สมาคมนักวิ่งฯ จัดแถลงข่าว “BDMS BANGKOK MARATHON 2017” จัดยิ่งใหญ่ในโอกาสครบรอบปีที่ 30

พลเอกมนัส คล้ายมณี นายกสมาคมนักวิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย จัดงานแถลงข่าวร่วมกับ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา สำนักวัฒนธรรม กีฬาและการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานคร และนาวาอากาศเอก(พิเศษ) นพ.ไพศาล จันทรพิทักษ์ ผู้อำนวยการอาวุโส โรงพยาบาลกรุงเทพ สายกิจกรรมพิเศษ ตัวแทนในนามของ บริษัท กรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน) หรือ Bangkok Dusit Medical Services (BDMS) ขึ้นแถลงข่าวการแข่งขันรายการวิ่งมาราธอนยิ่งใหญ่ที่สุดแห่งปี “บีดีเอ็มเอสกรุงเทพมาราธอน ครั้งที่ 30” หรือ “BDMS Bangkok Marathon 2017” ชิงถ้วยพระราชทานพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช โดยกิจกรรมครั้งนี้จัดขึ้นภายใต้แนวคิด Running is Medicine กีฬาคือยาวิเศษ ชัยชนะของสุขภาพและทุกเป้าหมายชีวิต และถือเป็นกิจกรรมวิ่งมาราธอนที่ได้รับความสนใจจากนักวิ่งทั่วโลกกว่า 40,000 คนเข้ามาร่วมการแข่งขัน โดยมี บมจ.กรุงเทพดุสิตเวชการ ในฐานะผู้สนับสนุนหลักของมหกรรมวิ่งมาราธอน “บีดีเอ็มเอสกรุงเทพมาราธอน ครั้งที่ 30” ที่ชูจุดแข็งด้านเวชศาสตร์การกีฬา เพิ่มสมรรถภาพกล้ามเนื้อและการป้องกันการบาดเจ็บในระหว่างแข่งขัน พร้อมดูแลนักวิ่งจากทั่วโลกอีกด้วย

พลเอกมนัส คล้ายมณีนายกสมาคมนักวิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย ในฐานะประธานคณะกรรมการจัดงาน “บีดีเอ็มเอสกรุงเทพมาราธอน ครั้งที่ 30” เปิดเผยว่า “การจัดงานบีดีเอ็มเอสกรุงเทพมาราธอน เป็นการน้อมนำพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชที่ต้องการให้คนไทยสุขภาพร่างกายแข็งแรง มาเป็นแนวทางในการจัดการแข่งขันเพื่อเชิญชวนให้คนไทยหันมาออกกำลังกายโดยการวิ่ง ซึ่งถือเป็นกีฬาที่ประชาชนสามารถมีส่วนร่วมได้ในวงกว้าง อีกทั้งการได้รับการสนับสนุนที่ดีจากทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ทำให้การแข่งขันกรุงเทพมาราธอนในปีที่ผ่านๆมา มีความยิ่งใหญ่ และเป็นที่รู้จักของนานาประเทศ ทำให้มีนักวิ่งต่างชาติสนใจเข้าร่วมการแข่งขันเป็นจำนวนมาก ซึ่งถือเป็นการประชาสัมพันธ์ประเทศไทยให้เป็นที่รู้จักมากยิ่งขึ้นโดยในปีนี้ยังถือเป็นปีที่สำคัญซึ่งทางสมาคมนักวิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย ครบรอบปีที่ 30 ของการก่อตั้ง ในโอกาสนี้ทางสมาคมฯ จึงได้นำรายได้จากการจัดการแข่งขันขึ้นทูลเกล้าถวายสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีเพื่อสมทบมูลนิธิชัยพัฒนา จำนวน 2,000,000 บาท (สองล้านบาท) และสมทบทุนมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถจำนวน 2,000,000 บาท (สองล้านบาท) นอกจากนี้ทางสมาคมฯยังมีแผนจัดกิจกรรมเพื่อสังคม โดยการจัดซื้อรองเท้ากีฬา มอบให้กับ 30 โรงเรียนขาดแคลน โรงเรียนละ 30 คู่ เพื่อเปิดโอกาส

ให้เด็กไทยได้ออกกำลังกาย และมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมากยิ่งขึ้น”

