



# SUKAN

# LARIAN HIJAU

## Cycle Way Phase 3, Likas

25 Februari 2024 | 6.00 – 9.00 pagi

Seminar Kecergasan Jabatan 2024

Tun Adnan Sports Complex, Yayasan Sabah

23 - 26 Februari 2024

**Kategori :**

7KM Lelaki Terbuka (4 Pusingan)

5KM Lelaki Veteran (3 Pusingan)

5KM Wanita Terbuka (3 Pusingan)

3KM Wanita Veteran (2 Pusingan)

**Aturcara / Kategori :**

JOHAN : 7 mata + medal

N. JOHAN : 5 mata + medal

KE-3 : 3 mata + medal

KE-4 ~ KE-7 : 1 mata

Start / Finish

**Aturcara :**

7.00 - 8.00 pagi

8.00 pagi



**RINGKASAN FORMAT/SYARAT PERTANDINGAN ACARA SUKAN SEMPENA SEMINAR  
KECERGASAN JABATAN PERTANIAN SABAH 2024**

Jenis Sukan	Bil. Maksima Peserta Berdaftar	Ringkasan Format / Syarat Pertandingan
<p align="center"><b>Larian Hijau (C)</b></p>	<p align="center"><b>5 orang / kategori / zon</b></p>	<p><b>1. Kategori:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(a) Lelaki Terbuka (7 km)</li> <li>(b) Wanita Terbuka (5 km)</li> <li>(c) Lelaki Veteran (5 km)</li> <li>(d) Wanita Veteran (3 km)</li> </ul> <p><b>2. Pungutan mata:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(a) Johan = 7 mata</li> <li>(b) Naib Johan = 5 mata</li> <li>(c) Ketiga = 3 mata</li> <li>(d) Ke -4 hingga ke-10 = 1 mata</li> </ul> <p><b>3. Pasukan yang mengumpul mata terbanyak dikira pemenang.</b></p> <p><b>4. Sekiranya jumlah mata sama, bilangan pemenang latihan akan diambil kira mengikut tempat kemenangan.</b></p> <p><b>5. Sekiranya jumlah mata masih sama maka merit penyertaan akan diambil kira.</b></p>

*Nota : Kategori Veteran Lelaki (≥ 45 tahun) & Veteran Wanita (≥ 35 tahun) pada tahun pertandingan (lahir pada 1979 bagi lelaki dan 1989 bagi wanita);  
Kategori Pegawai = Gred 27 ke atas*



# Trek Larian Hijau SK2024 : Cycle Way Phase 3, Likas



Directions:  
Smokin Cheeze – Cycle Way Kiosk  
<https://maps.app.goo.gl/M9raSbGZckJyy5137>





# Trek Larian Hijau SK2024 : Cycle Way Phase 3, Likas



Directions:  
Smokin Cheeze – Cycle Way Kiosk  
<https://maps.app.goo.gl/M9raSbGZckJyy5137>





