



Renungan Pagi dan Perkongsian Ilmu: “Lahir untuk Lari dari 7KM ke 42KM.”

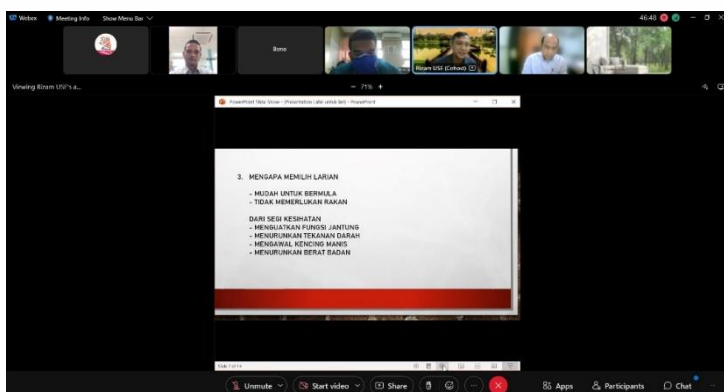
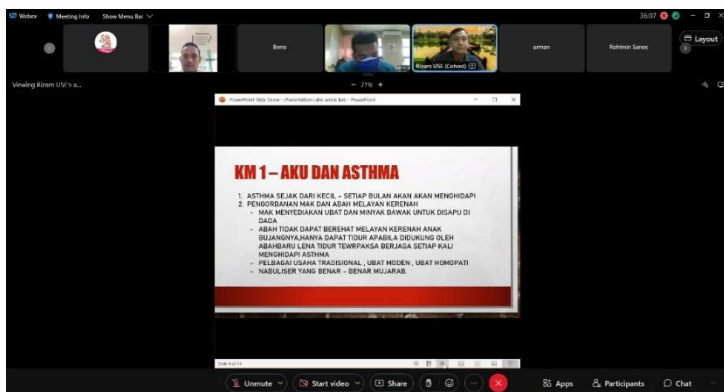
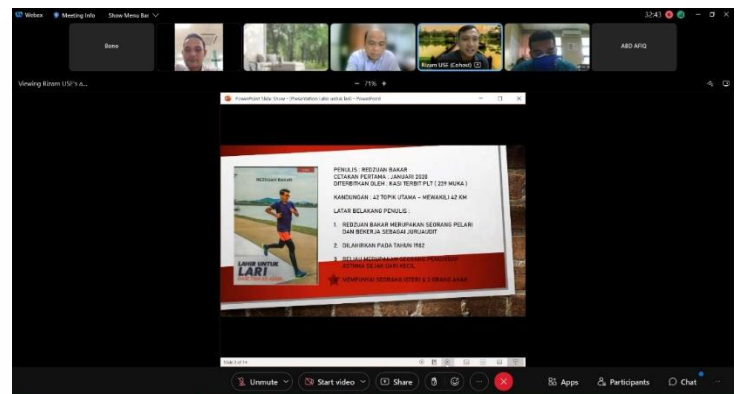
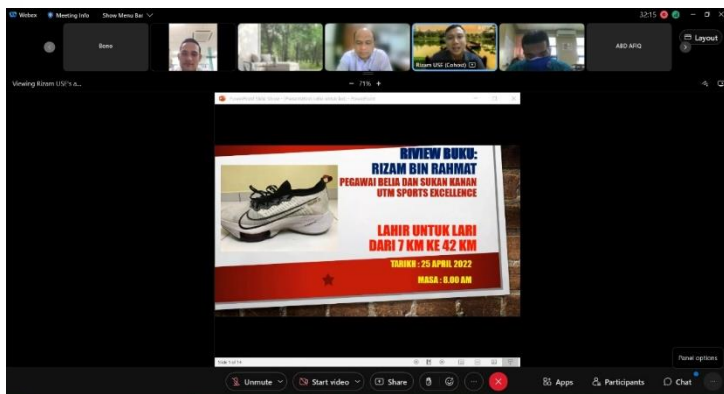
Tarikh : 25 April 2022

Pengacara Majlis : Encik Baharuddin bin Ahmad

Bacaan Doa : Encik Abdul Aziz bin Mat Yaman

Perkongsian Ilmu : Encik Rizam bin Rahmat, Pusat Kecemerlangan Sukan, Jabatan TNC (HEP)

Objektif program ini ialah untuk melancarkan penyampaian maklumat dan ilmu yang berbentuk perkongsian pengalaman dan memotivasikan staf. Pada sesi Renungan Pagi ini Encik Rizam bin Rahmat, Pusat Kecemerlangan Sukan, Jabatan TNC (HEP) telah menyampaikan perkongsian ilmu bertajuk “Lahir untuk Lari dari 7KM ke 42KM.”



Webex Meeting Info Show Menu Bar 52:57

Viewing Rizam USE's a... - 71% +

PowerPoint Slide Show - (Presentation later untuk lari) - PowerPoint

1 KM – BARU BERJUMPA DENGAN PELARI DARI ARAH BELAKANG
 - 1ST CHECKPOINT BARU BERJUMPA KUMPULAN KECIL PELARI
 - MENAMATKAN LARIAN DALAM MASA 3 JAM 40 MINIT
 - KM KE 25 LARIAN SEMAKIN PERLAHAN , OTAK MAHU BERLARI BADAN SUDAH MERASA KELETIHAN
 - BERBEKALKAN SEMANGAT MENERUSKAN LARIAN
 - BERJAYA MENAMATKAN LARIAN 7 JAM 5 MINIT
 - CUT OFF 7 JAM
 - KEPUTUSAN RASMI ?????

4. MENDAFTAR FULL MARATHON – (PBIM 2015) PELEPASAN 1.30 AM
 - LATIHAN 6 MINGGU BERSAMA COACH YANG TERLATIH 21 NOV 2015
 - NASIB MALANG TERLIBAT DALAM KESEKAPAN
 - SAMPAH LEWAT – MERUPAKAN ORANG TERAKHIR MEMULAKAN LARIAN

Slide 10 of 14

Unmute Start video Share Participants Chat

Webex Meeting Info Show Menu Bar 54:23

Viewing Rizam USE's a... - 71% +

PowerPoint Slide Show - (Presentation later untuk lari) - PowerPoint

AKRONIM DAN TERMA YANG SERING DIGUNAKAN PELARI

1. HM – SEPARUH MARATON 21.1 KM
2. FM – MARATON PENUH 42.195 KM
3. ULTRA – LARIAN MELEBIHI 50 KM
4. DNS – DID NOT START – TIDAK MEMULAKAN LARIAN
5. DNF – DID NOT FINISH – TIDAK MENAMATKAN LARIAN
6. PACE – KELAJUAN SEWAKTU BERLARI
7. HR – HEART RATE – KADAR DENYUTAN JANTUNG
8. PB – PERSONAL BEST
9. RACE KIT / RACE PAK – MENGANDUNGI BAJU ATAU VEST LARIAN

Slide 11 of 14

Unmute Start video Share Participants Chat


Webex Meeting Info Show Menu Bar 55:48

Viewing Rizam USE's a... - 71% +

PowerPoint Slide Show - (Presentation later untuk lari) - PowerPoint

WORLD MARATHON MAJOR

1. BOSTON MARATHON
2. NEW YORK CITY MARATHON
3. CHICAGO MARATHON
4. LONDON MARATHON
5. BERLIN MARATHON
6. TOKYO MARATHON



Slide 12 of 14

Unmute Start video Share Participants Chat