

# Menjaga Tubuh dan Mental Tetap Sehat dengan *Trail Running*

Di tengah kesibukan sebagai pekerja hulu migas, ada sejumlah Perwira di Regional 3 Kalimantan yang juga meluangkan waktu untuk menjelajahi keindahan alam melalui *trail running*. Kegiatan ini sudah menjadi lebih dari sekadar hobi, hingga menjadi gaya hidup yang menantang dan memperkuat tubuh serta mental. *Energia Kalimantan* mendapat kesempatan berbincang dengan beberapa Perwira inspiratif, yaitu Firman Budi Kurniawan, Rahmat Palastyono, Bondan Wijanarko, dan Novrianto Citrajaya, untuk mendengar langsung kisah perjalanan mereka dalam dunia *trail running*.

**T**rail running adalah bentuk olah raga lari yang dilakukan di alam terbuka, seperti pegunungan, hutan, atau daerah alami lainnya dengan medan bervariasi. Menggabungkan lari dengan petualangan di jalur alam, menawarkan pengalaman unik yang berbeda dari lari di trek biasa atau jalan aspal. Pelari dituntut untuk melewati banyak rintangan di alam, seperti jalur berbatu, tanjakan terjal, hingga hutan lebat, dengan tetap menjaga kondisi fisik mereka.

Aktivitas *trail running* tidak hanya melatih fisik, tetapi juga mengasah ketahanan mental, mendorong pelari untuk melampaui batasan diri, dan merasakan kedamaian yang hanya bisa ditemukan di tengah alam. Narasumber edisi kali ini percaya bahwa pengalaman dan tantangan selama *trail running*, tidak hanya membentuk karakter mereka, tetapi juga memperkuat ikatan antar rekan kerja, menciptakan komunitas yang lebih solid, dan menjadikan setiap langkah di jalur sebagai perjalanan yang tak terlupakan.

melewati pasir pantai, bukit pedesaan, dan pemakaman di malam hari. Meski mengalami kram pada km 18 dan harus keluar dari perlombaan pada km 49 karena batas waktu, pengalaman ini tak mengurangi semangatnya. Ajang Mantra Summits di Gunung Arjuno-Welirang pun meninggalkan kesan mendalam. Dalam kondisi hujan deras, Firman menyelesaikan 38 km dengan elevasi hingga 3.339 MDPL dalam 11 jam 30 menit. "Rasanya seperti menaklukkan alam dan diri sendiri," ujar Firman dengan antusias. Impian Firman saat ini adalah menaklukkan *race ultra* 100 km dan puncak Rinjani dengan jarak 60-100 km.

Firman memiliki impian besar di dunia *trail running*. Setelah menyelesaikan berbagai lomba ultra seperti *Coast to Coast* 50 km, Siksorogo 50 km, dan Bromo 70 km, ia berencana untuk menaklukkan *race ultra* 100 km dan mendaki puncak Rinjani yang legendaris dengan jarak 60-100 km.

## Firman Budi Kurniawan

Sr Engineer Subsurface Opt & Data Analytics Regional 3

Berawal dari hobi bersepeda Gunung, menjadi cinta *trail run*



Firman saat melakukan *Trail Run* di Gunung Sindoro Sumbing, Jawa Tengah, dengan jarak 20 km pada tahun 2024

Firman Budi Kurniawan atau yang akrab disapa Firman memulai perjalanannya dari kecintaan pada olahraga bersepeda gunung (*mountain bike* atau *MTB*) sejak tahun 2012. Ketika ia ingin meningkatkan kebugaran untuk mendukung aktivitas mendakinya, ia mulai menekuni lari pada tahun 2013, berlari hingga 100 km per bulan untuk menjaga kebugaran. Namun seiring waktu, Firman menyadari bahwa lari bukan sekadar cara untuk tetap bugar, tetapi sebuah pengalaman yang mendalam. "Tekstur tanah, aroma rumput, dan suara alam menciptakan pengalaman yang berbeda dibandingkan berlari di jalan aspal di perkotaan," kenangnya. Baginya, lari di alam adalah bentuk meditasi yang membantunya menemukan kedamaian di tengah aktivitas sehari-hari yang sibuk.



Potret Firman saat mengikuti *Mantra Summit* pada tahun 2024, ia berlari sejauh 38 km.

## Kenali diri dan pentingnya persiapan

Firman percaya bahwa persiapan adalah kunci dalam *trail running* untuk mencegah cedera. Ia selalu mengenakan sepatu dengan cengkeraman kuat, jaket anti air, dan membawa *emergency blanket*. Selain itu, ia melakukan latihan yang terfokus pada kekuatan dan stamina dengan berlari di medan berbukit. "Saya rutin berlatih di daerah Sentul dan Taman Hutan Raya Dago, tempat yang memiliki medan menantang," ujarnya. Firman juga menekankan pentingnya hidrasi dan manajemen energi selama berlari. Ia menyarankan agar pelari selalu membawa air dan nutrisi yang cukup agar tubuh tetap *fit* sepanjang jalur.