# **TREK LARIAN HIJAU 2024**





# Kategori: Lelaki Terbuka (Men Open) - 7 km

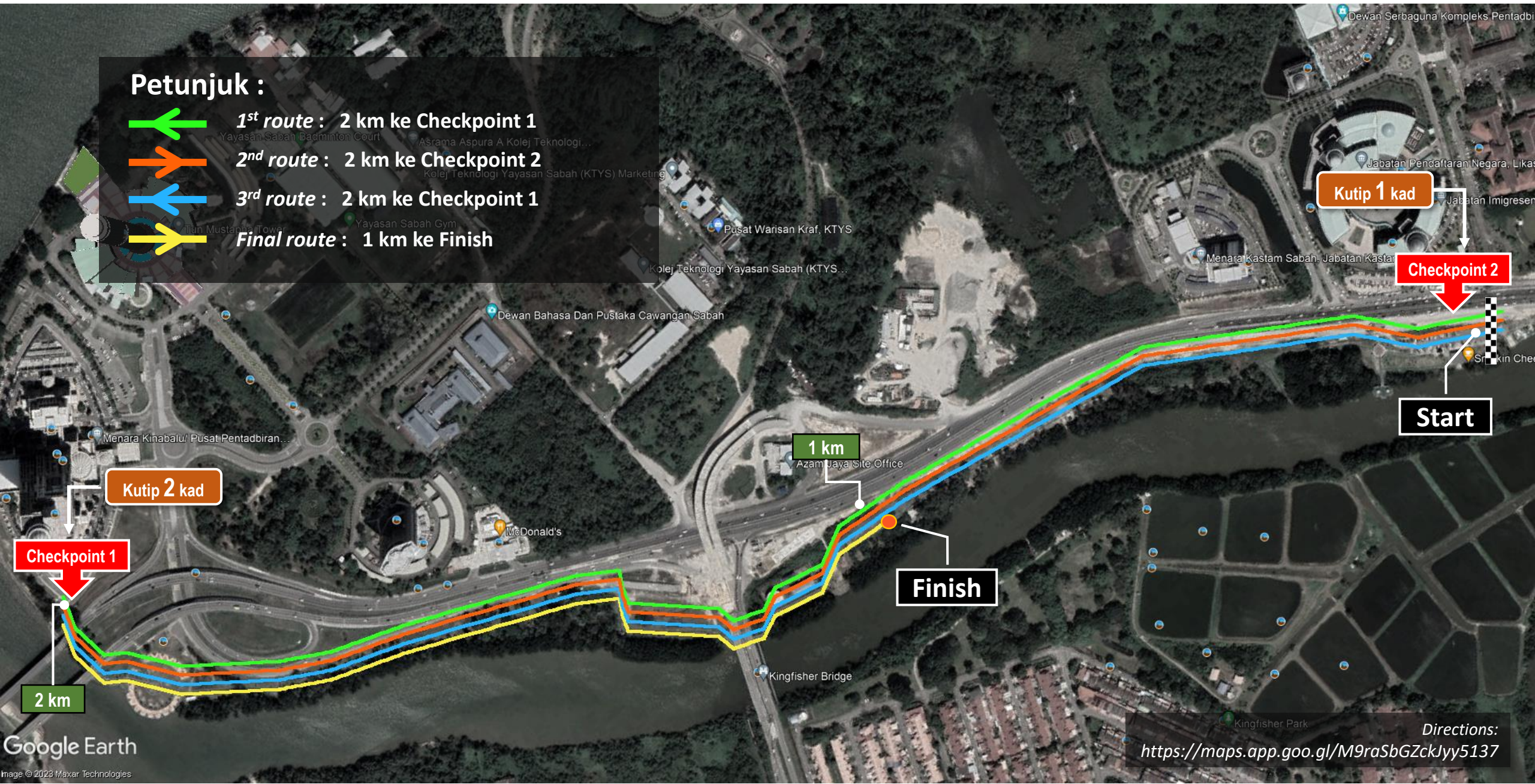
## Petunjuk :

