

 Manulife

DANANG
INTERNATIONAL
MARATHON 2019

ENDORSED BY
ĐƠN VỊ BẢO TRỢ

THE ORGANIZER
ĐƠN VỊ TỔ CHỨC



pulse
active



RACE GUIDE
THÔNG TIN CUỘC THI

CERTIFIED BY



Move là vui

Thêm *hạnh phúc* trong từng bước chân

Manulife
MOVE

Từ hôm nay, hãy bước đi cùng ManulifeMOVE để tận hưởng niềm vui của việc vận động và nhận thưởng từ chính việc cải thiện sức khỏe mỗi ngày của bạn.

ManulifeMOVE có gì hay?

- ↓ Tải và hưởng quyền lợi mà không tốn một chi phí nào
- 📊 Theo dõi số bước chân để khỏe hơn mỗi ngày
- 🎁 Tham gia và nhận quà từ các chương trình và thử thách thú vị
- ❤️ Cập nhật các bài viết sống khỏe hữu ích
- 💰 Tận hưởng ưu đãi từ các đối tác



Tải ManulifeMOVE ngay
nhận quà nhận cả niềm vui



Get moving with ManulifeMOVE, a program centered on helping you to become more active and get rewarded in being healthier

What's fun in ManulifeMOVE?

- Download and earn benefits without fee
- Track your daily steps for health enhancement
- Participate and get rewards from our challenges
- Update new health tips via our insightful articles
- Enjoy rewards all-year-round from our partners

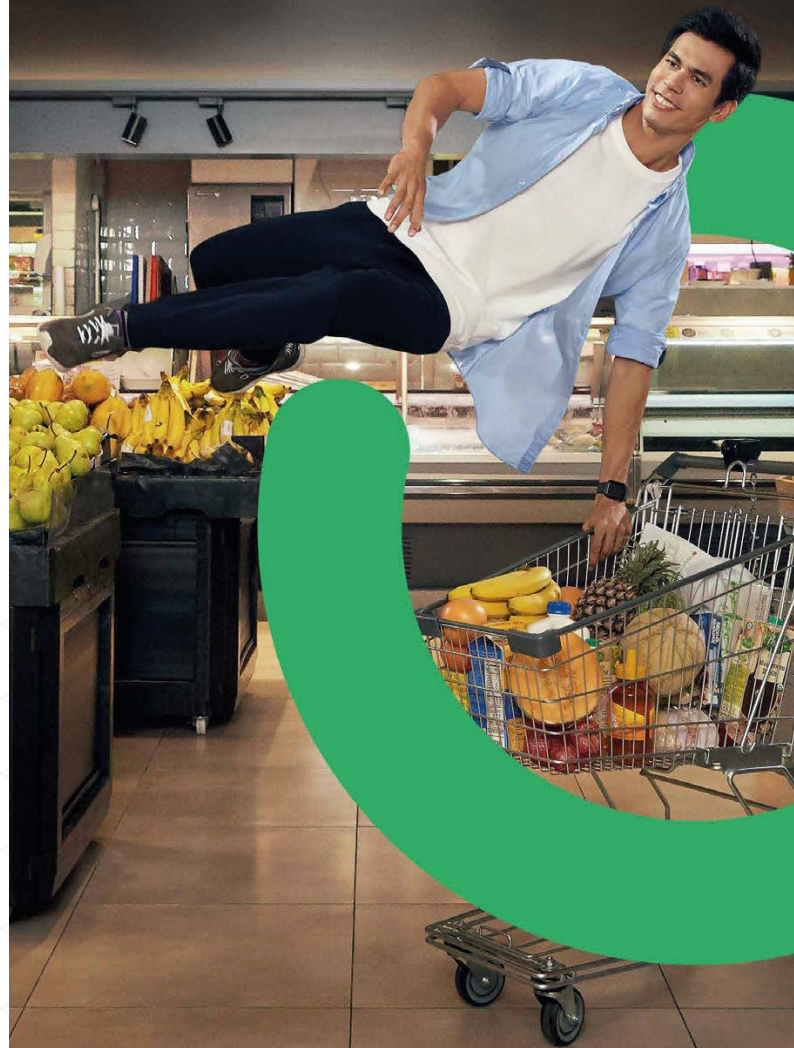


Download ManulifeMOVE
Earn rewards and more

- ManulifeMOVE_Vietnam@manulife.com
- @ManulifeVietnam
- <https://www.manulife.com.vn/>

- Apple và logo Apple là nhãn hiệu của công ty Apple Inc., đăng ký tại Mỹ, các nước và vùng lãnh thổ. Apple store là dấu hiệu dịch vụ của công ty Apple Inc.
- Google Play và logo của Google play là nhãn hiệu của công ty Google LLC.

Every move is joy
It's more *rewarding* when you move



Being part of this Marathon means you are joining hands with us in spreading the love for the beautiful and energetic city to people across the world with the core message “Because I Love Danang”.

Danang has become famous thanks to not only its media coverage from foreign press but also its warm hospitality offered by the locals, which has contributed to the increase in tourist number year by year. The city also offers a perfect blend of nature, history, and modernity that can make anyone easily fall in love at first arrival and look forward to coming back again to taste its charm.

The message “Because I Love Danang” expresses the great love and gratitude that the Organizers and our partners have for this city. We wish to add to and maintain the city’s beauty by taking practical and meaningful steps to support the community. Our goal is to give everyone – those who have been, are, and will be in Danang – a reason to come and to live a healthy life through running.

No matter who you are or where you are from, come to Danang to share the love. Locals are glad to have you in their city and to accompany you in discovering everything that is meant to be discovered. Soon you will join the action, feeding off the lively atmosphere to go run in this beautiful city, and to feel love through the warm hearts of the locals. The city will open its arms to welcome you at the finish line in the exciting marathon spirit.

Get ready to run Danang! Because I love Danang, and because YOU love Danang (or soon you will)!

Trở thành một phần của cuộc thi, bạn đã chung tay góp phần lan tỏa tình yêu đối với thành phố Đà Nẵng thông qua thông điệp “Bởi vì tôi yêu Đà Nẵng”.

Đà Nẵng trở nên nổi tiếng không chỉ bởi những danh hiệu và sự tôn vinh từ báo chí nước ngoài, mà mảnh đất này còn níu chân du khách bởi yếu tố con người, sự hiện đại, văn minh và luôn vận động chuyển mình để đổi mới. Không chỉ đối với khách du lịch mà kể cả với người dân Việt Nam, đây là nơi dẫu có đi biết bao nhiêu lần thì khi quay trở lại cảm giác vẫn như mới lần đầu đặt chân đến.

Thông điệp “Bởi vì tôi yêu Đà Nẵng” chính là tình cảm và niềm tri ân mà Ban tổ chức cuộc thi và các đơn vị tài trợ, đối tác mong muốn truyền tải đến người tham dự. Hãy cùng chúng tôi góp phần tô đẹp Thành phố thông qua những hành động thiết thực và có ích cho cộng đồng.

Dù bạn là ai, sống ở đâu, hãy hướng về Đà Nẵng với tình yêu to lớn dành cho Thành phố. Những con người thân thiện nơi đây luôn sẵn sàng chào đón bạn khám phá tất cả những gì thuộc địa phương. Đến với Đà Nẵng để chạy bộ, để sống trong không khí đường đua Manulife Danang International Marathon, nơi các vận động viên từ khắp nơi đổ về hàng năm, và để cảm nhận yêu thương từ tiếng hò reo cổ vũ của người dân trên các nẻo đường. Thành phố sẽ dang tay chào đón bạn tiến về vạch đích trong tinh thần marathon đầy hứng khởi.

Hãy sẵn sàng chạy vì Đà Nẵng! Bởi chúng ta đều yêu Đà Nẵng!



Every marathoner comes to this sport seeking for something: an ideal, or a goal to conquer. Whether you start small with 10KM, or go big for Half marathon/Full marathon, you know you have reached a milestone when you cross the finishing line and earn yourself the winning medal.

The medal of Manulife Danang International 2019 is an is inspired by the rising sun of Danang City. A look at the medal may remind you of the breathtaking routes you have been through, and the vibrant red glow you have witnessed throughout Vo Nguyen Giap road. Then the iconic bridges of Danang make you recall how your determination drove you to go over on that race day, how you flexed your muscles under the scorching weather, how the wind blew through your hair, and how the friendly people and volunteers here ardently cheered for you. Last but not least, the medal of Manulife Danang International Marathon 2019 would expect to be your motivation for higher goals and strive to accomplish them, just like how you excitedly welcome every new day.

Dù đến với marathon với bất cứ lý do gì thì tất cả các vận động viên đều có riêng cho mình một lý tưởng, một mục tiêu để chinh phục, từ việc bắt đầu chạy những cự ly nhỏ cho đến chạy marathon, tất cả sẽ được đánh dấu hoàn thành một khi chạm đến vạch đích và giành cho mình chiếc huy chương chiến thắng.

Chiếc huy chương của Manulife Danang International 2019 là bức tranh biển thu nhỏ của Thành phố Đà Nẵng cùng hình ảnh mặt trời ló rạng. Chúng tôi hy vọng mỗi khi nhìn vào tấm huy chương này, bạn sẽ nhớ đến những cung đường tuyệt đẹp đồng hành trên suốt chặng đua nơi đây. Đó là lúc bạn chạy dọc theo đường Võ Nguyên Giáp và ngắm trọn vẹn khoảnh khắc mặt trời lên trên biển đỏ rực. Hay bạn nhớ những cây cầu biểu tượng của Đà Nẵng, khi lên dốc lúc thả dốc không biết mệt. Bạn cũng nhớ cái nắng gắt, cái gió miền biển tươi mát, và đặc biệt là những con người thân thiện, những cổ động viên niềm nở đã reo hò hết mình khi bạn chạy qua. Không những thế, tấm huy chương của Manulife Danang International Marathon 2019 cũng mong trở thành động lực để bạn tiếp tục đặt ra các mục tiêu và đón chào mỗi ngày mới đầy hứng khởi.

TIME THỜI GIAN	ACTIVITY HOẠT ĐỘNG	LOCATION ĐỊA ĐIỂM
-------------------	-----------------------	----------------------

FRIDAY / THỨ 6, 09.08.2019

3:00 PM – 8:00 PM	RACE KIT PICK-UP/BOOTH'S ACTIVITIES VĐV nhận số hiệu chạy/Khu gian hàng hoạt động	EVENT AREA Khu vực chính
-------------------	---	------------------------------------

SATURDAY / THỨ 7, 10.08.2019

8:30 AM – 8:00 PM	RACE KIT PICK-UP & BOOTHS' ACTIVITIES VĐV nhận số hiệu chạy/Khu gian hàng hoạt động	EVENT AREA Khu vực chính
8:30 AM – 3:30 PM	RONNY DASH RACE KIT PICK-UP VĐV Nhí Ronny Dash nhận số hiệu chạy	
3:30 PM	RONNY DASH - WELCOME KIDS Chào mừng các VĐV nhí Ronny Dash	
4:00 PM	RONNY DASH STARTS VĐV Nhí Ronny Dash xuất phát chạy vui	
5:00 PM – 5:30 PM	RONNY DASH AWARD CEREMONY Trao giải cho VĐV Nhí Ronny Dash	

***Event site is located at Bien Dong Park, Vo Nguyen Giap Street, Phuoc My, Son Tra, Danang.**
 Khu vực sự kiện diễn ra tại Công viên Biển Đông, Võ Nguyên Giáp, Phước Mỹ, Sơn Trà, Đà Nẵng

****Don't forget to carb up before the race. We have a suggestion for you on page 32**

**Đừng quên nạp năng lượng đầy đủ trước ngày thi chính thức. Chúng tôi có gợi ý chỗ lý tưởng cho bữa ăn carbo load cho bạn ở trang 32



「 Là ngân hàng liên doanh
 đầu tiên tại Việt Nam, IVB
 cung cấp **dịch vụ**
tài chính chuyên biệt
 cho Khách hàng Cá Nhân
 và Doanh Nghiệp. 」

