

PROGRAM XPDC GUNUNG TAHAN DAN GUNUNG KINABALU 2009

1. PENGENALAN

Majlis Sukan Penjara Malaysia akan mengadakan XPDC Gunung Tahan dan Gunung Kinabalu 2009. Sehubungan dengan itu pihak kami ingin mempelawa mana mana kakitangan yang berminat untuk menyertai program ini

GUNUNG TAHAN : 30-05-2009 HINGGA 06-06-2009
GUNUNG KINABALU : 28-06-2009 HINGGA 30-06-2009

2. KOS XPDC GUNUNG TAHAN (PAHANG) LALUAN MERAPOH KE KUALA TAHAN 30 MEI- 7 JUN 2009

PERKARA	RM	NOTA
Bayaran Masuk	10.00	
Yuran Guide	100.00	Anggaran
Permit Mendaki	30.00	Anggaran
Insuran	10.00	Anggaran
Sijil	10.00	
Pengangkutan		
Tambang Bot K.Tembeling		Jika Perlu
JUMLAH	160.00	DIANGGARKAN

3. JADUAL XPDC GUNUNG TAHAN

Day	Check Point	Location	Distance (km)	Duration	Note
Day 1 Saturday 30-05-09	Bertolak dari Institusi	Berkumpul di Sungai Relau (Merapoh , Pahang) Sungai Relau to Kuala Juram (Camping Site)	13.0	45 min	4WD
Day 2 Sunday 31-05-09	Check Point 1	Kuala Juram to Camp Kor (750m level)	13.5	8 hr	Trekking
Day 3 Monday 01-06-09	Check Point 2	Camp Kor to Bukit Botak (1495m level)	16	10 hr	Trekking
Day 4 Tuesday 02-06-09	Check Point 3	Bukit Botak to peak of Gunung Tahan (2187m level) – to Gunung Pangkin	16	10 hr	Trekking
Day 5 Wednesday 03-06-09	Check point 4	Gunung Pangkin to Kuala Putih	14	10 hr	Trekking
Day 6 Thursday 04-06-09	Check Point 5	Kuala Putih to Melantai	13	8 hr	Trekking
Day 7 Friday 05-06-09	Check point 6	Melantai to Kuala Tahan	12	8 hr	Trekking
Day 8 Saturday 06-06-09	From Kuala Tahan	Balik Kampung via Kuala Tembeling / Jerantut			By bus / boat to Kuala Tembeling

4. KEPERLUAN

1. Pengangkutan (Merapoh – Kuala Juram / Kuala Tahan – Kuala Tembeling)
2. Khemah (2/4 men tent)
3. Peralatan memasak
4. Makanan asasi (beras, gula, kopi dll)
5. Lampu & Lampu suluh (wajib)
6. Pertolongan Cemas (ubat-ubatan)
7. Beg Galas
8. Air minuman (mineral)
9. Toiletries
10. Kasut trekking (disyorkan adidas kampung sebagai kasut tambahan / selipar)
11. Pakaian yang perlu dan secukupnya (termasuk pakaian sembahyang)

5. PERSEDIAAN KECERGASAN

Adalah menjadi tanggungjawab peserta XPDC membuat latihan kecergasan dan persediaan mental. Kepada mana mana kakitangan yang tidak melakukan latihan kecegasan akan menghadapi banyak masalah semasa pendakian.

6. PENYERTAAN

Sukacita dimaklumkan bahawa penyertaan untuk program **XPDC Gunung Tahan adalah dibuka untuk 50 peserta sahaja**. Ini adalah disebabkan masalah tapak perkhemahan semasa pendakian yang terhad.

