ĐƠN VỊ BẢO TRỢ
ENDORSED BY

ĐƠN VỊ TỔ CHỨC
THE ORGANIZER

pulse active

HCMC MARATHON
10TH EDITION

Salonpas

THÔNG TIN CUỘC ĐUA

RACE GUIDE

08.01.2023

MỤC LỤC
TABLE OF CONTENT

LỜI NGỎ/ *MESSAGES*	3
ƯU ĐÃI DÀNH CHO VẬN ĐỘNG VIÊN/ *VIRTUAL GOODIE BAG*	10
THÔNG TIN QUAN TRỌNG DÀNH CHO VẬN ĐỘNG VIÊN/ *IMPORTANT NOTICES FOR RUNNER*	
NHẬN BỘ RACE KIT CỦA BẠN/ *COLLECTING YOUR RACE KIT*	13
• **THÔNG TIN VỀ SỐ HIỆU THI ĐẤU (SỐ BIB)**/ *YOUR BIB NUMBER*	
• **SƠ ĐỒ SỰ KIỆN**/ *EVENT SITE MAP*	
• **TÌM KIẾM KHU VỰC ĐỖ XE CHO BẠN**/ *FIND WHERE YOU'LL PARK*	
• **KHU VỰC GIỮ ĐỒ**/ *BAG DROP AREA*	
SẴN SÀNG XUẤT PHÁT/ *GETTING TO START*	19
• **NGÀY HỘI KHỞI ĐỘNG**/ *EXPO DAY*	
• **MINI CONTEST "THE GREAT COSPLAY"**	
• **LỊCH TRÌNH SỰ KIỆN**/ *AGENDA*	
• **THỜI GIAN ĐÓNG ĐƯỜNG CHẠY**/ *CUT OFF TIME*	
• **BẢN ĐỒ ĐƯỜNG CHẠY**/ *RACE ROUTE MAPS*	
• **NGƯỜI DẪN TỐC**/ *PACERS*	
• **LƯU Ý DÀNH CHO VẬN ĐỘNG VIÊN**/ *NOTICES FOR RUNNER*	
SAU KHI VỀ ĐÍCH/ *AFTER CROSSING THE FINISH LINE*	29
• **KẾT QUẢ**/ *YOUR RACE RESULT*	
• **THÔNG TIN VỀ GIẢI THƯỞNG**/ *RACE PRIZE INFORMATION*	
ĐƯỜNG CHẠY DÀNH CHO TRẺ EM/ *RONNY DASH HCMC 2023*	36

2013

Salonpas
GIẢI MARATHON TP. HỒ CHÍ MINH
HỒ CHÍ MINH CITY MARATHON 2022
H-C-M-C MARATHON
Salonpas

2023

LỜI NGỎ
MESSAGES

ÔNG/*MR.* NGUYỄN NAM NHÂN

Phó Giám đốc Sở Văn hóa và Thể thao Thành Phố Hồ Chí Minh
Deputy Director of Ho Chi Minh City Culture & Sport Department

Hoan nghênh tất cả các vận động viên tham dự Giải Marathon Thành phố Hồ Chí Minh lần thứ X - năm 2023 tài trợ chính bởi Salonpas. Tôi rất hào hứng khi cùng các vận động viên chào đón sự kiện đặc biệt này.

Chạy bộ là môn thể thao đơn giản và rất dễ dàng để tham gia. Bạn chỉ cần một đôi giày và có thể bắt đầu ở bất kỳ đâu. Môn thể thao phù hợp với tất cả mọi người, mọi lứa tuổi, mọi địa lý. Phong trào chạy bộ đã và đang phát triển mạnh mẽ tại thành phố Hồ Chí Minh. Bắt đầu chỉ một hai giải phong trào từ năm 2013, đến nay thành phố đã có hơn 20 giải phong trào lớn nhỏ. Đây là tín hiệu đáng mừng khi người dân tích cực hơn trong các hoạt động thể chất, chăm lo sức khỏe.

Giải Marathon Thành phố Hồ Chí Minh là một trong những sự kiện đón Xuân của thành phố, tạo không khí vui tươi, phấn khởi cho người dân trong dịp năm mới. Hoạt động tiếp tục với sứ mệnh góp phần thúc đẩy phong trào thể dục, thể thao cho cộng đồng.

2023 là một năm đặc biệt, không chỉ đánh dấu 10 năm hành trình của giải mà đánh dấu sự phát triển phong trào thể thao của Thành phố Hồ Chí Minh. Sự thành công của những giải chạy bộ quy mô, được tổ chức chuyên nghiệp sẽ hoàn thiện chuỗi hoạt động văn hoá - thể thao, góp phần khẳng định sự hồi phục mạnh mẽ của thành phố, chào đón du khách trong nước và quốc tế.

Hòa cùng không khí hân hoan chào đón mùa giải thứ 10, tôi xin chúc giải chạy sẽ diễn ra thành công tốt đẹp, mang lại những khoảnh khắc bùng nổ, khó quên cho tất cả vận động viên tham gia.

Warmest greetings to all participants of the 10th Ho Chi Minh City Marathon - 2023 sponsored by Salonpas. I am very excited to celebrate this special occasion with the runners.

Running is a sport in which anyone can participate. You only need a pair of shoes to get started, and you can start anywhere. Everybody, of any age, from any location, can run. In Ho Chi Minh City (HCMC), the running movement has been growing rapidly. Since only one or two races were held in the city in 2013, there have been more than 20 races at this moment. This is a good sign showing that people are more engaged in physical activity and health care.

The HCMC Marathon is one of the city's iconic sporting events, creating a joyful and exciting atmosphere for people to celebrate the new year. The race will continue with the goal of promoting the sports movement in the community.

The 2023 is a special year, not only because it marks the 10th anniversary of the race, but also because it marks the development of Ho Chi Minh City's sports movement. The success of the large-scale, professionally organized running events will complete the chain of cultural and sporting activities, affirming the city's strong recovery and ready to welcome back domestic and international tourists.

Along with the celebratory atmosphere for the 10th season, I would like to wish the race great success and all participants a fantastic weekend of racing with a memorable race experience.

LỜI NGỎ
MESSAGES

ÔNG/ *MR.* MAI BÁ HÙNG

Ủy viên Ban thường vụ Ủy ban Olympic Việt Nam

Member of the Standing Committee of the Vietnam Olympic Committee.

Chào mừng tất cả các vận động viên tham dự Giải Marathon Thành phố Hồ Chí Minh lần thứ X - Năm 2023 tài trợ chính bởi Salonpas. Tôi rất vui và hào hứng chào đón cột mốc đặc biệt này.

Mùa giải thứ 10 là minh chứng rõ ràng cho sự phát triển mạnh mẽ và không ngừng của các hoạt động thể thao, đặc biệt là phong trào chạy bộ tại Thành phố Hồ Chí Minh.

Văn hoá thể thao, văn hoá chạy bộ đã thay đổi rất rõ ràng trong thập kỷ qua. Những đóng góp của các giải thể thao cho mọi người đã thúc đẩy nâng cao nhận thức của người dân trong cộng đồng. Hoạt động không chỉ mang lại lợi ích về xã hội, mà còn lợi ích về kinh tế khi giải thu hút rất nhiều du khách quốc tế đến với thành phố thông qua các sự kiện thể thao quy mô lớn như thế này.

Giải chạy và các vận động viên là những cá nhân góp phần tạo nên một Thành phố Hồ Chí Minh trẻ trung và năng động, là đặc điểm không thể thiếu đối với một trung tâm kinh tế trọng điểm của Việt Nam.

Tôi tin rằng đây là sẽ mùa giải đặc biệt của tất cả các vận động viên tham gia và cả cá nhân tôi. Mùa giải đầy cảm xúc đã sẵn sàng đón tất cả các vận động viên cùng chinh phục, và chào mừng một năm mới đầy năng lượng trong không khí sôi động của đầu tháng 1.

Chúc các vận động viên hoàn thành thử thách ở mùa giải thứ 10 thành công.

Hẹn gặp tất cả các bạn tại Vạch xuất phát!

Welcome to all runners taking part in the 10th Ho Chi Minh City Marathon - 2023 sponsored by Salonpas. I am delighted and excited to celebrate this special milestone with you.

The tenth season is a clear demonstration of the city's strong and continuous development of sports activities in Ho Chi Minh City, particularly the running movement.

Sports culture in general, and running culture in particular, have changed significantly in the past decade. The contribution of sports events has promoted awareness raising among people in the community. The activities not only provide social benefits, but also economic benefits when large-scale sporting events like these attract a large number of international tourists to the city.

The race and the runners are individuals who contribute to a young and dynamic Ho Chi Minh City, which is an essential feature for Vietnam's key economic center.

I believe this will be a memorable season for all of the people involved, as well as for me personally. The race is ready to welcome all participants to conquer and welcome a new year full of energy in the early of January,

Wishing the participants complete the challenge in the 10th season successfully.
See you all at the starting line!

LỜI NGỎ
MESSAGES

ÔNG/ *MR.* NGUYỄN TRUNG HINH

Phó Chủ tịch Liên đoàn Điền kinh Việt Nam; Phó Chủ tịch kiêm Tổng thư ký Liên đoàn Điền kinh Thành phố Hồ Chí Minh

Vice President of Athletics Federation of Vietnam; Vice President and General Secretary of Athletics Federation of Ho Chi Minh City

Xin chào các vận động viên.

Tôi rất vinh dự được đồng hành trong chặng đường phát triển của phong trào chạy việt dã tại Thành phố Hồ Chí Minh từ những ngày đầu tiên cho đến bây giờ. Giải Marathon Thành Phố Hồ Chí Minh tài trợ chính bởi Salonpas đánh dấu cột mốc đặc biệt 10 năm xây dựng lại phong trào chạy bộ và tiếp nối hành trình hơn 30 năm phát triển thể thao tại thành phố.

Chạy bộ là môn thể thao dành cho tất cả mọi người, ở mọi nhóm tuổi. Giải không chỉ mang đến cho cộng đồng những sân chơi lành mạnh và bổ ích cho cả vận động viên chuyên nghiệp và không chuyên. Đồng thời, thông qua giải chạy để chúng ta có thể tìm kiếm những thế hệ kế thừa, nhân tài cho thể thao Việt Nam, đặc biệt là trong bộ môn chạy việt dã.

Với sự đầu tư, cải thiện qua từng mùa giải để mang đến trải nghiệm tốt nhất cho vận động viên, tôi tin rằng giải Marathon Thành phố Hồ Chí Minh sẽ phát triển mạnh mẽ và trở thành một trong những giải marathon lớn của khu vực trong tương lai rất gần. Tôi cũng hy vọng bộ môn chạy việt dã sẽ trở thành biểu tượng của sức khỏe, giúp mọi người nâng cao ý chí và vượt qua giới hạn bản thân.

Thay mặt cho Liên Đoàn Điền Kinh Thành phố Hồ Chí Minh, chúc các vận động viên đạt được thành tích tốt trên đường chạy tại Giải vào ngày ngày 8 tháng 1.

Xin cảm ơn.

Greetings to all runners.

I am honored to be accompanying in the development of the running movement in Ho Chi Minh City from the first days until now. The HCMC Marathon, sponsored by Salonpas, commemorates ten years of rebuilding the running movement and continuing the city's more than 30-year sports development journey.

Running is a sport for people of all ages. The race not only provides a healthy and useful playground for both professional and amateur athletes in the community. Simultaneously, through the running race, we can find successors and talents for Vietnamese sports, particularly running.

With continued investment and improvement to provide the best experience for participants, I believe the HCMC Marathon will grow rapidly and become one of the region's major marathons in the near future. I also hope that running will become a symbol of health, assisting people to strengthen their resolve and overcome their limitations.

