

Singora Lake Swim 2024

10 MARCH 2024

SWIMMING GUIDE BOOK





เทศกาล

ไทยยาว

ไม่จบ

เที่ยว 2567

ครั้งที่ 42

Thailand Tourism Festival 2024



28 มีนาคม - 1 เมษายน 2567 เวลา 10.00-21.00 น.
28 March - 1 April 2024, 10.00-21.00 Hrs.

ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ชั้น G ฮอลล์ 1-4 กรุงเทพมหานคร
Queen Sirikit National Convention Center G FL Hall 1-4, Bangkok

จัดโดย การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.)

1672 เพื่อนร่วมทาง Travel Buddy



OFFICIAL PARTNER

CONTENTS

- Songkhla Lake
- ECOTOURISM SONGKHLA THAILAND
- SONGKHLA STATION
- SONGKHLA PIER
- Race Schedule
- กฎ กติกา การร่วมกิจกรรม
- Rules and regulations for participating in activities
- Activity information
- List of event participants and Race numbers
- Sponsor





Songkhla is a city that has had a prosperous civilization for a long time. There are ancient sites and antiques that are a good confirmation. In addition, the cultural traditions passed down from ancestors are interesting. Like the tourist attractions in Songkhla Province There are many different styles, including seaside, lake, forest, waterfall, etc.

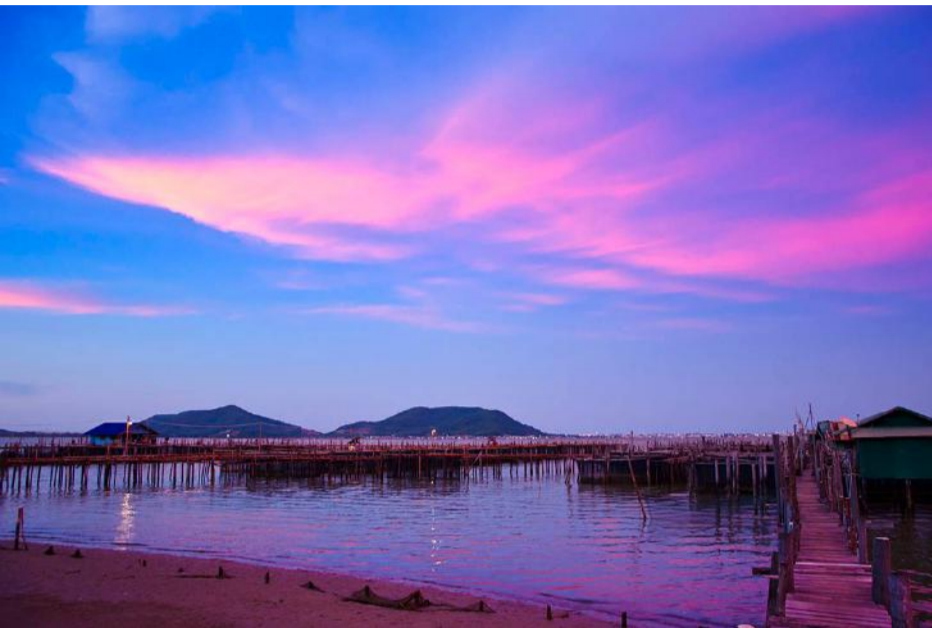
Songkhla Province is divided administratively into 16 districts, namely Mueang Songkhla District, Ranot District, Krasae Sin District, Sathing Phra District, Singhanakhon District, Khuan Niang District, Rattaphum District, Bang Klam District, Hat Yai District, Na Mom District, Chana District, Thepha District, Nathawi District, Saba Yoi District, Sadao District and Khlong Hoi Khong District

SONGKHLA LAKE



Songkhla Lake (Southern of Songkhla Lake) It is the outermost part of the lake that connects to the Gulf of Thailand. This part of the lake is an area with salt water. But some parts during The rainy season is brackish and is influenced by the tide. Low tide in the southern area has mangrove forest areas covered by general but has now been changed It is a residential area and shrimp farming area. Tourists can find tour boats in the lake. The pier area is behind the office postal telegraph Or in the fresh market area, there will be long-tail boats that will shuttle you throughout the day. Songkhla Lake Basin is the only water basin in Thailand. There is a large lagoon-type lake system that serves as a reservoir for fresh water (rainwater, fresh water from canals. and floods from the land) with salt water from the sea flowing in to mix. Therefore, it is suitable for traveling to see the atmosphere and lifestyle of the villagers. who have relied on this lake for living and fishing for a long time.

Tourist attractions



Koh Yo

The island is located in Songkhla Lake. With a population of over 4,000 people, 9 villages do local occupations. Maintained by the ancient community ways Stop by and taste delicious food. Choose to buy souvenirs from the community at affordable prices. *The oysters here are very fresh* Most importantly, there is a trip to take you to pick oysters and eat them fresh. With delicious dipping sauce



Khlong Dan Market

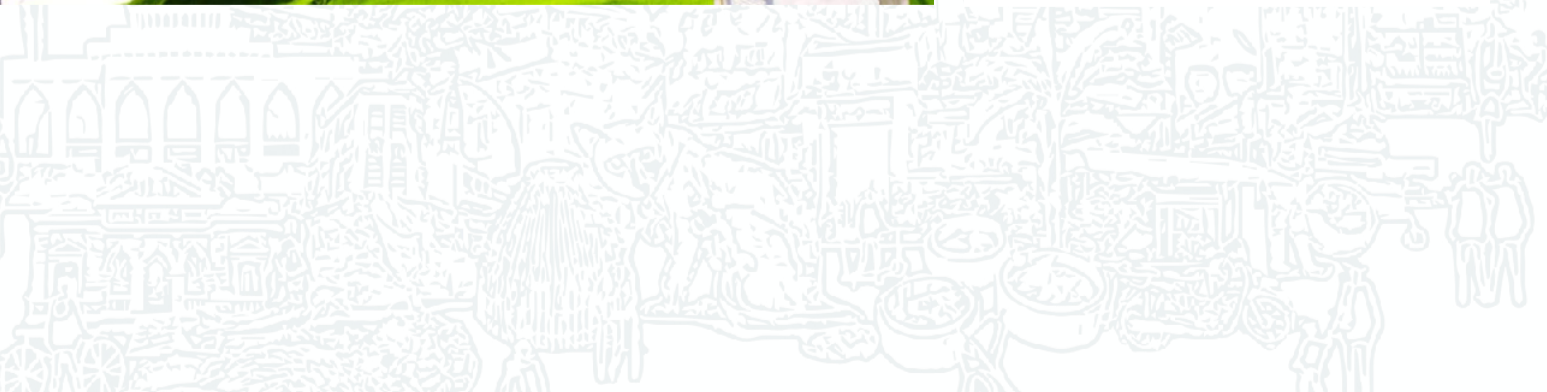
The area of three canals is Khlong Ranot, Khlong Cha-
uat, and Khlong Pak Phanang. flow together It became
a small canal named "Klong Dan" in the area
surrounding the floating market which is the Klong Dan
community. It is considered an eco-Buddhist cultural
tourism village. There is a homestay, a 100 year old
house, very interesting.



Chaloem Phrakiat Observatory

Songkhla

Tourist attraction and astronomy learning center for
citizens and local educational institutions is the first
Muslim astronomy learning center in Thailand. Every
Saturday there is an activity to look at stars and
objects in the sky. Through the telescope from 6:00
p.m. – 10:00 p.m. Free of charge.



Tourist attractions

Songkhla Old Town

An old area that will take us back to the past glory of Songkhla that is full of the atmosphere of the past, classic and worth exploring. It covers 3 important roads: Nakhon Nok Road, Nakhon Nai Road, and Nang Ngam Road that used to flourish. A lot in one era And these roads are the starting point for a fascinating ride back in time in a time machine.



Tinsulanonda Bridge

colloquially called Some are "Pa Prem Bridge", some "Tin Bridge" or "Prem Bridge" and are considered one of the famous tourist attractions in the province. Because it is the longest concrete bridge in Thailand. It connects Koh Yo on 2 sides between the side of Ban Nam Krachai. Mueang Songkhla District and Ban Khao Khiao, Singhanakhon District



Khao Nam Khang Historical Tunnel

The tunnel is divided into rooms. It consists of a meeting room, administrative room, radio room, nurse's room, kitchen, leadership room, wedding room, and shooting range. Motorcycle riding range and restrooms until 1987, the Communist group announced the end of hostilities. and become a participant in the development of the Thai nation This tunnel has therefore been developed into a tourist attraction.



