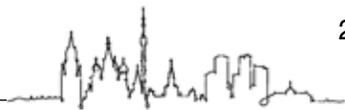


## Совместите спорт и погружение в Москву

**В**о времена Советского Союза Москву лучше всего знали таксисты. Потом пальма первенства перешла к курьерам. Сейчас можно совмещать занятия спортом и познание города. Увлечение бегом и велосипедные прогулки идеально совмещаются с радиально-кольцевой структурой Москвы.

Для бега хорошо подходят выверенные десятком поколений горожан Бульварное (9 километров) и Садовое кольцо (15 с небольшим километров). Кольца «А» и «Б» — архитектурная энциклопедия Москвы, где встречаются здания самых разных стилей и времен. В городе сразу несколько энтузиастов практикуют экскурсии, совмещенные с занятиями бегом. Приведем десять локаций, где можно совместить сжигание калорий и краеведческие штудии.



1. Начинаем в Парке Горького, в его относительно малолюдной части, продолжаем в Нескучном саду, обязательно смотрим знаменитую беседку, выстроенную в честь 800-летия Москвы, продолжаем бежать по Ленинскому проспекту, наблюдая, как дореволюционная застройка сменяется помпезной советской.
2. Осваиваемся на знаменитом Болотном острове — начинаем с давно освоенной хипстерами и людьми постарше фабрики «Красный октябрь», дальше изучаем Берсеневскую набережную с церковью Николая Чудотворца и палатами Аверкия Кириллова, движемся вдоль Болотной площади и попадаем на Садовническую улицу, последний тихий кусочек Петербурга в центре Москвы. Обязательно осматриваем здание Кригс-Комиссариата (дом 53), краснокирпичные складские помещения водочника Смирнова, переделанные в жилой комплекс Wine House (дом 57), заглядываем во дворик дома № 77, где пытаемся постичь фантазии Федора Конюхова.
3. Бегаем по старым паркам и районам — Тимирязевской академии, Сокольникам с боковыми просеками, Измайловскому ПКЮ, посещаем Коломенское, Царицыно и Бит-



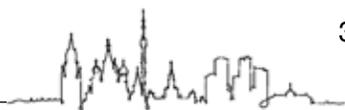


**«Светом сочится, зари золотей, русское зодчество», – писал поэт Борис Чичибабин в 1973 году. Церковь Вознесения в Коломенском построена в XVI веке. Это уникальный шатровый храм, который ценит весь мир – объект внесен в список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Вознесенская церковь необыкновенно хорошо вписана в пейзаж, ей вторят воды реки Москвы, а вокруг благодаря заповедному статусу нет многоэтажек, которые могли бы испортить ощущение старины.**





**Петровско-Разумовское – старинная московская усадебная местность, но со временем ее облюбовали студенты. Символом района считается возведенное архитектором Николаем Бенуа в 1863-1864 гг. здание Земледельческой академии. Посланец Петербурга принес в эту часть Москвы регулярность и строгость.**



цевский лес с пока заброшенной усадьбой Ясенево, протяженный Филевский парк с семейным гнездышком Нарышкиных.

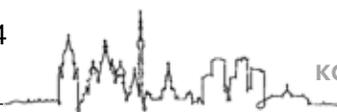
4. Не забываем о московских реках: вдоль Яузы и Сетуни достопримечательности выстраиваются в очередь.
5. Бегаем в районе Хавско-Шаболовского жилого массива, постигая эстетику авангарда.
6. Ищем живописные точки в районе Воробьевых гор и Ростовской набережной, откуда открывается лучший вид на Дорогомилово.





Дом с «галдарейками» на Покровке вызывает у случайного прохожего итальянские или хотя бы одесские ощущения. Здание с открытыми лестничными клетками позволяет представить московские галереи – места, где часто собирались жители дома, мастера, ремесленники, чтобы поговорить, заняться работой, перекинуться словечком. По дворикам Покровки – они богаты многочисленными арками и поворотами – можно провести отдельную экскурсию.





7. Используем в качестве тренировочной базы тихие переулки столичного центра — Остоженку, кварталы между Арбатом и Пречистенкой (не заблудитесь!), Поварскую, территорию вокруг Патриарших, Пресню, район вокруг Миусской площади.
8. Исследуем «зеленый вектор» Цветной бульвар — Екатерининский сквер на Самотёке — Екатерининский парк и Фестивальный парк. Ловим ощущение московских окраин начала XX века. Стремительная урбанизация, спешащие в город крестьяне, «малины» соседней Марьиной Рощи.
9. Исследуем район Немецкой слободы и другие исторические районы от «Бауманской» до «Электrozаводской» — здесь начиналась петровская модернизация России, а сейчас сосредоточены бывшие царские дворцы (например, дворец Елизаветы Петровны на улице Гастелло), много церквей и промышленных предприятий, милые деревянные домики.
10. Открываем для себя Покровское-Стрешнево.

