

# Lumba di Thai dalam panas terik antara persiapan

PELUANG berlatih dan berlumba basikal di Australia bersama salah satu pasukan terunggul di sana bukan peluang yang datang berkali-kali.

Justeru apabila diberi peluang menimba ilmu dan pengalaman bersama Akademi Lumba Basikal Australia (ACA) pada 2022, Arfan Faisal tidak berfikir dua kali.

Mahasiswa Universiti Nasional Singapura (NUS) berusia 23 tahun itu menjelaskan: "Di Singapura, peluang berlumba amat terhad, jadi pengalaman yang dapat diraih juga amat terhad.

"Di sana, di samping belajar bersama barisan jurulatih dan pelumba basikal handal, saya mendalami cara menunggang di jalan raya dan berlumba dalam beberapa perlumbaan.

"Pengalaman itu begitu bermakna dan bermanfaat."

Arfan dan seorang lagi atlet lumba basikal Singapura, Darren Lim, dipilih menyertai ACA melalui biasiswa Persekutuan Lumba Basikal Singapura (SCF).

ACA sebuah program lumba

basikal tidak mencari untung yang dibangunkan oleh pelumba basikal profesional Australia, Ben Kersten dan Matt Wilson, pada 2017.

Antara bakat yang pernah menyertai pasukan itu ialah pemenang pingat gangsa Sukan Olimpik Leigh Howard, Kelland O'Brien dan Sam Welsford.

Arfan berkata beliau cukup kagum akan cara pelumba di sana dapat dengan pantas menyesuaikan diri dengan perlumbaan peringkat tinggi dalam situasi berbeza-beza.

"Ramai pelumba lebih kuat daripada saya jadi saya perlu bijak menyesuaikan diri dan belajar lebih konservatif (menggunkan tenaga). Mustahil untuk anda menggunakan tenaga fizikal sepanjang perlumbaan. Anda perlu bijak (atur strategi) jadi itu salah satu perkara yang saya pelajari," ujarnya.

Berbekal pengalaman itu, Arfan berasa yakin untuk menyumbang kepada pasukan lumba basikal Singapura dalam penampilan sulungnya di Sukan SEA.



**YAKIN:** Berbekal pengalaman berlatih dan berlumba di Australia dan Thailand, Arfan yakin dapat menyumbang kepada pasukan lumba basikal Singapura dalam penampilan sulungnya di Sukan SEA. – Foto ihsan ARFAN FAISAL

Persiapannya termasuk dalam menghadapi cuaca terik di Kemboja, yang suhunya dijangka mencecah 36 darjah Celsius. Justeru, pengurusan haba panas antara latihan yang dilaluinya dalam satu perlumbaan enam hari di Thailand, pada April.

Arfan berkata perlumbaan itu antara yang paling mencabar kerana suhu puratanya 39 darjah

Celsius, dengan suhu tertinggi 43 darjah Celsius.

"Perlumbaan di Thailand amat penting bagi kami mendapatkan penyesuaian yang diperlukan (bagi Sukan SEA). Ia satu medan untuk mengenali lawan kami di Sukan SEA – siapa yang perlu kami ambil perhatian dan sebagainya – kerana sebahagian besar peserta Sukan SEA menyer-

tai perlumbaan itu," ujarnya.

"Walaupun jika dilihat dari sudut pertandingan Sukan SEA mungkin bukan pertandingan tahap tertinggi kerana ia hanya tahap serantau, penyertaan saya dalam acara ini saja adalah satu penanda baik dan saya boleh mengatakan bahawa saya atlet Sukan SEA," tambah beliau. **MUHAIMIN SUZAINI**