☎ 1900 588 879

🌐 www.indovinabank.com.vn

f Facebook
 IVB - Indovina Bank

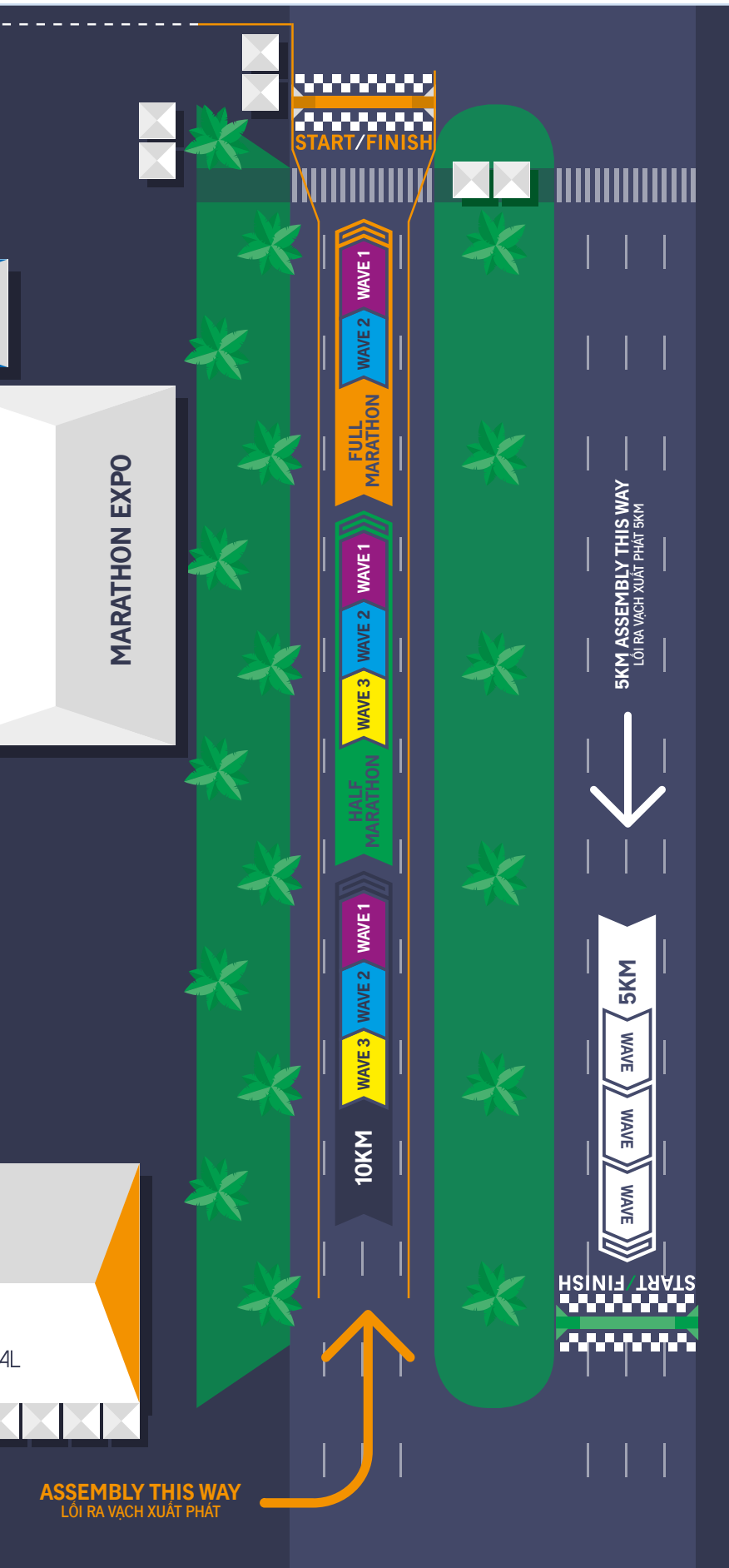
vun đắp cùng phát triển
Niềm tin Bền vững

TIME THỜI GIAN	ACTIVITY HOẠT ĐỘNG	LOCATION ĐỊA ĐIỂM
-------------------	-----------------------	----------------------



SUNDAY / CHỦ NHẬT, 11.08.2019

2:00 AM	Welcome All Runners Chào mừng các VĐV	Event Area Khu vực chính
4:15 AM – 4:30 AM	Full & Half Marathon Runner Assembly VĐV Marathon & Bán Marathon tập trung tại vạch xuất phát	Start Line Khu vực xuất phát
4:30 AM	Full Marathon Starts Xuất phát - cự ly Marathon	
4:40 AM	Half Marathon Starts Xuất phát - cự ly Bán Marathon	
5:00 AM	Athletes' Village Opens Làng VĐV hoạt động	Event Area Khu vực chính
5:15 AM - 5:30 AM	10KM Runner Assembly VĐV 10KM tập trung tại vạch xuất phát	Start Line Khu vực xuất phát
5:30 AM	10KM Starts Xuất phát - cự ly 10KM	Start Line Khu vực xuất phát
7:00 AM – 7:30 AM	5KM Runner Assembly VĐV 5KM tập trung tại vạch xuất phát	Start Line Khu vực xuất phát
7:30 AM	5KM Starts Xuất phát - cự ly 5KM	Start Line Khu vực xuất phát
8:00 AM	Cut off time 10KM Đóng đường chạy 10KM	Finish Line Khu vực về đích
8:40 AM	Cut off time Half Marathon Đóng đường chạy Bán Marathon	Finish Line Khu vực về đích
9:30 AM	Cut off time 5KM Đóng đường chạy 5KM	Start Line Khu vực xuất phát
9:30AM – 10:30AM	Award Ceremony Lễ trao giải	Main Stage Khu vực sân khấu chính
9:30 AM	Cut off Tran Thi Ly Bridge point of 42KM (KM25) Đóng điểm cầu Trần Thị Lý đường chạy 42KM (KM25)	Race Route Khu vực đường chạy
10:00 AM	Cut off Thuan Phuoc Bridge point of 42KM (KM31) Đóng điểm cầu Thuận Phước đường chạy 42KM (KM31)	Race Route Khu vực đường chạy
11:30 AM	Cut off time Full Marathon Đóng đường chạy Marathon	Finish Line Khu vực về đích
	Race Ends Kết thúc chương trình	Event Area Khu vực chính
6:00 PM	After Race Party Tiệc sau chương trình	7 Bridges Brewing Co 493 Trần Hưng Đạo P. An Hải Tây, Q.Sơn Trà, Đà Nẵng


*Event site is located at Bien Dong Park, Vo Nguyen Giap Street, Phuoc My, Son Tra, Danang.
 Khu vực sự kiện diễn ra tại Công viên Biển Đông, Võ Nguyên Giáp, Phước Mỹ, Sơn Trà, Đà Nẵng




Full Marathon

-  4:30 AM / BIBS 40100 - 40599
-  4:32 AM / BIBS 40600 - 41120




Half Marathon

-  4:40 AM / BIBS 20100 - 20899
-  4:42 AM / BIBS 20900 - 21699
-  4:44 AM / BIBS 21700 - 22409

10 KM

-  5:30 AM / BIBS 10100 - 10795
-  5:32 AM / BIBS 10796 - 11408
-  5:34 AM / BIBS 11409 - 11152

5 KM

-  7:30 AM
-  7:32 AM
-  7:34 AM

***You can check your wave on your BIB**

Bạn có thể kiểm tra đợt xuất phát trên BIB của mình

FULL MARATHON
 2 LOOPS / 2 VÒNG



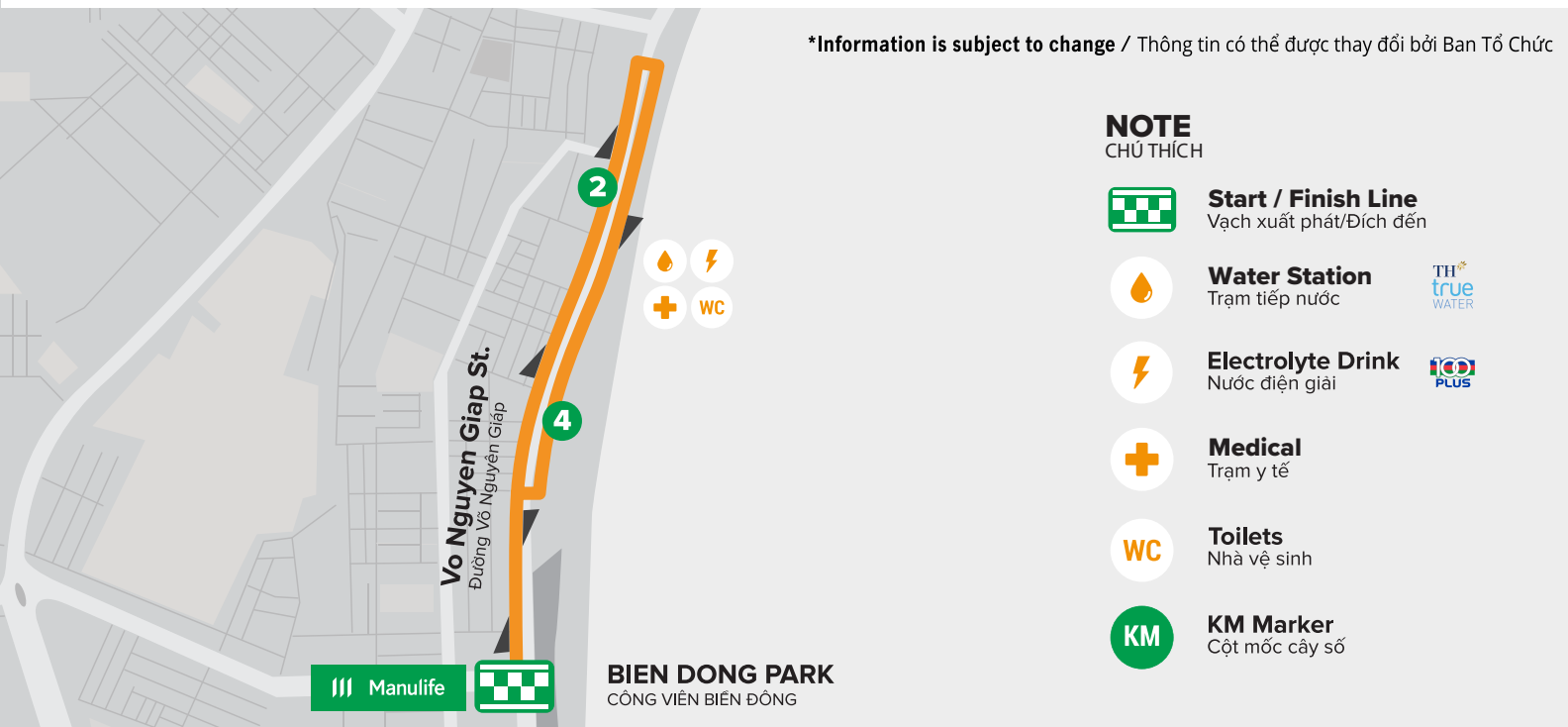
*Information is subject to change / Thông tin có thể được thay đổi bởi Ban Tổ Chức

HALF MARATHON



- NOTE**
 CHÚ THÍCH
- Start / Finish Line**
 Vạch xuất phát/Dích để
 - Water Station**
 Trạm tiếp nước
 - Electrolyte Drink**
 Nước điện giải
 - Medical**
 Trạm y tế
 - Nutrition**
 Dinh dưỡng bổ sung
 - Water Dunk Tanks**
 Thùng làm mát
 - Toilets**
 Nhà vệ sinh
 - Shower Station**
 Trạm phun sương
 - Check Point**
 Trạm tính giờ
 - KM Marker**
 Cột mốc cây số
 - Cheering point**
 Điểm cổ vũ

*Information is subject to change / Thông tin có thể được thay đổi bởi Ban Tổ Chức



H C M C MARATHON

7TH EDITION

ĐƠN VỊ CHỈ ĐẠO
ENDORSED BY



ĐƠN VỊ TỔ CHỨC
THE ORGANIZER

pulse
active

MORE THAN A RACE

JANUARY 5TH, 2020



REGISTRATION IS NOW OPEN!

FULL MARATHON/ HALF MARATHON/ 10KM/ 5KM/ KIDS DASH - 1KM

www.hcmcmarathon.com

[#hcmcmarathon](https://twitter.com/hcmcmarathon)

By submitting your registration, you have agreed to enter and participate in the following event, Manulife Danang International Marathon 2019, and abide by all the terms and conditions set forth by city officials, organizers, and event supporting groups.

Bằng cách cung cấp thông tin đăng ký tham gia cho Ban Tổ Chức (BTC) qua các hình thức đăng ký khác nhau (trực tuyến qua website, email,..), tất cả người tham gia xác nhận đồng ý và cam kết thực hiện những điều lệ tham gia như bên dưới.

EVENT ENTRY AND REGISTRATION REQUIREMENTS / THẺ LỆ THAM GIA VÀ QUY ĐỊNH CUỘC THI

Minimum age of a participant is 18 years old, on race day, to enter the Full Marathon (42KM), 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.

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

Race numbers can only be picked up at the designated location of the RACE KIT PICK-UP. Information on location & time will be provided to participants at least 1 week before race day. No special arrangements will be made.

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 any circumstances.

If some of the above topics need more clarification, please inform the organizer via email (info@pulse.vn). The organizer will hold the final decision.

Tất cả các vận động viên (VĐV) phải đủ 18 tuổi trở lên mới có thể tham gia cự ly Marathon (42KM), đủ 16 tuổi trở lên đối với cự ly Bán Marathon (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 có 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.

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 thi đấu – thông tin về địa điểm / thời gian sẽ được gửi đến người tham gia ít nhất 1 tuần trước ngày chương trình diễn ra. BTC 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.

Nếu không có vấn đề đặc biệt nào phát sinh, tất cả người tham gia cần xác nhận đồng ý và cam kết thực hiện những điều lệ tham gia trên bằng cách nhấp vào ô "Đồng ý" sau khi đã điền đầy đủ thông tin trong mẫu đơn đăng ký online. Phí tham gia cuộc đua và các phí liên quan không được hoàn lại và không được phép chuyển nhượng trong bất kỳ hoàn cảnh nào.

BIBS & TIMING CHIP / SỐ HIỆU CHẠY (BIB) VÀ CHIP BẮM THỜI GIAN

BIBs are assigned and must be picked up & verified by the person who originally registered for it. 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 event 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. 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 bibs 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 their disqualification.

The person to whom the bib was registered to will also be disqualified. All participants must always wear the official bib at the start line, during race, and at the finish line to be identified and treated as a participant of the race. Race bibs must be pinned on the front of the participant's singlet, shirt, or shorts and must always be clearly visible. Participants who can't be verified as they pass by officials and checkpoints due to missing or obscured race numbers may be removed from the course or disqualified under the suspicion of cheating. Race numbers may not be folded or cut.

PLEASE NOTE

- Complimentary Entry Registrations (CER) are entitled to:
- Podium, for TOP 3 winners
- Trophy, for TOP 3 winners
- Have race results with rankings 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 or sponsor prizes

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 thi đấu – thông tin về địa điểm / thời gian sẽ được gửi đến người tham gia ít nhất 1 tuần trước ngày chương trình diễn ra. BTC 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.

Chip tính giờ (Timing Chip) sẽ được kiểm tra tại nơi nhận bộ kit ở quầy timing chip 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.

