Experts

Ultra dan tropika: Kombinasi ganas, namun boleh ditawan!

Wed, 05/21/2025 - 16:40

Apabila larian ultra disebut, ramai dalam kalangan kita yang terbayang pelari-pelari ekstrem yang menakluk jarak beratus kilometer dengan semangat yang amat luar biasa. Ditambah pula dengan elemen tropika seperti panas, lembap, hujan yang tidak menentu, laluan berlumpur, nyamuk, pacat serta suhu yang boleh mencecah 35°C dengan kelembapan hampir 100 peratus, maka terhasil satu kombinasi yang dikatakan bukan hanya ganas, malahan menggerunkan. Namun, di sebalik cabaran fizikal dan mental yang mencengkam itu, tersembunyi satu rahsia iaitu gabungan ultra dan tropika ini tidak mustahil untuk ditawan, bahkan mampu melahirkan jiwa besi. Di dalam penulisan ini, ingin saya kongsikan beberapa strategi untuk bertahan dalam ultra maraton tropika.

Negara-negara tropika seperti Malaysia, Indonesia dan Thailand mempunyai geografi yang unik dengan hutan tebal, banjaran berbukit, sungai berliku, dan flora serta fauna yang masih liar. Ini menjadikan laluan denai ultra di kawasan tropika berbeza daripada padang pasir Sahara atau gunung-gunung Alps. Di kawasan tropika ini, bukan hanya jarak yang menguji untuk ultra maraton, namun ia melibatkan gabungan antara ujian ketahanan fizikal, kecerdasan mental, dan kecekapan strategi. Ini kerana, lintasan berpuluh-puluh kilometer dalam cuaca panas dan lembap memerlukan lebih daripada stamina, malah ia menuntut perancangan teliti terutama bagi pelari baru dan peringkat pertengahan yang ingin mencuba 50K atau 100K di negara seperti Malaysia, Indonesia atau Thailand.

Salah satu kesilapan yang paling kerap dilakukan dalam kalangan pelari baharu adalah memandang remeh soal makanan dan minuman. Apabila melibatkan larian yang melebihi enam jam, nutrisi bukan perkara sampingan, malah ia merupakan sebahagian daripada strategi utama. Ini kerana, tubuh badan akan cepat kehabisan tenaga (glikogen), terutamanya apabila berlari dalam cuaca yang panas. Sekiranya pelari menunggu sehingga berasa lapar, biasanya keadaan ini dikira sudah terlambat. Justeru, pelari dinasihatkan untuk mengambil 200 hingga 250 kalori setiap jam sepanjang perlumbaan dan mulakan seawal mungkin sebelum berasa lapar bagi mengekalkan tenaga. Sumber tenaga yang dinyatakan ini boleh didapati sama ada daripada gel tenaga, pisang, minuman isotonik, atau makanan sebenar seperti roti sapu mentega kacang, nasi lemak kosong dengan garam, atau ubi rebus berperisa masin dan lain-lain lagi. Kepelbagaian makanan ini perlu dicuba terlebih dahulu sewaktu sesi latihan yang panjang kerana dalam iklim tropika, selera pelari boleh berubah mengikut keadaan iaitu kadang kala manis, kadang kala masin. Maka, ia perlu dicuba terlebih dahulu bukannya sekadar untuk menguatkan badan, tetapi juga untuk melatih sistem penghadaman.

Manakala dari aspek penghidratan pula, pemilihan air yang bersesuaian juga penting kerana di dalam iklim tropika, peluh akan keluar lebih banyak dan tubuh akan kehilangan air serta garam dengan kadar yang sangat cepat. Maka pengambilan air kosong semata-mata adalah tidak mencukupi, malah boleh membahayakan kesihatan jika tidak seimbang dengan pengambilan garam. Adalah disarankan agar pelari mengambil minuman 500 hingga 750 ml air setiap jam, bergantung kepada tahap usaha dan suhu persekitaran. Minuman elektrolit atau tablet garam perlu diambil setiap jam bagi memastikan keseimbangan bendalir dalam badan terjaga dan mencegah kekejangan otot. Warna air kencing boleh dijadikan petunjuk mudah iaitu jika terlalu gelap, anda mungkin mengalami

dehidrasi, dan jika terlalu jernih serta kerap, mungkin anda minum terlalu banyak. Jadi, perancangan atau strategi pengambilan minuman juga perlu dirancang dengan baik bagi mengelakkan dehidrasi, kekejangan otot mahupun kelesuan haba (heat exhaustion).

