Experts

Semangat belia Pahang membara harungi cabaran 15km beban 5KG dalam Mara Lasak 2.0 Chini

Mon, 04/06/2026 - 17:05

Seawal jam 6.30 pagi, 5 April 2026, suasana di bumi Felda Chini 1 sudah dibanjiri dengan ribuan peserta dan penyokong, mengubah kawasan yang lazimnya damai itu menjadi medan perjuangan fizikal dan mental. Berlangsungnya edisi Mara Lasak 2.0, program larian berintangan dengan beban 5kg ini telah menghimpunkan pelbagai lapisan masyarakat, namun tumpuan pastinya terarah kepada persaingan sengit dan semangat setia kawan dalam Kategori Komuniti.

Beliau berasa amat bertuah dan bangga kerana diberi peluang untuk turun beraksi mewakili Kumpulan Belia Kuantan, yang turut membawa cabaran bagi mewakili belia negeri Pahang. Istimewanya kali ini, penyertaan mereka mendapat sokongan utuh kerana kumpulan mereka merupakan rakan kerjasama Zeth Projek, sebuah komuniti sukan larian yang sangat aktif dan berpusat di Kuantan. Membawa nama belia dan komuniti larian pada bahu dalam acara berprestij ini bukanlah satu tugas yang ringan. Namun, dengan semangat ‘Pahang First’ yang tertanam di jiwa, mereka melangkah ke garisan permulaan dengan penuh keyakinan tatkala siren pelepasan dibunyikan.



Keunikan penyertaan mereka kali ini terletak pada strategi dan keutuhan kerjasama pasukan.

Diwakili oleh sepuluh orang belia, mereka menyedari satu hakikat iaitu dalam perlumbaan berpasukan sejauh 15km ini, kelajuan pelari individu bukanlah penentu kemenangan, sebaliknya tiada ahli yang ditinggalkan di belakang. Sepanjang trek larian, setiap daripada mereka memainkan peranan masing-masing. Ada yang menjadi pacer (penggerak rentak) di hadapan untuk memastikan kumpulan menepati sasaran masa dan ada yang bertindak sebagai sweeper di belakang, bagi memastikan fizikal dan emosi rakan-rakan sentiasa terjaga. Prinsip kami mudah iaitu 10 orang bermula, 10 orang juga mesti bersama-sama melintasi garisan penamat.

Laluan sejauh 15km kali ini benar-benar menguji limitasi manusiawi. Berbeza dengan acara larian biasa, penganjur Mara Lasak telah menetapkan satu syarat yang sangat menguji ketahanan: setiap ahli kumpulan iaitu dengan mewajibkan membawa bebanan seberat 5kg sepanjang larian, dari detik pelepasan sehinggalah melintasi garisan penamat! Trek larian pula didominasi oleh laluan ladang kelapa sawit yang mencabar dengan permukaan tanah yang tidak rata, berlecak, serta diselang-seli dengan sedikit laluan jalan tar. Memikul bebanan 5kg sambil berlari merentasi ladang sawit dan menahan bahang terik mentari di jalan tar nyata menguji kudrat kami ke tahap maksimum. Bahu mula terasa lenguh, otot kaki mula kejang dan nafas makin semput. Namun, di sinilah kekuatan mental secara kolektif amat diperlukan. Kami saling memberikan kata-kata semangat dan melaungkan sorakan keramat ‘Hogoh Pahang Hogoh!’ membakar keazaman untuk terus mara tanpa ada seorang pun yang meletakkan bebanan mereka ke tanah.

Tatkala kaki melangkah melepasi garisan penamat dengan tubuh yang dibasahi peluh dan memikul bebanan 5kg yang seakan menjadi saksi bisu perjuangan kami, segala lelah dan kesakitan terus terbayar. Sorakan kegembiraan bergema apabila pasukan kami diumumkan berjaya merangkul gelaran naib johan secara keseluruhan bagi Kategori Komuniti/Belia/IPTA. Walaupun berjaya berdiri di atas podium kemenangan, menyertai program ini telah memberi dimensi baharu kepada kami sebagai belia. Ia bukan sekadar tentang memburu kejuaraan atau catatan masa, tetapi lebih kepada penyatuan komuniti, ia telah membina jambatan ukhuwah di antara belia dan penggiat sukan (seperti Zeth Projek) melalui kerjasama di bawah tekanan tinggi. Selain itu, ia juga menguji ketahanan mental dan jati diri, di mana ia melatih diri untuk berfikir secara rasional dan tidak mudah menyerah kalah ketika berhadapan dengan kepenatan yang melampau akibat bebanan fizikal. Di samping itu, program ini juga mempromosikan budaya sukan lasak dan kecergasan sebagai trend positif yang menghindarkan anak muda daripada gejala sosial.

Di sini kami ingin menzahirkan setinggi-tinggi penghargaan kepada pihak penganjur atas penganjuran yang sangat sistematik, selamat, dan berintensiti tinggi ini. Terima kasih kepada Zeth Projek atas semangat dan kerjasama yang terjalin. Tidak lupa juga kepada pihak urusetia, pasukan perubatan, dan sukarelawan yang memastikan kelancaran program. Dan yang paling istimewa buat sembilan orang rakan seperjuangan, kamu semua adalah wira sebenar. Darah, peluh, bebanan 5kg di bahu dan tawa kita di trek ladang sawit semalam telah diterjemahkan kepada kejayaan yang sangat manis.

Semoga acara Mara Lasak ini terus dijadikan acara tahunan. Mereka, mewakili suara belia, sentiasa bersedia untuk menyarung kembali kasut larian dan menyahut cabaran seterusnya. Chini telah menjadi saksi kebingkasan mereka dan semangat ini akan terus dibawa untuk membina belia Pahang yang lebih dinamik dan berdaya saing.

Pahang Go! Belia Terajui Transformasi!



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

Penulis ialah Pensyarah Fakulti Teknologi Kejuruteraan Mekanikal Dan Automotif (FTKMA) dan juga salah seorang peserta mewakili Kumpulan Belia Kuantan dan Zeth Projek yang berjaya memenangi tempat naib johan dalam MARA Lasak 2.0 Chini.

- 118 views

View PDF