สำหรับ “บีดีเอ็มเอสกรุงเทพมาราธอน ครั้งที่ 30” เริ่มอุ่นเครื่องด้วย ไมโคร มาราธอน เพื่อเตรียมมุ่งมั่นสานฝันตนเองไปสู่การวิ่งระยะไกลในอนาคต ในระยะทาง 6 กิโลเมตร เมื่อวันอาทิตย์ที่ 23 กรกฎาคม 2560 ที่ผ่านมา ณ เสาชิงช้า บริเวณลานคนเมือง หน้าศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร มีผู้เข้าร่วมการแข่งขันจำนวนกว่า 6,000 คน ส่วน “บีดีเอ็มเอส กรุงเทพมาราธอน ครั้งที่ 30” ในรายการวิ่งมินิมาราธอน ฮาร์ฟมาราธอน และมาราธอน จะจัดขึ้นวันอาทิตย์ที่ 19 พฤศจิกายนนี้ ณ จุดปล่อยตัวบนถนนพิษณุโลกช่วงระหว่างถนนราชดำเนินนอก (แยกมิสักวัน) กำหนดเวลาให้ผู้แข่งขันได้วิ่ง ดังนี้

1.วิ่งมาราธอน ระยะทาง 42.195 กิโลเมตร เริ่มเวลา 02:00 – 08:00 น. รวมเวลา 6 ชั่วโมง

2.ฮาล์ฟมาราธอน ระยะทาง 21.100 กิโลเมตร เริ่มเวลา 04:00 – 07:00 น. รวมเวลา 3 ชั่วโมง

3. มินิมาราธอน ระยะทาง 10 กิโลเมตร เริ่มเวลา 05:30 – 07:00 น. รวมเวลา 1.30 ชั่วโมง

ผู้ที่สนใจสามารถติดตามรายละเอียดเพิ่มเติม และสมัครเข้าร่วมการแข่งขันได้ที่เว็บไซต์ www.bkkmarathon.com หรือ ดาวโหลด application : AlphaMe

นาวาอากาศเอก(พิเศษ) นพ.ไพศาล จันทรพิทักษ์ ผู้อำนวยการอาวุโส โรงพยาบาลกรุงเทพ สายกิจกรรมพิเศษ กล่าวว่า “การแข่งขันบีดีเอ็มเอสกรุงเทพมาราธอนปีนี้จัดขึ้นภายใต้แนวคิด Running is Medicine กีฬาคือยาวิเศษ.. ชัยชนะแห่งสุขภาพและทุกเป้าหมายชีวิต BDMS สนับสนุนให้ทุกคนวิ่งเพื่อสุขภาพ เพราะกีฬาคือยาวิเศษที่จะสร้างสุขภาพที่ดี ร่างกายแข็งแรง ป้องกันทุกโรค ...เป้าหมายแห่งสุขภาพ เป้าหมายแห่งชัยชนะที่ดีที่สุดของทุกชีวิต และในฐานะผู้สนับสนุนหลัก ทางบีดีเอ็มเอส หรือ บริษัท กรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด(มหาชน) ก็ได้มีส่วนร่วมกับกิจกรรมแห่งปีที่เหล่านักวิ่งจากทั่วโลกให้ความสนใจอย่างมาก เราเองซึ่งมีความพร้อมด้านการดูแลสุขภาพในทุกๆด้าน โดยเฉพาะนักวิ่ง เราเตรียมความพร้อมทั้งในด้านการรักษาพยาบาล Medical Support Team ที่มีแพทย์ พยาบาล รถพยาบาลสแตนด์บายกระจายหลายจุดจากโรงพยาบาลในเครือข่าย เตรียมทีมอาสาสมัครนักวิ่งหรือ BDMS Medical Team จำนวนหลายร้อยคนคอยประสานงานให้ความช่วยเหลือผู้เข้าร่วมแข่งขัน ทีมจักรยานกู้ชีพ AED Volunteer Bikeที่ตรวจตราดูแลความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมแข่งขันทั้งเส้นทาง หากเกิดภาวะฉุกเฉินสำหรับการวิ่งมาราธอน และนอกจากนี้ เรายังได้เตรียมข้อมูลด้านการวิ่ง กระจายผ่านสื่อเฟสบุค เพจ The Running Experts เพื่อกระตุ้นให้ทุกคนหันมาออกกำลังกายและเตรียมความพร้อมสำหรับการวิ่งอีกด้วย

