



UMTR

ပြင်ဦးလွင် Jungle Trail 2026 ပြိုင်ပွဲဝင် လမ်းညွှန်စာအုပ်

RUNNER'S GUIDE - မြန်မာဘာသာပြန်

Pyin Oo Lwin Jungle Trail 2026 **RUNNER'S GUIDE** **RUNNER'S GUIDE**

UMTR
ULTIMATE MYANMAR TRAIL RUN

POLJT 2026 Runner Guide -

- ကြိုဆိုနှုတ်ခွန်းဆက်စကား
- ပြိုင်ပွဲ အကျဉ်းချုပ်
- အစီအစဉ်အချိန်ဇယား
- Race Pack ထုတ်ယူခြင်း
- Race Arena သို့ သွားရောက်ရန်
- ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ
- Course Map နှင့် Elevation Profile
- Checkpoint နှင့် Aid Station များ
- မဖြစ်မနေ ယူဆောင်ရမည့်ပစ္စည်းများ
- Race-Day လုပ်ငန်းစဉ်များ
- Course Marking နှင့် လမ်းညွှန်စနစ်

အကြောင်းအရာစာရင်း

- ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းများ
- လုံခြုံရေးနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအချက်အလက်
- ပြိုင်ပွဲမှ နုတ်ထွက်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်ပို့ဆောင်ခြင်း
- ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် Trail စည်းကမ်း
- အားပေးသူများနှင့် ပရိသတ်များ
- Finish-Line ဝန်ဆောင်မှုများ
- ရလဒ်နှင့် ဆုများ
- နောက်ဆုံး Runner Checklist
- မေးလေ့ရှိသောမေးခွန်းများ
- အရေးကြီး ဆက်သွယ်ရန်များ
- Partners နှင့် ကျေးဇူးတင်လွှာ

Pyin Oo Lwin Jungle Trail 2026

သို့ ကြိုဆိုပါသည်

အေးမြသောရာသီဥတု၊ သစ်တောပိုးတောင်တန်းများ၊ ရောင်စုံဥယျာဉ်များနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမျိုးမျိုး ပေါင်းစပ်နေသည့် တောင်ပေါ်မြို့ ပြင်ဦးလွင်သို့ ကြိုဆိုပါသည်။ စိုက်ခင်းများ၊ ရေတံခွန်များ၊ ကျေးရွာများနှင့် လိမ္မော်တက်နေသော တောင်ကုန်းမြေပြင်များက ပြင်ဦးလွင်ကို မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ထူးခြားသည့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုအဖြစ် ဖန်တီးပေးထားသည်။ လူသိများသော လမ်းမများနှင့် ဥယျာဉ်များအပြင် သစ်တောလမ်းများ၊ ဝေးလံသောတောလမ်းများ၊ စိန်ခေါ်မှုရှိသည့်တောင်တက်ပိုင်းများနှင့် တောင်တန်းများကြား ဆက်သွယ်နေသော ရပ်ရွာများ ပါဝင်သည့် ပိုမိုရိုင်းပျသောဘက်ခြမ်းလည်း ရှိပါသည်။

Pyin Oo Lwin Jungle Trail ကို ပြိုင်ပွဲဝင်များအား ဤထူးခြားသည့်သဘာဝအတွင်း တကယ့်အနက်ရှိုင်းဆုံးအတွေ့အကြုံ ရရှိစေရန် ဖန်တီးထားသည်။ 15K၊ 30K နှင့် 50K လမ်းကြောင်းများအတွင်း မြေမျက်နှာသွင်ပြင် အမျိုးမျိုး၊ သဘာဝသစ်တောများနှင့် တောင်ပေါ်ရပ်ရွာများကို ဖြတ်သန်းရမည်ဖြစ်ပြီး Trail Running ကို အဓိပ္ပာယ်ရှိစေသည့် ကိုယ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။

POLJT သည် ပြိုင်ပွဲတစ်ခုထက်ပိုသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပရော်ဖက်ရှင်နယ်၊ လုံခြုံပြီး နိုင်ငံတကာအသိအမှတ်ပြု Trail Running Platform တစ်ခု တည်ဆောက်ရန် ရေရှည်ရည်မှန်းချက်၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ Ultimate Myanmar Trail Running သည် ဤပွဲမှတစ်ဆင့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ သဘာဝအလှကို ကမ္ဘာတဝန်းပြိုင်ပွဲဝင်များနှင့် မိတ်ဆက်ရန်၊ ပြိုင်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုစံနှုန်းများ တိုးတက်စေရန်၊ အားကစားသမားများ၊ Volunteer များ၊ ဒေသခံလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် တာဝန်ယူမှုရှိသော ခရီးသွားလုပ်ငန်းအတွက် အခွင့်အလမ်းဖန်တီးရန် ရည်ရွယ်သည်။

ကောင်းမွန်သည့် Trail Race တစ်ခုသည် အပြုသဘောဆောင်သည့် အမွေအနှစ်တစ်ရပ် ချန်ထားသင့်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်သည်။ POLJT သည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို လေးစားစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ လမ်းကြောင်းအနီးရှိ ရပ်ရွာများကို အားပေးထောက်ပံ့ခြင်းနှင့် လူများပိုမိုတာဝန်ယူစွာ သဘာဝပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ရန် လှုံ့ဆော်ခြင်းတို့ကို ဦးတည်သည်။ Runner၊ Volunteer နှင့် Partner တစ်ဦးချင်းစီသည် Trail များကို ကာကွယ်ရန်နှင့် နောင်မျိုးဆက်အတွက် Trail Running ယဉ်ကျေးမှု ပိုမိုခိုင်မာလာစေရန် အခန်းကဏ္ဍရှိပါသည်။

