

# MAGAZINE

## Jaga Kebugaraan, Dandim 0829 Ajak Gowes Bareng

AHSAN - BANGKALAN.MAGZ.CO.ID

Aug 12, 2022 - 11:30



*Dandim 0829/Bangkalan, Letkol Inf Syarifuddin Liwang S.I.P bersama personil melaksanakan start Sepeda Santai dari Makodim 0829/Bangkalan*

BANGKALAN, - Untuk menjaga kebugaran, kesehatan dan menjalin keakraban, Komando Distrik Militer (Kodim) 0829/ Bangkalan melaksanakan kegiatan sepeda santai (Gowes) pada Jum'at (12/08/2022). Diikuti oleh sekitar 60 orang anggota Kodim 0829/Bangkalan, menempuh jarak 25 kilometer. Diawali Start dari

Makodim 0829/Bangkalan - Trafik light senenan - makam Syaichona Kholil - ujung piring - Mercusuar (check point) - petaonan - Puskesmas Socah - Embong cangka Keleyan - terminal Bangkalan – finis di Makodim.



Dandim 0829/Bangkalan, Letkol Inf Syarifuddin Liwang S.I.P usai pelaksanaan sepeda santai mengutarakan, “Pagi ini kita, keluarga besar Kodim 0829/Bangkalan bersama-sama dengan Subdenpom, Poskes ditambah dengan Subgar Bangkalan melaksanakan sepeda santai.” Tutar Dandim.

Dandim 0829/Bangkalan lantas melanjutkan, “Tujuannya, yang pertama, kita menjalin keakraban sesama anggota sekaligus kita berolahraga untuk mencari sehat. Karena selama ini, kurang lebih 2 tahun kita melaksanakan kegiatan terbatas dikarenakan Covid-19. Pada pagi ini, kita mulai lagi untuk bersepeda santai bersama untuk berolahraga sesuai dengan tujuan kita yaitu menjalin keakraban dan untuk kesehatan.” Tutup Dandim.

Fun Bike (sepeda santai) tersebut diawali dengan pemeriksaan kesehatan oleh tim kesehatan Poskesdim, antara lain pengukuran tensi darah dilanjutkan dengan melaksanakan pemanasan dan penjelasan rute yang akan dilewati.