เพราะการวิ่งคือยาวิเศษ Running is Medicine ที่สร้าง 10 ประโยชน์มหัศจรรย์ให้กับร่างกาย ได้แก่ หัวใจ การวิ่งและการออกกำลังกายช่วยกระตุ้นการทำงานระบบไหลเวียนโลหิต, กล้ามเนื้อ การวิ่งเป็นการฝึกการใช้งานกล้ามเนื้อทำให้นักวิ่งมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้น, ไขมัน การวิ่งทำให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในช่วงโมดีเรต (Moderate) หรือชีพจรเต้นอยู่ที่ร้อยละ 75-85 นักวิ่งจะรู้สึกเหนื่อยในระดับปานกลาง ช่วยให้ร่างกายเผาผลาญไขมันออกมาใช้ได้ถึงร้อยละ 60, เข่า การวิ่งที่ถูกวิธีอย่างต่อเนื่อง จะเพิ่มการหมุนเวียนน้ำหล่อเลี้ยงภายในข้อ, โคเลสเตอรอล การวิ่งช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี(LDL) ได้ 5-10%, สมอง ยิ่งวิ่งออกกำลังกายมากเท่าไหร่ ร่างกายก็ยิ่งหลั่งสารบำรุงสมองมากเท่านั้น, เหงื่อ จะถูกหลั่งออกมาพร้อมสารชนิดหนึ่งที่เรียกว่า เอ็นดอร์ฟิน เป็นสารเคมีในร่างกายที่

ทำให้รู้สึกอารมณ์ดี, น้ำตาลในเลือด สำหรับผู้ที่ป่วยเป็นเบาหวาน หากออกกำลังกายอย่างถูกวิธีจะช่วยควบคุมและลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น, ระบบข้อ การวิ่งที่เหมาะสมต่อร่างกาย จะช่วยลดปัญหาข้อต่อเสื่อม ลดอาการปวดข้อและป้องกันการเกิดข้อแข็ง(Stiffness), ความดัน การวิ่งช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูงได้

สำหรับในเครือบีดีเอ็มเอส แต่ละโรงพยาบาล จะมีผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การกีฬาสาขาต่างๆ ประกอบด้วยแพทย์เฉพาะด้านหลายสาขา อาทิ แพทย์เวชศาสตร์กีฬา ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู แพทย์ที่ปรึกษาทางด้านหัวใจ ปอด สมอง เป็นต้นพร้อมทีมพยาบาล และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยผู้ปฏิบัติงานได้รับการศึกษาอบรมเฉพาะทางด้านการกีฬาและการออกกำลังกาย พร้อมให้คำปรึกษาในการทดสอบและประเมินสมรรถภาพร่างกาย ออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ ระบบหัวใจและหลอดเลือด วิเคราะห์การเคลื่อนไหว วิเคราะห์และให้คำปรึกษาภาวะโภชนาการ และให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยา สามารถรับบริการด้านเวชศาสตร์การกีฬา ได้ที่ สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายกรุงเทพ (BASEM) รพ. กรุงเทพ ศูนย์กระดูก ข้อและการแพทย์กีฬา รพ. สมิติเวช ศูนย์กระดูกและข้อ รพ. บีเอ็นเอช ศูนย์กล้ามเนื้อกระดูกและข้อ รพ.พญาไท ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู รพ. เปาโล ฯลฯ”

สำหรับในการวิ่งปีนี้ ทางสมาคม ได้เชิญคุณหมอนักวิ่ง นพ.เสถียร ตรีทิพย์วาณิชย์ นักวิ่งมาราธอนทีมชาติไทย ได้ไปลงแข่งขันซีเกมส์ที่ประเทศมาเลเซีย มาร่วมวิ่งเพื่อสุขภาพในครั้งนี้ด้วย ซึ่งนายแพทย์เสถียรกล่าวว่า “จากสมัยก่อนเป็นศัลยแพทย์ระบบทางเดินปัสสาวะแต่มีภาวะโรคไขข้ออักเสบเรื้อรัง ซึ่งมีอาการปวดกระดูกและปวดหลังมาก เลยหันมาออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ซึ่งช่วยให้อาการของโรคดีขึ้นจนหายจากอาการปวดต่างๆ มาถึงตอนนี้วิ่งมา 10 กว่าปี ส่งผลดีต่อสุขภาพอย่างมาก ขอเชิญชวนทุกคนมาออกกำลังกายกัน สามารถฝึกได้ด้วยตัวเอง และการวิ่งนับเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดและได้ประโยชน์อย่างมาก เพิ่มความแข็งแรงของร่างกายและสามารถผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน และช่วยรักษาโรคได้ ซึ่งในช่วงนี้วงการวิ่งกำลังได้รับความนิยม ขอเชิญชวนทุกท่านมาร่วมวิ่งไปด้วยกันนะครับ เพราะรายการนี้เป็นหนึ่งในสนามวิ่งที่ใหญ่ที่สุดของประเทศ”

