

# hari ini

## Blakra'an Moker, Personel Kodim 0815/Mojokerto Jelajahi Wilayah Kota

Basory Wijaya - [MOJOKERTO.HARIINI.CO.ID](http://MOJOKERTO.HARIINI.CO.ID)

Aug 3, 2022 - 06:30



MOJOKERTO- Blakra'an Mojokerto yang biasanya dilakukan dengan bersepeda bersama, kali ini dilakukan Kodim 0815/Mojokerto dengan jalan santai menyusuri jalan dan gang perkotaan Mojokerto, Jawa Timur, Selasa (02/08/2022) pagi. Kegiatan jalan sehat ini diikuti Personel Militer dan PNS Kodim 0815/Mojokerto.

Kegiatan olah raga jalan sehat yang dipandegani langsung oleh Dandim 0815/Mojokerto Letkol Inf Beni Asman, S.Sos., M.H., ini merupakan bagian dari olah raga rutin mingguan yang dilaksanakan setiap hari Selasa, Kamis dan Jum'at, yang sebelumnya dilakukan disepertaran Alun-Alun Kota Mojokerto.



Saat ditemui, Dandim 0815/Mojokerto, Letkol Inf Beni Asman, S.Sos., M.H., mengungkapkan, olah raga ringan jalan sehat ini tujuannya untuk menjaga sekaligus membina fisik agar tetap sehat dan prima guna mendukung aktivitas rutin harian di kantor. "Kendati ditengah padatnya kegiatan rutinitas kita harus meluangkan waktu untuk membina fisik sesuai dengan jadwal waktu yang sudah ditentukan komando atas. Karena dengan kondisi tubuh sehat tentunya bekerja juga akan lebih giat dan fresh", ungkapnya.



Masih lanjutnya, dipilihnya jalan sehat ini dengan pertimbangan karena usia kita sudah tidak muda lagi, rata-rata sudah berumur hampir setengah abad bahkan ada beberapa personel menjelang purna tugas. "Intinya meskipun dengan olah raga ringan (jalan sehat) kita bisa guyub dan rukun serta penuh suasana kebersamaan dan tetap ceria", tegasnya

Banyak manfaat dari jalan sehat ini, lanjutnya, diantaranya melatih dan menguatkan otot paha (kaki), mencegah osteoporosis, menstabilkan dan menurunkan berat badan, mencegah serangan jantung dan stroke, merefresh otak dan menjernihkan pikiran. "Melalui jalan sehat dipagi hari ini dapat menginspirasi dalam menjalani aktivitas atau pekerjaan rutin", tutupnya.

Pantauan dilapangan, route yang dilalui diawali dari Makodim 0815 belok kiri ke Jalan Majapahit – Jalan KH. Ahmad Dahlan – lanjut belok kanan menyusuri Senatanan Gang 2 – Kalimati Gang 2 – Jalan KH. Nawawi – Jalan Bhayangkara – Jalan Benteng Pancasila – Masuk Lingkungan Balongsari – Lingkungan Balong Cok tembus Jalan Empu Nala.

Route terus berlanjut menuju Gang Balai Desa – Lingkungan Sumolepen, kemudian menyusuri Lingkungan Gedongan menembus Jalan Pemuda – Lingkungan Purwotengah – Lingkungan Kepangeranan – Jalan Letkol Sumarjo –

Magersari Gang 2 – Alun Alun Kota Mojokerto dan finish Makodim 0815, dengan kisaran jarak tempuh 5,5 kilometer dan waktu tempuh 55 menit.

Terantau, setibanya difinish, para personel Makodim 0815/Mojokerto melakukan senam pelemasan dilanjutkan dengan olah raga ringan diantaranya galah asin sembari diiringi lantunan musik klasik sekaligus menjadi penutup kegiatan jalan sehat rutin mingguan. ( pendim 0815)