# yolorun

## RACE GUIDE

10 SEPTEMBER 2017 | 6AM – 11AM | SUAN LUANG ROR 9 (KING RAMA 9 PARK)

#YOLORUNKL #RUNFORCHARITY #FREEYOURSELVES

YOLORUN.COM

yolorun

# YOLO RUN BKK 2017

You Only Live Once

The reputed YOLO Run from Singapore is here! Free yourselves and run for a good cause this September. Liberate yourselves and do not be held down by stereotypes and inhibitions; be proud of yourself and come together to celebrate together at the YOLO Run.

# YOLO YOGA

By Yoga Aum

Join us in the rejuvenating mass outdoor yoga session of mindful stretching by Yoga Aum instructors and Ambassadors at YOLO Run BKK.

#freeyourselves #runforcharity #yolorunbkk #yolorun

yolorun

# เช็คลิสต์สำหรับวันงาน

1 ศึกษาเส้นทางการวิ่งทั้งระยะ 5 กม. และ 10 กม.
2 วางแผนการเดินทางไปยังสถานที่วิ่ง
3 เตรียมอุปกรณ์การแข่งให้พร้อม
4 ตัดสัมภาระที่ไม่จำเป็นในการวิ่ง
5 อย่าลืมนำหมายเลขวิ่ง(บิบ)มาด้วย
6 มาถึงงานก่อนเวลาปล่อยตัว 60 นาที

| ประเภท | เวลาปล่อยตัว | สถานที่ |
|---|---|---|
| 10 กม. | 6:15 น. | สวนหลวง ร.9 |
| 5 กม. | 6:25 น. | สวนหลวง ร.9 |

7 พยายามรักษาสมดุลของน้ำในร่างกายทั้งก่อนนอนและในช่วงเช้า
8 เข้าห้องน้ำทำธุระส่วนตัวให้เรียบร้อยก่อนเวลาปล่อยตัว
9 เตรียมกายและใจให้พร้อมสำหรับวันงาน
10 หากรู้สึกไม่สบาย ไม่ควรฝืนตัวเองในการวิ่ง
11 หากรู้สึกไม่สบายให้ติดต่อแผนกพยาบาลหรือที่อาสาสมัคร
12 เตรียมเสื้อไปเปลี่ยนด้วยหากคิดว่าจำเป็น
13 ในกรณีที่ใครยังไม่ได้รับ Race pack กรุณาติดต่อที่บูธประชาสัมพันธ์

*เวลาปล่อยตัวอาจมีการเปลี่ยนแปลง

yolorun

# กำหนดการงาน

| TIME | ACTIVITY |
|---|---|
| 5:00 น. | RACE VILLAGE OPENS /เริ่มกิจกรรมบริเวณงานและเวทีหลัก |
| 5:45 น. | กิจกรรมการเต้น ZUMBA โดย OMMO STUDIOS |
| 6:15 น. | ปล่อยตัวระยะ 10 กม. |
| 6:25 น. | ปล่อยตัวระยะ 5 กม. |
| 7:25 น. | กิจกรรม FITNESS CHALLENGE – ช่วงที่ 1 |
| 8:15 น. | กิจกรรม YOLO YOGA BY YOGA AUM |
| 9:15 น. | กิจกรรม FITNESS CHALLENGE – ช่วงที่ 2 |
| 10:00 น. | พิธีมอบรางวัลแก่ผู้ชนะ (10 กม.) |
| 10:30 น. | กิจกรรมใน YOLO RUN BKK RACE VILLAGE |
| 12:00 น. | จบงาน |

*กิจกรรมวันงานอาจมีการเปลี่ยนแปลง
*เวลาคัตออฟของระยะ 5, 10 กม. คือ 2 ชม.

# GETTING THERE (BY CAR – PARKING)
## การเดินทาง (โดยรถยนต์ - การจอดรถ)

RACHA WA DEE GATE (GATE 1)
200-500m away from event area.
Walking distance of 10 minutes.
300 lots available.

ประตูราชาวดี (ประตู 1)
ห่างจากบริเวณงาน 200-500 เมตร
รองรับรถได้ 300 คัน

# GETTING THERE (BY CAR – PARKING)
## การเดินทาง (โดยรถยนต์ - การจอดรถ)

### MONTHA ROP GATE (GATE 5)
Entrance near Paradise Park - Season Square >> Seacon Square
1km away from event area.
Walking distance of 20 minutes.
150 lots available.

