

Date : 09 Februari 2018
Title : Berlari Sambil Tolak Kereta Sorong
Publication : Kosmo!
Page : 30 & 31



MEMPUNYAI
anak-anak
kecil bukan
alasan
untuk tidak
bersenam dan
mengamalkan
gaya hidup
sihat.



Tolak kereta sorong bergilir-gilir

Malaysian Stroller Runners Community mahu mengumpul peminat sukan larian untuk melakukan aktiviti itu bersama ahli keluarga, sekali gus membudayakan gaya hidup sihat.



IKMAL



ERNI

MELODI ceria lagu *Didi & Friends* daripada pembesar suara tanpa wayar mengiringi Ikmal Abdul Jabar, 35, dan isterinya Erni Zuriani, 35, yang menyertai larian sejauh 21 kilometer (km) sempena Putrajaya Night Marathon baru-baru ini.

Pasangan itu kelihatan tenang mengorak langkah sambil menolak kereta sorong roda tiga berwarna merah yang dinaiki dua puteri mereka, Khaylila, 6, dan Kayyisha, 3.

Sesekali mereka menyanyi bersama-sama, sekali gus mewujudkan suasana meriah pada malam yang tampak berbalam-balam dilipahi cahaya neon itu.

"Daddy kenapa perlahan ni, laju la sikit," suara halus milik Kayyisha menyuntik semangat Ikmal dan Erni Zuriani untuk

mempercepatkan larian, sekali gus tiba ke garisan penamat dengan catatan masa peribadi kurang daripada tiga jam.

Pada masa yang sama, Khaylila sudah menggelongsor turun dari kereta sorong dan mula berlari-lari anak di sisi kedua ibu bapanya, seolah-olah tidak sabar untuk menamatkan larian yang berbaki kira-kira tiga kilometer itu.

Mengimbau detik awal penglibatan dalam sukan larian, Ikmal berkata, dia mula berlari sejak tahun 2013 kerana ajakan isteri yang berhasrat menurunkan berat badan selepas melahirkan anak sulung mereka.

Ketika itu, larian pertama yang disertai hanyalah sejauh 5km. "Secara peribadi, pada awalnya, saya tidak begitu gemar dengan aktiviti larian dan hanya dilakukan untuk kekal cergas. Namun, pada satu acara larian sekitar tahun 2016, kami tidak sempat menghantar anak ke rumah ibu bapa di Serdang, Selangor untuk dijaga buat sementara waktu.

"Tanpa berfikir panjang, kami tolak kereta sorong secara bergilir-gilir walaupun rasanya agak kekok dan sukar sementelah keadaan kereta sorong tidak sebaik sekarang. Seingat

saya jarak larian itu ialah 10km.

"Momen paling bermakna ketika itu ialah sewaktu menaiki bukit. Saya dan isteri tolak kereta sorong bersama-sama. Pada masa itu, terdengar peserta lain bersorak dan memberikan kata-kata semangat. Perasaan itu sukar untuk diungkap dengan kata-kata.

"Sejak itu, barulah saya menemui keseronokan dan kepuasan sebenar menerusi aktiviti larian. Kami membeli kereta sorong baharu yang lebih sesuai untuk tujuan itu," ujar Ikmal ketika ditemui *Kosmo!* di Putrajaya baru-baru ini.

Jurulatih

Jurulatih pasukan hoki Universiti Tenaga Nasional (Uniten) dan pasukan hoki wanita negeri Selangor itu berkata, lebih berbaloi apabila seisi keluarga berlari bersama-sama. Ini kerana pada masa itulah mereka dapat meluangkan masa berkualiti bersama-sama.

Ikmal kemudiannya menubuhkan kumpulan Malaysian Stroller Runners Community di platform Facebook pada Disember tahun lalu yang bertujuan mengumpulkan individu yang mempunyai minat sama untuk berkongsi tip dan pengalaman masing-masing.

Katanya, berlari bersama kereta sorong memerlukan teknik tersendiri kerana ia melibatkan beban di hadapan dan akan mengehadkan bukaan kaki serta menghalang hayunan tangan yang biasanya bebas dilakukan apabila berlari bersendirian.

"Setiap orang mungkin mempunyai cara tersendiri. Bagi saya sendiri, saya lebih selesa berlari di sisi kereta sorong dengan memegangnya menggunakan sebelah tangan ketika menuruni bukit.

"Setakat ini, kumpulan itu berjaya menarik penyertaan lebih 300 ahli dan kami merancang mengadakan aktiviti bersama-sama sekurang-kurangnya sebulan sekali.



TREK larian yang rata memberikan kelebihan kepada ibu bapa yang berlari sambil menolak kereta sorong.

Date : 09 Februari 2018
Title : Berlari Sambil Tolak Kereta Sorong
Publication : Kosmo!
Page : 30 & 31

KOSMO! JUMAAT 9 FEBRUARI 2018

PESONA
WANITA • KELUARGA • KESIHATAN

31

“Lebih membanggakan, kewujudan kumpulan itu sedikit sebanyak memberi inspirasi kepada orang ramai untuk menjalani gaya hidup sihat bersama keluarga.