Trail Running ကို ပထမဆုံးစတင်သူဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ပိုင်စိန်ခေါ်မှုအသစ် ရှာဖွေသူဖြစ်စေ၊ အတွေ့အကြုံရှိပြီး တောင်ပေါ်သို့ ပြန်လာသူဖြစ်စေ POLJT မှ ကြိုဆိုပါသည်။ လမ်းကြောင်းသည် ပြင်ဆင်မှု၊ သည်းခံမှု၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ခိုင်မာမှုနှင့် တောင်၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ဒေသခံရပ်ရွာနှင့် အခြား Runner များအပေါ်လေးစားမှုကို တောင်းဆိုပါလိမ့်မည်။

Race Day မတိုင်မီ ဤ Runner Guide ကို သေချာဖတ်ရှုပါ။ ပွဲအတွက်ပြင်ဆင်ရန်၊ လမ်းကြောင်းကို နားလည်ရန်နှင့် လုံခြုံစွာ အောင်မြင်စွာ ပါဝင်နိုင်ရန် လိုအပ်သည့် အဓိကအချက်အလက်များ ပါဝင်ပါသည်။

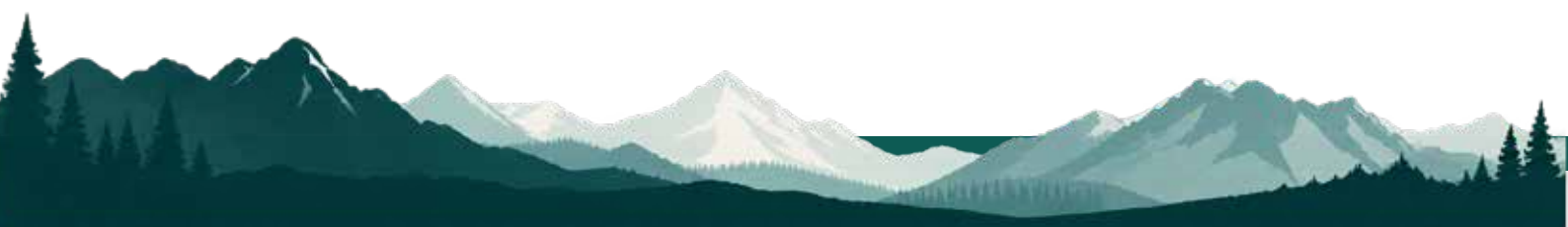
ပြင်ဆင်ပြီးလာပါ။ Trail ကို လေးစားပါ။ အချင်းချင်း ကူညီပါ။ ပြင်ဦးလွင်၏ ရိုင်းပျလှပသည့် သဘာဝကို ရှာဖွေတွေ့ရှိပါ။

Start Line တွင် သင့်အား ကြိုဆိုရန် မျှော်လင့်ပါသည်။

Happy Trail,

Dream Wise, Rise Together

UMTR TEAM - Ultimate Myanmar Trail Run



RACE AT A GLANCE

Event	Pyin Oo Lwin Jungle Trail 2026
Organizer	Ultimate Myanmar Trail Running
Date	စနေနေ့၊ 10 October 2026
Location	Shwe Myint Thar Village Pine Forest, Pyin Oo Lwin, Myanmar
Race Categories	15K, 30K, 50K
Start / Finish	Race Arena တစ်နေရာတည်း
Official Venue	Shwe Myint Thar Village Pine Forest
Google Maps	https://maps.app.goo.gl/w2PyhafJdLzAksYi6?g_st=ic

POLJT သည် သစ်တောလမ်းများ၊ ကျေးရွာလမ်းများ၊ နည်းပညာပိုင်းစိန်ခေါ်မှုရှိသည့် Trail များနှင့် သဘာဝတောင်တန်းမြေပြင်များကို ဖြတ်သန်းကျင်းပသည့် Trail Running Event ဖြစ်သည်။

15K

Trail Race ကို စတင်ဝင်ရောက်လိုသူများနှင့် ပိုမိုခက်ခဲသော တောင်ပေါ်လမ်းကြောင်းကို နှစ်သက်သူများအတွက် Short-Distance Trail Challenge ဖြစ်သည်။

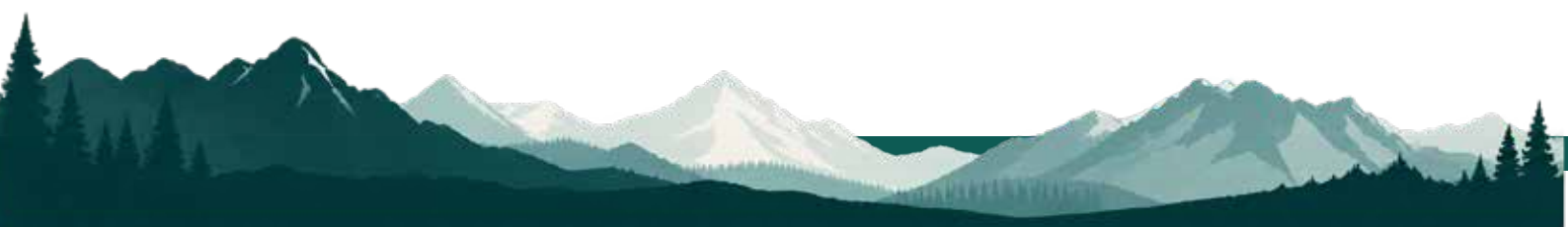
30K

သစ်တောလမ်း၊ ကျေးရွာလမ်း၊ စိုက်ပျိုးမြေနှင့် တောင်တန်းမြေပြင်တို့ ပေါင်းစပ်ထားသည့် နည်းပညာပိုင်း ပိုမိုစိန်ခေါ်မှုရှိသော Course ဖြစ်သည်။

50K

POLJT ၏ အရှည်ဆုံး Category ဖြစ်ပြီး အတွေ့အကြုံရှိ Trail နှင့် Ultra Runner များအတွက် ရည်ရွယ်ထားသည်။

Trail condition ၊ GPS device နှင့် နောက်ဆုံးတိုင်းတာမှုတို့ကြောင့် အမှန်တကယ် GPS distance သည် Category အမည်မှ အနည်းငယ်ကွာနိုင်သည်။



