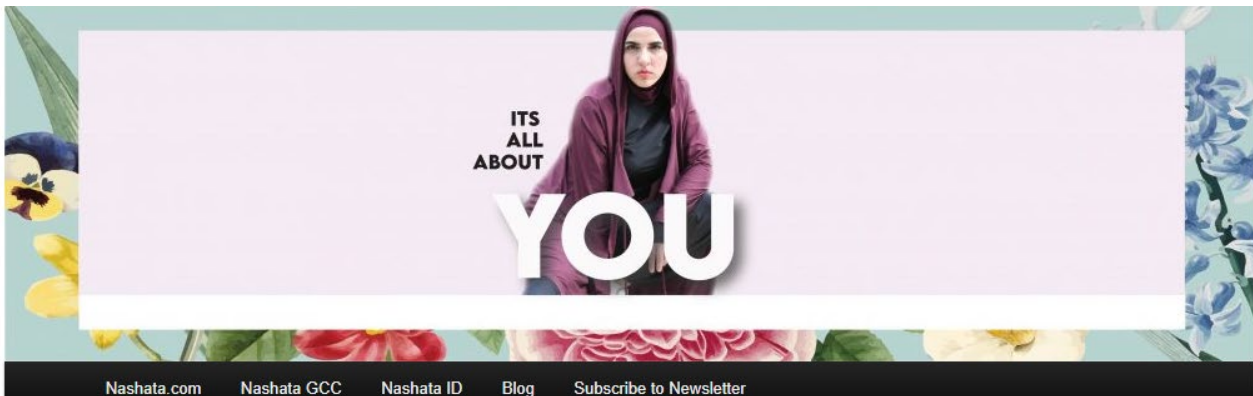


Title : Malaysia Women Marathon 2021 Goes Virtual  
Media : Blog  
Date : 17/03/2021

<https://blog.nashata.com/tag/malaysia-women-marathon/>

**Nashata**

Empowering Active Lifestyle



## Malaysia Women Marathon 2021 Goes Virtual



Posted on **March 17, 2021** by **eliza noordin**

This International Women's Day is just the motivation you need to stay active in the post Covid-19 era as the MCIS Life-Malaysia Women Marathon 2021 (MLMWM 2021) debuts with a difference.

Aligned with the latest social distancing SOPs, the event is expected to draw over 2,000 runners, joggers, walkers and cyclists, who would be clocking in their distance covered with the help of various digital health applications and devices.

"We've had a lot of request from the public and the fan base of MWM which is South East Asia's only women's marathon, to keep the show running this year. After detailed discussions with the organisers of MWM, we have decided to proceed by allowing all participants to run, walk, jog or cycle indoors or outdoors, in their own venues and submit their results to us electronically," explained Prasheem Seebran, CEO and Managing Director of MCIS Life.

Into its 9th year running, today's race launch was done entirely via Facebook and YouTube featuring prominent women from various industries joining in, namely Elivira Arul, Malaysia's favorite ballad queen.

"Our event has its history tied back to the cause of raising awareness around women empowerment and other associated challenges faced by women. We didn't want to miss the opportunity of celebrating this year's International Women's Day which carries the theme #ChooseToChallenge with a difference.

"Being the only women's marathon in South East Asia, our first event this year goes virtual, provides various distance options, categories and even welcomes cyclists to our growing family. With this, we're hoping women, men and children aged above 15 join us in a fun filled month long event to stay fit and active in accordance with the prevailing SOPs," added Karen Loh, founder of MWM.

Into the second year as the title sponsor, MCIS Life has worked behind the scene with MWM to offer the following options for those keen on registering for the event this time:

- One-month timeline to complete the distance chosen: 8 March – 8 April 2021
- 4 distance options for runners, walkers & joggers to choose from: 50km, 100km, 150 km or 250km
- Cyclists are required to clock in 400km to complete the challenge □ An elite level is available for those attempting to run a full or half marathon in a single attempt

As is the tradition every year, the event will feature various other attractions including exciting contests, opportunity to raise funds for a community cause, live talks on issues relevant to community well-being as well as efforts to bring to light achievements of notable women entrepreneurs, professionals and health enthusiasts.

For more information on discounts for registration as well as details of the race, please visit the social media pages of MCIS Life and MWM.

