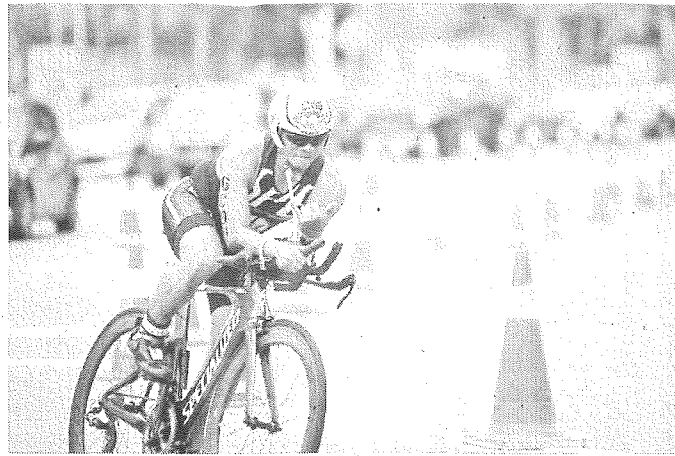


# Kelab Berbasikal Tun Mustapha Rider KKTM dilancar

UB 11.10.2018 33  
KOTA KINABALU: Kelab berbasikal Kolej Kediaman Tun Mustapha, TM Rider dilancarkan oleh Pengetua Kolej Kediaman Tun Mustapha, Kol (PA) Dr. Mohamad Nizam Nazarudin di Dewan Kolej Kediaman Tun Mustapha, Universiti Malaysia Sabah (UMS) dengan acara kayuhan sejauh 8 kilometer pada 8 Oktober 2018.

Objektif kelab ini ditubuhkan adalah menyahut seruan Naib Censelor UMS Prof. Dr. D. Kamarudin D. Mudin dan Timbalan Naib Censelor UMS Prof. Ismail Ali dalam melaksanakan budaya kayuhan berbasikal dalam kalangan mahasiswa. Selain itu, kelab ini juga memberi peluang kayuhan harian kepada mahasiswa yang berminat dalam bidang berbasikal.

Menurut Mohamad Nizam, kelab berbasikal ini akan mewujudkan aktiviti gaya hidup sihat dalam kalangan penghuni kolej. "Aktiviti berbasikal ini



**SEORANG** ahli kelab berbasikal KKTM mengayuh basikal.

adalah aktiviti fizikal bagi mengamalkan gaya hidup yang sihat. Aktiviti mudah sebegini memberikan peluang kepada penghuni kolej melakukan riadah walaupun sibuk dengan tugas masing-masing," katanya.

Tambahnya, aktiviti berbasikal yang dianggap lasak oleh mahasiswa sebenarnya memberi banyak manfaat pada kesihatan mahasiswa.

"Walaupun aktiviti berbasikal ini kelihatan biasa di mata kasar dan tidak begitu lasak seperti aktiviti-aktiviti yang lain tetapi ia mampu meningkatkan kecergasan tubuh badan," katanya.

Di samping itu, aktiviti ini boleh melancarkan aliran darah yang mampu meningkatkan daya ingatan dan konsentrasi seseorang kerana pengumpulan toksin dalam badan dihalang.



**AHLI** Kelab Berbasikal KKTM mulakan acara berbasikal.

Malahan, ia juga turut mengerjakan jantung dan saluran darah dengan mengalirkan darah yang tinggi kandungan oksigen ke seluruh badan, sambil membakar lemak dan mengurangkan selulit pada tubuh badan.

Oleh itu, pergerakan jantung menjadi lebih efisien dan memperbaiki sistem

pernafasan dan aliran darah dengan menguatkan otot jantung.

"Saya berharap kelab berbasikal ini akan membantu mempromosi aktiviti berbasikal di kalangan penghuni kolej," katanya.

Mohamad Nizam juga adalah seorang atlet sukan

pelbagai yang terdiri daripada sukan renang, larian dan berbasikal. Beliau juga pernah menduduki podium dalam acara duathlon dan triathlon di peringkat antarabangsa.

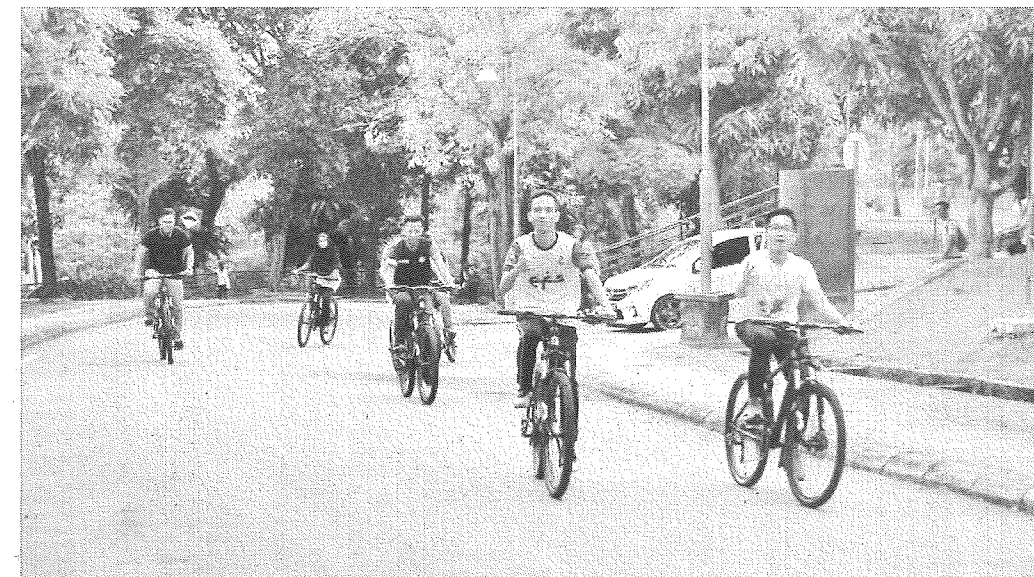
Acara pelancaran ini diteruskan dengan kayuhan sepanjang 8 kilometer iaitu

bermula dari Dewan Utama KKTM melalui Fakulti Kemanusiaan Seni dan Warisan (FKSW) seterusnya melalui Pantai UMS (ODEC) dan diteruskan ke Dewan Kuliah baharu lalu ditamatkan kayuhan di Bangunan JAKMAS KKTM.

Menurut Yang Dipertua KKTM, Norhisam Hashimudin, hasrat untuk menubuhkan kelab berbasikal akhirnya dapat dilaksana apabila mendapat sumbangan 20 buah basikal daripada pihak Hal Ehwal Pelajar (HEP) UMS.

"Niat saya untuk menubuhkan kelab basikal akhirnya berjaya setelah HEP memberi sumbangan sebanyak 20 buah basikal kepada pihak kolej," katanya.

Kelab ini mempunyai ahli lebih 40 mahasiswa yang terdiri daripada atlet KKTM, Unit Beruniform dan pelajar awam.



**BEBERAPA** ahli kelab yang menyertai program itu.

(Gambar kiri) **AHLI** Kelab Berbasikal KKTM bergambar untuk kenangan.