

## Sukses Gelaran Family Gathering, Minggu Pagi BSC Semarakkan Jalan Pagi di Gunung Padang

Afrizal - [AFRIZAL.JURNALIS.ID](http://AFRIZAL.JURNALIS.ID)

Jul 2, 2021 - 16:35



Padang,- Komunitas Bintang Sport Community (BSC) menggelar kegiatan gathering di Kota Bukittinggi, 19-20 Juni 2021 lalu.

Seperti yang dilaporkan Ketua BSC, Awe kepada media ini, Jumat (2/7), digelar beragam kegiatan bermuatan rekreasi. Gathering yang diikuti semua anggota

BSC merupakan agenda yang akan digelar secara rutin oleh BSC sebagai wujud kebersamaan.

"Komunitas BSC ini mengadakan family gathering untuk merajut kebersamaan," ujar Awe didampingi Erizon Bahar, Firdaus Ilyas, Hj Nar/Aci dan pengurus lainnya, Jumat (2/7).

Dalam kegiatan ini para peserta diajak untuk beraktivitas di luar ruang melalui alam terbuka yang indah di berbagai destinasi wisata.

"Senang sekali rasanya bisa mengikuti kegiatan ini dan mengasyikan, terimakasih ketua Syafrudin Hok dan Haji Velly," ujar Bunda Rommy.

Selanjutnya, Minggu (4/7), Komunitas pencinta jalan sehat BSC yang dibina Budi Syukur ini akan melaksanakan pembubaran panitia family gathering yang disemarakkan dengan jalan pagi bersama di Jalan Baru Bukit Gado-gado Gunung Padang

Awe yang akrab dipanggil Om Awe oleh kalangan komunitas ini mengatakan jalan kaki merupakan olahraga sederhana yang dapat dilakukan di mana saja tanpa butuh peralatan apapun. Meski sangat sederhana, jalan kaki setiap hari memiliki manfaat yang luar biasa.

"Jika dilakukan secara rutin, bermanfaat untuk menurunkan berat badan, menyehatkan organ jantung, mencegah stroke, menurunkan resiko diabetes dan lainnya," ungkapnya.

Terkait kegiatan jalan pagi, Minggu (4/7) komunitas jalan pagi BSC yang bermarkas di Bukit Gado-gado ini, menurut pembina BSC, Budi Syukur, hal ini tidak saja komunitas BSC saja yang akan meramaikan Bukit Gado-gado di Gunung Padang, tapi juga bakal diramaikan warga masyarakat pencinta jalan saehat lainnya.

"Bagi kita-kita yang Sudah berumur lebih 50-an ini perlu bergerak terus supaya badan jadi Sehat," kata Sengaja Budi Syukur didampingi Yusman Kasim mantan Wawako Padang, yang juga pembina komunitas ini. (Agusmardi)