Ecotourism Songkhla Thailand

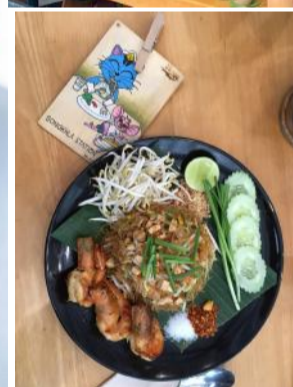


SONGKHLA STATION

Together with the Hua Khao Subdistrict Community Tourism Leader and the community enterprise **Ecotourism Songkhla Thailand** which is an organization that focuses on community development work for ecotourism in the Songkhla Lake Basin, urban development, and CSR work for the public benefit in Songkhla Province.



SONGKHLA STATION



An old building with a distinctive style that stands tall on Nakhon Nok Road. The old community of Songkhla has been modified to incorporate food ideas. Promote the identity of Songkhla through the impressive taste of many people, beautiful photo corners. There is also a rare art gallery of Songkhla gathered here. Fragrant coffee, desserts, and light mango-flavored kobusha tea drinks that can all be tasted here in one place. Don't forget to stop by **SONGKHLA STATION** to make sure you've definitely arrived in Songkhla.



SONGKHLA PIER

Singora
Lake Swim
2024



Hua Khao Subdistrict Fishing Community It is the habitat of Songkhla Lake fishermen. Famous for its unique seafood. A brackish sea creature with firm flesh. And it tastes better than the sea anywhere. Due to the nature of the tides that fluctuate periodically, the sea animals here are soft and firm. It is also the location of **SONGKHLA PIER Seafood Cafe** A new tourist attraction that welcomes Thai and foreign tourists. Welcomed with fresh seafood Integrate contemporary concepts It's a variety of delicious menus, such as blue crab pizza with khalu leaves. Saam-NamLake Krapong Burger Blue Crab Pasta





Kombucha of Songkhla

ชาใบขลุ่มห่มัก + มะม่วงเบา
GI ผลไม้เอกลักษณ์ จังหวัดสงขลา
เครื่องดื่มคลายร้อน



สารสกัดจากคอมบูชาใบขลุ่ม มีฤทธิ์ต้านอนุมูล
อิสระที่ดี มีฤทธิ์ปานกลางในการลดการดูดซึม
น้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือด นอกจากนี้ยังพบ
สารสำคัญต่างๆ เช่นเดียวกับที่พบในสาร
สกัดใบขลุ่ม ดังนั้นการแปรรูปใบขลุ่มในรูปแบบ
ของคอมบูชา จึงไม่ทำให้ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
ฤทธิ์ลดการดูดซึมน้ำตาล
และสารสำคัญในใบขลุ่มสูญหายไป
ถึงแม้ว่าปัจจุบันได้มีรายงานการศึกษาที่
แสดงถึงฤทธิ์ทางชีวภาพของสารสกัดจากใบ
ขลุ่มในด้านต้านทานอนุมูลอิสระ ต้านการ
อักเสบ ลดการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือด
และต้านเซลล์มะเร็ง

REFRESHING YOUR DAY

LEMON FRESH

ACTIVITIES



Swimming across Songkhla Lake

The only 2km and 5km cross-lake swims in the country offer a unique tourist experience. One place where you can both exercise and challenge your abilities and travel at the same time.



Swimmers from more than 14 countries

Gathering to campaign and conserve the marine environment by swimming. Once in a lifetime opportunity to swim and be a part of creating good things for the environment and society.



Food identity of 3 lakes

Welcoming visitors with excellent food from natural water sources that can only be found here, fish, oysters, blue crab fat, along with many other local dishes.



Visit the Red Mill Museum

An old rice mill in the old town of Songkhla. The building is painted in a strong red color. It has classic magic. Located on Nakhon Nok Road. If we look back in the past, "Songkhla City" was economically driven by many ethnic Chinese families.







SCHEDULE



SATURDAY 9 MARCH 2024

Time	Activities
10:30 am	Open expo area.
01:00 pm	Equipment collections for “Singora Lake Swim 2024”
02:00 pm	Local fishing boat competition activities
06:00 pm	Closed for receiving equipment for participating in activities.

SUNDAY 10 MARCH 2024

เวลา	กิจกรรม
06:00 – 07:30 am	Swimmer attendee, along with equipment inspection Open a baggage storage service point, BODY Mark
07:30 am	Opening Ceremony
08:00 u.	Flag off for all distance
10:00 u.	Award ceremony at Songkhla Pier
10.00–12.00 u.	Lunch with special menu

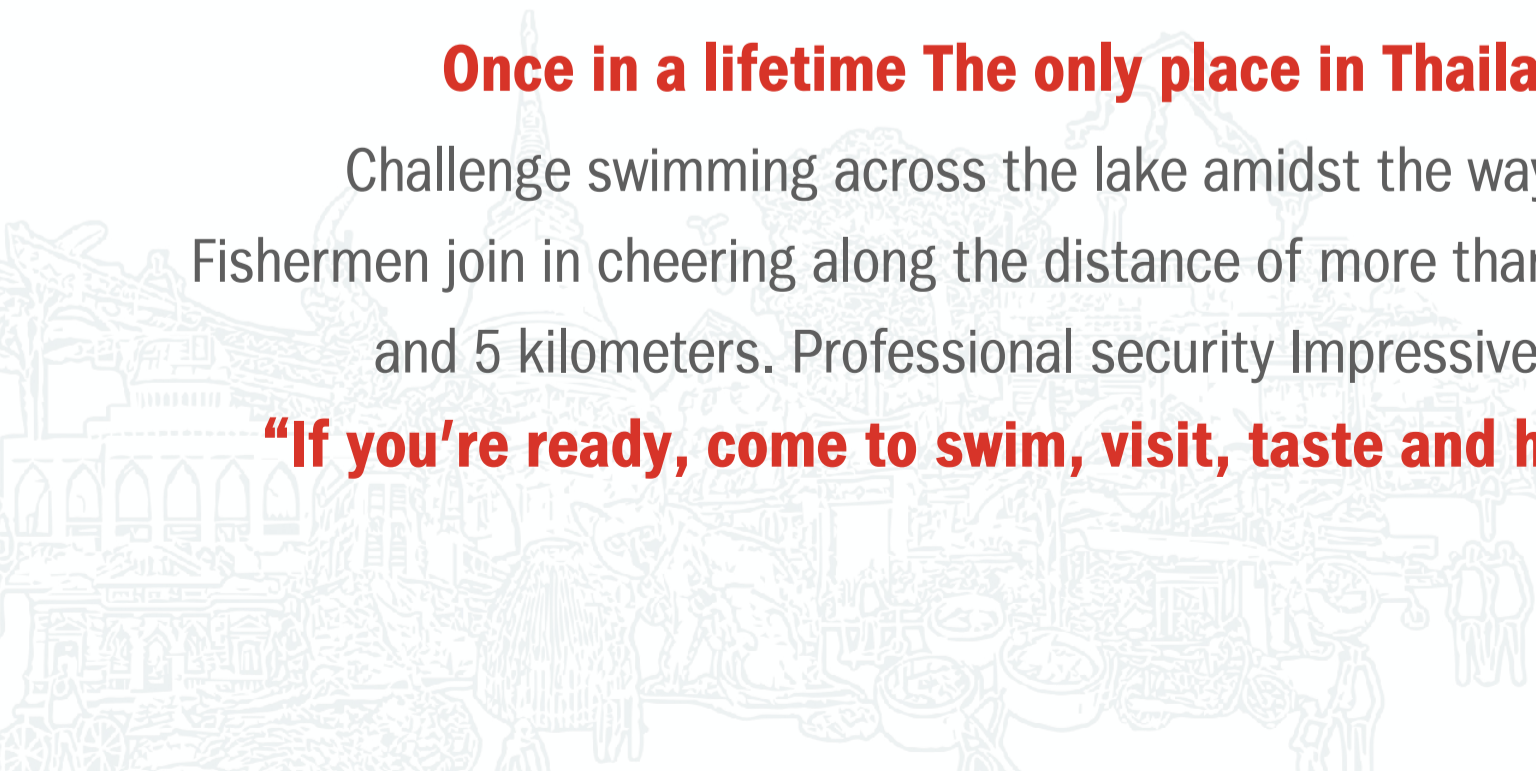




Once in a lifetime The only place in Thailand

Challenge swimming across the lake amidst the way of life
Fishermen join in cheering along the distance of more than 2 kilometers
and 5 kilometers. Professional security Impressive route

“If you’re ready, come to swim, visit, taste and have fun.”





