

Sarkina Bt Mat Saad @ Shaari

From: UUM CORPORATE COMM.
Sent: Wednesday, August 21, 2019 9:46 AM
To: UUM - All Staff; UUM - All Students
Subject: Dua Jam Redah Trek Mencabar Sepanjang 12 Kilometer



UUM Corporate Comm.
Universiti Utara Malaysia

21 OGOS 2019 / 20 ZULHIJAH 1440H

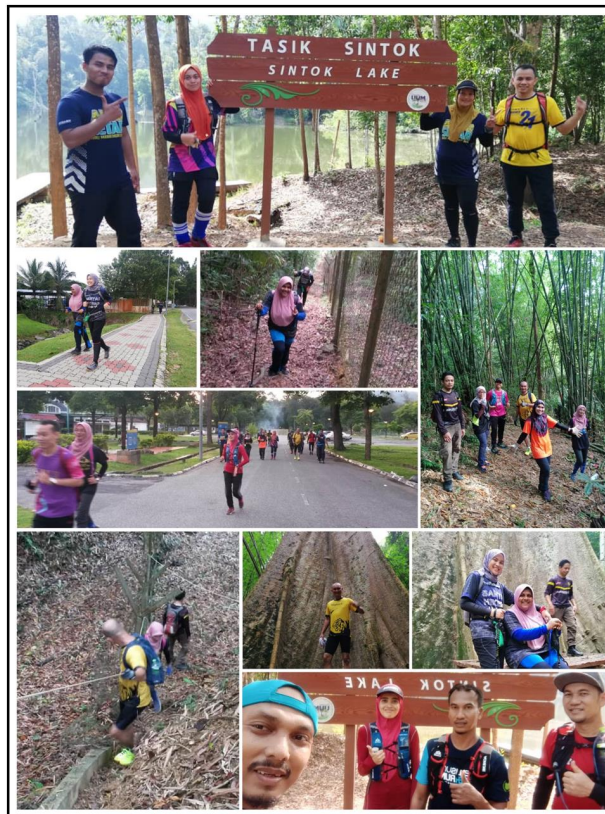
=====

"UUM : UNIVERSITI PENGURUSAN TERKEMUKA"
(THE EMINENT MANAGEMENT UNIVERSITY)

Oleh: Siti Fatimah Abdullah

Gambar oleh: Persatuan Akademia UUM (PERSATU) dan UUM Hikers

DUA JAM REDAH TREK MENCABAR SEPANJANG 12 KILOMETER



UUM ONLINE: Pecinta alam dan penggemar sukan lasak menyahut cabaran meredah hutan sejauh 12 kilometer (km) dalam Simulasi UUM Rainforest Trail Run yang berlangsung di UUM, baru-baru ini.

Juruteknik Elektrik KTMB, Hairul Johari berkata, larian ini merancakkan sukan ekstrem yang mempromosikan gaya hidup sihat di kalangan masyarakat serta memberi peluang untuk beriadah secara santai.

Menurutnya, peserta perlu melalui jalan denai yang sempit, curam selain jalan batu kerikil hingga ke sempadan hutan simpan UUM.

“Trek memang menarik dengan pemandangan hijau dan sesuai untuk Latihan, jadi pelihara ekosistem hutan dan awasi hidupan liar demi kelestarian alam semulajadi.

“Laluan semakin mencabar ketika mendaki dan menuruni beberapa puncak seperti Bukit Urat Betis, Bukit Ombak Buluh, Bukit W, Bukit Dagu, Bukit Kelulut,” katanya yang berjaya menamatkan larian dalam tempoh dua jam, seterusnya bergelar juara.

Hairul berkata, program itu telah membuka mata masyarakat tentang Universiti di Rimba Hijau yang kaya dengan biodiversiti dan khazanah berharga di samping mengeratkan hubungan sesama peserta.

Menurutnya, sebelum acara larian ini, dia menjalani latihan yang konsisten setiap hari untuk kekalkan momentum dan stamina supaya melangkah lebih jauh.

Simulasi UUM Rainforest Trail Run membolehkan peserta menikmati keindahan flora dan fauna seperti Tasik Sintok, Sungai Badak, Menara Memerhati Burung dan Pokok 3 Beradik dan Pokok Sintok.

Pengarah teknikal, Mohd Tarmizi Musa berkata, seramai 21 peserta bersama empat petunjuk arah berkumpul di Pusat Sukan bagi sesi pemanasan badan sebelum larian bermula seawal jam 7.30 pagi.

Menurutnya, simulasi itu adalah sebagai persiapan menghadapi UUM Rainforest Trail Run (UUMRTR) 2019 yang akan diadakan pada 21 September nanti sempena Hari Malaysia.

“Larian ini sebagai *warm-up* untuk program UUM Rainforest Trail Run selain menentukan dan meninjau semula persediaan yang dibuat.

“Kita nak melihat semula jarak antara satu tempat ke tempat lain, tanda semua laluan mengikut *signboard* dan meninjau lokasi, dan menambah *tagging* laluan di beberapa lokasi yang didakwa mengelirukan.

“Selain itu, kita juga mendapat maklum balas daripada peserta supaya meletakkan beberapa papan tanda yang menunjukkan jarak yang telah dilalui dan jarak baki perjalanan untuk memudahkan mereka mengatur strategi.

“Jadi dengan cara ini kita dapat merancang masa dan menambahbaik sebarang kekurangan sebelum acara sebenar berlangsung,” katanya.

UUMRTR anjuran Persatuan Akademia UUM (PERSATU) dan UUM Hikers merupakan aktiviti larian dalam hutan yang mensasarkan penyertaan dari dalam dan luar, sekali gus mempromosikan gaya hidup sihat.

Acara ini terbahagi kepada tiga kategori iaitu Lelaki, Perempuan dan *Fun Hike* dan jarak larian dianggarkan sejauh sejauh 12 km untuk *Competitive Trail Run* dan 5 km untuk *Fun Hike* dalam hutan simpan UUM.

Untuk maklumat lanjut boleh hubungi talian 012-475 1440, 017-926 0200 atau 011-5783 9608.



Please consider the environment before printing this e-mail



Universiti Utara Malaysia Official Website <http://www.uum.edu.my>

Disclaimer: This e-mail (including any attachments) may contain confidential information. If you are not the intended recipient, you are hereby notified that any review, distribution, printing, copying or use of this e-mail is strictly prohibited. If you have received this e-mail in error, please notify the sender or Universiti Utara Malaysia (UUM) immediately and delete the original message. Opinions, conclusions and other information in this e-mail that do not relate to the official business of UUM and/or its group of companies shall be understood as neither given nor endorsed by UUM and UUM accepts no responsibility for the same. All liability arising from or in connection with computer viruses and/or corrupted e-mails is excluded to the fullest extent permitted by law.