Ia berpesan agar selalu mengenali batasan diri. "Jangan memulai terlalu ngoyo di awal, karena kita harus menjaga energi agar mencapai garis *finish* dengan kuat," katanya. Firman menambahkan, "Saat kita merasa lelah, sebenarnya baru mencapai 30% dari kemampuan kita. Teruslah berjalan sampai selesai." Ia juga selalu ingat bahwa di akhir setiap perlombaan, ada keluarga yang menunggunya, yang menjadi sumber semangat dan alasan untuk tetap menjaga keselamatan.

**Rahmat Palastyono**

Sr Engineer Performance &amp; Technical Support Zona 8

**Bercita-cita berlari *full marathon* hingga usia 70 tahun**

Rahmat Palastyono mulai aktif berolahraga sejak tahun 2010 dengan sepeda untuk bekerja atau *bike to work* karena tidak membutuhkan waktu banyak. Sampai terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu hilangnya sepeda di kantor WTC pada tahun 2013, membuat ia beralih dari bersepeda ke berlari. Sejak bergabung dengan komunitas lari Indorunner tahun 2013, Rahmat merasa terinspirasi dan *addicted* untuk mengejar lebih banyak tantangan dalam dunia berlari. Ia mulai mengumpulkan medali dari berbagai *race* di Jakarta dan Bandung. Rahmat menantang dirinya untuk menyelesaikan *full marathon* dan *trail running* di tahun 2014 saat berumur 46 tahun.

Bercerita tentang *trail running* memberikan Rahmat pengalaman yang lebih mendalam. Pada tahun 2013, ia memulai *trail running* pertamanya di Mesastila Trail Run, Magelang, dengan jarak 13 km. Pengalaman ini mempertemukan Rahmat dengan Hendra Wijaya, seorang pelari pertama dari Indonesia yang mengikuti Ultra Trail du Mont-Blanc (UTMB) di Perancis. Inspirasi ini membawa Rahmat untuk semakin mencintai lari *trail*, hingga akhirnya ia menaklukkan berbagai gunung seperti Gede Pangrango dan Salak.



Rahmat saat mengikuti Fun Trail Run di Gunung Gede pada tahun 2021.

Bagi Rahmat, *trail running* adalah kombinasi sempurna antara olahraga, petualangan, dan kecintaan pada alam. Tidak hanya berlari, ia harus menghadapi berbagai rintangan seperti hujan, jalan licin, dan medan yang ekstrem, seperti yang ia alami di ITB Ultra Marathon. Rahmat menyadari bahwa *trail running* bukan hanya soal fisik, tapi juga manajemen energi dan peralatan. Ia sering berlari jarak jauh hingga 50 km, yang memerlukan persiapan matang dari segi stamina, hidrasi, makanan, hingga peralatan keselamatan seperti jas hujan, lampu, dan pluit. "Lari *trail* medannya berat, apalagi di Indonesia yang memiliki medan yang menantang," katanya.

Hingga usianya mencapai 56 tahun saat ini, ia berhasil menyelesaikan *event* berlari dari Jakarta ke Bandung 123 km dalam waktu 34 jam. Selama dua tahun, Rahmat mempersiapkan lari untuk mengikuti *event* tersebut. Mulai dari berlatih secara rutin, menjaga stamina, aktif di kegiatan *club* lari, *long run* saat *weekend*, dan "menabung" tidur.

Selanjutnya, Rahmat berencana untuk mengikuti ITB Ultra Marathon Kategori Solo, yang mengharuskannya menempuh jarak total 170 km dari Jakarta ke Bandung pada bulan Januari 2025 mendatang. Tak hanya itu, Rahmat juga bercita-cita untuk berpartisipasi dalam lomba di Gunung Rinjani dan Bali Trail Run kategori 25-50k tahun depan, menambahkan variasi tantangan dalam perjalanan berlarinya. Dengan lebih dari 20 *ultra-trail race* dan puluhan *full marathon* yang telah ia ikuti, Rahmat masih memiliki target besar. Ia ingin terus berlari hingga usia 70 tahun dan menjadikan sosok Wido Sardjono, seorang pelari Indonesia berusia 78 tahun yang berhasil mengikuti Berlin Marathon sebanyak 17 kali, sebagai inspirasinya.



Rahmat ketika melakukan lari ultra marathon (*Run To Care*) sejauh 155 km dari Larantuka ke Maumere Flores pada tahun 2021.

