

# ขนาดเสื้อ (Size)

## เสื้อคอกลม

- ★ SS รอบอก 34"
- ★ S รอบอก 36"
- ★ M รอบอก 38"
- ★ L รอบอก 40"
- ★ XL รอบอก 42"
- ★ 2XL รอบอก 44"
- ★ 3XL รอบอก 46"
- ★ 4XL รอบอก 48"

## เสื้อแขนกุด

- ★ SS รอบอก 34"
- ★ S รอบอก 36"
- ★ M รอบอก 38"
- ★ L รอบอก 40"
- ★ XL รอบอก 42"
- ★ 2XL รอบอก 44"
- ★ 3XL รอบอก 46"

# ประเภทวิ่ง

## พินรัน 5 กม. (Funrun 5 Km.)

### รุ่นอายุ (ชาย)

- ★ ไม่เกิน 15 ปี
- ★ ประชาชนทั่วไป
- ★ 30-34 ปี
- ★ 35-39 ปี
- ★ 40-44 ปี
- ★ 45-49 ปี
- ★ 50-54 ปี
- ★ 55-59 ปี
- ★ 60 ปีขึ้นไป
- ★ VIP (ชาย)

### รุ่นอายุ (หญิง)

- ★ ไม่เกิน 15 ปี
- ★ ประชาชนทั่วไป
- ★ 30-34 ปี
- ★ 35-39 ปี
- ★ 40-44 ปี
- ★ 45-49 ปี
- ★ 50-54 ปี
- ★ 55-59 ปี
- ★ 60 ปีขึ้นไป
- ★ VIP (หญิง)

## มินิมาราธอน 10 กม. (Minimarathon 10.5 Km.)

### รุ่นอายุ (ชาย)

- ★ ประชาชนทั่วไป
- ★ 30-34 ปี
- ★ 35-39 ปี
- ★ 40-44 ปี
- ★ 45-49 ปี
- ★ 50-54 ปี
- ★ 55-59 ปี
- ★ 60-64 ปี
- ★ 65-69 ปี
- ★ 70 ปีขึ้นไป
- ★ VIP (ชาย)

### รุ่นอายุ (หญิง)

- ★ ประชาชนทั่วไป
- ★ 30-34 ปี
- ★ 35-39 ปี
- ★ 40-44 ปี
- ★ 45-49 ปี
- ★ 50-54 ปี
- ★ 55-59 ปี
- ★ 60 ปีขึ้นไป
- ★ VIP (หญิง)

## สอบถามข้อมูล

คุณอติถาวรศักดิ์ ถนิมพาสน์ โทร.081-9585503  
 คุณย้งสงเสริมสุขภาพ(พิตเนต) โทร.077-916679  
[www.suansaranrom.go.th](http://www.suansaranrom.go.th) โทร.077-916519

## ช่องทางการสมัคร

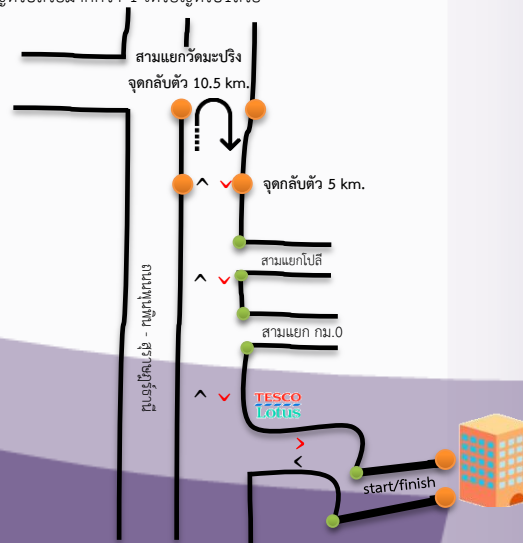
### 2.ออนไลน์

[www.suansaranrom.go.th/runforhealth](http://www.suansaranrom.go.th/runforhealth)

