SOH WAI CHING

LONDON SPEAKER BUREAU

- **World's Number 1 Tower Runner**
- **1st Asian Winner of Empire State Building Run Up since 1978**

Topics

- Asia
- Motivation
- Sports

Soh Wai Ching adalah peraih medali Malaysia dan pelari menara nomor 1 dunia.

Dia memasuki sirkuit internasional pada tahun 2017 dan pada Oktober 2022 dia telah memenangkan 37 dari 69 kompetisi, dengan 23 New Course Records.

Didorong oleh kakak perempuannya yang merupakan pelari jarak jauh, dia terinspirasi untuk memenangkan medali dan membuat bangga keluarganya. Dia akhirnya menemukan panggilannya ketika seorang teman menantangnya untuk mengikuti lomba lari menara di Menara Kuala Lumpur. Dia menerima tantangan dan setelah hanya satu bulan pelatihan, dia memenangkan tempat ke-2 secara keseluruhan.

Pada tahun 2020, ia menetapkan Rekor Dunia Guinness untuk Panjat Tangga Ketinggian Vertikal Terbesar dalam Satu Jam (Pria).

Wai Ching mendirikan Malaysian Tower Running Association dengan misi untuk mengembangkan olahraga dan mendorong orang untuk menikmati manfaat dari gaya hidup sehat.

Hari-hari ini, Wai Ching mempertahankan gelarnya di kompetisi lari menara internasional dan baru-baru ini mengejutkan dengan 4 kemenangan lari menara AS dalam 9 hari menempatkannya di depan kompetisi.

Dia memiliki gelar Sarjana Ilmu Olah Raga (Mayor Exercise Science) dari Universitas Malaya dan ketika dia tidak berkompetisi di tower running, Wai Ching juga berpartisipasi dalam event trail running dan kompetisi road run dari 5km hingga half marathon.

Topik:
Kekuatan Keyakinan Diri
Penetapan tujuan
Pelatihan Keterampilan Psikologis (dari perspektif ilmu olahraga)