



GARDA MEDIA



WOMEN'S DAY *RUN 10K*

RACE GUIDE



GEDUNG DPR/MPR RI
21 APRIL 2024

PERHATIAN

Dengan menjadi peserta Womens Day Run 2024, berarti mempunyai konsekuensi sebagai berikut :

1. Menyetujui semua aturan penyelenggara Women's Day Run 2024 yang tertuang dalam *Race Guide* atau aturan lainnya.
2. Menyetujui WAIVER dengan mencentang persetujuan aturan saat mendaftar sebagai peserta.
3. Menyatakan diri sehat, layak dan terbebas dari segala penyakit ataupun gejala yang tertuang dalam aturan dengan mencentang persetujuan aturan saat mendaftar menjadi peserta.



Race Pack *Collection Day*

Waktu Pengambilan *Racepack* pada hari :

Rabu, Kamis, Jumat

Tanggal 17, 18, 19 April 2024

Pukul 10.00 -20.00 WIB di

Senayan Park (SPARK) Mall

Jl Gerbang Pemuda No 3, di Lt (LG) Lower
Ground 05-07, depan danau.

Penyelenggara tidak melayani pengambilan *Race Pack* selain pada waktu yang ditentukan dan tidak melayani pengiriman.



Syarat dan Ketentuan Pengambilan *Race Pack*

1. Membawa bukti email konfirmasi dari admin Women,s Day Run dan membawa Kartu Identitas diri (asli)
2. Untuk peserta di bawah umur 17 Tahun wajib membawa surat izin dari orang tua.
3. Pengambilan *Race Pack* dapat diwakilkan dengan surat kuasa, satu orang dapat mewakili maksimal 5 peserta dengan masing-masing memberikan surat kuasa.
4. Surat Kuasa dilengkapi dengan fotokopi identitas peserta.
5. Orang yang mewakili harus menunjukkan identitas asli.
6. Semua dokumen persyaratan dapat di download pada <http://womensdayrun.com/guide.php> atau scan barcode pada kanan halaman ini
7. Adapun waktu Pengambilan *Race Pack* untuk setiap nomor pendaftaran sebagai berikut:
 - Nomor pendaftaran 1.000 – 2.800 pada hari Rabu, 17 April 2024
 - Nomor pendaftaran 2.801 – 4.600 pada Hari Kamis, 18 April 2024
 - Nomor pendaftaran 4.601 – 6.350 pada Hari Jum'at, 19 April 2024



Syarat dan Ketentuan Women's Day Run

1. Peserta yang memasuki Komplek DPR RI/MPR RI harus menggunakan *Jersey* atau menunjukkan nomor bib pada petugas.
2. Peserta yang memasuki area utama harus menggunakan *Jersey* dan memasang nomor bib.
3. Dalam event ini tidak ada *Cut off Time*.
4. Kami akan memulai pengundian *Doorprize* jam 08.45 WIB, bagi peserta yang beruntung akan dipanggil namanya tiga kali, jika tidak ada jawaban maka kami nyatakan gugur.
5. Nomor bib peserta akan menjadi nomor undian *doorprize*.
6. Pos-pos minum terletak di beberapa titik disamping lintasan lari yaitu di Km 2 Km 4 Km 6 dan km 8.
7. Jika terjadi *Force Majeure* yang diakibatkan oleh kelalaian peserta, maka panitia tidak bertanggung jawab atas konsekuensi yang akan dihadapi.



Syarat dan Ketentuan Women's Day Run

8. Nomor bib peserta adalah pengenal spesifik perseorangan dan tidak dapat diperputarkan dengan atau dipindahkan/dijual kepada orang lain.
9. Apabila peserta mendaftar dua kali dengan nama yang sama, penyelenggara berhak menahan salah satu nomor bib yang didaftarkan.
10. Panitia menyiapkan layanan kesehatan saat acara berlangsung.
11. Kegiatan ini bisa terpaksa dibatalkan dikarenakan hal-hal diluar kontrol pihak penyelenggara (Keadaan *Force Majeure* ; hujan deras, badai, musibah, demonstrasi dll) dan pihak penyelenggara tidak bertanggungjawab atas kerugian dan ketidaknyamanan yang terjadi.
12. Hal-hal yang belum tercantum dalam peraturan ini akan ditetapkan di kemudian waktu dengan pertimbangan seluruh tim penyelenggara.