ตั้งแต่ วันที่ 20 ธันวาคม 2562 - 15 กุมภาพันธ์ 2563  
 (หากการสมัครออนไลน์ไม่ครบจำนวน 2,500 คน จะเปิดรับสมัครที่  
**รพ. สวสราญรมย์** วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 08.30-16.30 น.  
 ในวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2563 เป็นต้นไปจนกว่าจะครบตามจำนวน

## กติกาการแข่งขัน

1. ใช้กติกาแข่งขันของสหพันธ์กรีฑาสหประชาชาติ(IAFF) คำตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นเด็ดขาด
2. ผู้สมัครต้องมีอายุตามกลุ่มที่สมัคร(พ.ศ.2563-พ.ศ.เกิด) และให้แสดงหลักฐานที่ราชการออกให้(บัตรประจำตัวประชาชน)
3. ผู้สมัครต้องแสดงสัญลักษณ์ผ่านจุดกลับตัวต่อคณะกรรมการเมื่อมารายงานตัวเพื่อรับรางวัล
4. ผู้เข้าร่วมแข่งขันต้องติดหมายเลขเบอร์วิ่งไว้ด้านหน้าให้เห็นชัดเจนและสามารถติดหมายเลขได้เพียงหมายเลขเดียว เท่านั้น ไม่สามารถวิ่งแทนผู้อื่นได้ และไม่สามารถรับเหรียญหรือถ้วยมากกว่า 1 เหรียญหรือถ้วย



# 2020 RUN FOR HEALTH AND MIND SUANSARANROM MINI MARATHON



## ขอเชิญร่วมเดิน - วิ่ง

## สวนสราญรมย์มินิมาราธอน ครั้งที่ 9

## 15 มีนาคม 2563



# 2020 RUN FOR HEALTH AND MIND SUANSARANROM MINI MARATHON



## ● การสมัครเข้าร่วมการแข่งขันและรางวัล

### 1. ฟันรัน 5 กม. (Funrun 5 km.)

- ค่าสมัคร 400 บาท (รับเสื้อพร้อมเบอร์วิ่ง)
- ผู้ชาย เข้าเส้นชัยลำดับที่ 1-5 ได้รับถ้วยรางวัลเกียรติยศ (ทุกกลุ่มอายุ)
- ผู้หญิง เข้าเส้นชัยลำดับที่ 1-5 ได้รับถ้วยรางวัลเกียรติยศ (ทุกกลุ่มอายุ)

#### VIP

- ค่าสมัคร 1,000 บาท (รับเสื้อพร้อมเบอร์วิ่ง)
- ผู้ชาย เข้าเส้นชัยลำดับที่ 1-5 ได้รับถ้วยรางวัลเกียรติยศ (Open)
- ผู้หญิง เข้าเส้นชัยลำดับที่ 1-5 ได้รับถ้วยรางวัลเกียรติยศ (Open)

### 2. มินิมาราธอน 10.5 กม. (Minimarathon 10.5 km.)

- ค่าสมัคร 500 บาท (รับเสื้อพร้อมเบอร์วิ่ง)
- ผู้ชาย เข้าเส้นชัยลำดับที่ 1-5 ได้รับถ้วยรางวัลเกียรติยศ (ทุกกลุ่มอายุ)
- ผู้หญิง เข้าเส้นชัยลำดับที่ 1-5 ได้รับถ้วยรางวัลเกียรติยศ (ทุกกลุ่มอายุ)

#### VIP

- ค่าสมัคร 1,000 บาท (รับเสื้อพร้อมเบอร์วิ่ง)
- ผู้ชาย เข้าเส้นชัยลำดับที่ 1-5 ได้รับถ้วยรางวัลเกียรติยศ (Open)
- ผู้หญิง เข้าเส้นชัยลำดับที่ 1-5 ได้รับถ้วยรางวัลเกียรติยศ (Open)