Rules and regulations



1. Open to applicants of all nationalities.
2. Applicants must be 10 years of age or older.
3. Applicants must have moderate swimming ability and be able to swim with a buoy attached to their waist at all times while swimming.
4. Applicants must not have chronic diseases such as asthma, epilepsy, heart disease, and dangerous lung diseases.
5. The activity reserves the right to allow participation in the activity only for those who bring a swimming buoy to join the activity and wear said buoy throughout the swimming route only. There are no exceptions in every case.
6. Activities are environmental conservation activities. We would like to disqualify those who leave plastic garbage and other waste on the activity route. By adjusting by refraining from the right to receive a finisher shirt and medal.
7. Prizes for the first 20 finishers of both phases are based on the decision of the committee and the committee's decision is final.
8. Food prepared at the event is reserved for athletes only. Followers can purchase a coupon worth 350 baht (buffet food) at the staff on the day of the event.



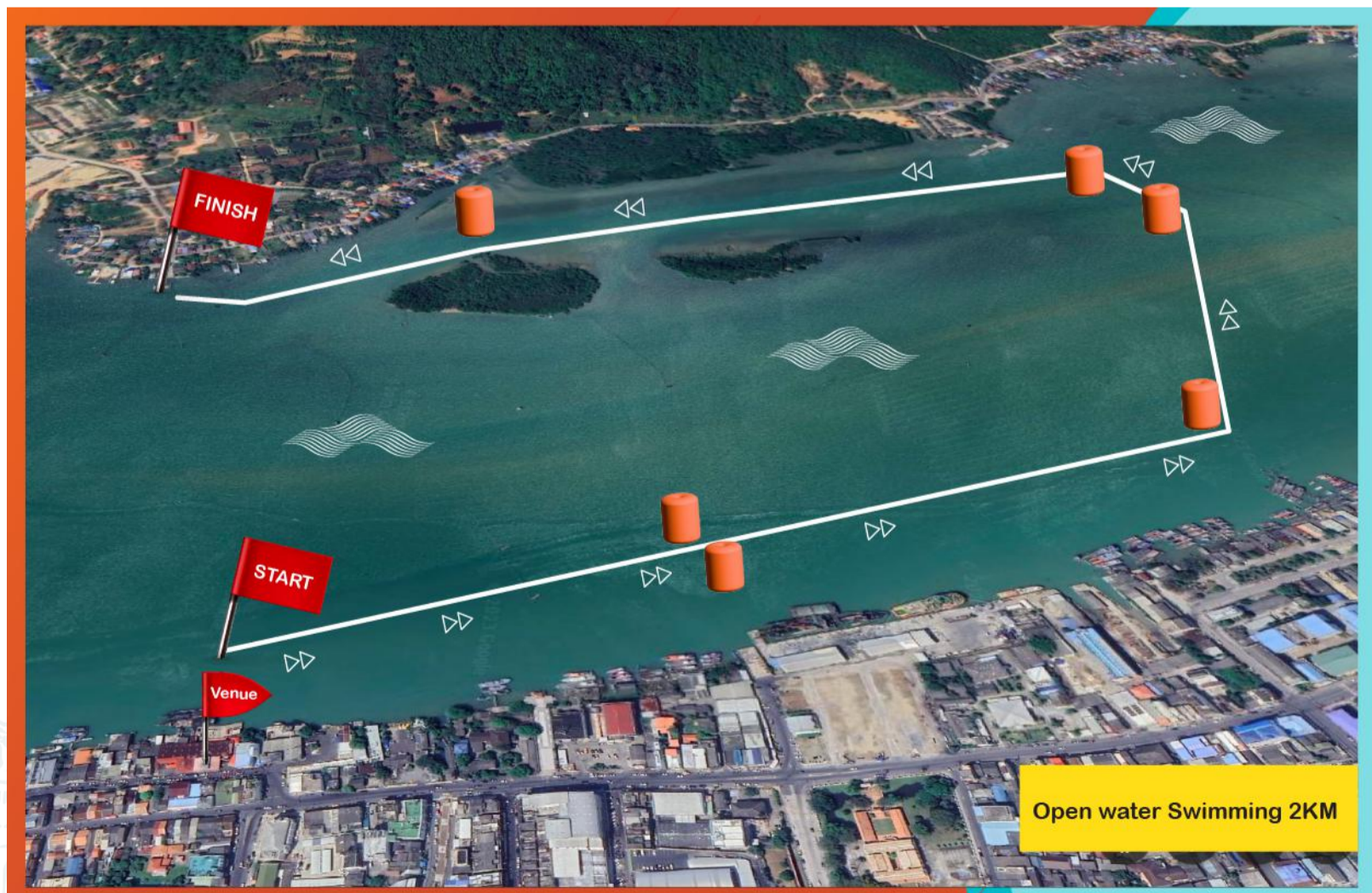
Rules and regulations



Equipment that athletes must use in swimming

- Swimming caps, separated by color according to swimming distance (received from the activity organizer)
- Private swimming buoy Athletes must prepare themselves. As well as checking the condition of the buoy to ensure it is in good working condition. Does not leak throughout swimming. This activity requires everyone to wear a personal buoy. If you are found not wearing a buoy while swimming The committee will not allow swimming routes.
- If you find yourself crossing the finish line without a buoy with you Will be disqualified from receiving the Finisher medal.
- Swimmers must prepare their own swimming goggles and wear them while swimming in the water. Please check the specifications of the goggles to be suitable for swimming in the lake during the day.
- Wetsuits: If you are wearing a swimming wetsuit, more than one wetsuit is not allowed (more than one layer is not allowed).
- Your swimmer's number must be clearly visible on your right arm or hand. which number will be written by Officials the morning before released the swimming.
- Organizing activities allows the use of electronic devices such as wristwatches, heart rate monitors, water navigation/measuring devices, not including music players or other devices with similar features. If it is found that the athlete has neglected this rule The committee will disqualify you from receiving the Finisher shirt and medal immediately. This rule is for the safety of everyone participating in the activity. Please follow it with care and strictness.
- Launching the boat The officials will call you to get into the boat to start swimming near rice mill (Hub Ho Hin). Athletes must prepare the specified equipment before getting into the boat to start swimming. If it is found that the specified equipment is not complete The staff will not allow you to board the boat.

ROUTE



Equipment received on March 9, 2024



Reward at Finish line



Special food at Finish line



Singora signature dish



พิซซ่ามันปูม้าขลุ่ยสงขลา

“เมนูสุดพิเศษที่เพิ่งได้เจอ กับพิซซ่ามันปูม้า
พิซซ่าแป้งสดผสมเนื้อปลาทะเลสาบสงขลา
เพิ่มรสชาติด้วยซอสมันปู ซีสเยี่ยมๆ
กับมันปูม้าแน่นๆ โรยด้วยใบขลุ่ยซึ่งเป็น
สมุนไพรพื้นบ้านหุบแปงทอดทาน
คู่กับใครรสชาติที่ลงตัว
เตรียมพร้อมให้อิ่มท้องหลังเส้นชัย”



Blue crab paste pizza

Singora signature dish



หอยนางรมทะเลสาบสงขลา

“ หอยนางรมทะเลสาบสงขลารสชาติเฉพาะตัว
ที่เป็นเอกลักษณ์หอยนางรมธรรมชาติ
ที่พบได้ที่ทะเลสาบสงขลาที่เดียวซึ่งเป็นพื้นที่
ทะเลสาบน้ำ น้ำเค็ม น้ำจืดและน้ำกร่อย
ความอร่อยที่รอทุกคนอยู่ “



Songkhla Lake oyster





Luggage service

ท่านสามารถฝากสัมภาระได้ด้วยการดำเนินการดังนี้

1. Contact the staff at the luggage storage area. Morning of 10 March 2024 time 06.00–07.30 hrs.
2. Gather various baggage In the bag that you have prepared, make sure that the bag is securely closed. To avoid being lost during transport to the other side.
3. Receive a bag tag from the staff who clearly writes your swimming number and phone number. For tracking purposes if the owner of the baggage is not found
4. To receive it back, you must notify or show your swimming number to the staff. To receive your item back, please make sure you received the bag/ baggage bag according to your part number.
5. To receive it back, you must notify or show your swimming number to the staff. To receive your item back, please make sure you received the bag/ baggage bag according to your part number.
6. Luggage can be returned immediately at the finisher point at Songkhla Pier.