SCHEDULE

Friday, October 9, 2026

အချိန်	အစီအစဉ်	အသေးစိတ်	နေရာ
09:00-12:00	Race Pack Collection	Runner များသည် အထောက်အထားနှင့် Registration ကို စစ်ဆေးပြီး လိုအပ်ပါက Mandatory Gear Check ပြုလုပ်မည်။ BIB ၊ Timing Chip နှင့် Race Pack ကို ထုတ်ယူပြီး Category ကို အတည်ပြုမည်။	Shwe Myint Thar Village Pine Forest
12:00-13:00	Official Race Briefing	Course ၊ Trail Marking ၊ Checkpoint ၊ Cut-off Time ၊ Mandatory Equipment ၊ Safety Procedure ၊ Weather နှင့် Emergency Protocol များကို Race Team က ရှင်းလင်းမည်။	Shwe Myint Thar Village Pine Forest
13:00-16:30	Afternoon Collection Session	Race Pack ထုတ်ယူမှု ပြန်လည်စတင်မည်။ Course ဆိုင်ရာမေးခွန်းများနှင့် Registration correction / replacement item များကို Staff က ကူညီမည်။	Shwe Myint Thar Village Pine Forest
16:30	Final Collection Reminder	Race Pack Collection 30 မိနစ်အတွင်း ပိတ်မည်ဟု အသိပေးမည်။ စောင့်ဆိုင်းနေသူများသည် Verification ကို ချက်ချင်းပြီးစီးရမည်။	Shwe Myint Thar Village Pine Forest
17:00	Collection Closes	Counter များအားလုံး ပိတ်မည်။ မထုတ်ယူရသေးသည့် BIB ၊ Registration Record ၊ Timing Chip နှင့် Race Pack များကို Staff က စစ်ဆေးညှိနှိုင်းမည်။	Shwe Myint Thar Village Pine Forest

Saturday, October 10, 2026

အချိန်	အမျိုးအစား	လုပ်ဆောင်ချက်	အသေးစိတ်
03:30	50K	Runner Arrival	ရောက်ရှိ၍ ပစ္စည်းပြင်ဆင်ကာ Check-in Area သို့ သွားရောက်ရန်။
04:00	50K	Check-in Opens	BIB စစ်ဆေးခြင်း၊ Timing Chip Activate လုပ်ခြင်း၊ Mandatory Equipment စစ်ဆေးခြင်း စတင်သည်။
04:30	50K	Start Area Open	Check-in ပြီးသူများ Start Holding Area သို့ ဝင်ရောက်သည်။
04:45	50K	Final Briefing	Final Course ၊ Weather ၊ Marking ၊ Checkpoint နှင့် Safety Info ကို ကြေညာသည်။
05:00	50K	Race Start	50K ပြိုင်ပွဲ စတင်သည်။
04:00	30K	Runner Arrival	ရောက်ရှိပြီး Check-in အတွက် ပြင်ဆင်ရန်။
04:30	30K	Check-in Opens	BIB / Timing Chip / Mandatory Equipment စစ်ဆေးမှု စတင်သည်။
05:00	30K	Start Area Open	Check-in ပြီးသူများ Start Holding Area သို့ ဝင်ရောက်သည်။
05:15	30K	Final Briefing	Final Course ၊ Weather ၊ Marking ၊ Checkpoint နှင့် Safety Info ကို ကြေညာသည်။
05:30	30K	Race Start	30K ပြိုင်ပွဲ စတင်သည်။
05:00	15K	Runner Arrival	ရောက်ရှိပြီး ပစ္စည်းပြင်ဆင်ကာ Check-in Area သို့ သွားရောက်ရန်။
05:30	15K	Check-in Opens	BIB / Timing Chip / Mandatory Equipment စစ်ဆေးမှု စတင်သည်။
06:00	15K	Start Area Open	Check-in ပြီးသူများ Start Holding Area သို့ ဝင်ရောက်သည်။
06:15	15K	Final Briefing	Final Course ၊ Weather ၊ Marking ၊ Checkpoint နှင့် Safety Info ကို ကြေညာသည်။
06:30	15K	Race Start	15K ပြိုင်ပွဲ စတင်သည်။
15:00	အားလုံး	Awards Ceremony	အတည်ပြု Category တစ်ခုစီ၏ အမျိုးသား Top 3 နှင့် အမျိုးသမီး Top 3 ကို ဆုချီးမြှင့်မည်။



Race Pack Collection

Runner တစ်ဦးချင်းစီသည် သတ်မှတ်ထားသော Official Collection Period အတွင်း Race Pack ကို မဖြစ်မနေ ထုတ်ယူရမည်။

ယူဆောင်လာရမည့်အရာများ

- Registration Confirmation
- မူရင်း NRC / Passport သို့မဟုတ် လက်ခံနိုင်သော အထောက်အထား
- လိုအပ်ပါက Medical Declaration
- Gear Inspection ရှိပါက Mandatory Equipment

Race Pack တွင် ပါဝင်နိုင်သည့်အရာများ

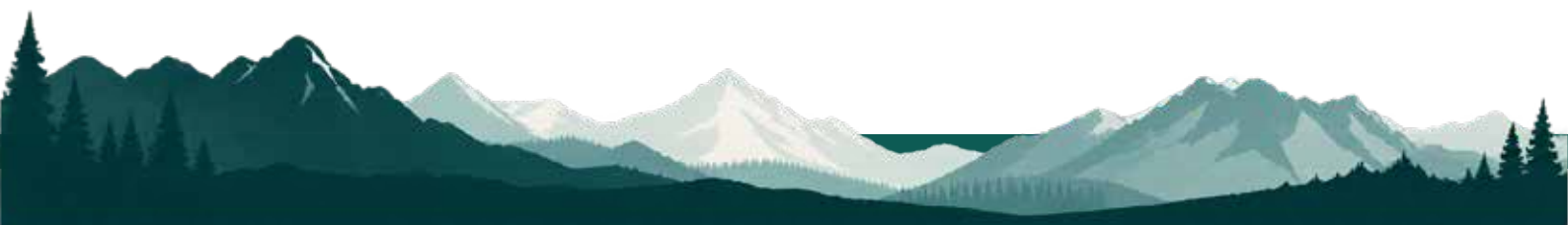
- Race Bib
- Timing Chip
- Event T-shirt
- Course Information
- Sponsor Items
- အခြား Official Race Materials

