



Тільки вперед - до перемоги!

**ПІДТРИМАЙ 100 ОМБР СВ ЗСУ**

МОНОБАНКА



11 Травня 2026

Календар



Прокуратура Київщини витратить 1,4 млн гривень на канцелярію

## Бігові маршрути Києва: з чого почати?

2 Грудня 2025 - 22:09

Де В Києві

Підписатись

Підписатись

Підписатись

**Життя — це марафон, але, щоб пробігти його, варто почати з маленьких кроків. КВ обрала п'ять парків Києва, з яких можна стартувати свою бігову подорож. У матеріалі **КВ** тестує п'ять маршрутів: парк Наталка, Труханів острів та набережну, ВДНГ і ботанічний сад Гришка. Експертка, яка допоможе нам розібратися, Дарія Мілейко — затята бігунка та дівчина-вихор. Вона пробігла усіма згаданими маршрутами та розповіла про особливості кожного.**

#### **1. Парк «Наталка» та оболонська набережна**

Біговий маршрут «Оболонь Run» тут сягає 5,8 км вздовж Дніпра, але якщо поєднати біг парком з набережною, мостом «Хвиля Азову», Оболонським островом, то можна пробігти й 10-15 км в один бік.

острову, то можна проєхати на автобусі у напрямку

Дістатися сюди можна з метро Оболонь пішки(15-20 хвилин швидким кроком) або автобусами(№102, 114, 53, 73) та маршрутками(№180, 476, 485, 34 і 73) до зупинки «вул. Приозерна».

Парк має рівне покриття, асфальт та плитку, тому тут охоче бігають початківці. Також є місця для відпочинку, тренувальні майданчики, пандуси та громадські туалети. Уздовж парку та набережної розташовані кафе та магазини, щоб заскочити за кавою чи водою після тренування.

Саме у «Наталці» наша героїня Дарія бігає найчастіше: зранку, після пар та на вихідних.

Дарія розповідає:

«Здебільшого я розпочинаю пробіжку біля торговельного центру “Лейк Плаза”, звідки рушаю крізь невеличкий сквер до міської лікарні на вулиці Йорданській. Далі, мандруючи крізь тісні вулички довкола моєї старшої школи №211, я звертаю до проспекту Володимира Івасюка, а звідти – до самого парку. Зробивши кілька кіл по всій площі парку, я заходжу у вже звичну мені кав’ярню “Coffeetoria”, де завершую біг. Частіше за все я пробігаю від 10-ти км цим маршрутом.

Територія парку мальовнича і розрахована на біг, тож пробігти можна необмежену кількість кіл — це не набридне. Парк “Наталка” мене приваблює своєю охайністю і “культурністю”. Це, як на мене, єдиний парк, у якому ніколи не застанеш непостриженого газону чи пустих пляшок на стежках.

Наталка майоріє затишними кав’ярнями і цікавими пам’ятками, які наповнюють місцину життям. Із нещодавнім відкриттям пішохідного мосту “Хвиля Азову” з’явився також доступ до острова, який чарує своїми пейзажами. Влітку тут можна зустріти захід сонця на пляжі, що додає магичності цьому місцю. Також, по всій території парку розташовані спортивні зони, майданчики, лавочки, та інші інсталяції, що задовольнить і найвибагливішого мешканця міста.»

Біговий маршрут парком «Наталка» та оболонською набережною:

## **2. Труханів і набережна: бігова класика**

Труханів — це місце переважно для професійних бігунів і бігових клубів. Сюди можна дістатися від станції метро Поштова площа, пробігши вздовж набережної до пішохідного мосту.

На острові є різні бігові маршрути переважно з асфальтованими доріжками або ущільненим ґрунтом. Деякі обирають екстрим — бігати протоптаними стежками, які іноді виглядають не надто привабливо через бруд після дощу та сміття.

Загалом на Трухановому є цілих 11 бігових маршрутів: від 5 до 11 кілометрів у один бік. Тут можна пробігти свій перший півмарафон, зустріти професійних легкоатлетів та долучитися до бігових клубів.

