



Bersepeda Olahraga Favorite Tingkatkan Imun di Masa Pandemi

Update - WARTASEKOLAH.COM

Oct 4, 2020 - 19:27



DEMAK - Berbicara tentang tren sepeda atau gowes ada semacam klub pengayuh sepeda yang anggotanya mulai dari balita hingga usia senja.

Ditemui pada Minggu (4/10/2020) di Alun-alun Demak, Sekretaris Desa Karang Sari, Puji Ramadhan, yang juga salah satu anggota klub mengatakan, perkumpulan gowes yang digawangi oleh Agus manto, Eko Sulistyawan ini merupakan sarana silaturahmi sosial warga yang dikemas dengan kegiatan olah tubuh yaitu sepeda.

Rute bersepeda mereka biasanya berganti-ganti tiap minggu, tetapi prioritas memang jajah desa milang kori atau bisa diungkap secara singkat menjadi touring ke desa-desa.

"Untuk rute jauh hingga luar kota seperti grobogan, inipun juga dibalut dengan rasa wisata sebab mengunjungi destinasi api mrapen di sana," ujar Puji.

Lain lagi dengan klub sepeda lipat Demak atau Dekseli, Nurhadi Wijaya salah satu anggotanya mengatakan, klub sepedanya sudah rutin melakukan gowes jauh sebelum pandemi. "Setiap Minggu kami gowes bareng selain untuk silaturahmi juga sharing sesama anggota,"katanya.

Selain itu, sering mengikuti iven di luar kota, namun di masa pandemi kita kurangi jumlah peserta untuk gowesnya. "Sedangkan iven dari luar kota kita juga ikuti secara virtual melalui aplikasi yang telah ditentukan panitianya," jelas Nurhadi.

Seperti diketahui selama pandemi olah raga gowes menjadi alternatif olah tubuh yang favorit untuk meningkatkan imun. Banyak kelompok sepeda yang bermunculan tanpa mengenal usia dan jenis sepeda.

Dari pengamatan di lapangan, anggota klub pit-pitan ini sangat menikmati kebersamaan. Mereka tetap berkumpul dengan menggunakan protokol kesehatan seperti memakai masker dan tidak bersalaman antar anggota.

Pepatah dan nasihat para tetua, tak ada masalah tanpa solusi. Maka di tengah kebijakan pembatasan sosial dan fisik akan terlalu kentara Ketika kumpul di satu titik. Untuk itu lebih baik kumpul dengan tetangga sendiri namun dalam kemasan yang berbeda dan memiliki tujuan positif. (***)