

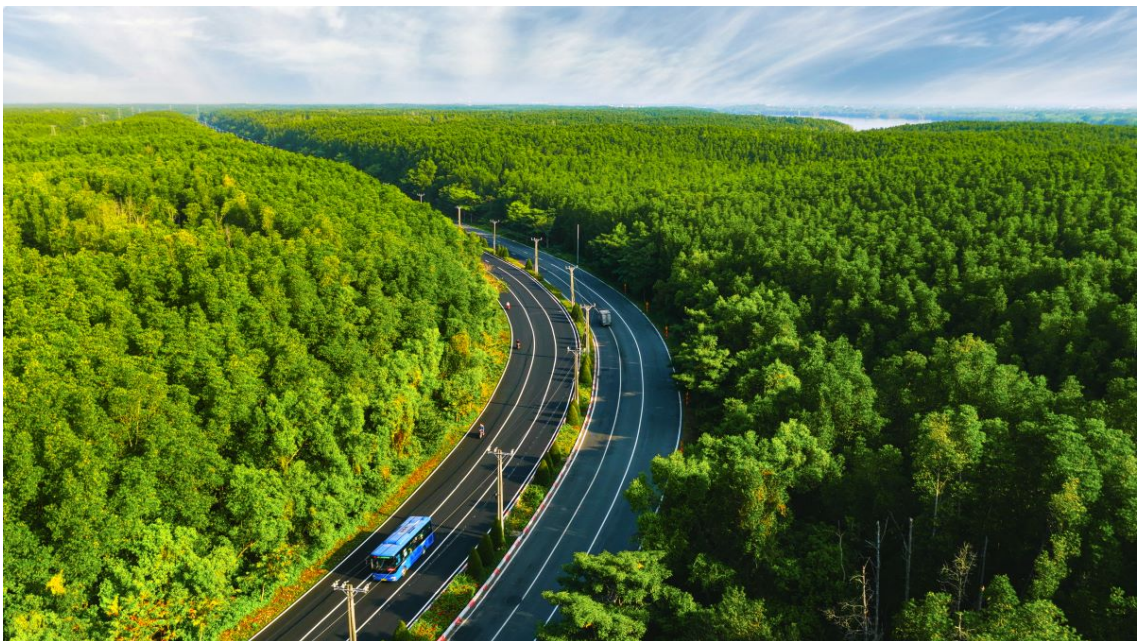
5.000 runners đếm ngược tới ngày “detox phổi” tại “mỏ oxy khổng lồ” của TP.HCM

09:36 18/04/2026

Hơn 5.000 vận động viên đăng ký tham gia VnExpress Marathon Green Paradise Cần Giờ (ngày 1/5) trong thời gian ngắn mở cổng cho thấy sức hút lớn của giải chạy uy tín hàng đầu Việt Nam, đồng thời phản ánh nhu cầu “detox phổi” và tìm kiếm một không gian sống, rèn luyện với môi trường trong lành của cộng đồng runner cả nước.

Rời phố ngọt ngào, tìm về “lá phổi xanh” lớn nhất TP.HCM

VnExpress Marathon Green Paradise Cần Giờ diễn ra vào ngày 1/5 đã “cháy vé” ở tất cả các cự ly chỉ sau 12 ngày mở bán. Cung đường chạy xanh bậc nhất trong hệ thống giải VnExpress Marathon quy tụ hơn 5.000 vận động viên, cho thấy sức hút của những “khoảng thở” trong lành giữa đô thị đang bê tông hóa.



Hơn 5.000 vận động viên sẽ khám phá đường chạy xanh tại VinExpress Marathon Green Paradise Cần Giờ vào 1/5/2026

Chất lượng không khí luôn là yếu tố quan trọng với những tín đồ vận động ngoài trời. Một nghiên cứu của University College London (Anh) trên hơn 1,5 triệu

người cho thấy, khi mức bụi mịn PM2.5 cao, lợi ích của vận động bị suy giảm. Hệ hô hấp phải chịu những tác động tổn thương lớn do phải hít nhiều bụi mịn hơn, các chất ô nhiễm đi sâu hơn vào phổi.

Tại Việt Nam, TP.HCM liên tục vào nhóm thành phố ô nhiễm nhất thế giới, có lúc vươn lên vị trí thứ 2. Khi những cung đường nội đô đối mặt với quá tải và ô nhiễm, sải bước runner bắt đầu đổi hướng, tìm kiếm những cung đường trong lành. Và Cần Giờ trở thành điểm đến lý tưởng.

Hơn 75.000 ha khu dự trữ sinh quyển rừng ngập mặn đóng vai trò như một vùng đệm tự nhiên, giúp hấp thụ CO₂, giảm bụi mịn và điều hòa vi khí hậu, đưa Cần Giờ thành “mỏ oxy” tự nhiên khổng lồ của TP.HCM.

