REGULASI PERLOMBAAN L3B 2026

(Lomba Lintas Lembah dan Bukit)

DISCLAIMER

Dengan mendaftar, peserta dianggap telah membaca, memahami, dan menyetujui seluruh ketentuan perlombaan serta membebaskan penyelenggara dari segala tuntutan yang timbul akibat keikutsertaan dalam lomba.

PERSYARATAN PESERTA

Usia Minimal per Kategori:

- Fun Run Group 5K: 7–65 tahun
- Single Fun Run 5K: 12–65 tahun
- Multi Track 10K & Trail Run 21K: 17–65 tahun

Ketentuan Tambahan:

- Peserta Trail Run 21K usia 51–65 tahun wajib menyerahkan hasil Medical Check-Up saat pengambilan Race Pack
- Peserta wajib dalam kondisi sehat jasmani dan rohani
- Peserta wajib mengisi dan menyerahkan waiver yang disediakan panitia
- Peserta dibawah umur 17 tahun wajib mengisi surat persetujuan orang tua.

KUALIFIKASI

Multi Track 10K - **Wajib Menyelesaikan salah satu dari persyaratan dibawah ini :**

- Pernah menyelesaikan Road Run minimal 5K dalam kurun waktu 2 tahun terakhir
- Bukti Strava minimal 8K dalam kurun waktu 3 bulan terakhir

Trail Run 21K - **Wajib Menyelesaikan Salah Satu Dari Persyaratan Dibawah Ini :**

- Pernah menyelesaikan Road Run minimal 10K atau trail run minimal 10k dalam kurun waktu 2 tahun terakhir
- Bukti Strava minimal 15K dalam kurun waktu 3 bulan terakhir

PERSYARATAN KESEHATAN

Peserta tidak diperkenankan mengikuti perlombaan apabila sedang mengalami:

- Penyakit jantung / gangguan irama jantung yang belum terkontrol
- Hipertensi yang tidak terkontrol
- Asma atau gangguan pernapasan akut

- Demam atau penyakit infeksi akut
- Diabetes melitus yang tidak terkontrol
- Epilepsi yang belum terkontrol
- Cedera pada tulang, sendi, otot, atau ligamen
- Dehidrasi berat atau kondisi pasca-heatstroke
- Kondisi medis lain yang dinyatakan tidak layak oleh dokter atau tim medis

ATURAN PERLOMBAAN

Umum:

- Peserta wajib membawa mandatory gear sepanjang lomba
- Marshal berhak memeriksa perlengkapan secara acak; penolakan = diskualifikasi
- Pacer tidak diizinkan
- Peserta yang membuang sampah sembarangan akan dikenakan sanksi

Aid Station:

- Makanan dan minuman dikonsumsi di tempat
- Hanya air putih yang bisa diisi ulang ke botol
- Khusus Aid Station 2 Trail Run (sebelum puncak): peserta boleh membawa makanan dan minuman sebagai bekal ke puncak karena di area puncak hanya tersedia Checkpoint dan Water Station tanpa makanan

Multi Track 10K dan Trail Run 21k:

- Peserta wajib mengikuti rute resmi dan melewati seluruh checkpoint yang telah ditentukan
- Peserta menerima gelang di setiap checkpoint; gelang tidak lengkap saat finish = DNF
- Sistem Potential Winner berlaku — validasi checkpoint wajib sebelum peserta sah naik podium
- Jika tersesat, kembali ke marka terakhir yang dilihat
- Makanan dan minuman di Aid Station dikonsumsi di tempat; hanya air putih yang bisa diisi ulang
- Marshal dapat memeriksa mandatory gear secara acak; penolakan = Diskualifikasi
- Peserta yang mundur wajib melapor ke petugas, menyerahkan BIB, dan tidak boleh melanjutkan lomba

Fun Run 5K:

- Peserta wajib melewati seluruh Pos Games sepanjang rute
- Peserta dinyatakan finish apabila mengumpulkan seluruh stiker/stempel Pos Games dan mencapai garis finish sebelum COT

