Experts

# Siri Cabaran Gunung: Ujian Ketahanan Ekstrem di Gunung Rajah

Thu, 02/26/2026 - 14:26

Cabaran gunung berkonsepkan *self-support* yang berjarak 50 km dengan jumlah elevasi mencecah lebih 4,500 meter bukan sekadar perlumbaan. Namun, ia merupakan satu cabaran terhadap ketahanan yang menguji batas fizikal dan mental peserta. Dengan tempoh cabaran yang diberikan iaitu selama 28 jam, peserta perlu menawan empat puncak utama iaitu Hulu Bakau, Gunung Rajah, Bukit Kutu dan Bukit Kunong yang mana ia merupakan satu kombinasi laluan teknikal beserta pendakian agresif dengan perubahan cuaca yang tidak menentu.

Sebaik sahaja pelepasan bermula, peserta sudah dihidangkan dengan laluan yang panjang menuju ke Hulu Bakau. Laluan yang sempit dan berakar ini memerlukan imbangan badan yang stabil serta langkah yang berhati-hati. Di sini para peserta mula mengatur rentak dan langkah agar tenaga tidak dihabiskan terlalu awal. Strategi *pace* menjadi kunci kerana perjalanan masih jauh dan mencabar.

Manakala laluan kedua iaitu Gunung Rajah pula dianggap sebagai ujian utama. Gunung ini terkenal dengan cerun yang curam, laluan berlumpur dan segmen teknikal yang memerlukan penggunaan tali bantuan di beberapa bahagian. Denyutan jantung meningkat konsisten, manakala otot kaki bekerja tanpa henti menampung beban elevasi yang tinggi. Dalam keadaan keletihan, kekuatan mental memainkan peranan penting. Setiap langkah menuntut disiplin dan fokus, terutama apabila laluan menjadi licin akibat hujan atau embun malam.

Selepas menuruni Gunung Rajah, cabaran masih belum berakhir. Bukit Kutu menanti dengan pendakian berbatu dan permukaan yang tidak sekata. Di sini, kecekapan teknikal dan kawalan pernafasan diuji. Keletihan terkumpul mula dirasai, namun had masa 28 jam menjadi dorongan untuk terus bergerak. Bukit Kunong sebagai puncak terakhir sering menjadi penentu. Walaupun tidak setinggi Gunung Rajah, laluan terakhir ini memerlukan kekuatan mental luar biasa kerana tubuh sudah berada pada tahap keletihan maksimum.

Umumnya, persediaan menghadapi cabaran ekstrem ini memerlukan latihan berbulan-bulan. Peserta menjalani latihan jarak jauh mingguan, latihan bukit berulang untuk membina kekuatan otot kaki, serta latihan kekuatan teras bagi meningkatkan kestabilan. Simulasi larian malam turut dilakukan bagi membiasakan diri dengan keadaan gelap dan suhu yang lebih rendah. Selain itu, perancangan nutrisi yang teliti menjadi aspek kritikal. Pengambilan kalori secara konsisten dan hidrasi seimbang juga membantu mengelakkan kekejangan serta keletihan melampau.

Namun, lebih daripada aspek fizikal, pengalaman ini membentuk ketahanan mental yang luar biasa. Dalam kesunyian hutan pada waktu malam, hanya cahaya lampu kepala dan bunyi langkah sendiri menjadi peneman. Detik-detik inilah yang mengajar erti sabar, fokus dan daya juang. Peserta belajar memecahkan cabaran besar kepada segmen kecil iaitu dari satu checkpoint ke checkpoint seterusnya agar minda kekal positif dan terkawal.

Menamatkan cabaran menakluki empat puncak dalam tempoh 28 jam membawa makna yang lebih mendalam daripada sekadar pingat penamat. Ia menjadi simbol keberanian melangkaui zon selesa, disiplin latihan yang konsisten serta keupayaan membuat keputusan dalam keadaan tertekan. Pengalaman ini mencerminkan nilai daya tahan, kepimpinan dan komitmen. Cabaran Gunung Rajah 50 km dengan empat puncaknya membuktikan bahawa batas sebenar bukan terletak pada jarak atau elevasi, tetapi pada sejauh mana seseorang individu itu berani menguji kemampuan diri. Di sebalik keletihan dan kesakitan, terselit kepuasan yang tidak ternilai apabila garisan penamat berjaya dilepasi yang mana ia juga merupakan satu kemenangan terhadap diri sendiri.



**Oleh: Profesor Madya Ts. Dr. Siti Rabiatull Aisha Idris**
**E-mel:** rabiatull@umpsa.edu.my

**Penulis ialah Profesor Madya di Fakulti Teknologi Kejuruteraan Mekanikal dan Automotif (FTKMA), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).**
**Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).**

- 121 views

View PDF