ข้อมูลใบยินยอมรับความเสี่ยง



Swimmer Name-Last name.....Race Number.....

Distance Oceanman Half Oceanman Sprint Oceanman OceanKids

การลงลายมือชื่อในแบบฟอร์มฉบับนี้

ข้าพเจ้ายินยอมรับเงื่อนไขและข้อตกลงว่า:

1. ข้าพเจ้าขอยืนยันว่าข้าพเจ้ามีสภาพทางด้านร่างกายที่เหมาะสมในการที่จะเข้าร่วมในงานนี้ได้ และมีอายุเกิน 18 ปี (ภายใต้ข้อกำหนดด้านอายุของแต่ละระยะ)

โดยผู้เข้าร่วมแข่งขันทุกท่านที่มีอายุในวันแข่งขันต่ำกว่า 18 ปี จะต้องได้รับการยินยอมจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง โดยการลงนามยินยอมรับความเสี่ยงในการเข้าร่วมแข่งขัน

2. ข้าพเจ้าสมัครใจที่จะปฏิบัติตามข้อกำหนดและเงื่อนไขต่างๆ ที่ระบุไว้และที่เป็นไปตามธรรมเนียมสำหรับการเข้าร่วม อย่างไรก็ตามหากข้าพเจ้าสังเกตเห็นภัยอันตราย ข้าพเจ้ายินดีถอนตัวจากการเข้าร่วมกิจกรรมและ แจ้งให้เจ้าหน้าที่ ที่อยู่ใกล้ที่สุดทราบ และ

3. ข้าพเจ้าขอรับผิดชอบทุกกรณีในความเสี่ยงทั้งหลาย ทั้งที่ทราบและไม่ทราบ แม้ว่าจะเกิดจากความประมาทของผู้จัดกิจกรรม หรือบุคคลอื่นก็ตาม และขอรับผิดชอบทุกกรณี สำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมของข้าพเจ้า และ

4. การแข่งขัน "Oceanman Krabi" เพื่อชิงถ้วยรางวัลในการแข่งขันครั้งนี้ รวมไปถึงเหตุดังต่อไปนี้ การจมน้ำตาย การเคล็ด การตึง การล้มลง การแตกร้าง การล้มฟูอย่างกะทันหันเนื่องจากความร้อน การบาดเจ็บอื่นๆ เนื่องจากความร้อนและความหนาว การใช้งานมากเกินไป การบาดเจ็บต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับยานพาหนะ การกัดและการต่อยของสัตว์ การสัมผัสกับพืชที่มีพิษและสภาพของการเป็นอัมพาตอย่างถาวร และการเสียชีวิต จากกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ และ

5. ข้าพเจ้าอนุญาตสำหรับการใช้ชื่อและ/ หรือภาพเหมือนของข้าพเจ้าอันเกี่ยวข้องกับการ เข้าร่วมในงานใดๆ ที่จัดโดยบริษัท เอ ไรส์พี จำกัด ข้าพเจ้า อนุญาตด้วยเช่นกันให้ใช้เสียงของข้าพเจ้าและสิ่งที่บันทึกไว้และ/ หรือถ่ายไว้ในฟิล์ม /วิดีโอ /ภาพถ่ายใดๆและทั้งหมดของข้าพเจ้า และขอสงวนสิทธิ์ทั้งหมดในค่าชดเชยใดๆอัน เป็น ผลจากการที่ชื่อหรือภาพเหมือนของข้าพเจ้าได้ถูกใช้ในทางใดๆ

6. ข้าพเจ้าได้อ่านข้อตกลงว่าด้วยการปลดปล่อยภาระรับผิดชอบและการรับผิดชอบในความเสี่ยงฉบับนี้ ข้าพเจ้าเข้าใจเงื่อนไขต่างๆ ของข้อตกลงอย่างถ่องแท้ และลงลายมือชื่อในข้อตกลง ด้วยความสมัครใจ โดยปราศจากการชักชวนใดๆ

7. ข้าพเจ้าได้รับการฉีดวัคซีนครบจำนวนตามชนิดวัคซีนป้องกันเชื้อโคโรนาไวรัส(COVIC-19) และมีเอกสารยืนยันผลการตรวจเชื้อเป็นลบจากห้องปฏิบัติการและมีใบรับรองการตรวจอย่างครบถ้วนถูกต้อง

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความทั้งหมด และจะปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ทั้งหมดอย่างเคร่งครัด.

Signature.....

Date.....

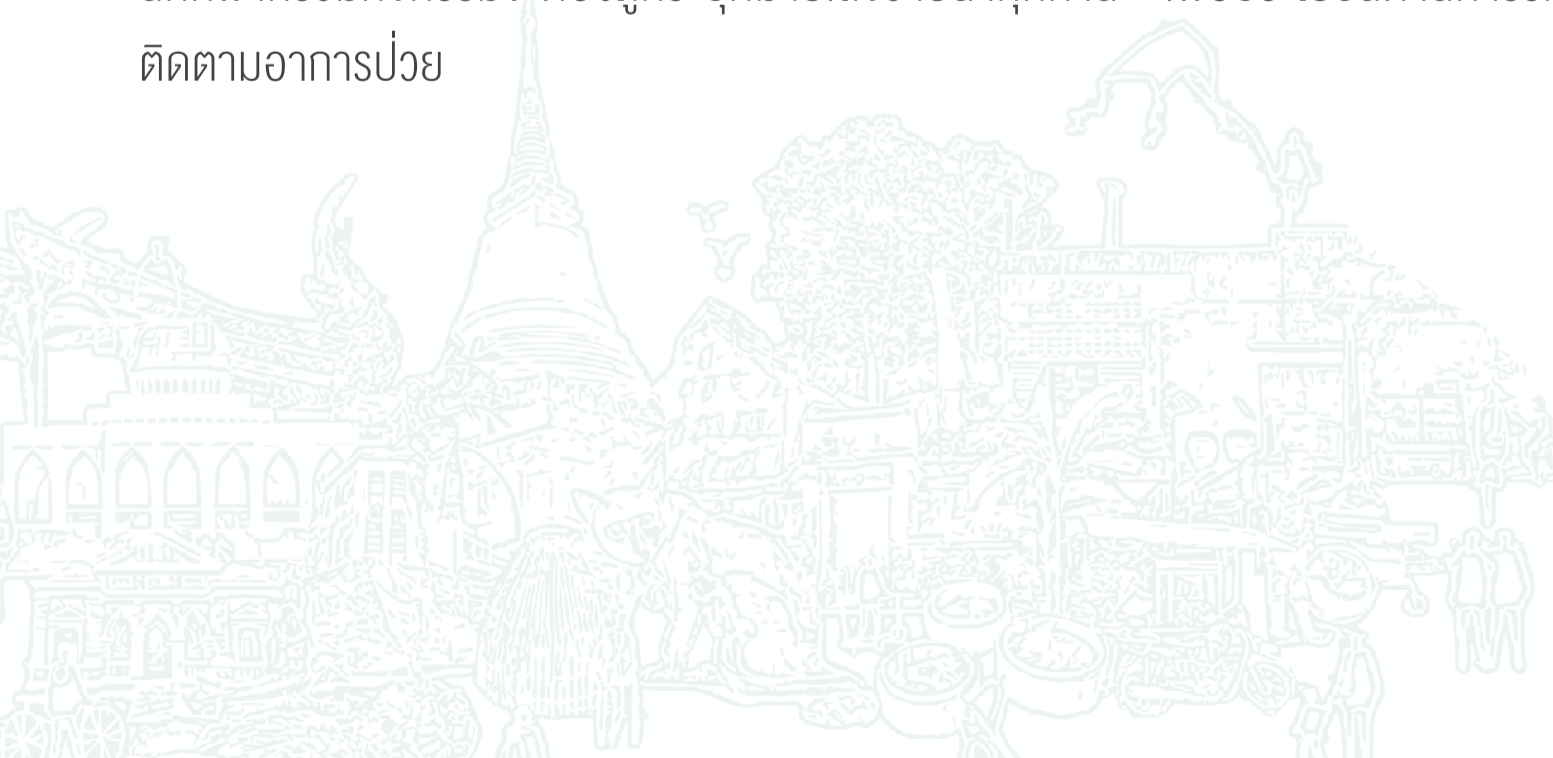
Remark: โปรดอ่านทำความเข้าใจรายละเอียดและรับเอกสารด้านหน้าทางเข้าพื้นที่จัดกิจกรรมก่อนขึ้น
ตอนการรับอุปกรณ์การร่วมกิจกรรม



