

ĐƠN VỊ BẢO TRỢ
ENDORSED BY

ĐƠN VỊ TỔ CHỨC
THE ORGANIZER



pulse
active

H C M C | *Salonpas*
MARATHON®

8TH EDITION

THÔNG TIN CƯỢC THI

RACE GUIDE 2021

LỜI NGỎ / MESSAGE



Ông / Mr. Mai Bá Hùng

Phó Giám đốc Sở Văn Hoá và Thể Thao Thành phố Hồ Chí Minh
Deputy Director of Ho Chi Minh City Culture & Sport Department

Chào mừng các vận động viên đến với sự kiện chào đón năm mới Giải Marathon Thành phố Hồ Chí Minh Lần VIII tài trợ chính bởi Salonpas. Chúng ta thật sự may mắn khi có thể chào đón năm mới trong không khí sôi động này, sau khi đã trải qua một năm 2020 đầy khó khăn trong việc chống chọi với dịch bệnh. Năm 2020 là năm đặc biệt, nhắc nhở chúng ta bài học quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe.

Giải Marathon Thành phố Hồ Chí Minh tài trợ chính bởi Salonpas là một trong những sự kiện đóng góp tích cực trong việc tuyên truyền lối sống năng động trong cộng đồng. Thông qua Giải, chúng tôi mong muốn khuyến khích mọi người tham gia nhiều hơn vào các hoạt động thể chất, tập luyện thể thao nhằm tăng cường sức đề kháng, nâng cao sức khỏe. Ngoài ra, sự phát triển của Giải không chỉ nhằm nâng tầm phong trào chạy việt dã tại Việt Nam, mà còn là sân chơi lành mạnh nuôi dưỡng tình yêu thể thao cho mọi đối tượng, đặc biệt là trẻ nhỏ.

Hãy cùng giải đón năm mới 2021 mạnh mẽ và tràn đầy sức sống.

Hẹn gặp các vận động viên tại vạch Xuất phát vào ngày 17/1!

Welcome to the first Marathon event to kick off your 2021 - the Salonpas HCMC Marathon. We are extremely lucky to be able to start the new year in this exciting atmosphere, after going through a tough 2020 with the pandemic. Last year was a special year, but at the same time, it's a great reminder to everyone about the importance of living healthy.

Marathon is one of the few events that actively contributes to the propaganda of an active lifestyle in the City community. Through the race, we wish to encourage people to participate more in sporty activities to enhance physical resistance, improve health. In addition, the development of the race is not only aimed at raising the height of the cross-country movement in Vietnam, but also a healthy playground to nurture love of sports for everyone, especially children.

Let's join the Salonpas HCMC Marathon to welcome the new year of 2021 strong and full of life.

We will see you at the Start line on January 17!



Ông / Mr. Nguyễn Trung Hinh

Phó Chủ tịch kiêm Tổng thư ký Liên đoàn Điền kinh Thành phố Hồ Chí Minh
Vice President and General Secretary of Athletics Federation of Ho Chi Minh City

Năm 2021 là cột mốc đánh dấu 29 năm trong hành trình tiếp nối lịch sử truyền thống Marathon tại Thành phố Hồ Chí Minh kể từ Giải Marathon Quốc Tế Thành phố Hồ Chí Minh đầu tiên vào năm 1992.

Chặng đường 7 năm vừa qua và tiếp tục trong tương lai là hành trình Liên Đoàn Điền Kinh Thành phố Hồ Chí Minh đồng hành cùng Giải cam kết không ngừng đóng góp và xây dựng nền văn hoá Thể thao bền vững tại Thành phố và nước nhà.

Với những thông tin và hoạt động quảng bá phù hợp qua gần 8 năm, Giải Marathon tiêu biểu nằm trong Hệ thống thi đấu Quốc gia, Giải Marathon Thành phố Hồ Chí Minh tài trợ chính bởi Salonpas đã tạo ra được nhiều ảnh hưởng tích cực cho ngành thể thao Thành phố. Tôi đặt niềm tin vào giải sẽ còn vươn xa hơn để trở thành sự kiện Marathon quy chuẩn bậc nhất của Đông Nam Á, mang thêm nhiều người dân Việt Nam đến gần hơn với chạy bộ và thể thao.

2021 is the milestone that marks the 29 years of great history of the long-lasting Marathon tradition in Ho Chi Minh City ever since the first Ho Chi Minh City International Marathon in 1992.

The past 7 years and the future to come will continue to be the journey that Ho Chi Minh City Athletics Federation accompanies with the race, the pledge to constantly contribute and build a sustainable Sports culture for the City and the country.

With outstanding promotional activities over the past 8 years and being the exemplary Marathon race in the National Competition System, Salonpas HCMC Marathon has created humongous positive effects for the sports movement of the City. I believe in this Marathon, which will go even further to become the most dynamic Marathon event of Southeast Asia, bringing more Vietnamese people closer to running and living healthy.



Ông / Mr. Okuno Masaya

Tổng giám đốc Điều hành Công ty Dược phẩm Hisamitsu Việt Nam
Chief Executive Officer of Hisamitsu Vietnam

Công ty Hisamitsu Việt Nam rất vinh hạnh trở thành nhà tài trợ chính của một trong những giải chạy lớn nhất tại Việt Nam – Salonpas HCMC Marathon. Việc này sẽ giúp tạo mối liên hệ chặt chẽ giữa các sản phẩm giảm đau ngoài da của chúng tôi với thể thao.

Kinh tế Việt Nam đang phát triển nhanh chóng, đi cùng với điều đó là số lượng người luyện tập thể thao cũng tăng qua các năm. Vì vậy, công ty Hisamitsu đã cho ra mắt các sản phẩm phù hợp với nhu cầu giảm đau của người yêu thích vận động như Cao dán Salonpas, Cao dán lạnh Salonpisp, Thuốc xịt lạnh Salonpas Jet Spray. Thông qua những sản phẩm này, công ty chúng tôi mong muốn được đóng góp cho sự phát triển của thể thao Việt Nam.

Hisamitsu Vietnam is proudly become the Title sponsor of one of the reputable marathon events in Vietnam – Salonpas Ho Chi Minh City Marathon. This sponsorship creates a strong connection between our pain-relieving products with sports. Vietnam economy is developing rapidly, along with that the number of people practicing sports has also increased over the years. Therefore, Hisamitsu Vietnam has launched many products, suitable for athletes as well as sports lovers' pain-relieving demand including Salonpas, Cooling patch Salonpisp Gel-Patch, and Salonpas Jet Spray. Through these products, our company hope to contribute to for the development of Vietnam sports environment.



Ông / Mr. Bady Phạm

Giám đốc Điều hành Pulse Active
Managing Director of Pulse Active

Cảm ơn bạn vì đã trở thành một phần của Giải Marathon Thành phố Hồ Chí Minh tài trợ chính bởi Salonpas.

Chúng tôi vô cùng vui mừng và tự hào khi có thể mang đến mùa giải thứ 8 với cộng đồng yêu chạy bộ cũng như chào đón thêm rất nhiều VĐV mới tập chạy sau năm 2020 đầy thử thách.

Sau 7 năm tổ chức, đặt nền móng vững chắc cho Văn hoá luyện tập Thể thao tại Thành phố nói chung và Việt Nam nói riêng, năm 2021 là cột mốc quan trọng của tất cả chúng ta. Trên hành trình 10 năm, tiến đến năm 2023, Giải Marathon Thành phố Hồ Chí Minh hân hạnh chào đón đơn vị Salonpas từ Hisamitsu, tập đoàn Dược phẩm hàng đầu Nhật Bản trở thành Nhà Tài Trợ chính trong 3 năm 2021 - 2023.

Với những cơ hội đổi mới cũng như cải thiện chất lượng trải nghiệm đường chạy cùng với sự đồng hành từ Salonpas, Naturally Plus Vietnam chúng tôi sẽ cùng nhau tạo nên là đòn bẩy mạnh mẽ và vững chắc cho ngành thể thao Việt Nam, kết nối cộng đồng và thị trường Quốc tế năng động hơn nữa.

Thank you for being a part of Salonpas HCMC Marathon 2021.

Going through 7 years organizing the race, establishing a stable platform for playing sports culture in Ho Chi Minh City in specific and Vietnam in general, this year 2021 is truly an important milestone for us. On the 10 years journey until 2023, Ho Chi Minh City Marathon is pleased to be sponsored by Salonpas from Hisamitsu - a top Japanese pharmaceutical company for 3 next year 2021 - 2023.

Through a lot of opportunities to improve the quality of running experience and the cooperations with Salonpas, Naturally Plus Vietnam we will create a powerful sustainable wave for Vietnam's sports to connect all people in the community with the world more actively.

Salonpas®

Túi 10 miếng tiện cho lần đầu sử dụng

Dán kiểu **NGÔI NHÀ™**

Dán kiểu **MÁI NHÀ™**

Dán kiểu **CỬA SỔ™**

Thêm dạng gói
MỚI

Cao Dán Giảm Đau

10 MIẾNG
6,5cm x 4,2cm

dùng giảm đau & kháng viêm
trong các cơn đau
liên quan đến:

- Đau cơ
- Đau khớp
- Đau lưng
- Căng cơ



Salonpas®

Hisamitsu®

Sản xuất tại
Công Ty TNHH Dược Phẩm Hisamitsu Việt Nam
Số 14-15, Đường 2A, KCN Biên Hòa 2, Phường An Bình
Thành phố Biên Hòa, Tỉnh Đồng Nai, Việt Nam

Thuốc dùng ngoài

Cao Dán Giảm Đau

40 MIẾNG
6,5cm x 4,2cm

dùng giảm đau & kháng viêm
trong các cơn đau
liên quan đến:

- Đau cơ
- Đau khớp
- Đau lưng
- Căng cơ



Salonpas®

Hisamitsu®

Sản xuất tại
Công Ty TNHH Dược Phẩm Hisamitsu Việt Nam
Số 14-15, Đường 2A, KCN Biên Hòa 2, Phường An Bình
Thành phố Biên Hòa, Tỉnh Đồng Nai, Việt Nam

Thuốc dùng ngoài

Cao Dán Giảm Đau

20 MIẾNG
6,5cm x 4,2cm

dùng giảm đau & kháng viêm
trong các cơn đau
liên quan đến:

- Đau cơ
- Đau khớp
- Đau lưng
- Căng cơ



Salonpas®

Hisamitsu®

Sản xuất tại
Công Ty TNHH Dược Phẩm Hisamitsu Việt Nam
Số 14-15, Đường 2A, KCN Biên Hòa 2, Phường An Bình
Thành phố Biên Hòa, Tỉnh Đồng Nai, Việt Nam

Thuốc dùng ngoài

Salonpas®

Hisamitsu®

BẦM TÍM

BONG GÂN

CĂNG CƠ



CAO DÁN LẠNH SALONSIP®

CÓ TÁC DỤNG GIẢM CĂNG CƠ, BẦM TÍM, BONG GÂN



Salonpas. JET SPRAY
THUỐC XỊT LẠNH GIẢM ĐAU KHÁNG VIÊM

GIẢM ĐAU NHANH BÈN VẬN ĐỘNG



Minh
Nguyễn Công Phượng



Salonpas.

Hisamitsu.



TẮT-TẦN-TẬT NHỮNG GÌ VẬN ĐỘNG VIÊN CẦN CHUẨN BỊ RUNNERS CHECKLIST

**Để chuẩn bị tốt cho ngày chạy quan trọng,
Vận động viên (VĐV) cần lưu ý:**

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

- 1. Đọc toàn bộ Thông tin hướng dẫn cho người tham gia**
Read the Race Guide in its entirety.
- 2. Luôn đeo khẩu trang tại khu vực sự kiện và trước khi xuất phát.**
Always wear a mask at the Event site and before starting the race.
- 3. Đọc thông tin chi tiết hướng dẫn nhận bộ Race kit bên dưới.**
Read the Race kit pick up guideline entirely.
- 4. Đến đúng giờ để nhận bộ Race Kit:
từ 09:00 - 20:00, Thứ bảy, ngày 16 tháng 1 năm 2021**
Arrive on time for Race kit pick up:
9AM - 8PM, Saturday, January 16, 2021
- 5. Làm quen với lịch trình và địa điểm xuất phát để đảm bảo đến đúng giờ bắt đầu cho cự ly của bạn.**
Familiarise yourself with the start point and schedules to make sure arrival on start time.
- 6. Điền thông tin của người liên lạc trên mặt sau của số BIB để trường hợp liên hệ khẩn cấp. Đồng thời, VĐV đảm bảo rằng bạn đã thông báo cho người thân về việc bạn tham gia Giải và “Người liên lạc trong trường hợp khẩn cấp” của bạn luôn sẵn sàng nhận điện thoại vào ngày thi đấu.**
Ensure that your nominated Emergency Contact is available on race day.
- 7. Không nên chạy bằng số BIB của người khác để đảm bảo quyền lợi của bản thân trong quá trình thi đấu.**
Don't use BIB of anyone else to run to ensure your benefits during the race.
- 8. Kiểm tra và bảo đảm Bảo hiểm y tế/ sức khỏe của bạn vẫn còn hạn sử dụng.**
Ensure your medical/ health insurance details are up to date.
- 9. Để rác đúng nơi quy định và giữ gìn vệ sinh công cộng trong suốt chặng đường**
Put trash in its place to keep public place clean.