BTC 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 (Complementary Entry Registrations – CER) sẽ nhận được các quyền lợi sau:
- Xuất hiện trên bục vinh danh, nếu trong danh sách người chiến thắng
- Được ghi nhận thành tích sau cuộc đua trên website của Giải Marathon Quốc Tế Đà Nẵng 2019.
- Nhận huy chương (khi đã hoàn thành cự ly trong thời gian quy định)
- Áo hoàn thành cự ly
- Các VĐV đăng ký từ các suất không trả phí sẽ không nhận được tiền thưởng hoặc quà từ nhà tài trợ

RACE COURSE / ĐƯỜNG ĐUA

The race course can be defined as the roadway between the edges and curbs and by the marks and cones.

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 for recognizing and understanding the event signage 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 department and police officers.

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.

Những người tham gia cần đảm bảo nắm rõ các bảng chỉ dẫn và các biểu tượng ký 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 BTC, 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 / CUỘC ĐUA

1 START / ĐIỂM XUẤT PHÁT

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 result in disqualification from the event. Any participant late for their races' 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 for their 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.

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 BTC 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 lượt xuất phát 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. Thậm chí thời gian bắt đầu sẽ được gỡ bỏ sau khi tất cả những người tham gia xuất phát tại lượt xuất phát cuối cùng đã có cơ hội hợp lý để bắt đầu, việc này được quyết định bởi BTC cuộc đua.

2 TIME LIMIT / GIỚI HẠN THỜI GIAN

The Event has a maximum race day finish time of 7 hours measured from the Full Marathon 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.

Thời gian kết thúc cuộc đua tối đa là bảy giờ tính từ thời điểm người chạy cuối cùng vượt qua vạch xuất phát. Tuy

nhiên, VĐV phải hoàn thành cự ly của mình trong thời gian giới hạn dành cho cự ly đó. 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 viện 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.

3 SPORTSMANSHIP / TINH THẦN THAM GIA

Participants must respectfully and immediately comply with the directions of any race official, event staff, or 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.

Những người tham gia phải tuân thủ và tôn trọng các hướng dẫn của các thành viên BTC 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.

4 CONDUCT & INTERFERENCE / ỨNG XỬ

TRÊN ĐƯỜNG ĐUA

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 another participant. Participants shall not intentionally obstruct, impede or interfere with the forward progress of another participant. These actions stated above are safety hazards and participants endangering others will be subject to a ban from future events.

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 kì 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.

5 COURSE-CUTTING / CHẠY TẮT

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 disqualified. Any participant that abandons the race course, no matter the reason, must re-enter the race at the last post, or else they will be disqualified for course-cutting. Moreover, a course-cutting violation can be decided by eye-witness reports, surveillance equipment and video, failure to register times at timing mats, or being absent in race photography. Participants whose split times are missing or irregular at official timing checkpoints will be reanalyzed and considered for disqualification.

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 trường 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.

6 UNAUTHORIZED PERSONS / NHỮNG

NGƯỜI KHÔNG PHẢI VĐV

Only participants who registered to join the race are allowed along the course from 4am-12am. No other person is authorized to be on the course unless they are registered participants. Such unauthorized persons include but are not limited to the children and other family members and friends of participating athletes. All unauthorized persons will be directed to leave the start and secured finish areas and the course. All unauthorized persons and those not issued bib numbers shall be directed to leave the course.

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. Những người không tham gia, nhưng nếu là trẻ em, các thành viên trong gia đình và bạn bè của các vận động viên tham gia sẽ không bị áp dụng những giới hạn trên tại vạch đích khi VĐV cách đích 1 mét, tuy nhiên số người được vào đường chạy để kết thúc đường chạy với VĐV sẽ bị giới hạn tối đa 3 người. Tất cả những người không tham gia 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 trường đua bởi các thành viên ban tổ chức, nhân viên an ninh hoặc cảnh sát.

7 PARTICIPANT SAFETY / AN TOÀN CHO

NGƯỜI THAM GIA

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, any camera mount which is not attached directly to the head or torso
- Weapons & sharp objects
- Signs & banners larger than 30cm x 45cm
- Duvets, sleeping bags, and large blankets or comforters
- Alcoholic beverages and illegal substances of any kind
- Flycam, unmanned aerial devices, or any other flying device
- Glass containers
- Any containers of liquid that are larger than one liter
- Backpacks bigger than 15L in volume
- Weight vests

The use of wheeled devices by participants is strictly limited to authorized and officially registered wheelchair and handcycle participants, baby joggers, and 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 dogs, may be brought on the course or into the Start or Finish line areas. Infants and children cannot be carried at any point on the race course or at the Start or Finish line areas.

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 tai nghe.
- Điện thoại di động bỏ túi
- Camera bỏ túi 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 30cm x45cm
- 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 Marathon, Bán Marathon & cự ly chạy 10KM.

Không có loại động vật nào, kể cả chó, được phép đưa vào đường chạy hoặc vào các khu vực xuất phát và đích. Những người tham gia không nên bông hoặc đùa theo trẻ sơ sinh hoặc trẻ em tại bất kỳ thời điểm nào của cuộc đua.

8 DIRECTIONS FROM OFFICIALS / HƯỚNG

DẪN TỪ BTC

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.

Những người tham gia phải tuân thủ tất cả các hướng dẫn của các thành viên BTC 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.

BTC sự kiện có quyền trì hoãn, hủy bỏ hoặc đình chỉ cuộc

đua do các vấn đề thời tiết, an toàn hoặc an ninh.

9. DIRECTIONS FROM MEDICAL OFFICIALS

/ HƯỚNG DẪN TỪ NHÂN VIÊN Y TẾ

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 be judged to have received any illegal assistance and will 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.

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.

RESULTS AND AWARDS / KẾT QUẢ VÀ GIẢI THƯỞNG

The top 3 finishers in Full Marathon (42KM), Half Marathon (21KM), 10KM distance will receive a commemorative

award. All official finishers, within the respective cut off times, will receive a commemorative medal.

Top 3 người về đích đầu tiên trong Marathon (42KM), Bán Marathon (21KM), cự ly 10KM sẽ nhận được một giải thưởng kỉ niệm. Tất cả những người tham gia sẽ nhận được một huy chương kỉ niệm.

1 FINISHER MEDALS & FINISHER T-SHIRT

/ HUY CHƯƠNG VÀ ÁO HOÀN THÀNH CỰ LY

All runners who cross the start and finish line during the event will receive their finisher shirts (42KM 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 . (42KM, 21KM, 10KM races).

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 ly Marathon – 42KM và Bán Marathon – 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 ly Marathon – 42KM, Bán Marathon – 21KM và 10KM).

2 DID NOT FINISH (DNF) PARTICIPANTS

/ ĐỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI THAM GIA

KHÔNG HOÀN THÀNH (DNF)

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

All DNF participants are not eligible to receive the medals. The medal is a privilege, not a right, for participants and the registration is the chance to earn the medal and not a payment for it. The medal is a symbol of achievement, making it not for sale.

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. Việc nhận huy chương từ Manulife Danang International Marathon là tượng trưng cho nỗ lực và thành tích của VĐV, và không dành để bán.

3 OFFICIAL TIMES FOR ALL RACES / THỜI

GIAN ĐƯỢC TÍNH CHO NHỮNG NGƯỜI CHẠY

All runners are timed electronically by the organizer's system which reads the chip attached to your bib. Do not at any time cut, peel, bend, or damage your bib and chip, and protect your bibs. 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.

By submitting your registration you are agreeing to enter into the event and also agree to abide by these Conditions of Entry, the Event Conditions, and any instructions were given to you by the organizers and officials of the event.

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.

Bản thỏa thuận này là sự đồng ý của VĐV khi tham gia vào sự kiện của chúng tôi đồng thời là sự đồng thuận với các điều khoản tham gia, quy định của sự kiện và các hướng dẫn được yêu cầu bởi BTC của sự kiện.

TERMS AND AGREEMENT / ĐIỀU KHOẢN VÀ THỎA THUẬN

1. We reserve the right to refuse entry to the event, and/or to ask you to cease participation if you participate in the event with a manner that we believe:

- May cause injury to you or another participant;
- May damage or harm the environment;
- In our opinion is likely to cause offense;
- Otherwise causes a risk or potential risk to health and safety of anyone involved;
- Exhibits symptoms of alcohol or drug use;
- May be caused by an injury, illness, or other health problems

1. BTC được phép từ chối sự tham gia hoặc yêu cầu từ bỏ quyền tham gia của VĐV nếu chúng tôi thấy rằng sự có mặt của VĐV tại sự kiện:

- Có thể gây tổn thương đến chính VĐV và những người xung quanh;
- Có thể gây nguy hiểm đến môi trường;
- Cheo quan điểm của chúng tôi, có thể gây ra hành vi phạm tội;
- Mặt khác có thể gây ra các mối đe dọa đến sức khỏe và sự an toàn;
- Có thể gây ra rắc rối với việc sử dụng rượu;
- Có thể có vấn đề về sức khỏe

2. If the reason for cancellation goes beyond our reasonable control arise, including, without limitation, war, civil or political unrest, terrorism or inclement weather conditions, or any internal reasons, there will not be a refund.

2. BTC có thể hủy sự kiện nếu xảy ra các trường hợp vượt ngoài tầm kiểm soát của chúng tôi bao gồm: chiến tranh, khủng bố hoặc các yếu tố thời tiết. VĐV sẽ không được hoàn tiền từ BTC.

3. The use of your data and images as detailed in Danang International Marathon privacy policy.

3. Việc sử dụng hình ảnh và thông tin của VĐV nằm trong chính sách bảo mật thông tin của Giải Marathon Quốc Tế Đà Nẵng 2019.

4. You agree that any audio, visual, or audio-visual recordings that you make of the event or any part of it are for personal use only and cannot be used for any commercial purpose.

Personal information includes medical data collected for health and safety purposes.

You agree that the Personal Information relating to you can be stored, used by us and our event partners in connection with the organization, staging, and administration of the event.

You agree that the personal information relating to you may be anonymized and the anonymized data may be used by us and our event partners in connection with the compilation of statistical information:

- The promotion and marketing of the event;
- Adding you to a mailing list to keep you informed about any future events and services which we believe you might be interested in, such as leisure activities relating to either similar types of events or activities; promotional and marketing material in respect of similar events, other community-based activities organized by our event partners, (together the “Marketing Information”).

4. Khi tham gia sự kiện đồng nghĩa với việc bạn đã đồng ý rằng tất cả những bản thu, hiệu ứng âm thanh, hình ảnh, video mà bạn thực hiện tại sự kiện hoặc bất kỳ phần nào của sự kiện sẽ chỉ được sử dụng cho mục đích cá nhân và không được sử dụng với bất kỳ mục đích thương mại hay quảng cáo nào.

Những thông tin cá nhân bao gồm thông tin y tế đều được sử dụng với mục đích an toàn và sức khỏe của VĐV khi tham gia sự kiện.

VĐV đồng ý rằng những thông tin cá nhân của VĐV sẽ được lưu trữ và sử dụng bởi BTC và các đối tác của sự kiện trong suốt quá trình tổ chức và điều hành sự kiện.

VĐV đồng ý rằng những thông tin cá nhân của vận động

viên sẽ được ẩn danh và sử dụng bởi BTC và các đối tác của sự kiện cho các thông tin mang tính số liệu:

- Các hoạt động quảng bá cho sự kiện;
- Các hệ thống thư điện tử để gửi đến VĐV tất cả những thông tin về sự kiện trong tương lai mà VĐV có thể sẽ có hứng thú để tham gia, như các hoạt động giải trí tương tự và các hoạt động liên quan. Các dữ liệu phục vụ trong quảng bá và tiếp thị cho các hoạt động cộng đồng có nội dung tương tự được tổ chức bởi các đối tác của sự kiện.

5. It is YOUR responsibility to be fit and well on the day of the marathon in order to enjoy the experience and not put yourself at risk. We take no liability for death or personal injury, fraud, or any other liability to the extent it cannot be excluded or limited by law.

5. VĐV cam kết có đầy đủ sức khỏe khi tham gia cuộc thi. BTC sẽ không chịu trách nhiệm cho bất kỳ khoản bồi thường nào liên quan đến tính mạng, thương tật hoặc bất kỳ khoản bồi thường nào được quy định bởi pháp luật.

6. Please check your Race Kit carefully when you receive it on Race Kit pick up day. There will be a T-shirt, bib number (chip tag), race guide, medal*, finisher t-shirt* with your corresponding distance of Race Kit. If for any reason you are not satisfied with your race kit or there are any goods missing after when you bring it out of Race Kit pick up site, we won't be able to accept back any goods or exchange for any new ones.

6. VĐV vui lòng kiểm tra thật kỹ bộ thi đấu của mình vào ngày nhận bộ thi đấu. Bộ thi đấu sẽ bao gồm áo thun, số hiệu BIB (chip tag), hướng dẫn đường chạy, huy chương*, áo hoàn thành cự ly Giải Marathon Quốc Tế Đà Nẵng 2019* (tùy thuộc vào cự ly mà bạn đăng ký, bộ race-kit có thể sẽ khác nhau). Sau khi đã rời khỏi khu vực nhận race-kit, BTC sẽ không chấp nhận bất kỳ trường hợp đổi trả với bất kỳ sản phẩm nào trong bộ race-kit.

7. The participant knows that running a road race is a potentially hazardous activity. The participant will not enter and run unless the participant is medically able and properly trained. The participant agrees to abide by any decision of a race official relative to his/ her ability to safely complete the run. The participant assumes all risks associated with running this event, which cannot be eliminated completely, ranging from minor injuries to catastrophic injuries, including, but not limited to tripping and falling, contact with other participants, the effects of weather, traffic and the conditions of the road, and death, all such risks being known and acknowledged by the participant. Having read this waiver and knowing these facts and in consideration of acceptance of entry, the participant, for his/ herself and anyone entitled to act on his/ her behalf, waive and release the race and Danang City, its board members, officers, employees, sponsors, volunteers, contractors, subcontractors, and agents, their representatives and successors from, and agree not to sue any of the foregoing on, any and all claims or liabilities of any kind arising out of his/ her participation in this event even though that liability may arise out of negligence, whether sole, joint, concurrent, or gross, or carelessness on the part of the person named in this waiver. In the event of inclement weather and the organizer has decided to call off or stop the event, the participant agrees to abide by their decision and if the participant decides otherwise, he/she acknowledges all the risks involved and hereby waive & release the race, its organizers and Danang City, from any and all claims or liabilities.

