

Tarikh: 15 Mac 20□□
Masa: 6:85 pagi
Tempat: Pekarangan Dewan Komuniti, Kuala Sungai Manik, Perak

LARIAN BENDANG

HADIAN KESELURUHAN
RM15 000.00

Syarat-syarat Pertandingan

1. Terbuka kepada warganegara Malaysia yang berani dan sihat.
2. Kategori penyertaan ialah individu dan keluarga.
3. Kategori Individu ialah veteran, dewasa, dan murid sekolah.
4. Kategori keluarga terdiri daripada ibu, bapa dan seorang anak.
5. Yuran penyertaan individu ialah RM10.00 manakala yuran sebuah keluarga ialah RM20.00.
6. Peserta yang paling cepat sampai ke garisan penamat dan patuh kepada syarat-syarat larian dikira sebagai pemenang.
7. Tarikh tutup penyertaan adalah pada pukul 4:00 petang 10 Mac 20C□.

Hubungi: 012-3456 789 (Azharudin bin Ramli)



Larian Bendang
Sungai Manik

Tip untuk Menyertai Larian Bendang

- Kuat fizikal dan mental.
- Tehun berlatih untuk membina stamina.
- Melahukan aktiviti pemanasan dan regangan sebelum berlari.

Keunikan Larian Bendang

- Peserta berlari di atas permatang bendang, di dalam bendang, dan
- Para peserta lelaki dimestikan memakai kain pelekat dan semutar.
- Pada setiap tempat pemeriksaan, peserta akan diberi anak pokok padi.

LIVEWORKSHEETS