

Larian Muhibah UMS platform gaya hidup sihat

BERTEMAKAN Generasi Sihat Peneraju Negara, program Larian Muhibah anjuran Jawatankuasa Kebajikan Mahasiswa (Jakmas) Kolej Kediaman E Universiti Malaysia Sabah (UMS) menjadi platform amalan gaya hidup sihat.

Timbalan Pengetua Kolej Kediaman E UMS Ahmad Norazhar Mohd Yatim berkata, amalan kesihatan dan kecergasan sememangnya penting kepada masyarakat terutamanya golongan pelajar.

Menurutnya, penyertaan

pelajar dalam program seumpama itu, mampu meningkatkan tahap kesihatan dan kecergasan fizikal.

Selain itu katanya, ia juga dapat mengurangkan tekanan, meningkatkan kepuasan diri serta



ACARA senamrobik yang diadakan sebelum bermulanya program berkenaan.

menguatkan sistem kardiovaskular.

“Aktiviti sukan mampu menjadi satu platform dalam mengeratkan hubungan kekeluargaan termasuklah sesama kakitangan, pelajar dan warga UMS keseluruhannya.

“Ia juga membantu

melahirkan atlet-atlet yang berbakat dan berpotensi tinggi untuk mewakili universiti dalam arena sukan,” jelasnya.

Sehubungan itu, beliau mahu para pelajar dan peserta yang terlibat memberikan komitmen yang jitu terhadap aktiviti berkenaan terutamanya dalam kalangan kepimpinan kolej kediaman.

Menurutnya, larian berkenaan bertujuan

memupuk perpaduan dalam kalangan pelajar dan fello-felo.

Katanya, ia juga bagi meningkatkan kesedaran pelajar terhadap pentingnya penyertaan mereka dalam aktiviti sukan.

Seramai 300 pelajar dari enam kolej kediaman menyertai program Larian Muhibah yang diadakan seawal jam 7 pagi.

Peserta lelaki perlu menamatkan larian sejauh

enam kilometer manakala peserta wanita sejauh empat kilometer.

Pemenang pertama kategori lelaki dimenangi oleh Jusli Raibin yang mewakili Kolej Kediaman E dan pemenang kategori wanita diraih oleh Josephine Yaban.

Kedua-dua peserta membawa pulang hadiah wang tunai berjumlah RM200 bersama pingat dan sijil penyertaan.



PESERTA yang dinobatkan sebagai pemenang merakamkan kenangan bersama selepas tamat program.



PENGADIL bersedia melepaskan semua peserta wanita Larian Muhibah.



PELARI kategori lelaki bersiap sedia untuk dilepaskan.