7. VĐV hiểu rằng chạy đường dài là một hoạt động chứa nhiều nguy hiểm tiềm ẩn. VĐV sẽ không tham gia chạy trừ khi VĐV có đủ sức khỏe và tập luyện nghiêm túc. VĐV đồng ý tuân theo mọi quyết định của Ban tổ chức cuộc thi liên quan đến khả năng của mình để hoàn thành đường chạy một cách an toàn. VĐV chấp nhận mọi rủi ro liên quan đến cuộc thi, những trường hợp không thể bảo đảm hoàn toàn, từ chấn thương nhẹ đến nghiêm trọng, bao gồm nhưng không giới hạn việc trượt chân hay té ngã, va chạm với người khác, ảnh

hưởng của thời tiết, giao thông, các điều kiện của đường chạy và cả tử vong, VĐV hoàn toàn hiểu và thừa nhận tất cả những điều đó. Khi đọc điều lệ này, biết được thực tế và sau khi xem xét quyết định tham gia của mình, VĐV, chính bản thân VĐV hoặc bất cứ ai có quyền thay mặt VĐV, miễn trách nhiệm cho đơn vị tổ chức và Thành phố Đà Nẵng, chính thành viên Hội đồng Quản trị, cán bộ, nhân viên, các nhà tài trợ, tình nguyện viên, các nhà thầu, nhà thầu phụ, và các đại lý, người thừa kế và đại diện của họ; và đồng ý không thừa nhận những điều đã nêu trên, hay bất kỳ hình thức khiếu nại hay đòi bồi thường nào phát sinh trong quá trình tham gia sự kiện này của VĐV, ngay cả khi trách nhiệm đó phát sinh bởi sự sơ suất, dù là duy nhất, một phần, đồng thời hay toàn bộ, hoặc sự bất cẩn của người có tên trong điều lệ này. Trong trường hợp thời tiết xấu và Ban tổ chức phải hoãn hoặc dừng cuộc thi, VĐV đồng ý tuân theo quyết định của họ và nếu VĐV có quyết định khác, bản thân VĐV đã nhận biết các rủi ro không liên quan đến cuộc thi, Ban tổ chức cuộc thi, các nhà tài trợ và Thành phố Đà Nẵng, với bất kỳ trách nhiệm hay khiếu nại nào.

PRIVACY POLICY / CHÍNH SÁCH BẢO MẬT THÔNG TIN

1 WHAT INFORMATION DO WE COLLECT?

/ CHÚNG TÔI THU THẬP THÔNG TIN CỦA

BẠN THÔNG QUA HÌNH THỨC NÀO?

We collect information from you when you register for an event, respond to a survey, join our priority list or fill out a form on our website.

When registering on our site, as appropriate, you may be asked to enter your name, e-mail address, mailing address, phone number or credit card information.

Chúng tôi thu thập thông tin từ bạn khi bạn đăng ký một sự kiện, trả lời khảo sát, tham gia danh sách ưu tiên của chúng tôi hoặc đăng ký online trên trang web của chúng tôi.

Khi đăng ký trên trang web của chúng tôi, bạn có thể được yêu cầu nhập: tên, địa chỉ e-mail, địa chỉ email, số điện thoại

hay thông tin thẻ tín dụng.

2 WHAT DO WE USE YOUR INFORMATION FOR?

/ CHÚNG TÔI SỬ DỤNG THÔNG TIN CỦA

BẠN ĐỂ LÀM GÌ?

Any of the information we collect from you may be used in one of the following ways:

- To personalize your experience (your information helps us to better respond to your individual needs).
- To improve our website (we continually strive to improve our website offerings based on the information and feedback we receive from you).
- To improve customer service (your information helps us to more effectively respond to your customer service requests and support needs).
- To process transactions.
- Your information, whether public or private, will not be sold, exchanged, transferred, or given to any other company for any reason whatsoever, without your consent, other than for the express purpose of delivering the purchased product or service requested.
- To administer a contest, promotion, survey or other site feature.
- To send periodic emails.
- The email address you provide for order processing, may be used to send you information and updates pertaining to your registration, in addition to receiving occasional company news, updates, related product or service information, etc.

NOTE: If at any time you would like to unsubscribe from receiving future emails, we include detailed unsubscribe instructions at the bottom of each email.

Bất kỳ thông tin chúng tôi thu thập từ bạn có thể được sử dụng với một trong những mục đích sau:

- Để cá nhân hóa trải nghiệm của bạn (thông tin của bạn sẽ giúp chúng tôi đáp ứng tốt hơn nhu cầu cá nhân của bạn).
- Để cải thiện trang web của chúng tôi (chúng tôi liên tục

cố gắng để cải thiện website của chúng tôi dựa trên những thông tin và phản hồi chúng tôi nhận được từ bạn).

- Để cải thiện dịch vụ khách hàng (thông tin của bạn sẽ giúp chúng tôi để có hiệu quả đáp ứng với yêu cầu của bạn cũng như nhu cầu hỗ trợ).
- Để xử lý các giao dịch. Thông tin của bạn dưới hình thức riêng tư hay chung, sẽ không bị bán, trao đổi, chuyển nhượng, hoặc cho phép bất kỳ công ty nào khác sử dụng với bất kỳ lý do nào mà không có sự đồng ý của chúng tôi, ngoại trừ dùng cho mục đích cung cấp các sản phẩm hoặc dịch vụ theo yêu cầu.
- Để quản lý một cuộc thi, ưu đãi, khảo sát, tính năng khác của trang web.
- Để gửi email định kỳ.
- Các địa chỉ email mà bạn cung cấp, có thể được sử dụng để gửi cho bạn các thông tin và cập nhật liên quan đến việc đăng ký của bạn, ngoài việc tiếp nhận thông tin, tin tức của công ty, cập nhật, sản phẩm hoặc dịch vụ liên quan, v.v.

LƯU Ý: Nếu lúc nào đó bạn muốn hủy đăng ký từ các email được nhận trong tương lai, chúng tôi đều cung cấp chi tiết ở dưới cùng của mỗi email để bạn có thể nhấn nút Hủy đăng ký.

3 HOW DO WE PROTECT YOUR INFORMATION?

/ CHÚNG TÔI BẢO VỆ THÔNG TIN CỦA

BẠN NHƯ THẾ NÀO?

We implement a variety of security measures to maintain the safety of your personal information when you place an order or enter, submit, or access your personal information. We offer the use of a secure server. All supplied sensitive/credit information is transmitted via Secure Socket Layer (SSL) technology and then encrypted into our Payment gateway providers database only to be accessible by those authorized with special access rights to such systems, and are required to keep the information confidential. After a transaction, your private information (credit cards, social security numbers, financials, etc.) will not be stored on our servers.

Chúng tôi thực hiện nhiều biện pháp an ninh để duy trì sự an toàn của thông tin cá nhân của bạn khi bạn nhập, gửi, hoặc truy cập thông tin cá nhân của bạn. Chúng tôi cung cấp việc sử dụng một máy chủ an toàn. Cổng thanh toán của chúng tôi chỉ có thể truy cập bởi những người được ủy quyền mới có quyền truy cập đặc biệt đến hệ thống, và được yêu cầu tuyệt đối giữ bí mật thông tin. Sau giao dịch, thông tin riêng tư của bạn (thẻ tín dụng, số an sinh xã hội, tài chính, v.v) sẽ không được lưu trữ trên máy chủ của chúng tôi.

4 DO WE DISCLOSE ANY INFORMATION TO

OUTSIDE PARTIES? / CHÚNG TÔI CÓ ĐƯỢC PHÉP

TIẾT LỘ THÔNG TIN CHO TỔ CHỨC NÀO KHÁC?

We do not sell, trade, or otherwise transfer to outside parties your personally identifiable information. This does not include trusted third parties who assist us in operating our website, conducting our business, or servicing you, so long as those parties agree to keep this information confidential. We may also release your information when we believe release is appropriate to comply with the law, enforce our site policies, or protect ours or others' rights, property, or safety. However, non-personally identifiable visitor information may be provided to other parties for marketing, advertising, or other uses.

Chúng tôi cam kết không buôn bán, trao đổi, hoặc chuyển giao cho bên ngoài những thông tin cá nhân của bạn. Điều này không áp dụng cho các tổ chức thứ ba đáng tin cậy đã và đang hỗ trợ chúng tôi trong việc điều hành trang web của chúng tôi, hoạt động kinh doanh của chúng tôi, hoặc đã và đang phục vụ bạn, miễn là các bên đồng ý giữ bí mật thông tin này. Chúng tôi cũng có thể tiết lộ thông tin của bạn khi chúng tôi tin rằng việc này là hợp lý và tuân thủ pháp luật, thực thi chính sách trên trang web, hoặc bảo vệ chúng ta hoặc người khác quyền, tài sản, hoặc sự an toàn. Tuy nhiên, những thông tin vãng lai không nhận dạng cá nhân có thể được cung cấp cho các bên khác để tiếp thị, quảng cáo, hoặc sử dụng với mục đích khác.

5 THIRD PARTY LINKS / LIÊN KẾT CỦA TỔ

CHỨC THỨ BA

Occasionally, at our discretion, we may include or offer third party products or services on our website. These third party sites have separate and independent privacy policies. We therefore have no responsibility or liability for the content and activities of these linked sites. Nonetheless, we seek to protect the integrity of our site and welcome any feedback about these sites.

Thỉnh thoảng, theo quyết định của chúng tôi, chúng tôi có thể yêu cầu hoặc cung cấp sản phẩm/dịch vụ của tổ chức thứ ba trên trang web của chúng tôi. Những trang web của bên thứ ba có chính sách bảo mật riêng biệt và độc lập. Do đó chúng tôi không có trách nhiệm đối với các nội dung và hoạt động của các trang web liên kết. Tuy nhiên, chúng tôi luôn tìm cách để bảo vệ sự toàn vẹn của trang web của chúng tôi và hoan nghênh bất kỳ thông tin phản hồi về các trang web này.

6 TERMS AND CONDITIONS / ĐIỀU KHOẢN

VÀ ĐIỀU KIỆN

Please also visit our Terms and Conditions section establishing the use, disclaimers, and limitations of liability governing the use of our website at www.rundanang.com

Vui lòng truy cập Điều khoản và Điều kiện của chúng tôi phần thiết lập sử dụng trong trường hợp bạn không được phép, và hạn chế trách nhiệm về việc sử dụng trang web của chúng tôi tại www.rundanang.com.

7 YOUR CONSENT / SỰ ĐỒNG Ý CỦA BẠN

By using our site, you consent to our privacy policy.

Thông qua việc sử dụng trang web của chúng tôi, bạn đồng ý với chính sách bảo mật của chúng tôi.

8 CHANGES TO OUR PRIVACY POLICY / THAY

ĐỔI CHÍNH SÁCH BẢO MẬT

If we decide to change our privacy policy, we will post those changes on this page.

Nếu chúng tôi quyết định thay đổi chính sách bảo mật của chúng tôi, chúng tôi sẽ đăng tải những thay đổi trên trang này.

CHICILON MEDIA®

—
THE MOST EFFECTIVE MEDIA
PLATFORM IN VIETNAM



IDEAL PLACES TO CATCH THE SUNRISE IN DANANG

NHỮNG ĐỊA ĐIỂM LÝ TƯỞNG ĐỂ NGẮM BÌNH MINH Ở ĐÀ NẴNG

Start your day with full of energy by a run on the beach to breathe the fresh air and watch the beautiful dawn rising behind the ocean's waves. With many renowned beaches all over the city and the stunning routes, Danang brings you countless possibilities to discover!

Hãy bắt đầu ngày mới bằng việc chạy bộ trên bờ biển và ngắm bình minh đang dần ló dạng thấp thoáng sau những ngọn sóng. Với nhiều bãi biển nổi danh chạy dài khắp thành phố cùng những tuyến đường đẹp đến nao lòng, Đà Nẵng mang lại cho bạn vô số lựa chọn để khám phá!

★ **My Khe Beach** / Bãi biển Mỹ Khê

No need to travel too far, My Khe is a must-see spot when you visit Danang. Named as one of the most beautiful beaches on the planet, this beach will bring you a completely different running experience.

Không cần đi đâu xa, bãi biển Mỹ Khê là địa điểm không thể bỏ qua khi đến Đà Nẵng. Là một trong những bãi biển đẹp nhất hành tinh, việc ngắm bình minh ở Mỹ Khê sẽ mang đến cho bạn một trải nghiệm hoàn toàn khác biệt.

★ **Hai Van Pass** / Đèo Hải Vân

Hai Van Pass is a 20km mountain pass that connects Danang and Thua Thien-Hue. Give yourself a morning run through Hai Van Pass, one of the best coast roads in the world, to feel the breezes and witness the sun emerged from the back of the mountains.

Là con đèo nối liền Đà Nẵng và Thừa Thiên-Huế, đèo Hải Vân dài 20km mang một vẻ đẹp hùng vĩ được tạo nên bởi những cung đường uốn lượn bọc quanh sườn núi giáp biển. Hãy thử một lần khám phá đèo Hải Vân vào sáng sớm để cảm nhận bầu không khí mát mẻ, trong lành ở đây và ngắm ánh bình minh tuyệt đẹp giữa núi non hùng vĩ.