**Berlari untuk berbagi, mengubah langkah menjadi harapan**

Dalam perjalanan lari Rahmat, ada masa-masa ketika ia merasa kebosanan saat mengikuti perlombaan, bahkan pernah berhenti di tengah perjalanan. Rahmat kemudian memutuskan untuk menggabungkan lari dengan misi sosial melalui *charity run*. Baginya kegiatan ini tidak hanya menantang fisiknya, tetapi juga memiliki misi sosial yang jelas. Kegiatan amal yang ia ikuti kerap kali bertujuan untuk menggalang dana, seperti untuk penyediaan air bersih di daerah terpencil dan sebagainya. "Berlari bukan hanya untuk diri sendiri, tetapi juga untuk memberikan manfaat bagi orang lain," ujarnya.

Ia berpesan agar pelari menjaga keseimbangan antara latihan dan kesehatan. "Kita bukan atlet profesional, jadi jangan memaksakan diri terlalu keras. Lakukan secara konsisten dan tetap aman," pesannya. Rahmat memiliki mantra yang memotivasinya: "Capek, istirahat, lalu lanjut lagi." Baginya, lari adalah soal menikmati proses, mengatasi tantangan, dan terus melangkah hingga tujuan tercapai. Dengan semangat yang luar biasa, Rahmat telah membuktikan bahwa usia bukanlah penghalang untuk terus menantang diri dan menikmati keindahan alam lewat *trail running*.

**Bondan Wijanarko**

Workover &amp; Production Subsurface Development Zona 9

**Memanfaatkan Teknologi untuk Menggali Potensi**

Bondan saat mengikuti Borneo Mix Trail 10 km pada tahun 2023

Perjalanan hobi Bondan Wijanarko dimulai pada tahun 2014, ketika tren bersepeda MTB di berbagai medan *on road* dan *off road*. Bondan mengeksplorasi berbagai jenis olahraga dan akhirnya di tahun 2017-2018, ia intens berlari serta memutuskan untuk beralih ke *trail running*. Keputusan ini didasari oleh kecintaannya pada alam serta keinginan untuk melatih fisik dan mental. Baginya, teknologi adalah kunci penting dalam menjelajahi rute-rute

## UNJUK GIGI

baru dan merencanakan latihan. "Saya sering menggunakan Google Maps untuk melihat dan memetakan rute-rute yang menantang," kata Bondan. Memanfaatkan peta digital membantu Bondan mempersiapkan diri menghadapi medan yang beragam, mulai dari hutan lebat hingga tanjakan curam yang sering kali menuntut strategi khusus.

Saat ini, Bondan sedang mempersiapkan diri untuk Rinjani Trail Run dengan jarak 27-36 km. "Hadapi saja, nikmati saja," katanya tentang filosofi yang ia pegang. Selain persiapan fisik dan peralatan, Bondan kerap menyelenggarakan acara lari yang mempererat hubungan dengan rekan Perwira lainnya. Dalam kegiatan *trail running*, Bondan juga menyadari bahwa mentalitas yang kuat sangat dibutuhkan, terutama ketika tubuh mulai merasa lelah dan jalur semakin menantang.

### Komunitas dan pentingnya keselamatan

Bondan memiliki pengalaman dalam mengorganisir acara lari di Zona 8 dan 9 dengan jumlah cukup banyak yaitu 15 orang peserta. Pengalaman ini membuat jejaring Bondan semakin luas, hingga dapat saling berbagi pengalaman dalam suatu komunitas pelari. "Berbagi pengalaman adalah hal penting di komunitas kami. Dengan begitu, kita bisa saling mendukung dan mendorong batas diri tanpa mengabaikan keselamatan," tambahnya.

Mempersiapkan diri sebelum mengikuti *trail running race* menjadi hal yang sangat krusial bagi Bondan. Misalnya, ketika mengikuti kegiatan *race* sejauh 30 km, Bondan bahkan memulai persiapan dari tiga bulan sebelumnya, ia berlatih 2-3 kali dalam seminggu, latihan otot kaki dan tangan, *strength training*, *half marathon* baik di *gym* maupun di jalur hutan. Selain fisik, rasa malas dan risiko cedera juga sering menjadi kendala yang harus dihadapi. Untuk itu perlu mengenali batasan tubuh agar tidak *over training*.

Selain persiapan fisik dan mental melalui program latihan yang terstruktur, Bondan menekankan pentingnya mempersiapkan perlengkapan P3K saat *trail running*. Salah satu tips penting darinya adalah menggunakan manset untuk melindungi tangan dari goresan ranting atau tanaman liar selama berlari di jalur hutan yang vegetasinya rapat. Tak hanya itu, Bondan juga

selalu mempersiapkan peralatan penting lainnya, seperti *tracking pole*. Alat ini dapat membantu dirinya saat mendaki, serta dapat digunakan sebagai perlindungan ekstra jika harus berhadapan dengan hewan liar di hutan.

