

LATIHAN LARIAN 15KM SETIAP HARI JUARAI ULTRA

Kangar, 23 Nov – Latihan larian hampir setiap hari , menjaga pemakanan serta persediaan mental yang kuat adalah antara tips utama seorang pelajar Universiti Malaysia Perlis (UniMAP) menjuarai Melaka Ultra (Matra), baru-baru ini.

Pelajar tahun satu Fakulti Teknologi Kejuruteraan (FTK) itu, Mohd Zharif Asyraf Ismail berkata dia meluangkan masa setiap pagi selepas Subuh bagi menjalani latihan larian sejauh lima kilometer (KM).

“Pada sebelah petang saya menjalani latihan juga kira-kira 10 KM sekiranya tidak terikat dengan sebarang kuliah dan hanya meluangkan satu atau dua hari sahaja dalam seminggu untuk berehat daripada latihan.

“Di samping itu juga, menjaga pemakanan adalah antara perkara yang utama untuk kekal cergas dan sentiasa berstamina,” katanya.

Mohd Zharif menjuarai acara 100 KM Terbuka Lelaki larian Matra yang diadakan di Bandaraya Melaka pada 18 November lalu dengan catatan masa 13 jam 27 minit.

Menurut Mohd Zharif selain MATRA, sebelum ini dia berjaya mendapat tempat kedua larian 70 KM Kuching Ultra Marathon di negeri kelahirannya itu selain menduduki tempat ketujuh ketika menyertai 50 KM Penang Ultra Marathon pada September tahun lalu.

Katanya, dia mula menyertai acara larian jarak jauh ini sejak dua tahun lalu menerusi kumpulan lariannya sendiri iaitu Underground Runners Sarawak (UGRS) ketika masih bekerja sebelum melanjutkan pengajian ke UniMAP.

“Semua acara yang disertai menggunakan sumber kewangan sendiri dan sedikit tajaan daripada kumpulan UGRS yang sentiasa sokong menyokong di antara satu sama lain,” katanya.

Apabila ditanya mengenai perancangan pada masa hadapan, Mohd Zharif dan kumpulannya itu turut bercadang menyertai larian sejauh 168 KM di Pahang yang dijadualkan pada tahun hadapan.

Menurut Mohd Zharif, selain itu keluarganya turut memberi sokongan dari semasa ke semasa terhadap minatnya malah semua adik beradiknya bergiat aktif dalam sukan.

“Seorang adik saya menyertai pasukan negara dalam futsal bawah 16 tahun manakala adik bongsu pula menyertai Program Pembangunan Bolasepak Kebangsaan (NFDP).

“Pendek kata, kesemua kami lima beradik aktif bersukan tidak kira dalam mana-mana kejohanan atau mengisi waktu riadah setiap petang,” katanya.

Dikeluarkan Oleh :

Aininulniza Mohd Yusof (aininulniza@unimap.edu.my)

Pegawai Perhubungan Media UniMAP

Tel : 0194995275/0194660631