On behalf of the Ho Chi Minh City Athletics Federation, I wish the runners the best of luck on the track on January 8th.

Thank you.

LỜI NGỎ
MESSAGES

ÔNG/ *MR.* **MASUMOTO TAKESHI**

Tổng Giám Đốc Công Ty Trách Nhiệm Hữu Hạn Dược Phẩm Hisamitsu Việt Nam

General Director of Hisamitsu Vietnam Pharmaceutical Company Limited

Công ty TNHH Dược phẩm Hisamitsu Việt Nam hân hạnh khi tiếp tục trở thành nhà tài trợ chính của Salonpas HCMC Marathon năm kỷ niệm thứ 10, đây cũng là năm thứ 3 liên tiếp chúng tôi được vinh dự thực hiện vai trò này.

Tại thị trường Việt Nam, Công ty Hisamitsu đã trải qua 28 năm sản xuất và kinh doanh, toàn thể nhân viên công ty chúng tôi đã – đang & sẽ tiếp tục thực hiện triết lý "Đem chất lượng cuộc sống tốt hơn đến từng người dân trên Thế giới", nỗ lực đưa thật nhiều sản phẩm chất lượng đến tay Người tiêu dùng Việt Nam. Đặc biệt, tại Salonpas HCMC Marathon 2023, chúng tôi mang đến các sản phẩm giúp giảm đau nhanh trong và sau khi vận động như cao dán lạnh Salonsip Gel-Patch, thuốc xịt lạnh Salonpas Jet-Spray, cao dán giảm đau Salonpas để Salonpas HCMC sẽ là một giải chạy không lo đau nhức & bứt phá thành tích đối với tất cả các VĐV.

Tiếp tục được đồng hành cùng các VĐV trong Salonpas HCMC Marathon 2023 là cơ hội để Salonpas lan tỏa thông điệp sức khỏe hướng đến cộng đồng của công ty chúng tôi.

Hisamitsu Pharmaceuticals Vietnam Co., Ltd. is pleased to continue to be the main sponsor of Salonpas HCMC Marathon in its 10th anniversary year, this is also the third year in a row that we are honored to hold this role.

In Vietnam market, Hisamitsu Company has experienced 28 years of production and business, all employees of our company have been continuing to carry out the philosophy of "Bringing Better Quality of Life to Each person in the World" with the efforts of bringing as many quality products as possible to Vietnamese consumers. In Salonpas HCMC Marathon 2023, we would like to bring over products to help relieve pain quickly during and after exercise such as Salonsip Gel-Patch, Salonpas Jet-Spray, Salonpas Pain Relieving Patch to make the race will be a pain-free and breakthrough race for all athletes.

Accompanying the athletes in the Salonpas HCMC Marathon 2023 is an opportunity for Salonpas to spread out the health message towards the community of our company.

LỜI NGỎ
MESSAGES

ÔNG/ *MR.* **BADY PHẠM**

Giám đốc Điều hành Pulse Active
Managing Director of Pulse Active

Lời đầu tiên, tôi xin gửi lời cảm ơn đến các vận động viên, tình nguyện viên, nhân viên, nhà tài trợ, đối tác, và các sở ban ngành thành phố Hồ Chí Minh đã góp phần tạo nên giải Salonpas HCMC Marathon 2023.

Xuyên suốt quá trình đồng hành và phát triển cùng với cộng đồng chạy bộ tại Việt Nam kể từ năm 2013, Pulse Active tự hào chào đón mùa giải thứ 10 trong dịp đầu năm mới 2023.

Trong 10 năm qua, phong trào chạy bộ phát triển không chỉ tại thành phố Hồ Chí Minh và còn trên khắp cả nước. Đây là một tín hiệu đáng mừng cho thấy người dân Việt Nam không chỉ quan tâm hơn về sức khỏe thể chất, mà còn xây dựng thói quen chạy bộ trong phong cách sống của mình.

Với định hướng không chỉ mang lại một giải chạy chất lượng cho cộng đồng chạy bộ tại Việt Nam, mà giải chạy còn định hướng nhằm quảng bá du lịch cho thành phố. Chúng tôi sẽ không ngừng nỗ lực mang đến những sự kiện thể thao chất lượng, mới mẻ và hữu ích cho cộng đồng trong thời gian tới.

Một lần nữa, thay mặt ban tổ chức, tôi xin gửi lời cảm ơn đến tất cả vận động viên đã góp mặt trong hành trình đầy dấu ấn vừa qua. Mọi thứ đã sẵn sàng để cùng bạn tạo nên một mùa giải thứ 10 đầy ấn tượng.

Dự báo vào đầu tháng 1 cho thấy thời tiết khá mát mẻ, chúng tôi tin rằng các vận động viên sẽ có được những thành tích tốt nhất tại giải, và hy vọng sẽ có nhiều vận động viên sẽ phá vỡ thành tích cá nhân của chính mình.

Hẹn gặp tất cả các vận động viên vào ngày 08/01/2023.

First of all, I would like to thank the participants, volunteers, staff, sponsors, partners, and departments of Ho Chi Minh City who have contributed to the creation of the Salonpas HCMC Marathon 2023.

Throughout the process of accompanying and developing with the running community in Vietnam since 2013, Pulse Active is proud to welcome its 10th season in the new year 2023.

In the past 10 years, the running movement has developed not only in Ho Chi Minh City but also throughout the country. This is a good sign that Vietnamese people are not only more aware of their physical health, but also build a jogging habit in their lifestyle.

With the mission of not only to create a quality race to the running community in Vietnam, but also to promote tourism to the city through sporting events. We will constantly strive to bring new and useful activities to the community in the coming time.

Once again, on behalf of the organizers, I would like to thank all runners who participated in this incredible journey. Everything is ready for you to join and create an impressive 10th season.

The forecast at the beginning of January shows that the weather is quite cool. We believe that all participants will have the best results, and expect many finishers to break their personal records at the race.

See you all on January 8, 2023.

Salonpas® JET SPRAY

THUỐC XỊT LẠNH GIẢM ĐAU KHÁNG VIÊM

GIẢM ĐAU NHANH TRÊN ĐƯỜNG CHẠY

CAO DÁN LẠNH

SALONSIP®

GIẢM ĐAU VÀ HỒI PHỤC SAU KHI CHẠY

Salonpas

Hisamitsu

Salonpas® LÀ THUỐC

DÁN QUANH VÙNG ĐAU

GIẢM ĐAU HIỆU QUẢ

Dán kiểu **MÁI NHÀ**®

Dán kiểu **NGÔI NHÀ**®

TIỆN CHO LẦN ĐẦU SỬ DỤNG

Túi 10 Miếng

CHO NGƯỜI THƯỜNG XUYÊN SỬ DỤNG

Hộp 40 Miếng

Salonpas

Hisamitsu

ƯU ĐÃI DÀNH CHO VẬN ĐỘNG VIÊN
VIRTUAL GOODIE BAG

Các chương trình khuyến mãi sẽ được gửi đến VĐV qua hình thức online thay vì thêm vào bộ Race Kit. Hình thức này sẽ giúp các VĐV tiện lợi trong việc lưu giữ và sử dụng, đồng thời hạn chế tối đa việc in ấn giấy để hạn chế rác thải và bảo vệ môi trường.

Để sử dụng ưu đãi, VĐV hãy thực hiện theo Điều khoản sử dụng được thể hiện trên Voucher; hoặc cung cấp hình ảnh Voucher dưới đây, kèm Thư xác nhận đăng ký tham gia Giải Salonpas HCMC Marathon khi mua sắm tại các nhãn hàng.

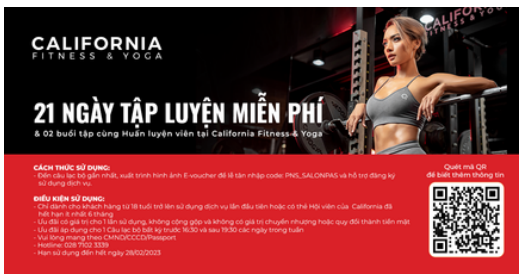
All vouchers will be sent to runners online through this Email/ Fanpage/ Race Guide instead of insertion to your race kit. This will not only let you keep and use these promotions conveniently. But also, it's our effort to minimize the amount of printed waste at the event.

To apply for the offer, please follow the terms of use shown on the Vouchers; or provide a photo of these Vouchers below and the race's Confirmation Email when shopping at the brands.

Tải hình ảnh Voucher chất lượng cao tại đây/ *Download the high quality file of Voucher here*.

ƯU ĐÃI DÀNH CHO VẬN ĐỘNG VIÊN

VIRTUAL GOODIE BAG



Tải hình ảnh Voucher chất lượng cao tại đây/ *Download the high quality file of Voucher here*.

ƯU ĐÃI DÀNH CHO VẬN ĐỘNG VIÊN

VIRTUAL GOODIE BAG

Tải hình ảnh Voucher chất lượng cao tại đây/ *Download the high quality file of Voucher here*.

THÔNG TIN QUAN TRỌNG
IMPORTANT NOTICES FOR RUNNER

NHẬN BỘ RACE KIT CỦA BẠN | COLLECTING YOUR RACE KIT

Email xác nhận kèm số BIB sẽ được gửi cho tất cả các Vận Động Viên (VĐV) từ ngày **30/12/2022**, vui lòng kiểm tra Hộp thư đến/ rác/ spam của mình và liên hệ Ban tổ chức (BTC) qua registration@pulse.vn để được hỗ trợ trong trường hợp không nhận được email này **sau ngày 31/12/2022**.

*A confirmation email including BIB number will be sent to all participants from **December 30, 2022**; please check your inbox/ junk/ spam emails and contact registration@pulse.vn for assistance if you don't receive it **after December 31, 2022**.*

CẦN MANG GÌ ĐỂ NHẬN RACE-KIT?

1. Email xác nhận (Chấp nhận bản điện tử)
2. Giấy tờ tùy thân (Chứng minh thư/Hộ Chiếu/Thẻ tạm trú...)

Để nhận bộ Race Kit hộ (mỗi VĐV chỉ có thể nhận kit hộ cho tối đa **02 VĐV khác), người nhận hộ vui lòng mang theo (Chấp nhận bản điện tử):

1. Email xác nhận (Chấp nhận bản điện tử)
2. Giấy tờ tùy thân (Chứng minh thư/Passport/Bằng lái xe...) của người đăng ký.
3. Giấy tờ tùy thân (Chứng minh thư/Passport/Bằng lái xe...) của người nhận hộ.

LƯU Ý:

- Vui lòng kiểm tra kỹ bộ race kit của mình tại quầy. Trong trường hợp mất/ thiếu, BTC sẽ không chịu trách nhiệm sau khi người nhận đã rời khỏi quầy.
- Sau khi nhận số BIB. VĐV có thể kiểm tra tại quầy Tính giờ để đảm bảo: Chip tính giờ hoạt động và Thông tin trên chip khớp với thông tin của VĐV.

WHAT TO BRING?

1. *Your confirmation email/slip (Digital version is accepted)*
2. *Your personal document (ID/Resident card...)*

***For race kit pick up on behalf (each runner can only collect for up to **02** other runners), you will need to these items (digital version accepted for all):*

1. *Participant's confirmation email*
2. *Participant's personal document (ID/passport/resident card...)*
3. *Your personal document (ID/passport/resident card...)*

NOTES:

- *Please check your race kit carefully when you receive it on race kit pick up day. If for any reason you are not satisfied with your race kit or there are any goods missing after you bring it out of the race kit pickup site, we won't be able to accept back any goods or exchange for any new ones.*
- *After collecting your BIB number, you can check the BIB at the Timing counter to ensure: Timing chip is working and Participant's information is correct.*

THỜI GIAN VÀ ĐỊA ĐIỂM NHẬN RACE KIT
WHERE AND WHEN TO PICK UP THE RACE KIT

Thời gian: 8:30 - 19:30 ngày 07/01/2023

Địa điểm: Số 10, Đường Tân Trào, Phú Mỹ Hưng, Quận 7, TP.HCM.