“Sebagai contoh, ada seorang ibu di Terengganu yang sedang hamil, namun telah membeli kereta sorong dan berhasrat melakukan aktiviti tersebut bersama anak yang bakal dilahirkan nanti,” ujarnya yang sinonim dengan hashtag #TheRunningDad di laman sosial.

Sementara itu, Erni Zuraini menjelaskan, ciri-ciri kereta sorong yang menggunakan tayar angin, mempunyai kebolehan menyerap hentakan ketika melalui kawasan tidak rata dan ruang yang selesa amat penting demi memastikan anak mereka berada dalam keadaan selesa sepanjang perjalanan.

Pernah menyertai larian maraton penuh dan beberapa kali menduduki tangga 10 teratas dalam acara 10km, Erni Zuraini berkata, ibu bapa perlu peka kerana sesetengah pengeluar tidak membenarkan penggunaan peralatan beroda seperti kereta sorong atas tujuan keselamatan. “Jadi, saya akan pastikan saya memenuhi syarat itu di samping mengkaji laluan yang bakal dilalui lebih awal seperti kemudahan tandas dan stesen air untuk mengelakkan kesulitan sepanjang larian.

“Ini kerana anak-anak kecil mempunyai ragamnya yang tersendiri. Kerana itu kita harus mempunyai persediaan yang cukup seperti lampin pakai buang, bekalan makanan, tisu basah dan sebagainya,” tutur graduan Sains Sukan dari Universiti Teknologi Mara (UiTM) itu.

Bagi **Airulmi Mokhtar**, 41, berlari sudah menjadi darah dagingnya sejak lebih setahun lalu.

Ia juga menjadi menjadi faktor utama



AIRULMI



NUR SYARIDA



PUTRAJAYA Night Marathon mendapat sambutan luar biasa daripada peserta pada setiap tahun. — Gambar hiasan

dia berjaya menurunkan berat badan daripada 98 kilogram (kg) kepada 70kg dalam tempoh kira-kira enam bulan.

Jurutera yang menetap di Nilai, Negeri Sembilan itu berkata, dia berlari sejauh kira-kira 200km setiap bulan dengan secara purata 40km hingga 50km setiap minggu.

Darah daging

Lebih membanggakan, bapa kepada dua cahaya mata itu berjaya menyertai empat larian maraton penuh di dalam dan luar negara dengan catatan masa yang baik di samping dilantik menjadi salah seorang duta siri larian berprestij Score Run.

“Saya memang suka berlari dan tidak sah jika tidak bawa keluarga turut serta. Jadi, caranya ialah dengan menolak kereta sorong yang dinaiki anak bongsu saya, Airis Qalesya, 7, manakala kakaknya, Aira Farisya, 11, akan berlari bersama-sama saya.

“Pada waktu itu, kami akan berbual mengenai pelbagai perkara. Saya rasa lega dapat berada bersama keluarga berbanding jika meninggalkan mereka di rumah.

“Ia bukan satu masalah apabila kita jadikan sesuatu aktiviti kecergasan itu sebagai gaya hidup. Apa yang penting, nikmati dengan sebaik-baiknya,” tuturnya

yang selesa berlatih bersendirian seawal pukul 4 pagi pada hujung minggu di samping berlari setiap hari selepas pulang daripada kerja.

Dia berpendapat, berlari sambil menolak kereta sorong sebagai satu bentuk latihan yang istimewa kerana kesukaran yang dialami sedikit sebanyak membantu meningkatkan staminanya untuk berlari jarak jauh.

Sementara itu, isterinya, **Nur Syarida Muhamad**, 39, berkata, aktiviti tersebut boleh dianggap mencabar terutamanya buat dirinya yang tidak begitu aktif dengan aktiviti sukan.

“Namun, ia tidak mustahil untuk dilakukan. Hasil dorongan suami yang turut bertindak sebagai jurulatih dan *pacesetter*, saya tidak sangka mampu menyudahkan acara separuh maraton baru-baru ini. Pendek kata, ia satu pengalaman yang menarik.

“Begitupun, jika kami berlari bersama anak-anak, biasanya kami hanya pergi sekitar lima hingga tujuh kilometer kerana jarak itu lebih sesuai untuk mereka,” katanya.



KERETA sorong beroda tiga menggunakan tayar angin dengan diameter besar lebih sesuai untuk digunakan bagi acara larian jarak jauh. — Gambar hiasan

INFO Malaysian Stroller Runners Community

- Ditubuhkan pada Disember 2017
- Mempunyai lebih 300 ahli
- Mempromosi kegiatan berlari sambil membawa kereta sorong secara selamat
- Bertukar tip dan pengalaman berlari sesama ahli
- Bertemakan mempunyai anak bukan alasan untuk tidak bersenam
- Berhasrat mengumpul sekurang-kurangnya 10 pelari kereta sorong untuk acara separuh maraton pada Putrajaya Night Marathon 2018