

# XPRESS

## Sambut HUT Ke-78 Proklamasi Kemerdekaan RI, Dandim 1002/HST Lari 3K Bersama Muda Mudi HST

Maskuri - [HST.XPRESS.CO.ID](https://HST.XPRESS.CO.ID)

Aug 17, 2023 - 19:31



*Sambut HUT Ke-78 Proklamasi Kemerdekaan RI, Dandim 1002/HST Lari 3K Bersama Muda Mudi HST*

BARABAI-Sedikitnya 150 orang muda mudi Hulu Sungai Tengah melaksanakan lari 3K Bersama Komandan Kodim 1002/HST Letkol Kav Gagang Prawardhana.S.I.P.,M.Han, Rabu (16/8) sore

Mengambil tempat star dan finis di Makodim 1002/HST Jalan Telaga Padawangan Kelurahan Barabai Timur Kecamatan Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah menempuh jarak 3 kilometer di jalanan kota Barabai,



Diawali dengan senam peregangan dan pemanasan dipimpin oleh Serka Abdul Hamid, hal ini untuk menghindari cedera bagi para pelari

Usai melaksanakan lari 3K, Letkol Kav Gagang Prawardhana.S.I.P.,M.Han menyampaikan bahwa ajang lari 3K sore ini sebagai persiapan ataupun pemanasan pelaksanaan Color Run 7,8K yang akan dilaksanakan pada tanggal 27 Agustus 2023 nanti,"ujarnya

Selain itu lari 3K ini untuk menumbuhkan semangat kepada muda mudi Hulu Sungai Tengah untuk giat melaksanakan olahraga dalam rangka mengisi kegiatan harian agar tidak terjerumus dalam pergaulan bebas, miras dan narkoba,"tambahnya

Kita siapkan dorprize yang menarik dan kita undi bagi pelari yang beruntung untuk lebih memberikan semangat,

Harapan kami dengan adanya kegiatan olahraga ini, muda mudi Hulu Sungai Tengah siap menyongsong masa depan yang cerah,"tegas Dandim.(pendim1002).