

H C M C
MARATHON
7TH EDITION

TAIWAN
EXCELLENCE

ĐƠN VỊ BẢO TRỢ
ENDORSED BY

ĐƠN VỊ TỔ CHỨC
THE ORGANIZER



pulse
active

THÔNG TIN CƯỢC THI RACE GUIDE 2020



#HCMCMARATHON
WWW.HCMCMARATHON.COM

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

Từng bước khẳng định giá trị cốt lõi của cộng đồng, Giải Marathon Thành phố Hồ Chí Minh 2020 tài trợ chính bởi Taiwan Excellence đã và đang nỗ lực mang lại nhiều ý nghĩa cho cộng đồng chạy bộ, góp phần thúc đẩy mạnh mẽ phong trào Thể dục và Thể thao tại Thành phố. Không những thế, Giải ngày càng thu hút sự tham gia của các vận động viên đến từ các châu lục và quốc gia khác nhau trên thế giới. Tôi tin tưởng sự phát triển mạnh mẽ của Giải sẽ mang ý nghĩa sâu sắc hơn một cuộc đua thông thường. Giải Marathon Thành phố Hồ Chí Minh mang lại những đóng góp tích cực cho phong trào chạy bộ, cổ vũ lối sống lành mạnh cho người dân, cũng như xây dựng hình ảnh Thành phố năng động và hội nhập để lan tỏa đến bạn bè năm châu.

Gradually affirming the core values of the community, Ho Chi Minh City Marathon 2020 powered by Taiwan Excellence has been striving to bring more meaningful values to the running community, contributing to advancing a strong running movement of the City. Not only that, the race increasingly attracts the participation of runners from different continents and countries around the world. Therefore, I believe that the strong development of the event will bring a more valuable meaning than just a race, Ho Chi Minh City Marathon 2020 powered by Taiwan Excellence will bring positive contributions to the running movement, healthy lifestyles for the city citizens, as well as building the dynamic image of Ho Chi Minh City to runners around the world.



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.

Đối với Giải Marathon Thành phố Hồ Chí Minh tài trợ chính bởi Taiwan Excellence lần thứ VII, Ban Tổ Chức đã và đang từng bước nâng cao về quy mô, tổ chức và chất lượng chuyên môn. Năm nay, công tác chuyên môn được nâng cao vượt bậc với số lượng đội ngũ nhân viên y tế, nhân viên an ninh, nhân viên an toàn đường chạy và đội ngũ vệ sinh chuyên biệt tăng lên đáng kể để đảm bảo đường chạy an toàn và vệ sinh nhất cho không chỉ vận động viên mà kể cả người dân xung quanh khu vực thi đấu. Ngoài ra, Giải năm nay sẽ có sự tham gia của gần 200 vận động viên chuyên nghiệp đạt thành tích cao tại Đại hội Thể thao Đông Nam Á lần thứ 30.

Tôi đặt niềm tin vào Hồ Chí Minh City Marathon tài trợ chính bởi Taiwan Excellence. Giải chạy được công nhận trong hệ thống thi đấu quốc gia, không chỉ mang lại nhiều ảnh hưởng tích cực đến phong trào thể thao tại Thành phố Hồ Chí Minh, mà còn vươn xa hơn để trở thành sự kiện marathon hấp dẫn và quy mô bậc nhất của Đông Nam Á.

At the 7th edition of Ho Chi Minh City Marathon powered by Taiwan Excellence, the Organizers have continuously enhanced the scale of the event as well as the qualified expertise in planning and organizing process. This year, the proficiency has further been enhanced with the number of medical staff, security staff, on-race-route safety staff and even specialized cleaning staff significantly increased to ensure a safe and environment-friendly experience, not only for the runners but also for the people around the event area. Besides, the race will welcome 200 elite athletes, who have gained great achievement at SEA Games 30.

I have high hope for HCMC Marathon powered by Taiwan Excellence. This race is recognized in the National Competition System, to not only bring more positive impacts to the sports movement in Ho Chi Minh City, but will also bring the city's image closer to become one of the most vigorous and anticipated marathon event of Southeast Asia.



Ông / Mr. James C.F. Huang

Chủ tịch Hiệp hội Phát triển Ngoại thương Đài Loan TAITRA
Chairman of TAITRA

Taiwan Excellence hân hạnh quay trở lại với Giải Marathon Thành phố Hồ Chí Minh năm 2020 trong vai trò Nhà Tài trợ chính và vui mừng chào đón tất cả các vận động viên đến với sự kiện marathon tầm cỡ này tại Việt Nam!

Năm 2020 đánh dấu 6 năm liên tiếp đồng hành của Taiwan Excellence cùng HCMC Marathon - một trong những sự kiện marathon tầm cỡ và sôi động nhất Châu Á, để cùng chia sẻ sứ mệnh nâng cao tiêu chuẩn sống và sức khỏe mọi người. Cùng nhau, chúng tôi tiếp tục giương cao tinh thần thể thao và tôn vinh các giá trị cộng đồng, đặc biệt với sự hợp tác cùng Quý Hòa bình và Phát triển Thành phố Hồ Chí Minh (HPDF) trên hành trình mang đến hy vọng và hạnh phúc cho người khuyết tật và các nạn nhân chất độc màu da cam thông qua chương trình Sáng kiến Màu cam - Orange Initiative.

Cũng trong sự kiện đáng nhớ này, Không gian Trải nghiệm Cuộc sống Tuyệt vời cùng Taiwan Excellence sẽ trở lại với các sản phẩm công nghệ vượt trội, với mong muốn kiến tạo nên lối sống thông minh và lành mạnh cho tất cả mọi người. Hãy tham gia và cùng lan toả những điều tốt đẹp đã gắn kết chúng ta lại bên nhau!

Taiwan Excellence is honored to once again become the Title Sponsor for HCMC Marathon 2020 and bid all athletes a genial welcome to such a remarkable marathon event of Vietnam!

This year, Taiwan Excellence continues our 6-year intensive cooperation with one of the most large-scale and dynamic marathon events in Asia - HCMC Marathon 2020, embracing the mission of improving people's living standards and healthiness. Together, we not only carry the torch of sports spirit but also cherish community values by accompanying with Ho Chi Minh City Peace and Development Foundation (HPDF) on the journey of bringing the hope and happiness for the disabled and Agent Orange victims, through Orange Initiative program.

Also in this remarkable year, Taiwan Excellence Experiencing Zone will come back with cutting-edge products and innovations, wishing to actualize a smart and healthy lifestyle for all people. We sincerely encourage you all to join and celebrate what brings us together!



Ông / Mr. Bady Phạm

Giám đốc Điều hành Pulse Active
Managing Director of Pulse Active

Cảm ơn bạn vì là một phần tuyệt vời của Giải Marathon Thành phố Hồ Chí Minh 2020 tài trợ chính bởi Taiwan Excellence!

Sự kiện là minh chứng rõ ràng cho những nỗ lực của tất cả mọi người từ các Ban ngành chính phủ, ban tổ chức cuộc đua và hơn 500 tình nguyện viên hỗ trợ. Quan trọng hơn, cuộc thi cũng phản ánh những nỗ lực không ngừng nghỉ của mỗi vận động viên qua nhiều tháng ngày tập luyện để chuẩn bị cho ngày 05/01/2020. Do đó, cam kết phấn đấu của chúng tôi là không chỉ biến Giải trở thành một cuộc đua diễn ra vồn vẹn 1 ngày mà sẽ trở thành một trải nghiệm đáng nhớ để mang lại một cuộc đua an toàn và thú vị nhất có thể cho tất cả mọi người.

Năm 2020 chắc chắn là một cuộc đua đầy hào hứng để theo dõi và tham gia. Tôi xin cảm ơn Sở Văn hóa và Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh, Liên đoàn điền kinh Thành phố Hồ Chí Minh và Nhà Tài trợ chính - Taiwan Excellence và tất cả các đối tác đã không ngừng đồng hành và hỗ trợ chúng tôi.

Thank you for being a part of the Ho Chi Minh City Marathon 2020 powered by Taiwan Excellence!

HCMC Marathon 2020 powered by Taiwan is a collective effort by everyone involved from the Government, the Race Organizers, spectators and all 500 Volunteers. More importantly, the event reflects the relentless effort of every participant over months of training. Therefore, as an Organizer, our striving commitment is to transform HCMC Marathon to be more than a one-day race, but a memorable experience while providing a safe and exciting race for everyone.

2020 is definitely an exciting race to watch and be a part of and I would like to thank Ho Chi Minh City Culture & Sports Department, Athletics Federations of Ho Chi Minh City, our Title Sponsor - Taiwan Excellence and all our partners for their continuous support.

