

Headline	Bukan sekadar taman biasa		
MediaTitle	Berita Harian Ahad		
Date	08 Mar 2020	Color	Full Color
Section	Supplement	Circulation	56,027
Page No	P40,P41	Readership	168,081
Language	Malay	ArticleSize	1691 cm <sup>2</sup>
Journalist	Jami'ah Sokri	AdValue	RM 56,209
Frequency	Daily	PR Value	RM 168,627



# Bukan sekadar taman biasa

Banyak lokasi di Lembah Klang jadi pilihan untuk aktiviti berjoging sambil nikmati kehijauan alam semula jadi

Oleh Jami'ah Sokri  
jami@bh.com.my

Hujung minggu atau cuti umum, lazimnya ramai mengambil kesempatan melakukan aktiviti sihat secara santai di pusat rekreasi atau taman.

Bagi mereka yang tinggal di Lembah Klang, khususnya banyak tempat boleh dikunjungi bagi tujuan berkenaan termasuk berjoging sambil menghirup udara bersih dan menikmati keindahan alam

semula jadi.

Mungkin setiap minggu silih berganti anda boleh memilih tempat tertentu dan jika suka pasti akan ulangi lagi untuk mengisi masa dengan cara gaya hidup sihat.

Malah, semua tempat berkenaan yang mempunyai keunikan tersendiri mampu memancing pelancong asing meneroka yang sebilangan mereka gemar pada kegiatan lasak dan santai.

Berikut antara lokasi yang boleh anda kunjungi:

(Foto <https://www.thrillophilia.com>)

## Institut Penyelidikan Perhutanan Malaysia (FRIM)



Hutan simpan terletak di Kepong, Kuala Lumpur, sesuai untuk kegiatan berjoging. Ada enam laluan yang boleh diterokai.

Laluannya tidak begitu mencabar dengan lereng kecil yang mudah didaki dan sesuai bagi mereka yang gemar berjoging santai.

Kedaaan sekeliling tenang dan damai dengan

bunyi alam semula jadi seperti bunyi burung berkicauan dan air sungai mengalir.

Anda boleh juga melakukan aktiviti lain seperti melihat burung, berenang di sungai, merentas hutan dan pelbagai lagi aktiviti lain. Bayaran masuk RM1 dan RM5 untuk tempat meletakkan kenderaan.



## Taman Botani Negara Shah Alam

(Foto Tajas Media)

Dibina di tanah seluas 817 hektar di Shah Alam, Selangor. Ia adalah taman pertanian terbesar di dunia, dikelilingi alam semula jadi yang indah.

Terdapat landasan joging berbukit yang mencabar, ia juga pasti menarik perhatian peminat aktiviti sukan seperti berbasikal.

Selain itu, anda boleh mela-

wat *Four Seasons House* bagi merasai musim panas, salji, luruh dan bunga yang tidak terdapat di Malaysia.

Masa yang paling baik untuk mengunjungi Taman Botani Shah Alam ini adalah pada waktu pagi kerana tidak terlalu sesak seperti pada waktu siang serta anda dapat mengelak panas terik matahari.



(Foto Pmarts)

## Taman Tasik Perdana, Cyberjaya

Lokasi yang sangat cantik untuk berjoging sambil menikmati pemandangan indah Putrajaya.

Ia juga mempunyai taman permainan percuma terbesar di Selangor. Selain beriadah, boleh membawa anak bersama untuk bersenam pada waktu petang.

Berjoging boleh membantu meningkatkan kualiti hidup seseorang, jika tidak sempat untuk ke mana-mana

pusat rekreasi, Taman Tasik Perdana di sini sesuai untuk berjoging pada waktu malam.

Lampu berwarna-warni dan cahaya lampu di bangunan dan jambatan di sekeliling kawasan ini menambahkan lagi keindahan taman berkenaan.

Malah, di sini anda boleh menikmati pemandangan matahari terbenam dan suasana waktu malam yang cantik dan begitu mengasyikkan.

## Taman Alam Kuala Selangor

Taman indah dikelilingi paya bakau. Asalnya daripada tanah pantai dengan keluasan kira-kira 200 hektar.

Ada pelbagai jenis trek joging yang dipilih bergantung kepada pemandangan yang anda suka, sama ada tasik, hutan sekunder atau hutan bakau.