### ประตูมณฑารพ (ประตู 5)
ทางเข้าอยู่ใกล้พาราไดซ์พาร์ค - ซีคอนสแควร์
ห่างจากบริเวณงาน 1 กม.
รองรับรถได้ 150 คัน

# GETTING THERE (BY CAR – PARKING)
## การเดินทาง (โดยรถยนต์ - การจอดรถ)

FUENG FAH GATE (GATE 6)
1km away from event area.
Walking distance of 20 minutes.
200 lots available.

ประตูเฟื่องฟ้า (ประตู 6)
ห่างจากบริเวณงาน 1 กม.
รองรับรถได้ 200 คัน.

# GETTING THERE (BY CAR – PARKING)
## การเดินทาง (โดยรถยนต์ - การจอดรถ)

### DAO RUAENG GATE (GATE 4)
ประตูดาวเรือง (ประตู 4)

yolorun

LAP 1
LAP 2

yolorun

10 SEPTEMBER 2017 | 6AM - 11AM | SUAN LUANG ROR 9 (KING RAMA 9 PARK)
#YOLORUNBKK #RUNFORCHARITY #FREEYOURSELVES

# 10KM ROUTE

*เส้นทางการวิ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลง

yolorun

yolorun

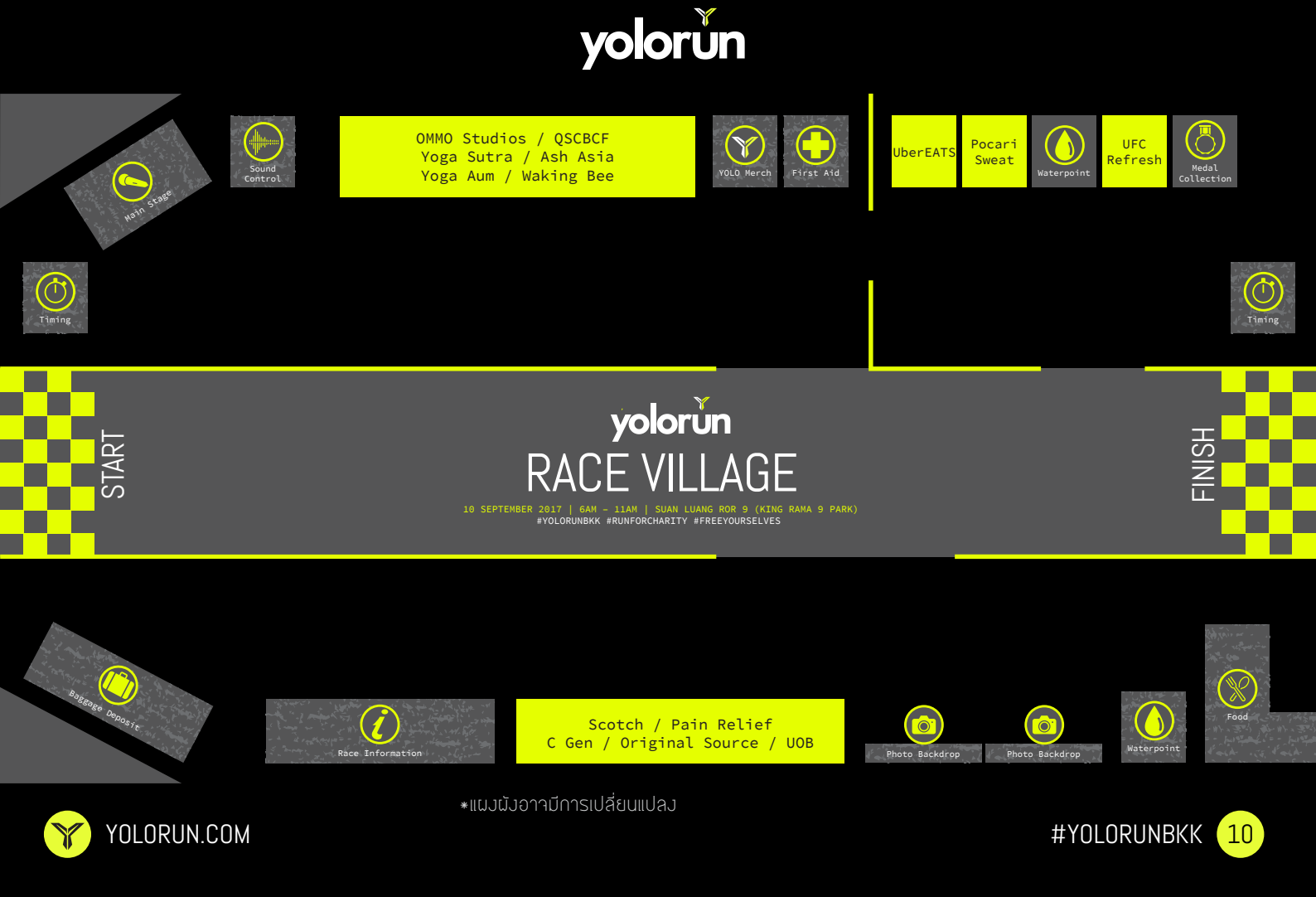
10 SEPTEMBER 2017 | 6AM – 11AM | SUAN LUANG ROR 9 (KING RAMA 9 PARK)
#YOLORUNBKK #RUNFORCHARITY #FREEYOURSELVES

