

# JALAN LAJU 5KM DAN MEGA FOD PU KUCHING

[airforce.mil.my/berita/berita-dari-pangkalan/4775-jalan-laju-5km-dan-mega-fod-pu-kuching](http://airforce.mil.my/berita/berita-dari-pangkalan/4775-jalan-laju-5km-dan-mega-fod-pu-kuching)

KUCHING, 22 Mac 19 - Pangkalan Udara Kuching telah melaksanakan aktiviti jalan laju 5 km dianjurkan oleh Pejabat Jasmani Pangkalan dan Mega FOD yang disempurnakan oleh Komander Pangkalan, Brig Jen Masro bin Kaliwon TUDM.

Aktiviti yang bermula dengan pemanasan badan serta senaman ringan telah di teruskan dengan jalan laju di kawasan sekitar PU Kuching melalui Kampung Sg Tapang dan berakhir di Hangar No 7 Skn. Diharapkan agar aktiviti sebegini dapat meningkatkan dan mengekalkan tahap fizikal yang baik bagi warga PU Kuching.

