



สำหรับบุคคลทั่วไป

## รายละเอียดการจัดกิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพ

### Phrae2 Run 2019

จัดโดย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาแพร่ เขต 2

#### วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม

1. เพื่อส่งเสริม กระตุ้น และปลูกกระแสด้านการออกกำลังกาย เพื่อให้ครูและบุคลากรทางการศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาแพร่ เขต 2 ใส่ใจสุขภาพและหันมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
2. เพื่อจัดทำงบประมาณในการบริหารงานของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาแพร่ เขต 2

#### รูปแบบการจัดกิจกรรม

แบบ Virtual Run วิ่งที่ไหนก็ได้ตามระยะที่ลงสมัคร แบบสะสมระยะ โดยใช้นาฬิกาหรือแอปพลิเคชัน (Application) บนมือถือ (เช่น strava, endomondo, runkeeper, garmin connect, ถ่ายรูปลู่วิ่งที่แสดงระยะทางมาก็ได้ หรือ อื่น ๆ) โดยส่งผลการวิ่งทั้งหมดในครั้งเดียว เมื่อครบระยะ

#### กลุ่มเป้าหมาย

1. ครูและบุคลากรทางการศึกษา ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาแพร่ เขต 2
2. ครูและบุคลากรทางการศึกษา ในสังกัดสำนักงานศึกษาธิการจังหวัดแพร่, สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาแพร่ เขต 1 และ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาทุกเขต
3. บุคคลทั่วไป

#### ระยะทางและค่าสมัคร

1. วิ่งระยะทาง 3 กิโลเมตร | ค่าสมัคร 400 บาท (ค่าส่ง EMS 50 บาท รวม 450 บาท)
2. วิ่งระยะทาง 5 กิโลเมตร | ค่าสมัคร 375 บาท (ค่าส่ง EMS 50 บาท รวม 425 บาท)
3. วิ่งระยะทาง 10 กิโลเมตร | ค่าสมัคร 350 บาท (ค่าส่ง EMS 50 บาท รวม 400 บาท)

\*ค่าจัดส่งทางไปรษณีย์ EMS 50 บาท

## แบบเสื้อวิ่งและเหรียญ Finisher ที่ระลึก

### 1. เสื้อวิ่ง



เสื้อวิ่ง สีฟ้า เป็น ผ้าไมโคร (Micro) คือ ผ้าที่ผลิตจากเส้นด้ายโพลีเอสเตอร์ (Polyester) ซึ่งเป็นเส้นใยสังเคราะห์ที่มีขนาดเล็ก และมีการเพิ่มช่องว่างในเส้นใย ทำให้เนื้อผ้ามีเนื้อสัมผัสที่เนียนนุ่ม ไม่เป็นขน บางเบา และระบายอากาศได้ดีกว่า polyester ทั่วไป และมีคุณสมบัติแห้งเร็ว ไม่จับเหงื่อ ใส่แล้วยับยาก ด้านหน้ามีตราสัญลักษณ์ (โลโก้) กิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพ ด้านหลังมีตราสัญลักษณ์ (โลโก้) ของ สพฐ. และข้อความ “RUN FOR HEALTH” แขนเสื้อมีข้อความ “Phrae2 Virtua Run” และพิมพ์ลาย “ประตูลู่ล้านนา” ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง

### 2. แบบเหรียญ



ด้านหน้า เป็นรูปประตูลู่ล้านนา ซึ่งตั้งอยู่ที่อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่ มีข้อความ “PHRAE 2 RUN 3KM 5KM 10KM”


ด้านหลัง ใช้ตราสัญลักษณ์ (โลโก้) ของ สพฐ. มีข้อความ “สปพ.แพร่ เขต 2 Run For Health” และข้อความ “Finisher”

สายคล้องเหรียญ แบบโพลีเอสเตอร์ มีข้อความชื่อกิจกรรม “Phrae 2 Virtual Run 2019”

## ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

1. รับสมัคร ตั้งแต่วันที่ 1 – 22 พฤศจิกายน 2562 (ต้องโอนค่าสมัครภายใน 2 วันนับถัดจากวันที่สมัคร)
2. รับโอนเงินค่าสมัคร ตั้งแต่วันที่ 1 – 24 พฤศจิกายน 2562
3. เริ่มวิ่ง ตั้งแต่วันที่ 25 พฤศจิกายน 2562 ถึง 15 ธันวาคม 2562
4. ส่งผลการวิ่ง ตั้งแต่วันที่ 25 พฤศจิกายน 2562 ถึง 18 ธันวาคม 2562
5. การจัดส่งเสื้อวิ่งและเหรียญ Finisher ที่ระลึก
  - (1) รอบแรก ตั้งแต่วันที่ 3 ธันวาคม 2562 (สำหรับนักวิ่งที่ส่งผลการวิ่ง ระหว่างวันที่ 25 พฤศจิกายน 2562 ถึงวันที่ 1 ธันวาคม 2562)
  - (2) รอบที่ 2 ตั้งแต่วันที่ 11 ธันวาคม 2562 (สำหรับนักวิ่งที่ส่งผลการวิ่ง ระหว่างวันที่ 2 ธันวาคม 2562 ถึงวันที่ 8 ธันวาคม 2562)
  - (3) รอบที่ 3 ตั้งแต่วันที่ 20 ธันวาคม 2562 (สำหรับนักวิ่งที่ส่งผลการวิ่ง ระหว่างวันที่ 9 ธันวาคม 2562 ถึงวันที่ 15 ธันวาคม 2562)

## วิธีร่วมกิจกรรมและกติกา

1. ช่องทางการสมัครร่วมกิจกรรม กรอกใบสมัครออนไลน์ ที่ลิ้งค์ <https://forms.gle/qyb6LAb9zNP4YJLj6> หรือ สแกน QR Code 
2. โอนเงินค่าสมัคร บัญชีธนาคารกรุงไทย สาขาลอง เลขที่บัญชี 513-0-46327-7 ประเภทบัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี “กิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพ สพป.แพร่ เขต 2”




ธนาคารกรุงไทย สาขาลอง

เลขที่บัญชี 513-0-46327-7

ประเภท ออมทรัพย์

ชื่อบัญชี กิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพ สพป.แพร่ เขต 2

3. ส่งหลักฐานการโอนเงินค่าสมัคร ที่ลิ้งค์ [m.me/107588823993902](https://m.me/107588823993902) หรือ สแกน QR Code (Messenger ของ Facebook) \*ภายใน 2 วันนับถัดจากวันที่สมัคร 

4. เริ่มวิ่งและเก็บระยะให้ครบระยะที่สมัครไว้ โดยใช้นาฬิกาหรือแอปพลิเคชัน (Application) บนมือถือ (เช่น strava, endomondo, runkeeper, garmin connect, ถ่ายรูปลู่วิ่งที่แสดงระยะทางมาก็ได้ หรือ อื่น ๆ) โดยส่งผลการวิ่งทั้งหมดในครั้งเดียว เมื่อครบระยะ
5. ส่งผลวิ่งผ่าน ลิ้งค์ [m.me/104107637676839](https://m.me/104107637676839) หรือ สแกน QR Code (Messenger ของ Facebook) โดยเริ่มส่งผลได้ตั้งแต่วันที่ 25 พฤศจิกายน 2562 ถึง 18 ธันวาคม 2562 (เวลา 23.59 น.)
6. เสื้อและเหรียญ Finisher ที่ระลึก จะจัดส่งให้ผู้ที่ส่งผลครบ ตามรอบ สำหรับนักวิ่งที่วิ่งไม่ครบระยะ จะได้รับเสื้อเพียงอย่างเดียว **จะไม่ได้เหรียญ Finisher ที่ระลึก**



-----