H C M C
MARATHON

7TH EDITION



TAIWAN
EXCELLENCE

Trải nghiệm

CUỘC SỐNG TUYỆT VỜI

cùng **TAIWAN EXCELLENCE**

tại **HCMC MARATHON 2020**

04/01/2020 | 9:00 - 20:00

05/01/2020 | 7:00 - 12:00

C13 TÂN TRÀO, P. TÂN PHÚ, Q.7, TP. HCM

UNLOCK THE POWER WITHIN YOU



MINH HANG

DANCE, LIVE BAND

LUCKY DRAW

STAGE ACTIVITIES

EXPERIENCING ZONE



Organized by



Bureau of Foreign Trade, MOEA



Taiwan External Trade Development Council



**TAIWAN
EXCELLENCE**

CÁC THƯƠNG HIỆU NỔI BẬT CỦA
TAIWAN EXCELLENCE
SẼ CÓ MẶT TRONG SỰ KIỆN
HCMC MARATHON 2020

AB65 Aqua Bronze


ANNIE'S WAY
MASK GALLERY

Buder

CSPS

 **DENTMATE**
TECHNOLOGY CO., LTD

dermaAngel

DrayTek

 **ELECLEAN**

FIRDO



和荷時際
Herher Synergy Corporation

HORIEN
Eye Secret
CONTACT LENS

JOHNSON

KMC

LCW
Long-Chen

LUFTQI

 **msi**

mosa


PlanTech

SAEKO



SOLE
FITNESS

tokuyo

Transcend 30 YEARS ANNIVERSARY

Vinaera

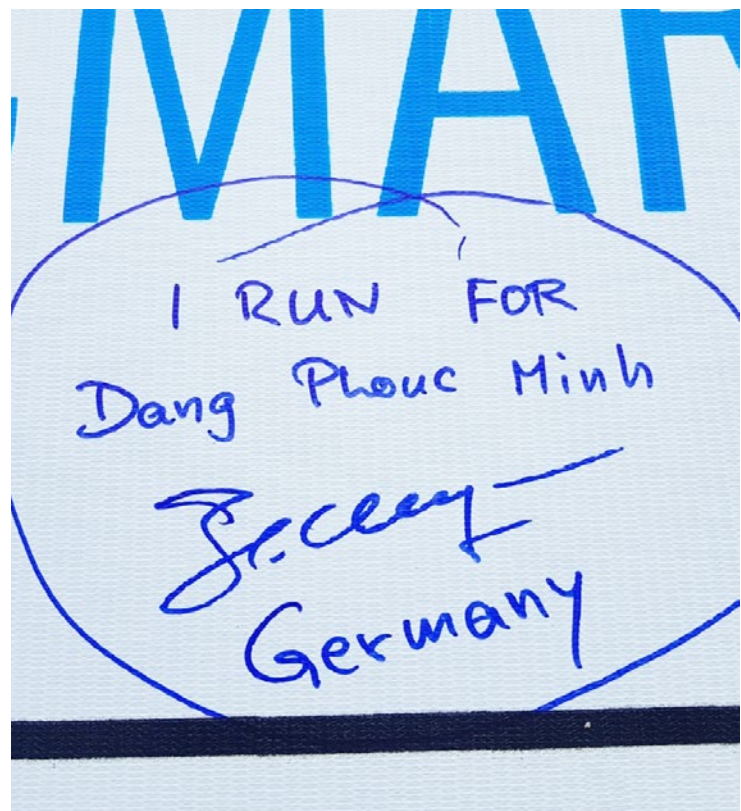
“HƠN CẢ MỘT CUỘC ĐUA” CÂU CHUYỆN TỪ VĐV

“MORE THAN A RACE” STORY

VĐV/ Runner: **Harald Meyer**

“Tôi tham gia giải HCMC Marathon 2019 vì Đặng Phước Minh, người bạn tốt nhất cũng là người tôi tin tưởng nhất. Minh bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư, và chạy bộ ở quê hương Minh có lẽ là điều duy nhất tôi có thể làm để cổ vũ tinh thần anh ấy.”

“I ran HCMC Marathon 2019 because of Dang Phuoc Minh - my best friend and the one I trusted the most. He contracted cancer and was very ill, so running in his hometown was the best gift I could ever do to encourage him.”



“

Khoảnh khắc xúc động nhất có lẽ là lúc tôi nhận được chiếc vòng tay ở trạm kiểm soát sau khi hoàn thành vòng đua thứ nhất của cự ly 42km, tôi gần như đã khóc ngay sau đó. Ngay chính lúc ấy, tôi thực sự hiểu ra rằng tôi đang làm điều này vì ai, tại sao tôi lại phải bay một quãng đường xa đến như vậy chỉ để tham dự một cuộc đua dài tốn sức. Tôi trở về Đức mang theo chiếc vòng tay cùng cuốn sách ảnh ghi lại những khoảnh khắc và kỷ niệm

tại Giải cũng như ở Việt Nam đưa cho Minh. Anh ấy thực sự tự hào vì những điều tôi đã làm. Ba tuần sau đó, anh ấy đã qua đời....Nhưng giải chạy này sẽ là kỷ ức đẹp nhất khiến tôi luôn nhớ mãi về Minh.”

“The most mesmerizing moment was when I received the wristband after finishing the first loop of 42KM, I almost cried immediately. Because, that was when I realized who I was doing this for, why I had to fly such a long distance just to run a long and exhausting race.

This meaningful wristband was given to Minh along with a photo book recorded all the memories of the race and Vietnam. He was really proud of what I achieved.

Three weeks later, Minh passed away ... And this race is the best way for me to always remember Minh.”

Câu chuyện chạy bộ của bạn là gì? Cùng chia sẻ với chúng tôi [tại đây](#).
What is your running story? Share with us to inspire others [here](#).



VẬN ĐỘNG VIÊN CẦN CHUẨN BỊ NHỮNG GÌ?

RUNNERS CHECKLIST

Tất - tần - tậ những gì vận động viên cần ghi nhớ để chuẩn bị tốt nhất cho cuộc thi ngày 05/01/2020.

This checklist of essentials will help you get as prepared as possible for the race on January 5th, 2020.

1. Đọc toàn bộ Thông tin hướng dẫn người chạy.
Read the Race Guide in its entirety.
2. Làm quen với lịch trình đường đua và đảm bảo đến đúng thời gian bắt đầu cho cự ly của bạn.
Familiarise yourself with the race schedules and make sure to arrive on time for start time.
3. Chuẩn bị sẵn email xác nhận đăng ký thành công của bạn trên điện thoại khi tới khu vực nhận Race Kit. (Chúng tôi khuyên bạn nên lưu thư xác nhận trên điện thoại thay vì in để giảm lượng rác thải không cần thiết).
Have your email confirmation ready to present at Race Kit Pick-up Area for a fast collection. (We recommend presenting this on your smartphone instead of printing to reduce unnecessary paper waste).
4. Mang theo Chứng minh nhân dân hoặc các loại giấy tờ tùy thân có dán ảnh kèm để nhận bộ race kit.
Bring your Photo Identification to receive your race kit.
5. Đến đúng giờ để nhận bộ dụng cụ vào lúc:
Từ 09:00 - 20:00
Ngày 04 tháng 1 năm 2020 (Thứ Bảy)
Arrive on time for Race kit pick up:
09:00am - 08:00pm on January 04, 2020 (Saturday)
6. Đảm bảo rằng "Người liên lạc trong trường hợp khẩn cấp" của bạn luôn sẵn sàng trực điện thoại vào ngày thi đấu.
Ensure that your nominated Emergency Contact is available on race day.
7. Đảm bảo bảo hiểm y tế /sức khỏe của bạn vẫn còn hạn sử dụng.
Ensure your medical/health insurance details are up to date.

LỊCH TRÌNH / AGENDA

Khu vực sự kiện: Khu 13, đường Tân Trào, khu Đô thị Phú Mỹ Hưng, Quận 7
Event area: C13, Tan Trao Street, Phu My Hung, District 7

THỜI GIAN / TIME	HOẠT ĐỘNG / ACTIVITY	ĐỊA ĐIỂM / LOCATION	
THỨ BẢY / SATURDAY, 04.01.2020			
9:00	Mở cửa hoạt động chào đón VĐV Welcome Runners	Khu vực sự kiện Event Area	
9:00 – 20:00	VĐV nhận số hiệu chạy Race Kit Pick-up		
9:00 – 15:00	VĐV nhí Kids' Dash nhận số hiệu chạy Kids' Dash Race Kit Pick-up		
9:00 – 20:00	Hoạt động tại các gian hàng Booth Activity		
9:00 – 17:00	Đăng ký cuộc thi Trang phục ấn tượng "More than a race. It's your style" Register for The Most Impressed Customer "More than a race. It's your style"		
9:30 – 10:00	Giao lưu cùng Edan Syah - VĐV Malaysia trẻ nhất hoàn thành 6 giải chạy trong hệ thống World Marathon Majors dưới 3 tiếng Q&A with Edan Syah - The youngest Malaysian runner completed World Marathon Majors under 3 hours	Khu vực sân khấu chính Main Stage	
10:00	Mini Game - 5 phút Thử thách sức bền Mini Game - Fitness Challenge in 5 minutes		
10:15 – 11:00	Nhảy Zumba cùng Saigon Zcrew Zumba Dance with Saigon Zcrew		
11:15 – 12:00	Chia sẻ kiến thức để chuẩn bị tốt cho ngày thi đấu cùng Chuyên gia Wade Brackenbury từ ACC "How to be well-prepared for the race?" with Dr. Wade Brackenbury (American Chiropractic Clinic)		
14:00 – 14:50	Yoga Cười và tham gia trò chơi cùng Naturally Plus Laugh Yoga Dance and Mini game with Naturally Plus		
14:50	Mini Game - 5 phút Thử thách sức bền Mini Game - Fitness Challenge in 5 minutes		
15:00 – 15:40	Bài tập biến tốc cùng Saigon Sports Club Interval workout with Saigon Sports Club		
16:00 – 16:15	Khai mạc Giải Marathon Thành phố Hồ Chí Minh 2020 tài trợ chính bởi Taiwan Excellence Opening Ceremony HCMC Marathon 2020 powered by Taiwan Excellence		
16:10 – 16:30	Khởi động cho Kids' Dash và tập trung tại vạch xuất phát Kids' Dash Warm up and Assembly		Khu vực sự kiện Event Area
16:30 – 17:00	Xuất phát Kids' Dash Kids' Dash Start		Khu vực xuất phát / Về đích Start / Finish Line
16:50	Nhảy cùng Kids' Dash Kids' Dash Dance/ Celebration Dance	Sân khấu ngoài trời tại khu vực lễ/gian hàng Taiwan Excellence	
17:10 – 17:15	Trao giải Cosplay Gia đình Awarded to Family Cosplay		
17:15 – 17:30	Trao giải Kids' Dash Kids' Dash Awards Ceremony		

