

# PELITA

## Jaga Kebugaran, Dandim Magelang Ajak Gowes Bareng

Rony - [MAGELANG.PELITA.WEB.ID](http://MAGELANG.PELITA.WEB.ID)

Jul 21, 2023 - 10:48



*Dandim Magelang Bersama Anggota Saat Melintas di Alun -Alun Kota Magelang Dalam Rangka Gowes Bareng Dengan Anggota*

MAGELANG- Guna menjaga kebugaran jasmani setiap anggota baik Militer maupun PNS Kodim 0705/ Magelang dan meningkatkan keakraban, Kodim melaksanakan kegiatan sepeda santai ( Gowes) pada Jumat pagi ( 21/07).

Gowes tersebut dengan start awal di Gapura depan Makodim Magelang diikuti puluhan personel anggota Kodim, dengan menempuh jarak 20 kilometer. Diawali start dari Makodim Magelang - Trafik light jalan A.Yani- Jalan Pemuda - Alun - Alun Kota Magelang, Kawasan perkantoran Kota Magelang- Tuguran - Lokasi TMMD Kota Magelang - menuju Kampung Bola - Depan Rumah Sakit Budi

Rahayu - Asrama Kodim - Finis di Halaman Kodim Magelang.



Dandim Magelang Letkol Inf Jarot Susanto, SH.,M.Si saat kegiatan gowes bersama dengan anggota sejenak melihat perkembangan pengerjaan pembangunan balai RW yang merupakan salah satu sasaran fisik TMMD Sengkuyung tahap II TA 2023 di wilayah kota Magelang diikuti oleh Kepala Staf Kodim (Kasdim)0705/ Magelang Mayor Inf Joko Nugroho dan para Perwira Staf Kodim Magelang.

Seusai mengecek pembangunan balai RW di Kelurahan Potrobangsari Kecamatan Magelang Utara, Dandim bersama tim Gowes Kodim Magelang melanjutkan sepeda santai menyusuri jalan- jalan setapak, dan kampung-kampung di wilayah kota Magelang dilanjutkan finis di halaman Kodim 0705/ Magelang.



Dalam kesempatan tersebut Letkol Inf Jarot Susanto menyampaikan, " Tujuannya, yang pertama kita, menjalin hubungan keakraban sesama anggota sekaligus kita menikmati olahraga dengan menggunakan sepeda. Yang kedua dengan berolahraga gowes untuk mencari sehat.



" Pagi ini kita mulai lagi untuk bersepeda santai bersama untuk berolahraga

sesuai tujuan kita yaitu menjalin keakraban dan untuk mencari sehat jasmani maupun rohani," imbuh Dandim.

Fun Bike ( sepeda santai) yang lebih dikenal dengan sebutan gowes tersebut diawali dengan pemeriksaan kesehatan oleh tim Kesehatan dari Kodim, antara lain pemeriksaan kesehatan, pengukuran tensi darah, setelah pemeriksaan dilanjutkan pemanasan dan penjelasan rute yang akan di lintasi dalam kegiatan gowes bersama Kodim Magelang.



Kegiatan gowes bersama Kodim Magelang dalam keadaan aman dan lancar, masing-masing personel anggota setelah melintasi finis di Kodim melakukan senam pelepasan dilanjutkan menikmati hidangan bubur kacang hijau dan hidangan ringan yang disiapkan oleh staf logistik Kodim Magelang.

Pen: 0705/ Mgl.