BIB Number Range

15K 1001 မှစတင် 30K 3001 မှစတင် 50K 5001 မှစတင်

Race Morning တွင် Race Pack ကို ပုံမှန်အားဖြင့် မဖြန့်ဝေပါ။ အခြားသူတစ်ဦးက ကိုယ်စားထုတ်ယူမည်ဆိုပါက စာဖြင့်ခွင့်ပြုချက်နှင့် အထောက်အထားစာရွက်စာတမ်းများ လိုအပ်သည်။


ORO GARDEN
Gold & Jewellery



ORO GARDEN
Gold & Jewellery



ORO GARDEN
Gold & Jewellery



SHWE MYINT THAR VILLAGE PINE FOREST

Pyin Oo Lwin, Mandalay Region - Start နှင့် Finish သည် Race Arena တစ်နေရာတည်းတွင် ဖြစ်သည်။

1. ARRIVE - ရောက်ရှိခြင်း

Pyin Oo Lwin Circular Road ကို အသုံးပြုပြီး POLJT လမ်းညွှန်ဆိုင်းဘုတ်များကို လိုက်နာပါ။
2. PARK - ယာဉ်ရပ်နားခြင်း

သတ်မှတ်ထားသော Parking Area ကိုသာ အသုံးပြုပြီး Emergency Lane များကို ရှင်းလင်းထားပါ။
3. WALK IN - လမ်းလျှောက်ဝင်ရောက်ခြင်း

Runner Entry | Toilet | Baggage နှင့် Check-in သို့ ခြေလျင်သွားပါ။
4. CHECK-IN

BIB ကို မြင်သာစွာ တပ်ဆင်ထားပါ။ Timing နှင့် Mandatory Equipment Check ပြုလုပ်နိုင်သည်။

Race-Morning Arrival Advice

- 50K Runner များ 03:30 မှ၊ 30K Runner များ 04:00 မှ၊ 15K Runner များ 05:00 မှ ရောက်ရှိရန်။
- 50K နှင့် 30K Arrival Window တွင် မှောင်မိုက်ပြီး အေးမြနိုင်သည်။
- Parking | Toilet Queue | Baggage Deposit နှင့် Equipment Check အတွက် အချိန်ပိုထားပါ။
- Start Chute | Ambulance Lane သို့မဟုတ် Emergency Access Route တွင် ယာဉ်မရပ်ပါနှင့်။
- Race-Day Traffic Control သည် ပုံမှန်လမ်းအသုံးပြုမှုနှင့် ကွာခြားနိုင်သော်လည်း Marshal ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာပါ။

Venue Principle

Arena သည် Shwe Myint Thar Village အနီး Pine Forest ထဲတွင် ရှိသည်။ Start Arch နှင့် Finish Arch သည် ဗဟို Race Arena တစ်နေရာတည်းကို အသုံးပြုသည်။ Medical | Rescue နှင့် Operational Vehicle များ အတားအဆီးမရှိ သွားလာနိုင်ရန် Parking Area ကို Runner Zone မှ ခွဲထားသည်။
Arena Location: https://maps.app.goo.gl/w2PyhafJdLzAksYi6?g_st=ic

Gold Sponsors



GOLDIOUS CAFE

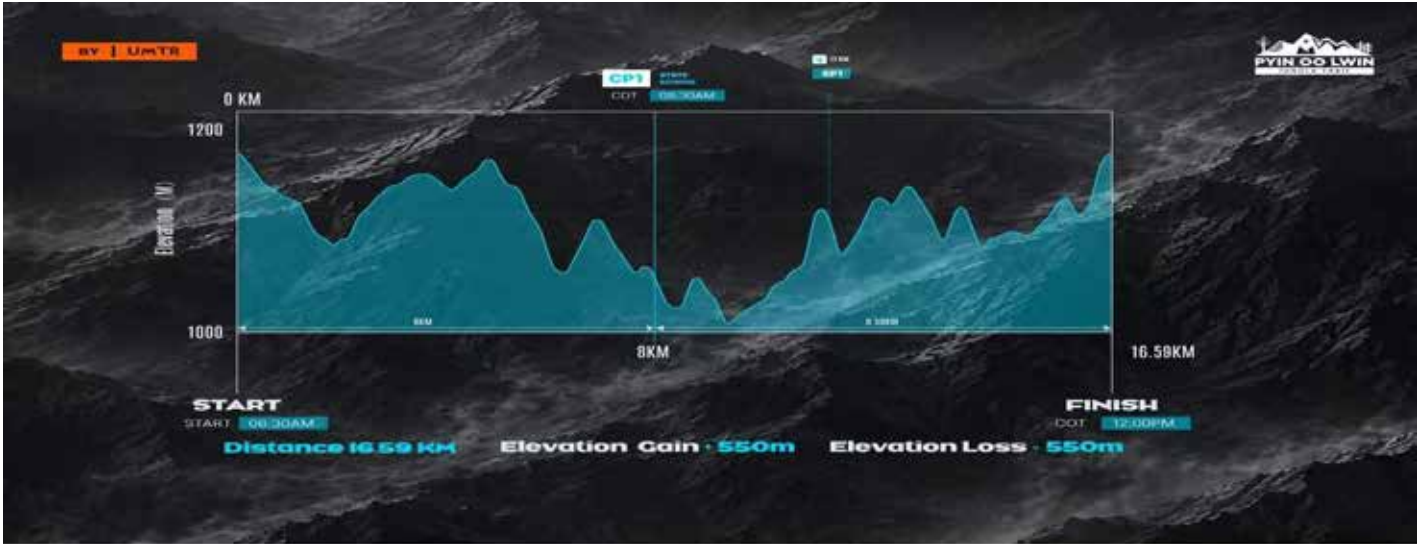


GOLDIOUS CAFE



15K ACTIVE

Start 06:30 | CP1 8.0 KM COT 08:30 | SP1 12.0 KM | Finish COT 12:00



TIME CHARTS

POINT	Dist (Km)	Dist. Inter (Km)	Elevation Gain (M)	Elevation Loss (M)	Cut Off
START	0.0	0.0	0	0	06:30 AM
CP1- State School	8	8	182	295	08:30 AM
SP1	12	4	189	123	-
FINISH	16.59	4.59	179	132	12:00 PM

