

# BIG ISSUE

## Minggu Militer Koramil 0811/07 Soko Laksanakan Long Mars

Basory Wijaya - [TUBAN.BIGISSUE.ID](http://TUBAN.BIGISSUE.ID)

Sep 27, 2023 - 14:35



TUBAN, – Dalam mengisi kegiatan Minggu Militer yang sudah menjadi program dari komando satuan atas yang dilaksanakan setiap minggu terakhir pada setiap bulannya, Anggota Koramil 0811/07 Soko Kodim 0811 Tuban, melaksanakan materi long mars yang dilaksanakan di sekitar wilayah Koramil 0811/07 Soko, Rabu, (27/9/2023).



Serma Rusdianto mengatakan bahwa sebelum melaksanakan lari, kegiatan diawali dengan apel pagi dan senam pemanasan di lapangan bola voly Koramil 0811/07 Soko. Pemanasan wajib dilaksanakan oleh para anggota sebelum melaksanakan kegiatan baik lari ataupun kegiatan yang berhubungan dengan fisik.

“Kegiatan senam ini agar tidak terjadi cedera otot pada saat pelaksanaan,” Ujar Serma Rusdianto.

Ia menambahkan, Kegiatan long mars menempuh jarak  $\pm$  5 km dengan route start di lapangan bola voly Koramil dan seputaran jalan wilayah Kecamatan Soko, kegiatan ini selain untuk melaksanakan jadwal kegiatan pada Minggu Militer juga sebagai sarana untuk membina kesehatan dan kebugaran badan serta pembinaan fisik bagi seluruh anggota Koramil 0811/07 Soko.

“Harapannya agar kebugaran dan kemampuan individu Prajurit tetap terjaga dengan baik yang pastinya sangat berguna dalam mendukung kesiapsiagaan satuan juga dalam melaksanakan tugas yang diembannya sehari-hari dan harus bisa diselesaikan dengan sebaik-baiknya. (Faro)