

(<https://news.usm.my>)

Berita Mutakhir

09  
OCT

## 12 STAF USM KAMPUS KESIHATAN DAKI PUNCAK SEMPENA HARI SUKAN MALAYSIA



JELI, KELANTAN, 9 Oktober 2016 – Sempena sambutan Hari Sukan Malaysia, seramai 12 orang staf daripada Kampus Kesihatan Universiti Sains Malaysia (USM) melaksanakan Ekspedisi Mendaki Gunung Stong minggu lalu.

Ketua Ekspedisi, Mohd Ridzuwan Ramly berkata, ekspedisi mendaki Gunung Stong ini diadakan sempena Hari Sukan Malaysia dan untuk memupuk semangat yakin diri dalam setiap peserta yang terlibat.



"Untuk ke puncak, terdapat dua trek iaitu laluan terus ke trek balak dan satu lagi perlu menyeberangi kaki Air Terjun Jelawang. Pendakian kami kali ini menyeberangi kaki air terjun untuk melihat keindahan air terjun Jelawang yang dikatakan air terjun berlata tertinggi di Asia Tenggara," ujar Ridzuwan.

"Sepanjang ekspedisi ini, para peserta melalui pelbagai halangan dan rintangan untuk tiba di puncak.

Ekspedisi ini mendapat kerjasama daripada Pusat Transformasi Insan (PTI) USM Kampus Kesihatan. Menurut Ketua Penolong Pendaftar PTI, Saberi Mohd Yusof, ini merupakan salah satu silibus Training Of Trainers (TOT) bagi melahirkan staf yang mempunyai ketahanan mental dan fizikal yang tinggi.





Salah seorang peserta vateran yang kali pertama mendaki, Roslida Mohamad, 52, mengakui trek untuk ke Puncak Gunung Stong amat mencabar bagi orang yang agak berusia sepertinya. "Walaupun mempunyai kesihatan yang baik, namun saya tetap merasakan keperitan mendaki trek yang jauh dan curam," katanya.

"Pengalaman mendaki Gunung Stong akan sentiasa diingati dengan keindahan alam semulajadi dan udara yang menyegarkan disulami deruan air terjun yang mengalir sangat memberi ketenangan dan kesegaran yang boleh menjadi terapi minda.

"Sememangnya sangat menyeronokkan dan mengujakan," kata Roslida.



Dalam pendakian ini, kesemua peserta yang menyertai ekspedisi tersebut berjaya menjejakkan kaki ke puncak Gunung Stong yang terletak di ketinggian 1,433 meter dari paras laut.

Teks: Wan Mohd Rashidi Wan Mood / Foto: Mohd Ridzuwan Ramly

