

# XPRESS

## Jaga Kebugaran Tubuh, Kodim 0309/Solok Laksanakan Gowes Kelilingi Kota Solok

JIS Sumbar - [KOTASOLOK.XPRESS.CO.ID](http://KOTASOLOK.XPRESS.CO.ID)

Oct 14, 2022 - 16:23



SOLOK KOTA - Bagi setiap Prajurit TNI, kebugaran tubuh adalah hal yang mutlak harus tetap terpelihara dan terjaga. Untuk menjaga kebugaran tersebut berbagai macam olahraga dapat dilakukan.

Seperti yang dilakukan Kodim 0309/Solok pada Jum'at pagi, 14 Oktober 2022, usai melaksanakan apel pagi rutin, anggota Makodim setrmpat melaksanakan

olahraga bersepeda santai bersama atau yang sering disebut dengan istilah Gowes.

Gowes yang dilaksanakan Prajurit 0309/Solok dengan titik start dan finish di Makodim 0309/Solok, dengan rute mengelilingi Kota Solok, Sumatera Barat.

Damdim 0309/Solok melalui Perwira Staf Seksi Operasi (PasiOps) Kapten Cba Heryanta mengatakan, selain olahraga lari, bersepeda juga merupakan salah satu olahraga yang sangat baik dan bermanfaat untuk memelihara kebugaran.

"Selain itu, berolahraga bukan sekedar untuk menyehatkan badan saja, namun juga bisa menjadi ajang silaturahmi dan menjalin keakraban diantara anggota Kodim 0309/Solok," ujarnya.

Dia berharap, kegiatan ini menjadi sarana untuk pendekatan kekeluargaan antar anggota, agar terjalin komunikasi yang harmonis, sehingga pelaksanaan tugas yang diemban bisa berjalan dengan baik.

Kegiatan bersepeda santai tersebut turut diikuti Perwira dan Anggota Staf Kodim 0309/Solok, serta PNS dan Honorer Kodim 0309/Solok. (\*)