# 5KM ROUTE

*เส้นทางการวิ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลง

YOLORUN.COM

#YOLORUNBKK 9




*แผงผังอาจมีการเปลี่ยนแปลง

yolorun

## SAFETY ADVICE

1 ดื่มน้ำให้พอเพื่อป้องกันการขาดน้ำ
2 หากรู้สึกไม่สบายให้ติดต่อทีมงานทันที
3 ในกรณีที่สภาพอากาศไม่เอื้อต่อการแข่งขัน กิจกรรมอาจมีความล่าช้า เพื่อความปลอดภัยกรุณาหาที่กำบัง
5 เมื่อท่านได้เข้าร่วมงานในครั้งนี้ ผู้จัดงานจะไม่รับผิดชอบความเสียหายใดๆ
6 หากท่านเป็นผู้ป่วยโรคหัวใจ หรือมีโรคร้ายแรท่างผู้จัดขอสงวนสิทธิ์ในการร่วมแข่งขัน หากท่านไม่มั่นใจกรุณาปรึกษาแพทย์และขอคำแนะนำ

## กฎ ระเบียบ และข้อบังคับ

1 นักวิ่งทุกท่านต้องติดเบอร์วิ่ง (บิบ) เพื่อการแสดงตัว
2 ทางผู้จัดขอสงวนสิทธิ์การเข้างานสำหรับผู้ที่มีเบอร์วิ่ง (บิบ) เท่านั้น
3 นักวิ่งทุกท่านต้องแต่งกายให้เหมาะสมกับการวิ่ง
4 นักวิ่งทุกท่านต้องวิ่งตามเส้นทางวิ่งที่ทางผู้จัดได้จัดให้เท่านั้น

yolorun

# สินค้า

YOLO CITY TEE
(750THB)

YOLO PRIDE TEE
(700THB)

QSCBCF Singlet
(650THB)

YOLO PRIDE SPORTS BRA
(990THB)

YOLO YOGA MAT
(550THB)

*สินค้าจะมีจำหน่าย เท่าที่ยังคงเหลือในสต็อก

yolorun

EVENT OWNER

OFFICIAL BENEFICIARY

OFFICIAL BRANDING PARTNER

OFFICIAL RACE ORGANISER

OFFICIAL YOLO YOGA CO-SPONSOR

STUDIO PARTNER

STUDIO PARTNER

STUDIO PARTNER

OFFICIAL YOLO YOGA CO-SPONSOR

OFFICIAL EVENT PARTNER

OFFICIAL EVENT PARTNER

STUDIO PARTNER

OFFICIAL SPORTS GEL

OFFICIAL EVENT PARTNER

OFFICIAL YOGA PARTNER

OFFICIAL SERVICED APARTMENTS

ACTIVE WEAR PARTNER

OFFICIAL HYDRATION

OFFICIAL FOOD APP

OFFICIAL CREDIT CARD PARTNER

OFFICIAL HOSPITALITY SPONSOR

OFFICIAL SOUND SPORTS SPONSOR

OFFICIAL COMMUNITY PARTNER

OFFICIAL BEVERAGE

OFFICIAL BEVERAGE

yolorun

# ติดต่อเรา

หากมีข้อสงสัย หรือต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อกลับได้ที่ info_bkk@yolorun.com!

# แล้วเจอกันที่ YOLO RUN BKK !