Selain daripada pemakanan dan minuman, strategi kawalan pace atau kelajuan juga adalah antara aspek yang sering kali dipandang ringan oleh pelari baharu. Ramai pelari bermula dengan terlalu laju pada awal perlumbaan kerana mungkin terlalu bersemangat ataupun tercabar dengan pelari yang lain. Apa pun kemungkinan, strategi ini adalah salah kerana kunci utama untuk bertahan dalam ultra maraton adalah bermula perlahan terutamanya di kawasan panas serta berkelembapan tinggi. Pelari berpengalaman sering mempraktikkan power hiking atau berjalan dengan laju di kawasan berbukit dan teknikal di awal perlumbaan. Ini bukan kelemahan, tetapi taktik dan strategi untuk menjimatkan tenaga otot serta menyimpan tenaga untuk jarak yang jauh. Di samping itu, terdapat ramai juga pelari yang menggunakan strategi ‘lari-jalan’ yang teratur iaitu berlari di kawasan landai dan menuruni bukit, serta berjalan di kawasan berbukit atau ketika suhu mula meningkat. Ini kerana, dalam yang cuaca yang panas terutamanya tengah hari, ramai pelari akan memperlahankan kelajuan ketika waktu panas dan menggandakan usaha pada waktu pagi atau malam yang lebih sejuk. Tambahan lagi, ada juga perlumbaan yang bermula malam atau awal subuh yang mana strategi ini membantu pelari mengelakkan bahang daripada matahari, tetapi memerlukan persediaan tambahan seperti lampu kepala dan rutin pemakanan yang sesuai sebelum perlumbaan. Walau apa jua strategi, pelari perlu mempunyai latihan yang sistematik dan konsisten bagi melatih badan untuk beradaptasi terhadap kelajuan yang diingini dalam iklim tropika yang mencabar ini.

Perkara seterusnya yang tidak boleh diabaikan di dalam ultra maraton ini adalah tenaga mental. Dalam jarak ultra, keletihan atau kepenatan bukan hanya dirasai oleh otot, tetapi juga minda. Pelari akan melalui saat-saat sunyi, penat dan ingin berhenti. Pada waktu inilah, sokongan mental seperti mantra peribadi iaitu ‘satu langkah pada satu masa’, ‘jangan panik, hanya jalan’ atau muzik kegemaran boleh menjadi motivasi yang sangat besar. Sesetengah pelari menggunakan strategi ‘pecahan mental’ dengan membayangkan perlumbaan sebagai beberapa bahagian kecil sebagai contoh dari satu stesen bantuan ke stesen seterusnya dan bukan memikirkan seluruh baki jarak. Keadaan ini dapat membantu pelari untuk lebih bersemangat untuk meneruskan larian dan sekali gus menikmati setiap kejayaan di setiap jarak yang dicapai.

Selain dari perkara yang dinyatakan di atas, perkara yang memainkan peranan yang amat besar dalam ultra maraton adalah peralatan yang bersesuaian kerana ia bukan hanya membuatkan pelari selesa bahkan juga dapat meningkatkan keselamatan sepanjang perlumbaan. Dalam perlumbaan tropika, pemilihan pakaian ringan dan senang bernafas, pelindung matahari, topi lebar dan beg penghidratan yang cukup ruang untuk membawa air dan makanan adalah amat penting. Selain itu, tuala kecil yang boleh dibasahkan dan makanan kegemaran boleh menjadi penyelamat ketika pelari hampir kehabisan tenaga. Tambahan lagi, terutamanya untuk pelari wanita yang berkulit sensitif, krim antimelecet juga amatlah penting bagi memberi keselesaan sepanjang larian. Justeru, penyediaan peralatan yang bersesuaian adalah amat penting sekiranya pelari ingin menamatkan larian berjarak ultra ini dengan selesa dan selamat.

Kesimpulannya, ultra dan tropika merupakan kombinasi yang tidak boleh diambil mudah, tetapi juga bukan mustahil untuk ditakluki. Ia menuntut bukan sekadar kekuatan fizikal semata, malah pelari perlu menjadi lebih bijak dalam membaca tubuh sendiri, mengurus tenaga, menyesuaikan strategi dengan keadaan cuaca, dan kekal tenang sepanjang perjalanan. Dengan pemakanan yang betul, hidrasi yang seimbang, kawalan kelajuan yang bijak dan kekuatan mental yang baik, pelari pemula dan pertengahan bukan sahaja boleh tamatkan perlumbaan bahkan boleh menikmatinya dengan penuh rasa bangga. Setiap peluh adalah nilai dan setiap kali menamatkan larian dalam rimba tropika,

satu perkara pasti iaitu anda tidak akan kembali sebagai orang yang sama. Apabila anda melintasi garisan penamat, berpeluh, letih, tetapi tersenyum puas, itulah kemenangan yang sebenar.



Profesor Madya Ts. Dr. Siti Rabiatull Aisha Idris

Penulis adalah Pensyarah Kanan, Fakulti Teknologi Kejuruteraan Mekanikal dan Automotif (FTKMA), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

Rencana ini adalah pandangan peribadi penulis dan tidak semestinya mencerminkan pandangan rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

E-mel: rabiatull@umpsa.edu.my

- 171 views

View PDF