Untuk keamanan lainnya, Bondan melakukan survei jalur untuk memastikan bahwa trek yang akan ditempuh oleh para pelari, agar aman dan sesuai dengan persiapan fisik maupun mental. Seperti pada umumnya, setelah mengikuti lomba terkadang Bondan juga mengalami kram dan rasa lemas pada kakinya. Ia memiliki rutinitas pemulihan dengan cara berjalan kaki ringan dan merendam kaki dalam air es. Jika diperlukan, Bondan juga melakukan fisioterapi.



Bondan ketika trail run bersama Zona 9 untuk kegiatan peduli lingkungan.



Novrianto saat mengikuti Siksorogo Lawu Ultra.

Novrianto memutuskan beralih ke *trail running* karena ingin menantang dirinya lebih jauh dan menemukan batas kemampuannya. Berlari di medan yang belum pernah ia jelajahi, ditambah dengan tantangan teknik yang bervariasi, membuatnya merasa lebih hidup. Bagi Novrianto, ada kepuasan tersendiri saat ia bisa menikmati keindahan alam sembari berolahraga.

Baginya, *trail running* membutuhkan *endurance* dan teknik khusus karena jalan yang ditempuh tidak rata dan

berbatu; perlu strategi khusus; hingga pemenuhan nutrisi. "Trail running bukan hanya sekadar soal fisik, tapi juga soal menikmati setiap langkah yang membawa kita lebih dekat ke alam dan diri kita sendiri," tambahnya. *Personal best time* yang pernah ia capai yaitu 8 jam *trail running* sejauh 30 km. Novrianto telah mengikuti lebih dari 10 *race* lari dan 3 kali *trail running*. Baginya tantangan terbesar dalam melakukan *trail run* adalah dalam persiapan melatih jarak jauh, istirahat dan hidrasi yang cukup.

### Berlari dengan fun, podium bukan tujuan utama

Novrianto juga bergabung dengan komunitas lari yaitu Inspire Runner. Komunitas ini menjadi tempat berbagi pengalaman dan tips. Ke depannya, Novrianto memiliki target mengikuti Bromo Tengger Semeru Race yang berjarak 50 km. Salah satu bentuk persiapan Novrianto sebelum mengikuti perlombaan ialah dengan cara hidrasi dan makan makanan tinggi protein sejak 1-2 bulan sebelumnya. Selain itu, penting untuk mengenali medan yang akan dilalui. Baginya, familiar dengan peta rute sangat penting. Biasanya, Novrianto mengakalinya dengan cara tiba di lokasi *event* lari 2-3 hari sebelum perlombaan. Tujuannya ialah untuk *acclimatization* agar tubuhnya lebih siap menghadapi tantangan. Selain itu, persiapan fisik yang ia lakukan adalah latihan dengan jarak 40-50 kilometer per minggunya. "Perlu persiapan mental juga karena kita akan bertemu jalan yang tidak rata, bukit atau gunung dengan *elevation* tinggi diatas 1.800 meter," tambahnya.



Novrianto saat mengikuti Siksorogo Lawu Ultra.

Setelah menyelesaikan lomba, selain melakukan *sport massage*, Novrianto memiliki ritual tersendiri untuk pemulihan. Ia sangat menikmati menyantap *sushi* atau *steak*, sebagai hadiah atas usaha dan dedikasinya. "Saya ingin lebih sehat saja, sehat yang nikmat, bukan sehat yang ngoyo. Berlari yang menyenangkan, untuk dinikmati, bukan untuk cepat-cepatan. Yang terpenting pulang dengan selamat. Kenali kemampuan diri dan selalu persiapan dengan baik, dengan persiapan yang baik, hasil yang dicapai pun akan memuaskan." tutupnya.

### Novrianto P. Citajaya

Sr. GGR Subsurface Development Area 2 – Zona 10

### Step by step, slowly but surely!

Ketertarikan Novrianto Citrajaya terhadap dunia berlari dimulai dari jarak pendek dengan kualitas *aerobic* sejauh 2 km. Dari situ, ia secara bertahap meningkatkan jarak tempuhnya menjadi 5 km, mengikuti beberapa *race* 10 km, hingga mencapai *full marathon* 42 km. Setiap minggu, *volume* dan jarak latihannya pun semakin meningkat, sehingga ia lebih siap untuk mengikuti *trail running* sejauh 30 km di Gunung Lawu mendatang.