

# JWI

## Lanud ZAM Laksanakan Hanmars dan Healing ke Pantai Nipah Tingkatkan Kemampuan Personel

[Syafruddin Adi - NTB.JWI.OR.ID](mailto:NTB.JWI.OR.ID)

Nov 24, 2024 - 15:16



Mataram NTB - Dalam upaya meningkatkan kemampuan fisik dan mental personelnnya, Lanud ZAM (Zainuddin Abdul Madjid) mengadakan kegiatan hanmars (jalan mars jarak jauh) dan healing bersama di Pantai Nipah, Kabupaten Lombok Utara. Sabtu, 23 November 2024.

Kegiatan ini bertujuan untuk mempererat kebersamaan, meningkatkan daya tahan tubuh, serta memberikan penyegaran bagi seluruh anggota Lanud ZAM.

Komandan Lanud ZAM, Kolonel Pnb Sonny Irawan, S.E, M.M., menjelaskan bahwa kegiatan ini merupakan bagian dari program pembinaan jasmani yang terintegrasi dengan pola pendekatan keseimbangan antara fisik dan mental. "Hanmars ini dirancang untuk mengasah ketahanan fisik, disiplin, serta kerja sama tim di lingkungan Lanud ZAM. Setelah itu, healing di Pantai Nipah memberikan momen relaksasi agar personel kembali segar dan siap menjalankan tugas negara," jelasnya.

Kegiatan diawali dengan apel pagi di markas Lanud ZAM, diikuti dengan hanmars sejauh 6,7 kilometer yang menantang stamina para peserta. Sepanjang rute, seluruh anggota menunjukkan semangat tinggi sambil menikmati indahnya pemandangan alam Lombok. Setelah tiba di Pantai Nipah, kegiatan dilanjutkan dengan berbagai aktivitas seperti senam pendinginan, permainan kelompok, serta waktu bebas menikmati keindahan pantai.

Pantai Nipah, yang dikenal dengan pasir putihnya dan air laut yang jernih, dipilih sebagai lokasi karena suasananya yang tenang dan mendukung proses relaksasi. Personel Lanud ZAM juga memanfaatkan momen ini untuk mempererat hubungan kekeluargaan melalui makan bersama dengan menu khas laut yang segar.

Dengan adanya kegiatan ini, Lanud ZAM berharap dapat menciptakan personel yang lebih tangguh, sehat, dan harmonis, baik dalam tugas maupun kehidupan sehari-hari. Ke depan, kegiatan serupa direncanakan akan terus dilaksanakan secara berkala untuk mendukung pembinaan personel yang lebih optimal. (Adb)