

Cabar diri sertai acara jalan 100 km



MEMPERTINGKAT LATIHAN: Cik Suriati (*berlengan merah*) semakin giat berlatih bersama kumpulannya bagi acara walkaton Lets Take A Walk 2017. Beliau melakukan latihan membina kekuatan setiap minggu. – Foto QASHRUL HIDAFI

ACARA LETS TAKE A WALK 2017

- ▶ Walkaton anjuran Raleigh Singapore
- ▶ Tiga kategori – 10 km, 50 km dan 100 km
- ▶ Acara mengumpul dana untuk penjaga pesakit mental
- ▶ Berlangsung pada 23 September 2017
- ▶ Pendaftaran telah dibuka melalui laman letstakeawalk.sg
- ▶ Bayaran pendaftaran pembelian awal (berakhir 31 Mei) adalah berikut – 10 km: \$45, 50 km/100 km: \$65

► FARAH REZAL
rfarah@sph.com.sg

100 KILOMETER – itulah jarak yang akan dijejaki Cik Suriati Shafii dalam walkaton atau kegiatan berjalan pantas *Lets Take A Walk 2017*.

Walaupun sudah mendaftar bagi acara itu, beliau masih ragu-ragu dan tidak pasti sama ada mampu menghabiskan jejak tersebut.

“Pada 2015 saya mengambil bahagian dalam jejak laluan 50 kilometer dan ia mengambil masa sekitar 15 jam untuk saya menamatkan perjalanan itu.

“Kali ini saya akan benar-benar menguji daya tahan dan kekuatan fizikal saya,” kata suri rumah berusia 50 tahun itu.

Acara yang bakal berlangsung September ini dianjurkan pertubuhan sukarela, Raleigh Singapore, dan telah diadakan sejak 20 tahun lalu.

Dana yang dikumpul daripada acara itu akan disalurkan kepada Carigivers Alliance Limited (CAL), yang memberi sokongan kepada penjaga pesakit mental dan Raleigh Singapore, yang melakukan projek kemasyarakatan.

Cik Suriati, yang mempunyai empat anak berusia 14 hingga 28 tahun, terdorong mencabar dirinya melakukan sesuatu yang tidak pernah dicuba sebelum ini.

Demi memastikan beliau mempunyai kekuatan fizikal yang diperlukan, beliau yang bersenam hampir se-

tiap hari telah meningkatkan tahap latihannya.

“Kali ini saya memberikan fokus kepada latihan membina kekuatan semasa di gim seperti melakukan tekan tubi (*push up*) dan angkat berat.

“Saya juga berlari setiap hari sama ada bersendirian ataupun dengan anggota kumpulan saya bagi acara ini,” ujarnya.

Beliau bersama sembilan lagi anggota kumpulannya mengemas kini WhatsApp mereka dan melakukan latihan setiap hari.

Cik Suriati berkata kumpulan itu mendorong mereka berlatih sekerap mungkin dan memastikan mereka bersedia bagi acara tersebut.

Bagi salah seorang anggota kumpulan itu, Cik Rosniaty Abu Bakar, 34 tahun, inilah kali pertama beliau bakal mengambil bahagian dalam acara itu.

“Saya tidak akan mengambil bahagian jika saya perlu berlari di acara itu, tetapi disebabkan saya hanya perlu berjalan sahaja, saya bercadang mencubanya.

“Namun, walau bagaimana penat saya merasakan ketika berjalan nanti, ia tidak dapat dibandingkan dengan penat dan cabaran yang dihadapi penjaga pesakit mental.

“Tetapi, sekurang-kurangnya acara ini boleh menjadi peringatan kepada kami semua tentang kesukaran yang dilalui penjaga pesakit mental setiap hari,” katanya.

Sama seperti Cik Suriati, Cik Rosniaty sudah pun mula berlatih dan merancang strategi yang akan diambil di acara itu nanti.

“Saya sudah memikirkan bagaimana saya boleh mengambil masa untuk berehat serta makan, dan menamatkan walkaton itu dalam masa 30 jam,” ujarnya.