LỊCH TRÌNH / AGENDA

THỜI GIAN / TIME	HOẠT ĐỘNG / ACTIVITY	ĐỊA ĐIỂM / VENUE
THỨ BẢY / SATURDAY, 16.01.2021		
8:30 – 9:15	Lễ Khai mạc Salonpas HCMC Marathon 2021 Salonpas HCMC Marathon 2021 Opening Ceremony	Sân khấu chính Stage area
9:00 – 20:00	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 thi đấu của tiNi Ronny Dash tiNi Ronny Dash race kit pick-up	
9:00 - 15:00	Đăng ký cuộc thi Trang phục ấn tượng “New year, New Style” dành cho VĐV nhí Registration for Ronny Dash “ New year, New style” Dress-up Contest	
9:15 - 9:45	Cùng Salonpas và VĐV Tiểu Phương chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm trong chăm sóc cơ trước và sau khi hoạt động Talkshow with Salonpas and runner Tieu Phuong sharing tips to take care your muscles before & after training	
9:50 - 10:20	Chia sẻ phương pháp nhận biết chấn thương đầu gối/chân và bài tập trị liệu cùng ACC Simple way to determine knee/foot injury and exercise/massage treatment with ACC	Sân khấu chính Stage area
10:30 – 11:00	Thử thách thể thao cùng Naturally Plus Fitness Challenge with Naturally Plus	Sân khấu chính Stage area
11:15 – 11:45	Cùng Salonpas và VĐV Tiểu Phương chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm trong chăm sóc cơ trước và sau khi hoạt động Talkshow with Salonpas and runner Tieu Phuong sharing tips to take care your muscles before & after training	
15:40 – 15:55	Khởi động cho VĐV Nhí tiNi Ronny Dash tiNi Ronny Dash Race Briefing & Warm-Up	
15:55 – 16:25	VĐV Nhí tiNi Ronny Dash Tập trung tại vạch Xuất Phát tiNi Ronny Dash Assembly	Cổng Xuất Phát/ Đích Start Gate
16:30	VĐV Nhí tiNi Ronny Dash Xuất Phát - 1.5KM & 500m tiNi Ronny Dash - 1.5KM & 500m START	
17:30 – 18:00	Trao giải cho tiNi Ronny Dash tiNi Ronny Dash Award Ceremony	Sân khấu chính Stage area

***Thông tin có thể được thay đổi bởi Ban Tổ Chức.**
*Information is subject to change by the Organizer.

LỊCH TRÌNH / AGENDA

THỜI GIAN / TIME	HOẠT ĐỘNG / ACTIVITY	ĐỊA ĐIỂM / VENUE
CHỦ NHẬT / SUNDAY, 17.01.2021		
3:00	Chào đón các Vận Động Viên Welcome All Runners	Khu vực sự kiện Event Area
3:30 - 3:40	VĐV Marathon - 42.195KM Khởi động Marathon Runner Warm-Up	Sân khấu chính Stage area
3:40 - 4:00	VĐV Marathon - 42.195KM Tập trung tại vạch Xuất phát Marathon Runner Assembly	Cổng Xuất Phát/ Đích Start Gate
4:00	Cự ly Marathon - 42.195KM Xuất phát Marathon Starts	
4:00 - 4:10	VĐV Bán Marathon - 21KM Khởi động Half Marathon Runner Warm-Up	Khu vực sân khấu Stage Area
4:10 - 4:30	VĐV Bán Marathon - 21KM Tập trung tại vạch Xuất phát Half Marathon Runner Assembly	Cổng Xuất Phát/ Đích Start Gate
4:30	Cự ly Bán Marathon - 21KM Xuất phát Half Marathon Starts	
5:30	Mở hoạt động khu EXPO EXPO opens	Khu vực sự kiện Event Area
5:30 - 5:40	VĐV 10KM Khởi động 10KM Runner Warm-Up	Sân khấu chính Stage area
5:40 - 6:00	10KM Tập trung tại vạch Xuất phát 10KM Runner Assembly	Cổng Xuất Phát/ Đích Start Gate
6:00	10KM Xuất phát 10KM Starts	Khu vực xuất phát Start Line
7:00 - 7:05	VĐV 5KM Khởi động 5KM Runner Warm-Up	Sân khấu chính Stage area
7:05 - 7:30	5KM Tập trung tại vạch Xuất phát 5KM Runner Assembly	Cổng Xuất Phát/ Đích Start Gate
7:30	5KM Xuất phát 5KM Starts	
8:30	Đóng đường chạy Bán Marathon - 21KM Cut off time Half Marathon	
8:30	Đóng đường chạy 10KM Cut off time 10KM	
9:00	Đóng đường chạy 5KM Cut off time 5KM	Khu vực sân khấu Stage Area
9:30 - 10:30	Lễ Trao Giải Award Ceremony	
11:00	Đóng đường chạy Marathon - 42.195KM Cut off time Marathon	Cổng Xuất Phát/ Đích Start Gate
11:00	Kết thúc Chương trình The End	Khu vực chính Event Area

*Thông tin có thể được thay đổi bởi Ban Tổ Chức.
*Information is subject to change by the Organizer.

“XANH HOÁ” BỘ RACE KIT CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN A BETTER KIT IS A GREENER KIT

Từ năm 2017, được sự đồng thuận từ nhiều đối tác, Giải đã và đang đẩy mạnh các hoạt động giảm thiểu rác thải in ấn, bao gồm Voucher/ Tờ quảng cáo trong bộ Race Kit. Thay vào đó, Giải dần chuyển đổi các tờ quảng cáo sang hình thức online, còn được gọi là Virtual Goody Bag để đem lại sự tiện lợi cho VĐV cũng như giảm thiểu rác thải in ấn tại Sự kiện.

Since 2017, with consensus from our sponsors and partners, the race has been stepping up its print waste reduction activities, including Vouchers / Flyers insertion in the Race Kit. Instead, we have gradually converted brochures into online forms, also known as Virtual Goody Bag to bring convenience for our runners as well as reduce printing waste at the event.

ƯU ĐÃI ĐẶC BIỆT DÀNH CHO VĐV VIRTUAL GOODY BAG

**ƯU ĐÃI ĐẶC BIỆT
DÀNH TẶNG CHO VẬN ĐỘNG VIÊN
THAM GIA HCMC MARATHON 2021**

20% OFF

SẢN PHẨM CHẠY BỘ
RUNNING PRODUCTS

TỪ 02/01 - 31/01/2021

**10% ƯU ĐÃI
MỌI SẢN PHẨM TẠI GIÀN HÀNG
POLAR VIETNAM**

**VOUCHER
5% OFF**

#HCMC

ĐIỀU KIỆN SỬ DỤNG:
Áp dụng cho mua hàng trực tiếp tại cửa hàng Decathlon
- Voucher có giá trị giảm tối đa đến 300.000vnd
- Voucher chỉ được thanh toán cho 01 hoá đơn
- Voucher không có giá trị quy đổi thành tiền và không áp dụng cùng các chương trình khuyến mãi khác
- Hạn sử dụng từ 18.01 đến 28.02.2021

NOTES:
- This Voucher is applied at Decathlon Store
- Vouchers are valid for a maximum discount of 300.000vnd
- Each order is only applicable to 01 Voucher code
- Voucher cannot be exchanged for cash or be in conjunction with any special promotion
- Valued date from 18 Jan to 28 Feb, 2021

**25' FIT
GIFT VOUCHER
FREE 1 WEEK**

SỐ VOUCHER
25 FIT_HCM MARATHON 2021

NGÀY HẾT HẠN
30/01/2021

**www.25fit.net
18006176**

**GIFT VOUCHER
7 DAYS**

**ACC
AMERICAN CARDIOBIO-TEC CLINE**

**GIẢM GIÁ 10% TẤT CẢ SẢN PHẨM BÁN LẺ
Discount 10% all retails**

COME TO OUR BOOTH NOW!

Xem thông tin chi tiết mỗi chương trình khuyến mãi [tại đây](#)
See details of each promotion [here](#)

ƯU ĐÃI ĐẶC BIỆT DÀNH CHO VDV VIRTUAL GOODY BAG



THE COFFEE HOUSE
**VƯỢT QUA BIỂU HẠP
BHI DẤU GIỮNG BUA**

Nhà mời bạn **20%**

- * Mã code 01 lần sử dụng
- * HSD Coupon: Đến 05/02/2021
- * Giảm giá tối đa 50K



CỘNG CÀ PHÊ

PHIẾU
GIẢI KHÁT
ƯU ĐÃI
DISCOUNT

10%



gulf **VOUCHER**
10% Discount

Valid from: 12 Dec 2020 - 12 March 2021

Facebook & Instagram: @braidsbyvia
Hotline: 034 570 9435 (Vie)
Address: 130101 Pasteur, phường Bến Nghé, Quận 1, TP.HCM



Gift vouchers

TRANG
NAIL CARE

200.000 VND

Áp dụng cho khách hàng khi sử dụng dịch vụ trên 300.000
Người/lần
Date: 16/03/2021 (không áp dụng 4/2 → 11/2/2021)
Mã: MR12

www.trangnailcare.com



TRƯỜNG MẦM NON
1-6
TRƯỜNG

BÉ VẬN ĐỘNG - BÉ VUI KHỎE

EBOOK VIDEO
BÉ VẬN ĐỘNG - BÉ VUI KHỎE

Sách hướng dẫn vận động tại nhà cho bé



Xem thông tin chi tiết mỗi chương trình khuyến mãi [tại đây](#)
See details of each promotion [here](#)

Khu vực sự kiện: Đường Tân Trào, khu Đô thị Phú Mỹ Hưng, Quận 7
Event area: Tan Trao Street, Phu My Hung, District 7

SƠ ĐỒ KHU VỰC SỰ KIỆN

EVENT SITE MAP

CHÚ THÍCH

LEGEND

- LEU TENT
- LEU RUNNING SISTER/ RUNNING SISTER TENT
- HỒ GIẢI NHỆT/ POOL
- KHU VỰC AN LŨNG/ F&B CORNER
- TRẠM Y TẾ/ MEDICAL TENT
- NHÀ VỆ SINH/ TOILET

- 1 LỀU CHÍNH/ MAIN TENT
- 2 HỒ GIẢI NHỆT/ POOL
- 3 PHÒNG CHUYỂN ĐỔI/ CHANGING ROOM
- 4 HENKSEN
- 5 DECATLON
- 6 TIN WORLD
- 7 GORDS
- 8 MILD
- 9 KHU VỰC CHỤP HÌNH/ PHOTO AREA
- 10 SALONPAS
- 11 TRẠM NƯỚC/ WATER STATION
- 12 THE COFFEE HOUSE

- 1 HAMMER
- 2 BIKELIFE
- 3 25FIT
- 4 KEY POWER SPORT
- 5 OFFICAL RACE MERCHANDISE
- 6 POLAR
- 7 POTATOES USA
- 8 NATURALLY PLUS VIETNAM
- 9 HPOF
- 10 MUDE
- 11 THE NEW GYM
- 12 ANESSA
- 13 LA VIE
- 14 PLAY NUTRITION
- 15 100PLUS
- 16 ANYTIME FITNESS
- 17 AMERICAN CHIROPRACTIC CLINIC
- 18 MI DOM
- 19 NECTAR
- 20 THE CAKE BOX
- 21 THE COFFEE HOUSE
- 22 PHÒNG THAY ĐỔI/ CHANGING ROOM
- 23 QUẦY NHẬN ÁO FINISHER/ FINISHER T-SHIRT
- 24 QUẦY DINH DƯỠNG/ NUTRITION
- 25 HEINEKEN
- 26 LIFIT
- 27 THERAPY STATION

