

## ❖ การสมัครเข้าร่วมแข่งขันและรางวัล

### 1). ฟันรัน 5 กม. (Fun Run 5 km.)

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

#### VIP

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

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

- ค่าสมัคร 550 บาท (รับเสื้อพร้อมเบอร์วิ่ง)
- ผู้ชาย เข้าเส้นชัยลำดับที่ 1-5 ได้รับถ้วยรางวัลเกียรติยศ (ทุกกลุ่มอายุ)
- ผู้หญิง เข้าเส้นชัยลำดับที่ 1-5 ได้รับถ้วยรางวัลเกียรติยศ (ทุกกลุ่มอายุ)

#### VIP

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

หมายเหตุ1: "นักวิ่งที่เข้าเส้นชัยได้รับเหรียญทุกคน พร้อมแสดงหลักฐานการกาเบอร์วิ่งก่อนสตาร์ทและสัญลักษณ์กลับตัว ณ จุดกลับตัว"

หมายเหตุ2 : ผู้เข้าเส้นชัยได้รับเหรียญรางวัลทุกท่าน

## ❖ วัตถุประสงค์

- 1). เพื่อส่งเสริมสนับสนุนการจัดกิจกรรมผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลสวนสราญรมย์
- 2). เพื่อสร้างโอกาสในการเดิน-วิ่ง ออกกำลังกายส่งเสริมสุขภาพให้แก่ บุคลากร ผู้ป่วยจิตเวชและประชาชนทั่วไป
- 3). เพื่อสร้างให้เป็นวัฒนธรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่าง ต่อเนื่อง

## ❖ กำหนดการกิจกรรม

วันเสาร์ที่ 22 มีนาคม 2568

- เวลา 10.00 - 20.00 น. รับเสื้อพร้อมเบอร์วิ่ง

วันอาทิตย์ที่ 23 มีนาคม 2568

- เวลา 05.10 - 05.30 น. บริหารร่างกาย (เต้นแอโรบิก)
- เวลา 05.30 - 05.45 น. พิธีเปิดการแข่งขันสวนสราญรมย์มินิมาราธอน ครั้งที่ 10
- เวลา 05.45 น. ปล่อยตัวนักวิ่ง 10.5 km.
- เวลา 06.00 น. ปล่อยตัวนักวิ่ง 5 km.
- เวลา 07.00 - 08.00 น. รับถ้วยรางวัล
- เวลา 09.00 น. สิ้นสุดการแข่งขัน

## ❖ ประเภทวิ่ง

### ฟันรัน (Fun Run 5 KM.)

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

### มินิมาราธอน 10.5 กม. (Minimarathon 10.5 KM.)

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

## ❖ ขนาดเสื้อ

VIP เสื้อคอปก / เสื้อมีแขน / เสื้อแขนเว้า/ เสื้อกั๊ก

SS รอบอก 34"	2XL รอบอก 44"
S รอบอก 36"	3XL รอบอก 46"
M รอบอก 38"	4XL รอบอก 48"
L รอบอก 40"	5XL รอบอก 50"
XL รอบอก 42"	



สวนสราญรมย์  
มินิมาราธอน  
ครั้งที่ 10

วันอาทิตย์ ที่ 23 มีนาคม 2568



สมัครออนไลน์

เปิดรับสมัครตั้งแต่  
วันที่ 16 มกราคม - 22 มีนาคม 2568

**online** - วันที่ 16 ม.ค. - 15 ก.พ. 68 **Early Bird จัดส่งฟรี**  
- วันที่ 16 ก.พ. - 7 มี.ค. 68 (ค่าจัดส่ง 50 บาท)

**onsite** - วันที่ 27 ม.ค. - 7 มี.ค. 68 (มูลนิธิส่งเสริมโรงพยาบาลสวนสราญรมย์)  
- วันที่ 8 ก.พ. - 22 มี.ค. 68 (sw.สวนสราญรมย์)

(เปิดรับสมัครทุกวัน จันทร์-ศุกร์ เว้นวันหยุดราชการ และวันหยุดนักขัตฤกษ์)