Date & Time: 8:30 AM - 7:30 PM, January 07, 2023

Location: 10 Tan Trao street, Phu My Hung, District 7, Ho Chi Minh City

THÔNG TIN VỀ SỐ HIỆU THI ĐẤU (SỐ BIB)
YOUR BIB NUMBER

Vui lòng lưu ý số BIB của bạn – bạn sẽ không thể tham gia cuộc đua nếu không mang theo BIB.

VĐV vui lòng đảm bảo bạn điền thông tin y tế của mình đầy đủ ở mặt sau số BIB trước ngày chạy, để BTC có thể hỗ trợ bạn trong trường hợp khẩn cấp.

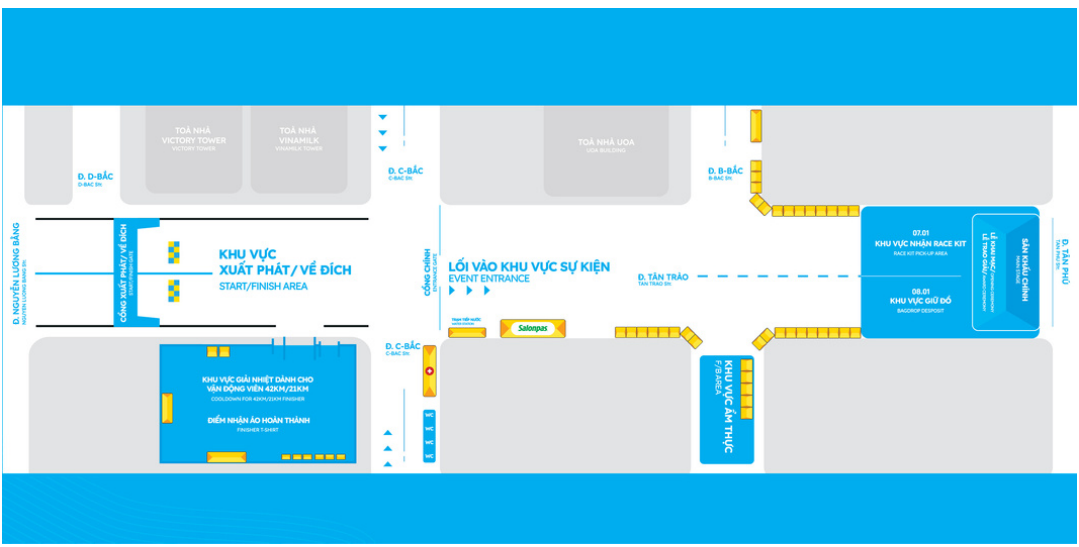
Please look after your BIB number – you won't be able to take part in the race without it.

Make sure you fill in your medical information on the back of your BIB number before the race date – this could save your life in an emergency.

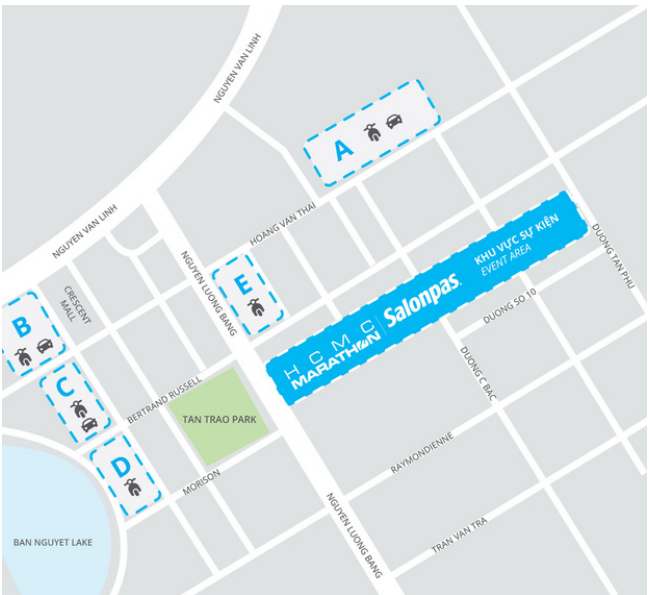
Mặt trước/ *Front side*

Mặt sau/ *Back side*

SƠ ĐỒ SỰ KIỆN
EVENT SITE MAP



TÌM KIẾM KHU VỰC ĐỖ XE CHO BẠN
FIND YOUR PARKING LOT



A

Trung tâm Triển lãm SECC
Saigon Exhibition & Convention Center
Xe máy/ *Motorbike*: 24/24
Xe hơi/ *Private car*: 24/24

799 Nguyễn Văn Linh, Tân Phú, Quận 7, TP. HCM
799 Nguyen Van Linh Street, Tan Phu Ward, District 7, HCMC

D

Bãi gửi xe của Crescent Plaza
Crescent Plaza Parking Lot
Xe máy/ *Motorbike*: 6:00 - 22:00

105 Tôn Dật Tiên, Tân Phú, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh
105 Ton Dat Tien Street, Tan Phu Ward, District 7, HCMC

B&C

Bãi gửi xe của Crescent Mall
Crescent Mall Parking Lot
Xe máy, xe hơi/ *Motorbike, Private car*: 6:00 - 22:00

101 Đường Tôn Dật Tiên, Tân Phú, Quận 7, TP. HCM
101 Ton Dat Tien Street, Tan Phu Ward, District 7, HCMC

E

Bãi gửi xe của Parkson Paragon
Parkson Paragon Parking Lot
Xe máy/ *Motorbike*: 6:00 - 22:00

3 Nguyễn Lương Bằng, Tân Phú, Quận 7, TP. HCM
3 Nguyen Luong Bang, Tan Phu Ward, District 7, HCMC

18+
0 gì 0 thể
Heineken 0.0
Heineken 0.0 thích hợp trong giờ làm việc, giờ ăn trưa, trong/sau khi tập thể thao hoặc những buổi tiệc vui cùng bạn bè.
SỰ KHÁC BIỆT CỦA HEINEKEN 0.0
vs Bia
Hương vị đại mạch đầm mượt, không chứa độ cồn.
vs Nước Ngọt
Nguyên liệu hoàn toàn tự nhiên, có vị đại mạch đầm mượt.
ƯU ĐIỂM ĐỘC ĐÁO
Hương vị: Cân bằng sảng khoái và đằm mượt
69 CALO - thấp hơn bia & nước ngọt thông thường
Bia: ~139 calo
Heineken 0.0 dành cho cả nam & nữ, bất kỳ ai quan tâm về sức khỏe và tìm kiếm một lựa chọn giải khát mới mẻ.
Dành cho cả nam & nữ
Sống tại thành thị
Phân khúc cao cấp

be Nền tảng đa dịch vụ
Đồng hành cùng giải Salonpas HCMC Marathon 2023
Sau 4 năm hình thành và phát triển, hiện tại be đã chuyển mình ngoạn mục. Từ một Ứng dụng gọi xe Việt be trở thành một Nền tảng đa dịch vụ phục vụ mọi nhu cầu hàng ngày của người Việt (gọi xe, giao hàng, giao đồ ăn, đặt vé máy bay...)
Đồng hành cùng giải Salonpas HCMC Marathon 2023, be mang đến cho các vận động viên tham gia giải chạy những ưu đãi cực kỳ hấp dẫn.
Ưu đãi giảm ngay 20%
Mã giảm giá
SALONPAS HCMC MARATHON
Điều khoản và Điều kiện:
*Áp dụng với các chuyến đi có điểm đầu/điểm đến là điểm bắt đầu/kết thúc của giải chạy: 10 Tân Trào, phường Tân Phú, Quận 7.
*Giảm tối đa 50.000đ khi sử dụng dịch vụ đặt xe beBike/beCar.
*Vận động viên chọn mã giảm giá "Salonpas HCMC Marathon" tại mục khuyến mãi và sử dụng.
*Trong thời gian diễn ra chương trình, mỗi Vận động viên được sử dụng tối đa 2 lần.
*Thời gian diễn ra chương trình: 07/01/2023 đến 08/01/ 2023.

KHU VỰC GIỮ ĐỒ
BAG DROP AREA

BTC có sắp xếp khu vực giữ đồ cho VĐV. Tuy nhiên, BTC khuyến khích VĐV không nên mang theo các vật dụng cá nhân, đặc biệt là các vận dụng có giá trị khi tham gia giải để tránh mất mát, hư hỏng,...

THỜI GIAN GỬI: 3:00 - 10:00, Chủ nhật ngày 08.01.2023

1. BTC có quyền từ chối nhận giỏ xách gửi khi đã nhận đủ.
2. Các vật dụng sau không được khuyến khích gửi: đồ vật dễ vỡ, phai màu, dễ hư hỏng, tài liệu có giá trị, thiết bị điện tử, tiền mặt, ...
3. BTC có quyền kiểm tra giỏ xách khi có yêu cầu từ các cơ quan có thẩm quyền hoặc bộ phận an ninh.
4. BTC không có trách nhiệm về các thiệt hại, mất mát bạn gặp phải tại quầy giữ đồ.

The bag drop service will be opened at the event site for all runners. We encourage you not to bring your personal belongings while participating to minimize the loss or damage, ect., and better not take with you any bulky or valuable things.

***OPEN TIME**: 3:00AM - 10:00AM, Sunday 8th January 2023*

1. *Bag Drop service will be closed when reaching its maximum capacity.*
2. *Non-preferred items for checked baggage: fragile items, valuable items, valuable business documents, electronic devices, cash and similar items.*
3. *Organizers have the right to check your baggage if requested by the authorities or securities.*
4. *The organizer is not responsible for any damage, loss or destruction of personal belongings while bag is checked at bag drop.*

Thực phẩm bảo vệ sức khoẻ

Pharmaton® ENERGY

HỖ TRỢ TỈNH TÁO
HỖ TRỢ TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE
HỖ TRỢ TĂNG SỨC ĐỀ KHÁNG

1 VIÊN NGÀY

Thực phẩm này không phải là thuốc và không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh.
Đối tượng sử dụng: Người lớn từ 19 tuổi trở lên cần bổ sung vitamin và khoáng chất . Không dùng quá liều khuyến cáo. Không dùng sản phẩm để thay thế cho chế độ ăn đa dạng. Chế độ ăn đa dạng, cân bằng và lối sống khỏe mạnh là quan trọng. Không phù hợp sử dụng cho trẻ em. Không sử dụng nếu dị ứng với bất kỳ thành phần nào của sản phẩm. Chỉ sử dụng sản phẩm trong thời gian mang thai và cho con bú sau khi tham vấn chuyên gia. Thương nhân chịu trách nhiệm về sản phẩm: Công ty TNHH Sanofi - Aventis Việt Nam.
Số 10 , Hàm Nghi , Phường Bến Nghé, Quận 1 ,TP.Hồ Chí Minh, Việt Nam . Giấy xác nhận nội dung quảng cáo 1413/2022/XNQC-ATTP ngày 31/08/2022

THÔNG TIN QUAN TRỌNG
IMPORTANT NOTICES

SẴN SÀNG XUẤT PHÁT | GETTING TO START

NGÀY HỘI KHỞI ĐỘNG
EXPO DAY

Hãy đến và tận hưởng một cuối tuần năng động với các hoạt động tại sự kiện vào ngày **07-08/01/2023.**
Tất cả mọi người đều được chào đón, hãy cùng bạn bè/ người thân đến để tham gia và trải nghiệm những hoạt động thú vị với cơ hội nhận những phần quà hữu ích!