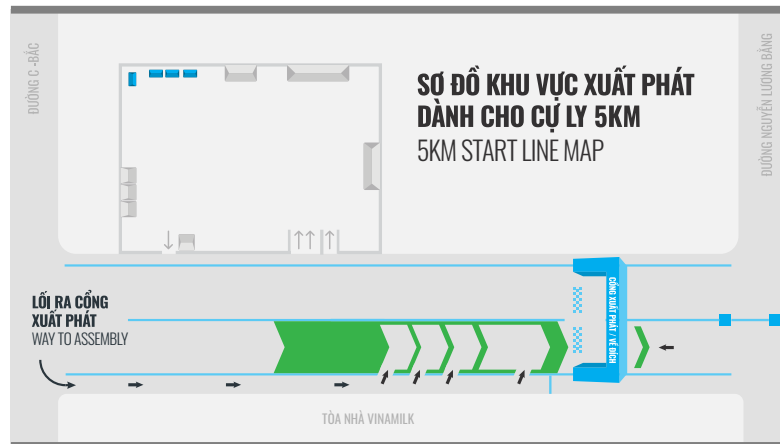
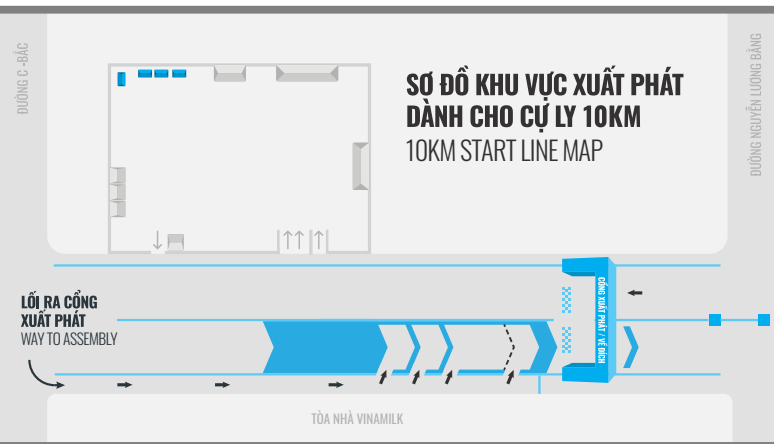
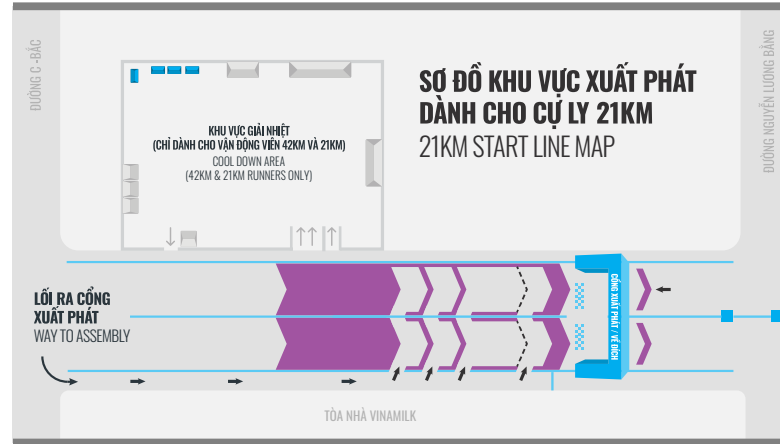
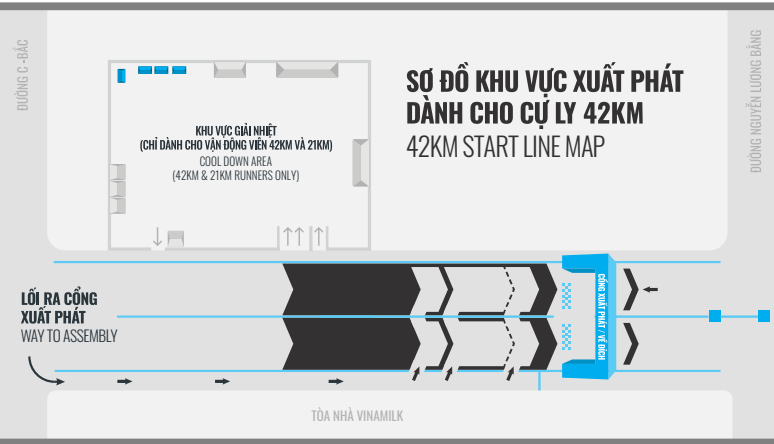


KHU VỰC XUẤT PHÁT/ VỆ ĐÍCH

*Thông tin có thể được thay đổi bởi Ban Tổ Chức.
 *Information is subject to change by the Organizer.

SƠ ĐỒ KHU VỰC XUẤT PHÁT CÁC CỰ LY

START LINE MAP FOR ALL DISTANCES



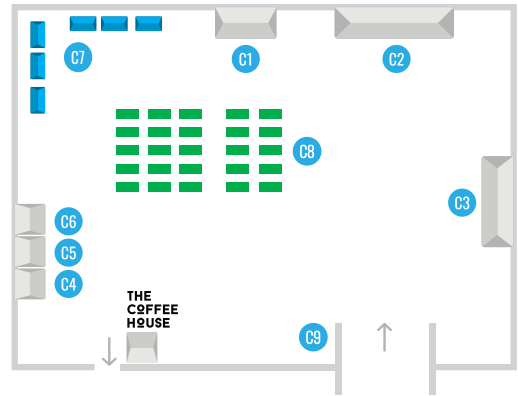
KHU VỰC GIẢI NHIỆT LÀ GÌ?

WHAT IS COOLDOWN AREA?

Vào ngày chạy, Khu vực Giải nhiệt sẽ nằm ngay cạnh vạch Xuất phát / Về đích và được mở cho các VĐV cự ly 42.195KM và 21KM. Khu vực này sẽ bao gồm Phòng thay đồ; Quầy nhận áo hoàn thành; khu phát miếng dán giảm đau và thảm nghỉ ngơi từ Salonpas; Hồ giải nhiệt; khu vực trị liệu từ American Chiropractic Clinic và Upfit; Quầy dinh dưỡng với chuối từ Bolaven, bia "0" độ từ Heineken, nước trái cây từ Luminus; cà phê từ The Coffee House.

On race day, the Cooldown Area will be opened and located right next to the Start/ Finish Line. This area is accessible for Marathon/ Half Marathon runners. The area will include Changing rooms; counters for Marathon and Half Marathon Finisher T-shirt pick up; Pain relief patch counter and yoga mats from Salonpas; Ice pools; Therapy station by American Chiropractic Clinic and Upfit; Nutrition station with banana from Bolaven, cooling beers from Heineken, healthy juices from Luminus; Refreshing drinks from The Coffee House.

- C1 PHÒNG THAY ĐỒ/ CHANGING ROOM
- C2 QUẦY NHẬN ÁO FINISHER/ FINISHER T-SHIRT
- C3 QUẦY DINH DƯỠNG/ NUTRITION   
- C4 QUẦY BIA/ BEER 
- C5 HOẠT ĐỘNG GIÃN CƠ/ STRETCHING 
- C6 KHU VỰC TRỊ LIỆU/ THERAPY STATION 
- C7 HỒ GIẢI NHIỆT/ ICE POOLS
- C8 KHU VỰC THẢM YOGA/ YOGA MATTS
- C9 KHU PHÁT MIẾNG DÁN GIẢM ĐAU / PAIN RELIEF PATCH } **Salonpas**



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

SPECIALIST FOR SPORT INJURIES & CHIROPRACTIC CARE



- ▶ Kiểm tra tình trạng vận động viên trước và sau khi chạy
- ▶ Hỗ trợ dán băng dán cơ Rock-tape
- ▶ Trị liệu đau mỏi cơ Chuyên sâu sau khi chạy
- ▶ Consultation & treatment of sports injuries
- ▶ Free Rock-tape taping
- ▶ Manual therapy with physiotherapists at the finish line.

COME TO OUR BOOTH NOW!

CÙNG NHIỀU ƯU ĐÃI HẤP DẪN
 SPECIAL DISCOUNT 10%



KHU VỰC GIỮ XE / PARKING MAP



A: Bãi giữ xe máy của sự kiện/ Motorbike Parking Lot

16/01/2021: 8:00 - 22:00

17/01/2021: 2:00 - 12:00

B: Trung tâm triển lãm SECC/ Saigon Exhibition & Convention Center

Xe máy/ Motorbike: 6:00 - 18:00

Xe hơi/ Private Car: 24/24

C-D: Bãi giữ xe của Crescent Mall/ Crescent Mall

Xe máy, xe hơi/ Motorbike, Private Car: 6:00 - 22:00

E: Bãi giữ xe của Crescent Plaza/ Crescent Plaza

Xe máy/ Motorbike: 6:00 - 22:00

F: Bãi giữ xe của Parkson Paragon/ Parkson Paragon

Xe máy/ Motorbike: 6:00 - 22:00

ĐỐI VỚI NGƯỜI KHÁC
CHẠY MARATHON LÀ

KHÔNG THỂ

ĐỐI VỚI CHÚNG TÔI
CHẠY MARATHON LÀ

**BẤT CỬ AI
CŨNG CÓ THỂ**

BẢN ĐỒ ĐƯỜNG CHẠY / RACE ROUTE MAP

HCMC MARATHON | **Salonpas** 2021



ĐƯỜNG CHẠY MARATHON - 42.195KM

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 CẮT OFF
CUT-OFF POINT
- NƯỚC
WATER
- NƯỚC ĐIỆN GIẢI
ELECTROLYTE
- DINH DƯỠNG
NUTRITION
- TRẠM Y TẾ
AID STATION
- TRẠM CỔ VŨ
CHEERING STATION



*Số điện thoại khẩn cấp / Emergency number:
(+84) 702.816.165
*Thông tin bản đồ vẫn có thể được thay đổi.
*Bản đồ được thực hiện dưới sự hỗ trợ của Liên đoàn Điền kinh Thành phố Hồ Chí Minh.
*Information is subject to change.
*The maps are developed in cooperation with the Athletics Federation of Ho Chi Minh City.

CÁC TRẠM TRÊN ĐƯỜNG CHẠY RACE STATION RECAP

START	Services	Time
KM01	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM03	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM05	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	6:00AM
KM07	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM09	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM11	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	7:00AM
KM13	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM14.2	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM16.5	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM19	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM21	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM23	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM25	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM26	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM27	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM27.5	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	9:00AM
KM29	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM31	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM33	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM35	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM36.5	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	10:30AM
KM37.5	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM39	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM41	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
FINISH		

HCMC MARATHON | **Salonpas** 2021



ĐƯỜNG CHẠY BÁN MARATHON - 21KM

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 CẮT OFF
CUT-OFF POINT
- NƯỚC
WATER
- NƯỚC ĐIỆN GIẢI
ELECTROLYTE
- DINH DƯỠNG
NUTRITION
- TRẠM Y TẾ
AID STATION
- TRẠM CỔ VŨ
CHEERING STATION



CÁC TRẠM TRÊN ĐƯỜNG CHẠY RACE STATION RECAP

START	Services	Time
KM01	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM03	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM05	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	6:00AM
KM07	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM09	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM11	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	7:00AM
KM12.2	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM15	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM17	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM18.6	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
KM19.8	Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station	
FINISH		

*Số điện thoại khẩn cấp / Emergency number:
(+84) 702.816.165
*Thông tin bản đồ vẫn có thể được thay đổi.
*Bản đồ được thực hiện dưới sự hỗ trợ của Liên đoàn Điền kinh Thành phố Hồ Chí Minh.
*Information is subject to change.
*The maps are developed in cooperation with the Athletics Federation of Ho Chi Minh City.

BẢN ĐỒ ĐƯỜNG CHẠY / RACE ROUTE MAP

H C M C | **Salonpas** 2021
ĐƯỜNG CHẠY 10KM



CÁC TRẠM TRÊN ĐƯỜNG CHẠY
RACE STATION RECAP

START

KM01: Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station, Cheering Station

KM03: Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station, Cheering Station

KM05: Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station, Cheering Station

KM07: Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station, Cheering Station

KM8.2: Water, Electrolyte

FINISH

CHÚ THÍCH
LEGEND

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



*Số điện thoại khẩn cấp / Emergency number: (+84) 702.816.165

*Thông tin bản đồ vẫn có thể được thay đổi.

*Bản đồ được thực hiện dưới sự hỗ trợ của Liên đoàn Điền kinh Thành phố Hồ Chí Minh.

*Information is subject to change.

*The maps are developed in cooperation with the Athletics Federation of Ho Chi Minh City.

H C M C | **Salonpas** 2021
ĐƯỜNG CHẠY 5KM



CÁC TRẠM TRÊN ĐƯỜNG CHẠY
RACE STATION RECAP

START

KM01: Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station, Cheering Station

KM02: Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station, Cheering Station

KM4.6: Toilet, Water, Electrolyte, Nutrition, Aid Station, Cheering Station

FINISH

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
- TRẠM CỜ VŨ**
CHEERING STATION



*Số điện thoại khẩn cấp / Emergency number: (+84) 702.816.165

*Thông tin bản đồ vẫn có thể được thay đổi.

