

# Goblog

## Dalam Rangka HUT Komunitas Sepeda Lipat, Dandim 0709/Kebumen Mengikuti Gowes Bareng

Nurfaizin - [KEBUMEN.GOBLOG.CO.ID](http://KEBUMEN.GOBLOG.CO.ID)

Dec 18, 2022 - 10:38



*Dandim 0709/Kebumen Letnan Kolonel Inf Eduar Hendri S.I.P. menghadiri gowes bareng bersama komunitas sepeda lipat dalam rangka HUT Komunitas Sepeda Lipat Kebumen*

KEBUMEN - Dandim 0709/Kebumen Letnan Kolonel Inf Eduar Hendri S.I.P. menghadiri gowes bareng bersama komunitas sepeda lipat dalam rangka HUT Komunitas Sepeda Lipat Kebumen, turut hadir Bupati Kebumen H. Arif Sugiyanto SH dan Kapolres Kebumen AKBP Burhanuddin, S.I.K., S.H., M.H., Kegiatan ini salah satu upaya Dandim 0709/Kebumen dalam menjaga kebugaran tubuh dan berolah raga, Minggu (18/12/2022).

Kegiatan gowes first anniversary sepeda lipat dilaksanakan dengan route Hotel grand Kolopaking - Jl ahmad yani- Tugu Lawet-Jl Soekarno Hatta-Jl Suprpto-Jl H.M Sarbini-Jl P Bumidirjo-PAP Krakal-Obwis Waduk Wasaslintang ( Water Station I )-Spot View Bendungan pejangkolan-Kantor Kec Poncowarno ( Water station II ) - Finish Hotel grand Kolopaking Kebumen dengan total jarak tempuh 50 Km.



“Kegiatan ini merupakan ajang untuk mempererat silaturahmi, serta menjaga stamina dan kebugaran tubuh. Hal ini agar selalu tubuh selalu fit sehingga mampu menjalankan tugas sehari-hari,” ucap Dandim.

“Selain untuk menyehatkan badan, sinergitas pemerintahan menjadi tolak ukur kemajuan Kota Kebumen, olahraga sepeda ini pun dapat meningkatkan kesehatan tubuh, memperkuat otot-otot dan persendian serta dapat mengurangi stres dan depresi. Dengan bersepeda, masyarakat dapat menurunkan berat badan jika gowes secara rutin bahkan dapat membakar kalori dan lemak dalam tubuh,” imbuhnya.

Redaksi: Pendim 0709/Kebumen