*Come and join us on the weekend of **January 07-08, 2023.** The Expo day is open to all, bring your friends/ family to join and experience exciting activities with a chance to get useful gifts!*

Hoạt động tại sự kiện và hơn **20** gian hàng đến từ Nhà Tài Trợ, Đối tác của Giải đã sẵn sàng để chào đón các VĐV cùng khách tham quan, với những sản phẩm và ưu đãi độc quyền chỉ có tại Ngày hội khởi động Salonpas HCMC Marathon 2023, đi cùng nhiều hoạt động hữu ích và mini game thú vị.

*We and more than **20** booths from the race's Sponsors and Partners are ready to welcome all participants and visitors, with many products and exclusive offers available only at Salonpas HCMC Marathon 2023's Expo Day, as well as many useful activities and interesting mini games.*

HAPPY HOURS 12:00 - 14:00

Trong khung giờ vàng từ **12:00 - 14:00**, nhiều gian hàng tại sự kiện sẽ tổ chức các chương trình **khuyến mãi hấp dẫn, tặng miễn phí sản phẩm, mini game 100% trúng thưởng,** cùng nhiều hoạt động mà bạn không thể bỏ lỡ như: **Heineken 0.0, Decathlon, Sokfarm, Anytime Fitness, Onways**,...

Đừng quên mang theo bạn bè, người thân để cùng nhau trải nghiệm!

*Many booths at the event will hold **attractive promotions, free products, 100% winning mini games**, and many activities that you do not want to miss during the golden hour from **12:00PM - 2:00PM**, such as: **Heineken 0.0, Decathlon, Sokfarm, Anytime Fitness, Onways**,...*

Don't forget to bring your buddies to experience and enjoy the weekend together!

CÁC HOẠT ĐỘNG NỔI BẬT TẠI EXPO
EXPO HIGHLIGHTS

Với hoá đơn mua hàng trên 450.000 VNĐ tại các Gian hàng của Sự kiện, các VĐV/ khách tham quan sẽ nhận được một phần quà đặc biệt: **01 Băng đô thể thao Onways hoặc 01 Đôi vớ thể thao Onways.**

- Số lượng quà tặng có hạn.
- Sau khi mua sắm, vui lòng mang hoá đơn mua hàng đến quầy Thông tin để đổi lấy phần quà đặc biệt này.

*The runners/ visitors who shop at the EXPO with the purchase from 450,000 VND and above will receive a gift of **01 Onways Headband or 01 Onways Socks***

- *The amount of gifts is limited.*
- *After shopping, please bring the receipt to the Information counter to exchange the gift.*

QUÀ TẶNG ĐẶC BIỆT
SPECIAL GIFT

Băng đô và Vớ
Headband & Socks

HOẠT ĐỘNG KHÔNG THỂ BỎ LỠ
YOU CAN'T MISS OUT!

PACER MEET-UP

Tại sân khấu sự kiện sẽ diễn ra hoạt động gặp gỡ với các Pacer, đồng thời giải đáp các thắc mắc liên quan đến chạy bộ.

Đồng thời, Mini Game với phần quà hấp dẫn trị giá lên đến **8.000.000 VNĐ** cũng sẽ được tổ chức để các VĐV có thể cùng tham gia và tương tác với nhau.

There will be a Pacer Meet-up section at the event stage where participants can meet Pacers and share running information together.

*All at the same, a Mini Game with attractive prizes worth up to **8,000,000 VND** will be held, allowing all runners to participate and interact with others.*

FITNESS CHALLENGE

"Thử thách sức bền" sẽ là một hoạt động mà các VĐV không thể bỏ lỡ vào Ngày hội Khởi động, nhằm tiếp thêm năng lượng và sẵn sàng cho ngày đua vào hôm sau. Tại đây VĐV tham gia sẽ có cơ hội chiến thắng:

- **Giải nhất: 01 Đồng Hồ Suunto 5, trị giá 8.800.000 VNĐ**
- **Giải nhì: Voucher Under Armour, trị giá 2.000.000 VNĐ**
- **Giải ba: Voucher mua sản phẩm của NIKE ACFC, trị giá 1.000.000 VNĐ**

"Fitness Challenge" will be an activity that all participants cannot miss on Expo Day, to energize and get ready for the next day of racing. Participants will have the opportunity to win the following prizes:

- ***1st Prize: 01 Suunto 5 Watch valued at 8,800,000 VND***
- ***2nd Prize: Voucher from Under Armour valued at 2,000,000 VND***
- ***3rd Prize: Voucher from NIKE ACFC valued at 1,000,000 VND***

Bạn đã sẵn sàng thể hiện phong cách của mình tại đường chạy Salonpas HCMC Marathon mùa giải thứ 10? Hãy cùng tham gia Mini contest "THE GREAT COSPLAY" ngay **tại đây**, để nhận những phần quà hấp dẫn!

*Are you ready to show the world your unique running style at the 10th season of Salonpas HCMC Marathon? Join the Mini-contest "THE GREAT COSPLAY" **right here** to win attractive prizes!*

GIẢI THƯỞNG THE PRIZES

Tổng giá trị lên đến hơn **50 triệu đồng** dành cho cá nhân cosplay và nhóm được yêu thích nhất, bao gồm:

01 THE GREATEST COSPLAY
– 01 Thiết bị massage Theragun Mini TB-G4-PRO-PKG-EUUK trị giá 15.500.000 VNĐ
– 01 Hộp Pharmaton Energy trị giá 225.000 VNĐ

03 THE GREATEST COSPLAYS
– 01 Voucher tặng bộ áo và quần thể thao thuộc bộ sưu tập UA Run Anywhere của thương hiệu Under Armour Việt Nam trị giá 2.000.000 VNĐ
– 01 Hộp Pharmaton Energy trị giá 225.000 VNĐ

01 THE GREATEST GROUP
– 01 Voucher of HOKA trị giá 4.000.000 VNĐ
– 01 Voucher giảm 50% suất tham gia Mùa giải 2024 cho mỗi thành viên
– 01 Hộp Pharmaton Energy trị giá 225.000 VNĐ cho mỗi thành viên

20 SHORTLIST
– 01 Voucher giảm 50% suất tham gia Mùa giải 2024
– 01 Hộp Pharmaton Energy trị giá 225.000 VNĐ

*Prizes of total value more than **50mil VND** for individuals and groups with the most loved cosplay will include:*

01 THE GREATEST COSPLAY
– 01 Massage equipment Theragun Mini TB-G4-PRO-PKG-EUUK valued at 15.500.000 VND
– 01 Box of Pharmaton Energy valued at 225.000 VND

03 THE GREAT COSPLAYS
– 01 Voucher UA Run Anywhere shirt and pants from Under Armour Vietnam valued at 2.000.000 VND
– 01 Box of Pharmaton Energy valued at 225.000 VND

01 THE GREATEST GROUP
– 01 Voucher from HOKA valued at 4.000.000 VND
– 01 Voucher 50% off for entry slot at the 2024 race for each member
– 01 Box of Pharmaton Energy valued at 225.000 VND for each member

20 CANDIDATE IN SHORTLIST
– 01 Voucher 50% off for entry slot at the 2024 race
– 01 Box of Pharmaton Energy valued at 225.000 VND

LỊCH TRÌNH SỰ KIỆN
EVENT SCHEDULE

THỨ BẢY, NGÀY 7 THÁNG 01 NĂM 2023 *Saturday, Jan 7th, 2023*		
THỜI GIAN *TIME*	**HOẠT ĐỘNG** *ACTIVITY*	**ĐỊA ĐIỂM** *VENUE*
8:30 - 9:00	**Lễ Khai mạc Giải Salonpas HCMC Marathon 2023** *Salonpas HCMC Marathon 2022 Opening Ceremony*	**Sân khấu chính** *Stage area*
8:30 - 19:30	**Mở nhận số hiệu thi đấu/ Khu EXPO hoạt động** *Race kit pick-up/ EXPO opens*	**Khu vực sự kiện** *Event Area*
9:00 - 15:00	**Mở nhận số hiệu chạy của Ronny Dash** *Ronny Dash race kit pick-up*	**Khu vực sự kiện** *Event Area*
9:10 - 9:30	**Gặp gỡ và giao lưu cùng Pacer** *Pacer Meet-up*	**Sân khấu chính** *Stage area*
9:30 - 10:00	**Cùng Salonpas giao lưu với Bác sĩ – VĐV Nguyễn Ngọc Hà (Hà Chuối) phần 01** *Salonpas and Dr. Nguyễn Ngọc Hà sharing section 01*	**Sân khấu chính** *Stage area*
10:10 - 10:40	**Hoạt động giao lưu Zumba Dance đến từ Pharmaton** *Zumba Dance from Pharmaton*	**Sân khấu chính** *Stage area*
10:45 - 11:00	**Vũ điệu sôi động cùng Anessa** *Anessa Dance*	**Sân khấu chính** *Stage area*
11:15 - 11:45	**Cùng Salonpas giao lưu với Bác sĩ – VĐV Nguyễn Ngọc Hà (Hà Chuối) phần 02** *Salonpas and Dr. Nguyễn Ngọc Hà sharing section 02*	**Sân khấu chính** *Stage area*
12:00 - 14:00	**Khung giờ vàng với nhiều ưu đãi đặc biệt tại các Gian hàng sự kiện** Happy Hours with brands' special offers at Expo	**Khu vực sự kiện** *Event Area*
14:00 - 14:30	**Thử thách sức bền dành cho VĐV** *Fitness Challenge for runners*	**Sân khấu chính** *Stage area*
14:45 - 15:15	**Show Trình diễn bộ sưu tập mới chào đón Tết 2023 đến từ Onways** *Onways WIGI Fashion Show*	**Sân khấu chính** *Stage area*
15:30 - 15:45	**Khởi động cho VĐV Nhí Ronny Dash** *Ronny Dash Race Briefing & Warm-Up*	**Sân khấu chính** *Stage area*
15:45 - 16:00	**VĐV Nhí Ronny Dash Tập trung tại vạch Xuất Phát** *Ronny Dash Assembly*	**Cổng Xuất Phát/ Đích** *Start/ Finish Gate*
16:00	**VĐV Nhí Ronny Dash Xuất Phát - 500m** *RONNY DASH - 500m START*	**Cổng Xuất Phát/ Đích** *Start/ Finish Gate*
16:20	**VĐV Nhí Ronny Dash Xuất Phát - 1.5KM** *RONNY DASH - 1.5KM START*	**Cổng Xuất Phát/ Đích** *Start/ Finish Gate*
16:45 - 17:00	**Trao giải cho Ronny Dash** *Ronny Dash Award Ceremony*	**Sân khấu chính** *Stage area*
17:00 - 17:30	**Workshop Làm Nến Từ Đối tác Naturer Dành Riêng Cho Các Runner Nhí** *Naturer Handmade Candle Workshop For Little Runners*	**Sân khấu chính** *Stage area*