*Bản đồ được thực hiện dưới sự hỗ trợ của Liên đoàn Điền kinh Thành phố Hồ Chí Minh.

*Information is subject to change.

*The maps are developed in cooperation with the Athletics Federation of Ho Chi Minh City.



THÀNH PHỐ ĐƯỢC YÊU MẾN LÀ THÀNH PHỐ SẠCH A CLEAN CITY IS A LOVED CITY



HƠN CẢ MỘT CUỘC ĐUA
CHÍNH LÀ VIỆC TRÂN QUÝ SỨC KHỎE CỦA CHÍNH MÌNH

IZUMIO
イズミオ



**SUPER
LUTEIN**



MIRTO⁺Plus



Tham gia cuộc thi **"Selfie cùng Mascot"**

để nhận được những phần quà giá trị (chi tiết công bố tại gian hàng Naturally Plus Việt Nam)

NHẬN DIỆN THÔNG TIN TRÊN SỐ BIB

IMPORTANT INFO ON YOUR BIB

1. Số đầu tiên trên số BIB tượng trưng cho cự ly VĐV tham gia. Riêng đối với VĐV Chuyên nghiệp, ký tự đầu tiên trên số BIB bắt đầu bằng chữ E.

The first number on your BIB stands for the distance you'll run. Only for Elite runners, the BIB number will start with an E.

2. Số điện thoại liên lạc trong trường hợp khẩn cấp trong sự kiện.

Event Emergency number is used for emergency cases.

3. Tình nguyện viên sẽ đánh dấu khi VĐV đã nhận Huy Chương và Áo hoàn thành cự ly (Finisher Shirt). Size áo hoàn thành cự ly của VĐV sẽ được phát dựa trên size áo in trên số BIB.

Volunteers will check the box of Finisher items once you receive your finisher items. Finisher T-shirt given out following noted size on BIB.

4. PEN là các nhóm xuất phát cho từng cự ly. Tuy nhiên, tất cả các PEN sẽ xuất phát cùng một thời gian. PEN của bạn được sắp xếp theo thời gian hoàn thành cự ly dự kiến VĐV đã điền trong phần thông tin khi đăng ký.

PEN means different start groups for each category, however, all PENs will start at the same time. Your PEN is allocated based on the Finishing time you've entered in your registration form.



21KM



10KM



5KM



BẠN CÓ SẴN SÀNG ĐỂ PHÁ KỶ LỤC?

ARE YOU READY TO
BREAK
THE RECORD?



Hạng mục Giải thưởng mới nhằm khuyến khích các VĐV phá kỷ lục chạy nhanh nhất cự ly Marathon tại Salonpas HCMC Marathon.

A new award category to encourage runners breaking the fastest Full Marathon record at Salonpas HCMC Marathon.

THÀNH TÍCH NỮ - MARATHON /

FULL MARATHON RECORD - FEMALE CATEGORY:

Phạm Thị Hồng Lê



3:00:49

THÀNH TÍCH NAM - MARATHON /

FULL MARATHON RECORD - MALE CATEGORY:

Saeki Makino



2:33:16

BẢO ĐẢM AN TOÀN MÙA DỊCH

ENSURING SAFETY FROM COVID-19

Hợp tác cùng
In partnership with



Vì sự an toàn của bạn là ưu tiên hàng đầu của BTC, chúng tôi đã và đang nỗ lực hết sức để đảm bảo một trải nghiệm tốt nhất cho tất cả những người tham gia. Để làm được điều đó, Giải cần sự phối hợp của tất cả VĐV. Cùng chung tay bảo đảm an toàn cho bạn và những người xung quanh bằng cách thực hiện nghiêm túc các khuyến cáo sau khi tham gia sự kiện Salonpas HCMC Marathon 2021!

As your safety is our top priority, we're working our best to ensure adequate race experience to all participants. In order to do that, we also need your coordination. At the moment, each of us has a responsibility to protect others by complying with the 5K rules recommended by Vietnamese Health Ministry as below:

Khẩu trang/ To wear mask:

1. Tất cả VĐV bắt buộc phải đeo khẩu trang khi vào khu vực sự kiện, BTC có quyền không cho phép VĐV vào khu vực nếu bạn không đeo khẩu trang. Vào ngày chạy chính thức, VĐV nên đeo khẩu trang trong quá trình di chuyển và chờ xuất phát. Khẩu trang chỉ được cởi bỏ sau khi rời khỏi vạch xuất phát.

All participants are required to wear a mask when entering the event area, the Organizer reserves the right not to allow athletes to enter the Event site if you do not wear a mask. On the official race day, runners are required to wear masks even before the race starts. Masks can only be removed after leaving the Start line.



Khử khuẩn/ To disinfect

2. Tại khu vực sự kiện, BTC có cung cấp các bình dung dịch rửa tay tại các lối vào và xung quanh khu vực sự kiện để VĐV dễ dàng khử khuẩn xuyên suốt 2 ngày sự kiện. VĐV vui lòng rửa tay bằng dung dịch rửa tay thường xuyên, đặc biệt là sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi.

During the 2-day event, we will place hand sanitizers at the entrances and around the event area so that participants can easily access and utilise. Runners are suggested to wash hands regularly, especially after blowing their nose, coughing or sneezing.



Khai báo y tế/ To declare health status:

3. VĐV nên khai báo y tế trước khi tham gia sự kiện để được cảnh báo nguy cơ lây nhiễm.

Participants shall declare your health status before joining the race.

***Lưu ý/ Notice:**

Không nên tham gia sự kiện nếu bạn có những triệu chứng như sốt, ho, khó thở và liên hệ ngay BTC sự kiện cũng như đường dây nóng của Bộ Y tế **19009095** để được hướng dẫn chi tiết và đảm bảo an toàn cho mọi người

Advisedly participate in the event if you have symptoms such as fever, cough, difficulty breathing and immediately contact the Event Organizer and the Ministry of Health hotline **19009095** for detailed instructions and ensure safety for everyone.

**SCAN MÃ QR CODE
ĐỂ TẢI ỨNG DỤNG BLUEZONE
SCAN THE QR CODE
TO DOWNLOAD BLUEZONE APP**



HƯỚNG DẪN NHẬN KIT

GUIDE FOR RACE KIT PICK UP

NGÀY/ DATE: 16/01/2021

THỜI GIAN/ TIME: 9:00 - 20:00

ĐỊA ĐIỂM/ LOCATION: ĐƯỜNG TÂN TRÀO, PHÚ MỸ HƯNG, QUẬN 7

BƯỚC STEP 01

Mang theo CMND / Hộ chiếu (Chấp nhận bản điện tử) và Email xác nhận đăng ký thành công. Nếu thiếu 1 trong 2 thông tin trên, BTC có quyền từ chối phát kit cho bạn.

Show your ID/ Passport with email/ confirmation slip from Salonpas HCMC Marathon 2021 (Digital version is accepted). In case you failed to provide any of the two documents, the organizer has the right of not providing you the kit.



BƯỚC STEP 02

Xếp hàng theo đúng cự ly. Sau khi nhận bộ kit, vui lòng kiểm tra kỹ trước khi rời quầy. Lưu ý trong trường hợp mất/ thiếu, BTC sẽ không chịu trách nhiệm sau khi người nhận đã rời khỏi quầy.

Queue at your category counter. After collecting your kit, please double check all the items before leaving the counter. Please note that the Organizer will not be responsible for any losses/ damages after you left the counter.



BƯỚC STEP 03

Di chuyển sang quầy Kiểm tra số BIB, BTC sẽ kiểm tra lại một lần nữa để đảm bảo chip tính giờ hoạt động và thông tin trên chip khớp với thông tin của VĐV.

Check your BIB at the BIB check. The Organizer will check your BIB one last time to ensure the timing chip is working and the information on the timing chip is correct with the runner's information.

*** LƯU Ý/ NOTICE:**

1. Trường hợp nhận kit hộ phải có đầy đủ giấy tờ của VĐV đã đăng ký, bao gồm email xác nhận đăng ký và CMND/ Passport của VĐV kèm CMND/ Hộ chiếu của người nhận hộ.

For kit pick-up on behalf, please provide your ID/ Passport, runner's ID/ Passport and runner's confirmation email.

2. VĐV đừng quên đến nhận race kit sớm để nhận được những món quà bất ngờ từ Sự kiện!

Don't forget to pick up your race kit early to receive surprise gifts from us!



H C M C | **Salonpas**
MARATHON

8TH EDITION

"NEW YEAR, NEW STYLE" CONTEST

CHẠY BỘ VUI
LẠI ĐƯỢC QUÀ!



TÌM HIỂU CÁCH THỨC THAM GIA
FIND OUT HOW TO JOIN!



BẢO ĐẢM AN TOÀN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN

RUNNER'S SAFETY



MẶC ĐỒ NHẸ VÀ/ HOẶC ĐỒ PHẢN QUANG WEAR REFLECTIVE AND/OR LIGHT CLOTHING

Đối với những VĐV Marathon và Bán Marathon, bạn nên mặc quần áo có chất liệu phản quang khi chạy vào rạng sáng để đảm bảo an toàn cho chính bạn. Ngoài ra, việc trang bị những bộ quần áo nhẹ/ thoáng khí sẽ giúp bạn thoải mái hơn khi chạy.

It's best practice for Marathon and Half Marathon runners to wear reflective clothing to make you safer and more noticeable when running in the dark. Besides, wearing light/ breathable clothing is recommended to keep you as comfortable as possible while running.

LUÔN MANG THEO ĐIỆN THOẠI KHI CHẠY ALWAYS RUN WITH YOUR PHONE

Hãy mang theo điện thoại có cài đặt số điện thoại Khẩn cấp để sử dụng trong trường hợp cần thiết. Ngoài ra, bạn cũng nên lưu Số điện thoại Khẩn cấp của BTC: **+84.702.816.165** để liên lạc khi cần. Nếu bạn có thói quen nghe nhạc trong lúc chạy, hãy để âm thanh đủ lớn để vẫn nghe thấy âm thanh xung quanh.

Carry your phone when you run. Program your phone to include an I.C.E. (In Case of Emergency) number, so anyone would know who to call should they find you incapacitated, or if they just find your phone. Besides, you should save the Emergency Number of the Organizer for your own benefits (**Emergency Number: +84.702.816.165**). If you carry your phone and use it to listen to music or a podcast while you run, be sure to use headphones that still allow ambient sound to get through. It's tempting to turn up the music and drown out the rest of the world, but a honking car horn might be missed under the pounding in your ears.

KHÔNG MANG QUÁ NHIỀU ĐỒ DÙNG KHI CHẠY BRING MINIMAL ITEMS WHEN RUNNING

Yêu cầu cơ bản khi chạy bộ là sự tiện lợi, gọn nhẹ, không mang quá nhiều phụ kiện khi chạy. Vì khi chạy, cơ thể sẽ đổ rất nhiều mồ hôi, việc mang quá nhiều vật dụng bên người sẽ làm cơ thể bạn càng cảm thấy nặng nề, khó chịu. Tuy nhiên, nếu bạn cần mang theo túi để đựng đồ dùng cần thiết để sử dụng trước khi chạy, bạn có thể gửi túi tại Khu vực Giữ đồ dành cho VĐV sau đó. (Lưu ý: Khu vực Giữ đồ có hạn và sẽ được ưu tiên cho VĐV Marathon và Bán Marathon. Do đó, nếu không thực sự cần thiết, bạn có thể không mang theo túi để có thể chạy một cách thoải mái nhất mà không cần lo về việc mất mát, hư hại tài sản cá nhân).

The basic rule when running is keeping yourself comfortable, compact and carrying a minimal amount of items. It's because when you run, your body will produce a large amount of sweat, and carrying too many items will only add on to your weight and make you feel heavier, less comfortable. However, if you need to bring things to use before your run, you can leave your bag at the Bagdrop Area afterwards. (Notice: The Bagdrop area is limited and it will be prioritised for Full Marathon and Half Marathon runners. Thus, if it's not really necessary, do not bring your bag so you can run in the most comfortable way without worries about the loss).