LỊCH TRÌNH / AGENDA

THỜI GIAN / TIME	HOẠT ĐỘNG / ACTIVITY	ĐỊA ĐIỂM / LOCATION
CHỦ NHẬT / SUNDAY, 05.01.2020		
3:00	Chào đón VĐV Welcome Runners	Khu vực sự kiện Event Area
3:15 – 3:30	VĐV 42.195KM Khởi động cùng Saigon Sports Club 42.195KM Runners Warm-Up with Saigon Sports Club	Khu vực sân khấu chính Main Stage
3:30 – 4:00	VĐV 42.195KM Tập trung tại vạch xuất phát 42.195KM Runners Assembly	Khu vực xuất phát / Về đích Start / Finish Line
4:00	Xuất phát - Cự ly 42.195KM 42.195KM - START	
3:45 – 4:00	VĐV 21KM Khởi động cùng Saigon Sports Club 21KM Runners Warm-Up with Saigon Sports Club	Khu vực sân khấu chính Main Stage
4:00 – 4:30	VĐV 21KM Tập trung tại vạch xuất phát 21KM Runners Assembly	Khu vực xuất phát / Về đích Start / Finish Line
4:30	Xuất phát - Cự ly 21KM 21KM - START	
5:45 – 6:00	VĐV 10KM Khởi động cùng Saigon Sports Club 10KM Runners Warm-Up with Saigon Sports Club	Khu vực sân khấu chính Main Stage
6:00 – 6:30	VĐV 10KM Tập trung tại vạch xuất phát 10KM Runners Assembly	Khu vực xuất phát / Về đích Start / Finish Line
6:30	Xuất phát - Cự ly 10KM 10KM - START	
6:45 – 7:00	VĐV 5KM Khởi động cùng Saigon Sports Club 5KM Runners Warm-up with Saigon Sports Club	Khu vực sân khấu chính Main Stage
7:00 – 7:30	VĐV 5KM Tập trung tại vạch xuất phát 5KM Runners Assembly	Khu vực xuất phát / Về đích Start / Finish Line
7:30	Xuất phát - Cự ly 5KM 5KM - START	
8:00 – 8:30	Bài tập giãn cơ cùng Saigon Sports Club Stretching Session with Saigon Sports Club	Khu vực sân khấu chính Main Stage
8:30	Đóng đường chạy 21KM Cut off time of 21KM	Khu vực xuất phát / Về đích Start / Finish Line
9:00	Đóng đường chạy 10KM Cut off time of 10KM	
9:00	Đóng đường chạy 5KM Cut off time of 5KM	
9:30 – 10:45	Lễ Trao Giải Awards Ceremony	Khu vực sân khấu chính Main Stage
11:00	Đóng đường chạy 42.195KM Cut off time of 42.195KM	Khu vực xuất phát / Về đích Start / Finish Line
11:00	Kết thúc Chương trình End of the race	Khu vực sự kiện Event Area



CHICILON MEDIA®

The Most Effective Media Platform In Vietnam

Chicilon Media là đơn vị hàng đầu tiên phong trong lĩnh vực khai thác phát triển kênh truyền thông thang máy tòa nhà.

Thành lập từ năm 2006, cho đến nay Chicilon đã xây dựng được mạng lưới kênh truyền thông phủ sóng quý đạo sinh hoạt của người xem lớn nhất tại Việt Nam.

CÁC KÊNH TRUYỀN THÔNG CHÍNH

Kênh Thang máy tòa nhà - Kênh Sân bay - Kênh Siêu thị

Quảng cáo được phát trên hệ thống hơn 21.000 thiết bị được lắp đặt trên toàn quốc, đưa doanh nghiệp tiếp cận hơn 38 triệu lượt xem của nhóm đối tượng người tiêu dùng chủ lực trong xã hội mỗi ngày.

Hiện nay, Chicilon cung cấp dịch vụ truyền thông cho hơn 700 doanh nghiệp trong nước và quốc tế, góp phần quan trọng giúp doanh nghiệp đưa sản phẩm, thương hiệu đến với người tiêu dùng mục tiêu trong xã hội.

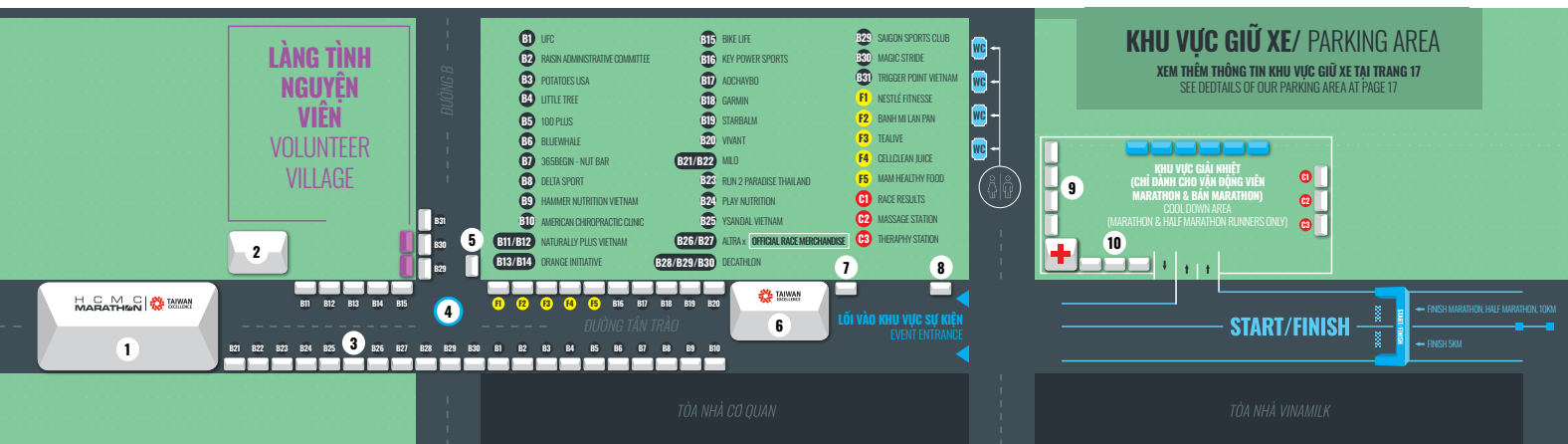
CHICILON MEDIA:

- Doanh nghiệp tiêu biểu vì quyền lợi người tiêu dùng (2016);
- Doanh nghiệp Thương Hiệu mạnh khu vực ASEAN (2017);
- Top 500 Doanh nghiệp lợi nhuận tốt nhất Việt Nam 2018, 2019;
- Top 500 Doanh nghiệp tăng trưởng nhanh nhất Việt Nam 2019...



SƠ ĐỒ KHU VỰC SỰ KIỆN EVENT SITE MAP

Khu vực sự kiện: Khu 13, đường Tân Trào, khu Đô thị Phú Mỹ Hưng, Quận 7
Event area: C13, Tan Trao Street, Phu My Hung, District 7



CHÚ THÍCH / LEGEND	
	NHÀ VỆ SINH / TOILET
	LỀU / TENT
	LỀU TÌNH NGUYỆN VIÊN / VOLUNTEER TENT
	HỒ GIẢI NHỆT / POOL
	TRẠM Y TẾ / MEDICAL TENT
1	LỀU CHÍNH / MAIN TENT - KHU VỰC NHẬN KIT / RACE KIT PICK UP AREA - QUẦY THÔNG TIN / INFORMATION BOOTH - SÂN KHẤU CHÍNH / MAIN STAGE - LỄ TRAO GIẢI / AWARDS CEREMONY
2	JUMP ARENA
3	QUẦY ĐỔI ÁO / T-SHIRT EXCHANGE QUẦY KHẮC SHOE TAGS/ HUY CHƯƠNG / ENGRAVING CORNER
4	KHU VỰC CHỤP HÌNH / PHOTO AREA
5	KHU VỰC ĂN UỐNG / F&B CORNER
6	TAIWAN EXCELLENCE
7	SÂN KHẤU PHỤ / MINI STAGE
8	TRẠM NƯỚC / WATER STATION
9	QUẦY NHẬN ÁO FINISHER / FINISHER T-SHIRT
10	QUẦY DINH DƯỠNG / NUTRITION

LƯU Ý/ NOTICE:

Khu vực Giải nhiệt chỉ dành riêng cho vận động viên Marathon và Bán Marathon.