MANDATORY GEAR

Trail Run 21K & Multi Track 10K:

- Running Pack / Vest / Belt
- BIB Number
- Kartu Identitas
- Air minum minimal 1 liter
- Emergency Blanket
- Handphone aktif
- Peluit
- Medical kit & makanan pribadi
- Waterproof Jacket / Raincoat
- Aplikasi GPX Viewer
- Snack / Energy Bar
- Uang tunai

Fun Run 5K (Single & Group):

- BIB Number
- Kartu Identitas
- Handphone
- Air minum minimal 500 mL
- Jas hujan
- Medical kit pribadi
- Uang tunai

BIB NUMBER

- Diambil saat RPC setelah verifikasi identitas, mandatory gear, dan surat keterangan sehat
- Wajib dipasang di bagian depan dan terlihat jelas sepanjang lomba
- Tidak boleh dipindahtangankan atau digunakan orang lain

CHECKPOINT & AID STATION

Trail Run 21K:

Titik	KM	Elevasi
Aid Station 1	4,9 km	1.173 m
Checkpoint + WS	6,8 km	1.818 m
Aid Station 2	8,7 km	1.187 m
Aid Station 3	11,3 km	1.318 m

Pos Medik	12,9 km	1.101 m
Aid Station 4	15,7 km	907 m
Aid Station 5 (Finish)	21,79 km	756 m

Multi Track 10K:

Titik	KM	Elevasi
Aid Station 1	5,6 km	907 m
Aid Station 2 (Finish)	10,2 km	756 m

Fun Run 5K:

Titik	KM	Elevasi
Water Station	3,8 km	775 m
Aid Station (Finish)	5,32 km	756 m

CUT OFF TIME (COT)

Kategori	COT
Trail Run 21K	5,5 jam
Multi Track 10K	3 jam
Fun Run 5K Group	2,5 jam
Single Fun Run 5K	2,5 jam

SANKSI & DISKUALIFIKASI

Pelanggaran	Sanksi
Memotong jalur / shortcut	Diskualifikasi
Menolak pemeriksaan mandatory gear	Diskualifikasi
Menggunakan transportasi selama lomba	Diskualifikasi
Menolak instruksi official / tim medis	Diskualifikasi
Membuang sampah sembarangan	Penalti 10 menit

Tidak menghormati peserta / panitia	Penalti 10 menit
Tidak menolong peserta dalam bahaya	Penalti 15 menit
Menerima bantuan di luar zona resmi	Penalti 30 menit
Tidak bisa tunjukkan mandatory gear	Penalti 30 menit
Kehilangan BIB selama lomba	Penalti 30 menit

DNF & EVAKUASI

- Peserta yang mundur wajib melapor ke petugas terdekat dan menyerahkan BIB
- Setelah dinyatakan DNF, peserta tidak boleh melanjutkan lomba
- Simpan BIB karena diperlukan untuk akses kendaraan evakuasi

PROTES & KEBERATAN

- Diajukan secara tertulis ke Race Director maksimal 2 jam setelah finish
- Wajib disertai deposit Rp 1.500.000 (tidak dikembalikan jika protes ditolak)
- Keputusan Judge bersifat final

PEMBATALAN & REFUND

- Biaya pendaftaran tidak dapat dikembalikan setelah pendaftaran dikonfirmasi
- Pembatalan event >15 hari sebelum hari H: sebagian biaya dapat dikembalikan
- Pembatalan event ≤15 hari sebelum hari H: tidak ada refund

ASURANSI

- Penyelenggara menyediakan asuransi tanggung jawab perdata selama perlombaan
- Peserta wajib memiliki asuransi kecelakaan pribadi yang masih berlaku

MEDIA

Dengan mengikuti lomba, peserta menyetujui penggunaan foto, video, dan nama mereka oleh penyelenggara untuk keperluan publikasi dan promosi tanpa kompensasi tambahan.