Title : Siaran Media\_ Malaysia Women Marathon 2021 - Tourism Selangor  
Media : Selangor. Travel  
Date : 11/03/2021

<https://selangor.travel/siaran-media-malaysia-women-marathon-2021/>



## SIARAN MEDIA: MALAYSIA WOMEN MARATHON 2021

“ Tourism Selangor Teruskan Sokongan Penuh Terhadap Acara Malaysia Women Marathon yang Kembali secara Maya Tahun Ini dengan Tambahan Pilihan Jarak Larian, serta Pengenalan Kategori Berbasikal

**PETALING JAYA, 8 Mac 2021:** Sambutan Hari Wanita Sedunia baru-baru ini memberi motivasi yang anda perlukan untuk kekal aktif di kala pandemik COVID-19 sedang melanda dunia. MCIS LIFE Malaysia Women Marathon (MWM) kekal dengan acara tahunan mereka dengan sedikit pendekatan yang berbeza di mana acara ini dilaksanakan secara maya atau “virtual” tahun ini.



Pihak Tourism Selangor meneruskan sokongan penuh terhadap acara MWM seperti tahun-tahun sebelumnya kerana potensi yang terdapat pada acara maraton tahunan ini untuk menarik pelancong ke Negeri Selangor walaupun kini dijalankan secara maya.

Masih menitik-beratkan penjarakan sosial dan SOP yang ditetapkan oleh pihak Majlis Keselamatan Negara dalam menangani wabak COVID-19, acara ini dijangka menarik minat lebih 2,000 pelari, ahli sukan basikal dan orang awam yang akan berentap menggunakan teknologi mudah-alih untuk merekod jarak dan masa yang diambil oleh setiap peserta. Justeru, para peserta boleh berlari di dalam atau luar rumah mereka serta berbasikal dengan mengekalkan jarak sosial, dan hanya perlu menghantar rekod masa mereka kepada pihak penganjur dalam tempoh acara ini berlangsung.

Acara MWM yang sudah masuk tahun kesembilan penganjuran ini dirasmikan melalui landasan media sosial Facebook dan YouTube sambil mengetengahkan tokoh wanita dari pelbagai industri tempatan seperti Elvira Arul, penyanyi balada tersohor dan Vanidah Imran, selebriti dan pelakon popular Malaysia.

“Acara kami mempunyai sejarah dalam usaha meningkatkan kesedaran tentang pembangunan wanita dan isu-isu semasa yang berkait dengan kaum hawa. Kami tidak mahu menolak peluang untuk menyambut Hari Wanita Sedunia tahun ini yang membawa tema #ChooseToChallenge secara positif.”

“Sebagai satu-satunya acara maraton wanita di Asia Tenggara, tahun ini merupakan tahun pertama kami membuat larian dan berbasikal secara virtual. Dengan ini, saya mengajak semua orang sama ada wanita, lelaki atau remaja di atas umur 15 tahun untuk mengikuti kami dalam acara yang akan dijalankan selama sebulan untuk kekal sihat dan aktif sambil mengambil berat tentang SOP” tambah Karen Loh, pengasas MWM.

Tahun ini menyaksikan pilihan jarak larian MCIS Life MWM yang lebih pelbagai seperti berikut:

- Masa untuk menghabiskan larian adalah sebulan: 8 Mac - 8 April 2021
- Empat pilihan jarak untuk pelari: 50km, 100km, 150 km or 250km yang boleh dihabiskan secara berperingkat selama sebulan
- Penyerta berbasikal perlu berbasikal sejauh 400km
- Kategori elit ada disediakan untuk pelari yang ingin mencuba larian separa maraton atau larian maraton penuh

Salah satu tradisi setiap tahun ialah MWM bukan sahaja sebuah acara larian, tetapi ianya juga telah menganjurkan pelbagai pertandingan, membuka peluang kepada para peserta untuk menderma terhadap kebajikan komuniti, serta turut menjalankan program sembang maya tentang isu semasa di laman Facebook rasmi MWM sebelum hari acara maraton berlangsung.

Pada tahun ini, penganjur akan menjayakan siri perbincangan dengan ahli panel yang terdiri dari pakar kesihatan yang akan ke udara di laman media sosial MWM dari masa ke masa untuk berkongsi tips nutrisi dan senaman sihat.

Pihak penganjur juga akan berkerjasama dengan pihak Tourism Selangor selaku Agensi Promosi Pelancongan Rasmi Negeri untuk mengetengahkan tempat-tempat menarik untuk dikunjungi sekitar Negeri Selangor sambil melakukan aktiviti larian atau berbasikal dengan tanda pagar #NakBerlariPusingSelangorDulu. Inisiatif ini diambil bagi memperkasa Kempen Pelancongan Domestik Tourism Selangor; “Nak Bercuti? Pusing Selangor Dulu” yang telah dilancarkan Disember lalu.