Vận động viên Marathon và Bán Marathon sẽ nhận áo Finisher tại Khu vực Giải nhiệt sau khi hoàn thành cuộc thi.

The Cool down area is for Full Marathon and Half Marathon runners only.

Full Marathon and Half Marathon runners will collect Finisher T-shirts at the Cool down area after completing their race.

CÁC ĐỢT XUẤT PHÁT START WAVE

42.195KM

WAVE 1 4:00 AM / BIB No.: 40001 - 40405

WAVE 2 4:00 AM / BIB No.: 40406 - 40920

21.0975KM

WAVE 1 4:30 AM / BIB No.: 20001 - 20668

WAVE 2 4:32 AM / BIB No.: 20669 - 21352

WAVE 3 4:34 AM / BIB No.: 21353 - 22360

10KM

WAVE 1 6:30 AM / BIB No.: 10001 - 10664

WAVE 2 6:32 AM / BIB No.: 10665 - 11360

WAVE 3 6:34 AM / BIB No.: 11361 - 12350

5KM

7:30 AM / BIB No.: 50001 - 53210

7:36 AM / VĐV CHẤT ĐỘC MÀU DA CAM XUẤT PHÁT
ORANGE INITIATIVE RUNNERS START



KHU VỰC GIẢI NHIỆT
(CHỈ DÀNH CHO VẬN ĐỘNG VIÊN
MARATHON & HALF MARATHON)
COOL DOWN (MARATHON
& HALF MARATHON RUNNERS ONLY)



SƠ ĐỒ KHU VỰC XUẤT PHÁT DÀNH CHO CỰ LY START LINE MAP

42.195KM

21.0975KM

- THỜI GIAN KHỞI ĐỘNG CỰ LY MARATHON
FULL MARATHON RUNNER WARM-UP: 3:15AM
- THỜI GIAN KHỞI ĐỘNG CỰ LY BÁN MARATHON
HALF MARATHON RUNNER WARM-UP: 3:45AM
- THỜI GIAN TẬP TRUNG CỰ LY MARATHON
FULL MARATHON RUNNER ASSEMBLY: 3:30AM
- THỜI GIAN TẬP TRUNG CỰ LY BÁN MARATHON
HALF MARATHON RUNNER ASSEMBLY: 4:00AM
- THỜI GIAN XUẤT PHÁT CỰ LY MARATHON
FULL MARATHON RUNNER START TIME: 4:00AM
- THỜI GIAN XUẤT PHÁT CỰ LY BÁN MARATHON
HALF MARATHON RUNNER START TIME: 4:30AM

LỐI RA CỒNG
XUẤT PHÁT
WAY TO ASSEMBLY

HALF MARATHON

3

2

WAVE 1

ELITE

MARATHON

2

WAVE 1

ELITE

HALF MARATHON

3

2

WAVE 1

ELITE

MARATHON

2

WAVE 1

ELITE

START/FINISH

FINISH MARATHON &
HALF MARATHON



BÃI DẬY XE / PARKING LOT

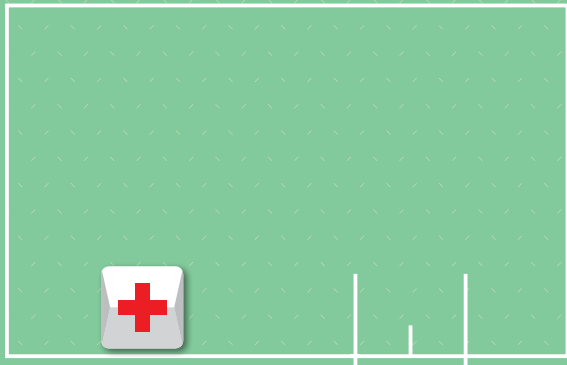
H C M C
MARATHON
7TH EDITION



SƠ ĐỒ KHU VỰC XUẤT PHÁT DÀNH CHO CỰ LY START LINE MAP

10KM

- THỜI GIAN KHỞI ĐỘNG CỰ LY 10KM**
10KM RUNNER WARM-UP: 5:45AM
- THỜI GIAN TẬP TRUNG CỰ LY 10KM**
10KM RUNNER ASSEMBLY: 6:00AM
- THỜI GIAN XUẤT PHÁT CỰ LY 10KM**
10KM RUNNER START TIME: 6:30AM



LỐI RA CỔNG
XUẤT PHÁT
WAY TO ASSEMBLY



TÒA NHÀ VINAMILK



BÃI DẬY XE / PARKING LOT

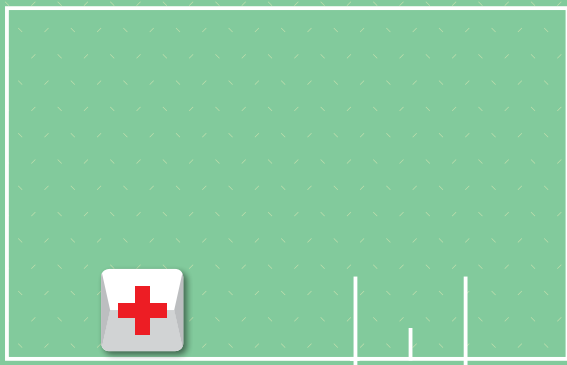
H C M C
MARATHON
7TH EDITION



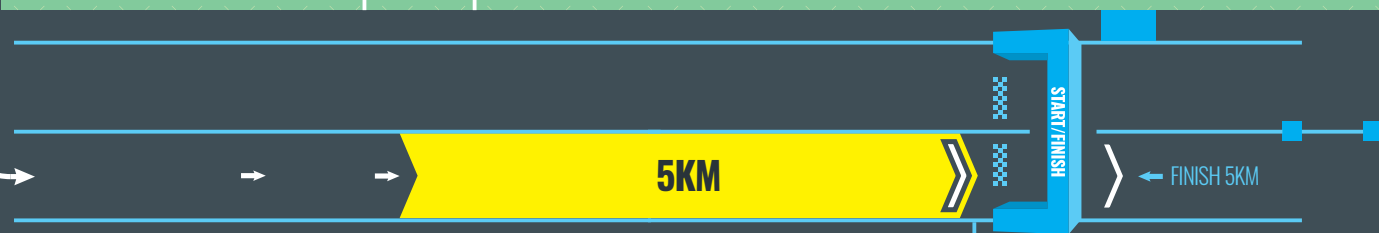
SƠ ĐỒ KHU VỰC XUẤT PHÁT DÀNH CHO CỰ LY START LINE MAP

5KM

- THỜI GIAN KHỞI ĐỘNG CỰ LY 5KM**
5KM RUNNER WARM-UP: 6:45AM
- THỜI GIAN TẬP TRUNG CỰ LY 5KM**
5KM RUNNER ASSEMBLY: 7:00AM
- THỜI GIAN XUẤT PHÁT CỰ LY 5KM**
5KM RUNNER START TIME: 7:30AM



LỐI RA CỔNG
XUẤT PHÁT
WAY TO ASSEMBLY



TÒA NHÀ VINAMILK

NGÀY ĐỂ BẠN
TRÂN QUÝ SỨC KHỎE
CỦA CHÍNH MÌNH



Hãy đến gian hàng của NPVN
vào KHUNG GIỜ VÀNG

Buổi sáng từ 10h00 - 11h30 | Buổi chiều từ 13h00 - 14h30
Ngày Hội Khởi Động 4/1/2020



(Ngoài ra bạn còn được tư vấn miễn phí
về giải pháp bảo vệ sức khỏe chủ động
từ Nhật Bản)



TREATMENT FOR SPORT INJURIES
WITHOUT DRUGS OR SURGERIES



ĐIỀU TRỊ CHẤN THƯƠNG THỂ THAO
KHÔNG DÙNG THUỐC KHÔNG PHẪU THUẬT



We specialize in treating:

- Sport injuries
- Disc syndrome
- Scoliosis
- Knee pain
- Sciatica
- Neck, shoulder, and back pain
- Foot problems
- Spine degeneration

Chúng tôi chuyên trị:

- Chấn thương thể thao
- Thoát vị đĩa đệm
- Vẹo cột sống
- Đau đầu gối
- Đau thần kinh tọa
- Đau cổ, vai, lưng
- Các tật về bàn chân
- Thoái hóa cột sống

TP. Hồ Chí Minh:
99 Nguyễn Du, P. Bến Thành, Quận 1
T: +84 28 3939 3930
133 Nguyễn Trãi, P.2, Q.5
T: +84 28 3838 3900

Hà Nội
44 Nguyễn Du, Q. Hai Bà Trưng
T: +84 24 3265 6888

Đà Nẵng
112 - 116 Đ. 2 Tháng 9, Q. Hải Châu
T: +84 236 387 8880

acc@acc.vn

www.acc.vn

PhongKhamACC

SUPERFIT
ENERGY BAR

THANH HẠT YẾN MẠCH

NATURAL
PROTEIN

Product of Vietnam

Năng lượng tự nhiên
cho **BỮA SÁNG** và
TRƯỚC khi luyện tập.