 1<sup>st</sup> route : 2 km ke Checkpoint 1

 2<sup>nd</sup> route : 2 km ke Checkpoint 2

 3<sup>rd</sup> route : 2 km ke Checkpoint 1


 Final route : 1 km ke Finish






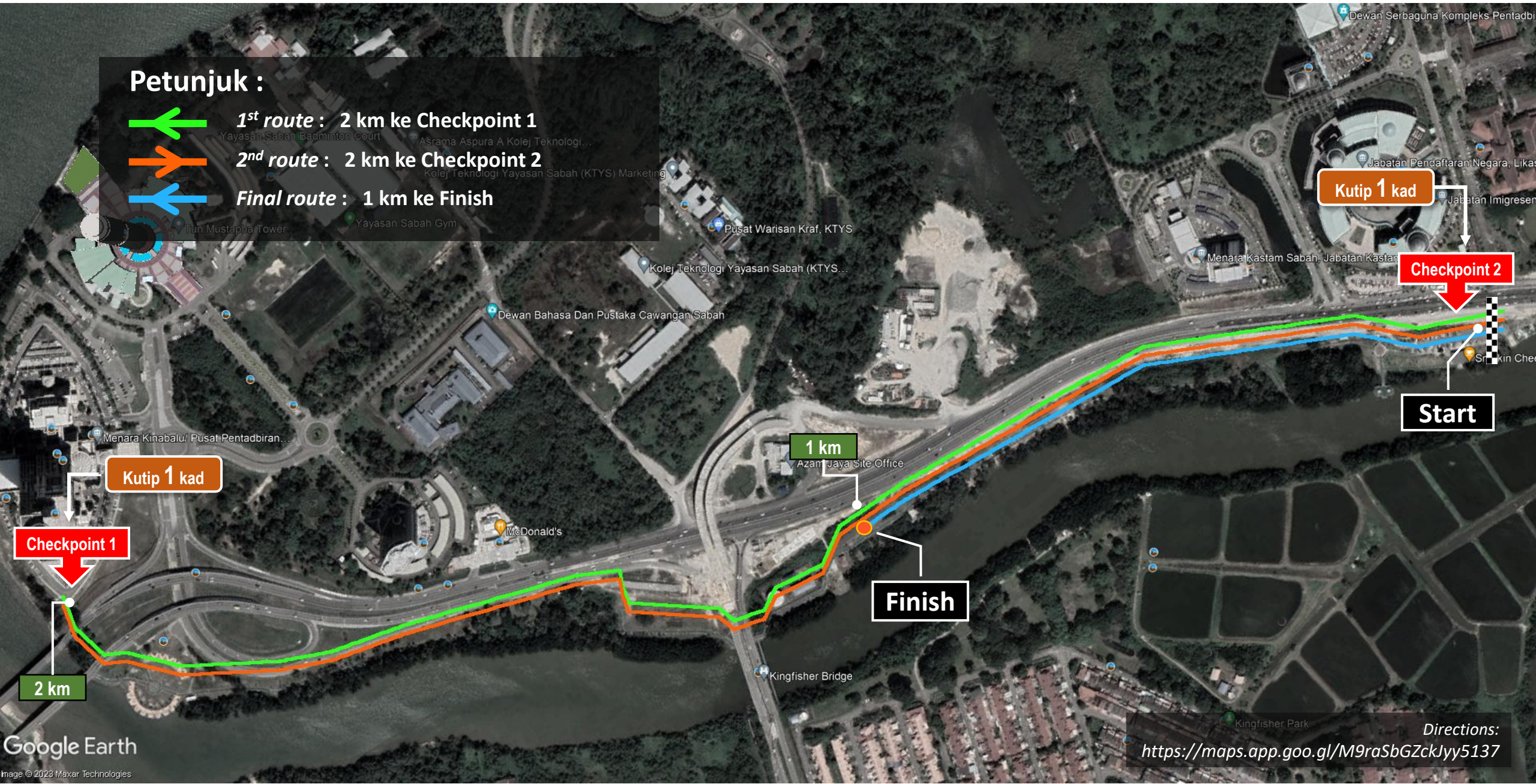
# Kategori: Lelaki Veteran (Men Veteran) - 5 km