***Lưu ý/ Note**: Lịch trình có thể được thay đổi/ The agenda is subject to change.*

LỊCH TRÌNH SỰ KIỆN
EVENT SCHEDULE

CHỦ NHẬT, NGÀY 8 THÁNG 01 NĂM 2023 *Sunday, Jan 8th, 2022*		
THỜI GIAN *TIME*	**HOẠT ĐỘNG** *ACTIVITY*	**ĐỊA ĐIỂM** *VENUE*
3:00	**Chào đón các Vận Động Viên** *Welcome All Runners*	**Khu vực sự kiện** *Event Area*
3:30 - 3:40	**VĐV 42KM Khởi động** *Full Marathon Runner Warm-Up*	**Sân khấu chính** *Stage area*
3:40 - 4:00	**VĐV 42KM Tập trung tại vạch Xuất phát** *Full Marathon Runner Assembly*	**Cổng Xuất Phát/ Đích** *Start/ Finish Gate*
4:00	**Cự ly 42KM Xuất phát** *FULL MARATHON STARTS*	**Cổng Xuất Phát/ Đích** *Start/ Finish Gate*
4:30 - 4:40	**VĐV 21KM Khởi động** *Half Marathon Runner Warm-Up*	**Sân khấu chính** *Stage area*
4:40 - 5:00	**VĐV 21KM Tập trung tại vạch Xuất phát** *Half Marathon Runner Assembly*	**Cổng Xuất Phát/ Đích** *Start/ Finish Gate*
5:00	**Cự ly 21KM Xuất phát** *HALF MARATHON STARTS*	**Cổng Xuất Phát/ Đích** *Start/ Finish Gate*
5:00 - 5:05	**VĐV 10KM Khởi động** *10KM Runner Warm-Up*	**Sân khấu chính** *Stage area*
5:05 - 5:30	**10KM Tập trung tại vạch Xuất phát** *10KM Runner Assembly*	**Cổng Xuất Phát/ Đích** *Start/ Finish Gate*
5:30	**10KM Xuất phát** *10KM STARTS*	**Khu vực xuất phát** *Start Line*
7:30	**Đóng đường chạy 10KM** *Cut off time 10KM*	**Cổng Xuất Phát/ Đích** *Start Gate*
7:30 - 7:35	**VĐV 5KM Khởi động** *5KM Runner Warm-Up*	**Sân khấu chính** *Stage area*
7:35 - 8:00	**5KM Tập trung tại vạch Xuất phát** *5KM Runner Assembly*	**Cổng Xuất Phát/ Đích** *Start/ Finish Gate*
8:00	**5KM Xuất phát** *5KM STARTS*	**Cổng Xuất Phát/ Đích** *Start/ Finish Gate*
9:00	**Đóng đường chạy Bán Marathon** *Cut off time Half Marathon 21KM*	**Cổng Xuất Phát/ Đích** *Start/ Finish Gate*
9:30	**Đóng đường chạy 5KM** *Cut off time 5KM*	**Cổng Xuất Phát/ Đích** *Start/ Finish Gate*
9:30 - 10:30	**Lễ Trao Giải Cự ly 42KM, 21KM & 10KM** *The Awarding Ceremony for Full Marathon, Half Marathon & 10KM category*	**Sân khấu chính** *Stage area*
10:00	**Đóng đường chạy Marathon** *Cut off time Marathon 42KM*	**Cổng Xuất Phát/ Đích** *Start/ Finish Gate*
10:30	**Trao Giải Cự ly 5KM và VĐV chiến thắng theo Nhóm tuổi** *5KM & Age Group Category Awarding*	**Sân khấu chính** *Stage area*
11:00	**Kết thúc Chương trình** *The End*	**Khu vực chính** *Event Area*

***Lưu ý/ Note**: Lịch trình có thể được thay đổi/ The agenda is subject to change.*

THỜI GIAN ĐÓNG ĐƯỜNG CHẠY
CUT OFF TIME

Thời gian đóng đường chạy (Cut-off time) chính là thời gian quy định mà các VĐV cần phải hoàn thành đường đua của mình. Các VĐV không hoàn thành DNF (Did not finish) sẽ không được nhận Huy chương, và Áo hoàn thành cự ly (áp dụng cho cự 42Km & 21Km) sau khi kết thúc đường chạy.

The Cut Off Time is the maximum amount of time allowed for participants to complete all distances of the race by passing at the finish line. All participants who did not finish (DNF) the race within the cut-off time will not receive a finisher medal or T-shirt (for Full Marathon & Half Marathon).

CỰ LY Category	THỜI GIAN ĐÓNG ĐƯỜNG CHẠY CUT OFF TIME	THỜI GIAN Duration
42KM	6 GIỜ/ *6 Hours*	4:00 - 10:00
21KM	4 GIỜ/ *4 Hours*	5:00 - 9:00
10KM	2 GIỜ/ *2 Hours*	5:30 - 7:30
5KM	1.5 GIỜ/ *1.5 Hours*	8:00 - 9:30

SUUNTO
BỘ ĐÔI SIÊU PHẨM THIẾT KẾ VÀ CÔNG NĂNG
TỪ PHẦN LAN
MỨC GIÁ HỦY DIỆT VÀO NGÀY 2/1/2023
TÌM HIỂU THÊM TẠI ĐÂY:
SUUNTO 5 PEAK
SUUNTO 9 PEAK

BẢN ĐỒ ĐƯỜNG CHẠY
RACE ROUTE MAPS

42KM

THỜI GIAN XUẤT PHÁT 4:00
START TIME

THỜI GIAN ĐÓNG ĐƯỜNG 10:00
CUT-OFF TIME

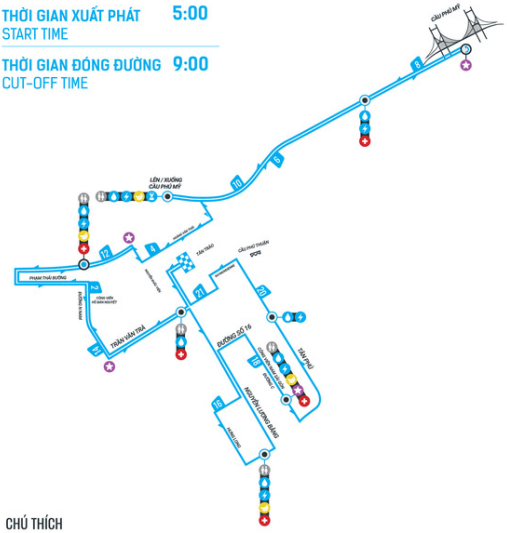
CHÚ THÍCH
LEGEND

- VẠCH XUẤT PHÁT/ VỀ ĐÍCH — START/FINISH
- VÒNG 1 — 1ST LOOP
- VÒNG 2 — 2ND LOOP
- CỘT MỐC KM VÒNG 1 — KM MARKER 1ST LOOP
- CỘT MỐC KM VÒNG 2 — KM MARKER 2ND LOOP
- ĐIỂM QUAY ĐẦU — U-TURN POINT
- VÒNG TAY VÒNG 2 — 2ND-LOOP WRISTBAND
- TRẠM — STATION
- NHÀ VỆ SINH — TOILET
- ĐIỂM CUT OFF — CUT-OFF POINT
- NƯỚC — WATER
- NƯỚC ĐIỆN GIẢI — ELECTROLYTE
- DINH DƯỠNG — NUTRITION
- TRẠM Y TẾ — AID STATION
- ĐIỂM CỔ VŨ — CHEERING POINT

21KM

THỜI GIAN XUẤT PHÁT 5:00
START TIME

THỜI GIAN ĐÓNG ĐƯỜNG 9:00
CUT-OFF TIME



CHÚ THÍCH
LEGEND

- VẠCH XUẤT PHÁT/ VỀ ĐÍCH — START/FINISH
- ĐƯỜNG CHẠY — ROUTE
- CỘT MỐC KM — KM MARKER
- ĐIỂM QUAY ĐẦU — U-TURN POINT
- TRẠM — STATION
- NHÀ VỆ SINH — TOILET
- ĐIỂM CUT OFF — CUT-OFF POINT
- NƯỚC — WATER
- NƯỚC ĐIỆN GIẢI — ELECTROLYTE
- DINH DƯỠNG — NUTRITION
- TRẠM Y TẾ — AID STATION
- ĐIỂM CỔ VŨ — CHEERING POINT

KHU VỰC "GIẢI NHIỆT" DÀNH CHO VĐV CỰ LY 42KM VÀ 21KM
COOLDOWN AREA FOR FULL & HALF MARATHON RUNNERS

Sau khi hoàn thành đường chạy, VĐV cự ly 42KM và 21KM có thể nghỉ ngơi tại Khu vực Giải nhiệt nằm ngay cạnh vạch Xuất phát/ Về đích.

Thời gian hoạt động: 5:00 - 10:00

After finishing the race, Full and Half Marathon runners can relax at the Cooldown Area which will be opened and located right next to the Start/ Finish Line.

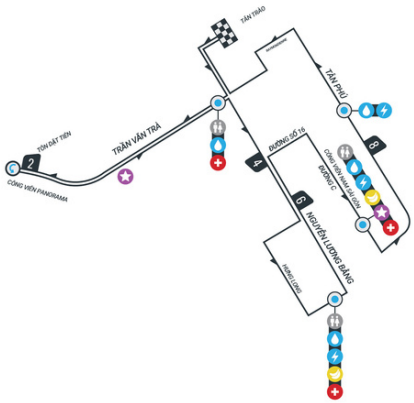
***Time**: 5:00AM - 10:00AM*

BẢN ĐỒ ĐƯỜNG CHẠY
RACE ROUTE MAPS

10KM

THỜI GIAN XUẤT PHÁT 5:30
START TIME

THỜI GIAN ĐÓNG ĐƯỜNG 7:30
CUT-OFF TIME



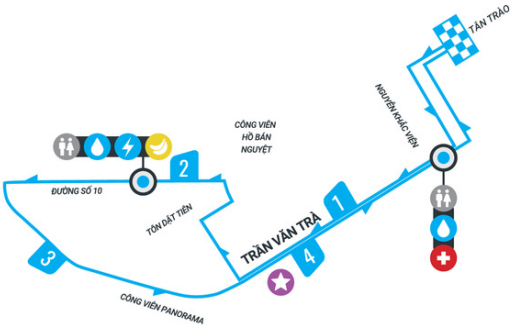
CHÚ THÍCH
LEGEND

- VẠCH XUẤT PHÁT/ VỀ ĐÍCH — START/FINISH
- ĐƯỜNG CHẠY — ROUTE
- CỘT MỐC KM — KM MARKER
- ĐIỂM QUAY ĐẦU — U-TURN POINT
- TRẠM — STATION
  - NHÀ VỆ SINH — TOILET
  - NƯỚC — WATER
  - NƯỚC ĐIỆN GIẢI — ELECTROLYTE
  - DINH DƯỠNG — NUTRITION
  - TRẠM Y TẾ — AID STATION
  - ĐIỂM CỔ VŨ — CHEERING POINT

5KM

THỜI GIAN XUẤT PHÁT 8:00
START TIME

THỜI GIAN ĐÓNG ĐƯỜNG 9:30
CUT-OFF TIME



CHÚ THÍCH
LEGEND

- VẠCH XUẤT PHÁT/ VỀ ĐÍCH — START/FINISH
- ĐƯỜNG CHẠY — ROUTE
- CỘT MỐC KM — KM MARKER
- TRẠM — STATION
  - NHÀ VỆ SINH — TOILET
  - NƯỚC — WATER
  - NƯỚC ĐIỆN GIẢI — ELECTROLYTE
  - DINH DƯỠNG — NUTRITION
  - TRẠM Y TẾ — AID STATION
  - ĐIỂM CỔ VŨ — CHEERING POINT

NGƯỜI DẪN TỐC
PACERS

saucony

Pacer – Người dẫn tốc tại Salonpas HCMC Marathon 2023 là những "chân chạy" có kinh nghiệm sẽ tham gia với nhiệm vụ đồng hành và dẫn dắt các VĐV 42KM và 21KM chinh phục cuộc đua theo mục tiêu, thời gian hoàn thành mong muốn.

Bạn có thể phân biệt Pacer thông qua áo chạy màu hồng mang thương hiệu **Saucony (phân phối bởi Key Power Sports Vietnam)** và bóng bay khác màu sau lưng với thông tin cự ly và thời gian hoàn thành, cụ thể như sau:

Pacers of Salonpas HCMC Marathon 2023 are experienced runners who will accompany and support 42km and 21km runners to complete the race within the finish time goal.