Adalah menjadi harapan Tourism Selangor, walau para peserta menyertai acara larian tahun ini di lokasi masing-masing; mereka akan menjayakannya sambil mengambil inspirasi untuk melakukan aktiviti larian dan berbasikal di tempat-tempat riadah yang terdapat di sekitar Negeri Selangor contohnya seperti di tarikan terbaharu, Elmina Central Park, Shah Alam atau di Taman Tasik Shah Alam, mengikut kepada SOP semasa Negara.



Untuk lebih terinspirasi, tonton video promosi pelancongan terbaharu Tourism Selangor dalam resolusi 4K yang menampilkan pengalaman menarik Duta Kempen Pusing Selangor Dulu; Che Puan Juliana Evans di pautan <https://www.youtube.com/watch?v=CHzQdXhtBo0&t=6s>

Layari laman sesawang rasmi Tourism Selangor di [Selangor.Travel](https://www.selangor.travel) untuk maklumat lanjut.

— TAMAT —



Title : Southeast Asia's Only Women's Marathon Goes Virtual in 2021  
Media : [www.thevibes.com](http://www.thevibes.com)  
Date : 17/03/2021

<https://www.thevibes.com/articles/lifestyles/20892/southeast-asias-only-womens-marathon-goes-virtual-in-2021>

COMMUNITY

## Southeast Asia's only women's marathon goes virtual in 2021

*More options for distance, walking & cycling category debuts*

Updated 2 months ago · Published on 17 Mar 2021 5:00PM · 0 Comments



For more information on discounts for registration as well as details of the race, please visit the social media pages of MCIS Life and MWM. – Pic courtesy of MCIS Life, March 17, 2021

**THIS** International Women's Day is just the motivation you need to stay active in the post Covid-19 era as the MCIS Life - Malaysia Women Marathon 2021 (MLMWM 2021) debuts with a difference.

Aligned with the latest social distancing SOPs, the event is expected to draw over 2,000 runners, joggers, walkers and cyclists, who would be clocking in their distance covered with the help of various digital health applications and devices.

“We’ve had a lot of request from the public and the fan base of MWM which is South East Asia’s only women’s marathon, to keep the show running this year. After detailed discussions with the organisers of MWM, we have decided to proceed by allowing all participants to run, walk, jog or cycle indoors or outdoors, in their own venues and submit their results to us electronically,” explained Prasheem Seebran, CEO and Managing Director of MCIS Life.

Into its 9th year running, the race launch was done entirely via Facebook and YouTube featuring prominent women from various industries joining in, namely Elivira Arul, Malaysia's favorite ballad queen.

“Our event has its history tied back to the cause of raising awareness around women empowerment and other associated challenges faced by women. We didn’t want to miss the opportunity of celebrating this year’s International Women’s Day which carries the theme #ChooseToChallenge with a difference.

“Being the only women’s marathon in South East Asia, our first event this year goes virtual, provides various distance options, categories and even welcomes cyclists to our growing family. With this, we’re hoping women, men and children aged above 15 join us in a fun filled month long event to stay fit and active in accordance with the prevailing SOPs,” added Karen Loh, founder of MWM.

Into the second year as the title sponsor, MCIS Life has worked behind the scene with MWM to offer the following options for those keen on registering for the event this time:

- One-month timeline to complete the distance chosen: March 8 – April 8, 2021
- 4 distance options for runners, walkers & joggers to choose from: 50km, 100km, 150km or 250km
- Cyclists are required to clock in 400km to complete the challenge
- An elite level is available for those attempting to run a full or half marathon in a single attempt

For more information on discounts for registration as well as details of the race, please visit the social media pages of MCIS Life and MWM. – The Vibes, March 17, 2021

Title : Virtual Malaysia Women Marathon Held Until April 8  
Media : <https://selangorjournal.my>  
Date : 10/03/2021

<https://selangorjournal.my/2021/03/virtual-malaysia-women-marathon-held-until-april-8/>



## Virtual Malaysia Women Marathon held until April 8

© March 10, 2021

By Sheeda Fathil

SHAH ALAM, March 8 — MCIS Life yearly running event, the Malaysia Women Marathon (MWM), is held virtually from March 8 to April 8.

Tourism Selangor general manager Azrul Shah Mohamad said the programme, which enters its ninth year, targets more than 2,000 participants to take part in the new norm following the Covid-19 pandemic.