Gold Sponsors





**ROYAL-D
PERFORMANCE
PARTNER**





**ROYAL-D
PERFORMANCE
PARTNER**

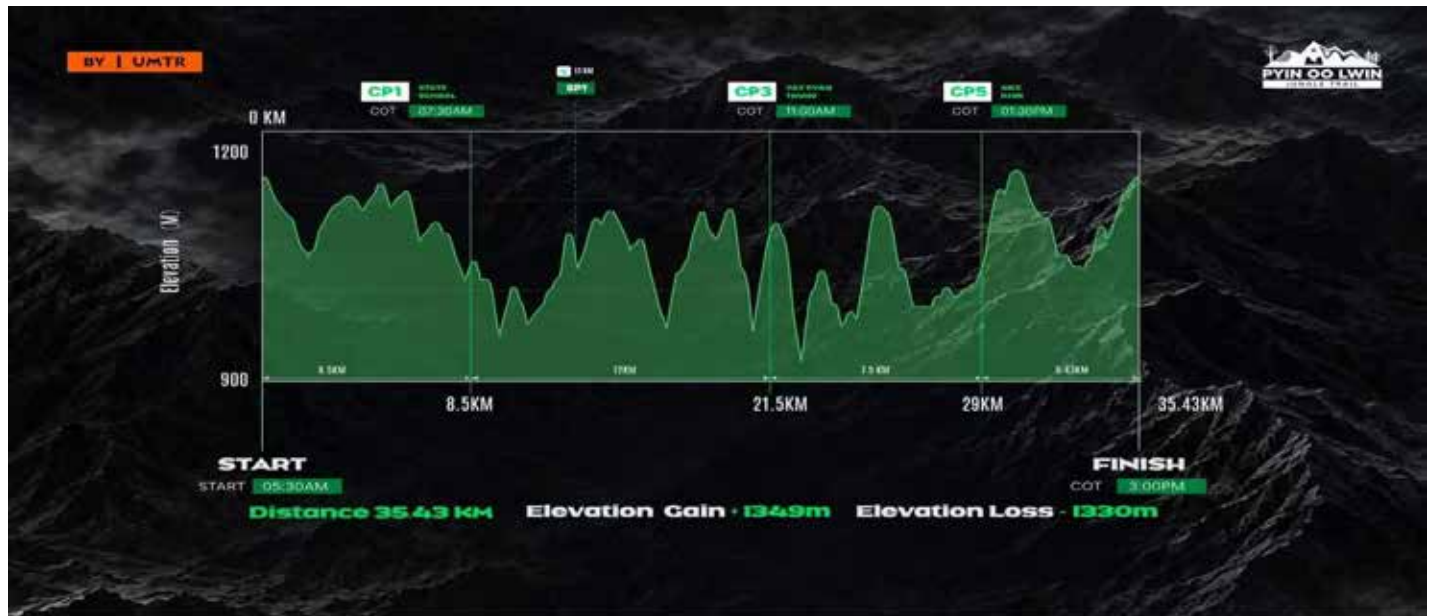
ROYAL-D



**ROYAL-D
PERFORMANCE
PARTNER**

30K CHALLENGE

Approx: 36KM | +1375m | Start 05:20 | Finish COT 15:00



TIME CHARTS

POINT	Dist (Km)	Dist. Inter (Km)	Elevation Gain (M)	Elevation Loss (M)	Cut Off
START	0.0	0.0	0	0	05:30 AM
CP1- State School	8.5	8.5	197	349	07:30 AM
SP1	13	4.5	114	57	-
CP3- YAY PYAN TAUNG	21.5	8.5	447	490	11:00 AM
CP5- SIKE KHIN	29	7.5	340	287	01:30 PM
FINISH	35.43	6.43	251	147	03:00 PM

Silver Sponsors





Location: Annisakan , Pyin Oo Lwin
Contact: 09788005119



GO FITNESS

Location: 37B, 59 Street, Mandalay

Contact: 097777999967



50K CHALLENGE

Approx: 55KM | +2300m | Start 05:00 | Finish COT 19:30



TIME CHARTS

POINT	Dist (Km)	Dist. Inter (Km)	Elevation Gain (M)	Elevation Losst (M)	Cut Off
START	0.0	0.0	0	0	05:00 AM
CP1- State School	9.5	9.5	236	325	06:45 AM
CP2- TEAK TREE	19	9.5	41	787	08:30 AM
SP2	24	5	374	98	-
CP3- YAY PYAN TAUNG	31	7	692	145	01:15 PM
CP4- INN POKE	41	10	451	491	04:00 PM
SP3	46	5	181	187	-
CP5- SIKE KHIN	50	4	123	115	06:00 PM
FINISH	56.45	6.45	212	162	07:30 PM

Silver Sponsors



ACTIVE AURA

ZENOVA INSPIRE GROUP



ZENOVA
INSPIRE GROUP

Brand Introduction

Zenova Inspire Group is the company behind MLB Crew Myanmar and a platform dedicated to growing Myanmar's lifestyle ecosystem.

We believe great brands grow through great communities. That's why we connect lifestyle brands, creative businesses, and community events through retail, marketing, strategic partnerships, and shared opportunities.

UMTR marks the beginning of Zenova Open Call 2026, where we're looking for brands, creators, and communities ready to build the future together.

Brand Slogan

Connect. Build. Grow.

