

# hari ini

## Jaga Kebugaran Tubuh, Dansat Brimob Polda Banten Bersepeda Bersama Kapolda

Ayu Amalia - [BANTEN.HARIINI.CO.ID](http://BANTEN.HARIINI.CO.ID)

Dec 8, 2023 - 18:53



Serang - Demi menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, Dansat Brimob Polda Banten Kombes Pol. Dede Rojudin, S.I.K.,M.H., bersama dengan Kapolda Banten dan Pejabat Utama (PJU) Polda Banten melaksanakan olah raga bersepeda (Gowes). Jumat (8/12).

Sebelum pelaksanaan Gowes, diawali peregangan dan pemanasan, untuk menghindari cedera saat bersepeda.

Titik Kumpul di Lobby Utama Mapolda Banten Sampai Finish kembali lagi di Mapolda Banten, Rencana Jalur yang Dilintasi TL Polda Belok kiri- Menuju Prum. Lipatik - Prum. Lipatik Belok kanan - Arah Kapal Bosok - Kapal bosok arah jalan curug - petir - Arah taman wisata MBS - TL Palima belok Kanan - Lurus sampai Finish Polda.

Dansat Brimob Polda Banten Kombes Pol. Dede Rojudin mengatakan, olah raga bersepeda ini selain sebagai program hidup sehat juga untuk menjalin tali silaturahmi antar personel dan masyarakat.

“Bersama pak Kapolda, tentu kami PJU Polda banten lebih bersemangat dalam meningkatkan imunitas tubuh melalui kegiatan gowes seperti ini,” pungkas Dede Rojudin.

Terlihat Bapak Kapolda Banten dan para PJU dengan penuh terus mengayuh sepedanya sambil terus menikmati suasana pagi di kota Serang.

Kurang lebih gowes selama 55 menit jarak tempuh 25km , Kapolda Banten dan peserta Gowes tiba di mapolda Banten dan melanjutkan acara sarapan pagi bersama.