

Headline **Pengalaman berkayuh bersama KayuhBeb di Frim**
Date **16 Mar 2010**
MediaTitle **Sinar Harian**
Section **Selangor & KL**
Journalist **NAZROL JAMALUDIN**
Frequency **Daily**
Circ / Read **60,000 /**

Language **Malay**
Page No **S30**
Article Size **671 cm²**
Color **Full Color**
ADValue **3,691**
PRValue **11,072**



Pengalaman berkayuh bersama KayuhBeb di Frim

Setelah berjaya menamatkan kayuhan Seri Iskandar MTB Exploration di Perak baru-baru ini, Geng KayuhBeb memelawa beberapa rakan media untuk bersama-sama menikmati keindahan dan pengalaman sama-sama berkayuh untuk menikmati kepuasan sebenar aktiviti kayuhan lasak ataupun *offroad*.

Memilih lokasi hutan Institut Penyelidikan Hutan Malaysia (Frim) di Kepong, beberapa rakan media bersama kira-kira 35 ahli kelab berbasikal KayuhBeb termasuk dua wanita dan rakan mula berkumpul di Hospital Kusta Sungai Buloh sebelum memulakan kayuhan.

Sebaik selesai bacaan doa yang diketuai seorang peserta yang dikenali sebagai Kulat, peserta memulakan kayuhan dengan melalui jalan raya sebelum mula memasuki kawasan hutan.

Sebaik memasuki laluan *offroad*, kesemua peserta memulakan kayuhan dengan laluan berbukit yang agak licin memandangkan keadaan jalan atau trek yang agak basah selepas hujan.

Pengalaman pertama wakil media

WALAU PUN ini pengalaman pertama, kami wakil media memasang tekad akan menghabiskan kayu-

han ini bersama-sama mereka yang lebih berpengalaman.

Setelah berkayuh kira-kira 10 minit, kesemua peserta berehat seketika sebelum bakal memulakan kayuhan mendaki yang lebih mencabar.

"Laluan selepas ini di panggil Steroid Hill, di mana laluan berbukit ini agak panjang dan memerlukan tenaga yang mencukupi, kalau tak boleh kayuh, tolak," pesan seorang peserta kepada kami.

Kayuhan dimulakan kembali selepas berehat seketika dan kelihatan ada yang terpaksa berhenti rehat seketika walaupun masih di peringkat awal pendakian, namun ramai yang kelihatan mampu berkayuh sehingga ke atas.

Kayuhan diteruskan sehingga ke satu kawasan lapang di mana peserta-peserta mula di beri pilihan untuk mengikuti laluan yang lebih jauh iaitu melalui Bukit Putus dan seterusnya kembali berbasikal mendaki laluan mendaki yang lebih mencabar.

Sebahagian besar memutuskan untuk berkayuh bersama melalui Bukit Putus dan seterusnya mendaki ke kawasan yang dikenali sebagai Salem High Country ataupun Helipad.

Penulis sendiri bersama rakan, Naza Hadzir memutuskan untuk mengikuti kesemua laluan walaupun ini kali pertama berkayuh *offroad*, termasuk menggu-

nakan basikal yang dipinjamkan oleh saudara Kulat.

Melalui laluan Bukit Putus, kami semua berehat seketika bagi menikmati keindahan pemandangan panorama Kuala Lumpur di pagi hari.

"Di sebabkan pagi tadi hujan, jadi tak nampak jelas sangat pemandangan pagi ni," luah saudara Jinggo yang banyak bertindak sebagai jurugambar sepanjang kayuhan.

Berkayuh ke puncak bukit

SETELAH itu kayuhan diteruskan dengan aksi yang lebih mencabar iaitu berkayuh ke puncak bukit helipad atau Salem Hill.

Sebaik tiba di puncak bukit, beberapa peserta berjaya berkayuh sehingga ke puncak, namun ramai yang terpaksa menolak termasuk kami di mana bukit seperti ini sememangnya di luar kemampuan pengayuh-pengayuh *beginner*.

Selepas itu, kayuhan berikutnya lebih mencabar di mana kesemua peserta akan menuruni laluan bukit yang panjang dan memerlukan pengawalan brek yang betul.

Pengalaman menuruni bukit yang panjang seperti ini agak menakutkan kami di mana perlu berhati-hati dan tidak terlalu laju, namun bagi mereka yang berpengalaman, inilah masa yang ditunggu-tunggu kerana dapat melayan *downhill* seperti

ini.

Selepas itu, peserta berhenti rehat seketika di kedai mamak sebelum kayuhan diteruskan lagi dengan melalui beberapa kawasan seperti *Dream Trail* yang memerlukan kawalan dan kemahiran teknikal.

Di sini juga beberapa insiden berlaku termasuk ada peserta yang terjatuh, tersalah laluan dan juga mengalami masalah seperti putus rantai.

Namun, semua cabaran di tempuhi dengan tenang dan penuh keseronokan.

Sebaik menamatkan laluan ini, peserta meneruskan kembali kayuhan melalui *Rover Track* sebelum kembali berkayuh melalui jalan raya ke tempat permulaan.

Bagi peminat sukan berbasikal boleh melayari laman www.kayuhbeb.blogspot.com untuk mendapatkan maklumat berkaitan aktiviti kayuhan basikal selain dipelawa untuk menyertai sebarang aktiviti kayuhan akan datang.



● Laluan pendakian yang agak licin.

Headline
Date
MediaTitle
Section
Journalist
Frequency
Circ / Read

Pengalaman berkayuh bersama KayuhBeb di Frim
16 Mar 2010
Sinar Harian
Selangor & KL
NAZROL JAMALUDIN
Daily
60,000 /

Language
Page No
Article Size
Color
ADValue
PRValue

Malay
S30
671 cm²
Full Color
3,691
11,072



● Menolak basikal di Bukit Putus.



● Berehat seketika sebelum meneruskan kayuhan.



● Aksi semasa di puncak Bukit. Helipad atau dikenali sebagai Saleh Hill.

Headline	Pengalaman berkayuh bersama KayuhBeb di Frim	Language	Malay
Date	16 Mar 2010	Page No	S30
MediaTitle	Sinar Harian	Article Size	671 cm²
Section	Selangor & KL	Color	Full Color
Journalist	NAZROL JAMALUDIN	ADValue	3,691
Frequency	Daily	PRValue	11,072
Circ / Read	60,000 /		



● Seramai 35 ahli Kayuhbeb dan rakan sebelum memasuki kawasan hutan untuk kayuhan.