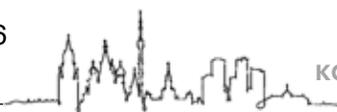


## О пяти китах московского центра



Каждый древний город делится на большие исторические районы. На картах Москва в пределах Садового кольца кажется логичной и понятной. На деле даже в районах с привычной радиально-кольцевой структурой приходится включать воображение.

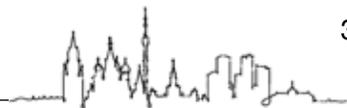
Изначально город Юрия Долгорукого возник в месте впадения реки Неглинной в Москву. Очень удобный мыс позволял крепости расширяться. Дубовые стены сменились белокаменными, позже итальянские и российские мастера соорудили кирпичный Кремль. Он был не очень похож на нынешний. Шатры-украшения на башнях появятся только в конце XVII века, стены начнут красить в белый цвет, а зубцы в форме ласточкиного хвоста станут узнаваемым символом города. Всего таких зубцов больше тысячи, длина кремлевских стен — 2,2 километра. Внутри — чтимые



и важные памятники российской истории, Успенский, Благовещенский и Архангельский соборы, колокольня Ивана Великого, Грановитая палата, Большой Кремлевский дворец, Царь-пушка, Царь-колокол и десятки других объектов.

Являясь официальной резиденцией Президента РФ, Кремль остается закрытым для большинства горожан, для осмотра доступна далеко не вся территория. До 1918 года вход в Кремль был свободным с утра и до позднего вечера. В 1929 году большевики полностью закрыли для туристов главную московскую достопримечательность. В 1955 году двери опять открылись при Хрущеве. Дискуссии о том, где должна сидеть верховная российская власть, ведутся уже больше столетия. Но факт остается фактом: «полуоткрытость» Кремля не позволяет в полной мере насладиться сердцем исторического города, понять, откуда начиналась Москва.

Из-за закрытости территории Кремль отсутствует в наших ежедневных рутинных маршрутах. В 2018 году мы опросили 1400 москвичей: сколько раз они бывали в самом центре средневекового города не с целью посещения концертов и музеев, а с намерением прогуляться? 22% были в Кремле больше трех раз, 34% — 2—3 раза, 25% москвичей посещали Кремль лишь раз в жизни, 19% не бывали там никогда. И это страшно: больше 40% жителей

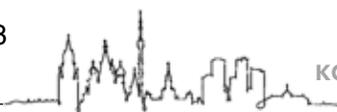


Москвы очень смутно ощущают, откуда пошла эта самая Москва. Летописный текст и заветная дата 1147 года остаются лишь воспоминанием из учебника, без географической привязки.

«Изучать топографию древних городов — значит заниматься самым увлекательным делом, какое может выбрать себе историк. Перед ним воссоздается план древнего города, расположение городских кварталов и улиц, местонахождение церквей и дворов городской знати, дворцов, площадей и торговых рядов, отдельных замечательных строений, а порой и просто ничем не замечательных, но тем самым еще более интересных для историка жилищ простых смертных», — пишет известный ис-



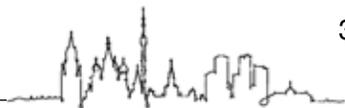
**Колокольня Ивана Великого венчает постройки Кремля. Ее высота – 81 метр – долго считалась недостижимой в старой Москве. Михаил Лермонтов описал открывающуюся с Ивана Великого панораму в 1834 году и отметил: «... Москва не безмолвная громада камней холодных, составленных в симметрическом порядке... нет! у нее есть своя душа, своя жизнь».**



следователь старой Москвы М. Н. Тихомиров. При этом непосредственных построек, которые относились бы к XII—XIII веку, в столице потрогать нельзя, поэтому столичная «древность» меркнет перед сокровищами Новгородской, Псковской или Владимиро-Суздальской земли.