Body mark



นักกีฬาที่ร่วมกิจกรรมจะต้องถูกระบุหมายเลขว่ายน้ำทุกคน เพื่อประโยชน์ด้านการรักษาความปลอดภัยและติดตามอาการป่วย

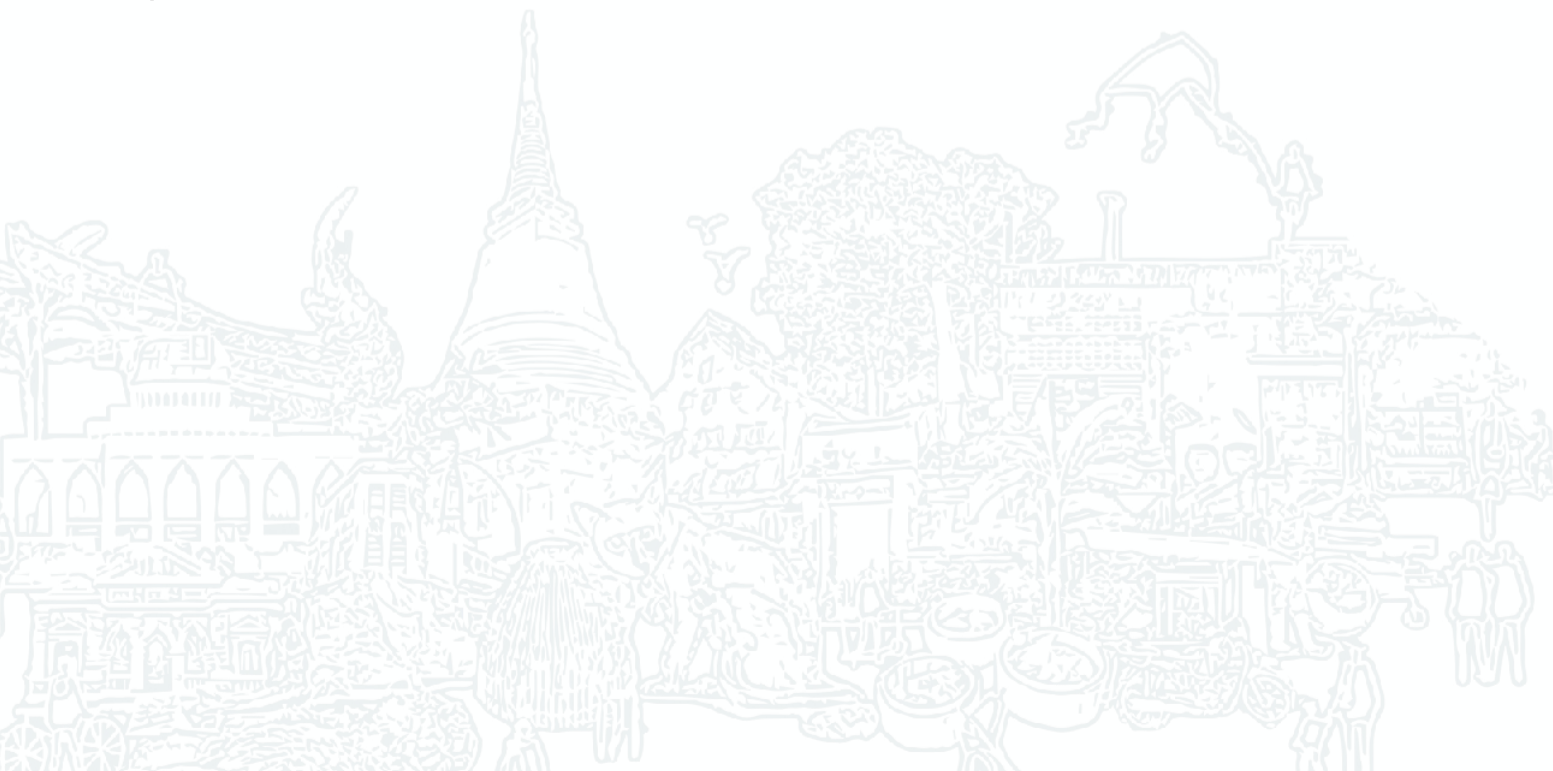




Swimming Buoy



อุปกรณ์บังคับที่นักกีฬาต้องสวมตลอดเวลาว่ายน้ำ





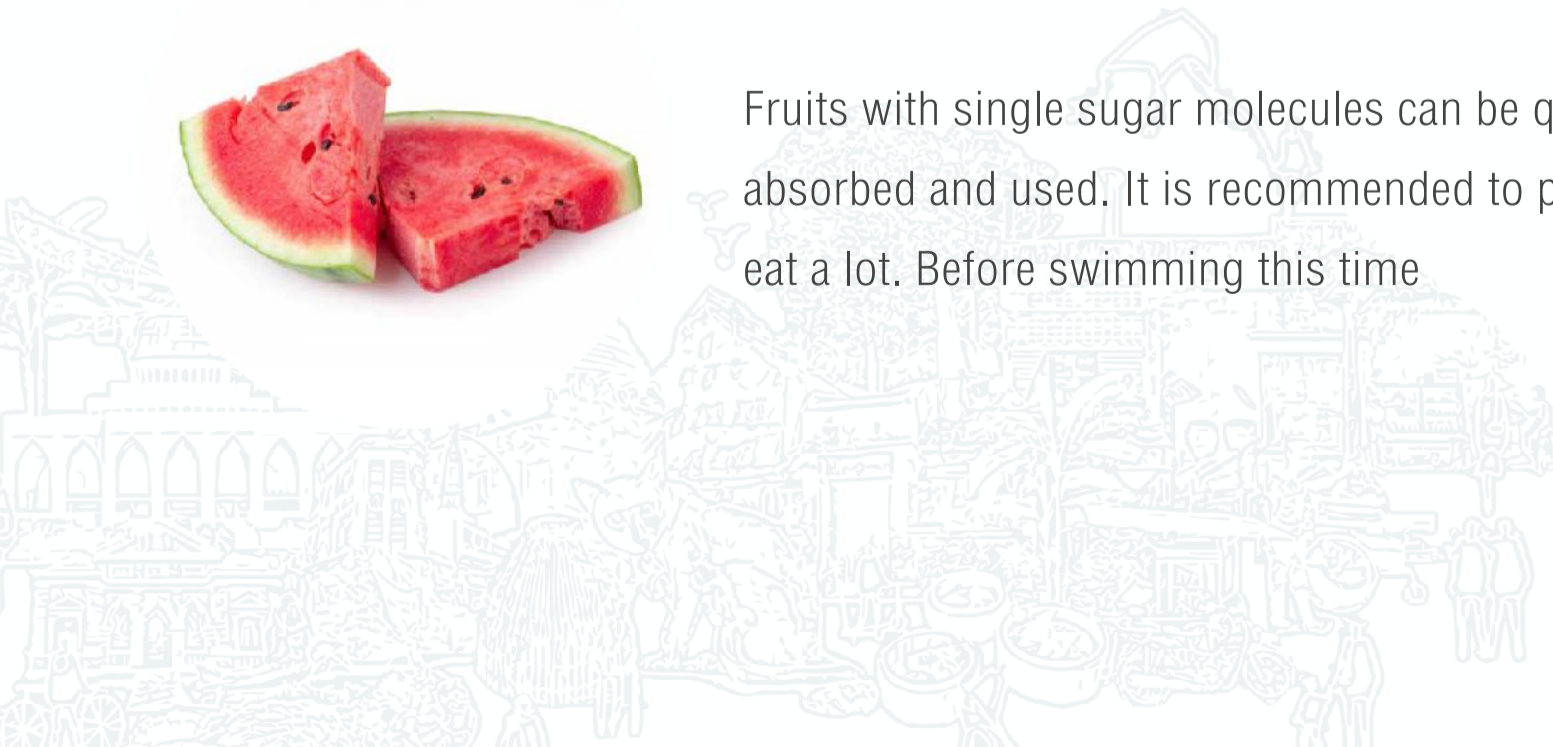
For participants swimming 5 kilometers, they should consume 1 bag of energy gel every 40 minutes, which provides 100 kilocalories of energy. This is important for those who swim long distances. (This type of herpes food is not prepared by the activity organizer. Athletes must bring their own)



