

BULAN SUKAN NEGARA (BSN) 2019 PERINGKAT PANGKALAN UDARA SUBANG MENUTUP TIRAI

airforce.mil.my/berita/berita-dari-pangkalan/5567-bulan-sukan-negara-bsn-2019-peringkat-pangkalan-udara-subang-menutup-tirai

SUBANG, 24 Okt 19 – Majlis Penutup Bulan Sukan Negara (BSN) 2019 peringkat Pangkalan Udara Subang disambut meriah oleh seluruh warga pangkalan dengan acara kemuncak iaitu larian ‘RMAF Challenge 10KM’ Siri 2/19 dan Majlis Penutup Program BMI Siri 1/19.

Majlis ini telah disempurnakan oleh Komander Pangkalan, Mej Jen Dato’ Hj Muhammad Mudzamir Ong bin Abdullah TUDM. Larian ‘RMAF Challenge 10KM’ yang diadakan bertujuan untuk membudayakan gaya hidup sihat ini telah dihadiri seramai 1,018 orang pegawai dan anggota pangkalan.

Larian RMAF Challenge 10KM Siri 2/19 telah mempertandingkan 8 kategori mengikut masa yang telah ditetapkan bagi setiap kategori. Namun begitu, hadiah untuk para pemenang hanya diberikan kepada 4 kategori iaitu Kategori 34 Tahun Ke Bawah, Kategori 35 Tahun Ke Atas, Kategori Terbuka Wanita dan Kategori Eksekutif. Berikut merupakan pemenang mengikut kategori bagi larian RMAF Challenge 10KM Siri 2/19:

1. 34 Tahun Ke Bawah

a. Pertama - Sjn U Mohammad Hafifi bin Mahmud (Caw Kej) (47 min 55 s)

2 35 Tahun Ke Atas

a. Pertama - PW U II Zaidi bin Jalil (DMU) (54 min 46 s)

3 Terbuka Wanita

a. Pertama - Kapt Zunairah bt Ismail (Caw Tadbir) (1 jam 6 min 10 s)

3 Eksekutif

a. Pertama - Lt Kol Roslimizal bin Kamarozaman TUDM (PUSPEKA) (55 min 8 s)



Bagi Program BMI Siri 1/19 pula telah disertai 13 orang peserta daripada pelbagai ketukangan. Program yang berlangsung selama 2 minggu bermula 14 Okt yang lalu telah membuahkan hasil apabila Kpl U Mohammad Waie bin Rosman dari PUKALUB telah berjaya menurunkan berat badan paling tinggi sebanyak 8.9kg dan menerima hadiah saguhati. Para peserta lain yang berjaya mengikuti program ini turut menerima sijil penghargaan. Antara latihan yang dijalankan sepanjang Program BMI adalah larian 'Long Slow Distance', 'Core Training', 'Pool Exercise', 'Fartlek Training', 'Circuit Training', 'Skipping Rope Workout' dan senaman bersama peralatan Kayu Log/Medicine Ball.



Seterusnya, penyampaian hadiah bagi sukan antara wisma dan larian 5KM FUN RUN yang dipertandingkan sempena BSN 2019 juga telah disempurnakan oleh Komander Pangkalan. Acara sukan antara wisma ini telah dijalankan pada 15 hingga 23 Okt 19 manakala acara larian 5KM FUN RUN pula pada hari Pelancaran BSN 2019 yang lalu. Keputusan sukan antara wisma adalah seperti berikut:



1. Badminton

a. Johan - Wisma Bintara

2 Bola Tampar

a. Johan - Wisma Ahli Udara

3 Bola Sepak

a. Johan - Wisma Ahli Udara

Juara keseluruhan telah dijuarai oleh Wisma Ahli Udara.