ACTIVE AURA Branded Sportswear Store



ACTIVE AURA

Active Aura Branded Sportswear Store

Adress - 58 street, between 32 x 32A

Contact - 09943476430 , 09895959839

Opening hours - 9am - 6pm

အတည်ပြုထားသော

Station Structure

နှင့်

Cut-off

Category	Point	Distance	Cut-off	Service
15K	CP1	8.0 km	08:30	အစားအစာပူ / ရေ / ဆေးဘက်
15K	SP1	12.0 km	-	ရေ
15K	Finish	15.0 km	12:00	Finish Services
30K	CP1	8.5 km	07:30	အစားအစာပူ / ရေ / ဆေးဘက်
30K	SP1	13.5 km	-	ရေ
30K	CP3	21.5 km	11:00	အစားအစာပူ / ရေ / ဆေးဘက်
30K	CP5	29.0 km	13:30	Aid / ရေ / ဆေးဘက်
30K	Finish	36.0 km	15:00	Finish Services
50K	CP1	9.5 km	06:45	Aid / ရေ / ဆေးဘက်
50K	CP2	20.0 km	08:30	50K only / Aid / ဆေးဘက်
50K	SP2	24.0 km	-	Water Support
50K	CP3	31.0 km	13:15	အစားအစာပူ / ရေ / ဆေးဘက်
50K	CP4	41.0 km	16:00	Aid / ရေ / ဆေးဘက်
50K	CP5	50.0 km	18:00	Aid / ရေ / ဆေးဘက်
50K	Finish	55.0 km	19:30	Finish Services

Cut-off စနစ်

သတ်မှတ်ထားသော Cut-off Time မတိုင်မီ Checkpoint မှ ထွက်ခွာပြီး ဖြစ်ရမည်။ Time Barrier နောက်ကျသူ၊ ဆေးဘက်အရ မသင့်တော်သူ၊ Mandatory Equipment မပြည့်စုံသူ သို့မဟုတ် လုံခြုံစွာ ဆက်လက်မပြေးနိုင်သူကို Official များက ရပ်တန့်စေနိုင်သည်။

Silver Sponsors

flymnya

Travel is easy with us

POLJT Safety Standard - Final Sign-off Required

အရေးကြီး အောက်ပါ Equipment List သည် လက်ရှိ POLJT Working Safety Standard ဖြစ်သည်။

Public Release မပြုမီ Race Director ၊ Medical Lead နှင့် Course Director တို့၏ Final Approval လိုအပ်သည်။

Core Kit - Runner အားလုံး	Additional - 30K & 50K
• Race Bib နှင့် Official Timing Device • Emergency Number များ Save ထားသော Battery အပြည့် Mobile Phone • စုစုပေါင်း ရေသယ်ဆောင်နိုင်မှု အနည်းဆုံး 1.0 L • ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော Cup သို့မဟုတ် Bottle • Whistle • Emergency Blanket (အနည်းဆုံး 1.4 m x 2.0 m) • Strapping / Compression အတွက် Elastic Adhesive Bandage • Weatherproof Outer Layer • Aid Station Supply အပြင် ကိုယ်ပိုင်အစားအစာအရန်	• Battery လုံလောက်သော Headlamp • 50K: Spare Light သို့မဟုတ် Spare Battery • Portable Power Bank နှင့် Charging Cable • Cap / Sun Protection • မနက်စောစောနှင့် လေထိသည့် Section များအတွက် ပေါ့ပါးနွေးထွေးသော Layer • Basic Personal First-Aid Items • ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားသော ကိုယ်ပိုင်ဆေးဝါးများ

Equipment Checks

Race Pack Collection ၊ Start ၊ Checkpoint သို့မဟုတ် Finish တွင် Equipment စစ်ဆေးနိုင်သည်။ Mandatory Item ပျောက်ဆုံး/မပါရှိပါက Start လုပ်ခွင့်မပြုခြင်း၊ Penalty သို့မဟုတ် Disqualification ဖြစ်နိုင်သည်။ Race Morning မတိုင်မီ Complete Kit ကို ပြင်ဆင်ထားပါ။

Insurance Partner

Medical Partner





CHERRY LAND
HOSPITAL

Start Flow, Course Marking & Navigation

Before the Start

- 1. သင့် Category အတွက် ထုတ်ပြန်ထားသောအချိန်အတိုင်း ရောက်ရှိပါ။
- 2. Baggage ကို သတ်မှတ်ထားသော Area တွင်သာ အပ်ပါ။
- 3. BIB ၊ Timing နှင့် Equipment Check ကို ပြီးစီးပါ။
- 4. မှန်ကန်သော Start Pen သို့ ဝင်ပြီး Final Safety Update ကို နားထောင်ပါ။

Course Marking

Direction: Official Ribbon ၊ Arrow နှင့် Marshal ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။

Split: Category ခွဲရာနေရာတွင် ဆက်မသွားမီ သင့် Distance ကို အတည်ပြုပါ။

Wrong Way: ပုံမှန်မဟုတ်လောက်အောင် Marker ပျောက်နေပါက ရပ်ပြီး နောက်ဆုံးအတည်ပြု Marker သို့ ပြန်ပါ။

Hazard: မတ်စောက်၊ စိုစွတ်၊ Technical ၊ Road Crossing နှင့် Rope-Assisted Section များတွင် အရှိန်လျှော့ပါ။

On Course

- အခြား Runner များနောက် မျက်ကန်းလိုက်မပြေးပါနှင့်။ Official Marker နှင့် Approved GPX အပေါ်အခြေခံ၍ Navigate လုပ်ပါ။
- လိုအပ်သော Checkpoint နှင့် Timing Point တစ်ခုချင်းစီတွင် Passage ကို Record လုပ်ပါ။
- Aid Station တစ်ခုချင်းစီမှ မထွက်မီ ရေဖြည့်ပါ။ နောက် Station နီးမည်ဟု မယူဆပါနှင့်။
- Injured Runner ၊ Hazard သို့မဟုတ် Route Marker ပျက်စီးမှုကို အနီးဆုံး Official ထံ သတင်းပို့ပါ။