NGỌT TỪ MẬT ONG
SWEET HONEY

KHÔNG CHẤT BẢO QUẢN
NO PRESERVATIVE

70% LÀ HẠT & NGŨ CỐC
70% MIXED NUTS & CEREAL



CHALLENGE YOUR LIMITS

MS

MAGIC STRIDE
running institute



Gói tập 1on1:
Standard/High-Performance/Elite
Running Basic: Khóa học chạy bộ căn bản
Khóa học Marathon, Half Marathon, 10K

#RUN2BELIEVE

www.MagicStride.com
+84 915 307 783

BẢN ĐỒ ĐƯỜNG CHẠY / RACE ROUTE MAP

HCMC MARATHON | **TAIWAN EXCELLENCE 2020**

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
- TRẠM TIẾP SỨC AID STATION
- NHÀ VỆ SINH TOILET
- ĐIỂM CẮT OFF CUT OFF POINT
- NƯỚC UỐNG WATER
- NƯỚC UỐNG ĐIỆN GIẢI ELECTROLYTES
- THỨC ĂN DINH DƯỠNG NUTRITION
- TRẠM Y TẾ MEDICAL
- ĐIỂM CỔ VŨ CHEERING POINT

CÁC TRẠM TRÊN ĐƯỜNG CHẠY RACE STATION RECAP

START	Services	Time
KM01	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM03	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM05	Water, Toilet, Medical, Nutrition	6:00AM
KM07	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM09	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM11	Water, Toilet, Medical, Nutrition	7:00AM
KM13	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM15	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM17	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM19	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM21	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM23	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM25	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM26	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM27	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM28	Water, Toilet, Medical, Nutrition	9:30AM
KM30	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM32	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM34	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM36	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM37	Water, Toilet, Medical, Nutrition	10:30AM
KM38	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM40	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM41	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
FINISH		

*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.

HCMC MARATHON | **TAIWAN EXCELLENCE 2020**

ĐƯỜNG CHẠY BÁN MARATHON - 21.0975KM



CHÚ THÍCH LEGEND

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

CÁC TRẠM TRÊN ĐƯỜNG CHẠY RACE STATION RECAP

START	Services	Time
KM01	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM03	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM05	Water, Toilet, Medical, Nutrition	6:00AM
KM07	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM09	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM11	Water, Toilet, Medical, Nutrition	7:00AM
KM13	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM15	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM17	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM19	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
KM20	Water, Toilet, Medical, Nutrition	
FINISH		

*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

HCMC MARATHON



TAIWAN EXCELLENCE 2020



pulse active

ĐƯỜNG CHẠY 10KM

CÁC TRẠM TRÊN ĐƯỜNG CHẠY RACE STATION RECAP



NGUYEN VAN LINH TO DISTRICT 8

HUYNH TAN PHAT TO DISTRICT 4

CÔNG VIÊN HỒ BÀN NGUYỆT

TRẦN VĂN TRÁ

TÂN PHÚ 8

NGUYỄN LƯƠNG BẰNG

CHÚ THÍCH LEGEND

VẠCH XUẤT PHÁT/ VỀ ĐÍCH
START/FINISH

ĐƯỜNG CHẠY
ROUTE

CỘT MỐC KM
KM MARKER

ĐIỂM QUAY ĐẦU
U-TURN

TRẠM TIẾP SỨC
AID STATION

NHÀ VỆ SINH
TOILET

NƯỚC UỐNG
WATER

NƯỚC UỐNG ĐIỆN GIẢI
ELECTROLYTES

THỨC ĂN DINH DƯỠNG
NUTRITION

TRẠM Y TẾ
MEDICAL

ĐIỂM CỔ VŨ
CHEERING POINT

*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.

HCMC MARATHON



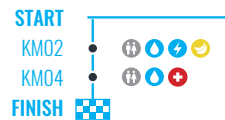
TAIWAN EXCELLENCE 2020



pulse active

ĐƯỜNG CHẠY 5KM

CÁC TRẠM TRÊN ĐƯỜNG CHẠY RACE STATION RECAP



NGUYEN VAN LINH TO DISTRICT 8

1

2

3

4

CÔNG VIÊN HỒ BÀN NGUYỆT

TRẦN VĂN TRÁ

TÂN PHÚ

NGUYỄN LƯƠNG BẰNG

HUYNH TAN PHAT TO DISTRICT 4

CHÚ THÍCH LEGEND

VẠCH XUẤT PHÁT/ VỀ ĐÍCH
START/FINISH

ĐƯỜNG CHẠY
ROUTE

CỘT MỐC KM
KM MARKER

TRẠM TIẾP SỨC
AID STATION

NHÀ VỆ SINH
TOILET

NƯỚC UỐNG
WATER

NƯỚC UỐNG ĐIỆN GIẢI
ELECTROLYTES

THỨC ĂN DINH DƯỠNG
NUTRITION

TRẠM Y TẾ
MEDICAL

ĐIỂM CỔ VŨ
CHEERING POINT

*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.

SƠ ĐỒ KHU VỰC GIỮ XE PARKING MAP



Giờ hoạt động Khu vực Giữ xe/ Opening hours of Parking Lots

A: Bãi giữ xe máy của sự kiện/ Event's Parking Lot

04/01/2020: 8:00 - 22:00

05/01/2020: 2:00 - 12:00

B: Trung tâm triển lãm SECC/ SECC Parking Lot

Xe máy/ Motorbike: 6:00 - 18:00

Xe hơi/ Private Car: 24/24

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

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

E: Bãi giữ xe của Crescent Plaza/ Crescent Plaza Parking Lot

Xe máy/ Motorbike: 6:00 - 22:00

F: Bãi giữ xe của Parkson Paragon/ Parkson Paragon Parking Lot

Xe máy/ Motorbike: 6:00 - 22:00

Manulife
DANANG
INTERNATIONAL
MARATHON
THE 8TH EDITION

"ONE OF THE MOST BEAUTIFUL RACE COURSES
IN SOUTHEAST ASIA!"

DANANG, VIETNAM
AUG 9, 2020

SIGN-UP NOW www.rundanang.com
Early Bird Rate Is Available

“HƠN CẢ MỘT CUỘC ĐUA” CÂU CHUYỆN TỪ VĐV

“MORE THAN A RACE” STORY

VĐV / Runner: **Trần Thanh Trí**

58 tuổi, một nhân viên văn phòng với cột mốc chinh phục 21KM đầu tiên của mình tại Giải HCMC Marathon 2018

An officeman, with his achievement of conquering Half Marathon for the first time at HCMC Marathon 2018

“Đó là một bước nhảy vọt, một sự tiến bộ vượt bậc đối với bản thân tôi. Cuối cùng tôi cũng đã đạt được ước mơ chinh phục cầu Phú Mỹ”

“It was a big crazy jump for me. Conquering the peak of Phu My Bridge was my dream and I fulfilled it.”



“Marathon chính là niềm đam mê của tôi, là thế giới bình yên đối với tôi. Cho dù bạn có thuộc giới tính nào, bao nhiêu tuổi, màu da nào, thuộc quốc tịch hay tôn giáo nào, marathon luôn mang lại sự bình yên, chúng ta tham gia đều vì cùng một mục đích, một mục tiêu và vì một tình yêu với nó.”

“Marathon is my passion, it’s a peaceful world. Regardless of your gender, your age, your skin colour, your nationality, Marathon will always bring peace of mind to you. We all run for the same goal, the same target and the same love.”

Câu chuyện chạy bộ của bạn là gì? Cùng chia sẻ với chúng tôi [tại đây](#).
What is your running story? Share with us to inspire others [here](#).