★ **Thuan Phuoc Bridge** / Cầu Thuận Phước

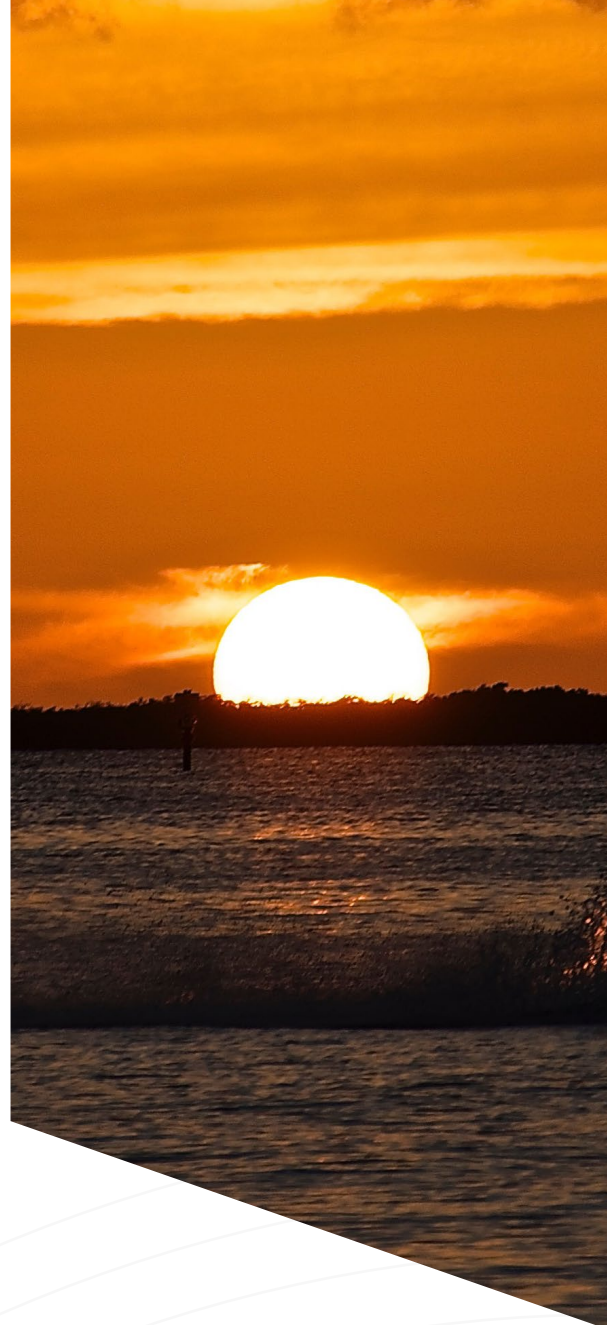
Connecting two sides of the Han river, Thuan Phuoc Bridge attracts tourists by its unique charm. Why not start another beautiful day by running through the rising sun rays and taking in the city view around you?

Được mệnh danh là “tấm dải lụa kết nối hai bờ sông Hàn”, cầu Thuận Phước thu hút người ta bởi vẻ đẹp rất riêng. Việc đón ngày mới bằng cách chạy xuyên qua những tia nắng ban mai đầu ngày và để toàn cảnh thành phố thu bé lại trong tầm mắt bạn ắt hẳn sẽ trở thành một trải nghiệm khó quên đối với rất nhiều người.

★ **Mui Nghe** / Mũi Nghê

Located on the Southern East of Son Tra Peninsula, Mui Nghe (also known as Hon Nghe) is considered to be the first place that the new daylight reaches in Danang. In order to get there, you will need a hiking journey that takes over an hour. However, the wonderful pristine beauty of this place is definitely worth the effort, as it attracts many visitors who are keen on exploring and conquering nature.

Nằm ở phía đông nam bán đảo Sơn Trà, Mũi Nghê (hay còn gọi là Hòn Nghê) được xem là nơi đón ánh bình minh đầu tiên của thành phố Đà Nẵng. Để đến được Mũi Nghê, người đi sẽ phải trải qua hành trình đi bộ dài hơn 1 tiếng đồng hồ. Vẻ đẹp hoang sơ ở nơi đây chính là điểm đã thu hút những vị khách với khát khao khám phá và chinh phục thiên nhiên kỳ vĩ.



DANANG: WHERE THE ESSENCE OF VIETNAMESE CUISINES ARE NURTURED

ĐÀ NẴNG: ĐỊA DANH NÂNG TẦM ẨM THỰC VIỆT

★ Quang noodle / Mì Quảng

Bà Mua's Quang noodle is the place-to-be for those who seek an authentic taste of this famous dish. On the other hand, for a more unique version of Quang noodle, you can check out Trang's Kitchen, a restaurant that built its name with frog Quang noodle.

Với những ai đang tìm kiếm một tô mì Quảng đúng chuẩn, thì mì Quảng Bà Mua chắc chắn là nơi cần đến. Mặt khác, nếu muốn nếm một chút vị độc đáo, hãy tìm đến mì Quảng Bếp Trang, nơi nổi tiếng với món mì Quảng ếch đậm vị và cũng vô cùng hấp dẫn.

- **Bà Mua's Quang noodle**
19-21 Tran Binh Trong, Hai Chau District
- **Trang's Kitchen**
441 Ong Ich Khiem, Hai Chau District

★ 2-Sided Boiled Pork Wrapped in Rice Paper / Bánh tráng thịt heo 2 đầu da

Don't miss out the famous, sophisticated dish originating from Danang. A blend of pork, rice paper and herbs can brighten anyone's day. Ba Huong Restaurant has built its reputation for years based on this dish and now has 3 branches all over Danang.

Đến Đà Nẵng, sẽ là một thiếu sót lớn nếu bỏ qua bánh tráng cuốn thịt heo. Điều đặc biệt tại quán chính là phần thịt heo được chọn, thịt heo phải là loại thịt đùi có mỡ và da ở cả 2 đầu, khi dùng thì được cuốn trong bánh tráng phơi sương kết hợp cùng các loại rau sống tươi xanh, chấm với mắm nêm đậm đà. Một trong những quán nổi tiếng cho món ăn đặc biệt này chính là quán Bà Hương với nhiều năm trong nghề, đến nay quán có hơn 3 cơ sở khắp Đà Nẵng để phục vụ người dân bản địa cũng như khách du lịch.

- **35/2 Ham Nghi, Thanh Khue District**
- **364, 2/9 Street, Hai Chau District**
- **45 Ngo Gia Tu, Hai Chau District**

People might love Danang because of its breath-taking beauty, might take pride in its modern transformation, might yearn to return to the place after years of parting, or might have within them an enthusiasm for discovering this brand new city. Those affections, after all, can be found within a sip of Quang noodle or a simple bowl of Cao Lau or a pork spring roll with dipping sauce. That is to say, Danang cuisines remain an irresistible charm throughout the years.

Người ta có thể yêu Đà Nẵng bởi cảnh đẹp thiên nhiên đa dạng, có thể vỗ ngực tự hào vì những đổi mới hiện đại, có cái khao khát được trở về quê hương sau bao năm của người con xa xứ hay có cái háo hức khi lần đầu được ghé thăm. Nhưng tất cả những cái yêu, sự tự hào hay nỗi nhớ đó lại có thể nằm gọn ghẽ trong tô mì Quảng, tô cao lầu hay cuốn bánh tráng thịt heo chấm mắm nêm đơn giản mà đậm vị quê hương. Bởi thế mới nói, ẩm thực Đà thành có một sức hút mãnh liệt.



DANANG: WHERE THE ESSENCE OF VIETNAMESE CUISINES ARE NURTURED

ĐÀ NẴNG: ĐỊA DANH NÂNG TẦM ẨM THỰC VIỆT

★ Baby clams with rice / Cơm hến xào

Originally a specialty from Hue, yet the dish has long become part of lives of people in Danang. Let's have a look at some spots that offer the best baby clams with rice.

Vốn là món ăn gắn liền với xứ Huế nhưng đã từ lâu, người dân Đà Nẵng đã biến món cơm hến trở thành một phần đời sống tinh thần của mình. Cùng điểm qua một vài địa điểm có món cơm hến đặc sắc nhất ở Đà Nẵng.

- **Cơm hến cô Giao**
K364/27 Lê Duẩn, Q. Hải Châu
- **Cơm hến Ông Ích Khiêm**
5 Ông Ích Khiêm, Q. Thanh Khê

★ Nam O Fish Salad / Gỏi cá Nam Ô

10km away from the bustling Danang city, Nam O fishing village is known for its fish salad. The taste of freshly caught fish can be felt right away. Thanh Huong and Sau Hao are 2 well-known places for some Nam O fish salad.

Cách trung tâm thành phố Đà Nẵng khoảng hơn 10km về phía Bắc, làng chài Nam Ô là nơi có món gỏi cá trứ danh. Loại cá dùng để chế biến món gỏi cá Nam Ô là cá trích được đánh bắt tươi sống nên luôn giữ được độ tươi ngon. Gỏi cá Nam Ô Thanh Hương và gỏi cá Sáu Hào là 2 địa chỉ không thể bỏ qua.

- **Gỏi cá Thanh Hương:**
1029 Nguyễn Lương Bằng, Q. Liên Chiểu
- **Gỏi cá Sáu Hào:**
232 Trần Cao Vân, Q. Thanh Khê

People might love Danang because of its breath-taking beauty, might take pride in its modern transformation, might yearn to return to the place after years of parting, or might have within them an enthusiasm for discovering this brand new city. Those affections, after all, can be found within a sip of Quang noodle or a simple bowl of Cao Lau. That is to say, Danang cuisines remain an irresistible charm throughout the years.

Người ta có thể yêu Đà Nẵng bởi cảnh đẹp thiên nhiên đa dạng, có thể vỗ ngực tự hào vì những đổi mới hiện đại, có cái khao khát được trở về quê hương sau bao năm của người con xa xứ hay có cái háo hức khi lần đầu được ghé thăm. Nhưng tất cả những cái yêu, sự tự hào hay nỗi nhớ đó lại có thể nằm gọn ghẽ trong tô mì Quảng, tô cao lầu hay cuốn bánh tráng thịt heo chấm mắm nêm đơn giản mà đậm vị quê hương. Bởi thế mới nói, ẩm thực Đà thành có một sức hút mãnh liệt.



BECAUSE I ♥ DANANG... BỞI VÌ TÔI YÊU ĐÀ NẴNG

...I Run Danang / Chạy vì Đà Nẵng

With thousands of participants increasing every year, Manulife Danang International Marathon has been earning its reputation on the marathon world map. Come and join the race to become part of those who wish to create a healthier and more active lifestyle for the city.

Chào đón hàng ngàn lượt người tăng dần đều mỗi năm, Manulife Danang International Marathon dần khẳng định vị thế cùng tinh thần hừng khởi vươn mình ra thế giới. Hãy đến và tham gia cuộc đua này, để hòa cùng những giá trị tuyệt vời của nơi đây và đóng góp vào việc xây dựng Thành phố Đà Nẵng năng động và tươi đẹp.

...I Become a Volunteer / Tham gia tình nguyện viên

The Volunteer role will bring you a great opportunity to show your love for the city in a completely different way. Join the Volunteer team of Manulife Danang International Marathon to support the runners, to make them love this city, and to witness their passion and determination. You will find yourself the motivation to begin your running life, and you will love Danang even more than you already have.

Vai trò tình nguyện viên đem lại cơ hội thể hiện tình yêu đối với Thành phố theo một cách hoàn toàn cách mới. Hãy tham gia cùng đội tình nguyện viên của Manulife Danang International Marathon để đại diện cho thành phố biển xinh đẹp, đón chào và tiếp sức cho các vận động viên từ khắp nơi trên thế giới đến tham dự. Chứng kiến sự nhiệt huyết và lòng quyết tâm của họ, bạn sẽ thấy thêm yêu thể thao, và cũng thêm yêu chính Đà Nẵng đấy!

...I Run Green / Làm “xanh” môi trường

Keeping environment clean and green is one of the key directions of Manulife Danang International Marathon. We have been step by step applying environment-friendly actions such as sorting wastes or saying no to plastics (straws, plastic bags). We understand that protecting the environment is protecting our own life, and protecting the beauty of Danang beach city.

Giữ gìn vệ sinh môi trường là một trong những tiêu chí hàng đầu mà Manulife Danang International Marathon hướng tới. Những việc làm tuy nhỏ nhưng có ích cho môi trường như nói không với sản phẩm nhựa dùng một lần (ống hút, túi nilon) hay phân loại rác đầu nguồn, v.v đều được chú tâm thực hiện. Bảo vệ môi trường là bảo vệ chính cuộc sống của chúng ta, và cũng là để góp phần bảo tồn vẻ đẹp thiên nhiên của Thành phố Đà Nẵng.



BECAUSE I ♥ DANANG... BỞI VÌ TÔI YÊU ĐÀ NẴNG

...I Cheer For Runners / Tiếp thêm sức lực bằng sự cổ vũ

Come to cheer and empower the athletes on their path of conquering the race, because your support is the greatest motivation for them to strive for the finish line. Perhaps after joining them in the celebration of victory, you might find yourself the inspiration to start marathon and become one of our participants in the future.

Hãy đến cổ vũ và tiếp thêm sức mạnh cho những vận động viên trên đường đua, vì tiếng reo hò chính là động lực to lớn giúp họ tiến về vạch đích. Tận mắt chứng kiến và ăn mừng cho chiến thắng mới trong niềm hân hoan vỡ òa, biết đâu bạn sẽ tìm cho mình cảm hứng để bắt đầu luyện tập chạy bộ và tham gia marathon trong tương lai.

...I Care For The Community / Cùng quan tâm và cùng san sẻ

Besides the main event, Manulife Danang International Marathon also raises funds to make better lives for those in need. All of your donations will go to associations and organizations dedicated to helping the less fortunate and disabled in Danang.

