPORTSTADT  
FRANKFURT AM MAIN

messe frankfurt



GENERALI

Rosbacher

Life is On Schneider  
LIVESPORT

hrfernsehen hr1

Frankfurter Rundschau

POLAR.

2:58:55



MAINOVA FRANKFURT MARATHON

MAINOVA FRANKFURT MARATHON 2019

mainova

asics

SPORTSTADT  
FRANKFURT AM MAIN

messe frankfurt



GENERALI

Rosbacher

Life is On Schneider  
LIVESPORT

hrfernsehen hr1

Frankfurter Rundschau

mainova

asics

SPORTSTADT  
FRANKFURT AM MAIN

messe frankfurt



GENERALI

Rosbacher

Life is On Schneider  
LIVESPORT

hrfernsehen hr1

Frankfurter Rundschau

**Выбежать из 3 часов: Франкфуртский марафон-2019  
Результат – 2:58:41**



## Политика — это забег на длинную дистанцию

«Парламентская газета» побывала на тренировке депутата Евгения Ревенко перед марафоном

23 сентября 2018



Фото: ПГ / Юрий Паршинцев

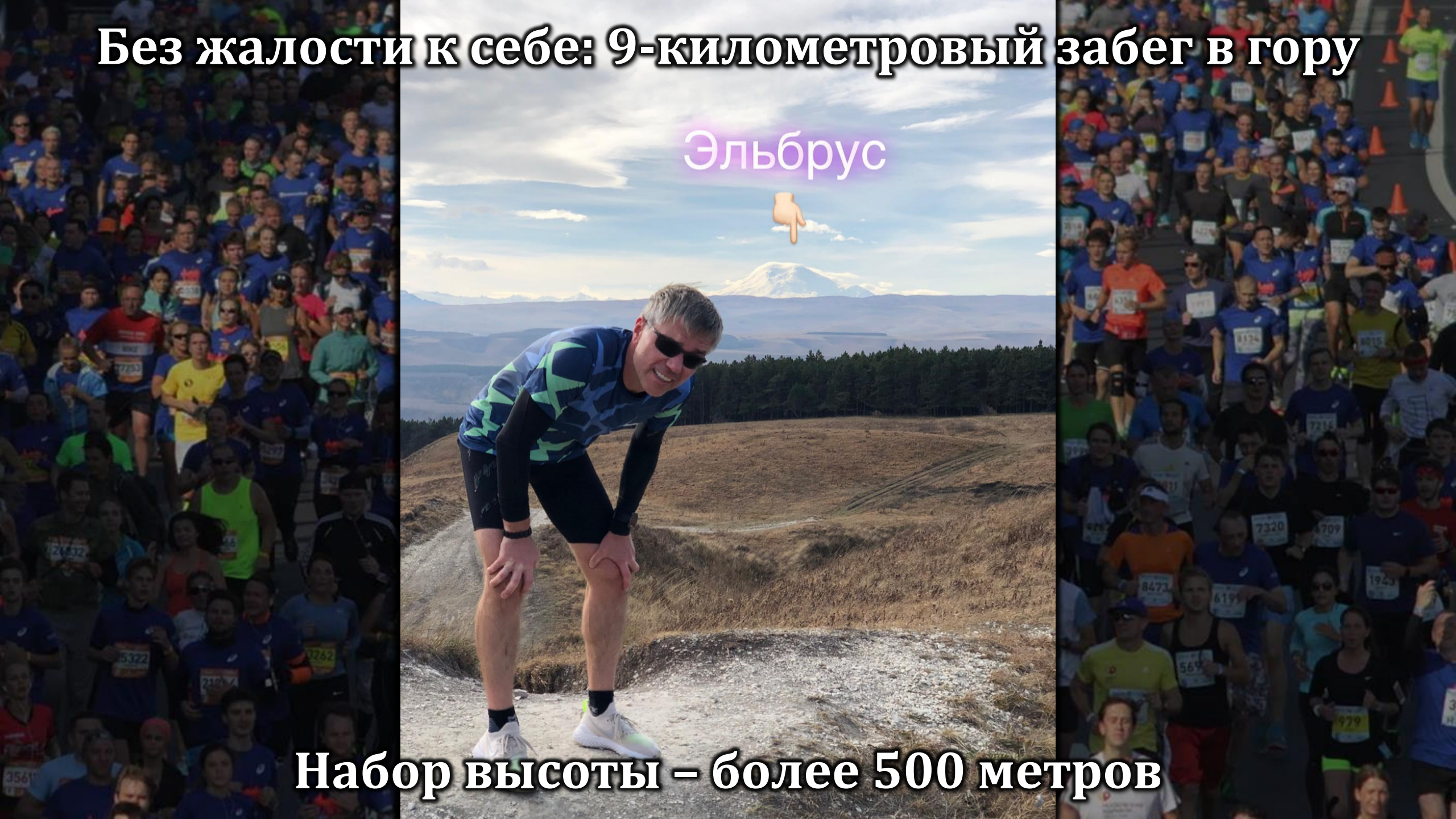
В воскресенье, 23 сентября, в столице состоится главное событие для всех любителей бега — Абсолют Московский Марафон. Испытать свои силы на дистанциях 10 и 42,2 километров попробует 32 тысячи человек. Под номером 1458 примет участие в классическом марафоне и член Комитета Госдумы по информационной политике, информационным технологиям и связи Евгений Ревенко. Почему депутатам полезно заниматься спортом и что самое важное в марафоне — об этом он рассказал «Парламентской газете» после финальной тренировки перед забегом.