Critical Route Splits: 15K - KM 8 အနီး Shared Split တွင် 15K Direction ကို အတည်ပြုပါ။ 30K - KM 8 အနီး CB1 Split အပါအဝင် Route Decision အများအပြားရှိပြီး 30K Route သည် တက်တက်သွားသည်။ 50K - CP2 သည် 50K Runner များအတွက်သာ ဖြစ်သည်။

Hydration Partner



PURE DRINKING WATER

EMOTO PURE DRINKING WATER

YOU DON'T NEED A MOTTO TO DRINK EMOTO

EMOTO®
PURE DRINKING WATER



လိုအပ်မလာမီ လုံခြုံရေးအစီအစဉ်ကို သိထားပါ

Medical & Rescue Deployment

Location / Team	Coverage
Race Arena	Cherry Land Hospital Ambulance + Medical Support
CP1	Cherry Land Medical Plan အောက် Doctor + Nurse
CP3	Cherry Land Medical Plan အောက် Doctor + Nurse
CP2 / CP4 / CP5	UMTR စီစဉ်ထားသော Medical Coverage
Rescue Team	Rescue Vehicle / Ambulance 6 စီးနှင့် Rescue Member 20 ဦး စီစဉ်ထားသည်
CP2-CP3 Sector	Signal Blind Zone အတွက် Special Rescue & Emergency Response Team

Critical Safety Notice - CP2 to CP3

CP2 နှင့် CP3 ကြားတွင် Mobile Signal မရနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် မတည်ငြိမ်ခြင်းရှိသည်။ ဤ Section ကို 50K Runner များ အသုံးပြုသည်။ အကူအညီရရှိရန် Phone ကို တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းအဖြစ် မမှီခိုပါနှင့်။ Marked Route အတိုင်း နေပြီ သတိရှိစွာ ဆက်သွားကာ ချထားသော Special Rescue Team ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။

If You Need Help

- ရနိုင်သမျှ အလိုခြံဆုံးနေရာတွင် ရပ်ပြီး ချက်ချင်းအန္တရာယ်ရှိ/မရှိ အကဲဖြတ်ပါ။
- အခြား Runner ၊ Marshal ၊ Checkpoint Team သို့မဟုတ် Rescue Member ကို သတိပေးပါ။ လိုအပ်ပါက Whistle ကို ထပ်ခါထပ်ခါ မှုတ်ပါ။
- Signal ရပါက သင့် BIB Number ၊ Category ၊ နောက်ဆုံး Checkpoint/Marker ၊ လက်ရှိအခြေအနေ၊ အနီးရှိ Hazard နှင့် သင်ရွေ့လျားနိုင်/မနိုင်ကို သတင်းပို့ပါ။
- ဆက်လက်ပြေးခြင်း မလိုခြီပါက Medical Official သည် Runner ကို Race မှ ဖယ်ရှားနိုင်သည်။

DNF Procedure နှင့် Runner Accountability

သင် ရပ်တန့်လိုပါက: Race မှ နုတ်ထွက်သည့် Runner ကို Official System တွင် တရားဝင်စာရင်းသွင်းရမည်။ UMTR ကို မအသိပေးဘဲ ထွက်ခွာခြင်းသည် မလိုအပ်သော Search Operation ဖြစ်စေပြီး Rescue Team များကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

1. Staffed CP တွင် နုတ်ထွက်ပါ

အရေးပေါ် Medical Emergency မဟုတ်ပါက Staff ရှိသော Checkpoint သို့ ရောက်အောင်သွားပါ။

2. CP Captain ကို ပြောပါ

သင် နုတ်ထွက်နေကြောင်း ရှင်းလင်းစွာပြောပြီး BIB Number ပေးပါ။

3. Status Confirmation ကို စောင့်ပါ

သင်မထွက်ခွာမီ Timing / Operations Staff သည် DNF ကို Record လုပ်ပြီးဖြစ်ရမည်။

4. Repatriation Instruction ကို လိုက်နာပါ

BIB ကို မဖြုတ်ဘဲ သတ်မှတ်ထားသော Transport Process အတွက် စောင့်ပါ။

5. Checkpoint များကြားတွင် ဖြစ်ပါက

လုံခြုံပါက အနီးဆုံး Staffed Point သို့ ရောက်ပါ။ မရနိုင်ပါက အကူအညီတောင်းပြီး Marked Route ပေါ်သို့မဟုတ် လမ်းဘေးတစ်ချက်တည်းတွင် ရှိနေပါ။

Transport Expectations

Emergency Evacuation ကို Medical Need အရ ဦးစားပေးမည်။ Non-medical Transport သည် Vehicle ရရှိသည်အထိ သို့မဟုတ် Checkpoint ပိတ်သိမ်းသည်အထိ စောင့်ရနိုင်သည်။ Private Vehicle ဖြင့် ထွက်သွားသော်လည်း Official Withdrawal Process ကို ပြီးစီးရမည့်တာဝန် မပျောက်ပါ။

Finish Line ဖြတ်ပြီး ပြန်လည်နားယူကာ ရလဒ်ကို အတည်ပြုပါ

FINISH

BIB မြင်သာစွာဖြင့် Timing Line ကို
ဖြတ်ပါ။ ရေ၊ Recovery ၊ Medical
Observation နှင့် Baggage Service
အတွက် Marked Flow ကို လိုက်နာပါ။

RESULTS

Preliminary Timing သည် Final
မဟုတ်ပါ။ Classification
အတည်မပြုမီ UMTR သည် Missed
Checkpoint ၊ Timing Anomaly ၊
Penalty နှင့် Protest များကို
စစ်ဆေးနိုင်သည်။

AWARDS

Awards Ceremony - 15:00 ။
အတည်ပြု Race Category တစ်ခုစီတွင်
အမျိုးသား Top 3 နှင့် အမျိုးသမီး Top
3 ကို ဆုချီးမြှင့်မည်။