Lokasi Parkir dan Transportasi

1. Terdapat tiga Akses masuk kompleks DPR/MPR RI ; yaitu **dua jalur mobil** (Jalur depan & belakang) dan **satu jalur motor** (jalur belakang gedung), silakan perhatikan denah.
2. Peserta bisa parkir kendaraan di tempat yang telah disiapkan oleh panitia di dalam kompleks gedung DPR/MPR RI.
3. Kapasitas parker di dalam Komplek Gedung DPR RI hanya untuk 500 mobil dan 1.000 motor.
4. Untuk menghindari kemacetan, peserta dihimbau untuk menggunakan sepeda motor atau transportasi publik (KRL).
5. Untuk penggunaan KRL, stasiun paling dekat adalah Stasiun Pal Merah senayan (hanya 300 meter dari Gedung DPR RI).
6. Peserta yang menggunakan mobil pribadi, dihimbau minimal berisi 4 penumpang yang terdaftar sebagai peserta Women's Day Run.
7. Pada jam 06.00 WIB, gerbang akses masuk mobil **melalui pintu belakang** akan kami tutup selama 30 menit, peserta yang terlambat, dapat masuk melalui pintu depan (Khusus Mobil) atau pintu belakang jalur motor.
8. Terdapat masjid di komplek Gedung DPR RI untuk yang melaksanakan Solat Subuh.

Pernyataan Pembebasan (Dari Tuntutan)

1. Sehubungan dengan kepesertaan saya di WOMEN'S DAY RUN 2024, saya secara sadar menyetujui pelepasan tanggung jawab atas segala resiko yang terjadi.
2. Saya menyadari bahwa WOMEN'S DAY RUN 2024 bisa menyebabkan risiko yang tidak dikehendaki, jika saya mengetahui adanya gangguan medis saat kegiatan, maka saya akan mengundurkan diri untuk mencegah risiko.
3. Saya menjadi peserta WOMEN'S DAY RUN 2024 dengan pertimbangan mampu secara medis dan sudah terlatih dengan baik. Sehingga saya bertanggung jawab penuh atas cedera atau kecelakaan dalam bentuk apapun yang mungkin terjadi saat saya bepergian menuju tempat acara kegiatan, selama kegiatan, atau sepulang dari kegiatan.
4. Saya menyatakan setuju dan bertanggung jawab atas kesehatan saya sendiri selama acara.
5. Saya atas nama saya sendiri dan ahli waris menyatakan melepaskan penyelenggara WOMEN'S DAY RUN 2024, sponsor, *race management*, dan semua orang yang berkaitan dengan WOMEN'S DAY RUN 2024 dari tanggung jawab atas semua klaim, tindakan atau kerusakan baik fisik maupun non fisik yang mungkin timbul dari partisipasi saya selama kegiatan.
6. Saya menyatakan setuju untuk memenuhi segala bentuk aturan dan arahan yang diberikan oleh penyelenggara WOMEN'S DAY RUN 2024.
7. Saya menyatakan memahami bahwa penyelenggara dapat mengubah rute jika diperlukan tanpa pemberitahuan sebelumnya.

Pernyataan Kesiapan Fisik Peserta Women's Day Run 2023

Dengan tindakan saya mengikuti Women's Day Run 2024, maka saya menyatakan diri mampu secara medis dan sudah terlatih dengan baik. Saya sebagai peserta juga menyatakan tidak pernah mengalami gangguan sebagai berikut :

1. Tidak memiliki gangguan jantung dan secara medis diperbolehkan berlari dengan jarak 10 KM.
2. Tidak pernah merasakan nyeri dada ketika melakukan aktivitas fisik.
3. Dalam sebulan terakhir, tidak pernah merasakan nyeri dada ketika sedang tidak melakukan aktivitas fisik atau sedang beristirahat.
4. Dalam 12 bulan terakhir, tidak pernah kehilangan keseimbangan karena pusing dan tidak pernah kehilangan kesadaran/pingsan.
5. Tidak pernah didiagnosa sakit kronis.
6. Tidak mengalami gangguan pada tulang atau persendian (misalnya punggung, lutut, atau hip) yang dapat menjadi berat bila mengubah aktivitas fisik.
7. Tidak mengonsumsi obat yang diresepkan dokter untuk tekanan darah tinggi atau gangguan jantung.



