



สมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือในพระบรมราชูปถัมภ์

King Mongkut's University Of Technology North Bangkok Alumni Association under The Royal Patronage of His Majesty The King

1518 ถนนประชากรราษฎร์ 1 แขวงวงศ์สว่าง เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ ๑ 10800 โทรศัพท์. 02-587-7412 092 956 3672 โทรสาร. 02- 587- 8187

Website : <http://alumni.kmutnb.ac.th> E-mail : nt.kmutnb@gmail.com

โครงการ มจพ.ปราจีนบุรี เดิน - วิ่ง ประจำปี 2566 (KMUTNB Walk Run 2023 Prachinburi)

ชื่อโครงการ :	มจพ.ปราจีนบุรี เดิน - วิ่ง ประจำปี 2566 (KMUTNB Walk Run 2023 Prachinburi)
หน่วยงานรับผิดชอบโครงการ :	สมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือในพระบรมราชูปถัมภ์
ผู้รับผิดชอบโครงการ :	นายคุณอนุชาติ เยาวรัตน์
สถานที่จัดโครงการ :	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ วิทยาเขตปราจีนบุรี
วันที่จัดโครงการ :	ในวันอาทิตย์ที่ 26 กุมภาพันธ์ 2566

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันวิวัฒนาการของโลกเปลี่ยนไปความสะอาดสะบายที่มากขึ้น ด้วยเทคโนโลยีทำให้วิถีชีวิตของคนเปลี่ยนไปจากเดิมโดยสิ้นเชิง ความสะอาดสะบายมาแทนที่ การเดินทางอันรวดเร็ว โลกของเราเริ่มเล็กลงทุกขณะ สังคมก็เริ่มมาแทนที่ ทำให้คนมีเวลาออกกำลังกายน้อยลง ประกอบกับสถานที่ที่จะออกกำลังกายก็หดหายไปตามความเจริญของเมือง รวมถึงฝุ่น PM2.5 ที่เกินค่ามาตรฐานอยู่ทุกวันนี้

จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าโรคที่เป็นปัญหาในชุมชน 5 อันดับแรก

1. โรคความดันโลหิตสูง
2. โรคเบาหวาน
3. โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด
4. โรคหัวใจ
5. โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง

ดังนั้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ที่เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องและเป็นจังหวะปรับสภาพร่างกายและการเต้นของหัวใจ เช่น การเดิน การวิ่ง การปั่นจักรยาน ก็จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงร่างกายและทำให้การทำงานประสิทธิภาพมากขึ้น จึงเป็นการช่วยลดปัญหาได้ในปัจจุบัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ
2. เพื่อสร้างชื่อเสียงของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
3. เพื่อจัดหารายได้เป็นทุนการศึกษาให้กับนักศึกษาที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปราจีนบุรี
4. เพื่อประชาสัมพันธ์ส่งเสริมและฟื้นฟูเศรษฐกิจการแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดปราจีนบุรี ให้เป็นที่รู้จัก

กลุ่มเป้าหมาย

1. บุคคลทั่วไป
2. ศิษย์เก่า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
3. ศิษย์ปัจจุบัน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
4. บุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ



สมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือในพระบรมราชูปถัมภ์

King Mongkut's University Of Technology North Bangkok Alumni Association under The Royal Patronage of His Majesty The King

1518 ถนนประชากรราษฎร์ 1 แขวงวงศ์สว่าง เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ ๑ 10800 โทรศัพท์. 02-587-7412 092 956 3672 โทรสาร. 02- 587- 8187

Website : <http://alumni.kmutnb.ac.th> E-mail : nt.kmutnb@gmail.com

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

วันอาทิตย์ที่ 26 กุมภาพันธ์ 2566 เวลา 04.00 น. – 10.00 น.

ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ วิทยาเขตปراجินบุรี

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมไม่ต่ำกว่า 2,000 คน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. กระตุ้นให้คนไทยตระหนักถึงความสำคัญ และเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย ปลอดภัย
2. เชื่อมโยงสายสัมพันธ์อันดีระหว่างศิษย์เก่า และ ศิษย์ปัจจุบัน
3. เผยแพร่ชื่อเสียงและความสวยงามของสถานที่ภายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ



สมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือในพระบรมราชูปถัมภ์

King Mongkut's University Of Technology North Bangkok Alumni Association under The Royal Patronage of His Majesty The King

1518 ถนนประชากรราษฎร์ 1 แขวงวงศ์สว่าง เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ ฯ 10800 โทรศัพท์. 02-587-7412 092 956 3672 โทรสาร. 02- 587- 8187

Website : <http://alumni.kmutnb.ac.th> E-mail : nt.kmutnb@gmail.com

ประเภทระยะการแข่งขัน

1. FUNRUN 6 km
2. MINI MARATHON 10 km
3. HALF MARATHON 21 km

รางวัลการแข่งขัน

1. ประเภททีมที่ส่งมากที่สุด มากสุด 5 อันดับ
2. FUNRUN 6 km รางวัล Overall ชาย-หญิง อย่างละ 10 ถ้วยรางวัล
3. MINI MARATHON 10 km
ชาย รางวัลแบ่งเป็นรุ่นอายุ ดังนี้ : ต่ำกว่า 20, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60 ขึ้นไป อย่างละ 5 ถ้วยรางวัล
หญิง รางวัลแบ่งเป็นรุ่นอายุ ดังนี้ : ต่ำกว่า 20, 20-29, 30-39, 40-49, 50 ขึ้นไป อย่างละ 5 ถ้วยรางวัล
4. HALF MARATHON 21 km ค่าสมัคร 700 THB ปล่อยตัว 5:30 am Cut Off 9:30 น. (4:00 ชม.)
ชาย รางวัลแบ่งเป็นรุ่นอายุ ดังนี้ : ต่ำกว่า 20, 20-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60 ขึ้นไป อย่างละ 5 ถ้วยรางวัล
หญิง รางวัลแบ่งเป็นรุ่นอายุ ดังนี้ : ต่ำกว่า 20, 20-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55ขึ้นไป อย่างละ 5 ถ้วยรางวัล

หมายเหตุ

- นักวิ่งที่วิ่งจบได้รับเหรียญรางวัลทุกคน
- นักวิ่งระยะ Half Marathon 21 km วิ่งจบจะได้รับ หมวก Finisher

กำหนดการ

วันอาทิตย์ที่ 26 กุมภาพันธ์ 2566

- | | |
|----------|---|
| 04.00 น. | เตรียมความพร้อม (ไม่มีการลงทะเบียนและแจกเสื้อพนักงาน) |
| 05.00 น. | เริ่มงาน |
| 05.10 น. | แอโรบิควอร์มอัพ |
| 05.20 น. | เช็คอิน นักวิ่งพร้อมกัน ณ ลานปล่อยตัว |
| 05.25 น. | ประธานกล่าวเปิดงานพร้อมถ่ายรูป |
| 05.30 น. | ปล่อยตัวนักกีฬาวิ่ง ระยะ 21 กิโลเมตร |
| 05.50 น. | ปล่อยตัวนักกีฬาวิ่ง ระยะ 10 กิโลเมตร |
| 06.00 น. | ปล่อยตัวนักกีฬาวิ่ง ระยะ 6 กิโลเมตร |
| 07.30 น. | พิธีมอบถ้วยรางวัล ทุกรุ่นและถ้วยทีม |
| 10.00 น. | สิ้นสุดกิจกรรม |



สมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือในพระบรมราชูปถัมภ์

King Mongkut's University Of Technology North Bangkok Alumni Association under The Royal Patronage of His Majesty The King

1518 ถนนประชากรินทร์ 1 แขวงวงศ์สว่าง เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ ๑ 10800 โทรศัพท์. 02-587-7412 092 956 3672 โทรสาร. 02- 587- 8187

Website : <http://alumni.kmutnb.ac.th> E-mail : nt.kmutnb@gmail.com

แผนที่เส้นทาง