*Pacers are distinguished by pink t-shirts from **Saucony (distributed by Key Power Sports Vietnam)** or singlets and carrying balloons of various colors, which show the specific distance and expected finish time of each pacer group. You can identify them as follows:*

42KM
FULL MARATHON

21KM
HALF MARATHON

TRANG PHỤC PACER
PACER GEAR

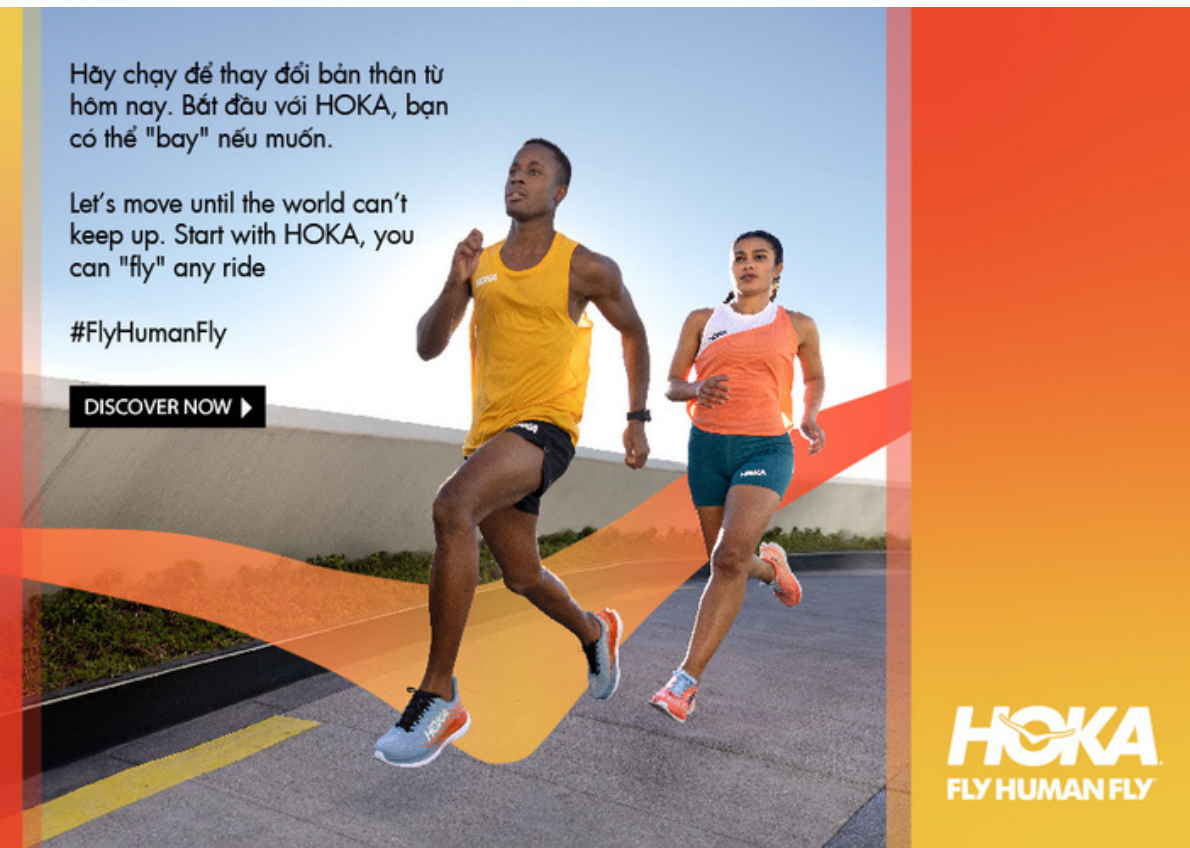
LƯU Ý DÀNH CHO VẬN ĐỘNG VIÊN
NOTICES FOR RUNNER

Để chuẩn bị tốt cho ngày chạy quan trọng, VĐV cần lưu ý:

- Đọc toàn bộ Quy định và Điều lệ của giải TẠI ĐÂY.
- Tuân theo các hướng dẫn về Thông điệp "2K (Khử khuẩn, khẩu trang) của Bộ Y tế khi tham gia sự kiện.
- Đọc thông tin chi tiết hướng dẫn nhận bộ Race kit.
- Làm quen với lịch trình và địa điểm xuất phát, đảm bảo đến đúng giờ xuất phát cho cự ly của bạn.
- Điền thông tin của người liên lạc trong trường hợp liên hệ khẩn cấp trên mặt sau của BIB. Đồng thời, đảm bảo rằng bạn đã thông báo cho người thân về việc tham gia giải, và "Người liên lạc trong trường hợp khẩn cấp" của bạn luôn sẵn sàng nhận điện thoại vào ngày chạy.
- Trong trường hợp cần hỗ trợ về y tế, vui lòng liên hệ số liên lạc khẩn cấp có trên BIB của bạn hoặc tìm đến Trạm y tế gần nhất ở khu vực sự kiện và trên đường chạy.
- Không chạy bằng số hiệu thi đấu (BIB) của người khác nhằm đảm bảo quyền lợi của bản thân trong quá trình thi đấu.
- Để rác đúng nơi quy định và giữ gìn vệ sinh công cộng trong suốt sự kiện.

In order to be well-prepared for the race day, runners should:

- *Read the Rules and Regulations in its entirety HERE.*
- *Follow the instructions on the Ministry of Health's Message 2K (Disinfection and mask) when participating in the event.*
- *Read the Race kit pick up guideline entirely.*
- *Familiar yourself with the race and start schedules to make sure you arrive on time.*
- *Ensure that your nominated Emergency Contact is available on the back of your BIB and inform your family members, "emergency contact person", to be aware of your participant and keep an eye on their phone.*
- *In case you need medical service, please contact the emergency number that is available on your BIB or find the nearest medical station at the event site and along the race route.*
- *Don't use BIB from anyone else to run to ensure your benefits during the race.*
- *Put trash in its designated places to keep the public area clean.*



THÔNG TIN QUAN TRỌNG
IMPORTANT NOTICES

SAU KHI VỀ ĐÍCH | AFTER CROSSING THE FINISH LINE

KẾT QUẢ
YOUR RACE RESULT

Kết quả tạm thời sẽ được liên tục cập nhật vào ngày 08/01/2023 tại website của giải./ *The temporary result will be updated continuously from January 08, 2023 on the website: www.hcmcmarathon.com*

PHÁ KỶ LỤC MARATHON CỦA GIẢI
BREAKING THE RACE'S RECORD AWARD

Giải thưởng dành cho VĐV phá kỷ lục Marathon tại Giải trị giá **25.000.000 VNĐ**, bao gồm:

– Tiền mặt: 20.000.000 VNĐ
– 01 Voucher của Nike ACFC trị giá 5.000.000 VNĐ.

Kỷ lục Marathon hiện tại tại Giải:

- THÀNH TÍCH NỮ:
Hoàng Thị Ngọc Hoa – 2:49:23
- THÀNH TÍCH NAM:
Hoàng Nguyên Thanh – 2:31:12

*Prizes for the athletes who breaking the race's Marathon record with value of **25.000.000 VND** including:*

– Cash prize: 20.000.000 VND
– 01 Nike ACFC voucher valued at 5.000.000 VND.

The current Marathon record at the race:

- *FEMALE CATEGORY:*
Hoang Thi Ngoc Hoa – 2:49:23
- *MALE CATEGORY:*
Hoang Nguyen Thanh – 2:31:12

LƯU Ý Note:
Các VĐV thắng cuộc tham gia dưới thông tin của VĐV khác sẽ bị huỷ kết quả tham gia.
If the winners are found to be using another's information to run, their participation results will be forfeited.

GIẢI THƯỞNG
PRIZES

HỆ CHUYÊN NGHIỆP
ELITE CATEGORY

FULL MARATHON - 42KM

GIẢI NHẤT – NAM/NỮ

Tổng giá trị giải thưởng **46.900.000 VNĐ** bao gồm:
- Tiền mặt: 20.000.000 VNĐ
- Quà tặng từ: Suunto, Hoka, Therabody, Nike ACFC, ACC, Anessa

1ST PRIZE – MALE/FEMALE

*Prize with total value of **46.900.000 VND** including:*
- *Cash prize: 20.000.000 VND*
- *Gifts from: Suunto, Hoka, Therabody, Nike ACFC, ACC, Anessa*

GIẢI NHÌ – NAM/NỮ

Tổng giá trị giải thưởng **22.700.000 VNĐ** bao gồm:
- Tiền mặt: 12.000.000 VNĐ
- Quà tặng từ: Hoka, Under Armour, Nike ACFC, Anessa

2ND PRIZE – MALE/FEMALE

*Prize with total value of **22.700.000 VND** including:*
- *Cash prize: 12.000.000 VND*
- *Gifts from: Hoka, Under Armour, Nike ACFC, Anessa*

GIẢI BA – NAM/NỮ

Tổng giá trị giải thưởng **16.700.000 VNĐ** bao gồm:
- Tiền mặt: 6.000.000 VNĐ
- Quà tặng từ: Hoka, Under Armour, Nike ACFC, Anessa

3RD PRIZE – MALE/FEMALE

*Prize with total value of **16.700.000 VND** including:-*
- *Cash prize: 6.000.000 VND*
- *Gifts from: Hoka, Under Armour, Nike ACFC, Anessa*

HALF MARATHON - 21KM

GIẢI NHẤT – NAM/NỮ

Tổng giá trị giải thưởng **27.000.000 VNĐ** bao gồm:
– Tiền mặt: 6.000.000 VNĐ
– Quà tặng từ: Suunto, Hoka, Therabody, Nike ACFC, ACC

1ST PRIZE – MALE/FEMALE

*Prize with total value of **27.000.000 VND** including:*
– Cash prize: 6.000.000 VND
– Gifts from: Suunto, Hoka, Therabody, Nike ACFC, ACC

GIẢI NHÌ – NAM/NỮ

Tổng giá trị giải thưởng **13.000.000 VNĐ** bao gồm:
– Tiền mặt: 4.000.000 VNĐ
– Quà tặng từ: Hoka, Under Armour, Nike ACFC

2ND PRIZE – MALE/FEMALE

*Prize with total value of **13.000.000 VND** including:*
– Cash prize: 4.000.000 VND
– Gifts from: Hoka, Under Armour, Nike ACFC

GIẢI BA – NAM/NỮ

Tổng giá trị giải thưởng **12.000.000 VNĐ** bao gồm:
– Tiền mặt: 3.000.000 VNĐ
– Quà tặng từ: Hoka, Under Armour, Nike ACFC

3RD PRIZE – MALE/FEMALE

*Prize with total value of **12.000.000 VND** including:*
– Cash prize: 3.000.000 VND
– Gifts from: Hoka, Under Armour, Nike ACFC

Lưu ý/ Note:
Các VĐV thắng cuộc tham gia dưới thông tin của VĐV khác sẽ bị huỷ kết quả tham gia.
If the winners are found to be using another's information to run, their participation results will be forfeited.