PERHATIAN

1. Peserta dilarang melakukan segala bentuk pelanggaran terhadap hukum yang berlaku
2. Peserta dilarang membuang sampah sembarangan dan dilarang menginjak taman.
3. Bagi Peserta yang melakukan pelanggaran sebagaimana poin 2, maka panitia akan memberikan sanksi berupa denda 500 ribu rupiah.
4. Panitia menyiapkan Pengamanan Dalam (Pamdal) di lokasi acara, namun semua bentuk kehilangan barang milik peserta tidak menjadi tanggungjawab panitia.
5. Semua peserta diharuskan mengikuti IG official Womens Day Run @womenday_run.



Drop Bag

Penitipan tas dibuka jam 04.30-11.00 wib

1. Kami menyediakan *Drop Bag* di Gedung Nusantara IV DPR RI, Samping Booth *FnB*
2. Pastikan pengambilan barang tidak melebihi waktu yang sudah ditentukan
3. Kami tidak menerima penitipan barang atau surat berharga, seperti perhiasan, STNK, atau barang yang mudah rusak seperti laptop dll.
4. Kehilangan barang peserta diluar tanggung jawab panitia



Race Photos

- *Official* Fotografer dan Videografer yang ada di sepanjang jalur akan menggunakan rompi *Official* penyelenggara.
- Kami mengizinkan semua Fotografer dan Videografer untuk mengambil dokumentasi Women's Day Run dengan ketentuan bukan untuk komersil.
- Foto-foto kece peserta di sepanjang jalur dan *race*, dapat diakses pada aplikasi **FOTOYU**





