Headline	TAMAN `MESRA' BASIKAL		
MediaTitle	Harian Metro		
Date	15 Oct 2020	Color	Full Color
Section	Santai	Circulation	112,705
Page No	33,34	Readership	338,115
Language	Malay	ArticleSize	1666 cm²
Journalist	Fairul Asmaini Mohd Pilus	AdValue	RM 65,630
Frequency	Daily	PR Value	RM 196,891

SANTAI

AKTIVITI berbasikal pada waktu malam di Putrajaya.

TAMAN 'MESRA' BASIKAL

Banyak lokasi menarik sekitar Lembah Klang sedia kemudahan untuk sukan itu

AKTIVITI berbasikal semakin digemari ramai.

FOKUS

Oleh Fairul Asmaini Mohd Pilus
asmaini@nstp.com.my

Aktiviti berbasikal sememangnya membawa banyak manfaat untuk badan terutama dalam membantu menjaga kesihatan kardiovaskular dan membakar kalori.

Sejak pandemik Covid-19 melanda, semakin ramai yang bertukar hobi kepada aktiviti berbasikal dan tidak hairan jika ia semakin digemari pelbagai lapisan masyarakat termasuk selebriti tanah air.

Menambah lagi keseronokan berbasikal, terdapat banyak lokasi di seluruh negara yang menyediakan kemudahan untuk sukan itu.

Ia termasuk taman rekreasi awam yang bukan sahaja menyediakan kemudahan laluan berbasikal, malah turut menyajikan pemandangan menarik.

Berikut adalah antara lokasi menarik di sekitar Lembah Klang untuk melakukan aktiviti berbasikal.

PUTRAJAYA

1) LALUAN PINGGIR TASIK

Dataran Putrajaya, Dataran Wawasan, Dataran Gemilang serta sekitar Pusat Konvensyen Antarabangsa Putrajaya (PICC) dipenuhi ramai penunggang sama ada hari biasa mahu pun hujung minggu.

2) TAMAN BOTANI PUTRAJAYA

Taman yang dilengkapi pelbagai kemudahan termasuk laluan berbasikal untuk pengunjung.

Jangan bimbang jika tidak membawa basikal kerana ia boleh disewa dengan harga berpatutan mengikut jam yang diperlukan.

3) TAMAN SAUJANA HIJAU, PRESINT 11

Selain lokasi untuk beriadah, taman ini juga

> 34

Powered by: iSENTIA

Headline	TAMAN `MESRA' BASIKAL		
MediaTitle	Harian Metro		
Date	15 Oct 2020	Color	Full Color
Section	Santai	Circulation	112,705
Page No	33,34	Readership	338,115
Language	Malay	ArticleSize	1666 cm²
Journalist	Fairul Asmaini Mohd Pilus	AdValue	RM 65,630
Frequency	Daily	PR Value	RM 196,891

RIADAH RAPAT UKHUWAH

Aktiviti boleh dilakukan bersama keluarga, jiran atau rakan ketika waktu lapang

TAMAN Metropolitan Kepong turut menyediakan kemudahan untuk pengunjung berbasikal.

DATARAN Putrajaya turut menjadi tumpuan penggemar sukan berbasikal.

TAMAN Botani Negara Shah Alam menjanjikan cabaran tersendiri kepada penggemar sukan berbasikal.

SELEBRITI terkenal, Datuk Seri Siti Nurhaliza dan suami turut memilih aktiviti berbasikal.

DARI MUKA 33

cukup terkenal sebagai lokasi penggambaran pasangan raja sehari.

Ini kerana seluas kawasan kira-kira 41 hektar itu antara taman awam yang paling indah di Putrajaya.

Laluan pejalan kaki dan berbasikal adalah pada laluan sama dan pengunjung boleh bersantai sambil menghayati keindahan landskap berbukit serta taman gaya Eropah.

Namun, jika ingin melepaskan lelah, jangan risau kerana terdapat beberapa pondok yang disediakan.

4) TAMAN WETLAND PUTRAJAYA

Ia terdiri daripada Taman Wetland yang berkeluasan 138 hektar dan kawasan sekitarnya yang berkeluasan 1977 hektar.

Pelbagai aktiviti boleh dilakukan di sini termasuk aktiviti berbasikal.

Pengunjung boleh menyewa basikal pada harga berpatutan dan mengelilingi taman itu sambil menikmati keindahan alam semula jadi.

5) TAMAN CABARAN PUTRAJAYA

Bagi mereka yang mahu menguji kemahiran berbasikal pada tahap lebih tinggi dan sukakan cabaran, boleh datang ke Taman Cabaran Putrajaya.

Di sini disediakan laluan berbasikal untuk dua kategori lasak iaitu MTB dan litar BMX. Trek MTB dengan jarak 9.1 kilometer dibina di kawasan hutan, ladang getah dan kelapa sawit yang memberikan cabaran tersendiri.

Waktu operasi bermula pada jam 10 pagi sehingga 8 malam dan kemasukan adalah percuma.

KUALA LUMPUR
1) DESA PARK CITY CENTRAL PARK

Antara salah satu tempat berbasikal yang terkenal di ibu kota dengan laluan selebar sembilan kaki dengan berlatar belakangkan pemandangan menakjubkan tasik buatan manusia.

Ia menjadi tumpuan terutama pada hujung minggu.

2) INSTITUT PENYELIDIKAN DAN PERHUTANAN MALAYSIA (FRIM)

Lokasi tepat untuk penunggang basikal lasak kategori 'off road.'

Terdapat beberapa laluan di sini dari 'beginner' ke 'expert' dan basikal juga boleh disewa dengan harga berpatutan.

3) TAMAN BOTANI PERDANA

Lokasi ini sangat sesuai untuk pencinta alam yang ingin menikmati perjalanan berbasikal dengan santai.

Sekiranya anda mahukan laluan yang lebih mencabar, cubalah menaiki Bukit Tunku yang berdekatan untuk pendakian ke Tugu Negara.

4) TAMAN BUKIT KIARA

Taman kejiranan di kawasan Taman Tun Dr Ismail (TTDI) itu mempunyai jalan yang luas dan berturap baik, sesuai untuk berbasikal dan berjoging.

Banyak penunggang basikal yang mahu menguji kemahiran dan mencari keseronokan dengan mengikuti laluan mencabar yang disediakan.

5) TAMAN METROPOLITAN KEPONG

Salah satu taman rekreasi terbesar di ibu kota dan dilengkapi laluan berbasikal sejauh tiga kilometer.

Taman seluas 95 hektar itu juga adalah destinasi riadah popular dalam kalangan penduduk setempat untuk bermain layang-layang dan berkumpul dengan keluarga kerana ia juga dilengkapi permainan kanak-kanak.

SELANGOR
1) TAMAN BOTANI NEGARA SHAH ALAM

Berkeluasan 1,295 hektar, Taman Botani Nasional Shah Alam adalah salah satu taman botani terbesar di Malaysia.

Apapun, pastikan anda menikmati sarapan terlebih dahulu sebelum datang ke sini untuk berbasikal kerana kawasannya berbukit dan mencabar fizikal dan mental.

Jika tidak membawa basikal sendiri, pengunjung juga boleh menyewa dengan harga berpatutan.

2) TAMAN JAYA PARK SEKSYEN 10, PETALING JAYA

Taman ini adalah lokasi berbasikal popular dalam kalangan penduduk setempat.

Ia turut dinaik taraf dengan pelbagai kemudahan untuk keselesaan pengunjung termasuk gazebo yang boleh dijadikan tempat perlindungan hujan dan rehat di sepanjang lorong basikal.

Powered by: iSENTIA