



# Pimpin Lari Pagi Bersama, Dandim Letkol Donny Harap Binsik Lari Jadikan Sebagai Aktualisasi Diri

**Achmad Sarjono - [SUMENEP.IPEMI.OR.ID](http://SUMENEP.IPEMI.OR.ID)**

Jun 22, 2023 - 23:37



SUMENEP - Pembinaan fisik lari pagi rutin dilakukan oleh Prajurit dan PNS Kodim 0827/Sumenep.

Lari pagi dipimpin langsung Dandim 0827/Sumenep Letkol Czi Donny Pramudya Mahardi, S.E.,M.Si. dalam rangka menjaga kebugaran tubuh.

"Jadikan lari pagi ini sebagai hobby, bahkan di atas hobby yaitu aktualisasi diri, artinya bagaimana kita menyadari bahwa binsik lari ini nantinya sebagai

kebutuhan," ujar Dandim Letkol Czi Donny Pramudya Mahardi. Kamis (22/6/2023).

Menurutnya, kegiatan fisik lari pagi yang dilaksanakan setiap hari Selasa dan Kamis, agar tubuh menjadi ideal, dan sehat.

"Bagi rekan-rekan yang ada disini, ini penting untuk menjaga kesehatan tubuh, olahraga pagi ini kita ciptakan kegembiraan, keceriaan dan kekompakan," pungkasnya.

Kegiatan lari pagi jalanan diawali apel pagi, pengecekan tensi oleh anggota Poskesdim dilanjutkan senam peregangan dipimpin oleh salah satu Bintara.

Untuk pelaksanaan lari jalanan, rute kurang lebih 5 KM area Makodim dan wilayah seputaran Kecamatan Kota, selanjutnya melaksanakan pelemasan sit up, push up dan beberapa gerakan seperti pelemasan pinggang dan kaki.

Dandim Letkol Czi Donny Pramudya Mahardi mengatakan untuk kegiatan lari selanjutnya akan diadakan perlombaan untuk anggota dan PNS Kodim 0827/Sumenep dengan kategori usia dengan rute yang ditentukan.

"Minggu depan kami adakan lomba lari bagi anggota dan PNS Makodim, tentunya nanti sesuai dengan kategori usia dan nanti di beri hadiah, diharapkan akan termotivasi untuk lebih giat lagi melakukan pembinaan fisik," tutupnya. (\*)