

# ร่าง

## โครงการ ชีวิตและสุขภาพ : MAEJO RUN FOR LIFE

### สร้างสุขภาพบนวิถีชีวิตสีเขียว

ชื่อโครงการ ชีวิตและสุขภาพ : MAEJO RUN FOR LIFE สร้างสุขภาพบนวิถีชีวิตสีเขียว

ผู้รับผิดชอบโครงการ สมาคมศิษย์เก่าแม่โจ้ร่วมกับมหาวิทยาลัยแม่โจ้

ที่ปรึกษาโครงการ

๑. นายกสภามหาวิทยาลัยแม่โจ้
๒. อธิการบดีมหาวิทยาลัย
๓. นายกสมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยแม่โจ้
๔. นายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองแม่โจ้
๕. ผู้ช่วยอธิการบดี(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วาที่ร้อยตรี ดร.นิโรจน์ สิ้นณรงค์)
๖. ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา

สถานที่ปฏิบัติงาน

สนามแข่งขัน ณ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ

๑. คณะกรรมการดำเนินงาน จำนวน ๑๐๐ คน

๒. ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน จำนวน ๖,๗๐๐ คน

- บุคคลทั่วไป จำนวน ๒,๕๐๐ คน
- นักศึกษา จำนวน ๔,๐๐๐ คน
- บุคลากร ศิษย์เก่า จำนวน ๒๐๐ คน

รวมทั้งสิ้น

จำนวน ๖,๘๐๐ คน

หน่วยงานที่เข้าร่วมโครงการ

๑. สมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยแม่โจ้
๒. มหาวิทยาลัยแม่โจ้
๓. อำเภอสันทราย
๔. เทศบาลเมืองแม่โจ้

หลักการและเหตุผล

การดำเนินชีวิตของคนในปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงไป อันเนื่องมาจากความก้าวหน้าของเทคโนโลยีในทุกด้าน ที่ช่วยให้การใช้ชีวิตที่สะดวกสบายมากขึ้น และส่งผลให้มีการออกกำลังกายน้อยลง สิ่งตามมา คือ ปัญหาสุขภาพ และโรคที่มักจะมากับการไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกาย

น้อย คือ โรคอ้วน โรคเบาหวาน ไขมันในเส้นเลือดสูง โรคภูมิแพ้ โรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โรคมะเร็ง รวมไปถึงโรคเครียด โรคซึมเศร้า ดังนั้น แพทย์มักจะส่งเสริมให้ผู้ป่วยออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้ร่างกายอย่างสม่ำเสมอ และปัจจุบันการหันมาใส่ใจในสุขภาพจึงเริ่มมากขึ้นขึ้น ทั้งการดูแลสุขภาพ อาหารและการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายด้วยการเดิน-วิ่ง ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง เนื่องจากเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องลงทุนมาก แต่กลับมีประโยชน์อย่างมากต่อสมรรถภาพทางกาย ช่วยเผาผลาญพลังงาน สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อหัวใจ เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของปอด ความแข็งแรงทนทานของกล้ามเนื้อ มวลกระดูก รวมไปถึงกลไกการทำงานของอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเดินวิ่งอย่างสม่ำเสมอ จึงส่งผลดีทั้งต่อร่างกาย และจิตใจ ช่วยป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทั้งหัวใจ ความดัน อัมพาต อัมพฤกษ์ และยังช่วยฟื้นฟูผู้ป่วยมะเร็ง และโรคซึมเศร้าได้อีกด้วย เหตุผลดังกล่าว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ร่วมกับ สมาคมศิษย์เก่าแม่โจ้ จึงได้จัดทำโครงการชีวิตและสุขภาพ : MAEJO RUN FOR LIFE ขึ้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ออกกำลังกายและแข่งขันการวิ่งมินิมาราธอน เพื่อเป็นการแสดงการมีน้ำใจนักกีฬา และเป็นสนามฝึกซ้อมสำหรับนักกีฬาเพื่อก้าวไปสู่สนามแข่งขันระดับสูงขึ้น และเป็นการหารายได้เพื่อสนับสนุนทุนการศึกษานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ และสนับสนุนกิจการสมาคมศิษย์เก่าแม่โจ้

