

# Gowes Bersama Gubernur Akmil Magelang

Agung Libas - [MAGELANG.INDONESIASATU.ID](https://MAGELANG.INDONESIASATU.ID)

Jan 30, 2022 - 03:32



*Gowes bersama Gubernur Akmil*

MAGELANG - Gubernur Akademi Militer Mayjen TNI Legowo W.R. Jatmiko, S.I.P., M.M. melaksanakan kegiatan Gowes bersepeda bersama dengan para Pejabat Distribusi Akmil dan para staf terkait serta perwakilan satuan jajaran Akademi Militer komunitas RB dengan jarak tempuh +/- 20 KM, mengambil start dari kediaman Gubernur Akmil di Badakan Magelang. Sabtu (29/01/2022).

Kegiatan Gowes komunitas RB tersebut diawali dengan pengecekan kesehatan

para peserta Gowes kemudian dilanjutkan dengan memanasan/peregangan sebelum mulai bersepeda mengambil route dari kediaman Gubernur Akademi Militer (Badaan) - Alun alun - Shoping - RSUD - Jl. Gatot Subroto - Pakelan - Glagah - Dendemonlat - Permitan - Saratan - Mantenan - Banyak - Mangunan - Pancaarga - Balkes - Pintu 3 Panca arga - Pintu Kranggan - Korsik - Masjid Al Jihad - Satdik Pa Pk - dan Finish di Lapangan Mentar.

Kadepjas Akmil Kolonel Inf Akhyari, S.I.P., M.I.P. sebagai Koordinator kegiatan Gowes Komunitas RB Organik Akademi Militer saat akan melaksanakan kegiatan menyampaikan, "kegiatan pagi ini sebagian besar Organik Akmil melaksanakan gowes bersama, bertujuan untuk olah raga dan sesuai dengan arahan Bapak Kasad Jenderal TNI Dudung Abdurachman, S.E., M. M., kita harus jaga kesehatan dan imun tubuh, serta disamping untuk olah raga kita gunakan sebagai sarana jalinan silaturahmi antara Perwira, Bintara dan anggota yang lain, dengan routenya pagi ini belum jauh baru 20 Km, nanti bertahap kita bisa menambah route".

Kemudian beliau berharap dari kegiatan Gowes ini, "disamping kita sehat, terjaga imun tubuh, terjalin silaturahmi antara pimpinan, staf dan anggota sekalian serta kita akan sosialisasikan ke masyarakat Magelang, bahwa olah raga itu penting untuk kita semua".

"Bersepeda merupakan salah satu bentuk olah raga yang paling efektif dan murah untuk mencapai kesehatan, dan dengan bersepeda dapat mengurangi resiko serangan jantung, tekanan darah tinggi, serta diabetes. Untuk itulah kenapa bersepeda merupakan salah satu sarana untuk hidup sehat", lanjutnya.

"Selain itu, kegiatan Gowes juga merupakan salah satu bentuk refreshing agar tetap solid dan semangat dalam menghadapi tugas-tugas kedepan serta untuk menjalin keakraban dan kekompakan personel Akademi Militer", tegasnya. (\*)

Editor : Agung Lbs