



♥ ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างคุณค่าระหว่างทางกับการสร้างเสริมสุขภาพ ♥

กิจกรรมวิ่งสะสมระยะทางแบบเวอร์ช่วลรัน เพื่อสมทบทุนการจัดงานศิลปหัตถกรรมนักเรียน
ระดับชาติครั้งที่ 69 ปีการศึกษา 2562 จังหวัดสมุทรปราการ

✦✦ วัตถุประสงค์หลัก เพื่อจัดหารายได้สมทบทุนในการจัดการศิลปหัตถกรรมนักเรียน ระดับชาติ ครั้งที่ 69
ปีการศึกษา 2562 จังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งจะจัดขึ้นระหว่างวันที่ 7 - 9 ธันวาคม 2562

✦ วัตถุประสงค์รอง รายได้ส่วนหนึ่งเพื่อช่วยน้องๆ โรงเรียนบ้านขุนสมุทร อำเภอกระสมุทรเจดีย์
จังหวัดสมุทรปราการ

✦ รับสมัคร ตั้งแต่วันที่ 12 สิงหาคม - 30 กันยายน 2562 ผ่าน Google Form

✦ ค่าสมัคร ประเภทบุคคลทั่วไป เพียงท่านละ 500 บาท รับทันที (เมื่อส่งรายงานสะสมระยะทางการวิ่งครบ
ตามรุ่นที่ลงสมัคร) 📄 เสื้อคอกลม By Ari และเหรียญ Samut Prakan Virtual Run 2019 หรือ

✦✦ ประเภทวีไอพี ค่าสมัครท่านละ 1,500 บาท จะได้รับสิทธิพิเศษ เป็นเสื้อคอปกและเหรียญทันที

✦ เริ่มส่งรายงานสะสมระยะทางการวิ่ง ตั้งแต่ 1 กันยายน - 31 ตุลาคม 2562

✦✦ รุ่นที่ลงสมัคร

✓ รุ่นระยะทาง 42.195 Km.

✓ รุ่นระยะทาง 21 Km.

✓ รุ่นระยะทาง 10 Km.

✓ รุ่นสัญญาว่าจะวิ่ง (สำหรับผู้สมัครประเภทวีไอพี ไม่บังคับระยะทาง วิ่งเท่าไรก็ได้)

✦ นอกจากได้วิ่งเพื่อช่วยน้องๆ แล้ว ยังได้ของรางวัลอีกมากมาย สำหรับท่านที่ส่งผลคะแนน และผ่านการ
ตรวจสอบจากคณะกรรมการเร็วที่สุดในแต่ละรุ่น รับ Ari gear ทั้ง 3 รุ่น

➤ 42.195 Km. (25 ท่านแรก)

➤ 21 Km. (15 ท่านแรก)

➤ 10 Km. (10 ท่านแรก)

รับทันที

เสื้อและกางเกง By Ari

✦ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Line@ : @samutprakan vrrun

🌐 Link <http://nav.cx/2RlkzWz>

Message : m.me/Samutprakan-Virtual-Run

และยังสามารถติดตามข่าวสารความเคลื่อนไหวได้ที่เพจเฟซบุ๊ก : SAMUTPRAKAN VIRTUAL RUN

เพื่อนนักวิ่งหลายคนถามมา “Virtual Run (VR)” คืออะไร...?

.....

การวิ่ง VR ก็เป็นเหมือนกิจกรรมวิ่งแข่งขันทั่วไป แต่พิเศษที่เราสามารถเลือก สถานที่วิ่งและเวลาที่วิ่งได้เอง

จะวิ่ง จะเดินหรือจะจ็อกกิ้งสบายๆ บนถนนในหมู่บ้าน เส้นทางวิ่งในสวนสาธารณะ ทางเทรลตามป่าเขาอุทยานหรือจะสายพาน (treadmill) ในโรงยิมก็ได้ นักวิ่งสามารถเลือกจังหวะความเร็ว Pace ของตัวเองตามสบาย

ค่อยๆ สะสมระยะ หรือจะวิ่งทีเดียวจบก็ได้ อย่างเช่น วิ่งแข่งขัน VR 10K นักวิ่งสามารถวิ่งให้ครบ 10 กิโลเมตร ภายในวันเดียวก็ได้ (ฝึเท้าดีๆ ก็จบชั่วโมงนิดๆ) หรือจะผ่อนส่งทีละ 2 กิโลเมตรต่อวันก็ได้ วิ่งครบ 5 วัน ก็ครบ 10 กิโลเมตร

วิ่ง VR มีระยะเวลาให้เล่นกำหนดไว้ ส่วนมากจะให้เวลาเล่นกิจกรรม 30 วัน อย่างเช่น วิ่ง VR 10K เริ่มตั้งแต่ 1-30 กันยายน....นั่นคือให้เวลาเล่นกิจกรรม 30 วัน...ภายในระยะเวลานี้ นักวิ่งต้องวิ่งสะสมระยะให้ครบก่อนกำหนด

ส่งผลตรวจหลักฐานการวิ่ง...วิ่ง VR ต้องมีแอปวิ่งเพื่อเก็บบันทึกระยะทาง (จะใช้นาฬิกาวิ่งก็ได้) เราใช้แอปวิ่งอะไรก็ได้ อย่างเช่น Suunto, Garmin, Strava, Endomondo และ Runtastic เป็นต้น

นักวิ่งต้องแคปหน้าจอแอปวิ่งของตัวเอง ส่งมายังผู้จัด เพื่อตรวจสอบและเป็นหลักฐานว่าได้ออกไปวิ่งจริงๆนะ วิ่งครบจบครั้งเดียวก็แคปหน้าจอมาครั้งเดียว ถ้าวิ่งผ่อน สะสมระยะ 5 ครั้ง ก็ต้องแคปหน้าจอส่งมา 5 ครั้ง

ส่งรางวัลทางไปรษณีย์... เมื่อเราวิ่งครบตามเป้า ทางผู้จัดจะส่งรางวัล ส่วนมากจะเป็น เสื้อที่ระลึก หรือเสื้อที่ระลึกและเหรียญ มาให้ตามที่อยู่ที่ได้ลงทะเบียนไว้

.....

Cr. เพจ ThaiRun อับความสุขนักวิ่ง