หมายเหตุ : รายละเอียดการสมัครอยู่ด้านล่าง



# ถ้วยรางวัล



# เหรียญรางวัล



# รายละเอียด SIZE , ORDER

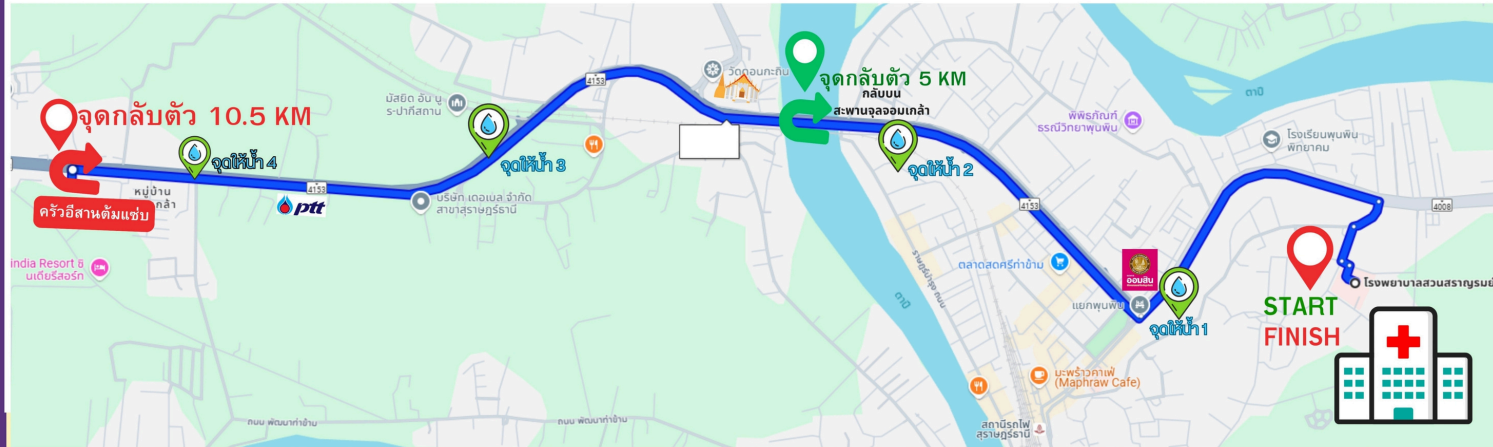
## Fun Run

## Minimarathon



# สวนสราญรมย์มินิมาราธอน ครั้งที่ 10

## เส้นทางเดิน-วิ่ง



### สถานที่จัดกิจกรรม

บริเวณลานจอดรถด้านหน้าอาคารสราญราษฎร์ (ตึกส้ม) โรงพยาบาลสวนสราญรมย์

### สอบถามข้อมูล

โทร. 077-916670    โรงพยาบาลสวนสราญรมย์  
 โทร. 098-0182094    นายสมศักดิ์ ล่องเพ็ง (คุณป๊อ)  
 โทร. 093-5569650    นางสาวพัชรี มูลเซอร์ (คุณอัน)  
 โทร. 093-9373941    นายไกววัลย์ ชุนล่า (คุณโตริ)  
 Line ID : @559fkogn [SSRth-minimarathon]

### ช่องทางสมัคร Online / Onsite

Online - <https://www.suansaranrom.go.th/runssr88/>  
 ตั้งแต่วันที่ 16 มกราคม - 15 กุมภาพันธ์ 2568

(Early Bird) ฟรีค่าจัดส่ง

- วันที่ 16 กุมภาพันธ์ - 7 มีนาคม 2568 (ค่าจัดส่ง 50 บาท)

**ปิดรับสมัครระบบออนไลน์ วันที่ 8 มีนาคม 2568 เป็นต้นไป**

### Onsite

- วันที่ 8 - 22 มีนาคม 2568 (รับสมัคร ณ รพ.สวนสราญรมย์ อาคารร้านค้าสวัสดิการ)  
 - 22 มีนาคม 2568 รับสมัครหน้างาน ณ รพ.สวนสราญรมย์  
 - 23 มีนาคม 2568 ไม่มีการรับเสื้อ/BIB/สมัคร หน้างาน

### กติกาการแข่งขัน

1. ใช้กติกาแข่งขันของสหพันธ์กรีฑาสมัครเล่นนานาชาติ (IAFF) คำตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นเด็ดขาด
2. ผู้สมัครต้องมีอายุตามกลุ่มที่สมัคร (พ.ศ. 2568 - พ.ศ.เกิด) และ ให้แสดงหลักฐานที่ราชการออกให้(บัตรประจำตัวประชาชน)
3. ผู้สมัครต้องแสดงสัญลักษณ์ผ่านจุดกลับตัวต่อคณะกรรมการ เมื่อมารายงานตัวเพื่อรับรางวัล
4. ผู้เข้าร่วมแข่งขันต้องติดหมายเลขเบอร์วิ่งไว้ด้านหลังให้เห็นชัดเจน และสามารถติดหมายเลขได้เพียงหมายเลขเดียว เท่านั้น ไม่สามารถ วิ่งแทนผู้อื่นได้ และไม่สามารถรับเหรียญหรือถ้วย มากกว่า 1 เหรียญ หรือ 1 ถ้วย

### สวัสดิการนักวิ่ง

- สถานที่พัก (ต้องเตรียมเครื่องนอนมาเอง)
- บริการอาหารและเครื่องดื่ม (มือเช้า วันที่ 23 มีนาคม 2568)
- สถานที่รับฝากสัมภาระ (เช้าวันที่ 23 มีนาคม 2568 เวลา 04.00 - 08.00 น.)
- เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยตลอดเส้นทางการแข่งขัน
- มีจุดให้บริการน้ำทุก 1.2 km ปฐมพยาบาลกู้ชีพดูแลตลอดเส้นทาง
- มีหน่วยปฐมพยาบาลกู้ชีพดูแลตลอดเส้นทาง