GIẢI THƯỞNG
PRIZES

HỆ PHONG TRÀO
OPEN CATEGORY

FULL MARATHON - 42KM

GIẢI NHẤT – NAM/NỮ

Tổng giá trị giải thưởng **31.700.000 VNĐ** bao gồm:
– Tiền mặt: 8.000.000 VNĐ
– Quà tặng từ: Suunto, Hoka, Nike ACFC, ACC, Anessa

1ST PRIZE – MALE/FEMALE

*Prize with total value of **31.700.000 VND** including:*
– Cash prize: 8.000.000 VND
– Gifts from: Suunto, Hoka, Nike ACFC, ACC, Anessa

GIẢI NHÌ – NAM/NỮ

Tổng giá trị giải thưởng **16.700.000 VNĐ** bao gồm:
– Tiền mặt: 6.000.000 VNĐ
– Quà tặng từ: Hoka, Under Armour, Nike ACFC, Anessa

2ND PRIZE – MALE/FEMALE

*Prize with total value of **16.700.000 VND** including:*
– Cash prize: 6.000.000 VND
– Gifts from: Hoka, Under Armour, Nike ACFC, Anessa

GIẢI BA – NAM/NỮ

Tổng giá trị giải thưởng **14.700.000 VNĐ** bao gồm:
– Tiền mặt: 4.000.000 VNĐ
– Quà tặng từ: Hoka, Under Armour, Nike ACFC, Anessa

3RD PRIZE – MALE/FEMALE

*Prize with total value of **14.700.000 VND** including:*
– Cash prize: 4.000.000 VND
– Gifts from: Hoka, Under Armour, Nike ACFC, Anessa

HALF MARATHON - 21KM

GIẢI NHẤT – NAM/NỮ

Tổng giá trị giải thưởng **27.700.000 VNĐ** bao gồm:
– Tiền mặt: 6.000.000 VNĐ
– Quà tặng từ: Suunto, Hoka, Nike ACFC, ACC, Anessa

1ST PRIZE – MALE/FEMALE

*Prize with total value of **27.700.000 VND** including:*
– Cash prize: 6.000.000 VND
– Gifts from: Suunto, Hoka, Nike ACFC, ACC, Anessa

GIẢI NHÌ – NAM/NỮ

Tổng giá trị giải thưởng **13.700.000 VNĐ** bao gồm:
– Tiền mặt: 4.000.000 VNĐ
– Quà tặng từ: Hoka, Under Armour, Nike ACFC, Anessa

2ND PRIZE – MALE/FEMALE

*Prize with total value of **13.700.000 VND** including:*
– Cash prize: 4.000.000 VND
– Gifts from: Hoka, Under Armour, Nike ACFC, Anessa

GIẢI BA – NAM/NỮ

Tổng giá trị giải thưởng **12.700.000 VNĐ** bao gồm:
– Tiền mặt: 3.000.000 VNĐ
– Quà tặng từ: Hoka, Under Armour, Nike ACFC, Anessa

3RD PRIZE – MALE/FEMALE

*Prize with total value of **12.700.000 VND** including:*
– Cash prize: 3.000.000 VND
– Gifts from: Hoka, Under Armour, Nike ACFC, Anessa

Lưu ý/ Note:
Các VĐV thắng cuộc tham gia dưới thông tin của VĐV khác sẽ bị huỷ kết quả tham gia.
If the winners are found to be using another's information to run, their participation results will be forfeited.

GIẢI THƯỞNG
PRIZES

HỆ PHONG TRÀO
OPEN CATEGORY

10KM

GIẢI NHẤT – NAM/NỮ

Tổng giá trị giải thưởng **23.500.000 VNĐ** bao gồm:
– Tiền mặt: 4.000.000 VNĐ
– Quà tặng từ: Suunto, Hoka, Nike ACFC, FPT, Anessa

GIẢI NHÌ – NAM/NỮ

Tổng giá trị giải thưởng **9.000.000 VNĐ** bao gồm:
– Tiền mặt: 3.000.000 VNĐ
– Quà tặng từ: Hoka, Nike ACFC, FPT, Anessa

GIẢI BA – NAM/NỮ

Tổng giá trị giải thưởng **8.000.000 VNĐ** bao gồm:
– Tiền mặt: 2.000.000 VNĐ
– Quà tặng từ: Hoka, Nike ACFC, FPT, Anessa

1ST PRIZE – MALE/FEMALE

*Prize with total value of **23.500.000 VND** including:*
– Cash prize: 4.000.000 VND
– Gifts from: Suunto, Hoka, Nike ACFC, FPT, Anessa

2ND PRIZE – MALE/FEMALE

*Prize with total value of **9.000.000 VND** including:*
– Cash prize: 3.000.000 VND
– Gifts from: Hoka, Nike ACFC, FPT, Anessa

3RD PRIZE – MALE/FEMALE

*Prize with total value of **8.000.000 VND** including:*
– Cash prize: 2.000.000 VND
– Gifts from: Hoka, Nike ACFC, FPT, Anessa

5KM

GIẢI NHẤT – NAM/NỮ

Tổng giá trị giải thưởng **11.800.000 VNĐ** bao gồm:
– Tiền mặt: 2.000.000 VNĐ
– Quà tặng từ: Suunto, Nike ACFC, FPT, Anessa

GIẢI NHÌ – NAM/NỮ

Tổng giá trị giải thưởng **6.000.000 VNĐ** bao gồm:
– Tiền mặt: 1.000.000 VNĐ
– Quà tặng từ: Hoka, Nike ACFC, FPT, Anessa

GIẢI BA – NAM/NỮ

Tổng giá trị giải thưởng **6.000.000 VNĐ** bao gồm:
– Tiền mặt: 1.000.000 VNĐ
– Quà tặng từ: Hoka, Nike ACFC, FPT, Anessa

1ST PRIZE – MALE/FEMALE

*Prize with total value of **11.800.000 VND** including:*
– Cash prize: 2.000.000 VND
– Gifts from: Suunto, Nike ACFC, FPT, Anessa

2ND PRIZE – MALE/FEMALE

*Prize with total value of **6.000.000 VND** including:*
– Cash prize: 1.000.000 VND
– Gifts from: Hoka, Nike ACFC, FPT, Anessa

3RD PRIZE – MALE/FEMALE

*Prize with total value of **6.000.000 VND** including:*
– Cash prize: 1.000.000 VND
– Gifts from: Hoka, Nike ACFC, FPT, Anessa

Lưu ý/ Note:
Các VĐV thắng cuộc tham gia dưới thông tin của VĐV khác sẽ bị huỷ kết quả tham gia.
If the winners are found to be using another's information to run, their participation results will be forfeited.

GIẢI THƯỞNG
PRIZES

GIẢI THƯỞNG THEO NHÓM TUỔI
AGE GROUP

Với mục đích khuyến khích các VĐV ở mọi độ tuổi tham gia vào phong trào chạy bộ, Salonpas HCMC Marathon 2023 vinh danh và trao cờ chứng nhận đến các VĐV giành vị trí Top 1 ở các nhóm độ tuổi khác nhau chiến thắng cự ly 42KM và 21KM, bao gồm:

- Nhóm độ tuổi: Dưới 29 tuổi
- Nhóm độ tuổi: 30 – 39 tuổi
- Nhóm độ tuổi: 40 – 49 tuổi
- Nhóm độ tuổi: 50 – 59 tuổi
- Nhóm độ tuổi: trên 60 tuổi

FULL MARATHON – 42.194KM: TOP 1 NAM/NỮ
– Quà tặng đến từ: Under Armour, FPT, Anessa

HALF MARATHON – 21KM: TOP 1 NAM/NỮ
– Quà tặng đến từ: Under Armour, FPT, Anessa

To encourage people of all ages to participate in the running. Each male and female runner winning the Full Marathon and Half Marathon with the best finish time in terms of different age groups below will be honored at the Award.

- *Age group: Under 29*
- *Age group: 30 – 39*
- *Age group: 40 – 49*
- *Age group: 50 – 59*
- *Age group: over 60*

FULL MARATHON – 42.194KM: TOP 1 MALE/FEMALE
– Gifts from: Under Armour, FPT, Anessa.

HALF MARATHON – 21KM: TOP 1 MALE/FEMALE
– Gifts from: Under Armour, FPT, Anessa.

ACC Chiropractic Clinic
a member of FV GROUP

CHUYÊN ĐIỀU TRỊ CHẤN THƯƠNG THỂ THAO & TRỊ LIỆU THẦN KINH CỘT SỐNG

SPECIALIST FOR SPORT INJURIES & CHIROPRACTIC CARE

COME TO OUR BOOTH NOW!

- Tư vấn phòng ngừa và điều trị chấn thương thể thao với bác sĩ ACC/ *Consultation & treatment of sports injuries with ACC doctors.*
- Hỗ trợ dán băng dán cơ Rocktape miễn phí/ *Free muscle kinesiology Rocktape taping.*
- Trị liệu đau mỏi cơ Chuyên sâu tại khu vực về đích/ M*anual therapy with physiotherapists at the finish line.*

CHÀO ĐÓN CÁC NHÓM VÀ CÔNG TY ĐẾN VỚI MÙA GIẢI THỨ 10

WELCOME ALL GROUPS AND COMPANIES TO THE GREAT 10TH

sanofi
GREENFEED
OnPoint
GENERALI
PMH RUNNING
SHOEfabrik
TrueCommerce
dc.i
NAGECCO
ZUCCA CORP.
VINH WELLNESS
VIATRIS
Vinhhoan Feed
SAI
NU SKIN
PHU THO RUNNERS
VANPHUC RUNNERS
Saladin
DRAGON CAPITAL
HASON
GES
VIỄN ĐÔNG
Cuulong
GS E&C
Solutions
ZEISS
Seeing beyond
MEKONG PAPER
ABSOLUTE
RECTORSEAL
TRUaire
CAC
PETROVIETNAM
PV OIL
DAI TIN
STD&S
SAGAWA

ANDROS

FRUIT ME UP

FRENCH Expertise

100% TRÁI CÂY XAY NHUYỄN

DÙNG CHO TRẺ TỪ 6 THÁNG TUỔI TRỞ LÊN

Mang ý tưởng tạo ra một **món ăn nhẹ từ trái cây, tươi ngon, bổ dưỡng** dành cho các bé mang tiêu chuẩn **3 KHÔNG (không thêm đường, không chất bảo quản, không chất tạo màu và tạo mùi)**, đảm bảo hương vị thơm ngon, giữ được đầy đủ chất dinh dưỡng.

Chúng tôi tự hào giới thiệu **Fruit Me Up TRÁI CÂY XAY NHUYỄN giúp hỗ trợ hệ tiêu hóa và tăng cường sức đề kháng cho trẻ em**.

Táo

Táo (xay nhuyễn & cô đặc) 95%, sơ ri.

90g = 1 Táo + 3 Sơ Ri

Táo Chuối

Táo (xay nhuyễn & cô đặc) 46-51%, chuối 37-42%, sơ ri.

90g = ½ Táo + ½ Chuối + 4 Sơ Ri

Xoài Chuối Chanh Dây

Chuối 45-50%, xoài 29-34%, chanh dây 8-13%, sơ ri, táo cô đặc.

90g = 1 Chuối + ½ Xoài + ½ Chanh Dây + 3 Sơ Ri

Dâu Ổi Hồng

Táo (xay nhuyễn & cô đặc), dâu 25-30%, ổi hồng 25-30%, sơ ri.

90g = ½ Táo + 2 Dâu + ½ Ổi Hồng + 3 Sơ Ri

Mãng Cầu Táo

Táo (xay nhuyễn & cô đặc) 60-65%, mãng cầu 28-33%, sơ ri.

90g = ½ Táo + 1 Lát Mãng Cầu + 3 Sơ Ri

- Không thêm đường
- Không chất bảo quản
- Không chất tạo màu và tạo mùi

NƯỚC ÉP THẠCH TRÁI CÂY

DÙNG CHO TRẺ TỪ 18 THÁNG TUỔI TRỞ LÊN

Với mục tiêu đem đến những sản phẩm từ trái cây tốt nhất cho trẻ em, Andros tự hào cho ra mắt **NƯỚC ÉP THẠCH** với **hàm lượng trái cây cao (90% Nước Ép Trái Cây Tự Nhiên)** cùng lớp thạch dai mềm mượt tạo cảm giác vui miệng. Sản phẩm chứa **chất xơ tự nhiên** & **không chất bảo quản**, đảm bảo an toàn sức khoẻ cho bé.

