

# FUN RUN 10KM UJI KECERGASAN WARGA PU SUBANG

[airforce.mil.my/berita/berita-dari-pangkalan/4934-subang-pangkalan-udara-subang-mengadakan-aktiviti-mingguan-fight-for-fit-latihan-kecergasan-fun-run-10km-pada-26-apr-19-aktiviti-ini-di-sempurnakan-oleh-ybhg-ketua-cawang-tadbir-lt-kol-amrul-bin-yacob-tudm-pihak-pangkalan-dan-cawang-jasmani-mengambil-inisiatif-menganjurkan-fun-run-10km-pu-subang-tersebut-kerana-membuat-persiapan-awal-bagi-semua-anggota-dan-khususnya-pegawai-pegawai-tudm-untuk-progr](http://airforce.mil.my/berita/berita-dari-pangkalan/4934-subang-pangkalan-udara-subang-mengadakan-aktiviti-mingguan-fight-for-fit-latihan-kecergasan-fun-run-10km-pada-26-apr-19-aktiviti-ini-di-sempurnakan-oleh-ybhg-ketua-cawang-tadbir-lt-kol-amrul-bin-yacob-tudm-pihak-pangkalan-dan-cawang-jasmani-mengambil-inisiatif-menganjurkan-fun-run-10km-pu-subang-tersebut-kerana-membuat-persiapan-awal-bagi-semua-anggota-dan-khususnya-pegawai-pegawai-tudm-untuk-progr)

Subang - Pangkalan Udara Subang mengadakan aktiviti mingguan Fight For Fit latihan kecergasan Fun Run 10KM pada 26 Apr 19 yang telah disempurnakan oleh Ketua Cawang Tadbir, Lt Kol Amrul bin Yacob TUDM.

Pihak pangkalan dan Cawang Jasmani mengambil inisiatif menganjurkan Fun Run 10KM PU Subang tersebut kerana membuat persiapan awal bagi semua anggota dan khususnya pegawai-pegawai TUDM untuk Program Kecergasan RMAF Challenge 2019 di Taman Botani Kuala Lumpur pada 4 Mei 19.

Aktiviti ini juga mendapat sambutan yang mengalakkan daripada warga PU Subang dengan kehadiran seramai 300 orang. Masa yang diperuntukkan kepada semua peserta adalah dalam tempoh 1 jam 45 minit.

Peserta pertama yang sampai di garisan penamat dengan catatan masa 49 minit 03 saat iaitu Sjn U Mohamad Hafifi bin Mahmud dari Cawang Kejuruteraan dan semua peserta melepasi masa yang ditetapkan serta sampai di garisan penamat dengan selamat.