Final Runner Checklist

- တစ်ပတ်ကြို: Final Guide ၊ Route Map/GPX နှင့် Weather Update ကို Download လုပ်ပါ။
- အမည်၊ Category ၊ BIB Information နှင့် Emergency Contact ကို အတည်ပြုပါ။
- Shoe ၊ Pack ၊ Light ၊ Phone ၊ Battery နှင့် Hydration System ကို အတူတကွ စစ်ဆေးပါ။
- ညအိပ်မတိုင်မီ: BIB ကို မှန်ကန်စွာတပ်ရန်ပြင်ဆင်ပြီး Phone ၊ Headlamp ၊ Watch နှင့် Power Bank ကို Charge လုပ်ပါ။
- Race Morning: BIB မြင်သာ၊ Phone On ၊ Emergency Info Save ထား၊ ရေနံအစားအစာ ပြည့်စုံစွာ ယူပါ။
- Live Timing ရပ်သွားပါက ဘာလုပ်ရမည်ကို Family / Supporter များအား ကြိုတင်ပြောထားပါ။

Finisher Certificates

Official Result နှင့် Finisher Certificate များကို UMTR Timing Team နှင့် Race Team တို့က Validation ပြီးမှသာ ထုတ်ပြန်သည်။
သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသော Finisher များအတွက် Certificate ရရှိနိုင်ပြီး Official Result Record နှင့် တိုက်စစ်အတည်ပြုနိုင်ရန်
ဒီဇိုင်းပြုလုပ်ထားသည်။

Fair Racing, Respectful Communities, Clean Trails

Essential Race Rules

- Marked Course တစ်လျှောက်ကို မှန်ကန်သောဦးတည်ချက်ဖြင့် ခြေလျင်ပြီးစီးရမည်။
- BIB လွှဲပြောင်းခြင်း၊ Course Cutting ၊ ခွင့်မပြုထားသော Vehicle Assistance သို့မဟုတ် Timing Point ကို တမင်ရှောင်ခြင်း မပြုရ။
- အမှိုက်၊ Food Packaging ၊ Bottle ၊ Tissue သို့မဟုတ် Equipment များကို Trail ပေါ်မစွန့်ပစ်ရ။
- Route Marker များကို မဖယ်ရှား၊ မရွှေ့၊ မပျက်စီးစေရ။
- အရေးပေါ်အခက်အခဲရှိ Runner ကို သင့်တော်သလို ကူညီပြီး အဖြစ်အပျက်ကို ချက်ချင်း Report လုပ်ရမည်။
- Race Official ၊ Medical Staff ၊ Rescue Team ၊ Landowner နှင့် Public Authority များ၏ ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာရမည်။

Trail Etiquette

ကျော်တက်မီ အသိပေးပြီး လုံခြုံသည့်နေရာကို စောင့်ပါ။
အလျင်မြန်သော Runner အတွက် ဖြစ်နိုင်သမျှ လမ်းဖယ်ပေးသော်လည်း Route မပြတ်ပါနှင့်။ Safety Instruction ကြားနိုင်လောက်အောင် အသံကို နှိမ့်ထားပါ။
ဖွင့်ထားသော Gate ကို ပြန်ပိတ်ပါ။ စိုက်ပျိုးမြေ၊ တိရစ္ဆာန်၊ နေအိမ်၊ ဘာသာရေးနေရာ သို့မဟုတ် ကျေးရွာပိုင်ပစ္စည်းများကို မနှောင့်ယှက်ပါနှင့်။

Supporters & Spectators

Official Spectator Area နှင့် Public Access Route များကိုသာ အသုံးပြုပါ။ Motorcycle ၊ Bicycle သို့မဟုတ် Car ဖြင့် Course ပေါ် Runner များနှောက်မလိုက်ပါနှင့်။ Runner Flow ၊ Emergency Access ၊ CP Operation သို့မဟုတ် Local Traffic ကို မတားဆီးပါနှင့်။ ကလေးနှင့် Pet များကို အနီးကပ်ထိန်းချုပ်ပါ။

Leave No Trace

POLJT သည် ပိတ်ထားသော Stadium မဟုတ်ဘဲ လူနေသဘာဝအတွင်း ဖြတ်သန်းကျင်းပသည့်ပွဲဖြစ်သည်။ Runner တစ်ဦးချင်းစီသည် UMTR ကို ကိုယ်စားပြုသည်။ သင်တွေ့ရှိသည့်အခြေအနေထက် ပိုသန့်ရှင်း၊ ပိုငြိမ်သက်ပြီး ပိုလေးစားဖွယ်ကောင်းသော Trail တစ်ခု ချန်ထားခဲ့ပါ။

အိမ်မှမထွက်ခွာမီ Race-Day Information

ကို Save ထားပါ

Official Information Channels

Website	www.umtrmm.com
Race-Day Emergency	သင့် BIB / Final Race-Week Notice ပေါ်ရှိ Emergency Number ကို အသုံးပြုပါ
Race Control	Race Day မတိုင်မီ UMTR က Final Number ထုတ်ပြန်မည်
Medical Emergency	Race Day မတိုင်မီ UMTR က Final Number ထုတ်ပြန်မည်

POLJT 2026 Partners

Title Partner	ORO GARDAN Jewelry
Gold Partners	GOLDIOUS ROYAL-D
Silver Partners	Happy Life GoGym Flymya ZENOVA Inspire Group Active Aura
Insurance Partner	ALIFE
Medical Partner	Cherry Land Hospital
Rescue Partner	Mandalay Rescue Team
Hydration Partner	EMOTO Purified Water

Runner များအတွက် နောက်ဆုံးစကား

ပြင်ဆင်ပြီးလာပါ။ Trail ကို လေးစားပါ။ အချင်းချင်း ကူညီပါ။ ပြင်ဦးလွင်၏ ရိုင်းပျလှပသည့် သဘာဝကို ရှာဖွေတွေ့ရှိပါ။ ရာသီဥတု၊ Route Access သို့မဟုတ် Emergency Condition ကြောင့် ပြောင်းလဲမှုလိုအပ်ပါက UMTR ၊ Race Director နှင့် Safety Official များက Race Week အတွင်း ထုတ်ပြန်သည့် Final Notice များကို ဦးစားပေးလိုက်နာရမည်။

DREAM WISE, RISE TOGETHER