

BUKTI BARU

Tangerang 10K 2026 Semakin Dekat, Peserta Matangkan Persiapan Jelang Race Day

Admin - BUKTIBARU.COM

Sep 11, 2026 - 08:18



KOTA TANGERANG – Pelaksanaan Tangerang 10K 2026 semakin dekat. Antusiasme para peserta mulai terasa menjelang race day yang dijadwalkan berlangsung pada Minggu, 13 September 2026 di Kota Tangerang.

Para pelari mulai mematangkan persiapan untuk menghadapi lintasan sepanjang 10 kilometer. Menjaga stamina, mengatur waktu istirahat hingga menyesuaikan intensitas latihan menjadi sejumlah persiapan yang dilakukan peserta sebelum

berada di garis start.

Salah satu peserta asal Jakarta Barat, Raka Pratama, mengaku sudah tidak sabar mengikuti ajang lari tersebut. Ia memilih mengurangi latihan berat menjelang perlombaan dan lebih fokus menjaga kondisi fisik.



“Sudah tidak sabar menunggu Minggu. Persiapan saya lebih banyak menjaga stamina dan mengurangi latihan berat menjelang race day. Targetnya bisa finish dengan catatan waktu yang bagus, tetapi yang paling penting tetap menikmati larinya,” ujar Raka.

Peserta lainnya, Nadia Permata asal Kabupaten Tangerang, mengatakan Tangerang 10K tidak hanya menjadi kesempatan untuk berolahraga, tetapi juga menikmati suasana Kota Tangerang sepanjang lintasan.

“Saya sudah menyiapkan kondisi fisik dari beberapa minggu sebelumnya. Seru juga karena rutennya melewati beberapa kawasan di Kota Tangerang. Saya ingin menikmati suasana, bertemu pelari lain dan tentunya menyelesaikan 10K sampai garis finish,” kata Nadia.



Lewati Sejumlah Ruas Jalan Ikonik Kota Tangerang

Lintasan Tangerang 10K membawa peserta melewati sejumlah ruas jalan di Kota Tangerang, di antaranya Jalan TMP Taruna, Jalan Daan Mogot, Jalan Benteng Jaya, Jalan Kalipasir Indah, Jalan Kisamaun, Jalan MT Hartono hingga Jalan A. Damyati.

Pihak penyelenggara juga mengingatkan peserta untuk menjaga kebugaran menjelang perlombaan. Istirahat yang cukup, memenuhi kebutuhan cairan dan menjaga pola makan menjadi bagian penting dari persiapan sebelum race day.

Peserta juga diminta memperhatikan kondisi tubuh selama mengikuti perlombaan dan tidak memaksakan diri apabila mengalami keluhan kesehatan.

Sementara itu, Pemerintah Kota Tangerang menyiapkan sejumlah aspek pendukung untuk menunjang pelaksanaan kegiatan, termasuk kesiapan petugas, pengaturan lalu lintas, layanan medis dan mitigasi selama acara berlangsung.

Tangerang 10K 2026 merupakan bagian dari Ultimate 10K Series. Situs resmi Tangerang 10K menyebut ajang ini mengusung konsep berlari sambil menikmati karakter Kota Tangerang, termasuk kawasan bersejarah dan sejumlah landmark kota.



Pada pelaksanaan 2026, Tangerang 10K akhirnya diikuti sekitar 3.000 pelari, meningkat dibandingkan penyelenggaraan sebelumnya yang diikuti sekitar 2.500 peserta.

Dengan semakin dekatnya race day, persiapan peserta pun memasuki tahap akhir. Selain mengejar catatan waktu, ajang ini menjadi ruang bagi masyarakat untuk berolahraga, menjaga kebugaran sekaligus menikmati suasana Kota Tangerang melalui lintasan lari.(adv)