

# "Fun Run And Ride" Sempena Sambutan Karnival Kolej Kediaman Tun Mustapha, UMS

UB 12.5.16 B5

KOTA KINABALU: Program "Fun Run & Ride" anjuran Exco Sukan, Rekreasi dan Keceriaan Kolej Kediaman Tun Mustapha, Universiti Malaysia Sabah (UMS) julung-julung kalinya diadakan sempena sambutan karnival KKTU.

Menurut Pengetua Kolej kediaman Tun Mustapha, Lt. Kol (Pertahanan Awam) DR. Mohamad Nizam Nazarudin, "Program sebegini dapat membuka peluang kepada pelajar dan juga masyarakat umum untuk kekal aktif dan dapat mengamalkan gaya hidup sihat disamping dapat beridrah bersama masyarakat yang lain" katanya.

Peserta yang menyertai program ini adalah dalam kalangan pelajar IPTA/IPTS, Sekolah Menengah, Staff UMS sendiri dan masyarakat luar. Pelepasan larian jarak jauh 10 kilometer dan diikuti acara berbasikal sejauh 20 kilometer itu disempurnakan oleh Timbalan Pengetua Kolej Kediaman Tun Mustapha Herman bin Sallah



**PELEPASAN** peserta telah disempurnakan oleh Timbalan Pengetua Kolej Kediaman Tun Mustapha Encik Herman bin Sallah.

di tapak padang kawad UMS pada jam 7.00 pagi disaksikan bersama Pengarah program Mohd Jakrul Nizam Ismail.

Lim Fong Han merupakan peserta berbasikal yang tiba paling awal dengan catatan masa (42:02:5) manakala, bagi kategori larian peserta yang lebih awal tiba iaitu Romario dengan catatan masa (47:14.8). 10 orang

peserta terawal, sampai ke garis penamat ini menerima hadiah yang merupakan hamper selain, semua peserta yang berjaya sampai ke garis penamat berjaya mendapat medal "finisher" dan sijil sebagai tanda penghargaan. Seramai 170 orang peserta berjaya sampai ke garis penamat dalam program larian jarak jauh dan berbasikal ini.

Menurut Timbalan Pengetua Kolej Kediaman Tun Mustapha Herman bin Salah "Program ini adalah salah satu medium terbaik untuk membentuk masyarakat sihat, cergas dan mengamalkan gaya hidup sihat dengan sentiasa peka terhadap alam sekitar melalui berjalan kaki, penggunaan basikal dan tanpa kenderaan berenjin"

katanya ketika ditemui.

Menurut peserta program Romario Tanjong berkata program sebegini sememangnya wajar diadakan ianya bukan sahaja sebagai amalan gaya hidup yang sihat tetapi ianya dapat membina keyakinan yang tinggi dan semangat yang kental tanpa mengabdikan letih dan jemu dalam menyahut cabaran". Katanya ketika ditemui.

Selain itu, tema program "alam sekitar berkualiti, kesihatan terjaga" ini adalah amat sesuai untuk memberi kesedaran kepada masyarakat tentang kepentingan menjaga kualiti alam sekitar serta kepentingan menjaga kesihatan dengan mengamalkan gaya hidup sihat selain ianya merupakan platform untuk mempromosikan UMS sebagai salah satu sumber aspirasi yang membudayakan amalan gaya hidup sihat disamping dapat mengwujudkan hubungan yang baik sesama masyarakat.