Với các vận động viên, chạy giữa rừng ngập mặn và men theo biển Cần Giờ là trải nghiệm hiếm có, xuyên qua một “kỳ quan thiên nhiên” kì vĩ. Tán cây trùng điệp tỏa bóng mát trên đầu. Mặt biển lấp lánh, chuyển màu theo thời khắc trong ngày. Giữa rừng và biển, tầm nhìn của runner được mở ra vô tận, sải chân dài và tự do hơn.

“Tôi hào hứng vì được chạy giữa thiên nhiên nguyên bản, tận hưởng bầu không khí thuần khiết. Khi cơ thể được thanh lọc từ bên trong, đây sẽ là hành trình “detox phổi” đúng nghĩa”, runner Việt Anh (45 tuổi, TP.HCM) chia sẻ.

Sống bên rừng, chạy bên biển: Cuộc sống lý tưởng tại Vịnh Ngọc

VnExpress Marathon Green Paradise cũng là hành trình để các runner khám phá siêu đô thị ESG++ Vinhomes Green Paradise đang thành hình từng ngày. Tại đây, những căn biệt thự biển tại Vịnh Ngọc sẽ trao cho cư dân đặc quyền mà giới tỷ phú thế giới đang nắm giữ: sở hữu không gian sống đẳng cấp giữa thiên nhiên ven vịnh nguyên sơ.

Tựa lưng vào rừng, mở trọn tầm nhìn ra biển hồ Lagoon 800 ha và Thái Bình Dương vô tận, Vịnh Ngọc được ba lớp sinh thái bao bọc, tạo nên một vùng vi khí hậu trong lành, mát mẻ.

Tại Vịnh Ngọc, 100% các căn biệt thự sở hữu bãi tắm riêng, thiết lập đặc quyền “resort tại gia”. Đó là nơi chủ nhân có thể đối thoại với sóng nước trong sự tĩnh lặng thuần khiết, tận hưởng trọn vẹn một vùng biển riêng tư, tách biệt hoàn toàn với những xô bồ, bụi bặm của thế giới bên ngoài.



Các căn biệt thự Vịnh Ngọc sở hữu bãi tắm riêng, trở thành không gian nghỉ dưỡng cho gia đình đa thế hệ

Nơi đây là tuyên ngôn về một không gian sống lý tưởng nâng cao sức khỏe thể chất, tinh thần cho mọi lứa tuổi. Không bị đóng khung trong bốn bức tường, trẻ nhỏ được tự do vận động giữa thiên nhiên. Việc trực tiếp chạm vào thảm cỏ ướt sương, lắng nghe tiếng sóng rì rào hay quan sát sự thay đổi của ánh sáng trên mặt biển kích thích giác quan của trẻ. Sự tương tác trực tiếp với thiên nhiên không chỉ bồi đắp thể chất mà còn nuôi dưỡng trí tò mò và khả năng sáng tạo độc lập cho trẻ.

Với người cao tuổi, hệ sinh thái mặt nước và cây xanh đóng vai trò như một “màng lọc sinh học”, trực tiếp cải thiện chỉ số huyết áp và chất lượng giấc ngủ - những yếu tố quan trọng của tuổi già. Đặc biệt, sự an tâm được đẩy lên mức cao nhất nhờ sự hiện diện của bệnh viện Vinmec 5 sao hợp tác với Cleveland Clinic (Mỹ) và đô thị hưu trí Vin New Horizon. Mọi nhu cầu từ chăm sóc y tế chuyên sâu đến hỗ trợ sinh hoạt cho thế hệ tuổi vàng đều được đáp ứng theo tiêu chuẩn quốc tế.



Bệnh viện Vinmec 5 sao hợp tác với Cleveland Clinic mang tới dịch vụ chăm sóc sức khỏe “chuẩn Mỹ” ngay tại Cần Giờ

Với người trưởng thành bận rộn, không gian sống giữa hệ sinh thái biển - rừng và hệ tiện ích đẳng cấp quốc tế không chỉ thúc đẩy sức khỏe thể chất, tinh thần mà còn mở rộng mạng lưới công việc. Một cuộc trò chuyện trên bãi biển riêng, một trận giao đấu trên sân golf 18 hố, hay buổi gặp gỡ tại một nhà hàng sang trọng trên đại lộ Tương Lai đều có thể là khởi đầu cho những dự án tiềm năng.

Tại Vinhomes Green Paradise, sức khỏe và cơ hội là món quà tự nhiên nảy nở từ chính môi trường sống. Tại đây, thể chất được bồi đắp, tinh thần được tái tạo, cơ hội được chấp cánh và tương lai được xây đắp trong từng khoảnh khắc hiện hữu.

Hoàng Lan