NHẬN BIẾT GIỚI HẠN CỦA BẢN THÂN KNOW YOUR LIMITS

Mối nguy hiểm lớn nhất mà nhiều VĐV gặp phải đó chính là bản thân họ. Khi chạy, VĐV thường cố ép bản thân để tiến xa hơn một chút, cố vượt qua nỗi đau để tiếp tục chạy ngay cả khi cơ thể đã lên tiếng. Có những lúc để đạt được thành công thì bạn phải bứt phá bản thân, nhưng cũng có những lúc bạn cần biết lắng nghe cơ thể và nghỉ ngơi khi cần thiết. Nỗ lực và kiên trì nhưng đừng cố ép bản thân vượt quá xa giới hạn của mình. Trong quá trình chạy nếu cảm thấy quá mệt, khó thở,.. thì nên dừng lại ngay để quan sát cơ thể và tìm kiếm hỗ trợ nếu cần thiết.

The biggest danger many of us face is ourselves. When we run, we keep pushing ourselves to go a little further, to play through the pain or to keep going even when we should stop. But there are other times when we need to take a break. During running, if you feel exhausted or have difficulty breathing, stop immediately to seek for support.

CHUẨN BỊ TỐT CHO NGÀY CHẠY HAVING A GOOD PREPARATION FOR THE RACE DAY

Việc thư giãn, chuẩn bị đầy đủ hay lựa chọn giày/ quần áo chạy phù hợp là rất quan trọng để bảo đảm an toàn của VĐV trước mỗi cuộc thi. Hãy luôn cấp nước đầy đủ cho bản thân, co giãn và tập các động tác khởi động trước cuộc thi. Ngoài ra, VĐV lưu ý nên mang theo 1 khẩu trang để trong bao kính, để khẩu trang không bị thấm mồ hôi và bụi bẩn để có thể sử dụng sau khi về đích.

It's important to stretch and prepare before your run. Wear the right shoes and clothes. Push yourself, but not past your limitations. Hydrate, keep yourself cool, stretch and warm up before the race. Always remember to put on your mask when in public, at event site area and before starting the race.



**ƯU ĐÃI ĐẶC BIỆT DÀNH TẶNG CHO
VẬN ĐỘNG VIÊN THAM GIA HCMC MARATHON 2021**



20% OFF

SẢN PHẨM CHẠY BỘ/ RUNNING PRODUCTS

TỪ 02/01 - 31/01/2021

HIGHLIGHTED PRODUCTS



WMNS NIKE ZOOM
GRAVITY 2



WMNS NIKE ZOOM
GRAVITY 2



NIKE JOYRIDE
DUAL RUN



NIKE REACT INFINITY
RUN FK

WOMEN

MEN

GIẢM 20% cho tất cả các sản phẩm Chạy Bộ mới nhất từ NIKE. Bạn vui lòng mang email xác nhận tham dự từ BTC và đọc “mật mã” **NIKE-HCMC21** khi thanh toán để nhận ngay ưu đãi hấp dẫn này.

DISCOUNT 20% for all new arrival Running products from Nike. Show the confirmed-email from organizers and code **NIKE-HCMC21** in order to receive this special promotion on your purchase.

ÁP DỤNG TẠI CÁC CỬA HÀNG NIKE/ VALID AT THE FOLLOWING STORE:

HỒ CHÍ MINH

Nike Saigon Centre, Tầng 3, Số 65 Lê Lợi, P. Bến Nghé, Q. 1.
Nike Vincom Đồng Khởi, B1-55, Tầng hầm B1, TTTM Vincom Center Đồng Khởi, 72 Lê Thánh Tôn, P. Bến Nghé, Q. 1.
Nike Landmark 81, L2-14-15, Vincom Landmark 81, 720A Điện Biên Phủ, Q. Bình Thạnh.
Nike 93 Nguyễn Trãi, 93-95 Nguyễn Trãi, P. Bến Thành, Q. 1.
Nike Crescent Mall, Tầng 2, Tòa nhà Crescent Mall, Phú Mỹ Hưng, Q. 7.
Nike Aeon Bình Tân, 1 Đường Số 17A, Kp.11, P. Bình Trị Đông, Q. Bình Tân.
Nike Aeon Tân Phú, F64, Tầng 1, 30 Bờ Bao Tân Thắng, Sơn Kỳ, Q. Tân Phú.

HÀ NỘI

Nike Vincom Bà Triệu, Tầng 3, Vincom Center, 191 Bà Triệu, Q. Hai Bà Trưng.
Nike Aeon Mall Long Biên, T1-39 Tầng 1, Aeon Mall Long Biên, 27 Cổ Linh, Q. Long Biên.
Nike Hàng Bông, Số 86 Hàng Bông, Q. Hoàn Kiếm.
Nike Aeon Hà Đông, T215 Tầng 2, Aeon Mall Hà Đông, TDP Hoàng Văn Thụ, Q. Hà Đông.

ĐÀ NẴNG

Nike Vincom Đà Nẵng, Tầng L1, Vincom Plaza Ngô Quyền, 910A Ngô Quyền, P. An Hải Bắc, Q. Sơn Trà.

PROJECT

+ POSITIVE

là một dự án với mục đích sử dụng sức ảnh hưởng của các sự kiện thể thao và giải trí để giúp đỡ những dự án liên quan đến cộng đồng, môi trường...

is an initiative by Pulse Active, with the aim of using the influence of sporting and entertainment events to help strengthen our community and raise awareness to protect the environment.



Hướng đến thực hiện các hoạt động giảm thiểu sự tác động tiêu cực đến môi trường.

A project with implementing activities towards minimizing negative impacts on the environment.

Hoạt động/ Activites:

- **Giảm thiểu in ấn các ấn phẩm quảng bá trong bộ race kit / Minimize printing of promotional publications in race kit.**
- **Hạn chế sử dụng túi nilon khi phát bộ race kit / Limit the use of plastic bags for race kit**
- **Sử dụng ly giấy để phát nước / Replace plastic cups with paper cups**



Hướng đến phụ nữ và trẻ em để khuyến khích mỗi VĐV tự tin hơn khi tham gia hoạt động thể thao và cùng nhau phát triển.

Aim for women and children to make each individual more confident when participating in sports activities.

Hoạt động/ Activites:

- **Gói chạy dành riêng cho các VĐV nữ : Running Sisters / Exclusive package for female runners: Running Sisters**
- **Mở rộng độ tuổi tham gia với hoạt động chạy cho trẻ em từ 3-6 tuổi / Enlarge the age group to join tiNi Ronny Dash with the 500M distance for kids from 3-6 years old**



Hướng đến hỗ trợ cũng như tạo điều kiện tốt nhất cho các đối tượng yếu thế trong xã hội đều cơ hội tham gia thể thao.

Aim to support as well as create the best conditions for disadvantaged groups in society to participate in sports activities.

Hoạt động/ Activites:

- **Đóng góp cho Quỹ HPDF - Sáng kiến màu cam hỗ trợ cho các nạn nhân chất độc màu da cam / Contribute to HPDF Fund - Orange Initiative to Support Agent Orange Victims**
- **Hỗ trợ các trang thiết bị thể thao thiết yếu cho CLB hướng dẫn các bé chạy bộ - Elite Orphan Running Club / Support essential sports equipment for the running club - Elite Orphan Running Club**



tiNi RONNY DASH

tiNi Ronny Dash HCMC 2021, cuộc đua dành cho các “anh hùng nhí” năm nay đã mở rộng với 2 cự ly chính 1.5KM và 500M dành cho các bé từ 3 - 10 tuổi. Đây là một trong những hoạt động bên lề sôi động dành cho các bé và gia đình vào dịp cuối tuần tại Thành phố Hồ Chí Minh.

Đối với những cô bé, cậu bé hiếu động, thế giới xung quanh là cả một vũ trụ mê mông với vô vàn điều cần được khám phá. Chặng đường 1.5KM hay 500M nghe tưởng chừng như chỉ là một quãng đi bộ ngắn đối với người lớn, nhưng lại là cả một hành trình đầy kỳ thú với trẻ nhỏ để các con bước ra chào đón thế giới một cách hăm hở và nồng nhiệt nhất qua những bước chạy đầu tiên.

Hãy cùng đến cổ vũ các “anh hùng nhí” và cho bé tham gia vào các hoạt động sôi nổi tại khu vực sự kiện ngày 16/01/2021 tại Khu đô thị Phú Mỹ Hưng, quận 7.

Let's come to cheer and applaud these “little heroes” at 4:30 PM on Jan 16th so they'll feel the fire and run their best!

tiNi



CHƠI HỌC

TIẾT KIỆM



MagicKey

SIÊU VÉ THẦN KỲ
ĐẶC QUYỀN HẾT Ý
365 NGÀY CHƠI THẢ GA

99 56 38

SELFIE CONTEST

TÌM HIỂU CÁCH THỨC THAM GIA
FIND OUT HOW TO JOIN!

FRASERSUITES
HANOI

ĐỐI TÁC KHÁCH SẠN CHÍNH THỨC
OFFICIAL HOTEL PARTNER

capri
BY FRASER
hotel residences



CÁC HOẠT ĐỘNG SÔI NỔI TẠI SỰ KIỆN

EXCITING ON-SITE ACTIVITIES

Hãy đến và tận hưởng một cuối tuần sôi động với các hoạt động tại sự kiện vào ngày 16-17/01/2021!
Tất cả mọi người đều được chào đón nên bạn nhớ dẫn bạn bè/ người thân đi cùng nhé!

Come and have the most thrilling weekend at our event site on Jan 16-17! All are welcomed so bring your friends and family too!

KHU RUNNING SISTERS RUNNING SISTERS ZONE

Nhằm khuyến khích phụ nữ chạy bộ, với tinh thần chạy cũng phải đẹp, khu Running Sisters mang đến nhiều hoạt động thú vị cho các bạn nữ tham gia chạy tại giải. Tại đây, các bạn sẽ được làm móng, tết tóc kiểu, dùng kem chống nắng,... hoàn toàn miễn phí. Những hoạt động này sẽ giúp các VĐV nữ xinh đẹp và tự tin hơn để hoàn thành đường chạy một cách ấn tượng và đáng nhớ nhất

To encourage women to run and keep the spirit "women deserve to be beautiful every time, even as running", Running Sisters Zone brings a lot of amazing activities to female runners where they can get nail care, braiding services and applying sunscreen,... for free. These activities will make them prettier and feel more confident to conquer the race.



HOẠT ĐỘNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE HEALTH CARE ZONE

VĐV có thể trải nghiệm các hoạt động kiểm tra chỉ số cơ thể trước và sau khi chạy nhằm tăng nhận thức về sức khỏe bản thân một cách chi tiết, qua đó điều chỉnh kế hoạch chạy bộ với một cường độ thích hợp. Hãy ghé thăm gian hàng của Salonpas, ACC, Upfit để được trải nghiệm những hoạt động bổ ích này.

You can check your health indexes before or after run to learn about yourself in detail and adjust your training/ running plans more suitably. Don't forget to visit Salonpas, ACC and Upfit booths to experience these helpful activities.



KHU VUI CHƠI TRẺ EM KIDS PLAYGROUND

Để các bé có thể tận hưởng một ngày cuối tuần vui vẻ nhất bên cạnh hoạt động chính là đường chạy tiNi Ronny Dash HCMC 2021, khu vui chơi trẻ em của tiNiWorld và Gokids sẽ mang đến những hoạt động thú vị, nơi các bé được tham gia các trò chơi khác nhau, được khám phá và thử sức ở những bộ môn thể thao khác ngoài chạy bộ. Nhằm khơi dậy niềm yêu thích của các bé đối với các hoạt động thể dục, thể thao và một lối sống lành mạnh, năng động.

Besides, the main activity is running at the race of tiNi Ronny Dash HCMC 2021, Kidzone is delivering a happy weekend for kids by fantasy activities where kids have chances to play healthy games and try playing new sports. It's supposed to inspire and encourage kids to be more active and live a healthy lifestyle.

KHU SÂN KHẤU STAGE

Sân khấu chính là khu vực để tất cả các VĐV giao lưu và cùng nhau tham gia để tạo nên những khoảnh khắc vui vẻ. Tại đây sẽ diễn ra các hoạt động như thi hít đất, aerobic, nhảy múa,... nhằm kết nối các VĐV và tạo ra một không khí vui vẻ, sôi động, giúp tất cả mọi người giải tỏa những căng thẳng, mệt mỏi sau một tuần làm việc chăm chỉ. Đặc biệt hơn là cơ hội nhận được những phần quà hấp dẫn từ sự kiện.

Stage Zone is a place where everyone can meet, exchange and create fun moments together. There are various activities such as: Push-ups competition, aerobic dancing,... so that everyone can join comfortably, have fun with others and relax after an entire working week. Together with the opportunity to receive surprised gifts from us.