"We welcome women, men or teenagers aged 15 years and above to participate in running and cycling events, and together stay healthy while adhering to standard operating procedures (SOPs).

"Participants can do it indoors or outdoors and complete the course using mobile technology to record their distance and time to be sent to the event organiser," he said in a statement.



He said the programme is held in conjunction with the International Women's Day 2021 celebration which carries the theme #ChooseToChallenge.

The event will launch via Facebook and YouTube and features female figures from various local industries including singer Elvira Arul and actress Vanidah Imran.

This year's MCIS Life MWM offers a wider selection of categories including:

- The time to finish the run is a month: March 8 – April 8
- Four running distance options: 50km, 100km, 150km or 250km which can be completed in stages over a month
- Cycling participants need a distance of 400km
- Elite categories are available for runners who want to try a half marathon run or a full marathon run

At the same time, participants are also encouraged to use the hashtag #NakBerlariPusingSelangorDulu to promote the Tourism Selangor domestic tourism campaign 'Nak Bercuti? Pusing Selangor Dulu' (Eager to travel? Explore Selangor first!).

Title : MCIS LIFE Malaysia Women Marathon Is Up And Running Again Virtual Malaysia Women Marathon Held Until April 8

Media : <http://egadabout.com>

Date : 10/03/2021

<http://egadabout.com/mcis-life-malaysia-women-marathon-off-to-a-running-start/>

# MCIS LIFE Malaysia Women Marathon Off To A Running Start



by [Zurien Onn](#)



**The popular annual Malaysia Women Marathon is back and this time it's virtual!**

MARCH 10, 2021 ⚡ 187

While virtual marathons may not bring you to the exact location a certain marathon might be associated with – such as the Tokyo Marathon, Boston Marathon or the Great Ocean Road Run, it's purpose doesn't change. Marathons are a measure of your running fitness, and the virtual version of MCIS LIFE Malaysia Women Marathon is no different.

This year, participants have 1 month – from 8 March until 8 April 2021 to finish their run. There are 4 distance categories to choose from, namely the 50km, 100km, 150km and 200km categories, with the distances to be covered cumulatively throughout the event period. For these categories, you can either run or walk. Your distances may be recorded via the exercise tracker app Strava, or any other distance or step tracker. If not submitting via Strava, you can submit your record manually online.

If you prefer cycling, though, you can still join the event. The cycling category requires participants to cycle a total distance of 400km, while other rules and regulations are the same as the running category.

### **Upgrade To Elite Level Of The Malaysia Women Marathon**

If you're a seasoned marathon runner and miss the adrenaline rush of an actual marathon, you have the option of upgrading to the elite level. Elite level participants of the Malaysia Women Marathon will have to finish their distance category in one single run. Elevation factors will also be taken into account, so this is no walk in the park. The run categories are as follows:-

- 42km Women (GPS or treadmill mode)
- 42km Men (GPS or treadmill mode)
- 21km Women (GPS or treadmill mode)
- 21km Men (GPS or treadmill mode)

And just like the marathons of years past, the prize is one worth keeping your eye on. For the Full Marathon category, the Fastest Woman and Fastest Man will each win a free slot at the Shenzhen Marathon with free accommodations. Meanwhile, the Half Marathon winners will each get a pair of Hoka shoes worth RM850 per pair.

Raring to go? Get more details and information at the [Malaysia Women Marathon here](#).

Title : Maraton Maya MWM Sempena Hari Wanita Sedunia Edisi 9  
Media : <https://www.edisi9.com.my>  
Date : 10/03/2021


<https://www.edisi9.com.my/2021/03/maraton-maya-mwm-sempena-hari-wanita-sedunia/>

Berita | Sukan

## Maraton maya MWM sempena Hari Wanita Sedunia



By **Hussaini Amran** | 10 March 2021 |  369 |  0

 Share



CYBERJAYA – MCIS LIFE Malaysia Women Marathon (MWM) meneruskan penganjuran acara tahunannya dengan pendekatan yang sedikit berbeza di mana acara ini dilaksanakan secara maya tahun ini.

Tourism Selangor meneruskan sokongan penuh terhadap acara MWM seperti tahun-tahun sebelumnya kerana potensi yang terdapat pada acara maraton tahunan ini untuk menarik pelancong ke Selangor walaupun dijalankan secara maya.



