

# LARIAN 10KM DI TAMAN TASIK PERDANA DALAM PROGRAM 'INSKEP BMI CHALLENGE' (IBC)

[airforce.mil.my/berita/berita-dari-pusat-latihan/4895-larian-10km-di-taman-tasik-perdana-dalam-program-inskep-bmi-challenge-ibc](http://airforce.mil.my/berita/berita-dari-pusat-latihan/4895-larian-10km-di-taman-tasik-perdana-dalam-program-inskep-bmi-challenge-ibc)

KUALA LUMPUR, 24 Apr 19 – Institut Kepimpinan dan Pengurusan (INSKEP) telah mengadakan aktiviti larian 10 Km sempena Program 'INSKEP BMI Challenge' (IBC) di Taman Tasik Perdana, Kuala Lumpur.

Aktiviti yang diselaraskan oleh Pegawai Sukan INSKEP, Lt Muhamad Syazwan bin Ahmad TUDM ini disertai Pegawai Memerintah, Lt Kol Nurul Amir bin Othman TUDM bersama 17 anggota IBC.

Turut terlibat dalam larian tersebut ialah staf dari Pengurusan dan Pembangunan Sukan Pangkalan, Kapt Mohd Hafidz Shamsir bin Md Nasir TUDM dan PW U I Dennis anak Sayeng.

Selepas larian tersebut anggota program IBC telah ke Institut Pusat Penerbangan (IPP) Pangkalan untuk menimbang berat badan terkini. Pegawai Memerintah INSKEP bersama 9 orang anggota memperolehi BMI yang unggul manakala 7 orang lagi memperolehi penurunan yang positif. Syabas diucapkan kepada pesreta Program IBC dengan usaha yang gigih untuk menurunkan berat badan.