Andros cam kết chỉ sử dụng **trái cây SẠCH** – đạt tiêu chuẩn Châu Âu để tạo ra món ăn vặt **thơm ngon, dinh dưỡng và tiện lợi**, mang đến trải nghiệm thưởng thức trái cây mới và đồng hành cùng bé mọi lúc, mọi nơi.

(1) Thuốc bảo vệ thực vật được dùng theo tiêu chuẩn Châu Âu

NGON VÀ BỔ DƯỠNG

Mở nắp và thưởng thức vị ngọt thanh tự nhiên và tươi mát của nước ép trái cây cùng với lớp thạch mềm mại, vui miệng

DÂU | DƯA HẤU | ĐÀO | TÁO

Hạn sử dụng
12 tháng

Bao bì
Túi nhôm

Khối lượng tịnh
90 g

Bảo quản
Bảo quản nơi khô ráo, thoáng mát. Sau khi mở nắp, giữ lạnh và sử dụng trong vòng 24h.

RONNY DASH by pulse active

07.01.2023

PHU MY HUNG, DISTRICT 7, HCMC

ĐƯỜNG CHẠY DÀNH CHO TRẺ EM

RONNY DASH 2023

Hoạt động chạy vui dành cho các bé từ 3 - 10 tuổi với 2 cự ly 1.5KM và 500M. Đây là hoạt động nhằm khích lệ các bé tham gia các môn thể thao ngoài trời, tạo hứng thú trong việc rèn luyện sức khỏe từ khi các bé còn nhỏ và khám phá bản thân.

Hãy cùng đến cổ vũ các "chân chạy nhí" và cùng bé tham gia vào các hoạt động sôi nổi tại khu vực sự kiện!

Ngày chạy: Thứ 7, ngày 07/01/2023
Địa điểm: Số 10 Đường Tân Trào, Phú Mỹ Hưng, phường Tân Phú, Quận 7, TP.HCM

Ronny Dash 500M: Bé chạy cùng bố mẹ.
Ronny Dash 1.5KM: Bé tự mình chinh phục.

Ronny Dash is the fun run for 3 - 10 years old kids with two distances of 1.5KM and 500M. This run is to encourage kids to enjoy outdoor sports and exercise at a very young age to discover their own ability.

Let's come to cheer and applaud these "little runners" so they'll feel the fire and run their best!

Run date: Saturday, January 07, 2023
Venue: No.10 Tan Trao street, Phu My Hung, Tan Phu ward, District 7, HCMC

Ronny Dash 500M: Kids running with parent.
Ronny Dash 1.5KM: Kids running on their owns.

THỜI GIAN/ *TIME*	**HOẠT ĐỘNG/** *ACTIVITY*
8:30 - 9:00	**Lễ Khai mạc**/ *Opening Ceremony*
9:00 - 15:00	**Mở nhận số hiệu chạy của Ronny Dash/** *Ronny Dash race kit pick-up*
15:30 - 15:45	**Khởi động cho VĐV Nhí Ronny Dash**/ *Ronny Dash Race Briefing & Warm-Up*
15:45 - 16:00	**VĐV Nhí tập trung tại vạch Xuất Phát**/ *Ronny Dash Assembly*
16:00	**VĐV Nhí Ronny Dash Xuất Phát - 500m/** *RONNY DASH - 500m START*
16:20	**VĐV Nhí Ronny Dash Xuất Phát - 1.5KM/** *RONNY DASH - 1.5KM START*
16:45 - 17:00	**Trao giải cho Ronny Dash**/ *Ronny Dash Award Ceremony*
17:00 - 17:30	**Workshop Làm Nến Từ Đối tác Naturer Dành Riêng Cho Các Runner Nhí** *Naturer Handmade Candle Workshop For Little Runners*

THÔNG TIN NHẬN SỐ HIỆU CHẠY CHO CÁC BÉ

Để nhận số hiệu chạy cho bé, bạn cần mang theo:

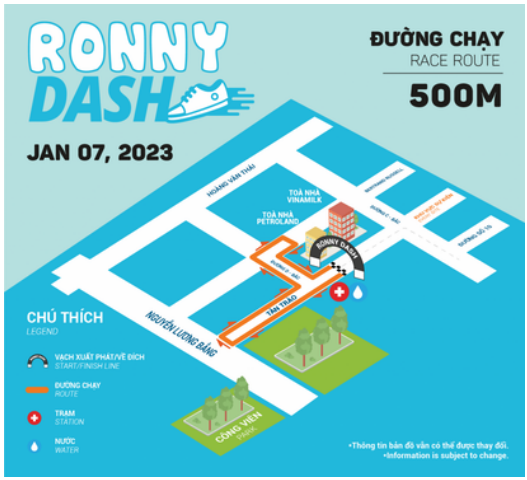
- Giấy tờ tùy thân của bé (Chấp Nhận Bản Điện Tử)
- Thư xác nhận đăng ký thành công

RONNY DASH RACE KIT PICK UP GUIDE

To pick-up race kit for kids, you will need to bring:

- *Kid's ID (Digital Version Accepted)*
- *Confirmation slip*

BẢN ĐỒ ĐƯỜNG CHẠY RONNY DASH
RONNY DASH ROUTE MAPS



GIẢI THƯỞNG
THE PRIZE FOR RONNY DASH

TOP 3 VĐV Nhí (Bé trai/Bé gái) cự ly 1.5KM sẽ được vinh danh tại hoạt động trao giải Ronny Dash và nhận được các phần quà đến từ Đối tác: **Fruit Me Up, FPT, CarePlus**.

03 bạn nhỏ ngẫu nhiên, tham gia ở cự **500m** sẽ nhận được các phần quà đặc biệt đến từ Đối tác: **FPT Play; Ilo và CarePlus**, thông qua hoạt động **Vòng Quay May Mắn** diễn ra tại sân khấu Lễ trao giải.

TOP 3 Little Runners (Boy/Girl) *of the* ***1.5KM*** *category will be honored at the Ronny Dash Awards Ceremony and receive prizes from Partners:* ***Fruit Me Up, FPT, CarePlus.***

03 random kids *participating at the distance of* ***500m*** *will receive special gifts from our partners:* ***FPT Play; Ilo and CarePlus****, through the* ***Lucky Draw*** *activity taking place at the stage.*

LITTLE COSPLAY CONTEST

CUỘC THI COSPLAY DÀNH CHO RUNNER NHÍ

Cùng bé thể hiện phong cách riêng trên đường chạy và cùng nhau tham gia cuộc thi Cosplay để mang về những phần quà dễ thương đến từ các Đối tác: **FPT Play; Ilo và CarePlus**.

Xem thông tin chi tiết và tham gia tại **đây**!

Let the kids show their own styles, uniqueness and creativity on the run and join the Cosplay Contest to have an opportunity to win lovely gifts from our Partners: ***FPT Play; Ilo và CarePlus****.*

See details and join ***here****!*

CẢM ƠN CÁC NHÀ TÀI TRỢ VÀ ĐỐI TÁC
THANK YOU TO ALL SPONSORS AND PARTNERS

ĐƠN VỊ BẢO TRỢ
ENDORSED BY

ĐƠN VỊ TỔ CHỨC
THE ORGANIZER

NHÀ TÀI TRỢ CHÍNH
TITLE SPONSOR

NHÀ TÀI TRỢ ĐỒNG
BRONZE SPONSOR

ĐỐI TÁC RONNY DASH
RONNY DASH PARTNER

ĐỐI TÁC TRUYỀN THÔNG CHÍNH THỨC
OFFICIAL MEDIA PARTNER

ĐỐI TÁC KHÁCH SẠN CHÍNH THỨC
OFFICIAL HOST HOTEL

ĐỐI TÁC NƯỚC UỐNG CHÍNH THỨC
OFFICIAL WATER PARTNER

ĐỐI TÁC THỜI GIAN
TIMING PARTNER

ĐỐI TÁC NƯỚC UỐNG ĐIỆN GIẢI
ELECTROLYTE DRINK PARTNER

ĐỐI TÁC ĐỊA ĐIỂM
VENUE PARTNERS

ĐỐI TÁC
PARTNERS

VỀ CHÚNG TÔI
ABOUT US

pulse active

WE CREATE MOMENTS

Được thành lập năm 2013 tại Thành phố Hồ Chí Minh, Pulse Active là công ty quảng cáo sáng tạo cung cấp các giải pháp toàn diện, đặc biệt chuyên tổ chức các sự kiện, tiên phong trong lĩnh vực thể thao-du lịch và giải trí. Thông qua các sự kiện độc đáo, Pulse Active mong muốn quảng bá rộng rãi lối sống lành mạnh và năng động, đồng thời tạo ra những sân chơi lành mạnh dành cho tất cả mọi cá nhân trong cộng đồng, góp phần xây dựng hình ảnh một Việt Nam năng động và hội nhập.

Since our birth in 2013, based in Ho Chi Minh City with over 9 years of proven experience, Pulse Active has pioneered the sports-tourism and lifestyle-entertainment events industry in Vietnam. We specialize in creating exciting platforms aimed at a wide range of people and places, ensuring that we are capable of crafting events purpose-built for anyone, anywhere.

> CREATIVE AT HEART, PIONEERING BY NATURE

Trong gần 10 năm qua, Pulse Active đã tổ chức thành công và thu hút được sự quan tâm đông đảo của cộng đồng qua các sự kiện như: Salonpas HCMC Marathon; Manulife Danang International Marathon; Đường chạy đêm - Prisma; Challenge Viet Nam; Le Fruit Triathlon; Đường chạy sắc màu - Color Me Run; Sự kiện âm nhạc Zedd – True Colors Tour; The Chainsmokers; Lotte Downtown Duty-Free Pre-Opening;...

With the mission of widely promoting a healthy and active lifestyle, creating positive playgrounds for all individuals in the community, and contributing to the image of a dynamic and integrated Vietnam, Pulse Active has successfully organized and drawn community attention to events such as: Salonpas HCMC Marathon; Manulife Danang International Marathon; The Night run - Prisma; Challenge Vietnam; Le Fruit Triathlon; Color Me Run; Zedd – True Colors Tour Concert; The Chainsmokers Concert; Lotte Downtown Duty-Free Pre-Opening Concert and so on.

LIÊN HỆ/ CONTACT US

+84 28 3925 2829 | info@pulse.vn | pulse.vn

Manulife
DANANG
INTERNATIONAL
MARATHON

WELCOME TO
RUN
DANANG

06.08.2023

ƯU ĐÃI ĐỘC QUYỀN 15%

Manulife Danang International Marathon 2023 chào đón bạn!

Một trong những đường chạy Marathon đẹp nhất châu Á, tại thành phố đáng sống nhất Việt Nam đã sẵn sàng chào đón bạn đến chinh phục và khám phá Đà Nẵng vào ngày **06.08.2023**!

Dành tặng bạn Mã ưu đãi độc quyền **giảm 15%** trên mức phí đăng ký Early Bird: **HM2023** *(Thời hạn sử dụng: 16/01/2023)*

Xem thông tin và đăng ký ngay tại: **rundanang.com**

***Manulife Danang International Marathon 2023**, one of the most beautiful Marathon races in Asia, in the most livable city in Vietnam, invites you to conquer and explore Da Nang on **August 6, 2023**!*

*We're offering to you an exclusive promo code for a **15% discount** on the Early Bird registration fee: **HM2023** (Valid until the end of January 16, 2023)*

*Check our race's information and register now at **rundanang.com***

THANK YOU

HẸN GẶP BẠN TẠI VẠCH XUẤT PHÁT!
SEE YOU SOON AT THE START LINE!