

## Sarkina Bt Mat Saad @ Shaari

---

**From:** UUM CORPORATE COMM.  
**Sent:** Tuesday, January 14, 2020 3:08 PM  
**To:** UUM - All Staff; UUM - All Students  
**Subject:** Pensyarah UUM Dan Sahabat Tawan Puncak Kinabalu



**UUM Corporate Comm.**  
**Universiti Utara Malaysia**

14 JANUARI 2020 / 18 JAMADILAWAL 1441H

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

Oleh: Siti Fatimah Abdullah  
Gambar oleh: Mohd. Raime Ramlan

### PENSYARAH UUM DAN SAHABAT TAWAN PUNCAK KINABALU



**UUM ONLINE:** Pantang menyerah terus berjuang, berbekalkan tekad, semangat berpasukan dan setiakawan yang tinggi, lapan pendaki berjaya menawan puncak Gunung Kinabalu pada ketinggian 4,095 meter dari aras laut.

Pendaki berjiwa kental dan bersemangat waja ini terdiri daripada Dr. Rabi'ah Abdul Ghani, Ishak Hassan, Norzaliza Ghazali, Dr. Md Hairi Md Hussain, Mohd. Raime Ramlan, Fauzwadi, Hadibah Zakaria dan Dr. Ku Amir Ku Daud.

Pensyarah, Pusat Pengajian Bahasa, Tamadun dan Falsafah (SLCP), Norzaliza berkata, pendakian diiringi dua jurupandu bermula di Kinabalu Park yang mengambil masa selama dua hari.

Menurutnya, peringkat pertama sejauh 6 kilometer (km) dari Kinabalu Park bermula jam 9 pagi sebelum tiba di Laban Rata pada jam 4 petang.

“Seawal jam 2.30 pagi dengan mengenakan lima lapis pakaian bagi menghadapi kesejukan melampau, kami meneruskan pendakian menuju ke Puncak Low’s Peak.

“Paling getir apabila pendaki berdepan pelbagai rintangan seperti mendaki dalam cuaca sejuk melampau sehingga 1 darjah Celcius, laluan berbatu, berlumut, licin, cerun, curam, angin kencang dan gelap malam,” katanya.

Sepanjang ekspedisi itu, beliau menyaksikan ada peserta yang tergelincir jatuh ketika menggunakan tali untuk sampai ke puncak, malah ada yang terpaksa merangkak di dalam gelap dan kabus tebal kerana lampu kepala terpadam.

Guru dari Sekolah Menengah Kebangsaan Syed Hassan, Ishak Hassan berkata, ekspedisi ini berjaya membina kekuatan mental dan fizikal kerana trek mencanak hingga ke puncak sekali gus membentuk insan yang cekal, sabar dan berdikari.

“Ketumpatan udara yang nipis pada altitud tinggi menyukarkan pernafasan, sejuk yang teramat sangat sampai tangan berasa kebas, pening dan loya sehingga saya sudah tidak mampu meneruskan perjalanan.

“Namun dengan kata-kata semangat, sokongan isteri dan kawan-kawan yang sentiasa di sisi, saya mesti kuat dan gagahkan diri meneruskan pendakian yang masih tersisa.

“Di sinilah pentingnya semangat setiakawan, sentiasa bersatu hati dan jangan tinggalkan kawan semata-mata mahu cepat sampai ke puncak ,” katanya.

Manakala isterinya, Pegawai Perubatan, Pusat Kesihatan Universiti, UUM, Dr. Rabi’ah mengakui tiada yang lebih mengujakan sebaik sahaja menjejakkan kaki di puncak bersama rakan-rakan tanpa berpisah setelah mengharungi susah senang bersama selain mengeratkan lagi kasih sayang suami isteri.

Katanya, pendakian tersebut banyak mengajar tentang kehidupan bahawa gagal sekali bukan bermakna gagal selamanya dan siapa berusaha pasti berjaya.

“Sebenarnya kami pernah mendaki pada Ogos 2018 namun akibat cuaca buruk kami tidak dibenarkan meneruskan pendakian ke puncak, lantas membakar semangat untuk berusaha lebih gigih dengan menjalani latihan selama setahun termasuk merentasi Gunung Jerai, Gunung Keriang, Bukit Fraser dan aktiviti larian demi menguatkan stamina.

“Saya juga ingin menasihatkan pendaki agar melakukan persediaan yang mantap, badan yang sihat, tidak ada penyakit dan stamina yang kuat kerana trek Kinabalu sentiasa mencanak dan ekstrem.

“Stamina sangat penting dengan menjalani latihan secara konsisten selama setahun sebab itu sepanjang ekspedisi ini kami melihat ada peserta yang pancit, tidak dapat meneruskan pendakian kerana tidak cukup latihan sehingga tidak dapat sampai ke puncak,” katanya.

Pastinya terakam momen terindah yang tidak akan dilupakan lapan sahabat ini, sekali gus menanam minat mencintai alam semula jadi, berkenalan dan berkongsi cerita dengan pelancong yang datang dari dalam dan luar negara.



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.