Masih menitikberatkan penjarakan sosial dan prosedur operasi standard (SOP) yang ditetapkan oleh Majlis Keselamatan Negara (MKN) dalam menangani wabak COVID-19, acara ini dijangka menarik minat lebih 2,000 pelari, ahli sukan berbasikal dan orang awam yang akan berentap menggunakan teknologi mudah alih untuk merekodkan jarak dan masa yang diambil oleh setiap peserta.

Justeru, para peserta boleh berlari di dalam atau luar rumah mereka serta berbasikal dengan mengekalkan penjarakan fizikal dan hanya perlu menghantar rekod masa mereka kepada pihak penganjur dalam tempoh acara tersebut berlangsung.

Acara MWM yang sudah masuk tahun kesembilan penganjuran ini dirasmikan melalui landasan media sosial Facebook dan YouTube sambil mengetengahkan tokoh wanita dari pelbagai industri tempatan seperti penyanyi balada tersohor, Elvira Arul dan selebriti dan pelakon popular Malaysia, Vanidah Imran.

Pengasas MWM, Karen Loh berkata, acara tersebut mempunyai sejarah dalam usaha meningkatkan kesedaran tentang pembangunan wanita dan isu-isu semasa yang berkait dengan kaum hawa.

“Kami tidak mahu melepaskan peluang untuk menyambut Hari Wanita Sedunia tahun ini yang membawa tema #ChooseToChallenge secara positif.

“Sebagai satu-satunya acara maraton wanita di Asia Tenggara, tahun ini merupakan tahun pertama kami membuat larian dan berbasikal secara maya.



“Dengan ini, saya mengajak semua orang sama ada wanita, lelaki atau remaja di atas umur 15 tahun untuk mengikuti kami dalam acara yang akan dijalankan selama sebulan untuk kekal sihat dan aktif sambil mengambil berat tentang SOP,” katanya.

Tahun ini menyaksikan pilihan jarak larian **MCIS** Life MWM yang lebih pelbagai seperti berikut:

- Masa untuk menghabiskan larian adalah sebulan: 8 Mac – 8 April 2021
- Empat pilihan jarak untuk pelari: 50km, 100km, 150 km or 250km yang boleh dihabiskan secara berperingkat selama sebulan
- Penyerta berbasikal perlu berbasikal sejauh 400km
- Kategori elit ada disediakan untuk pelari yang ingin mencuba larian separa maraton atau larian maraton penuh

Salah satu tradisi setiap tahun adalah MWM bukan sahaja sebuah acara larian, tetapi ianya juga telah menganjurkan pelbagai pertandingan, membuka peluang kepada para peserta untuk menderma terhadap kebajikan komuniti, serta turut menjalankan program sembang maya tentang isu semasa dalam laman Facebook rasmi MWM sebelum hari acara maraton berlangsung.

Pada tahun ini, penganjur akan menjayakan siri perbincangan dengan ahli panel yang terdiri dari pakar kesihatan yang akan ke udara di laman media sosial MWM dari masa ke masa untuk berkongsi tips nutrisi dan senaman sihat.

Pihak penganjur juga akan bekerjasama dengan Tourism Selangor selaku agensi promosi pelancongan rasmi negeri untuk mengetengahkan tempat-tempat menarik untuk dikunjungi sekitar Selangor sambil melakukan aktiviti larian atau berbasikal dengan tanda pagar #NakBerlariPusingSelangorDulu.

Inisiatif ini diambil bagi memperkasa Kempen Pelancongan Domestik Tourism Selangor iaitu ‘Nak Bercuti? Pusing Selangor Dulu’ yang dilancarkan Disember lalu.

Adalah menjadi harapan Tourism Selangor, walaupun para peserta menyertai acara larian tahun ini di lokasi masing-masing; mereka akan menjayakannya sambil mengambil inspirasi untuk melakukan aktiviti larian dan berbasikal di tempat-tempat riadah yang terdapat di sekitar negeri tersebut contohnya seperti di tarikan terbaharu, Elmina Central Park, Shah Alam atau di Taman Tasik Shah Alam, dengan mengikut **SOP**.

Untuk lebih terinspirasi, tonton video promosi pelancongan terbaharu Tourism Selangor dalam resolusi 4K yang menampilkan pengalaman menarik Duta Kempen Pusing Selangor Dulu, Che Puan Juliana Evans di pautan <https://www.youtube.com/watch?v=CHzQdXhtBo0&t=6s> , atau layari laman sesawang rasmi Tourism Selangor di Selangor.Travel untuk maklumat lanjut. – EDISI