На маршрутах є громадські вбиральні, пункти охорони та медичної допомоги. Проте воду чи енергетичний батончик краще взяти з собою або купити біля метро, бо в гущавині острова рідко зустрінеш магазинчики чи мафи з кавою.

Наша експертка підкреслює: «Для початківців це місце може здатись дещо важким для бігу, оскільки поверхня нерівна. Уже на етапі наближення до острова необхідно подолати кілька десятків сходинок, щоб дістатися пішохідного мосту, та й територія острову також наповнена підйомами. Цей маршрут буде доречним для більш просунутих бігунів або тих, хто любить випробувати свої сили.

Територія острову величезна, тож, на мою думку, 15 кілометрів бігу тут гарантовані. На цій ділянці я пробігаю приблизно таку ж відстань, щоб залишити сили на повернення додому. Велосмуги зазвичай є розчищеними і досить зручними для бігу. Все ж, калюжі чи груді снігу можуть траплятися через нерівну поверхню місцини.

Труханів приваблює своєю відлюдкуватістю: тут достатньо простору для усамітнення. Окрім того, острів буяє зеленню, це додає відчуття єднання з природою. Подекуди можна зустріти милі пам'ятники чи хатинки, які урізноманітнюють пейзаж».

Біговий маршрут Трухановим островом:

### 3. ВДНГ: втечі від міського шуму

«Експоцентром» кияни бігають часто, хоч маршрути тут коротші за трейли на Трухановому. Сайт [Runjoy](#) пропонує 25 маршрутів від 4 до 6.2 км в один бік. Поєднавши декілька з них, можна пробігти маршрут довжиною 10 км.

ВДНГ розташована прямо біля метро Виставковий центр. Поруч з метро або всередині комплексу можна придбати воду та їжу. Зверніть увагу, що громадські туалети тут платні, а картою можна розрахуватися не завжди, тож перед тренуванням покладіть у кишеню принаймні 15 гривень.

Простір доступний також для велотренувань, трекінгу та звичайних прогулянок. Поверхня маршрутів переважно асфальтована та рівна, проте після дощу можна втрапити в калюжі та бруд.

Дарія розповідає: «Територія ВДНГ різна за рельєфом і покриттям: є як рівні доріжки біля павільйонів, так і стежки з підйомами та природними перешкодами. Тому я б радила новачкам обирати більш облаштовану частину

комплексу. Після дощу чи снігопаду я б не рекомендувала бігти у віддалені частини, там не часто прибирають, багато стежок залишаються «дикими» — здебільшого їх протоптали люди, а не проклали комунальні служби. Утім, краса лісу й атмосфера спокою інколи варті додаткових зусиль.

На території ВДНГ можна зібрати маршрут і на 20–30 км, адже доріжок тут справді багато. Особисто я найчастіше біжу близько 15 км, проходячи через невеликий ліс, який став для мене вже звичним маршрутом.

Забігаючи глибше в територію, можна майже повністю відчувати себе поза міським ритмом. Взимку тут панує святкова атмосфера, працюють ятки й павільйони, це створює особливий настрій пробіжки. Територія загалом красива, хоча інколи буває надто людною».

Біговий маршрут ВДНГ:

#### **4. Ботанічний сад Гришка — любов усіх легкоатлетів**

Ботанічний сад імені Гришка у цьому списку — найзеленіший і, мабуть, найспокійніший маршрут. До нього можна дійти від метро Звіринецька за 13 хвилин. Маршрут тут складає приблизно 5.5 км у один бік.

До ботсаду можна увійти безоплатно до восьмої ранку, хоча іноді доводиться посперечатися з персоналом. Вхідний квиток для дорослих коштує 150 гривень, а для ветеранів, осіб з інвалідністю, УБД вхід безкоштовний.

Рельєфність у ботсаді більш різноманітна, ніж у попередніх парках. Тут поєдналися рівні маршрути та гірки різної висоти, сходи й спуски, асфальт і нерівна поверхня ґрунту.

