



MULA... Acara pelepasan bagi kategori Lelaki Bawah 14 tahun dan lelaki bawah 16 tahun oleh Pegawai PPD Ranau.

OLEH JOANES ROBERT JOHNNY
joanes@newsabahtimes.com.my

RANAU: Projek 'Ranau Run For Life' sekali lagi telah diadakan buat kali keduanya yang bertujuan memperkenalkan daerah Ranau sebagai kilang penjana atlet jarak jauh.

Hal ini tentunya bersesuaian kerana keadaan bentuk muka bumi Ranau yang beraltitud tinggi bagi melatih jaguh acara larian jarak jauh.

Projek tersebut merupakan hasil usahasama Sekolah Pendidikan dan Pembangunan Sosial Universiti Malaysia Sabah (UMS) melalui Program Sains Sukan dengan kerjasama Pejabat Pelajaran Daerah Ranau dan pihak CIMB Bank yang bertindak sebagai pembiaya perbelanjaan program.

CIMB sekali lagi telah menunjukkan komitmennya terhadap masyarakat melalui sukan dan kali ini, para jurulatih telah diberikan kursus pengukuran dan penilaian kecergasan fizikal.

Menurut Pensyarah Sains Sukan UMS, Dr. Mohamad Nizam Nazarudin, kursus yang ditaja sepenuhnya oleh CIMB Bank ini telah memberi pendedahan kepada para peserta dengan karakter umum dalam larian, iaitu teknik larian yang betul, teknik dan strategi yang sesuai, kemungkinan kecederaan dan nutrisi terbaik.

"Penekanan juga diberikan dalam latihan kompleks, cara pengawalan dan pengujian, jadual latihan tahunan, latihan menumpu, rancangan latihan dan semangat kerja berpasukan.

Katanya, selain melatih atlet mereka, setiap jurulatih dari sekolah yang terlibat akan memantau kecergasan atlet mereka dan pengendalian kursus itu diketuai oleh Pensyarah UMS, Mr. Patmanathan.

Antara kejayaan awal para atlet yang pernah menyertai program 'CIMB Ranau Run For Life 2011' dan mendapat kejayaan cemerlang ialah Salesnella Gabi dari SMK Mat Salleh yang berjaya memenangi gangsa dalam acara 800m di Sukan Borneo 2011.

Walau bagaimanapun, rakan sekolah beliau, Stefbilce Sandy Stephen lebih berdaya dengan memperoleh pingat perak dalam acara 100m dan emas dalam acara 200m di Borneo Games.

Sandy terus melakar kejayaan semasa MSSM 2011 dengan membawa pulang pingat emas dalam acara 100m dan pingat perak dalam acara lompat jauh.

Kehebatan beliau turut menyumbang pingat gangsa kepada kontingen Sukma 2012 Sabah baru-baru ini melalui acara 100m, manakala Mohd Amsari Jalinin dari SMK Lohan turut terpilih mewakili MSS Sabah ke MSSM dalam acara merentas desa 2011 dan 2012.

Pada akhir program 'CIMB Ranau Run for Life 2012', satu pertandingan larian telah diadakan baru-baru ini di mana menyaksikan acara-acara seperti larian kategori individu dan berkumpulan, lelaki dan perempuan 14 tahun ke bawah, 16 tahun

Johan bagi kategori individu lelaki bawah 14 tahun dimenangi oleh Azwan Salim, manakala

Sains Sukan CIMB-UMS bantu Ranau lahir atlet cemerlang

NST 26.10.2012 23



PARA pensyarah dan jurulatih program 'CIMB Ranau Run For Life 2012'.



PESERTA... Para peserta dan pensyarah Sains Sukan UMS yang telah menayakan program tersebut mengabadikan kenangan.

Raymond mendapat tempat kedua dan tempat ketiga pula dimenangi oleh Nurzuerain Iqbal.

Manakala johan bagi individu perempuan bawah 14 tahun dimenangi oleh Eris Yami, disusuli naib johan, Fatin Adnie Lylla Ehsan dan tempat ketiga dimenangi oleh Asdinah Dainan.

Bagi kategori individu lelaki bawah 16 tahun, Er Yun Hing telah berjaya menjadi johan, naib johan disandang oleh Rijam Kagut dan tempat ketiga pula dimenangi oleh Rolland.

Manakala bagi kategori individu perempuan bawah 16 tahun, johan telah dimenangi oleh Selestinella Gabi, naib johan oleh Ezeye Greyory dan Iselmee sekadar

berpuashati di tempat ketiga.

Pemenang berkumpulan bagi kategori lelaki bawah 14 tahun adalah dari Sekolah Menengah Agama Mohd Ali disusuli naib johan SMK Datu Paduka Mat Salleh dan SMK Lohan di tempat ketiga.

Kategori berkumpulan perempuan bawah 14 tahun pula dimenangi oleh SMK Datu Paduka Mat Salleh, tempat kedua dimenangi SMK Kundasang dan tempat Ketiga oleh SMK Mohd Ali.

Manakala pemenang bagi kategori berkumpulan lelaki bawah 16 tahun, johan adalah milik SMK Bundu Tuhan, diikuti SMK Lohan selaku naib johan dan SMA Mohd Ali di tempat ketiga.

Seterusnya bagi kategori berkumpulan

perempuan bawah 16 tahun pula johan telah menjadi milik SMK Datu Paduka Mat Salleh, naib johan adalah SMK Matupang Jaya dan tempat ketiga dimenangi oleh SMA Mohd Ali.

Johan bagi setiap kategori berkumpulan menerima piala pusingan dan diiringi wang tunai sebanyak RM300, manakala naib johan menerima RM200 dan tempat ketiga pula sebanyak RM100.

Prof. Madya Dr.Razali Abdullah selaku Pengarah program "2nd CIMB Ranau Run For Life" yang ditemui turut merumuskan bahawa program ini perlu diteruskan lagi memandangkan secara keseluruhannya program pada tahun ini lebih bagus berbanding dengan yang sebelumnya.