เพื่อเป็นการสืบสานประเพณีการวิ่งของลูกแม่โจ้มีมาอย่างยาวนานกว่า ๘๕ ปี ตลอดจนเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องชาวแม่โจ้ จึงกำหนดให้มีการจัดโครงการฯ ไว้ในปฏิทินประจำปี คือ

๑. วันที่ ๖ มิถุนายน ของทุกปี ซึ่งวันประเพณีวิ่งแม่โจ้-สันทราย

๒. วันที่ ๓๐ ตุลาคม ของทุกปี ซึ่งเป็นวันวิภาต (บุญศรี) วิ่งเช้า

ทั้ง ๒ วัน เป็นวันสำคัญที่เราชาวลูกแม่โจ้ โดยเส้นทางการวิ่งจะใช้เส้นทางภายในมหาวิทยาลัยแม่โจ้ และสำนักฟาร์ม และในอนาคตจะบรรจุเป็นสนามการวิ่งเพื่อการแข่งขันและการเก็บสถิติสำหรับนักวิ่ง

### วัตถุประสงค์ของโครงการ

๑. เพื่อจัดหารายได้ สนับสนุนทุนการศึกษานักศึกษาและการดำเนินกิจการของสมาคมศิษย์เก่าแม่โจ้

๒. เพื่อสนองตามนโยบายมหาวิทยาลัยที่เป็น มหาวิทยาลัยสีเขียว (GO GREEN)

๓. เพื่อให้สมาชิกชมรม นักเรียน นักศึกษา เจ้าหน้าที่ บุคลากร และประชาชนผู้สนใจออกกำลังกาย มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

### กำหนดการแข่งขัน

โครงการชีวิตและสุขภาพ : MAEJO RUN FOR LIFE ครั้งที่ ๑ วันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๕

โครงการชีวิตและสุขภาพ : MAEJO RUN FOR LIFE ครั้งที่ ๒ วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖

## รายละเอียดการแข่งขัน

### ๑. ระยะเวลาจัดการแข่งขัน

|                               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| บัตร vip                      | รับสมัคร ๕๐๐ คน   |
| Minimarathon ระยะ ๑๐.๕-๑๔ กม. | รับสมัคร ๑,๒๐๐ คน |
| Fun run ระยะ ๕- ๗ กม.         | รับสมัคร ๑,๐๐๐ คน |
| เดินการกุศล ระยะ ๓ กม.        | รับสมัคร ๔,๐๐๐ คน |
| <b>รวมผู้เข้าร่วม</b>         | <b>๖,๗๐๐ คน</b>   |