Manulife
DANANG
INTERNATIONAL
MARATHON

AUG

8

2021

www.rundanang.com

TẠI SAO CÓ WHY DO WE HAVE

CUT OFF TIME

Để giảm thiểu ảnh hưởng đến người dân địa phương/ To lessen the disruption to local residents

Các tuyến đường chạy của Giải Salonpas HCMC Marathon 2021 sẽ sử dụng đường giao thông công cộng tại khu vực Phú Mỹ Hưng. Do đó, các tuyến đường này sẽ được chặn hoàn toàn để phục vụ cho giải trong suốt 7 tiếng. Tuy nhiên, để tránh gây bất tiện cho người dân địa phương, các tuyến đường phải được mở lại để phục vụ cho người dân. Do đó, việc đóng/ mở đường theo thời gian quy định cực kỳ quan trọng.

Salonpas HCMC Marathon 2021 will be using public roads for the route. Therefore, the used roads will be strictly inaccessible to the public. However, it cannot be closed for too long so that it will not cause too much inconvenience for local residents. Once the cut off time is over, the community can use the road again. Hence, it's vital that the race is finished within a certain time frame to reduce disruption to the local's daily life.

Tạo động lực cho VĐV/ A motivation for runners

Thời gian giới hạn là 7 giờ sẽ giúp các VĐV có thêm nỗ lực hoàn thành cuộc đua trong khung thời gian quy định, luyện tập chăm chỉ hơn để đạt được mục tiêu; và với tốc độ khoảng 10 phút/ KM, VĐV có thể chạy với tốc độ vừa đủ để hoàn thành cuộc thi.

A cut off time of 7 hours will give every runner a push to finish the race within that time frame, to practice harder towards a goal; and with a pace of around 10 minutes/ KM, runners won't necessarily force themselves to run at a high-speed pace to finish the race.

Bảo đảm an toàn lao động cho Đội ngũ Hỗ trợ/ Ensure working safety of all staff

Để Giải diễn ra thành công và tốt đẹp, các lực lượng chức năng, nhân viên y tế, nhân viên an toàn đường chạy, nhân viên hỗ trợ và các bạn Tình nguyện viên sẽ phải bắt đầu công việc của họ xuyên suốt từ 01:00 sáng đến 11:00 sáng ngày 17/01/2021. Với thời gian làm việc dài (hơn 10 tiếng) cùng cường độ làm việc cao để phục vụ hơn 10,000 VĐV, Ban tổ chức cần phải đóng đường chạy theo đúng thời gian quy định để đảm bảo sức khỏe cũng như an toàn lao động cho đội ngũ nhân viên hỗ trợ.

In order for the race to be successful, the traffic enforcers, medical personnel, security personnel and volunteers will have to start their work from 01:00 am to 11:00 am on 17/01/2021. With a long working time (more than 10 hours) and a high working intensity to serve more than 10,000 runners, the Organizers need to finish the race within the prescribed time to ensure the health and safety of all staff.

Thời tiết/ Weather

Vào ngày 17/01/2021, thời tiết tại Thành phố Hồ Chí Minh được dự báo vào khoảng 20°C - 27°C.

Thời gian nóng nhất trong ngày thường vào giữa ngày, do đó, ban tổ chức khuyến cáo VĐV không nên hoàn thành cuộc thi sau 11:00 để tránh việc chạy bộ trong thời điểm nóng nhất của ngày.

On Jan 17, the weather in Ho Chi Minh City is forecasted to be around 20°C - 27°C.

The hottest time of the day is usually around mid-day, hence, we don't recommend participants running or walking in the hottest part of the day. Thus, a time limit at 11:00am will motivate people to finish the race before it becomes too hot.

ĐIỂM CUT-OFF CUT-OFF POINT	KM CUT-OFF CUT-OFF KM	ĐỊA ĐIỂM LOCATION	THỜI GIAN CUT-OFF TIME
1	7KM (42KM) 5KM (21KM)	Chân cầu Phú Mỹ, hướng chạy lên Start of Phu My bridge, upward direction	6:00
2	13KM (42KM) 11KM (21KM)	Chân cầu Phú Mỹ, hướng chạy xuống End of Phu My bridge, downward direction	7:00
3	28KM (42KM)	Điểm phát vòng tay cho VĐV 42KM chạy vòng 2 (Ngã ba đường Nguyễn Khắc Viên & Trần Văn Trà) FM 2nd loop wristband pickup point (Intersection of Nguyen Khắc & Tran Van Tra)	9:00
4	37KM (42KM)	Điểm quay đầu của VĐV 42KM chạy vòng 2 (Ngã ba đường Nguyễn Lương Bằng & Phạm Hữu Lâu) U-turn point of FM 2nd loop (Intersection of Nguyen Luong Bang & Pham Huu Lau)	10:30

OFFICIAL EVENT MERCHANDISE

*Với mỗi sản phẩm Merchandise được bán ra, chúng tôi sẽ quyên góp 5.000 VNĐ vào các quỹ từ thiện được chọn bởi BTC.

*Note: With each item purchased, we will donate 5,000 VNĐ to our selected charity organization

Bộ Tag Dây Giày sẽ bao gồm: 1 tag khắc logo sự kiện HCMC Marathon và 1 tag VĐV có thể chọn để khắc thời gian hoàn thành/ PR hoặc chữ có 6 ký tự (Giá bán đã bao gồm chi phí khắc). Sản phẩm hoàn thiện sẽ được giao tận nhà cho các VĐV sau 7 ngày.

The Shoe Tags box includes 1 tag with HCMC Marathon logo engraved and with the other, runners can choose to engrave either their finishing time/ best PR/ letter with 6 characters (Engraving fee is included in the price). The products will be delivered to buyers 7 days after the race.

*Lưu ý: Chi phí vận chuyển sẽ được thanh toán bởi VĐV

Note: Shipping fee will be borne by participants

ĐỐI TÁC MERCHANDISE CHÍNH THỨC
OFFICIAL MERCHANDISE PARTNER

nuukTM
M E R C H A N D I S E



Điểm trưng bày mặt hàng Merchandise: **Quầy B5** tại Khu vực Sự kiện
The Official Merchandise is displayed at: **Booth B5** in the Event site

* Xem bản đồ khu vực sự kiện trang 12
*View full event site map on page 12



NGƯỜI DẪN TỐC PACERS



Đặt mục tiêu lớn và Người dẫn tốc của chúng tôi sẽ giúp bạn đạt được mục tiêu!

Set a new goal and our Pacers will help you to accomplish a new Personal Record!

Người dẫn tốc tại sự kiện Salonpas HCMC Marathon 2021 là những “chân” chạy có kinh nghiệm và được huấn luyện để hỗ trợ những VĐV khác chạy nhanh và hiệu quả hơn và đạt được thành tích mà họ mong muốn.

Người dẫn tốc được chia theo nhiều nhóm khác nhau để giúp VĐV hoàn thành cuộc thi theo từng khung giờ khác nhau. Bạn có thể phân biệt các nhóm dẫn tốc qua màu cờ được đeo sau lưng họ. Các khung thời gian hoàn thành được phân chia theo các màu cờ như sau:

Our Pacers are experienced runners, who take part in Salonpas HCMC Marathon 2021 to help others stick to a certain speed throughout. They do this to allow other runners to finish the race within a desired timeframe effectively and efficiently.

Our Pacers are teamed up in different groups to help runners complete the race within different finishing time sets. You can identify each group of Pacers according to the color of the flag behind their backs. The finishing timeframes are divided in accordance with the flag's colors as follows:



*Giải thích/ Explanation:



Người dẫn tốc với cờ màu cam sẽ giúp VĐV hoàn thành cự ly Marathon trong khoảng thời gian 3 tiếng 45 phút.

Pacers with orange flag will help runners to finish Full Marathon within 3 hours 45 minutes.



Người dẫn tốc với cờ màu tím sẽ giúp VĐV hoàn thành cự ly Bán Marathon trong khoảng thời gian 1 tiếng 45 phút.

Pacers with purple flag will help runners to finish Half Marathon within 1 hour 45 minutes.

SCAN MÃ QR TẢI KẾT QUẢ SAU SỰ KIỆN

SCAN QR CODE
TO DOWNLOAD
YOUR RESULT



*Kết quả tạm tạm thời sẽ được cập nhật liên tục vào ngày 17/01
The preliminary result will be updated constantly on January 17

HƯỚNG DẪN TẢI HÌNH

PHOTO DOWNLOAD GUIDE

Bước 1/ Step 1:

Truy cập vào trang / Visit our event website
<https://photo.run/hcmcMarathon>

Bước 2/ Step 2:

1. Tìm bằng số BIB / BIB Search

Nhập số BIB của bạn vào ô "BIB Search"
để tìm hình theo số BIB

Enter your BIB number in the "BIB Search"
box to find your photo

2. Tìm bằng Nhận diện khuôn mặt / Face ID Search

Tải hình ảnh của bạn lên hệ thống để tìm hình
Upload your picture to find your race photos

Bước 3/ Step 3:

Hoàn thành tìm kiếm và tải những tấm
hình đẹp nhất của bạn

Done & download your perfect photos

LƯU Ý/ NOTICES

Số BIB phải được ghim ở mặt trước của quần/ áo của người tham gia và ở vị trí dễ nhìn
thấy/ rõ ràng trong suốt cuộc đua. Nếu số BIB bị che khuất, hệ thống nhận diện
hình ảnh sẽ khó nhận diện số BIB đúng của bạn để tìm hình.

In order for your photos to be recognized by our system, participants must always wear
the official BIB according to our guidelines.



SCAN MÃ QR ĐỂ TÌM HÌNH CỦA BẠN
SCAN THE QR CODE TO FIND YOUR PHOTOS



CẢM ƠN CÁC NHÀ TÀI TRỢ VÀ ĐỐI TÁC

THANK YOU TO ALL SPONSORS AND PARTNERS

ĐƠN VỊ TỔ CHỨC
THE ORGANIZER



ĐƠN VỊ BẢO TRỢ
ENDORSED BY



NHÀ TÀI TRỢ CHÍNH
TITLE SPONSOR



NHÀ TÀI TRỢ ĐỒNG
BRONZE SPONSOR



TÀI TRỢ CHÍNH - RONNY DASH
MAIN SPONSOR - RONNY DASH



ĐỐI TÁC NƯỚC UỐNG ĐIỆN GIẢI
ISOTONIC DRINK PARTNER



ĐỐI TÁC NƯỚC UỐNG CHÍNH THỨC
OFFICIAL WATER PARTNER



ĐỐI TÁC KHÁCH SẠN CHÍNH THỨC
OFFICIAL HOTEL PARTNER



ĐỐI TÁC ĐỊA ĐIỂM
VENUE PARTNERS



ĐỐI TÁC
PARTNERS



QUY ĐỊNH VÀ ĐIỀU LỆ

RULES AND REGULATION

1. ĐỘ TUỔI THAM GIA/ EVENT ENTRY & REGISTRATION REQUIREMENTS

Tất cả các VĐV phải đủ 18 tuổi trở lên mới có thể tham gia cự ly 42.195KM, đủ 16 tuổi trở lên đối với cự ly 21KM và đủ 12 tuổi trở lên để có thể đăng ký cự ly 10KM. Bất kỳ VĐV nào bị phát hiện chưa đủ tuổi tham dự theo quy định của từng cự ly sẽ bị loại. Bất kỳ phụ huynh hoặc người giám hộ hợp pháp nào cố tình đăng ký tham gia cho một người không đủ tuổi theo quy định tham dự sẽ mất quyền tham gia giải chạy và không được tham gia giải trong thời gian 2 năm tiếp theo.

Minimum age of a participant is 18 years old, on race day, to enter the Full Marathon (42.195KM), 16 years old for the Half Marathon (21KM), and 12 years old for the 10KM distance. Any participant discovered to be under the required age by registered distance will be disqualified. Any parent or legal guardian who enters a person under the required ages and participates in the race will be disqualified and banned from the race for a period of up to 2 years.

2. SỐ HIỆU CHẠY (BIB) & CHIP BẮM THỜI GIAN / RACE NUMBERS & TIMING CHIPS

VĐV tham gia cần xuất trình những giấy tờ cá nhân của mình (CMND/ Hộ chiếu) khi đến nhận BIB – số hiệu chạy nhằm xác minh quyền tham gia.

Số hiệu BIB chỉ có thể nhận được tại địa điểm phát bộ kit – thông tin về địa điểm/ thời gian sẽ được gửi đến người tham gia ít nhất 1 tuần trước ngày chương trình diễn ra. Ban tổ chức sẽ không sắp xếp cho bất kì trường hợp ngoại lệ nào cho đăng ký lẻ (gửi bộ kit, nhận bộ kit sớm, v.v.) trừ trường hợp những người tham gia đăng ký theo nhóm/ công ty/ nhà tài trợ của sự kiện.