# Без жалости к себе: 9-километровый забег в гору

Эльбрус



Набор высоты – более 500 метров





# Пейсмейкерство на Московском марафоне 2019 и 2020



Евгений Ревенко  
20 сентября в 16:37 · Москва · 🌐

Пейсмейкер @moscowmarathon 🤩 Фото на память 🤩 @guncotgun #московскиймарафон #марафон #марафонец #бег #зож #здоровье #сила #бегиипобеждай  
— здесь: Luzhniki Stadium

👍❤️👏 231      💬 Комментарии: 13

👍 Нравится      💬 Комментировать

Показать ещё 5 комментариев

**Виталий Акиньшин**  
Что это?)      👍 1  
Нравится · Ответить · 3 нед.  
↳ **Sergey Arsenichev** отв... · 1 ответ

**Lena Smakin**  
👏 В полном обмундировании и в полной готовности... 🤩...на СТАРТ... 👏...и поехали... 👏 - точнее, побежали... 👏👏👏🇷🇺      👍 1  
Нравится · Ответить · 3 нед.

**Michael Dolgy**  
Photo by HoihoRere )      👍 1  
Нравится · Ответить · Показать перевод · 3 нед.

**Лидия Фиалкова**  
Зачем столько часов и какие-то чёрные ленты на запястьях (?) - что это такое???? 🤔  
Нравится · Ответить · 3 нед.  
↳ **Евгений Ревенко** отве... · 1 ответ