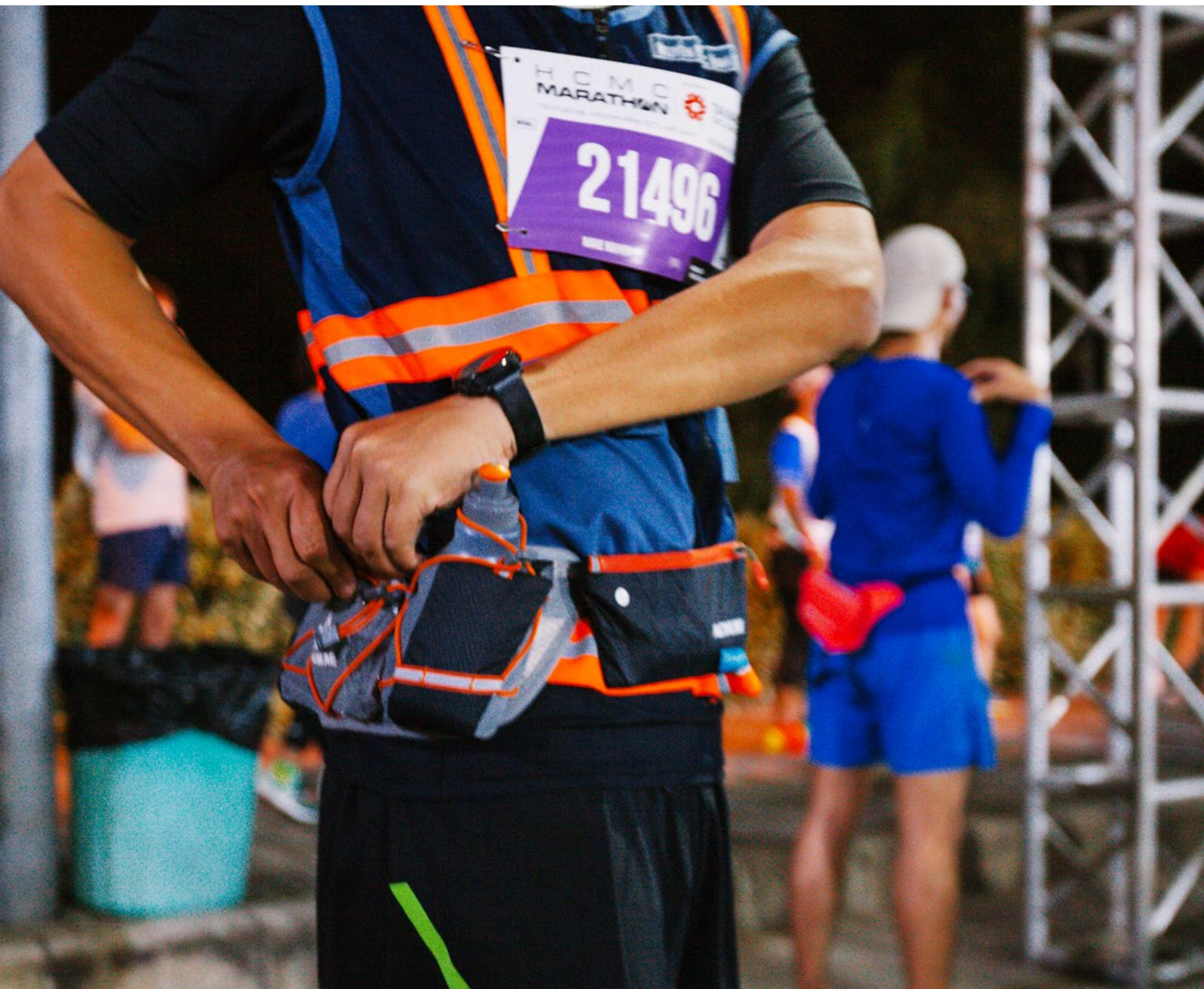
H C M C
MARATHON



TAIWAN
EXCELLENCE

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 vận động viên 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 ban tổ chức để liên lạc khi cần (**Số điện thoại Khẩn cấp: 0974.092.700**). 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: +84.974.092.700**). 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.

BÁO NGƯỜI THÂN BẠN BÈ TRƯỚC KHI THAM GIA GIẢI TELL SOMEONE BEFORE JOINING THE RACE

Bạn nên báo với người thân/ bạn bè thời gian và địa điểm diễn ra Giải chạy để trong trường hợp khẩn, họ sẽ biết tìm bạn ở đâu.

Always tell someone else before you join a race so they would know where to head if anything were to happen.

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 vận động viên sau đó. (Lưu ý: Khu vực Giữ đồ sẽ được ưu tiên cho vận động viên Marathon và Bán Marathon).

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 will be prioritised for Full Marathon and Half Marathon runners).

NHẬN BIẾT GIỚI HẠN CỦA BẢN THÂN KNOW YOUR LIMITS

Mối nguy hiểm lớn nhất mà nhiều vận động viên gặp phải đó chính là bản thân họ. Khi chạy, vận động viên 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. 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 vận động viên 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.

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. 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.

HƯỚNG DẪN NHẬN KIT

GUIDE FOR RACE KIT PICK UP

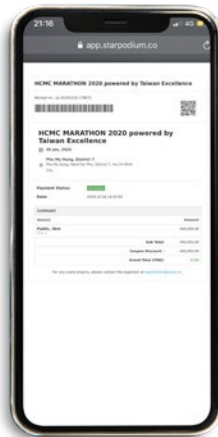
NGÀY/DATE: 04/01/2020

THỜI GIAN/TIME: 9:00 - 20:00

ĐỊA ĐIỂM/ LOCATION: C13, ĐƯỜNG TÂN TRÀO, PHÚ MỸ HƯNG, QUẬN 7

BƯỚC STEP 01

Mang theo CMND/Passport (Chấp nhận bản điện tử) và email/giấy xác nhận đăng ký 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 HCMC Marathon 2020 powered by Taiwan Excellence (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 li. Sau khi nhận bộ kit, vui lòng kiểm tra kỹ bộ race kit của mình tại 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.



42.195KM



21.0975KM



10KM



5KM

BƯỚC STEP 03

Di chuyển sang quầy Tính giờ, 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 vận động viên.

Check your BIB at the Timing counter. 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, bao gồm email xác nhận đăng ký và CMND/Passport của VĐV kèm CMND/Passport 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. Mỗi vận động viên chỉ có thể nhận kit hộ cho tối đa **MỘT** vận động viên khác. For race kit pick-up on behalf, each runner can only collect for up to **ONE** other runners.

H C M C
MARATHON



TAIWAN
EXCELLENCE



**THÀNH PHỐ
ĐƯỢC YÊU MẾN
LÀ THÀNH PHỐ SẠCH**

A CLEAN CITY IS A LOVED CITY



CÙNG CHUNG TAY BẢO VỆ THIÊN NHIÊN

THINGS RUNNERS CAN DO TO SAVE THE EARTH



**Bỏ rác đúng nơi quy định/ Take responsibility
for your trash**

Giải HCMC Marathon 2020 tài trợ chính bởi Taiwan Excellence có bố trí các thùng rác trên đường chạy và xung quanh khu vực sự kiện. Do đó, vận động viên vui lòng bỏ rác đúng nơi quy định để tránh làm mất mỹ quan cũng như gây ảnh hưởng đến người dân tại khu vực sự kiện.

HCMC Marathon 2020 powered by Taiwan Excellence has allocated numerous trash bins along the race route as well as in the event site. Hence, please remember to dispose your trash/waste in the right place to avoid causing unpleasant scene and affecting the environment of the locals in the event area.



**Tránh sử dụng những sản phẩm dùng 1 lần/
Avoid single-use items**

Để giảm thiểu lượng rác thải không cần thiết tại khu vực sự kiện, Ban tổ chức đã giảm thiểu số lượng chai nước nhựa bằng cách sử dụng ly giấy thay thế. Tuy nhiên, vận động viên có thể cùng chung tay giảm thiểu rác thải nếu bạn mang theo một bình nước cá nhân và tiếp nước trực tiếp vào các bình nước này để sử dụng trong suốt cuộc thi của mình.

To lessen the amount of unnecessary waste around the event area, the Organizers have replaced plastic bottles with paper cups for water dispensers. However, runners can join hands to further minimize waste if you bring your personal water bottle and refill water directly into your bottle during the race.



**Đi chung xe hoặc sử dụng phương tiện giao
thông công cộng/ Carpool or Use Alternative
Transportation**

Thói quen di chuyển của chúng ta có thể mang đến những ảnh hưởng tiêu cực đến môi trường. Dù cho bạn đi nhận kit hay đi tham gia cuộc thi, hãy cố gắng đến được nơi bạn cần đến theo cách thân thiện với môi trường nhất. Bạn có thể đi chung xe với bạn bè hoặc sử dụng phương tiện công cộng. Hoặc bạn cũng có thể tranh thủ tập luyện bằng cách chạy xe đạp đến khu vực sử dụng để chung tay giảm thiểu ô nhiễm môi trường.

Our travel habits may have a significant, negative impact on the environment. Whether you're heading to a race, packet pickup try to get there in an environmentally friendly way. Arrange to carpool with a friend. Take public transit, if available. Get in a little cross-training by riding your bike instead of driving as well.



**Mang theo túi xách cá nhân/ Bring your
own bag**

Vận động viên có thể chung tay bảo vệ môi trường, giảm thiểu rác nhựa bằng cách mang theo túi cá nhân để đựng bộ kit hoặc các sản phẩm khác khi đến tham quan khu vực sự kiện.

Runners are advised to bring your own bag to race kit pick-up or to keep running goods when visiting the Expo area at the event site. This action will help to reduce plastic waste into the environment.



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 HCMC Marathon 2020 tài trợ chính bởi Taiwan Excellence 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.

HCMC Marathon 2020 powered by Taiwan Excellence 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 many 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 vận động viên/ A motivation for runners

Thời gian giới hạn là 7 giờ sẽ giúp các vận động viên 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, vận động viên có thể chạy với tốc độ vừa đủ để hoàn thành cuộc thi.