อนึ่งเนื่องในการแถลงข่าวในครั้งนี้ ทางสมาคมนักวิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย ได้นำเอานวัตกรรมใหม่ล่าสุดของวงการ Sport activity เมืองไทย คือ แอปพลิเคชั่น AlphaMe ที่พัฒนาขึ้นโดยบริษัท อัลฟ่ามี จำกัด (AlphaMe) ซึ่งเป็นแอปพลิเคชั่นที่มุ่งเน้นในการส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของผู้รักการออกกำลังกายและอำนวยความสะดวกในการเข้าร่วมงานในครั้งนี้ การใช้แอปพลิเคชั่นจะช่วยยกระดับงานบีดีเอ็มเอสกรุงเทพมาราธอนให้เข้าสู่มาตรฐานระดับสากลและสร้างความแปลกใหม่ให้กับวงการงานวิ่งของประเทศไทย

ทั้งนี้ผู้สนใจเข้าร่วมงานสามารถสมัครเข้าร่วมงานและชำระเงินด้วยบัตรเครดิตและบัตรเดบิตผ่านทางแอปพลิเคชั่น รวมถึงผู้ที่ใช้แอปพลิเคชั่น (ทั้งผู้ที่สมัครผ่าน AlphaMe แอปพลิเคชั่นและช่องทางอื่นๆ) สามารถได้รับข่าวสารต่างๆ เป็นข้อมูลในการเตรียมความพร้อมร่างกายก่อนการวิ่งซึ่งได้รับความร่วมมือจาก BDMS เพจ The Running Experts และเลข BIB ซึ่งจะเป็นการสื่อสารแบบเฉพาะกลุ่มผ่านแอปพลิเคชั่น ผู้ร่วมงานยังจะได้รับความสะดวกและรวดเร็วขึ้นในการรับ BIB ผ่านระบบ QR code บนแอปพลิเคชั่น และยังปลอดภัยขึ้นจากการใช้แอปพลิเคชั่นสแกน QR code บน BIB เพื่อผสานงานกับหน่วยแพทย์ของ BDMS เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินซึ่งหน่วยแพทย์จะได้ข้อมูลของนัก

วิ่งและทำการปฐมพยาบาลได้ทันท่วงที

นอกจากนี้แล้ว แอปพลิเคชั่น AlphaMe ยังมีระบบบริหารจัดการรูปภาพ โดยที่รูปถ่ายจากงานวิ่งของผู้ร่วมกิจกรรมแต่ละคน จะถูกส่งตรงเข้าบัญชีของแต่ละคนในแอปพลิเคชั่น AlphaMe และไม่ต้องเสียเวลาไปหารูปอีกต่อไป

ทั้งนี้ กิจกรรมการวิ่ง “บีดีเอ็มเอสกรุงเทพมาราธอน ครั้งที่ 30” (BDMS Bangkok Marathon 2017) จัดขึ้นในวันที่ 19 พฤศจิกายน 2560 สามารถสมัครได้ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไปถึง 30 กันยายน 2560 นี้ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.bkkmarathon.com สามารถสมัครด้วยตนเองที่ สมาคมนักวิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย เลขที่ 226 ถนนศรีอยุธยา ดุสิต กทม.10300 หรือโทร. 02-280-7667-8 หรือสมัครผ่านแอปพลิเคชั่น AlphaMe ผู้ต้องการใช้งานสามารถโหลดแอปพลิเคชั่นได้จากทั้งระบบ Android (เริ่มใช้ได้ตั้งแต่วันนี้) และ IOS (เริ่มใช้ได้ตั้งแต่วันที่ 15 กันยายน) ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแอปพลิเคชั่น www.alphame.co.th

สามารถดาวโหลด แอปพลิเคชั่น ได้ทาง QR Code