### ๒. ประเภทการแข่งขันทุกระยะ

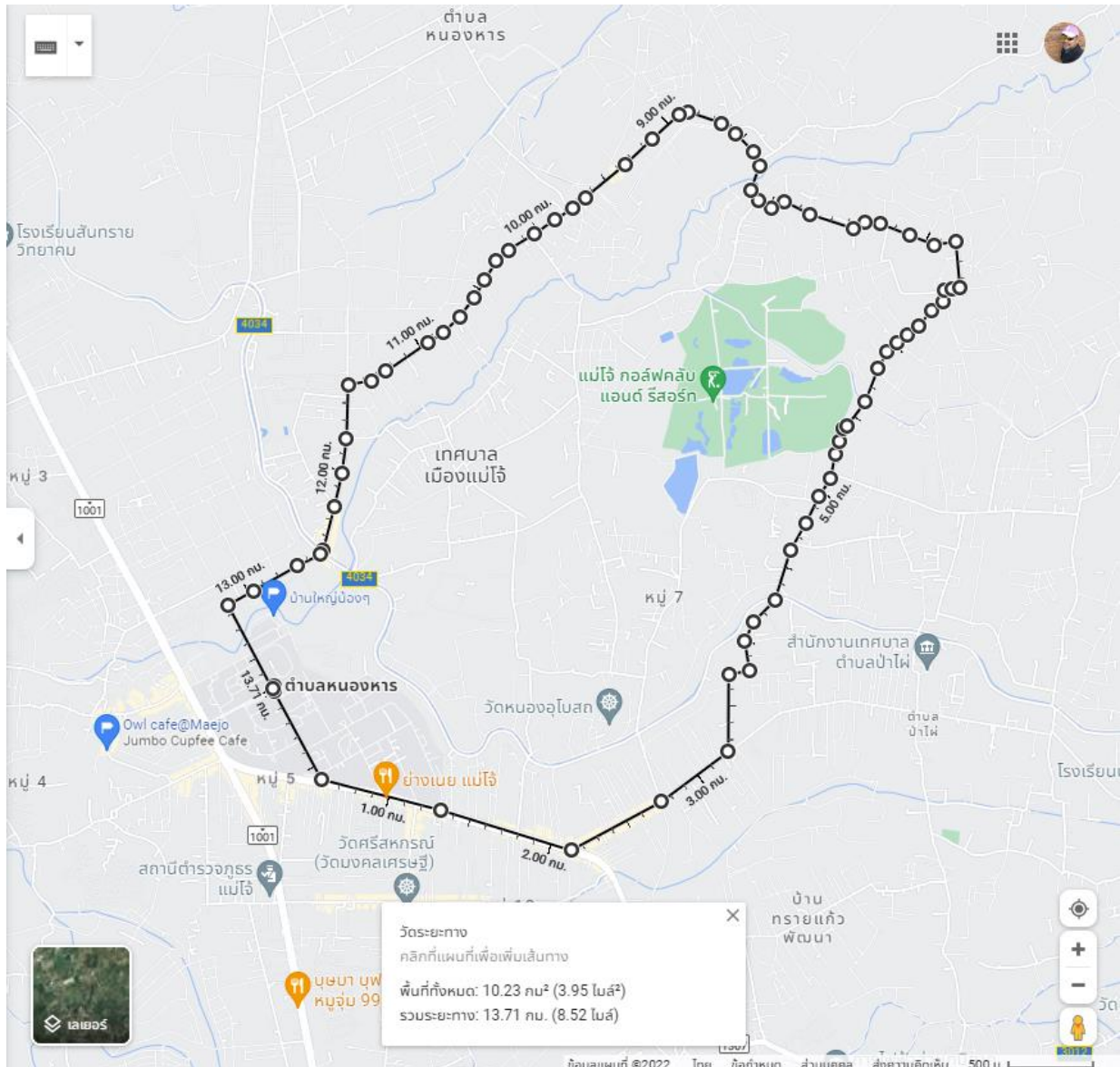
|                                             |            |                    |
|---------------------------------------------|------------|--------------------|
| ๑. รุ่น อายุไม่เกิน ๑๙ ปี                   | ชาย/หญิง   |                    |
| ๒. รุ่น ๒๐-๒๙ ปี                            | ชาย        | รุ่น ๒๐-๒๙ ปี หญิง |
| ๓. รุ่น ๓๐-๓๙ ปี                            | ชาย        | รุ่น ๓๐-๓๙ ปี หญิง |
| ๔. รุ่น ๔๐-๔๙ ปี                            | ชาย        | รุ่น ๔๐-๔๙ ปี หญิง |
| ๕. รุ่น ๕๐ ปีขึ้นไป                         | ชาย / หญิง |                    |
| ๖. รุ่นนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้            | ชาย / หญิง |                    |
| ๗. รุ่นบุคลากรและศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยแม่โจ้ | ชาย / หญิง |                    |

