

## PARTICIPANT'S GUIDE

### Registration

- Complete registration form on back of this brochure.
- Collect funds for cancer research using support portion of the form.
- Pre-register at the Embassy of Canada between September 19-22 OR register at 7:00am on the morning of the Run at Thien Quang Lake.
- It is essential that you understand and sign the liability statement at the bottom of your registration form.
- Once you register you will receive a bib that will qualify you to participate in the Run.

### Team Registration

- Each participant writes his/her name, total donation and sign on the Team Registration Form available from the organisers or on the website [www.terryfoxinvietnam.gc.ca](http://www.terryfoxinvietnam.gc.ca).
- Team leader can bring the Team Registration Form and register on behalf of the team.
- We encourage pre-registration for all teams between September 19-22, 2006 at the Embassy of Canada.

### How to increase donations

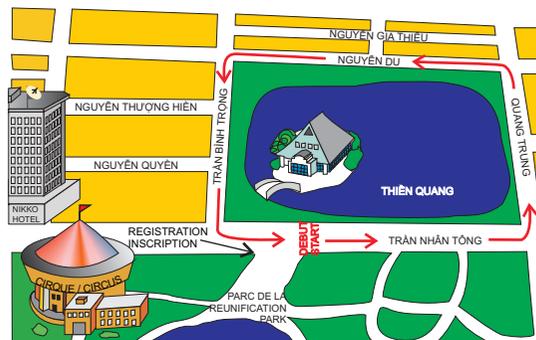
- Talk to friends, family and colleagues about intention to participate in this run. All donations sizes are welcome. Emphasize all funds go directly to cancer research in Vietnam.
- Buy an official Terry Fox t-shirt or hat to wear on the Run day
- Buy raffle tickets for 5,000VND each and win fantastic prizes!
- Be persuasive! All proceeds from donations, merchandise and raffle will be going to cancer research in Vietnam!

### On Run Day

- Arrive early! Especially if you have not pre-registered. Registration opens at 7:00am
- Join pre-race warm-up
- Run starts at 8:00am with special participants and disabled persons. All other runners, walkers and groups will immediately follow.
- There is no minimum distance required, but think about setting a goal of 5 or 10 km (about 4-7 laps of 1.3 km each).
- Have fun!

### After Run Day

- Check the prize bulletin board for raffle results. To guarantee you get your prize, you must be in attendance. Claim your prize before 9:30am or else another name will be drawn.
- Return bib and exchange it for a Certificate of Participation.
- Collect donations from supporters if you have not received them and bring them to the Embassy of Canada.
- Congratulate yourself for aiding cancer research in Vietnam.
- Plan to participate in next year's Run!



## LE GUIDE DU PARTICIPANT

### Inscription

- Remplissez le formulaire à l'endos de cette brochure.
- Collectez des fonds pour la recherche contre le cancer en utilisant la partie à cet effet du formulaire.
- Il est essentiel que vous compreniez et signiez la déclaration de responsabilité en bas du formulaire.
- Inscrivez-vous à l'avance à l'ambassade du Canada, les matins du 19 au 22 septembre 2006 OU inscrivez-vous à 7 h, le matin même de la course, au lac Thien Quang.
- Lors de l'inscription, un dossard sera assigné à chaque participant lui permettant de participer à la Course.

### Inscription d'équipes

- Chaque participant doit écrire son nom, le total des dons recueillis et signer sur le formulaire d'inscription de l'équipe qui est disponible chez les organisateurs ou sur le site Web [www.terryfoxauvietnam.gc.ca](http://www.terryfoxauvietnam.gc.ca).
- Le chef de l'équipe apporte le formulaire d'inscription de l'équipe et fait l'inscription au nom de l'équipe.
- Nous encourageons les groupes à s'inscrire à l'avance à l'ambassade du Canada entre le 19 et le 22 septembre.

### Comment augmenter les dons?

- Faites part à vos amis, à votre famille et à vos collègues de votre intention de participer à cette course. Tous les dons sont bienvenus, peu importe la somme. Faites-leur bien comprendre que tout l'argent recueilli servira directement à la recherche sur le cancer au Vietnam.
- Achetez un tee-shirt ou un chapeau Terry Fox à porter le jour de la course
- Achetez des billets de loterie pour seulement 5 000 VND l'unité et obtenez la chance de gagner des prix fantastiques.
- Soyez convaincant! Tous les fonds collectés (dons, vente de matériel promotionnel et billets de loterie) serviront à la recherche contre le cancer au Vietnam!

### Le jour de la course

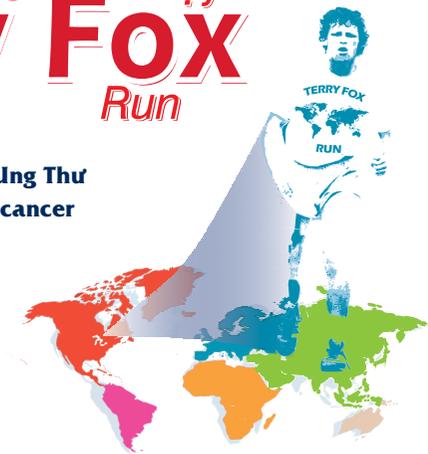
- Arrivez tôt! surtout si vous n'êtes pas encore inscrit (les inscriptions commencent à 7 h)
- Joignez-vous au groupe afin de faire des étirements avant la course.
- La course commencera à 8 h, d'abord avec les participants particuliers et les personnes handicapées. Tous les autres coureurs, marcheurs et groupes suivront tout de suite après.
- Il n'y a pas de distance obligatoire à parcourir, bien que 5 km et 10 km soient des objectifs pour la majorité.
- Chaque tour du lac représente une distance d'environ 1,3 km.
- Bonne course!

### Après la course

- Pour les billets de loterie, vérifiez sur le tableau d'affichage la liste des gagnants du tirage. Pour être certain d'obtenir votre prix, vous devez être présent; les prix doivent être réclamés avant 9 h 30, sinon un autre nom sera tiré.
- Rapportez votre dossard et échangez le pour un Certificat de Participation.
- Collectez l'argent de vos donateurs, si ce n'est pas encore fait, et apportez-le à l'ambassade du Canada.
- Félicitez-vous d'avoir aidé la recherche contre le cancer au Vietnam.
- Prévoyez d'y participer à nouveau l'année prochaine!

# La Journée Terry Fox Chạy Run

dành cho **Nghiên Cứu về Ung Thư**  
pour la **Recherche sur le cancer**  
for **Cancer Research**



## Lac Thien Quang Lake

Sunday **24 - 9 - 2006, 08:00**  
Dimanche



Organized by:  
Organisée par :

For more information:  
Pour plus d'informations:

Hanoi Department of Health  
Departement de la santé de Hanoi

733-3071

Hanoi Cancer Hospital  
Hôpital du cancer de Hanoi

971-8327

Canadian Embassy  
L'Ambassade du Canada au Vietnam

734-5022 / 23

Hanoi Union of Friendship Organisations  
L'Union des organismes d'amitié de Hanoi

936-1555

Vietnam-Canada Friendship Association  
L'Association d'amitié Vietnam-Canada

845-4518