Bên cạnh những sự kiện chính của cuộc thi, đây còn là nơi để thành phố và cuộc thi gây quỹ cho những mảnh đời kém may mắn. Toàn bộ số tiền thu được từ hoạt động quyên góp sẽ được chuyển đến các tổ chức từ thiện tại thành phố Đà Nẵng nhằm phát huy tinh thần “tương thân tương ái” của người Việt.



Manulife
DANANG
INTERNATIONAL
MARATHON 2019

A CLEAN CITY IS A LOVED CITY

If you love Danang, please don't litter.
Thank you!



THÀNH PHỐ ĐƯỢC YÊU MẾN LÀ MỘT THÀNH PHỐ SẠCH ĐẸP

Nếu bạn yêu Đà Nẵng, hãy bỏ rác đúng nơi quy định.
Xin cảm ơn!



RONNY DASH CHO CON ĐI THẬT XA

Ronny Dash, the 1KM run for “young superheroes”, is one of exciting side activities for kids and families. The “race” is filled with family warmth and joys of parents to their children at a weekend in Danang.

To these little ones, the universe is a big place with countless number of things to discover. The 1KM race, although sounds like a short walk to adults, is a long and adventurous journey to the minds of kids. In that 1KM, what will they see, what will they hear? With bright sparkling eyes looking ahead, and big happy laughter in the ambiance, kids get to step forward to explore the world in the most exciting way.

Let’s come and support our “young superheroes” at 3.30PM, Aug 10 at Bien Dong park.

Ronny Dash, cuộc đua 1KM 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 Đà Nẵng.

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 1km 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 1km 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 3h30 chiều ngày 10/8/2019 tại công viên Biển Đông



CARBO LOAD DINNER SUGGESTION GỢI Ý BỮA TỐI CARBO LOAD

Carbo Load Dinner at 7 Bridges Brewing Company will provide runners with energy for the race day. Come to enjoy craft beers and the best dishes of Danang by Han river.

Carbo Load dinner is not included in the registration fee. Participants can purchase slots directly at 7 Bridges Brewing Company.

TICKET PRICE: 250,000 VND/ person

Trước ngày chạy, các vận động viên luôn cần nạp đủ năng lượng cho hành trình chinh phục phía trước. Vì vậy, hãy chọn cho mình buổi tối thật nhiều dinh dưỡng nhé! 7 Bridges Brewing Company là một trong những địa điểm lý tưởng bạn có thể đến để tận hưởng buổi tối với khung cảnh tuyệt đẹp của Thành phố Đà Nẵng.

Phần ăn không bao gồm trong phí tham gia Manulife Danang International Marathon. Vận động viên có thể tham gia bằng cách mua vé trực tiếp tại 7 Bridges Brewing Company.

GIÁ VÉ: 250.000/ người

AFTER RACE PARTY TIỆC SAU CUỘC THI

Held at 7 Bridges Brewing Company on the night of August 11, the after party welcomes all runners to join, just remember to bring your medal and t-shirt for free entry. For the first 150 entrants, there will be 01 free beer for each of you. Besides, there is a lucky draw with many promising prizes await!

ADDRESS: 493 Tran Hung Dao, An Hai Trung ward, Son Tra district, Danang.

Được tổ chức tại 7 Bridges Brewing Company vào buổi tối ngày 11/8, mở cửa chào đón tất cả các vận động viên khi mang theo huy chương hoặc áo chạy đến tham dự. 150 vận động viên đến sớm nhất sẽ nhận được 01 ly beer miễn phí! Ngoài ra còn có chương trình quay số với những giải thưởng hấp dẫn dành cho vận động viên tham dự.

ĐỊA CHỈ: 493 đường Trần Hưng Đạo, phường An Hải Trung, quận Sơn Trà, Tp. Đà Nẵng.



“BECAUSE I ♥ DANANG”

STORIES

NHỮNG CÂU CHUYỆN VỀ ĐÀ NẴNG

Mr. Bảo Hòa

Veteran runner of Manulife Danang International Marathon

Vận động viên kỳ cựu của Manulife Danang International Marathon

I have been away from home for 40 years. I have always dreamed of running a marathon in my hometown. This is my chance! I will break the record and become the oldest Vietnamese finisher of this marathon. Remember, kids! At the age of 61, I still keep running, so those in your 30-40s can definitely run. Hopefully in your 60s, the passion for running is still burning in you guys!

Chú đã xa nhà được 40 năm rồi. Chú luôn mơ được chạy marathon tại nơi mà chú lớn lên, cho nên đây sẽ là dịp mà chú sẽ phá kỉ lục, trở thành người lớn tuổi nhất hoàn thành thử thách chạy marathon. Các bạn trẻ nhớ nha! Chú 61 tuổi vẫn còn chạy được, tất nhiên mấy em 30-40 vẫn phải chạy được. Chú chỉ mong một chuyện, tới năm 60 tuổi, mấy em phải chạy được như chú đã từng làm.

Chung & Dung

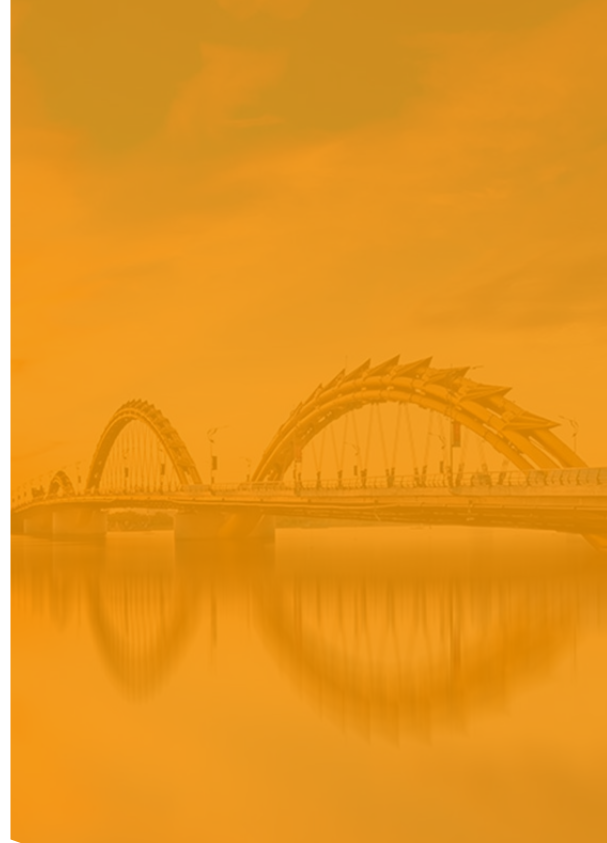
From running partners to life partners

Quen nhau nhờ chạy bộ và kết thúc quá trình hẹn hò tại vạch đích.

We got to know each other thanks to running. After a while, we decided to be life partners at the finish line.

It was my first time running a half-marathon at Manulife Danang International Marathon. I was very nervous, but then Chung was really supportive and probably because of that, we were motivated to keep going and to cross the finish line. Suddenly, he kneeled down, which startled me and there he was, proposing to me in front of hundreds of people. I felt like the world had just stopped spinning. I was breathless, surprised, and happy. After Manulife Danang International Marathon, we participated in several other races and finally, last year we got married. Now we are building a family.

Anh chị quen nhau nhờ chạy bộ thì cũng sẽ kết thúc quá trình hẹn hò tại vạch đích. Cuộc thi Manulife Danang International Marathon lần đó là Bán Marathon (21km) đầu tiên của mình nên chị khá lo lắng về việc hoàn thành đường đua. Anh vốn dĩ rất khỏe mạnh và đây cũng không phải là Bán Marathon lần đầu của anh, tuy nhiên lúc về đích thì cả hai đều rất mệt, đột nhiên anh “khụy” xuống làm chị hoảng lắm, rồi cũng lúc đó đột ngột anh “ngỏ lời” với chị. Mọi thứ xung quanh như đứng lại, chị quá bất ngờ và xúc động khi mình được cầu hôn như thế. Sau Manulife Danang International Marathon, anh chị đi đến hôn nhân và đang cùng nhau xây dựng tổ ấm chung.



“BECAUSE I ♥ DANANG”

STORIES

NHỮNG CÂU CHUYỆN VỀ ĐÀ NẴNG

Jim Diego

“Marathon is also about exploring the local culture in the early morning”

“Tham gia marathon còn là cách trải nghiệm văn hoá địa phương mới lạ”

“The experience at Manulife Danang International Marathon is not only about running or enjoying beautiful scenery, but also about exploring the local culture in the early morning. Jim Diego, a well-known runner who had the honor to sing his National anthem at Marathon races across 50 States of America, shared about his experience: “It was 5AM, and the day started. We saw the locals doing their own activities as we were running on Nguyen Van Thoai Street. After turning to 2/9 Street, we met a group of Danang locals doing their morning exercises. They were wearing their own uniforms and training by the Han River, right next to the iconic Dragon Bridge. This shows that Vietnamese often started their day at the break of dawn. To me, that was a remarkable racing experience!”

Jim Diego, một trong những vận động viên chạy nổi tiếng, khi từng vinh dự được hát quốc ca trước các giải chạy marathon trên 50 bang của nước Mỹ, kể về lần đến Việt Nam tham dự giải chạy Manulife Danang International Marathon: “5 giờ sáng, mọi thứ dường như bình tĩnh. Tôi nhìn thấy những hoạt động khác của người địa phương trong khi vẫn chạy trên đường Nguyễn Văn Thoại. Sau khi rẽ vào đường 2/9, chúng tôi gặp một nhóm người dân Đà Nẵng đang tập thể dục buổi sáng. Họ mặc đồng phục, tập luyện trên bờ Sông Hàn, ngay cạnh biểu tượng Cầu Rồng nổi tiếng của Thành phố này. Điều đó chứng tỏ người Việt Nam đã bắt đầu một ngày của họ từ rất sớm. Một giải chạy thật nhiều trải nghiệm!”

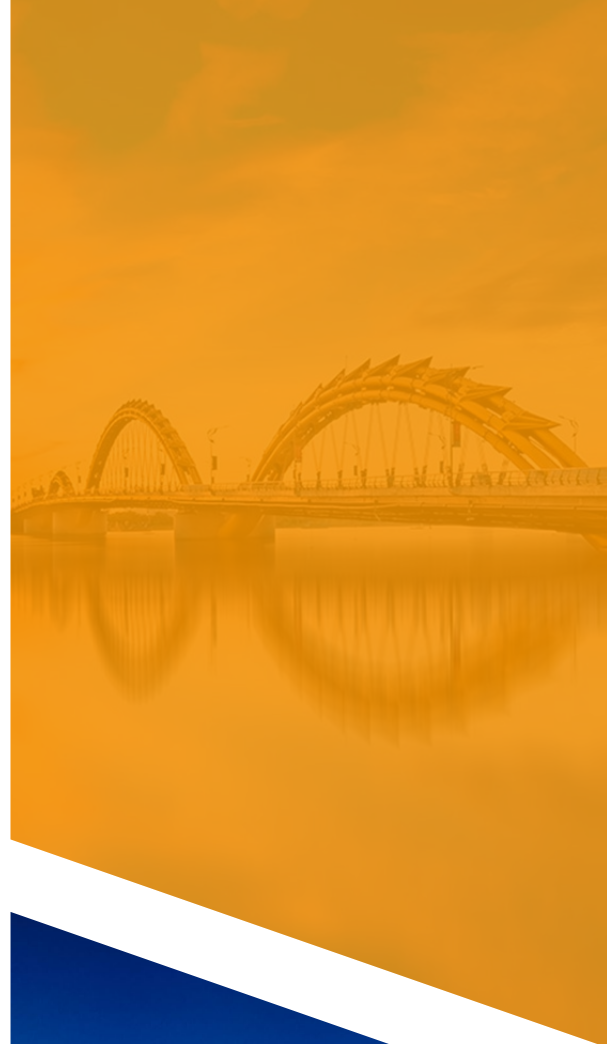
**Photo Credit: Tập thể dục buổi sáng (Morning Exercises) - Đặng Minh Tú*

CLB chạy bộ Đà Nẵng

From Danang runners

Most people run not because they want to live longer, but because they want to live fully - Haruki Murakami. Photo taken during a run of Danang Runners Group at Hoa Bac Commune, Hoa Vang suburban district, Danang city.

“Hầu hết những người chạy bộ chạy không phải vì họ muốn sống lâu hơn, mà vì họ muốn sống trọn vẹn.” câu nói ngắn gọn của Haruki Murakami. Bức ảnh được chụp tại buổi chạy tại Xã Hòa Bắc, Huyện Hòa Vang, Thành phố Đà Nẵng của nhóm Đà Nẵng Runners.



“BECAUSE I ♥ DANANG”

STORIES

NHỮNG CÂU CHUYỆN VỀ ĐÀ NẴNG

Ms. Lê Thị Thùy

The 5th House Orphanage

Gia đình số 5 - Trung tâm bảo trợ trẻ em đường phố Đà Nẵng

Back to the childhood, I was always dreaming of working in tourism. That was why I majored in Tourism Management during my time at Danang Economics University. 10 years passed by in a blink of an eye. My first day in college was a rainy day, and that an 18-year-old girl, who was bewildered by the rain, is now a grown-up already. What I have earned for today, from my job to my personal life, is thanks to this city, and during the past 10 years, I can vividly feel every change within the city.

I have never thought much about the reason why I stay in Danang. I think it is destiny that has created the bonds between me and this city.

Từ nhỏ chị đã có mơ ước được làm du lịch, sau đó học ngành Quản trị du lịch của Trường Đại học Kinh tế Đà Nẵng. Chớp mắt, đã 10 năm. Ngày đầu tiên nhập học, là ngày mưa lớn, đến nay, con bé 18 tuổi, ngơ ngác bước dưới mưa, dưới những tán cây cổ thụ của trường Kinh tế, cũng đã có chút trưởng thành ở đây. Tất cả những gì chị có được hôm nay, cả công việc và cuộc sống, đều từ thành phố này, và 10 năm qua, thành phố thay đổi như thế nào, chị đều cảm nhận được.

