

Headline	Rancang berbasikal ke Tanah Suci		
MediaTitle	Utusan Malaysia		
Date	20 Apr 2019	Color	Full Color
Section	Mega	Circulation	107,609
Page No	29	Readership	322,827
Language	Malay	ArticleSize	452 cm ²
Journalist	N/A	AdValue	RM 9,015
Frequency	Daily	PR Value	RM 27,045



PETUGAS Bike Rangers Institut Perhutanan Malaysia (FRIM) Abdul Halim Talha (kiri) bersama tiga lagi rakan di Pejabat Operasi Keselamatan sebelum melakukan rondaan kawasan FRIM di Kepong baru-baru ini.

Rancang berbasikal ke Tanah Suci

CINTA Abdul Halim Talha terhadap sukan berbasikal membolehkan dia menyertai kelab berbasikal di luar FRIM yang membolehkannya menyertai pelbagai aktiviti dan pertandingan.

Menerusi aktiviti itu, dia berkenalan dengan sekumpulan veteran berbasikal yang memiliki impian sama untuk merancang kayuhan berkumpulan ke Mekah bagi menunaikan haji.

Katanya, rancangan ke Mekah yang dijangka bermula pada Disember tahun ini melibatkan empat peserta berusia antara 52 hingga 74 tahun.

"Kayuhan tersebut dijangka tiba di Mekah pada Julai 2020 dengan mengambil masa selama lapan bulan ekoran faktor usia pengayuh basikal yang memerlukan rehat yang cukup untuk kekalkan stamina dan sihat," jelasnya.

Dalam usaha itu, dia dan tiga lagi rakannya telah mula membuat persiapan termasuk menjalani latihan kayuhan selama dua minggu bermula di Baling, Kedah ke Kelantan, Terengganu, Pahang, Johor



dan berakhir di Melaka sempena kayuhan menjelang Ramadan.

"Selain itu, kami akan pastikan kesihatan sentiasa diutamakan dengan menjalani gaya hidup dan pemakanan sihat.

"Rutin harian saya adalah berbasikal sejauh 20 hingga 25 kilometer selain mengamalkan minum air kosong sebanyak tiga liter sehari," katanya lagi.

Katanya, kayuhan

INFO

FRIM MOUNTAIN BIKE TEAM

- Kumpulan FRIM Mountain Bike Team (FRIM Mtb Team) dianggotai 40 orang.
- Ditubuhkan secara tidak rasmi seawal 1993.
- Kumpulan tersebut diiktiraf kewujudan dan diberikan kebenaran untuk bernaung di bawah Kelab FRIM pada 2008.

tersebut akan menguji ketahanan fizikal dan mental berikutan perbezaan cuaca serta menampung beban peralatan dan keperluan yang perlu dibawa.

"Saya jangkakan kami akan membawa 20-25 kilogram barangan keperluan iaitu pakaian, khemah, peralatan membaiki basikal, memasak dan makanan kering. Jika termasuk basikal berat barangan sehingga 45 kilogram," katanya.



BERKAYUH ke Pulau Pangkor.