

Headline	Tentang KL Sundown 2023 yang santai, jadi terapi minda		
MediaTitle	Mingguan Malaysia		
Date	10 Dec 2023	Color	Full Color
Section	Dlm Negeri	Circulation	231,329
Page No	34	Readership	693,987
Language	Malay	ArticleSize	846 cm ²
Journalist	MOHAMAD HAFIZ YUSOFF	AdValue	RM 40,272
Frequency	Daily	PR Value	RM 120,816

REDAH
Oleh MOHAMAD HAFIZ YUSOFF BAKRI
hafiz.yusoff@mediamulia.com.my



SEMUA peserta yang menyertai acara larian format 12 jam berkumpul bagi mendengar taklimat yang disampaikan.



PESERTA bersama keluarga turut dibenarkan berkhemah di tapak yang disediakan.

SUDAH menjadi 'hukum' dalam apa jua acara larian, kepantasan menjadi tanda aras bagi kemenangan. Latihan keras dan disiplin amat diperlukan untuk bergelar juara. Itu belum lagi bercakap soal ketahanan mental dan fizikal.

Boleh dikatakan ramai melihat larian sebagai aktiviti kecegasan yang lasak dan menuntut tahap kecegasan tinggi.

Bagaimanapun, acara larian juga sebenarnya boleh dilakukan dalam format lain dan diadakan dengan cara lebih santai sekaligus dapat menjadi terapi atau dalam erti kata lain 'healing' - istilah anak muda masa kini.

Sebenarnya ada beberapa acara larian berkonsepkan santai dan salah satunya adalah KL Sundown yang diadakan di Institut Penyelidikan Perhutanan Malaysia (FRIM) baru-baru ini.

Terdapat dua format dipertandingkan iaitu enam dan 12 jam.

Apa yang menarik, dalam acara KL Sundown, peserta boleh bersantai dan berlari tanpa perlu dipaksa-paksa dengan tempoh masa diberikan, dengan syarat tiga pusingan minimum wajib dilengkapkan.

Apatah lagi, menempuh laluan yang diselenggarakan antara denai dan jalan tar dalam kawasan FRIM memberi ketenangan berganda.

Saya sendiri menyertai acara dengan format 12 jam ini dengan setiap satu pusingan jaraknya adalah 8.6 kilometer

Tentang KL Sundown 2023 yang santai, jadi terapi minda

(km).

Maknanya setiap peserta mempunyai masa yang cukup untuk berlari dan berehat dengan segala makan minum disediakan.

Kalau dibanding dengan acara lain, peserta perlu menghabiskan larian mengikut jarak dengan tempoh masa ditetapkan.

Sama ada gagal atau tidak untuk bergelar *finisher* (istilah peserta yang tamat dalam tempoh ditetapkan) dalam sesebuah acara bergantung kepada tempo larian selain ketahanan dan kecegasan setiap peserta.

Menerusi larian seperti ini turut membuka ruang dan makna yang lebih besar dalam acara



PEMENANG menerima hadiah masing-masing selepas berjaya menamatkan larian dalam format enam dan 12 jam.

dunia larian denai atau maraton, bukan sekadar pertandingan semata-mata.

Malah, acara anjuran Bolt Event (Bolt) bersama rakan kerjasama strategik, Institut Penyelidikan Hutan Malaysia (FRIM), Tourism Malaysia dan Kementerian Belia dan Sukan (KBS) ini dalam masa sama berjaya mempromosikan pelancongan sukan tempatan menerusi penyertaan 500 pelari denai termasuk peserta Indonesia, Singapura, Jepun, Filipina dan Thailand.

Sementara itu, Pengarah Media dan Komunikasi Bolt, Azlihana Abdul Rabim

berkata, KL Sundown adalah siri kedua diadakan selepas kali pertama di Cameron Highlands dengan dikenali sebagai Cameron Sundown.

"Kita mengadakan siri kali ini di FRIM yang sememangnya terkenal dengan hutan *shy tree canopy* selain laluan denainya amat mencabar untuk diterokai.

"Justeru, apabila kita menganjurkan acara ini, ia mendapat sambutan daripada pelari tempatan dan luar negara kerana mereka ingin menikmati sendiri laluan di sebalik pemandangan di FRIM," katanya.

Azlihana juga berkata, selain acara larian itu pengunjung dapat melihat tarikan yang terdapat di dalam FRIM itu sendiri seperti jambatan gantung dan air sungai yang jernih.

Malah katanya, KL Sundown dalam masa sama turut mendidik masyarakat untuk mencintai alam semula jadi dan memulihara alam sekitar.

"Sepanjang berlangsungnya acara ini kami membenarkan pelawat dan peserta untuk berkhemah di perkampungan pertandingan dan mereka boleh menikmati keindahan serba hijau.

"Sebagai penganjur, kami amat menitik beratkan kebersihan dengan memastikan peserta dan pengunjung membersihkan kawasan sekitar perkhemahan mereka," jelasnya.

Menerusi format 12 jam, terdapat tujuh kategori dipertandingkan iaitu lelaki veteran, wanita veteran, wanita terbuka, wanita veteran, dua lelaki berganti terbuka, dua wanita berganti terbuka dan dua campuran berganti terbuka.

Sementara itu, bagi format enam jam, dua kategori dipertandingkan iaitu lelaki dan wanita terbuka selain kategori junior.