Thùy nghĩ, gắn bó với Đà Nẵng là cái duyên của mình chứ không phải vì một lý do để ở lại.

Ms. Bích Ngân

Pulse Active's staff

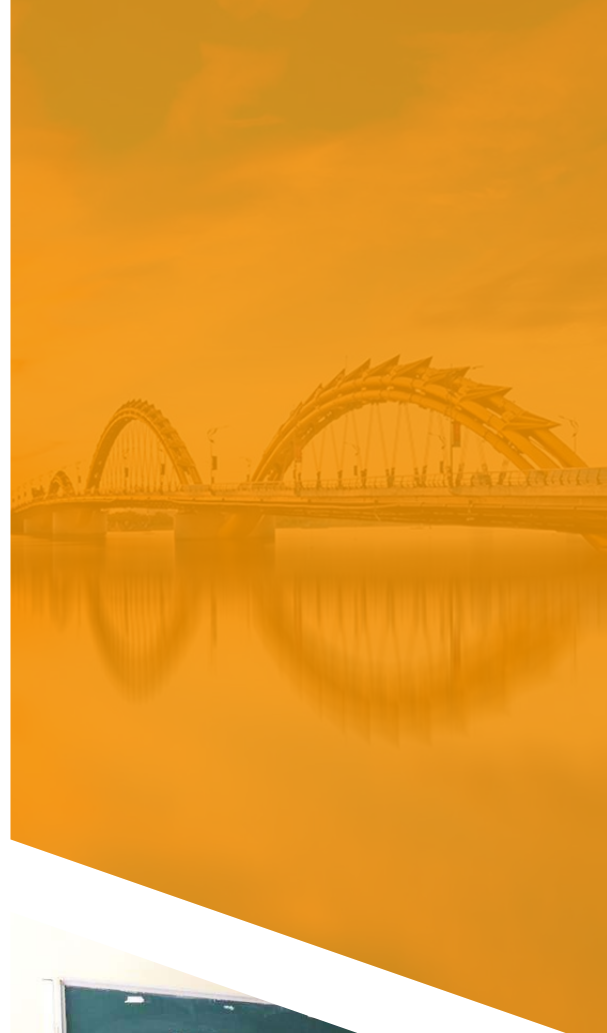
Nhân viên Pulse Active

Danang has always been the second home of us!

Every year, we look forward to August because we have the chance to stay in the beautiful city for some days. We have to admit that Danang city is beautiful not only with its spectacular scenery but also in its soul. We love Danang and love the local people here. Coming back to Danang this time, we feel like coming home.

Đà Nẵng - Ngôi nhà thứ 2 của chúng tôi.

Tôi yêu Đà Nẵng bởi những bãi biển trải dài, cái nắng, cái gió cùng những con người thân thiện nơi đây. Mỗi năm, tôi lại có dịp được cùng nhau trở về ngôi nhà thứ 2 này. Tuy không nhiều nhưng nơi đây để lại cho chúng tôi một tình cảm sâu sắc và gắn bó khó tả. Tôi yêu tất cả những gì thuộc về Đà Nẵng, cảm nhận sâu sắc từ vẻ đẹp bề ngoài cho đến linh hồn và hơi thở của thành phố.



“BECAUSE I ♥ DANANG” STORIES NHỮNG CÂU CHUYỆN VỀ ĐÀ NẴNG

Ms. Phương Linh

“I find the most attractive thing about Danang to be its people”

“Đà Nẵng với mình mà nói, đẹp nhất chính là con người!”

The first time I've been to this city was 5 years ago. I did not think much, but I was like, “How lovely this city is!”

Recently, I have travelled to Danang for work. This time, my job involves meeting and working with a lot of people. I had a chance to talk to them and listen to their stories, and the more I got to know them, the more I loved the people of this city, how friendly they were, how they always kept a smile on their face, and how they loved their own city. I remember when I spontaneously asked a vendor if she loved Danang, she immediately replied with a great smile: “This is my hometown, how could I love another place if it wasn't Danang?” And for that I agree. I'm not even from Danang, and yet, I fell in love with this city deeply.

Lần đầu tới Đà Nẵng là cách đây 5 năm, mình đã có tình cảm với thành phố, tuy nhiên vẫn chưa rõ mình yêu nơi đây vì lý do gì, chỉ biết là: “Ồ! Đà Nẵng sao dễ thương nhỉ!” Tới 2 lần gần nhất công tác tại Đà Nẵng, công việc cho mình được gặp và nói chuyện với nhiều người, và được nghe những câu chuyện khác nhau về Đà Nẵng. Mỗi câu chuyện họ kể khiến mình có cảm giác như chính mình là một nhân vật trong đó. Ở Đà Nẵng, ai cũng vui vẻ, hay cười và thân thiện, với cái giọng địa phương đáng mến. Có cô bán hàng nói với mình rằng: “Quê mình, mình không yêu thì mình yêu nơi nào!”, mình cũng rất yêu Đà Nẵng, với tình cảm của một cô gái Hà Nội.

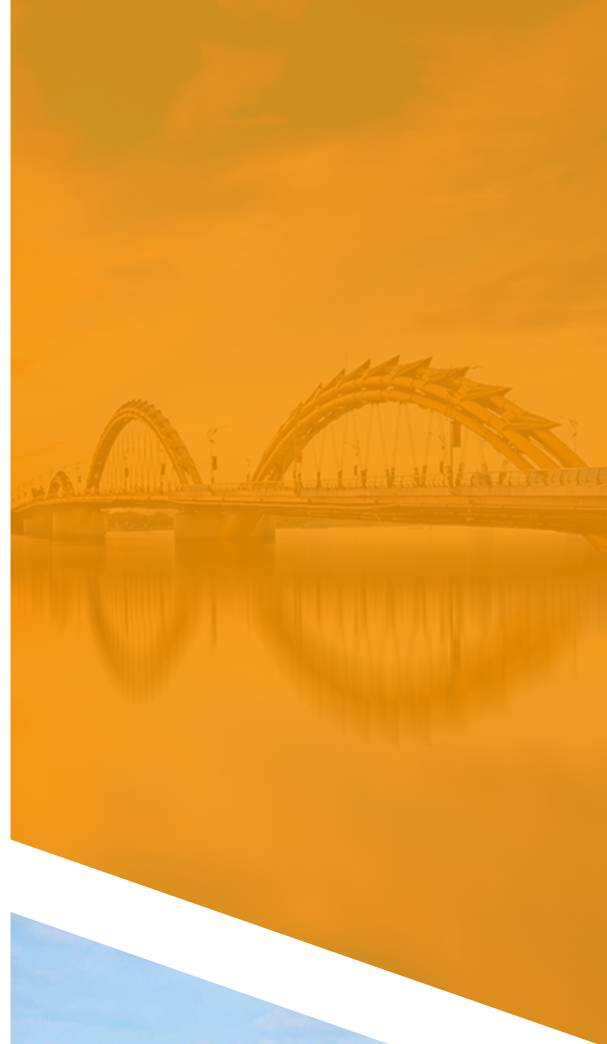
Mr. Trần Minh Đạt

“Danang always holds a big place in my heart”

“Đà Nẵng luôn chiếm một phần lớn trong trái tim tôi”

If you want to experience Danang in its most authentic, Con Market is the place to be. All of the local deli that you want to try are here: banh canh, cao lau, banh beo, banh loc or the colorful and flavourful sweet soups. Buying specialties and souvenirs here is also a great choice, as you will have the consults from the kindest locals. I am not from here, but Danang always holds a big place in my heart.

Nếu bạn muốn trải nghiệm Đà Nẵng theo cách gần gũi nhất thì hãy đến chợ Cồn. Ở đây có tất cả những món ăn địa phương mà bạn muốn thử: bánh canh, cao lầu, bánh bèo, bánh lọc hay ly chè thập cẩm đủ màu sắc. Hoặc bạn cũng có thể thử mua hàng tại đây để được tư vấn bởi những người địa phương chất phác nhất. Tôi không phải là người ở đây nhưng Đà Nẵng luôn chiếm một phần lớn trong trái tim tôi.



“BECAUSE I ♥ DANANG” STORIES NHỮNG CÂU CHUYỆN VỀ ĐÀ NẴNG

Mr. Wah Sing Tan

Marathon runner of Manulife Danang International Marathon 2018
 VĐV Marathon tại Manulife Danang International Marathon 2018

Wah Sing Tan, a golden age runner, had run the Full Marathon with his bare foot and pijamas last year. He shared on his Facebook: “It is an AIMS event and is well organized. Volunteers were seen working relentlessly to ensure participants’ well-being and get hydrated. There are a number of shower stations provided along the course to cool runners down. The supporters are amazing and they incessantly give motivation to the runners. Even the cars’ passengers and pillion riders of motorbikes pass by will make the effort to horn and wave to cheer us on.”

Will you still run when you are at his age?

Ai đã từng tham gia Manulife Danang International Marathon 2018 chắc hẳn vẫn còn nhớ ông Wah Sing Tan, vận động viên lớn tuổi trong bộ pijama chạy bộ trên đôi chân trần suốt cự ly 42km. Ông chia sẻ về những trải nghiệm của mình trên trang facebook cá nhân: “Đây là cuộc đua được công nhận bởi Hiệp hội Marathon Quốc tế AIMS nên được tổ chức rất chuyên nghiệp. Nhờ vào sự giúp đỡ nhiệt tình của các tình nguyện viên, chúng tôi luôn có được tinh thần và thể lực tốt nhất để thi đấu. Dưới cái nóng trên đường chạy, có rất nhiều trạm phun nước được bố trí để làm mát cho vận động viên. Chúng tôi luôn cảm nhận được không khí trên đường đua, nguồn động lực từ sự giúp sức, cổ vũ của tình nguyện viên, cổ động viên, và hàng ngàn chiếc xe máy chạy trên đường vẫy tay chào đón chúng tôi.”

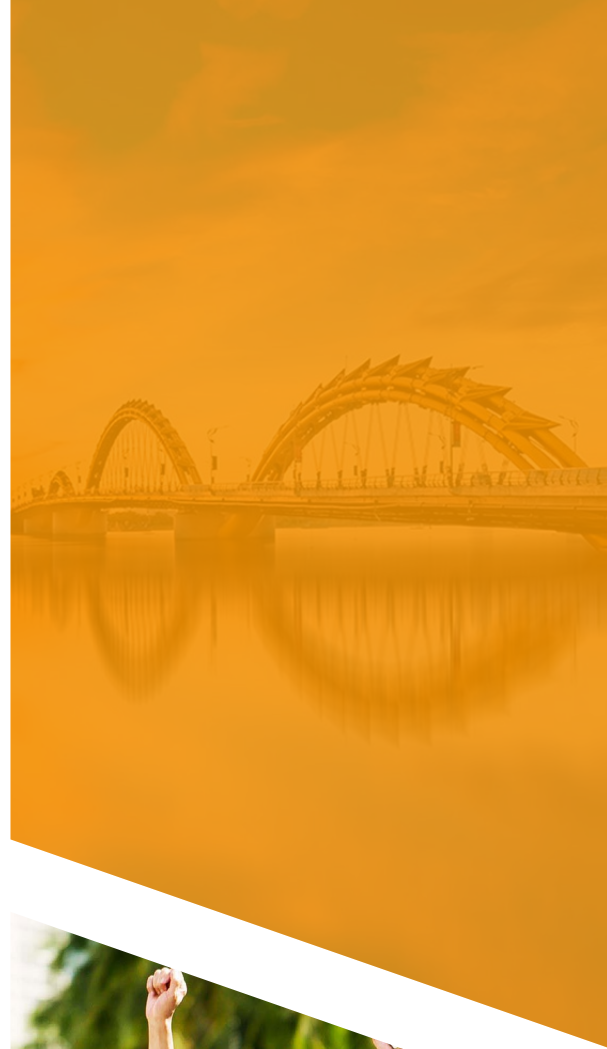
Ở độ tuổi như ông Wah Sing Tan, bạn có sẵn sàng tham gia marathon?

Mr. Indra Wu

The last day light in Danang viewed from Thuan Phuoc bridge
Ánh sáng cuối ngày nhìn từ cầu Thuận Phước

I had the chance of capturing the sunset at the Thuan Phuoc Bridge. I was there, on the top, with the views of Danang. The night gradually appeared and the daylight somehow faded into the skyline on the other side of the bridge. That is one of the most magical moments I have ever captured into a frame. I usually save the pictures of those scenic places I travel to and this went directly on my top pics. It is through these pictures how I can tell and transmit others my stories and adventures in places I love such as Danang.

Tôi đã có dịp bắt kịp khoảnh khắc hoàng hôn tại cầu Thuận Phước nhìn xuống từ trên cao, khi thành phố dần chuyển tối, ánh sáng cũng nhạt dần về phía đầu kia của cây cầu. Đó là thời khắc kỳ diệu nhất mà tôi từng chụp được. Tôi có sở thích lưu lại những hình ảnh đẹp tại những nơi mà tôi tới, thông qua những bức ảnh tôi có thể kể lại những câu chuyện, những trải nghiệm đáng nhớ tại những địa danh, thành phố mà tôi yêu thích và Đà Nẵng là một trong số đó.



“BECAUSE I ♥ DANANG” STORIES NHỮNG CÂU CHUYỆN VỀ ĐÀ NẴNG

Ms. Trang

Manulife Vietnam Employee

Nhân viên tại Manulife Việt Nam

As a big fan of marathon, and at the same time a citizen of Danang who also loves this place with a huge love throughout her journey of growing up, Ms. Trang has come back to Danang every year since 2016 to join the Manulife Danang International Marathon. Starting with 10Km in 2016, she then finished her half-marathon and full marathon in the next 2 years. Talking about her experience, Trang said: “I love Danang as it is my hometown. By participating in Manulife Danang International Marathon, I will be able to contemplate the beauty of this city throughout the race route together with thousands of runners”. Will be back to Danang this August to continue her race at the 21KM distance, Trang expects not only to satisfy her passion for running, but more than that, to show a much greater thing: the huge love for her hometown - Danang.

