

Dandim Gowes Bareng Perwira Staf Dan Danramil

Wahyudha Widharta - SALATIGA.JURNALIS.ID

Nov 24, 2023 - 10:53



SALATIGA-Kodim 0714/Salatiga melakukan berbagai upaya untuk menjaga kondisi fisik agar tetap prima. Komandan Kodim 0714/Salatiga Letkol Inf Ade Pribadi Siregar,SE,,M,Si bersama Perwira Staf, Danramil jajaran Kodim 0714/Salatiga melaksanakan gowes bareng, Jumat (24/11).

Gowes bareng ini menjadi salah satu "jurus" Dandim dalam rangka meningkatkan ketahanan fisik dan meningkatkan kebersamaan jajaran Kodim 0714/Salatiga.



“Kegiatan ini merupakan ajang untuk mempererat tali silaturahmi, serta menjaga stamina dan kebugaran tubuh. Ini agar selalu fit dalam menjalankan tugas sehari-hari,” ujarnya.

Jarak tempuh dalam gowes ini kurang lebih sekitar 14 Kilometer, menempuh rute, Start dari Makodim 0714/Salatiga dan Finish di Komplek Pemandian Air Alami Muncul kecamatan Banyubiru Kabupaten Semarang.

Lebih lanjut, Dandim menuturkan, banyak manfaat yang kita dapatkan dari kegiatan Gowes bersama ini, salah satunya sebagai bentuk perilaku yang mencerminkan pola hidup sehat serta terwujudnya suasana kekeluargaan bersama anggota.

Selain untuk menyehatkan badan, olahraga bersepeda juga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, memperkuat otot-otot dan persendian serta dapat mengurangi stres dan depresi. Gowes secara rutin dapat membakar kalori, lemak dalam tubuh serta menurunkan berat badan

“Semoga kita selalu diberikan kesehatan dan kebahagiaan. Kegiatan olahraga seperti ini akan terus kita laksanakan agar terjalin kekompakan dan suasana kerja yang nyaman dan harmonis,” tutur Dandim.

Editor:Yudha27