

Жители Южного округа могут совершить пробежку по крупнейшим в Москве природным паркам

27.05.2016

Бег становится все популярнее среди москвичей. Пожалуй, это самый простой способ поддерживать себя в форме. Для занятий бегом вам не понадобятся ни абонемент в спортзал, ни специальная амуниция, как, например, в хоккее. Все, что нужно, это удобная обувь и, конечно, желание. Сегодня в нашей еженедельной рубрике «Спорт в ЮАО» мы расскажем о том, где можно совершить утреннюю или вечернюю пробежку в Южном округе.

Важное условие для занятий бегом, которые должны принести пользу вашему здоровью, – свежий воздух. Поэтому давайте вспомним, какие парки, скверы и другие зоны отдыха находятся в ЮАО.

Крупнейшим в округе считается **«Царицыно»**. Парк раскинулся на территориях сразу двух районов: Бирюлево Восточное и Орехово-Борисово Северное. Красивейший архитектурный ансамбль музея-заповедника сделает пробежку еще приятнее.

Второй по величине парковый комплекс в Южном округе – **«Коломенское»**. Заняться бегом там удобнее всего будет жителям Нагатинского затона.

Природную зону **Борисовские пруды**, которая граничит с районами Москворечье-Сабурово и Орехово-Борисово Северное, отличает одна важная деталь: на ее территории находится самый большой пруд в Москве. Летом там можно купаться и даже плавать на лодке.

В районе Бирюлево Восточное находится еще одна крупная парковая зона – **Бирюлевский лесопарк**. К слову, он второй в столице по количеству редких пород деревьев и кустарников (после Ботанического сада).

Зона отдыха в **Нагатинской пойме** (или **Парк имени 60-летия Октября**) порадует бегунов потрясающими видами практически не тронутой человеком природы и удивительной чистотой. Ее территория отмечена на карте Москвы как «зона охраняемого ландшафта», а небольшой части парка присвоен статус «особо охраняемой».

Завершают нашу подборку **«Садовники»**. Парк расположен вдоль проспекта Андропова в ЮАО. Частично его дизайн разработали латвийские художники, поэтому некоторые тропинки стилизованы под извилистые улочки Старой Риги, а в центральной части раскинулся «Рижский сад».

Адрес страницы: <http://nagatino-sadovniki.mos.ru/presscenter/news/detail/3029537.html>

[Управа района Нагатино-Садовники](#)