Воду або каву можна придбати біля входу, а громадські вбиральні знайти на карті комплексу.

Дарія Мілейко розповіла для **КВ**:

«Біг у ботсаду має середній рівень складності: деякі ділянки важкодоступні, але це компенсується дуже красивими краєвидами. Можна обрати простіший шлях, однак повністю уникнути підйомів, сходів чи спусків тут майже неможливо.

Зазвичай я долаю близько 8 км. Ботсад для мене — це передусім про красу, тому на окремих ділянках я переходжу на крок, щоб краще роздивитися місцевість. Майже завжди намагаюся зайти до корейського традиційного саду. У мене є особисті спогади, пов'язані з цим місцем, і не всі вони про біг. Тому я обираю цей маршрут тоді, коли хочеться більше емоцій, ніж тренувального результату.

Хоч сам ботсад загалом добре доглянутий, погодні умови відчуються тут досить сильно. Після дощу чи снігу поверхня стає менш комфортною, тож якщо для вас важливіше зручне покриття, краще обирати парк Наталка або простіші ділянки на ВДНГ».

Біговий маршрут ботанічним садом Гришка:

Парк Перемоги давно став улюбленцем багатьох.  
Від метро Дарниця йти до нього всього 7 хвилин.

Довгий маршрут тут не пробігти, дистанція парку загалом сягає 5.04 км, проте можна охопити всі стежки та фінішувати 7 км. Парк Перемоги ідеальний для недовгих ритмічних тренувань початківців.

Тут є безкоштовні громадські туалети, вагончики з кавою та водою. Дорога рівна та складається з плитки, місцями асфальтована, тому тут зручно бігати тим, хто боїться перепадів висоти.

Дарія вважає:

«Територія парку невелика, він зручний для новачків, які тільки знайомляться з бігом. Найчастіше я пробігаю тут приблизно 8 км, для довгих забігів території тут не вистачає.

Парк спокійний і затишний. Він має кілька спортивних майданчиків, волейбольну і баскетбольну зони, а також багато відкритого простору з травою. Атмосфера тут сімейна і тиха, що робить його комфортним для тренувань та прогулянок.

У парку мене приваблює можливість завершити пробіжку біля озера і на кілька хвилин зупинитися, щоб подивитися на качок і тиху воду. У парку «Перемоги» є природна м'якість і спокій, які допомагають переключитися після довгого дня. Тут приємно бігти без поспіху, у ритмі меланхолії.»

Біговий маршрут парком «Перемога»

## Як розпочати бігати? Топ-5 порад від Дарії

### 1. Вивчіть техніку бігу

Перед тим як почати бігати, важливо зрозуміти, як правильно рухатися. Перегляньте навчальні відео, прочитайте спеціалізовані статті або поспілкуйтеся з досвідченими людьми. У Києві спільнота бігунів дружня і відкрита, тож у чатах або парках завжди знайдуться люди, які охоче діляться порадами.

### 2. Подбайте про одяг і взуття

Взуття і одяг для бігу не повинні бути випадковими. Кеди або будь-яке взуття, не призначене для навантаження, швидко викликає дискомфорт і навіть травми. Краще обирати кросівки з анатомічними устілками, м'якою підошвою і стабільним зчепленням з поверхнею. Взимку варто одягатися шарами: перший шар відводить піт, другий зберігає тепло, третій захищає від вітру і вологи.

### 3. Будьте уважні до власних сил

Починати біг завжди складно, але не варто відразу виснажувати себе. Тренування повинні давати відчуття сили і задоволення, а не страждання. Важливо навчитися відчувати баланс між навантаженням і комфортом, щоб біг став приємною частиною дня, а не випробуванням.

### 4. Знайдіть свій темп

Не намагайтеся бігти швидко одразу. Швидкий темп виснажує і ускладнює проходження дистанції. Краще рухатися рівномірно, у своєму ритмі, щоб тренування розвивало витривалість і приносило задоволення. Коли темп підібраний правильно, біг стає природним і легким.