Timing chip sẽ được kiểm tra tại nơi nhận bộ kit ở quầy kiểm tra BIB và mọi vấn đề với thiết bị cần được thông tin đến ban tổ chức ngay tại thời điểm đó. Những người tham gia bị phát hiện đang đeo nhiều hơn một timing chip trong cuộc đua sẽ bị loại và bị cấm tham gia các sự kiện tiếp theo.

Chúng tôi hoàn toàn không chấp nhận việc hoán đổi, bán/ chuyển nhượng hoặc chào bán, chuyển đổi vị trí trong cuộc đua hoặc cho phép bất kỳ người nào khác mang số BIB của bạn. Điều này sẽ khiến người tham gia dưới số BIB được hoán đổi và người có số BIB ban đầu không đủ điều kiện được tiếp tục tham gia.

Tất cả các VĐV cần mang số hiệu BIB (đã được cấp trước ngày chạy) trong suốt chặng đua.

Số hiệu BIB phải được ghim ở mặt trước của quần/ áo của người

tham gia và ở vị trí dễ nhìn thấy/ rõ ràng trong suốt cuộc đua. Bất kì người tham gia nào không thể xác minh việc họ chạy qua đủ các trạm của chặng đua do số hiệu BIB bị thiếu/ che khuất sẽ bị cho là bỏ qua một vài đoạn của đường đua và sẽ bị xóa tên khỏi bảng kết quả hoặc bị loại. Số hiệu BIB không được gấp lại hoặc bị cắt.

Xin lưu ý:

Những đăng kí không phải trả phí sẽ nhận được các quyền lợi sau:

- Xuất hiện trên bục vinh danh, nếu trong top người chiến thắng. Tuy nhiên, VĐV sẽ không nhận được giải thưởng.
- Được ghi nhận thành tích sau cuộc đua trên website của Giải Salonpas HCMC Marathon 2021
- Nhận huy chương (khi đã hoàn thành cự ly trong thời gian quy định)
- Áo hoàn thành cự ly Marathon hoặc Bán Marathon.
- Các VĐV tham gia các suất không trả phí sẽ không nhận được tiền thưởng.

All participants must show their personal documents (ID/ Passport) when picking up their race packets for proper verification.

The BIB number can only be obtained at the Kit Collection point – information of time/ location will be sent to the participant at least 1 week prior to the show date. The Organizer will not arrange for any exceptions to the individual registration (kit delivery, early pickup, etc.) unless the participants join as group/ company/ sponsors.

Without exception, all participants must agree to and sign the event waiver included in the registration e-form by clicking in the box "Agree". Race entry fees are non-refundable and non-transferable under all circumstances.

If some of the above topics need more clarification, in some special circumstances, please inform the organizer by email to: info@pulse.vn. The organizer will hold the final decision.

The timing chip will be pinned under the BIB number and need to be tested at the timing chip counter on race kit pick up day. Participants found to be wearing or transporting two or more timing chips during the race will be disqualified and banned from future Events.

All registrations and BIB's assigned are strictly prohibited from being swapped, re-sold, transferred, or worn by another person on race day. A person running with a BIB not assigned to them will result in the disqualification of the person wearing the BIB, who is running with the unmatched BIB. The person to whom the BIB is registered will also be disqualified.

All participants must wear, always, the official BIB at the start line, race route, and finish line to be identified and treated as a participant of the race. Race BIB's must be pinned on the front of the participant's singlet, shirt,

or shorts and must always be clearly visible, while on the race course and finish line. Participants who can't be verified as they pass through officials and checkpoints due to missing or obscured race numbers may be determined to have cut the course and removed from the results or disqualified. Race numbers may not be folded or cut.

Please note:

Complimentary Entry Registrations (CER) are entitled to:

- Podium, if one of the ranking winners
- Trophy, if one of the ranking winners
- Have race results with Ranking on our event website
- Medal (if race distance is completed within allotted time)
- Finisher or runner shirt, whichever is provided in the race category
- No CER is entitled to receive any cash.

3. ĐƯỜNG ĐUA / RACE COURSE

Đường đua là khung đường giới hạn bởi các mép và lề đường hoặc có thể được xác định bằng dấu được đánh trên đường/ các cọc nón/ các hàng rào.

Những người tham gia cần đảm bảo nắm rõ các bảng chỉ dẫn và các biểu tượng kí hiệu sử dụng trong bản đồ, các thiết bị liên quan và hướng dẫn dành cho người tham gia.

Người tham gia phải tuân thủ đầy đủ luật pháp Việt Nam về việc không phá hủy bất kỳ tài sản công trong suốt chặng đua và sẽ phải chịu trách nhiệm hoàn toàn về hành động làm trái pháp luật và luật lệ quy định của Giải do mình gây ra. VĐV cần dừng ngay lập tức khi được một nhân viên chính thức của ban tổ chức, nhân viên y tế hoặc bất kỳ đội cứu hộ thuộc chính phủ nào, kể cả nhân viên cứu hỏa và cảnh sát yêu cầu .

The race course can either be described as the roadway between the edges and curbs or by the marks, cones or barriers.

Participants must not destroy or vandalize any public or private property. Individuals will be subject according to the Vietnamese Law for penalties and punishment with violations in and around the venue and on the race route. Participants on the race route must take full responsibility for their actions.

Participants are responsible to recognize and understand the event signages and symbols relating to the race route maps, facilities, and directions. Participants must retire immediately from the race if ordered to do so by a member of the event's official staff, official medical staff, or any government authority, including fire and police officers.

4. CUỘC ĐUA / THE RACE

4.1 Điểm xuất phát / Start Line

Những người tham gia sẽ được chỉ định thứ tự xuất phát – Khu vực xuất phát của mỗi cự ly được quyết định dựa trên việc đảm bảo các tiêu chuẩn về thời gian và các yếu tố khác được ban tổ chức quyết định mỗi năm.

Những người tham gia được yêu cầu bắt đầu trong khu vực được chỉ

định của mình. Tất cả những người tham gia phải đi vào điểm xuất phát của họ tại các lối vào theo chỉ dẫn. Bất kỳ ai vào bằng cách vượt hàng rào chắn hoặc đi vào không đúng cách sẽ bị loại khỏi Sự kiện. Bất kỳ người tham gia nào cố đi vào điểm xuất phát mà họ không được chỉ định sẽ phải bắt đầu sau cùng khi tất cả những người tham gia khác đã vượt qua vạch xuất phát. Tất cả những người tham gia cần nắm rõ chính xác thời gian bắt đầu của sự kiện và cách thức check-in cho lượt xuất phát của họ. Tất cả những người tham gia cần phải có mặt trong lượt xuất phát của mình vào thời gian được chỉ định để nhận được hướng dẫn và tham gia vào cuộc đua chính thức. Để đảm bảo an toàn cho người tham gia, một khi các khu vực chỉ định cho cự ly đó đã đóng, những người tham gia đến trễ phải xuất phát ở lượt cuối cùng.

Những người tham gia phải bắt đầu khi thời gian bắt đầu được chính thức ấn định. Thảm tính giờ bắt đầu sẽ được gỡ bỏ sau khi tất cả những người tham gia cuối cùng đã xuất phát tại khu vực xuất phát, việc này được quyết định bởi Ban Tổ chức cuộc đua.

Participants are required to start in their designated race corrals. All participants must get into their starting corral at the assigned entry points. Illegal entering such as climbing over the fence will be disqualified from the event. Any participant late for their race's start time or attempting to enter a start corral to which they are not assigned will be required to start after all other participants have crossed the start line (start at the last wave). All participants are responsible for knowing the event's start times, of individuals' respective races, and check-in method for their corral. All participants must remain in their corral at the appointed time to receive further instructions and get into the official start of the race. In order to maintain safety, late-arriving participants must report to the last corral.

Participants must start when the start time is officially set. The start time mat will be removed after all participants starting at the starting area finally have a reasonable chance to start, which is decided by the Race Organizer

4.2 Giới hạn thời gian / Time Limit

Thời gian kết thúc cuộc đua tối đa là bảy (07) giờ tính từ thời điểm cự ly 42.195KM chính thức xuất phát. Phong tỏa đường cho sự kiện sẽ mở lại để lưu thông như bình thường dựa trên mức thời hạn này. Những người tham gia tụt lại sau khoảng thời gian này phải dừng thi đấu và sử dụng vỉa hè để di chuyển đến trạm tiếp nước gần nhất hoặc điểm đóng đường gần nhất nơi có bố trí xe đón VĐV quay trở lại khu vực sự kiện. BTC không khuyến cáo VĐV tiếp tục thi đấu sau thời gian kết thúc của từng nội dung thi đấu. Trong trường hợp VĐV vẫn muốn tiếp tục hoàn thành nội dung của mình, VĐV bắt buộc phải sử dụng vỉa hè để kết thúc cuộc đua, nhưng sẽ không được đảm bảo kết quả chính xác về thời gian hoàn thành và BTC sẽ không chịu trách nhiệm nếu VĐV vẫn tiếp tục chạy sau thời gian đóng đường chạy. Khi tham gia chạy trên vỉa hè, người tham gia cần tuân thủ tất cả luật giao thông cho người đi bộ. Các trạm hỗ trợ (nước và y tế) cũng sẽ đóng theo đúng lịch trình đóng đường chạy.

Yêu cầu về thời gian áp dụng cho tất cả các cự ly tham gia trong sự kiện.

The Event has a maximum finish time of seven (07) hours measured

from the 42.195KM Start time. The Marathon course will reopen for public use on a rolling schedule based on this time limit. Participants that fail to keep up with the pace will be guided to the sidewalk and continue to complete the race, however, a finishing time may not be guaranteed. Once directed to the sidewalk, the participants must comply with all the traffic and pedestrian laws. The aid stations will also be closed as the same time as the streets.

The event time requirement applies to all forms of entry and event participation.

4.3 Tinh thần tham gia / Sportsmanship

Những người tham gia phải tuân thủ và tôn trọng các hướng dẫn của các thành viên ban tổ chức hoặc nhân viên/ tình nguyện viên trong cuộc đua. Người tham gia không nên thể hiện sự phản đối hoặc thái độ khó chịu liên quan đến việc áp dụng các Quy tắc, các quyết định của người hướng dẫn, hỗ trợ trên đường chạy.

Không người tham gia nào nên thể hiện sự chế giễu ác ý đối với bất kỳ một người tham gia khác.

Nếu có bất kỳ sự không hài lòng nào trong suốt sự kiện, người tham gia vui lòng liên hệ quầy thông tin để được hỗ trợ

Participants shall immediately and respectfully comply with the directions of any race official, event staff, and government authority. Participants may not make any public protest or display of disgust with regards to the application of these rules or any decision of any race marshal or official.

No Participant shall make a bad-faith protest against any other participants.

All complaints must be presented at the information booth for processing and verification

4.4 Ứng xử trên đường đua / Conduct & Interference

Tại mọi thời điểm trong Sự kiện, người tham gia nên cân nhắc hành động trong việc tôn trọng và đảm bảo an toàn và quyền của những người tham gia khác. Trong bất kỳ hoàn cảnh nào hoặc trong tình thế cạnh tranh, người tham gia không được thực hiện bất kỳ hành vi gây nguy hiểm cho những người tham gia khác. Những người tham gia không được cố ý cản trở hoặc can thiệp vào cuộc đua của người tham gia khác.

At all times during the Event, Participants will act with due consideration of the safety and rights of other participants. Regardless of the circumstances or competitive disadvantage, no participant shall commit any act that endangers any other participant. Participants shall not intentionally obstruct, impede or interfere with the forward progress of another participant. Actions such as these are safety hazards and participants endangering others will be banned from future events or organizer and associates of the organizer in the region.

4.5 Chạy tắt / Course-Cutting

Những người tham gia phải ở trên đường đua được đánh dấu và quy định. Những người tham gia cố ý rút ngắn lộ trình của cuộc đua (“chạy tắt”) sẽ bị loại. Bất kỳ người tham gia nào rời khỏi đường đua vì bất kỳ lý do gì phải trở lại điểm trên đường đua nơi người đó rời khỏi hoặc bị loại vì chạy tắt. Chạy tắt có thể bị phát hiện bởi sự chứng kiến của ai đó hoặc các thiết bị giám sát và video, hoặc bởi người tham gia không đi qua các mốc kiểm soát hoặc không xuất hiện trong ảnh đua. Những người tham gia bỏ qua điểm kiểm tra thời gian chính thức sẽ có thể bị xem xét và loại.