## Petunjuk :

 1<sup>st</sup> route : 2 km ke Checkpoint 1

 2<sup>nd</sup> route : 2 km ke Checkpoint 2


 Final route : 1 km ke Finish





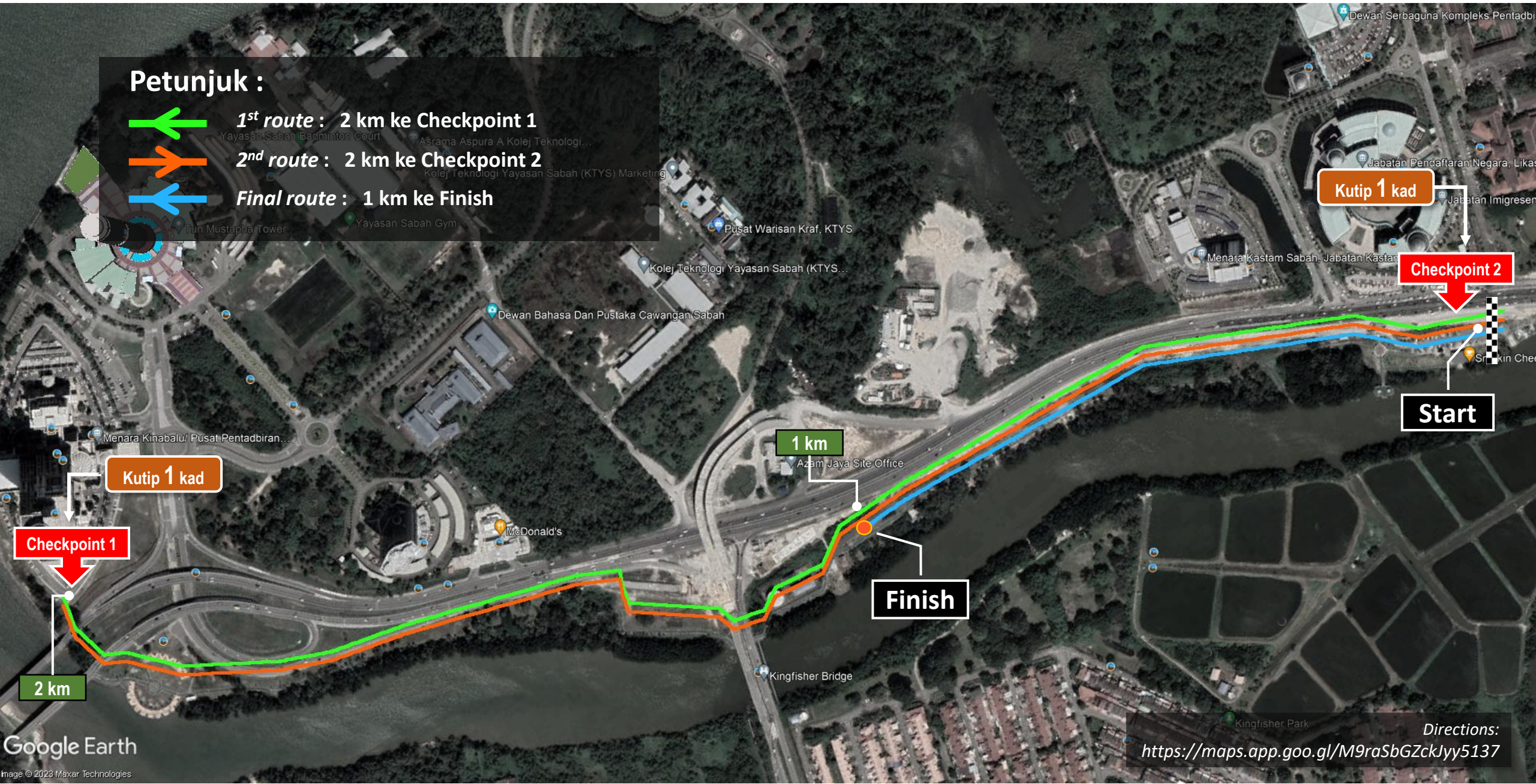
# Kategori: Wanita Terbuka (Women Open) - 5 km