### ๓. ถ้วยรางวัลและเงินรางวัล

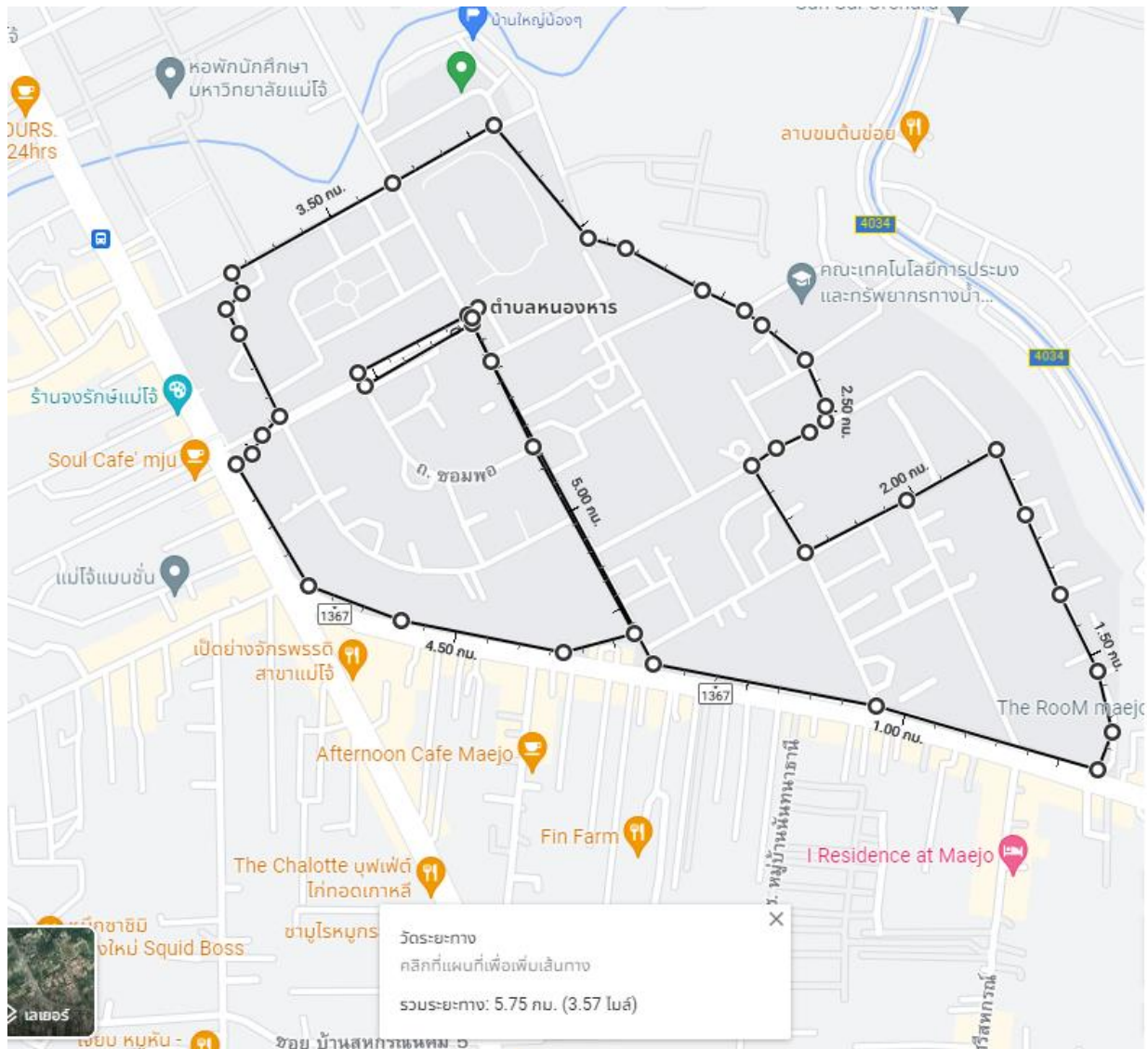
ถ้วยรางวัลทุกรุ่นการแข่งขันอันดับที่ ๑-๕ ชาย / หญิง จำนวน ๘๐ ใบ

|                                  |            |               |
|----------------------------------|------------|---------------|
| ๑. รุ่น อายุไม่เกิน ๑๙ ปี        | ชาย/หญิง   | อันดับที่ ๑-๕ |
| ๒. รุ่น ๒๐-๒๙ ปี                 | ชาย/หญิง   | อันดับที่ ๑-๕ |
| ๓. รุ่น ๓๐-๓๙ ปี                 | ชาย/หญิง   | อันดับที่ ๑-๕ |
| ๔. รุ่น ๔๐-๔๙ ปี                 | ชาย/หญิง   | อันดับที่ ๑-๕ |
| ๕. รุ่น ๕๐ ปีขึ้นไป              | ชาย/หญิง   | อันดับที่ ๑-๕ |
| ๖. รุ่นนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ | ชาย / หญิง | อันดับที่ ๑-๕ |
| ๗. รุ่นบุคลากรและศิษย์เก่า       | ชาย / หญิง | อันดับที่ ๑-๕ |
| เหรียญรางวัล ๓,๐๐๐ เหรียญ        |            |               |

ระยะ ๑๔ กม



ระยะ 5.5





กม.