A cut off time of 7 hours will give every runners 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 00:00 sáng đến 11:00 sáng ngày 05/01/2020. Với thời gian làm việc dài (hơn 11 tiếng) cùng cường độ làm việc cao để phục vụ hơn 9,000 vận động viên, Ban tổ chức cần phải đóng đường chạy theo đúng thời gian quy định để bảo đảm 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 1:00 am to 11:00 am on 05/01/2020. With a long working time (more than 10 hours) and a high working intensity to serve more than 9,000 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 04 - 05/ 01/2020, thời tiết tại Thành phố Hồ Chí Minh được dự báo vào khoảng 23 °C - 30 °C. Thời gian nóng nhất trong ngày thường vào giữa ngày, do đó, ban tổ chức khuyến cáo vận động viên không nên hoàn thành cuộc thi sau 11:00 để tránh việc chạy bộ trong thời điểm nóng nhất của ngày.

On Jan 04 & 05, the weather in Ho Chi Minh City is forecasted to be around 23°C - 30°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 am will motivate people to finish the race before it becomes too hot.

CUT-OFF POINT	CUT-OFF KM	LOCATION	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)	9:30
4	37KM (42KM)	Điểm quay đầu của VĐV 42KM chạy vòng 2 (Ngã ba đường Nguyễn Lương Bằng & Phạm Hữu Lầu) U-turn point of FM 2nd loop (Intersection of Nguyen Luong Bang & Pham Huu Lau)	10:30



NIKE ZOOM

WHY NOT
FASTER?

NIKE ZOOM
PEGASUS 36



QUY ĐỊNH VÀ ĐIỀU LỆ

RULES AND REGULATION

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

Tất cả các vận động viên (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 21.0975KM 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 (21.0975KM), 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 kỳ 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, vận động viên sẽ không nhận được giải thưởng.
- Được ghi nhận thành tích sau cuộc đua trên website của Giải Marathon Tp.HCM 2020
- 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 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

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 xuất phát tại khu vực xuất phát cuối cùng đã có cơ hội hợp lý để bắt đầu, việc này được quyết định bởi 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 người chạy cuối cùng vượt qua vạch 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 sử dụng vỉa hè để kết thúc cuộc đua, nhưng sẽ không được đảm bảo kết quả chính xác về thời gian hoàn thành. 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 race day 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 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 vận động viên / 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 vận động viên 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 number 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 và headphone.
- 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 ngữ lớn hơn 30cmx45cm, biểu ngữ có nội dung không phù hợp, hoặc mang tính chất chính trị và tôn giáo.
- Chấn 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, 21.0975KM & cự ly chạy 10KM.

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 bồng hoặc đu 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 and headphones
- 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 30cm x45cm, 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

Top 3 người về đích đầu trong cự ly Marathon 42.195KM, Bán Marathon 21.0975KM, cự ly 10KM, cự ly Kids' 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 vận động viên này sẽ không được nhận giải thưởng kỷ niệm khi nằm trong Top 5 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 (21.0975KM), 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 5 VĐV nữ và top 5 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 5 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 21.0975KM 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.

21.0975KM 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 21.0975KM)

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, 21.0975KM, 10KM)

All runners who cross the start and finish line during the event will receive their finisher shirts (42.195KM and 21.0975KM 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, 21.0975KM, 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 kí Giải Marathon Tp.HCM 2020 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 (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 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.



2020 VIETNAM HCMC SKYRUN

RACE DATE: NOVEMBER 1, 2020

BITEXCO FINANCIAL TOWER

52 FLOORS - 1,076 STEPS



CELEBRATING

5TH EDITION

VERTICAL RUN



**REGISTRATION
STARTING IN
JULY 2020!**

WWW.HCMCSKYRUN.COM

EMAIL: HCMC@SPORTINGREPUBLIC.COM

BITEXCO FINANCIAL TOWER

2 HAI TRIEU, DISTRICT 1, HO CHI MINH CITY, VIETNAM

  @SPORTINGREPUBLIC

“HƠN CẢ MỘT CUỘC ĐUA” CÂU CHUYỆN TỪ VĐV

“MORE THAN A RACE” STORY

VĐV / Runner: Takeyuki Yamamoto

Vận động viên Nhật Bản, từng tham dự hơn 20 giải marathon và 18 cuộc thi siêu marathon, đã trở nên nổi tiếng ở tất cả các giải chạy Việt Nam với bộ trang phục Samurai.

A runner from Japanese, having participated in over 20 marathons and 18 ultra marathons, is famous for his Samurai costume on all the races he's ever been to in Vietnam.



“

Giải thích cho lý do tại sao mình lại mặc bộ trang phục Samurai khi chạy, ông Yamamoto nói: “Tôi muốn để tất cả mọi người biết rằng chạy Full marathon chưa bao giờ là một điều quá khó khăn như mọi người vốn nghĩ, nó thực ra rất vui nếu mọi người đã dành thời gian luyện tập trước đó, biến chạy bộ như một sở thích của mình và học cách tận hưởng cuộc đua”.

Explaining for his reason to wear Samurai costume, Mr. Yamamoto said: “I want to let everybody know that running a Full Marathon is not as difficult as it may look like. It can be fun just as long as you dedicate enough time training for it, make it a hobby of yours and learn how to enjoy the race.”

Câu chuyện chạy bộ của bạn là gì? Cùng chia sẻ với chúng tôi [tại đây](#).
What is your running story? Share with us to inspire others [here](#).

HCMC KIDS DASH

Kids Dash, cuộc đua 1.5KM dành cho các “anh hùng nhí” là một trong những hoạt động bên lề sôi động dành cho trẻ em và gia đình. Đây là chặng đua tràn ngập niềm vui và tình yêu thương của Ba Mẹ dành cho các cô bé cậu bé 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 mênh mông với vô vàn điều cần được khám phá. Chặng đường 1.5KM 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. Suốt 1.5KM ấy, các con nhìn thấy điều gì, lắng nghe thấy những gì? Với đôi mắt sáng long lanh luôn nhìn về phía trước và nụ cười luôn thường trực trên môi, các con đã bước ra chào đón thế giới một cách hăm hở và nồng nhiệt nhất qua những bước chạy đầu tiên.

Hãy đến cổ vũ các “anh hùng nhí” vào lúc 16h30 chiều ngày 04/01/2020 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 4th so they'll feel the fired up and run their best!



CHÚ THÍCH LEGEND

-  VẠCH XUẤT PHÁT/VỀ ĐÍCH
START/FINISH
-  ĐƯỜNG CHẠY
RACE ROUTE
-  TRẠM Y TẾ
MEDICAL
-  NƯỚC UỐNG
WATER
-  NHÀ VỆ SINH
TOILET



*Thông tin bản đồ vẫn có thể được thay đổi.
*Information is subject to change.

NAM
62,3%
VẬN ĐỘNG VIÊN



NỮ
37,7%
VẬN ĐỘNG VIÊN

77
TUỔI
VẬN ĐỘNG VIÊN
LỚN TUỔI NHẤT

88
TUỔI
VẬN ĐỘNG VIÊN
LỚN TUỔI NHẤT

97 NHÓM/ CÔNG TY
ĐĂNG KÝ THAM GIA

VẬN ĐỘNG VIÊN
CHUYÊN NGHIỆP **200**



TRONG 2 NGÀY
DIỄN RA SỰ KIỆN

9

TRẠM
CỨU TRỢ

7

BÁC SĨ

26

Y TÁ

>30

TÌNH NGUYỆN VIÊN
HỖ TRỢ Y TẾ

SỐ LƯỢNG
VẬN ĐỘNG VIÊN

NỮ

TĂNG

50%

2017

2020



1.695 VẬN ĐỘNG VIÊN
NƯỚC NGOÀI

71 QUỐC GIA VÀ
VÙNG LÃNH THỔ

TOP 5

QUỐC GIA THAM GIA

Việt Nam
Nhật Bản
Trung Quốc
Hàn Quốc
Malaysia

550

TÌNH NGUYỆN VIÊN



28.000 LÍT

NƯỚC VÀ ĐIỆN GIẢI

5 TRẠM
TÍNH GIỜ
ĐIỆN TỬ



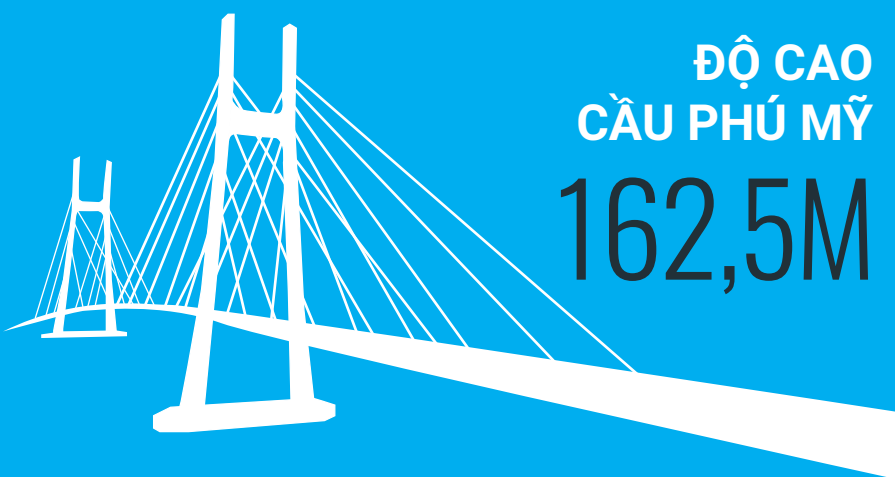
7.700

TRÁI CHUỐI

2:38:36

ĐỘ CAO
CẦU PHÚ MỸ

162,5M



TƯƠNG ĐƯƠNG **1 TOÀ NHÀ 40 TẦNG**



04 - 05
01/2020

NHIỆT ĐỘ TẠI
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
DỰ TÍNH KHOẢNG