## Petunjuk :

 **1<sup>st</sup> route : 2 km ke Checkpoint 1**

 **2<sup>nd</sup> route : 2 km ke Checkpoint 2**

 **Final route : 1 km ke Finish**





# Kategori: Wanita Veteran (Women Veteran ) - 3 km

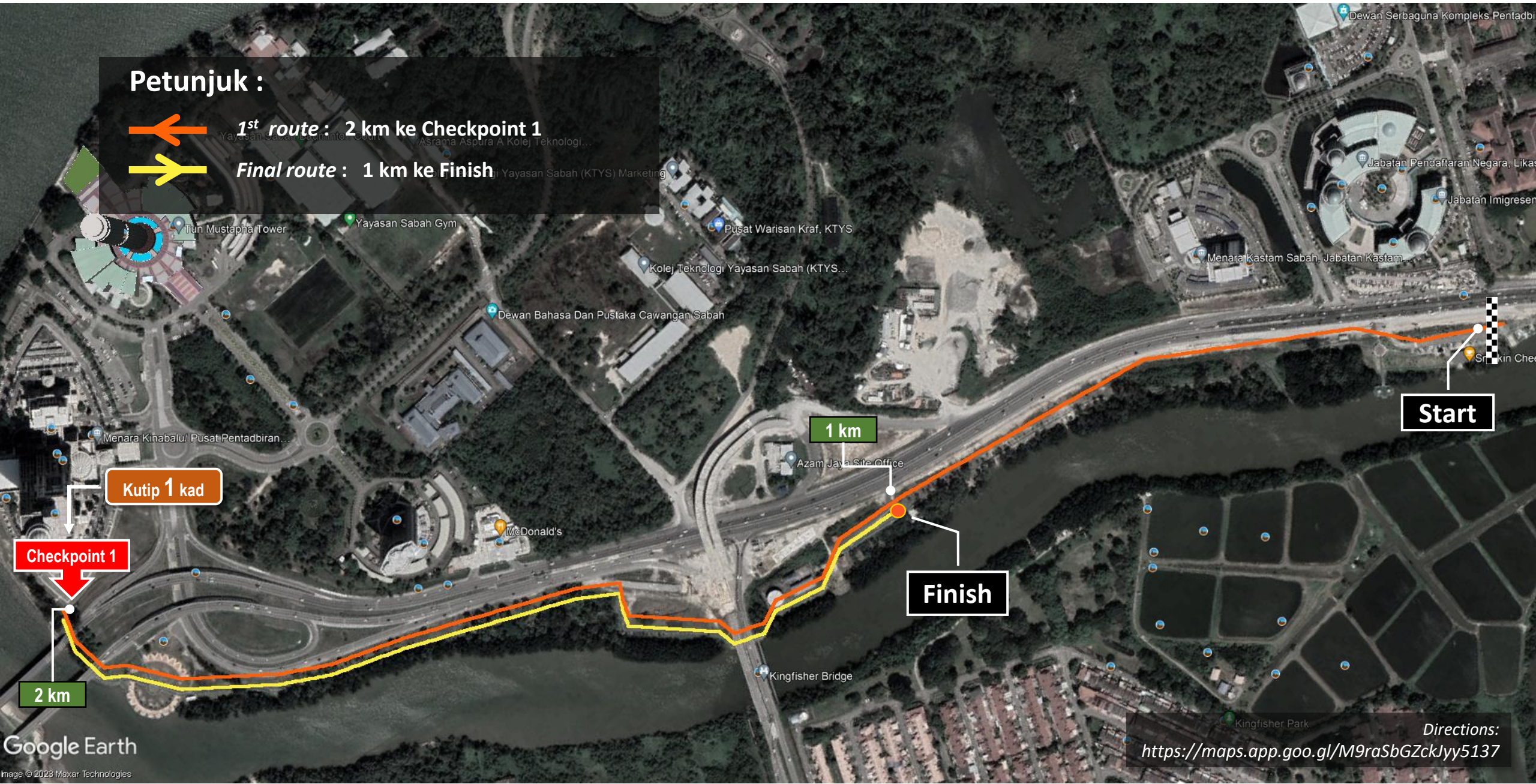
Petunjuk :



1<sup>st</sup> route : 2 km ke Checkpoint 1



Final route : 1 km ke Finish



Start

1 km

Finish

Kutip 1 kad

Checkpoint 1

2 km

Google Earth

Image © 2023 Maxar Technologies

Directions:  
<https://maps.app.goo.gl/M9raSbGZckJyy5137>



# ATURCARA

---

5.30 – 6.30 pagi	:	Pendaftaran
6.30 pagi	:	Taklimat larian
6.45 pagi	:	Pelepasan Larian Hijau
		i. <b>Lelaki Veteran (5 km)</b>
		ii. <b>Wanita Terbuka (5 km)</b>
		iii. <b>Wanita Veteran (3 km)</b>
		iv. <b>Lelaki Terbuka (7 km)</b>
8.00 pagi	:	Penyampaian Medal
9.00 pagi	:	Acara selesai





# TERIMA KASIH

Sebarang pertanyaan sila berhubung:

Penyelaras Sukan : 019-862 2031 (Shahrin Usidi)

: 011-1428 6656 (Noor Albannia Natasya Jabi)