Participants must remain on the race course, which is determined by the roadway's edges and curbs or the marks and cones. Those who intentionally shorten the race route, or “course cutting” will be considered disqualified. Any participant that abandons the race course, no matter the reason, must re-enter the race at the last post or else will also be disqualified for course-cutting. Moreover, a course-cutting violation can be decided by eye-witness reports, surveillance equipment and video or failure to register times at timing mats or present in race photography. Participants whose split times are missing or irregular at official timing checkpoints will be reanalyzed and considered for disqualification.

4.6 Những người không phải VĐV / Unauthorized Persons

Những người không nằm trong danh sách đăng ký tham gia không được phép vào tất cả các khu vực của cuộc đua bao gồm khu vực xuất phát, đường đua và đích đến kể cả trẻ em, các thành viên trong gia đình và bạn bè của các VĐV. Tất cả những người không phải là VĐV của Giải sẽ được hướng dẫn rời khỏi các khu vực thuộc cuộc đua.

Bất kỳ người nào trên đường đua không đeo số BIB đã được cấp sẽ được hướng dẫn rời khỏi đường đua bởi các thành viên ban tổ chức, nhân viên an ninh hoặc cảnh sát.

Only participants who registered to join the race are allowed along the course from 4 am-11 am. No other person is authorized to be on the course including the children and other family members, friends of participating athletes; unless they are registered participants. All unauthorized persons will be directed to leave the start and secured finish areas and the course. All unauthorized people and those that don't have issued bib numbers shall be directed to leave the course. Any person on the race route, who does not wear the issued BIB number will be instructed to leave the track by committee members, security personnel or the police.

4.7 An toàn cho người tham gia / Participant safety

Để đảm bảo an toàn cho tất cả những người tham gia, các VĐV chỉ được phép mang theo những vật dụng thật sự cần thiết cho cuộc đua.

Những thiết bị được phép mang theo bao gồm:

- Máy nghe nhạc mp3 bỏ túi
- Điện thoại di động bỏ túi
- Mini-sport camera hoặc các thiết bị tương tự
- Bộ đai chạy bộ và chai nước.
- Các loại cờ có thể bỏ trong túi và không mang tính thương mại.
- Balo nước dành cho chạy bộ và dây đeo

Những vật dụng không được phép mang vào gồm:

- **Gậy tự sướng và các loại máy ảnh tháo lắp.**
- **Vũ khí và vật sắc nhọn**
- **Các bảng biểu lớn hơn 30cmx45cm, biểu ngữ có nội dung không phù hợp, hoặc mang tính chất chính trị và tôn giáo.**
- **Chăn lông vũ, túi ngủ và các loại chăn.**
- **Đồ uống có cồn và các chất cấm dưới mọi hình thức.**
- **Các thiết bị trên không không người lái, máy bay điều khiển từ xa, bóng bay, máy photocopy mini và bất kỳ thiết bị trên không nào khác**
- **Túi đựng rác và túi nhựa không trong suốt (cho phép sử dụng túi rác trong)**
- **Đồ đựng bằng thủy tinh**
- **Áo ghi lê nặng và bất kỳ các loại áo ghi lê với nhiều túi.**

Việc sử dụng các thiết bị có bánh xe của người tham gia được giới hạn chỉ dành cho các đối tượng người tham gia sử dụng xe lăn và người đẩy xe được đăng ký chính thức. Xe đẩy trẻ em các loại, ván trượt, xe đạp hoặc bất kỳ thiết bị nào khác không được phép tham gia cự ly 42.195KM, 21KM & cự ly chạy 10KM, 5KM.

Không có loại động vật nào, kể cả thú cưng, được phép đưa vào đường chạy hoặc vào các khu vực xuất phát và đích.

Những người tham gia không nên bông hoặc điu theo trẻ sơ sinh hoặc trẻ em tại bất kỳ thời điểm nào của cuộc đua.

For the safety of the participant and the others around him/her, participants are not allowed to carry more than what is necessary for the race.

You may have with you while running the following:

- Pocket-sized audio player
- Pocket-sized cellular phone
- Pocket-sized photographic devices (example mini-sport cameras only)
- Hydration bottles and fuel belts
- Flags that can fit in the pocket, must be non-commercial
- Hydration bags and belts (specifically only for hydration and nutrition)

Prohibited items include:

- Selfie sticks, camera mount which is not attached directly to the head or torso
- Weapons & sharp objects
- Signs & banners larger than 30cmx45cm, banners with inappropriate content, or is political and religious in nature.
- Duvets, sleeping bags, and large blankets or comforters
- Alcoholic beverages and illegal substances of any kind
- Flycam, unmanned aerial devices, and any other flying device
- Glass containers
- Any containers of liquid that is larger than one liter
- Backpacks bigger than 15L
- Weight vests

The use of wheeled devices by participants is strictly limited to authorized and officially registered wheelchair and handcycle participants, baby joggers, baby strollers. Skateboards, rollerblades, unauthorized bicycles or any other wheeled devices are not permitted in Full Marathon, Half Marathon & 10KM races.

No animals of any kind, including pets, may be brought on the course or into the Start or Finish line areas.

An infant or child cannot be carried at any point on the race course or in the Start or Finish line areas.

4.8 Hướng dẫn từ ban tổ chức / Directions from Officials

Những người tham gia phải tuân thủ tất cả các hướng dẫn của các thành viên ban tổ chức bao gồm những hướng dẫn như dừng tham gia ngay lập tức nếu được yêu cầu bởi một thành viên ban tổ chức hoặc bất kỳ nhân viên cứu hộ nào, kể cả nhân viên cứu hỏa và cảnh sát.

Ban tổ chức sự kiện có quyền trì hoãn, hủy bỏ hoặc đình chỉ cuộc đua do các vấn đề thời tiết, an toàn hoặc an ninh.

Participants must retire immediately from the race if ordered to do so by a member of the event's official staff, official medical staff, or any governmental authority, including fire and police officers.

Event officials will have the right to reserve the right to delay, cancel, or suspend the race due to safety or security concerns, weather.

4.9 Hướng dẫn từ nhân viên y tế/ Directions from Medical Officials

Nhân viên y tế được ủy quyền có thể yêu cầu người tham gia dừng tại bất kỳ điểm nào trong cuộc đua để kiểm tra. Nếu theo ý kiến riêng của nhân viên y tế được ủy quyền, người tham gia không đủ điều kiện để tiếp tục tham gia buộc phải dừng lại. Bất kỳ người tham gia nào không chấp nhận ngay lập tức yêu cầu này của nhân viên y tế sẽ bị loại và có thể bị cấm trong các Sự kiện tiếp theo. Những người tham gia được nhân viên y tế cho phép tiếp tục cuộc đua sẽ không nhận được bất kỳ trợ giúp bất hợp pháp nào và không bị phạt.

Những người tham gia sẽ chịu trách nhiệm chi trả cho tất cả các chi phí y tế phát sinh do trị liệu cho người tham gia Sự kiện, bao gồm nhưng không giới hạn như các phương tiện chuyên chở xe cứu thương, viện phí, các phí liên quan.

Authorized medical personnel will have the right to require a participant to stop at any point on the race course for an examination. Medical personnel may remove a participant from the Event if it is in the best interest of the participant's health and welfare. Any participant who fails to immediately accept the direction of an authorized medical personnel will be disqualified and may be banned from future Events. Participants allowed by medical personnel to continue the race course will not have received any illegal assistance and not be penalized.

Participants need to take full responsibility for any and all medical expenses incurred as a result of training for and/or participation in the Event, including but not limited to ambulance transport, hospital stays, physician, pharmaceutical goods and services.

5. KẾT QUẢ & GIẢI THƯỞNG / RESULTS & AWARDS

3 VĐV về đích đầu trong cự ly Marathon 42.195KM, Bán Marathon 21KM, cự ly 10KM, cự ly Ronny Dash 1.5KM sẽ nhận được một giải thưởng kỷ niệm. Tuy nhiên, đối với những trường hợp được Ban Tổ Chức cung cấp quyền đăng ký miễn phí, những VĐV này sẽ không được nhận giải thưởng kỷ niệm khi nằm trong Top 3 người về đích đầu tiên. Tất cả những người tham gia sẽ nhận được một huy chương kỷ niệm.

The top 3 finishers in Full Marathon (42.195KM), Half Marathon (21KM), 10KM distance will receive a commemorative award. However, for cases where the Organizer provides free registration, these runners will not receive a commemorative prize when being in Top 5. All official finishers, within the respective cut off times, will receive a commemorative medal.

Hệ chuyên nghiệp / Elites Category:

– Cự li 42.195KM: Top 3 VĐV nữ và top 3 VĐV nam hoàn thành cuộc đua sớm nhất, sẽ nhận được một kỷ niệm chương và một giải thưởng. Tất cả những người hoàn thành đường đua, trong thời gian được tính toán tương ứng với thời điểm xuất phát, sẽ nhận được một huy chương kỷ niệm.

42.195KM distance: the top 3 finishers of each gender, will receive a medal and a prize. All official finishers, within the respective cut off times, will receive a commemorative medal.

– Cự li 21KM và 10KM: 3 VĐV nam và 3 VĐV nữ hoàn thành cuộc đua đầu tiên, sẽ nhận được một kỷ niệm chương và giải thưởng. Tất cả những người hoàn thành cuộc đua, trong thời gian được tính toán tương ứng với thời điểm xuất phát, sẽ nhận được một huy chương kỷ niệm.

21KM and 10KM distance: the top 3 finishers of each gender, will receive a medal and a prize. All official finishers, within the respective cut off times, will receive a commemorative medal.

5.1 Huy chương và áo hoàn thành cự ly / Finisher medals & finisher t-shirt

Tất cả các VĐV vượt qua vạch xuất phát và kết thúc ở điểm đích cuối của cuộc thi sẽ nhận được áo hoàn thành cự ly (Áp dụng cho các cự li 42.195KM và 21KM)

Tất cả những VĐV hoàn thành chặng đua trong thời gian theo quy định (khoảng này sẽ được tính toán tương ứng với thời điểm xuất phát) sẽ nhận được huy chương cuộc đua. (Áp dụng cho các cự li 42.195KM, 21KM, 10KM)

All runners who cross the start and finish line during the event will receive their finisher shirts (42.195KM and 21KM races).

All runners who cross the finish line within the respective cut off time for their respective registered races will receive the race medal. (42.195KM, 21KM, 10KM races).

5.2 Đối với những người tham gia không hoàn thành (DNF) / Did Not Finish (DNF) participants

Tất cả những VĐV không hoàn thành chặng đua trong thời gian theo quy định (khoảng này sẽ được tính toán tương ứng với thời điểm xuất phát) sẽ được đánh dấu là 'Không đủ điều kiện- Did not qualify' trên trang kết quả của sự kiện.

Những người tham gia không hoàn thành (DNF) sẽ không nhận được huy chương và áo hoàn thành cự ly. Việc nhận huy chương chỉ là một trong những đặc quyền cho người tham gia, việc đăng ký Giải Marathon Thành phố Hồ Chí Minh 2021 chỉ mang đến cơ hội để nhận được huy chương và không phải là khoản thanh toán cho hạng mục này. Huy chương mang ý nghĩa công nhận thành tích cá nhân đạt được và không mang giá trị vật chất hoặc quy đổi ra phí đăng ký.

Participants who finished the race beyond the cut off time given to them for their respective race will be marked as Did Not Qualify in the results page.

All DNF participants are not eligible to receive the medals and finisher T-shirt. The reason is that the participant did not finish the race in the allotted time given. The medal is a privilege not a right to participants, the registration is the chance to earn a medal and not a payment for it. The medal is a symbol of achievement making it not for sale.

5.3 Thời gian được tính cho những người chạy / Official times for all races

Thời gian chính thức cho tất cả người tham gia sẽ là thời gian tính theo các thiết bị đồng hồ điện tử chính thức của cuộc đua (thời gian thực) từ khi người tham gia vượt qua vạch xuất phát cho đến người tham gia vượt qua vạch đích. Những người tham gia phải đeo timing chip – chip tính thời gian được chỉ định của họ, được gắn cố định vào số BIB, từ vạch xuất phát, suốt đường chạy đến vạch đích để nhận thời gian kết thúc chính thức. Thời gian sẽ được làm tròn đến giây tiếp theo.

All runners are timed electronically by the organizer, the system reads your chip attached to your BIB. Do not, at any time, cut, peel, bend, or damage your BIB and chip, protect your BIB's. The net time is when the chip crosses the start line and when it crosses the finish line. The official time is based on the gun start time and the time the chip crosses the finish line. All official times "Gun times", and the net time, is provided on the results page of the official event website.

WHAT OTHERS SEE IS
**THE PAIN
YOU FEEL**

WHAT YOU FEEL IS
**THE STRENGTH
YOU GET**

#MoreThanARace



pulse
active

WE CREATE MOMENTS

www.pulse.vn