Drink as much water as possible. Even though we swim together Don't forget that you sweat too while swimming. So drink lots of water. Since the day before the actual swimming day



Fruits with single sugar molecules can be quickly absorbed and used. It is recommended to prepare to eat a lot. Before swimming this time



RESCUES MEASUREMENT



Organizing water activities is a high-risk activity. Singora Lake Swim activity has been kindly received by Oceanman Thailand, sending a team of officials to implement water safety measures. By all those performing duties Received training and practiced action plans. According to the principles of the Thai Life Saving Society, we ensure that all athletes receive full water safety care. It also received cooperation from the fishing communities in the Songkhla Lake Basin. Cooperate as a guide boat for all swimmers.



- 5 kayaks with support staff
- With 20 support staffs
- 3 flat bottom boats
- Two surveillance boats on the lake
- 1 drinking water service point on shore (Songkhla Pier)
- 2 ambulances with staffs
- 5 large buoys in the water
- 1,000 bottles of drinking water
- Fruits such as watermelon, and pineapple at 2 service points



An aerial photograph of a coastal region. In the foreground, a long bridge spans across a body of water. The water is a mix of green and blue. In the middle ground, there are green hills and a small town or village. The background shows a large bay or inlet with more hills and a cloudy sky. The overall scene is scenic and coastal.

**Please check the list.
and swimming number**

Note: In case of checking, the name cannot be found. Please prepare proof of payment and contact the staff on the day of receiving the device.

Participants in the 2 km

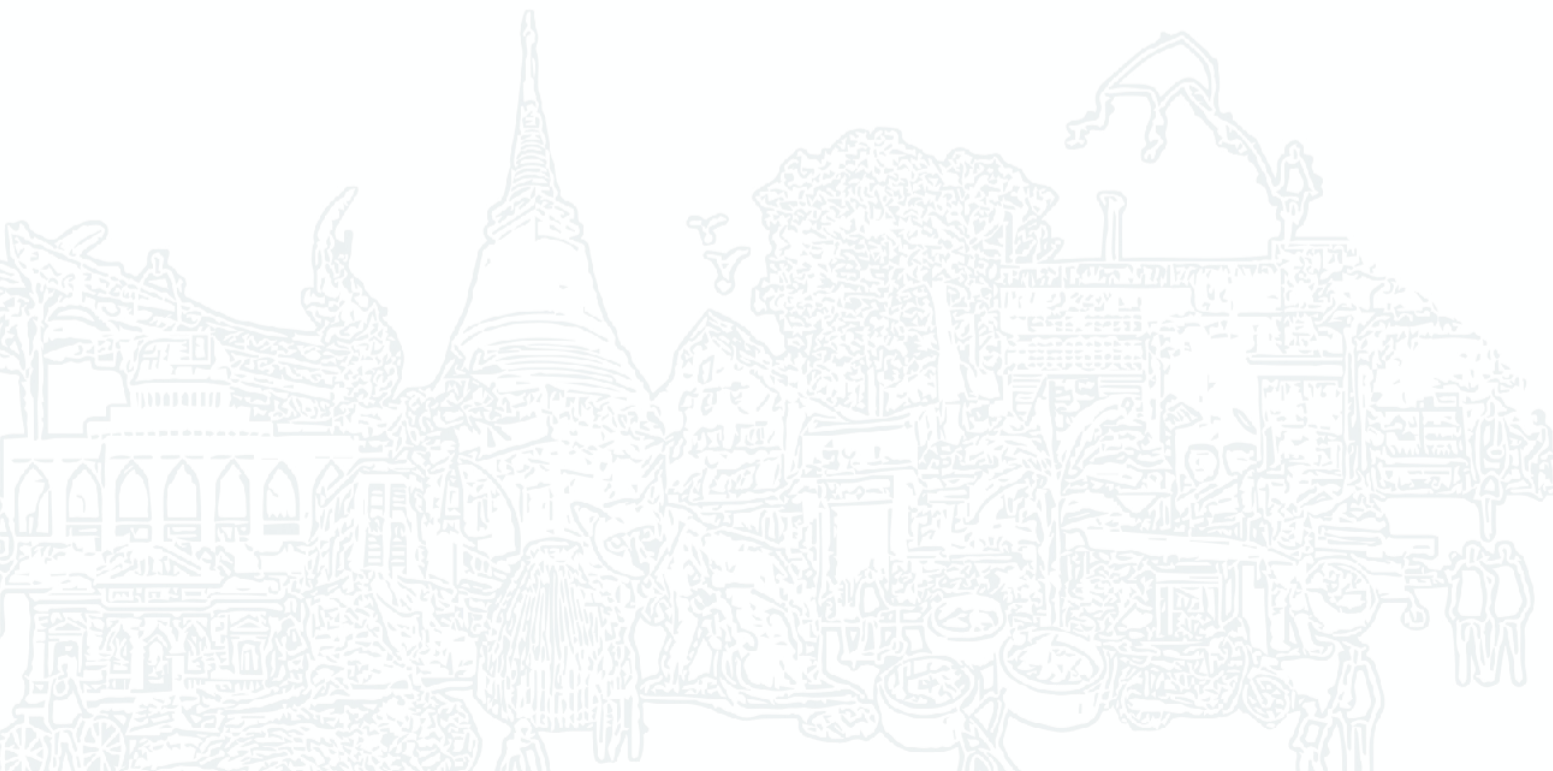
Race Number	Name	Sure Name	Gender	Nationality	Shirt size
201	Abigail	Choo	Female	Malaysia	2XL - 44"
202	Antoine	Courteille	Male	France	3XL - 46"
203	Byron	Venter	Male	South Africa	XL - 42"
204	Chalita	Tantisirinapadej	Female	Thailand	2XS - 32"
205	Chong	Kuan Yee	Male	Malaysia	2XL - 44"
206	Christian	Fielitz	Male	Thailand	L - 40"
207	Danunart	Jamadhvaja	Female	Thailand	XS - 34"
208	Disha	Dewan	F	India	L - 40"
209	FEI LI	HO	Female	Malaysia	2XS - 32"
210	Frederik	Farina	Male	Italy	2XL - 44"
211	James	Pitchon	Male	United Kingdom	2XL - 44"
212	James	Pitchon	Male	United Kingdom	2XL - 44"
213	Jan	Ralph	M	Singapore	3XL-46 "
214	Janice	Wan	Female	Malaysia	M - 38"
215	Jeeradet	Chomboon	Male	Thailand	XL - 42"
216	Jonathan	Smith	Male	United Kingdom	2XL - 44"
217	Kanjanapat	Thanuthammakul	Male	Thailand	M - 38"
218	Makoto	Hirokawa	Male	Japan	L - 40"
219	Monthep	Maneein	Male	Thailand	L - 40"
220	MUHAMMAD	SUHAIL	M	Malaysia	M - 38"
221	Napat	Nithi-Uthai	Male	Thailand	M - 38"
222	Narongrit	Thongphae	Male	Thailand	L - 40"
223	NATEE	SONGBOON	Male	Thailand	XL - 42"
224	nicola	reffe	M	Italy	3XL-46 "
225	Parittha	Sibunruang	Female	Thailand	L - 40"
226	Piyapat	Tongpunlersgul	Male	Thailand	XL - 42"
227	Polwish	Subsrisunjai	Male	Thailand	L - 40"
228	Pooi Fong	Hon	Female	Malaysia	M - 38"
229	RAMLI	NAYAN	M	Malaysia	M - 38"
230	Rorie	Masson	Male	United Kingdom	L - 40"