**Татьяна Латкина**  
ЗдОрово 🤩🤩🤩🔥🔥      👍 1  
Нравится · Ответить · 3 нед.

**Виталий Кузьмин**  
Фото на память со странички Сергея Собянина 🤩



# Первый Чемпионат России по бегу по шоссе



в категории Masters, 4 октября 2020

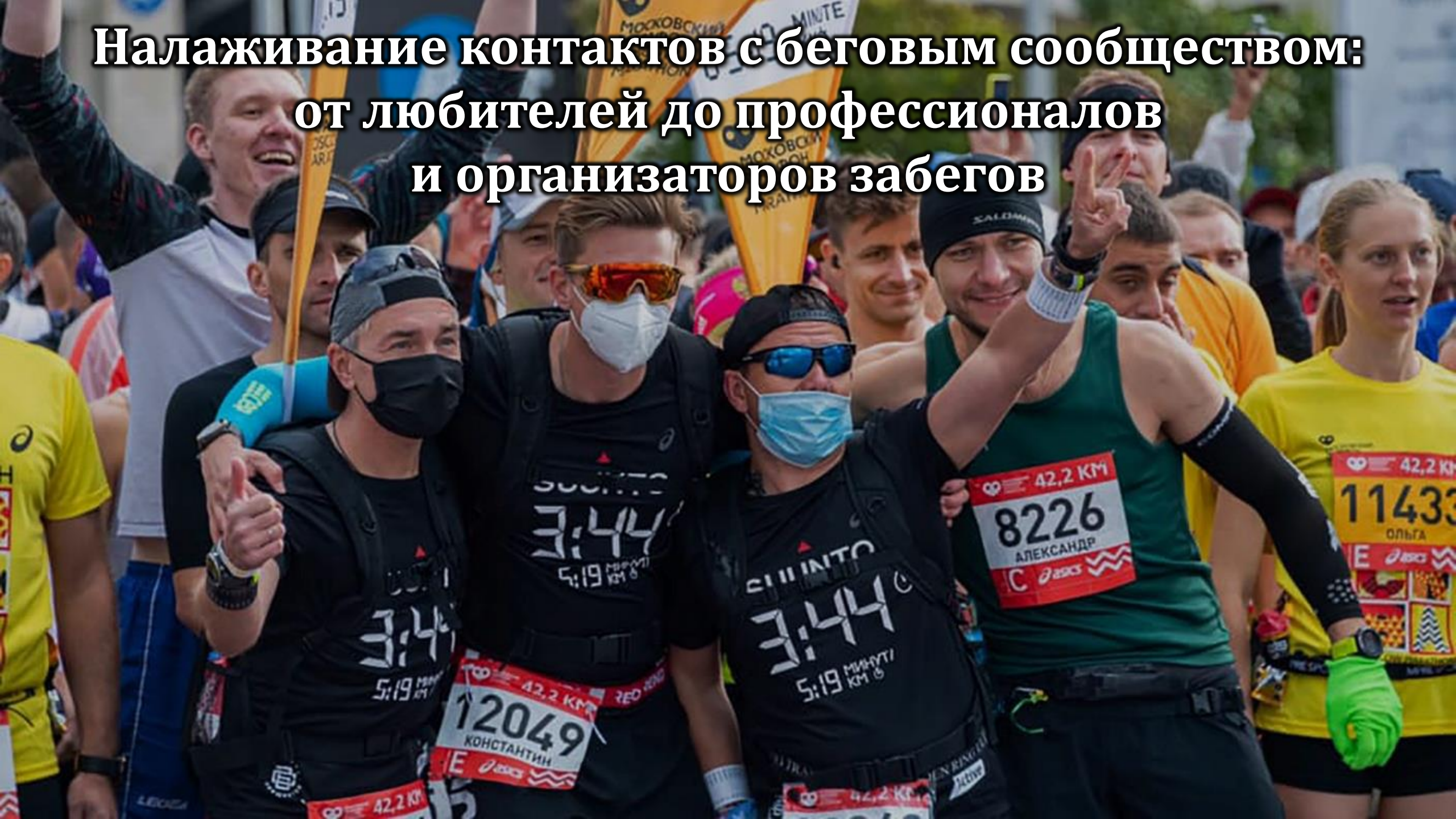
# Личный рекорд на дистанции 10 км



Результат - 38:23



# Налаживание контактов с беговым сообществом: от любителей до профессионалов и организаторов забегов



# Масштабирование коммуникаций по линии бегового сообщества

Петрозаводск



Псков



Вологда



Ярославль



Владимир



Брянск



Москва



Ижевск



Воронеж



Самара



Сочи



Иркутск



Общее количество крупных забегов, проведенных на выезде:

>20

**Известные политики и государственные деятели,  
неравнодушные к спорту**



**Максим  
Решетников  
министр  
экономического  
развития России  
(бег)**



**Александр  
Бречалов  
глава Удмуртии  
(триатлон)**



**Андрей Турчак  
секретарь  
Генсовета  
"Единой  
России"  
(бег, дзюдо)**



**Андрей  
Воробьев  
губернатор  
Московской  
области  
(хоккей)**

**Изменить свою жизнь и стать примером для других**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**