หมายเหตุ : นักวิ่งที่เข้าเส้นชัยได้รับเหรียญทุกคน พร้อมแสดงหลักฐานการกากเบอร์วิ่งก่อนสตาร์ทและสับเปลี่ยนกลับตัว ณ จุดกลับตัว

## ●สวัสดิการนักวิ่ง

- สถานที่พัก (ต้องเตรียมเครื่องนอนมาเอง)
- บริการอาหารและเครื่องดื่ม (มือเย็น วันที่ 14 มีนาคม และมือเช้า วันที่ 15 มีนาคม 2563)
- สถานที่รับฝากสัมภาระ (เช้าวันที่ 15 มีนาคม 2562 เวลา 04.00 - 08.00 น.)
- เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยตลอดเส้นทางการแข่งขัน
- มีจุดให้บริการน้ำทุก 2.5 km.
- มีหน่วยปฐมพยาบาลกู้ชีพดูแลตลอดเส้นทาง

## ●วัตถุประสงค์

1. เพื่อหารายได้สนับสนุนการจัดกิจกรรมผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลสวนสราญรมย์
2. เพื่อสร้างโอกาสในการเดิน-วิ่ง ออกกำลังกายส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากร ผู้ป่วยจิตเวชและประชาชนทั่วไป
3. เพื่อสร้างให้เป็นวัฒนธรรมส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

## ●สถานที่จัดกิจกรรม

บริเวณลานจอดรถด้านหน้าอาคารสราญราษฎร์ (ตึกส้ม)  
โรงพยาบาลสวนสราญรมย์

## ●กำหนดการแข่งขัน

วันเสาร์ที่ 14 มีนาคม 2563

\*\*\*เวลา 12.00 - 20.00 น. รับเสื้อพร้อมเบอร์วิ่ง

วันอาทิตย์ที่ 15 มีนาคม 2563

\*\*\*เวลา 05.10-05.30 น. บริหารร่างกาย (เดินแอร์โรบิก)

\*\*\*เวลา 05.30-05.45 น. พิธีเปิดการแข่งขันสวนสราญรมย์มินิมาราธอน ครั้งที่9

\*\*\*เวลา 05.45 ปล่อยตัวนักวิ่ง 10.5 km.

\*\*\*เวลา 06.00 น. ปล่อยตัวนักวิ่ง 5 km.

\*\*\*เวลา 07.00 - 08.00 รับถ้วยรางวัล

เวลา 08.00 สิ้นสุดการแข่งขัน

2020 RUN FOR HEALTH AND MIND  
**SUANSARANROM**  
**MINI MARATHON**



กรมสุขภาพจิต  
โรงพยาบาลสวนสราญรมย์  
สุราษฎร์ธานี

# ขอเชิญมาร่วมเดิน – วิ่ง



สวนสราญรมย์มินิมาราธอน

ครั้งที่ 9

15 มีนาคม 2563

สอบถามข้อมูล

คุณอัทธพงศ์ ถนิมพาน์ โทร.081-9585503

[www.suansaranrom.go.th](http://www.suansaranrom.go.th) โทร.077-916519







กรมสุขภาพจิต  
โรงพยาบาลสวนสราญรมย์  
สุราษฎร์ธานี

2020 RUN FOR HEALTH AND MIND  
**SUANSARANROM**  
MINIMARATHON #9



# ขอเชิญมาร่วมเดิน - วิ่ง

## สวนสราญรมย์มินิมาราธอน

### ครั้งที่ 9

## 15 มีนาคม 2563



QR Code

สมัครวิ่งออนไลน์/ข้อมูลกิจกรรม

เปิดรับสมัครตั้งแต่

วันที่ 20 ธันวาคม 2562 - 15 กุมภาพันธ์ 2563



สอบถามข้อมูล  
คุณอัครพงษ์ ถนิมพาสน์ โทร.081-9585503  
[www.suansaranrom.go.th](http://www.suansaranrom.go.th) โทร.077-916519