Anda juga boleh menyelami kehijauan alam ketika berjoging di taman ini kerana terdapat pelbagai jenis flora dan fauna.

Selain berjoging anda boleh menyaksikan kira-kira 156 spesies burung berterbangan bebas di sini dan disediakan beberapa menara pemerhatian untuk pengunjung.

Dengan persekitaran yang dikelilingi hutan, anda bebas berjoging, tetapi diingatkan bawa ubat anti serangga kerana banyak nyamuk di kawasan ini.





Headline	Bukan sekadar taman biasa		
MediaTitle	Berita Harian Ahad		
Date	08 Mar 2020	Color	Full Color
Section	Supplement	Circulation	56,027
Page No	P40,P41	Readership	168,081
Language	Malay	ArticleSize	1691 cm <sup>2</sup>
Journalist	Jami'ah Sokri	AdValue	RM 56,209
Frequency	Daily	PR Value	RM 168,627



### Bukit Jugra

(Foto Life, Follow The Flow)

Berjoging di trek yang rata mungkin kelihatan mudah bagi peminat sukan ekstrem.

Jangan bimbang, kami mempunyai tempat yang sempurna untuk anda terokai. Lakukan senaman jogging di Bukit Jugra kerana tempat ini bukan sahaja sesuai untuk mendaki bukit, malah sesuai untuk berjoging.

Kawasan Bukit Jugra ini tidak mempunyai trek khas

untuk berjoging, tetapi ada laluan yang sesuai digunakan pengunjung.

Laluan itu adalah jalan digunakan pengunjung yang ingin ke puncak bukit dengan memandu kereta.

Sebaik sahaja anda berjoging sampai ke puncak, dapat menikmati pemandangan Sungai Langat dan kawasan sekitarnya yang sangat menakjubkan.



### Taman Tugu

Di sebalik hiruk-pikuk deruan kenderaan dan dikelilingi bangunan pencakar langit di tengah bandar raya Kuala Lumpur, masih ada kawasan hutan hujan tropika, dikenali sebagai Taman Tugu.

Terletak bersebelahan Parlimen dan Taman Botani

Perdana, menempatkan pelbagai khazanah alam membabitkan kawasan hutan sekunder seluas hampir 27 hektar.

Di samping meredah hutan atau sekadar berjoging di sini, anda pasti rasa kecamuk minda dan stres akibat terlalu penat bekerja akan hilang

seketika apabila dapat melihat hampir 1,000 pokok pelbagai jenis daripada spesies hutan hujan.

Anda juga boleh menambah ilmu dengan melihat 4,000 pokok lagi membabitkan lebih 230 pelbagai spesies hutan hujan tempatan ada di situ.



### Taman Tasik Titiwangsa

Terletak di Jalan Tun Razak, Kuala Lumpur berwajah baru dengan tarikan air pancut tinggi berkuasa jet dikenali *high fountain jet* setinggi 100 meter (m).

Malah, ia akan diterangi cahaya lampu berwarna-warni membuatkan anda teruja mengunjungi tempat ini.

Menjadi satu-satunya lokasi di tengah bandar raya untuk menikmati pemandangan fajar

menyingsing dan matahari terbenam, di jeti tasik.

Beriadah atau berjoging di sini adalah pilihan terbaik. Ramai warga kota mahu menyaksikan suasana keindahan warna langit dan awan ketika fajar menyingsing sebelum berjoging, manakala ada memilih pada waktu petang berjoging, kemudian diakhiri aktiviti melihat matahari terbenam.



(Foto AzhamShaari)

### Taman Tasik Shah Alam

Terletak di pusat bandar Shah Alam, taman tasik ini direka oleh arkitek landskap, iaitu Fumiaki Takano pada 1985.

Pada masa itu, ia adalah taman awam pertama yang dibuka di Selangor. Trek terdapat di taman ini adalah trek jogging yang rata dikelilingi pemandangan tasik

yang memukaukan.

Dengan hanya melihat tasik, anda akan merasa tenang dan lebih bermotivasi untuk terus berjoging.

Terokai tasik yang saling dikenali dengan penyewaan perahu dayung atau kayak dengan harga berpatutan.

Pastikan anda mengambil masa berjinak-jinak bersama haiwan ternakan taman ini seperti angsa, bangau, burung merak dan ayam hutan.

Tiada bayaran masuk untuk beriadah di sini, jadi nikmati pemandangan dan aktiviti jogging secara percuma.