**WOMEN'S DAY
RUN 10K**

Jersey Peserta



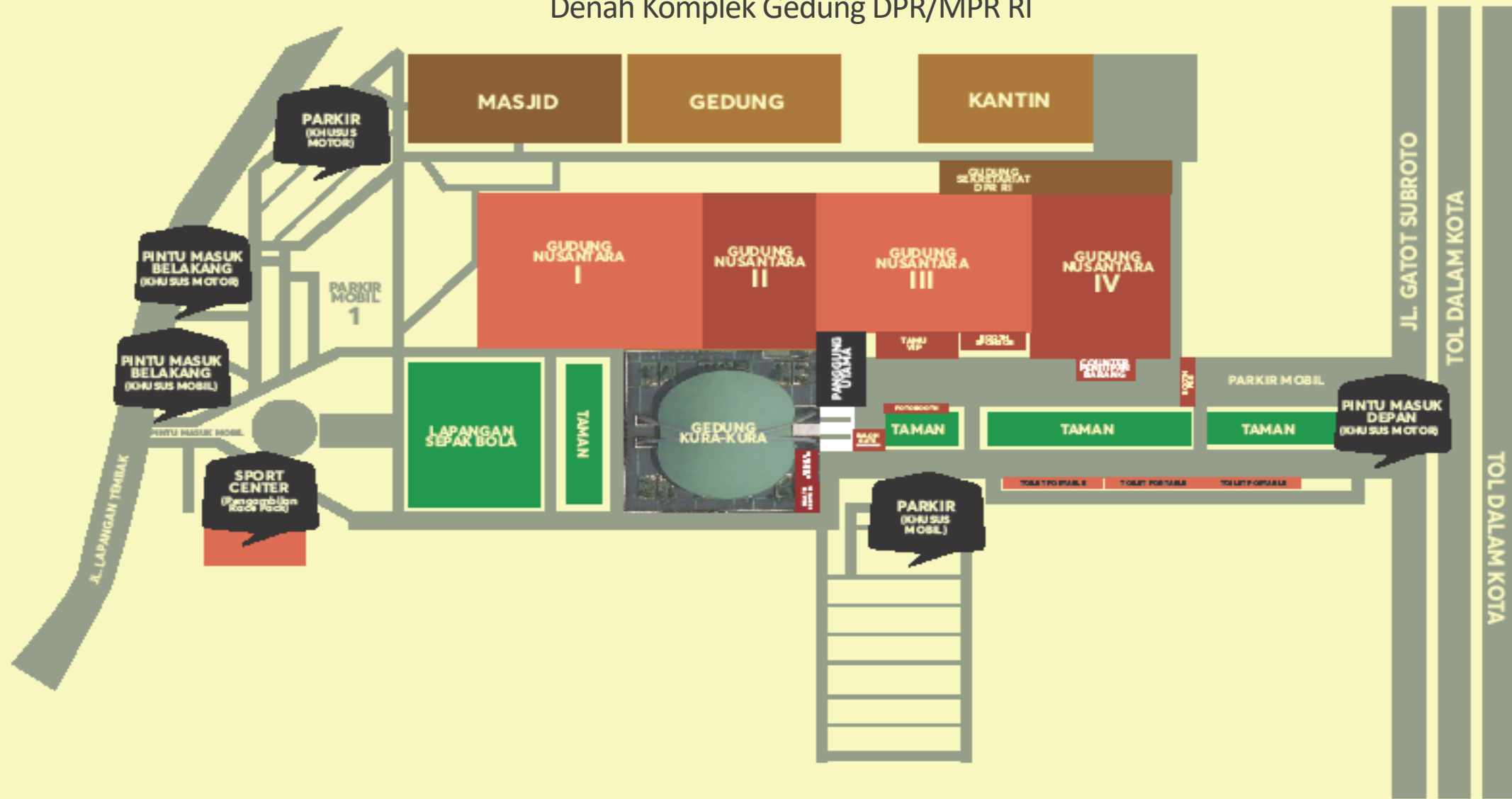
Jersey Crew

**RACE
GUIDE**



**GEDUNG DPR/MPR RI
21 APRIL 2024**

Denah Komplek Gedung DPR/MPR RI



**GUDUNG
NUSANTARA
II**

**GUDUNG
NUSANTARA
III**

**GUDUNG
NUSANTARA
IV**

Denah
Lokasi Utama

**PANGGUNG
UTAMA**

**TAMU
VIP**

**BOOTH
SPONSOR**

**COUNTER
PENITILAN
BARANG**

**BOOTH
F&B**

PARKIR MOBIL

PARKIR MOBIL

**GEDUNG
KURA-KURA**

FOTO BOOTH

**BALLON
GATE
START/
FINISH**

TAMAN

TAMAN

TAMAN

**HEALTH
SERVICES**

TOILET PORTABLE

TOILET PORTABLE

TOILET PORTABLE



WOMEN'S DAY RUN 10K

Minggu, 21 April 2024

RUNDOWN

- 04.00 - 06.00
● Open Gate
- 05.00 - 05.20
Warming Up ●
- 05.20 - 05.30
● Indonesia Raya
- 05.30 - 06.00
Welcome Speech ●
- 06.00
● Start
- 08.30
Finish ●
- 08.45
● Istirahat
- 08.45 - 10.30
Hiburan dan Doorprize ●

www.womensdayrun.com





Gedung DPR/MPR RI



GARDA MEDIA

WOMEN'S DAY RUN 10K

Mulia Hotel

Fairmont Hotel

FX Sudirman

Pacific Place

Polda Metro Jaya

GBK

ROUTE

- Start:** Pintu Belakang Gedung DPR/MPR RI
- Jl. Gerbang Pemuda - putar balik
 - Jl. Asia Afrika
 - Jl. Pintu Satu Senayan
 - Jl. Jend Sudirman (CFD)
 - Naik Memutar di Simpang Susun Semanggi
 - Kembali ke Jl. Jend Sudirman
 - Masuk kawasan Jl. SCBD
 - Jl. Gatot Subroto
 - Jl. Gerbang Pemuda
- Finish:** Gedung DPR/MPR RI



UNTUK
UMUM
LAKI-LAKI &
PEREMPUAN

M I N G G U
21 APRIL
2024



WOMEN'S DAY ***RUN 10K***



MINGGU, 21 APRIL 2024

START/FINISH : LAPANGAN PARKIR GEDUNG DPR/MPR RI