

Lhuk Ho, Komunitas Lari di Surabaya yang Sudah Berusia 35 Tahun

Konsisten Ikut Event Lari untuk Sambung Silaturahmi

Komunitas Lhuk Ho bermula dari para mahasiswa Fakultas Mesin UK Petra angkatan 1982 yang punya hobi olahraga. Siapa yang menyangka, kebiasaan olahraga itu terus berlanjut hingga saat ini, setelah 35 tahun lamanya.

MARIYAMA DINA, Surabaya



BERKERINGAT: Para anggota komunitas Lhuk Ho setelah mengikuti lari maraton lewat ajang BCA CitraLand Marathon di Perumahan CitraLand awal Desember.

KOMUNITAS Lhuk Ho punya banyak kegiatan olahraga saat awal terbentuk. Mulai basket hingga voli.

Tapi, setiap kumpul, satu olahraga yang tidak pernah terlewat adalah jogging santai

di kawasan kampus ITS. Dari sana, akhirnya mereka lebih fokus pada lari yang kini menjadi tren di kalangan

penghobi olahraga.

Pada akhir pekan pertama Desember ini, puluhan *member* Lhuk Ho menun-

taskan *event* lari maraton lewat ajang BCA CitraLand Marathon di kawasan Perumahan CitraLand. "Ada 50-

an anggota yang ikut maraton kali ini. Kelas yang diikuti juga macam-macam ■

► *Baca Konsisten... Hal 23*

Konsisten Ikut Event Lari untuk Sambung Silaturahmi

Sambungan dari hal 13

Mulai 5K, 10K, HM, sampai FM (*full marathon*)," ujar Mudjiyanto Tandiono, ketua Lhuk Ho, saat ditemui *Jawa Pos* seusai finis lari maraton pada 8 Desember lalu.

Begitu sampai di titik temu, satu per satu anggota komunitas yang kini beranggota 100 orang lebih itu mengganti jersi basah yang mereka kenakan seusai berlari. Dari jersi *event* menjadi jersi komunitas. Nuansa merah-putih pun menghiasi suasana kumpul-kumpul komunitas tersebut. Seragam yang mencolok dan identik itu juga memudahkan anggota lain untuk mencari. Sesudah semua kumpul, mereka mengabadikan momen tersebut untuk menjadi kenangan baru.

Mudjiyanto bercerita bahwa Lhuk Ho itu adalah akronim dari Lari Hiburan untuk

Komunitas Hobi Olahraga. "Itu kepanjangannya. Terus ada arti lain lagi dalam bahasa Mandarin Hokkien yang artinya itu turun hujan. Sebab, kita kalau latihan pasti basah lantaran mengeluarkan keringat," ungkap Mudjiyanto, lantas tertawa.

Berkumpul lewat sebuah *event* lari adalah salah satu agenda rutin komunitas yang sebagian besar anggotanya berusia senior tersebut. Meski usia sudah tak lagi muda, semangat lari maraton mereka tidak pernah padam. "Sekarang kami juga mulai regenerasi dengan mengajak anak-anak muda untuk bergabung. Yang penting, punya visi dan misi yang sama. Yakni, lari untuk kesehatan dan *fun*," jelasnya.

Sebab, komunitas lari itu tidak ingin menjadi wadah untuk saling berkompetisi dengan tidak sehat. Terlebih, kompetisi yang akhirnya toksik bisa menimbulkan perselisihan.

"Karena *nggak* sedikit pelari yang kadang-kadang gengsi soal jarak dan waktu. Padahal, pasti ada yang *nggak* kuat. Takutnya terbebani dan akhirnya nanti menyebabkan hal-hal yang tidak diinginkan. Di sini, kami terus saling mengingatkan," imbuhnya.

Hal itulah yang menjadi salah satu resep komunitas tersebut bisa awet hingga masuk usia 35 tahun. Selain membangun komunitas yang positif, latihan mingguan yang mereka lakukan dibuat lebih fleksibel. "Kalau rumahnya di daerah barat Surabaya, berarti kumpul sama yang di barat. Kalau rumahnya di daerah timur Surabaya, berarti kumpul di daerah timur. Baru waktunya biasanya kami samakan. Jadi, lebih mudah dan tidak terbebani," ceritanya.

Begitu juga mereka yang kini sudah tidak berada di Surabaya. Anggota yang di luar kota pun

bisa berlatih bersama meski dengan konsep *long distance relationship* alias LDR. Barulah kemudian bertemu lagi di *event* lari yang disepakati bersama.

Event lari juga membuat silaturahmi anggota komunitas tersebut terusterjalin. Sebab, hampir setiap minggu jika ada *event* lari, mereka akan ikut menyemarakkan. Terlebih, *event-event* yang ada di Surabaya. "Untuk *event-event* lari besar pun hampir, semua sudah kami ikuti bersama. Jadi, kami bisa terus latihan dan kumpul bareng," tambah Mudjiyanto.

Bagi mereka, komunitas adalah tempat berbagi kebahagiaan dan memacu semangat untuk bisa melakukan hal yang disukai bersama. Untuk komunitas tersebut, bahagia dan sehat adalah yang utama. Urusan catatan waktu dan jarak itu nomor sekian. (* / c7 / jun)