21°C - 30°C

SỐ LƯỢNG VẬN ĐỘNG VIÊN ĐÃ THAM GIA SẼ

GIỚI THIỆU GIẢI ĐẾN
BẠN BÈ/ NGƯỜI THÂN

87,75%

51.000+

TỔNG SỐ LƯỢNG VẬN ĐỘNG VIÊN
THAM GIA TRONG 7 NĂM

TAIWAN
EXCELLENCE

H C M C
MARATHON

nuukTM

M E R C H A N D I S E

www.nuukasia.com



Điểm trưng bày mặt hàng Merchandise: **Quầy B26, B27** tại Khu vực Sự kiện
The Official Merchandise is displayed at: **Booth B26, B27** in the Event site

T-SHIRT



VISOR HAT



SHOE-TAGS



ARM SLEEVES



MERCHANDISE

OF HCMC MARATHON 2020

Bộ Shoe Tags sẽ bao gồm: 1 tag khắc logo sự kiện HCMC Marathon và 1 tag vận động viên có thể chọn để khắc thời gian hoàn thành/ PR hoặc chữ có 6 ký tự (Giá bán đã bao gồm chi phí khắc).

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).

Ngoài ra, vận động viên có thể chọn thêm dịch vụ khắc thời gian hoàn thành/ PR/ chữ có 6 ký tự lên huy chương sau khi hoàn thành thi đấu với chi phí 100,000 VNĐ/ huy chương.

Besides, runners can also engrave their medal after finishing the race at the charge of 100,000 VNĐ/ medal.



CÁC HOẠT ĐỘNG ĐẶC BIỆT TẠI SỰ KIỆN SPECIAL ON-SITE ACTIVATION

Hãy đến và tận hưởng một cuối tuần đầy sôi động với các hoạt động tại sự kiện vào ngày 04/01/2020! 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 4th! All are welcomed so bring your friends and family too!

Trước ngày thi đấu chính thức, luyện tập và chạy bộ nhẹ sẽ mang đến những lợi ích cho thành tích thi đấu của bạn. Vậy luyện tập như thế nào là đúng và đủ? Hãy ghé thăm **Khu vực Sân khấu Chính** trong khung giờ từ **15:00 - 15:40, ngày 4/1**, để được hướng dẫn luyện tập trước ngày thi đấu bởi Saigon Sport Club - Trung tâm võ thuật và đào tạo thể lực lớn nhất châu Á nhé!

Before the official race day, easy workout and running will have direct effects on your performance on race day. But how to practice in a right way? Come to the **Main Stage Area** from **15:00 pm to 15:40 pm on Jan 4** to have a training instruction before race day from Saigon Sport Club - Asia's largest mixed martial arts and cross-training centre.





Nếu là một người có niềm đam mê với chạy bộ, hẳn bất cứ VĐV nào cũng mong muốn được một lần trong đời tham dự 6 Giải Marathon lớn nằm trong hệ thống Abbott World Marathon Majors. Vậy làm thế nào để đạt chuẩn tham gia? Cần chuẩn bị và luyện tập như thế nào? Tất cả sẽ được giải đáp bởi Edan Syah - VĐV Malaysia trẻ nhất từng hoàn thành Abbott World Marathon Majors cũng như là HLV trưởng CLB Smart Athletics chuyên đào tạo VĐV đạt chuẩn Quốc tế Boston. Đến với Khu vực Sân khấu Chính của sự kiện vào lúc **9:30 sáng** để cùng lắng nghe những chia sẻ từ HLV Edan Syah và đặt câu hỏi cho anh ấy!

If you're a passionate runner, joining 6 Abbott World Marathon Majors must be in your wish list. So how to be qualified to join these races? How should you train? Come and meet Mr. Edan Syah - the youngest Malaysian runner completed 6 World Marathon Majors, he's also the founder and Head coach of Smart Athletics Club (SAC) to train runners for Boston Marathon Qualification To Qualify at **9:30 AM** to listen to his running journey and ask all the questions you want.

Sau khi hoàn thành đường chạy, các “anh hùng nhí” sẽ quay lại khu vực sân khấu mini để giãn cơ cùng các bài tập nhảy đến từ **Buck studio**. Bố mẹ/ anh chị em cũng có thể tham gia đấy!

After finishing their run, the “little heroes” will return to the mini stage area have a dance exercise with **Buck studio**. Parents and all relatives can join with the little ones as well!



NGƯỜI DẪN TỐC PACERS

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

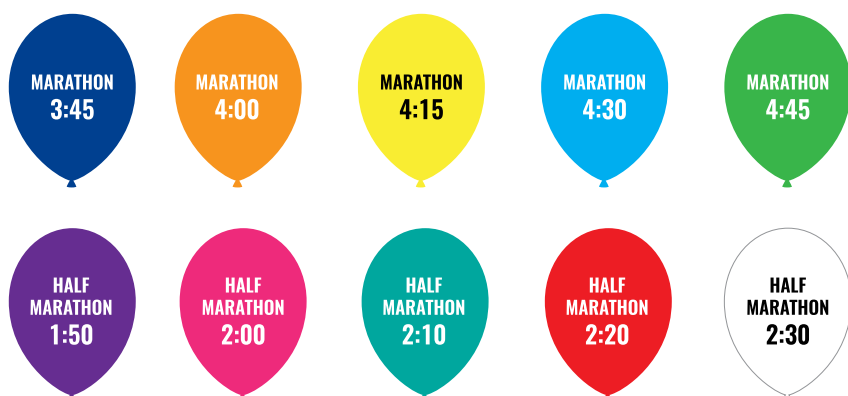
Set a new goal and our Pacers will help you to accomplish a new Personal Record!

Người dẫn tốc tại sự kiện HCMC Marathon 2020 tài trợ chính bởi Taiwan Excellence là những “chân” chạy có kinh nghiệm. Họ tham gia Giải để hỗ trợ những vận động viên 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 vận động viên hoàn thành cuộc thi theo từng khung giờ khác nhau. Bạn có thể phân biệt các nhóm dẫn tốc qua màu bóng bay được đeo sau lưng họ. Các khung thời gian hoàn thành được phân chia theo các màu bóng như sau:

Our Pacers are experienced runners, who take part in HCMC Marathon 2020 powered by Taiwan Excellence 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 balloon behind their backs. The finishing timeframes are divided in accordance with the balloon's colors as follows:



Giải thích/ Explanation:



Người dẫn tốc với bóng màu xanh đen sẽ giúp vận động viên hoàn thành cự ly Marathon trong khoảng thời gian 3 tiếng 45 phút.

Pacers with navy balloons will help runners to finish Full Marathon within 3 hours 45 minutes.



Người dẫn tốc với bóng màu tím sẽ giúp vận động viên hoàn thành cự ly Bán Marathon trong khoảng thời gian 1 tiếng 50 phút.

Pacers with purple balloons will help runners to finish Half Marathon within 1 hour 50 minutes.

* LƯU Ý/ NOTICE:

Bạn nên tìm nhóm người dẫn tốc ở khung giờ hoàn thành bạn mong muốn trước khi cuộc thi bắt đầu.

You are advised to look for the Pacer team of your desired finishing time before the race starts.

CẢM ƠN CÁC NHÀ TÀI TRỢ VÀ ĐỐI TÁC

THANK YOU TO ALL SPONSORS AND PARTNERS

ĐƠN VỊ BẢO TRỢ
ENDORSED BY



ĐƠN VỊ TỔ CHỨC
THE ORGANIZER



ĐƠN VỊ TÀI TRỢ CHÍNH
TITLE SPONSOR



ĐƠN VỊ ĐỐI TÁC
TRUYỀN THÔNG CHÍNH THỨC
OFFICIAL MEDIA SPONSOR



ĐƠN VỊ TÀI TRỢ ĐỒNG
BRONZE SPONSORS



ĐỐI TÁC ĐỊA ĐIỂM
VENUE PARTNERS



ĐỐI TÁC
NƯỚC UỐNG ĐIỆN GIẢI
ELECTROLYTE DRINK PARTNER



ĐỐI TÁC NƯỚC UỐNG
CHÍNH THỨC
OFFICIAL WATER PARTNER



ĐỐI TÁC KHÁCH SẠN
CHÍNH THỨC
OFFICIAL HOTEL PARTNER



ĐỐI TÁC MERCHANDISE
CHÍNH THỨC
OFFICIAL MERCHANDISE PARTNER



ĐỐI TÁC
PARTNERS



pulse
active

#WECREATEMOMENTS

www.pulse.vn