Participants in the 2 km

Race Number	Name	Sure Name	Gender	Nationality	Shirt size
231	Sirote	Noyming	Male	Thailand	L - 40"
232	SONGKRANT	MUNEENAEM	Male	Thailand	L - 40"
233	Suthisa	Kong-asa	Female	Thailand	L - 40"
234	Tatsuro	Doi	Male	Japan	XL - 42"
235	Teerapan	Thanaratchanon	Male	Thailand	M - 38"
236	temsiri	krailas	Female	Thailand	L - 40"
237	Thanut	Sirihanyakorn	Male	Thailand	XL - 42"
238	Tinnaporn	Srisombut	Male	Thailand	L - 40"
239	YI	Lum	Male	Malaysia	XL - 42"
240	YUKARI	TSUNODA	F	Japan	M - 38"
241	Yuttapong	Ekpathomsak	Male	Thailand	L - 40"
242	กฤษณ์	กาลสัมฤทธิ์	Male	Thailand	3XL - 46"
243	เนมภพ	คชเสนี	Male	Thailand	L - 40"
244	คมจักร	เทวกุล	M	Thailand	M - 38"
245	คมรัฐ	วิพทธิกุล	Male	Thailand	2XL - 44"
246	คัมภีร์	พ่วงทอง	Male	Thailand	M - 38"
247	จำนานญ	สุวรรณโณ	Male	Thailand	L - 40"
248	ชาญณรงค์	สินสุข	Male	Thailand	L - 40"
249	ซาซ่า	นิริอุทัย	Female	Thailand	L - 40"
250	ณัฐกร	บริพันธ์	Male	Thailand	XL - 42"
251	ณัฐ	นิกรยานนท์	Male	Thailand	3XL - 46"
252	ณัฐพงษ์	นิริอุทัย	Male	Thailand	M - 38"
253	ธงชัย	ผลทาลีศ	M	Thailand	XL - 42"
254	ธนกร	ทองมาก	Male	Thailand	L - 40"
255	ธนกิจ	อึ้งประเสริฐ	Male	Thailand	2XL - 44"
256	ธนิต	ยุธิษยานุวัฒน์	M	Thailand	XL - 42"
257	นรินทร์	จาดุรพิศานุกุล	Male	Thailand	L - 40"
258	บัวบุชา	ศิริวรรณ	Female	Thailand	S - 36"
259	ภควัต	ศิริมหาชัย	M	Thailand	M - 38"
260	เมษา	แสงอรุณ	F	Thailand	XL - 42"

Participants in the 2 km

Race Number	Name	Sure Name	Gender	Nationality	Shirt size
261	วุฒิชัย	ถึงทุ่ง	Male	Thailand	M - 38"
262	สมร	อังกาพยลละออง	F	Thailand	2XL - 44"
263	สรารุธ	อุตะมะ	Male	Thailand	2XL - 44"
264	สหรัญ	ธยาอุริวงศา	F	Thailand	M - 38"
265	สิงยศ	กาพิทรพงศ์	Male	Thailand	XL - 42"
266	สิริกร	แซ่อัยว	Female	Thailand	M - 38"
267	สุภาวดี	โกศรียพงษ์	F	Thailand	S - 36"
268	สุไลมาน	หะดีง	Male	Thailand	M - 38"
269	อนุสรณ์	ขวัญมิ่งตระกูล	Male	Thailand	L - 40"
270	อรรถวุฒิ	หนูทอง	Male	Thailand	M - 38"
271	อำไพ	ใจรักษ์	F	Thailand	L - 40"
272	เอกพจน์	รัตนกุลประดิษฐ์	Male	Thailand	XL - 42"



Participants in the 5 km

Race Number	Name	Sure Name	Gender	Nationality	Shirt size
501	Andreas	Hvass	Male	Sweden	2XL
502	Christian	Schumy	Male	Austria	2XL - 44"
503	Ganna	Polischuk	Female	Ukraine	M - 38"
504	Hui Ping	Kok	Female	Singapore	S - 36"
505	Jimmy Hang Fuk	Wong	Male	Singapore	XL - 42"
506	LASZLO	KEKESI	Male	Hungary	L - 40"
507	Manoch	Phonyungsong	Male	Thailand	L - 40"
508	Matt	Parks	Male	United Kingdom	L - 40"
509	Melanie	Ralph	Female	United Kingdom	L
510	Merced Xavier	Perez-Hall	Male	United States	3XL - 46"
511	Mohammed Sofian	Ismail	Male	Malaysia	XL - 42"
512	Paul	lloyd	Male	Thailand	XL - 42"
513	Paul	Martin	Male	United States	XL - 42"
514	Pongsathorn	Srivises	Male	Thailand	XL - 42"
515	Pornthip	Srisitthipaiboon	Female	Thailand	L - 40"
516	Ruentone	Jugar	Male	Philippines	XS - 34"
517	Sergio	Chiarandini	Male	Italy	3XL - 46"
518	Taveesub	Ngamkam	Male	Thailand	L - 40"
519	ชวิต	หัตถะบูรณ์	Male	Thailand	M - 38"
520	ณรรฐพล	กมลบาล	Male	Thailand	L - 40"
521	ณัฐพงศ์	มั่งกิ่ง	Male	Thailand	2XL - 44"
522	ถวัลย์	เบญจวง	Male	Thailand	L - 40"
523	วันชาติ	วณิช	Male	Thailand	L - 40"
524	สมพล	พูนพล	Male	Thailand	M - 38"
525	สุรสิทธิ์	พิทยานุกุล	Male	Thailand	2XL - 44"
526	อุทัย	นุชม่วง	Male	Thailand	M - 38"



Offer a program
SONGKHLA HAPPY MODEL
Travel path of happiness
high quality tourism





HAPPY MODEL

โปรแกรมท่องเที่ยว A



09.00 - 12.00 น.

- รถรางจอดหน้า Songkhla station
- นั่งรถรางชมเมืองสงขลา
- ถ่ายรูปบ้านป่าเปรม กำแพงเมืองสงขลา
- สวนสองทะเล หิวพญานาค ลงสักการะกรมหลวงชุมพร
- จุดถ่ายรูปป้ายประตูสงขลา รูปปั้นแมงหมู รูปปั้นนางเงือก วงเวียนเข็มนาฬิกา
- ย้อนรอยเล่าเมืองเก่า นมัสการสิ่งศักดิ์สิทธิ์ (วัดกลาง,ศาลหลักเมืองสงขลา, บ้านนครใน,ประตูเมือง,บ้านสงครามโลกครั้งที่ 2 ห้องสมุดยิบ เอียน ด้อย)



12.30 น. จุดนัดพบ Songkhla Station

- นั่งเรือหางยาวย้อนอดีตไปยังเมืองเก่ายุคที่ 2 ขึ้นเรือ ณ ท่าเรือ SLB
- ชมบ้านในกำแพงแหลมสน บ้านใหม่ในกำแพงบ้านเก่าอายุ 200 ปี
- นั่งรถซาเล้งจากหน้าบ้านในกำแพงแหลมสน (สวนซาใบขลุ่ย,บ่อแก่งจุดชมวิวดศาลาโรงเรียนมัธยม 100 ปี, สุสานตระกูล ณ สงขลา, ไร่พระวัดบ่อทรัพย์,วัดคีรีวรรณาวาส, วัดกุฎาเบิก,วัดสุวรรณคีรี
- Workshop Station (Workshop ทำไข่ครอบ,Workshop ทำ Kombucha) เรียนรู้วิธีการเลี้ยงปลากระพง อารมณ์ดี เลี้ยงหอยนางรม
- ล่องเรือหางยาวชมวิถีชีวิตชาวประมง (สุสานเรือเก่า,หมู่บ้านชาวประมง, ชมพระอาทิตย์ตกกลางทะเลสาบสงขลา)
- รับประทานอาหารเย็น ณ Songkhla Pier คาเฟ่สุดชิลล์ริมทะเลสาบสงขลา กับเมนูวัตถุดิบจากหน้าบ้านลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา



รายละเอียดเพิ่มเติม : HAPPY MODEL,SONGKHLA 081-8984088,086-9664530



สงขลา Songkhla

งานส่งเสริมการท่องเที่ยว เทศบาลนครสงขลา

ท่องเที่ยวสงขลา สัมผัสเสน่ห์ เมืองแห่งวัฒนธรรม



ชมเมืองสงขลา

08.45 น. รถรางจอดรอ ณ จุดบริการนักท่องเที่ยว
พิพิธภัณฑ์พระรามณรงค์

09.00- 11.30 น. ชมเมืองสงขลา สัมผัสเสน่ห์แห่ง
เมืองวัฒนธรรม

- โรงสีแดง
- นั่งรถรางชมเมืองสงขลา เส้นทางวัฒนธรรมชาติ
- จอดถ่ายรูปบ้านป่าเปรม กำแพงเมืองสงขลา
- สวนสองทะเล หิวพญานาคและลงสักการะกรมหลวงชุมพร
- จุดถ่ายรูป ป้ายประตูสงขลา รูปปั้นแมวหนู รูปปั้นนางเงือก วงเวียนเข็มนาฬิกา
- แวะสักการะ พระพุทธศรีสงขลานครินทร์ พระคู่บ้านคู่เมืองของชาวเมืองสงขลา
- วัดกลาง ไหว้พระ
- โซนเมืองเก่า จอดถ่ายรูป Street Art ถนนนางงาม ไหว้ศาลเจ้าพ่อหลักเมือง เวียนถนนนครใน บ้านนครใน ประตูเมืองบ้านสงครามโลกครั้งที่ 2 ห้างสมุดยับ เอียน ง่อย



สงขลา Songkhla

งานส่งเสริมการท่องเที่ยว เทศบาลนครสงขลา

ท่องเที่ยวสงขลา สัมผัสเสน่ห์ เมืองแห่งวัฒนธรรม



ร้าน SONGKHLA STATION

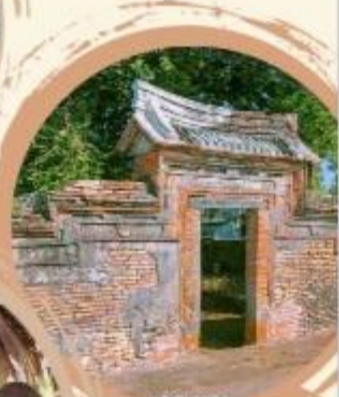
12.30 น. จุดนัดพบ SONGKHLA STATION

ย่านเมืองเก่าสงขลา เริ่ม Start Trip

13.00 นั่งเรือหางยาวย้อนอดีตไปยังเมืองเก่า

ยุคที่ 2 ขึ้นเรือ ๓ ท่าเรือ SLB

- ชมบ้านในกำแพงแหลมสน บ้านใหม่ในกำแพงบ้านเก่าอายุกว่า 200 ปี
- นั่งรถซาเล้งจากหน้าบ้านในกำแพงแหลมสน
- สวนชาใบขลู่
- บ่อแก่ง
- จุดชมวิว ศาลาโรงเรียน มัสยิด 100 ปี
- สุสานตระกูล ณ สงขลา
- ไหว้พระวัดบ่อกรรพย์ วัดศิริวรรณาวาส วัดกุฎาเบิก วัดสุวรรณคีรี (ตามเวลา)
- **Workshop Station** เรียนรู้การทำไข่ครอบและการทำ Kombucha Of Songkhla ณ Songkhla Kombucha House บ้านในกำแพงแหลมสน(ต.หัวเขา อ.สิงหนคร จ.สงขลา)เรียนรู้. วิธีการเลี้ยงปลากระพง อารมณ์ดี เลี้ยงหอยนางรม
- ล่องเรือหางยาวชมวิถีชีวิตชาวประมง สุสาน เรืองเก่า,หมู่บ้านชาวประมง,ชมพระอาทิตย์ตกกลาง ทะเลสาบสงขลา
- **DINNER** ที่ Songkhla Pier คาเฟ่สุดชิคส์ริมทะเลสาบสงขลา กับเมนู วัตถุดิบจากลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา อาทิเช่น พิซซามันปูม้าขลู่สงขลา หอยนางรมสด ปลากระบอกอบเกลือ ไข่เจียว น้ำพริกผักสด แกงส้มปลาชี่ตัง ไบเหียงผัดไข่ ข้าวสวย





สิงขลามี้ออถ่
สิงขลพพง - สิงขลพพอที่ง
ตงรอนงนทงมกิดเลงอู่ทงด -
โชนด นล



โปรแกรมท่องเที่ยว

- ออกจากสงขลาเมืองเก่า
- นมัสการพระบรมสารีริกธาตุ ณ บ้านธัมมะภาคใต้ (พื้นที่แผ่นดินธรรม)
- สวนเทพยา, ศูนย์การเรียนรู้เกษตรทฤษฎีใหม่, Welcome drink: น้ำตาลสด/น้ำกล้วย
- แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การบริหารจัดการสวนเทพยา (พื้นที่แผ่นดินทอง)
- work shop, การทำข้าวยำซูชิ, การทำน้ำยาล้างจาน (รับเป็นของที่ระลึกกลับบ้าน)
- พักรับประทานอาหารว่าง (ข้าวยำซูชิ จากกิจกรรม+ขนมไทย+น้ำสมุนไพร)
- รับประทานอาหารกลางวัน
- เส้นทางท่องเที่ยวตามรอยบ้านเกิดหลวงปู่ทวด 6 จุด
- ศูนย์การเรียนรู้วิถีโหนดนาเล (welcome drink: น้ำอัญชันมะนาว)
- ร่วมกิจกรรม work shop การทำน้ำตาลแว่น, การทำสบู่ตาลโตนด (รับเป็นของที่ระลึกกลับบ้าน) การทำขนมพื้นบ้านจากตาลโตนด (ขนมตาล/ขนมกรอก), การจักสารใบตาล, การสีข้าว/ตำข้าว, การป็นตาลนึ่งเรือชมตะวันตก ชมนก ชมวิถีชาวประมง ในทะเลสาบสงขลา
- รับประทานอาหารเย็น





เกาะง้อ ฮ่องกง

โปรแกรมท่องเที่ยว

- นั่งรถรางชมวิถีเกาะง้อ
- วัดแหลมพ้อ, กลุ่มทอผ้าร่มไทร, สวนผลไม้, วัดท้ายง้อ
- รับประทานอาหารเที่ยงร้านเรือพายท่องเที่ยวเกาะง้อ
- นั่งรถรางข้ามสะพานติณฯ ไป ป้อม 9
- นั่งชาเล้งชุมชน จากป้อม 9
- ป้อม 9, บ่อแก้ง, สวนชาใบชาลู่
- จุดชมวิว ศาลาโรงเรียน มีสียัด 100 ปี
- สุสานตระกูล ณ สงขลา
- ไหว้พระวัดบ่อทรัพย์ วัดคีรีวรรณาวาส วัดกุฎาเบิก วัดสุวรรณคีรี (ตามเวลา)
- ชมบ้านในกำแพงแหลมสน บ้านใหม่ในกำแพงบ้านเก่าอายุกว่า 200 ปี
- Workshop Station - ทำไข่ครอบ, ทำ Kombucha Of Songkhla ณ Songkhla Kombucha House บ้านในกำแพงแหลมสน
- เรียนรู้วิธีการเลี้ยงปลากะพงอารมณ์ดี เลี้ยงหอยนางรม, ล่องเรือหางยาวชมวิถีชีวิตชาวประมง, ชมพระอาทิตย์ตก
- DINNER ที่ Songkhla Pier พิซซามันปูม้าขลู่ สงขลา, หอยนางรมสด, ปลากระบอกอับเกลือ, ไข่เจียว, น้ำพริกผัดส้ม แกงส้มปลาชี่ตัง, ไข่เหนียวผัดไข่, ข้าวสวย



Singora Lake Swim 2024



Organized by



Romantic full moon party





Sponsor contact:

A Thrive Co.,Ltd.

Address : 232 Time Home Village, Huamark 21,
Huamark, Bangkok, Bangkok 10240

Phone Number : 087-518-4666