7. JADUAL XPCC KINABALU 28 – 30 JUN 2009

DAY	TIME	DESTINATION	NOTE
DAY 1 28 JUN 2009 SUNDAY	1600 hrs	KLIA / LCCT – KOTA KINABALU – KUNDASANG	Semua peserta dikehendaki berada di Kota Kinabalu sebelum jam 1600 hrs. Kenderaan ke Kundasang disediakan.
DAY 2 29 JUN 2009 MONDAY	0830 HRS	KUNDASANG / LABAN RATA / GUNTING LANGADAN	
DAY 3 30 JUN 2009 TUESDAY	0230 HRS	LABAN RATA – PUNCAK (LOW'S PEAK)	
DAY 3 30 JUN 2009 TUESDAY	0700 HRS	LOW'S PEAK – LABAN RATA / GUNTING LAGADAN	
DAY 3 30 JUN 2009 TUESDAY	0900 HRS	LABAN RATA - KUNDASANG	
DAY 3 / DAY 4 30 JUN MALAM /1 ST JULY 2009		KK – LCCT / KLIA	

8. ANGGARAN KOS XPDC GUNUNG KINABALU 28 – 30 JUN 2009

PACKAGE A	HARGA -RM	PACKAGE B	HARGA- RM	NOTA
1. Bayaran Masuk	3.00	1. Bayaran Masuk	3.00	
2. Insuran	7.00	2. Insuran	7.00	
3. Permit Mendaki	30.00	3. Permit Mendaki	30.00	
4. Mt. Guide	16.60	4. Mt. Guide	16.60	
5. Gunting Lagadan Room,Dinner, Breakfast, & Pack Lunch	250.00	5. <i>LABAN RATA</i> Room,Dinner, Breakfast, & Pack Lunch	330.00	Room Condition:- Non Heater & HEATER
6. Sijil	10.00	6. Sijil	10.00	
7. Penginapan 28/6	50.00	7. Penginapan 28/6	50.00	
8. Penginapan 30/6	50.00	8. Penginapan 30/6	50.00	SEMENANJUNG SHJ
9. T.Shirt	25.00	9. T.Shirt	25.00	
JUMLAH	RM 441.60		RM 521.60	
Segala urusan tiket penerbangan adalah diurus sendiri oleh peserta.				
10. Tiket Air Asia	350.00	10. Tiket Air Asia	350.00	SEMENANJUNG SHJ
11. Standby	208.40	11. Standby	128.40	
ANGGARAN KESELURUHAN	RM 1,000.00		RM 1,000.00	JIKA ADA EXTRA BAJET ADALAH LEBIH BAIK

9. KEPERLUAN

1. Lampu & Lampu Suluh (wajib)
2. Pertolongan Cemas (ubat-ubatan)
3. Beg Galas / sleeping bag
4. Air minuman (mineral)
5. Toiletries
6. Kasut trekking
7. Pakaian yang perlu dan secukupnya (termasuk pakaian sembahyang)
8. Pakaian Musim Sejuk (Sarung tangan, topeng muka)
9. Sun Glass

10. PERSEDIAN KECERGASAN

Adalah menjadi tanggungjawab peserta XPDC membuat latihan kecergasan dan persediaan mental. Kepada mana mana kakitangan yang tidak melakukan latihan kecegasan akan menghadapi banyak masalah semasa pendakian.

11. PENYERTAAN

Bagi Penyertaan program **XPDC Gunung Kinabalu** adalah dibuka kepada **40 peserta** dari institusi Semenanjung Malaysia. Bagi mana mana peserta yang benar benar yakin untuk menyertai program ini bolehlah membuat tempahan tiket penerbangan sekarang untuk memperolehi kadar tambang yang lebih murah.

12. TARIKH TUTUP PENDAFTARAN

Tarikh tutup pendaftaran bagi kedua dua program adalah pada **04 -04- 2009** dengan cara menghubungi

PKK MAT RASID BIN JAHLIL

HP 019 3737550
Fax 03- 87340545
Email rasido@prison .gov.my

Walaupun bagaimanapun pendaftaran awal adalah digalakan bagi tujuan memudahkan pengurusan teknikal dan logistic. Penyertaan juga adalah di atas dasar “ **first come, first serve**”. **SELAMAT MAJU JAYA.**