Следующий исторический район — Китай-город. Он начал формироваться как ремесленный посад, где селились мастера и торговцы, расположенный вокруг Кремля. На берегу реки шла обширная торговля. В 1490-е годы пожар уничтожил постройки вблизи Кремля, и на пустыре возникла Красная площадь, «буфер» между Кремлем и Китаем. Государство защищало своих верных налогоплательщиков, поэтому в 1530-е годы была возведена Китайгородская стена. Ее масштабы поражали — 2,5 километра современных укреплений, башни с собственными названиями. К жителям Поднебесной Китай-город никакого отношения не имеет — считается, что «китой» называли связь жердей, которые использовались при строительстве укреплений. Еще популярна лингвистическая версия, где русское «китай» созвучно итальянскому «цитта» (сравните со словом «цитадель»), английскому «сити», французскому «сите».

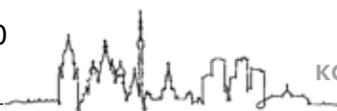
Китай-город действительно стал центром деловой активности в XVI—XX веках. Здесь торговали и продолжают торговать сейчас, сложились



Верхние, Средние и Нижние торговые ряды, пораженный своими трущобами потрясающий район Зарядье. У каждой улицы своя «специализация» — Никольская считалась центром просвещения, учености, букинистической торговли, Ильинка — деловым кварталом (недаром здесь расположены Гостиный двор и Биржа), Варварка — улицей богомольной, церковной.

Не все кварталы Китай-города открыты для осмотра — часть переулков наглухо перекрыта высокими заборами возле правительственных зданий, пройти сюда можно только днем в рабочее время, да и то не всегда. Беда и с Китайгородской стеной: она снесена почти на всем протяжении в 1930-е годы. Это стало большой утратой для исторической Москвы — Кремль и Китай-город, доступные для публики, могли бы в своем единстве дать потрясающе полное представление о российской столице. Планы полной музефикации центра обсуждались неоднократно, но каждый раз отправлялись под сукно. С утратой стены все районы вокруг Покровки и Маросейки тоже стали называть Китай-городом. Это неверно, здесь территория уже следующей исторической громады — Белого города.

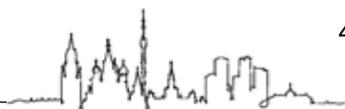
Территория Белого города заканчивается Бульварным кольцом. На месте пространства для гуляний раньше тоже находились грозные укрепления — Белгородская стена возводилась



в 1580—1590-е годы при Фёдоре Иоанновиче, который решил привести оборону города в порядок. Мотивы понятны — еще в 1571 году крымский хан Девлет-Гирей разграбил богатые слободы, а Москва была бессильна перед нападавшими.

Требовалось строить новые стены, как и во всех средневековых городах. Знаменитый зодчий Федор Конь построил 27 башен, среди которых выделялась Семиверхая, самая красивая. При Екатерине Великой потерявшие значение укрепления были снесены, часть материалов пошла на строительство общественных зданий и частных домов. Так поступали со стенами в большинстве европейских столиц, а на месте пустырей разбивали бульвары и площади. Но топонимика напоминает о местах, где находились проезжие ворота в стене — до сих пор в Москве есть площадь Никитские ворота, Пречистенские ворота и многие другие.

Последним кольцом в обороне средневековой Москвы служил Скородом, Земляной Вал. Сейчас на его месте расположено Садовое кольцо. В XVIII веке появился еще и Камер-Коллежский вал, но он служил для таможенных целей — здесь досматривались товары, проверялись документы. Следы Камер-Коллежского вала и сейчас заметны в названиях улиц (Грузинский вал, Пресненский вал, Сокольнический вал и другие). Многие пло-



щади названы по имени застав — Сокольническая застава, Крестовская застава, Рогожская застава. Камер-Коллежский вал в памяти москвичей оставался дольше других — еще в XIX веке по нему проходила официальная граница города.

В возвышении и расширении Москвы есть много моментов поистине интересных: пограничный городок Владимиро-Суздальского княжества возвысился до столицы и стал центром обширных земель. Ведь по средневековым меркам географическое положение Москвы не назовешь в полной степени выгодным — Ока отсюда далековато, плодородные земли Владимиро-Суздальского ополья находятся восточнее, а из полезных ископаемых можно отметить месторождения белого камня, из которого потом и будет возводиться средневековый город. Но Москва все превозмогла. Сначала помогла Церковь, когда кафедра митрополита была перенесена в Москву, хитрость и стойкость московских князей проявлялась в лукавых столкновениях и войнах 14—15 века. А ведь на территории современной Московской области находилось огромное количество городов, превратившихся в песок под тяжелым дыханием истории — Колтеск, Лобынск, Перевитск, Тешилов, Свирельск и другие