### 5. Дотримуйтеся системності

Регулярність не менш важлива за техніку або темп. Спочатку складно виробити звичку, але коли тренування стають постійними, вони приносять помітний результат. Системність формує дисципліну і допомагає краще організувати інші сфери життя, а пробіжки стають джерелом радості та енергії.

#біг

#бігові маршрути

#де в  
києві

#де побігати в  
києві

#труханів

Поділитися  
Поділитися  
Поділитися

## Рекомендуємо до перегляду

**Півмільярда за 1,5 кілометри: у столиці розпочинається ремонт частини вулиці Милославської**

**09:00** Столична корпорація "Київавтодор" замовила капітальне оновлення частини вулиці Милославської. П'ять років тому було відремонтовано відрізок між вулицями Радунської та Бальзака, тепер же роботи...

**Третя**  
**закупівля, той**  
**самий**  
**підрядник і 2**  
**млн грн**  
**ймовірної**  
**переплати: на**  
**Київщині**  
**збудують**  
**амбулаторію**

**09:00** У селі  
Данилівка на  
Київщині  
будують  
амбулаторію з  
укриттям.  
Управління  
економічного  
розвитку,  
житлово-  
комунального  
господарства,  
капітального  
будівництва та  
інфраструктури  
Калинівської  
селищної ради  
уклало вже...

**Чим далі, тим**  
**більше**  
**бюджетних**  
**втрат: аудитори**  
**КМДА**  
**перевірили**  
**роботу**  
**Департаменту**  
**ІКТ і**  
**“Київтелесервісу”**

**09:00** Аудитори  
столичної мерії  
нещодавно  
відвітувалися  
про аудит  
діяльності

Департаменту  
інформаційно-  
комунікаційних  
технологій (ІКТ)  
КМДА і  
підпорядкованого  
йому СКП  
“Київтелесервіс”  
при створенні  
мережевої  
інфраструктури  
в...

## Зробити внесок

11 Травня 2026, 19:45

**Прокуратура Київщини витратить 1,4 млн гривень на канцелярію**

11 Травня 2026, 19:23

**Бородянська громада підписала меморандум про співпрацю з нотаріусами Київщини**

11 Травня 2026, 19:05

**KAN Development прозвітувала про динаміку будівництва у ЖК Respublika**

11 Травня 2026, 18:44

**Підпільне казино у бізнес-центрі Києва: підозра, суд, вирок**

11 Травня 2026, 18:24

**У Києві продовжили обмеження на рух транспорту Оріховатським шляхопроводом (схема)**

11 Травня 2026, 18:04

**У Києві судитимуть двох чоловіків за збут кокаїну, МДМА та амфетаміну (фото)**

11 Травня 2026, 17:45

**Тротуари Північного мосту відремонтують за 11,6 млн гривень**

11 Травня 2026, 17:27

**Тандир знов у СІЗО: ДБР підозрює ексголову Макарівського райсуду в привласненні “мертвих квартир”**

11 Травня 2026, 17:03

**Столичні поліцейські затримали 44-річного киянина, який розбещував маленьку дівчинку**

11 Травня 2026, 16:43

**Петиція про доступ собак-помічників людей з інвалідністю до метро не набрала голосів**

## **Вибори**

6 Вересня 2022, 15:09

### **Апелляционный суд Киева сегодня рассмотрит дело генерала Романенко, обвиняемого во взяточничестве**

Сегодня, 6 сентября, в 16.30 судьи Киевского апелляционного суда Ирина Горб, Ирина...

1 Серпня 2022, 15:23

### **В Фастове на Киевщине в течение недели будут ограничивать водоснабжение ночью**

в связи с большим превышением дневного потребления воды над ее добычей в...

21 Липня 2022, 16:20

**Укргазбанк присоединился к восстановлению Макаровской амбулатории**

Широкомасштабное российское вторжение стало невероятным вызовом для всего сообщества. Украинцы собирают деньги...



[Про Нас/Редаційна  
Політика](#)

[Контакти](#)

[Правила Використання Матеріалів](#)