Là một người yêu chạy bộ, đặc biệt dành tình yêu to lớn cho thành phố Đà Nẵng nơi mình sinh ra và lớn lên, chị Trang năm nào cũng trở về quê hương để tham gia Manulife Danang International Marathon. Bắt đầu với cự ly 10Km vào năm 2016, chị lần lượt tham gia cự ly 21 và 42Km vào 2 năm tiếp theo. Chị chia sẻ: “Tôi yêu quê hương Đà Nẵng của mình. Tham gia Manulife Danang International Marathon là cách tôi ngắm nhìn trọn vẹn vẻ đẹp thành phố qua mỗi cung đường cùng hàng ngàn vận động viên khác”. Chị trở lại Đà Nẵng vào tháng 8 này để tiếp tục thi đấu ở cự ly 21Km không chỉ để thỏa mãn niềm đam mê chạy bộ của mình mà còn thể hiện một điều gì đó lớn lao hơn, một tình yêu sâu sắc dành cho quê hương Đà Nẵng.

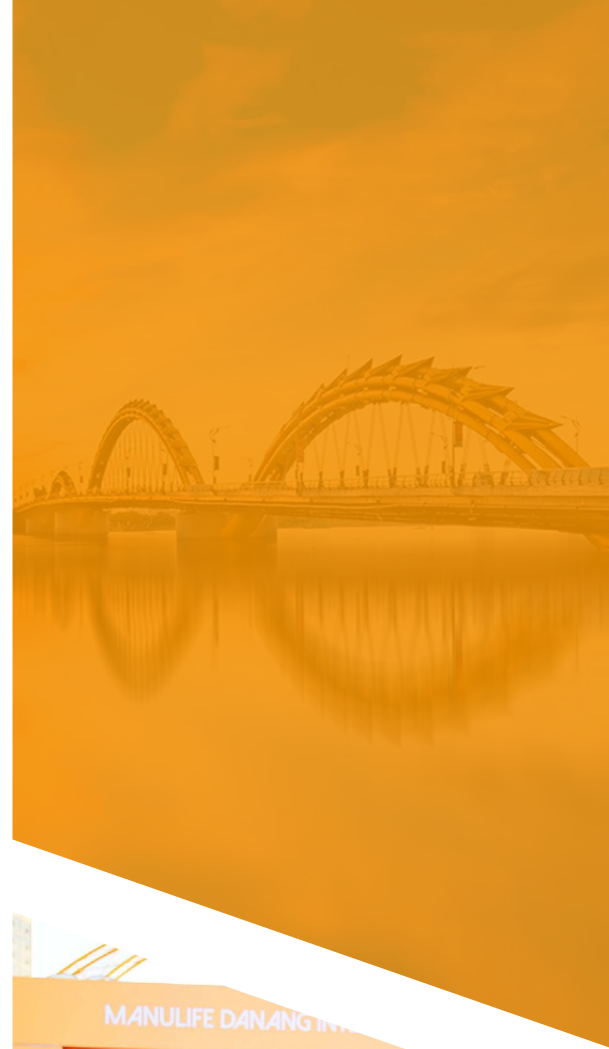
Silver Strider Club

Live to give

Hạnh phúc là khi được cho đi

Silver Strider Club has been the Manulife Danang International Marathon's companion for many years, and they have been contributing greatly to improving the life of the community and bringing joy to the less fortunate in Danang, many of which being the Agent Orange survivors (AOS) Danang, Hoa Mai Orphanage and many families suffering from poverty in the city. This can be considered as one of the most meaningful values that the race brings. Alongside Silver Strider Club, thousands of athletes are joining the race and donating, giving is living. Let's join hands to make the world a better place bit by bit.

Silver Strider Club đã đồng hành cùng cuộc thi Manulife Danang International Marathon trong nhiều năm, giúp đỡ cải thiện cuộc sống đồng thời mang niềm vui đến cho những người kém may mắn tại Đà Nẵng, trong đó có Hội nạn nhân chất độc da cam /dioxin Đà Nẵng, Trung tâm nuôi dạy trẻ mồ côi Hoa Mai và nhiều hộ gia đình có hoàn cảnh khó khăn tại Thành phố. Đây được xem là một trong những hành động ý nghĩa nhất mà cuộc thi mang lại, cùng với Silver Strider Club và hàng ngàn vận động viên tham gia chạy bộ cùng quyên góp, “cho đi” những giá trị quý giá để làm cuộc sống tốt đẹp hơn.



“BECAUSE I ♥ DANANG”

STORIES

NHỮNG CÂU CHUYỆN VỀ ĐÀ NẴNG

Nguyễn Trường Thi

Volunteer

Tình nguyện viên

I find happiness in volunteering and helping people and I want to be a part of something meaningful. I love this event because it has a positive impact on the image of Danang city, where I live. As a Danang citizen, I hope I can be of help in contributing my part to the development of this city.

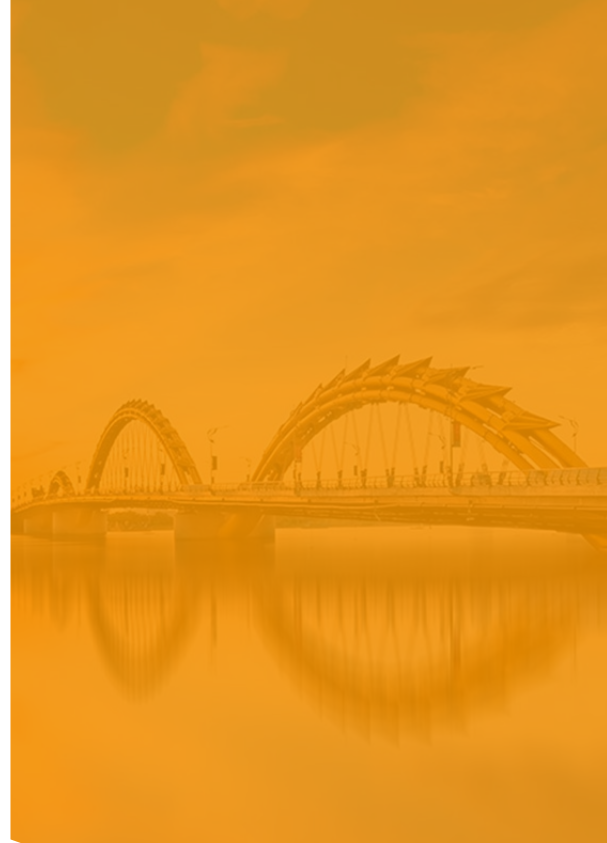
Niềm vui và sở thích của mình chính là tình nguyện và giúp đỡ người khác, mình muốn đóng góp sức mình vào việc gì đó thực sự có ý nghĩa. Và đối với chương trình này, mình thật sự rất thích vì nó ảnh hưởng tới hình ảnh tới hình ảnh của thành phố Đà Nẵng, nơi mình đang sinh sống. Với tư cách là một công dân Đà Nẵng, mình hi vọng là sẽ góp một phần vào việc quảng bá một hình ảnh Đà Nẵng tuyệt đẹp với bạn bè Thế giới.

Trần Thị Ngân Hà

Volunteer

Tình nguyện viên

Volunteering is like the spice of my life, I do it whenever I can. To me, to live is to do something meaningful, to experience. That's why I try to spend my youth in the most useful way. I used to volunteer in a lot of other events, yet it had never been outdoor activities. I have known about Manulife Danang International Marathon for a long time, but I was afraid of the harsh weather. Now I have changed my mind, every event will give me a very unique experience, and if I have wanted to experience, the heat should not stop me. Doing something I have never dared to do might lead me to the incredibles, and that's why I signed up to volunteer. Mình cực kỳ thích làm những công việc Tình nguyện, gần như là cứ có điều kiện là sẽ đăng ký và đi thôi, vì đối với mình, mình phải sống có ý nghĩa, phải trải nghiệm, phải biết dùng sức trẻ và trí óc một cách có ích. Trước đây mình cũng từng làm Tình nguyện viên cho nhiều chương trình nhưng tất cả đều là những chương trình diễn ra trong môi trường ít tiếp xúc với nắng gió. Mình biết chương trình Manulife Danang International Marathon này từ trước rồi, nhưng vẫn vì ngại nắng gió nên mình chưa từng đăng ký. Nay mình nghĩ khác, mỗi chương trình sẽ có một trải nghiệm riêng, nếu đã muốn có thêm trải nghiệm rồi thì ngại gì nắng gió, thử làm điều mình trước nay không dám làm sẽ có được nhiều điều mình chưa từng được biết đến. Vậy nên mình quyết định đăng ký chương trình lần này.



“BECAUSE I ♥ DANANG”

STORIES

NHỮNG CÂU CHUYỆN VỀ ĐÀ NẴNG

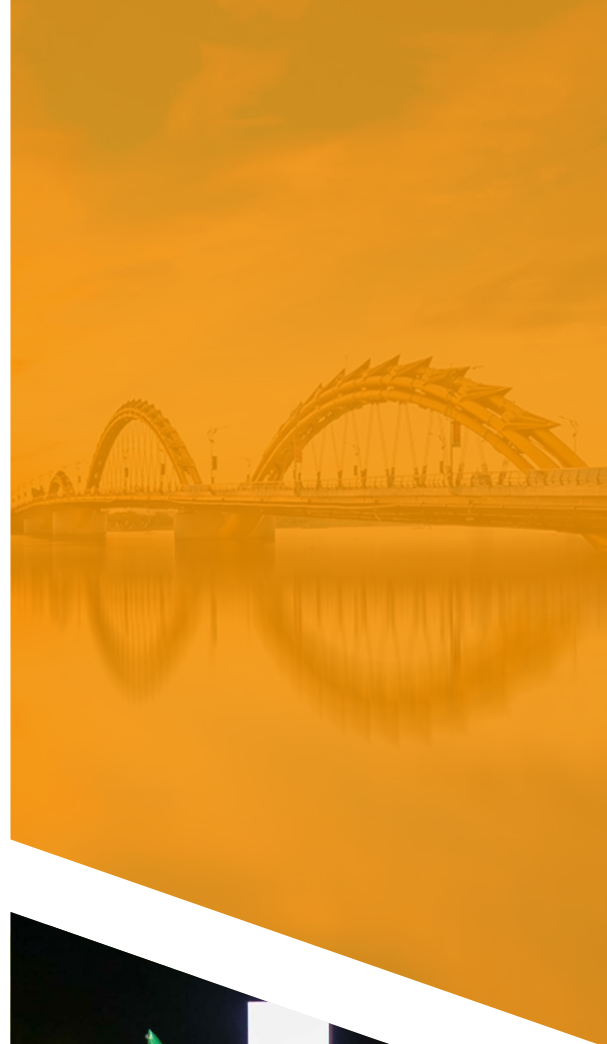
Ngô Phương Linh

Volunteer

Tình nguyện viên

I really love to volunteer, that's why I immediately signed up to volunteer at Manulife Danang International Marathon 2019 when I saw the recruitment post. I want to learn more about the world whilst developing myself, contributing my part to the success of the event. Lastly, the main reason is because I love Danang - my home city.

Tôi rất thích công việc tình nguyện, vì vậy khi thấy thông tin và biết về chương trình Manulife Danang International Marathon 2019, tôi rất thích thú và đăng ký ngay. Tôi muốn học hỏi thêm nhiều điều, trau dồi bản thân, góp một phần sức nhỏ của mình giúp chương trình thành công hơn. Và đơn giản là bởi vì tôi yêu Đà Nẵng - thành phố của tôi.



**DÙNG REXONA LÀ
VẪN MINH
ĐƯỜNG CHẠY**

NEW
Rexona
MEN
AMOTIONSense
INVISIBLE+
ANTIBACTER
ALL IN ONE
ANTIBACTERIAL
DEODORANT
48h
Rexona
MEN
AMOTIONSense
INVISIBLE+
ANTIBACTERIAL
ALL IN ONE
48h
Rexona
AMOTIONSense
free spirit
shower clean
48h
Rexona
AMOTIONSense
free spirit
48h

ENDORSED BY
 ĐƠN VỊ CHỈ ĐẠO



THE ORGANIZER
 ĐƠN VỊ TỔ CHỨC



TITLE SPONSOR
 ĐƠN VỊ TÀI TRỢ CHÍNH



OFFICIAL MEDIA PARTNER
 ĐƠN VỊ ĐỐI TÁC
 TRUYỀN THÔNG CHÍNH THỨC



BRONZER SPONSORS
 ĐƠN VỊ TÀI TRỢ ĐỒNG



ELECTROLYTE DRINK PARTNER
 ĐỐI TÁC NƯỚC
 ĐIỆN GIẢI



WATER PARTNER
 ĐỐI TÁC
 NƯỚC UỐNG



AFTER-RACE PARTY PARTNER
 ĐỐI TÁC
 AFTER-RACE PARTY



OFFICIAL HOTEL PARTNER
 ĐƠN VỊ ĐỐI TÁC
 KHÁCH SAN CHÍNH THỨC



HOTEL PARTNERS
 ĐỐI TÁC KHÁCH SAN



MEDIA PARTNERS
 ĐỐI TÁC TRUYỀN THÔNG

GREEN PARTNER
 ĐỐI TÁC XANH



COMMUNITY PARTNERS
 ĐỐI TÁC CỘNG ĐỒNG



MARATHON PARTNERS
 ĐỐI TÁC MARATHON



PARTNERS
 ĐƠN VỊ ĐỐI TÁC

