



TUNKU Naquiyuddin bersama peserta kategori OKU sebelum melepaskan peserta pada Seremban Half Marathon 2018, semalam.

Buang penyakit

■ Pelari maraton singkap detik awal gaya hidup sihat 39 tahun lalu

Khairul Najib Asarulah Khan
news@nstp.com.my

Seremban

"Saya aktif berlari pada usia 33 tahun selepas doktor memaklumkan tekanan darah tinggi hampir mencapai tahap bahaya. Dari situ saya mula amalkan gaya hidup sihat terutama senaman dengan berlari," kata Ee Ah Seng, 72.

Dia yang berasal dari Singapura antara 1,767 peserta kategori terbuka sejauh 21 kilometer Seremban Half Marathon 2018 (SHM 2018) di Bandar Sri Sendayan di sini, semalam.

Menurutnya, dia datang ke acara itu bersama rakanya, Loo Thow

Choon, 75, dari Larkin, Johor yang mempunyai minat sama dengan menaiki bas ekspres, kelmarin.

"Acara ini larian maraton ke 60 kali saya sertai sebelum menyertai larian seterusnya di Alor Setar, Kedah hujung bulan ini.

"Walaupun aktif berlari, tidak dinafikan keupayaan saya masih lemah berbanding orang muda kerana mempunyai tenaga yang kuat," katanya.

Sementara itu, Choon berkata, dia mengenali Ah Seng ketika menyertai acara larian di Singapura 15 tahun lalu.

"Sejak itu, kami menjadi rakan baik dengan menyertai acara larian

bersama.

"Sudah 40 tahun saya terbahit dalam acara larian termasuk ke luar negara seperti Hong Kong, Thailand dan Singapura," katanya.

Pengerusi pengelola SHM 2018, Amy Chua Monk Yew berkata, keseluruhan seramai 6,689 peserta menyertai acara itu yang membabitkan kategori terbuka, pelajar dan orang kurang upaya (OKU).

Menurutnya, pemenang setiap kategori membawa pulang wang tunai, pingat dan sijil.

Penyampaian hadiah disempurnakan Tunku Naquiyuddin Tuanku Ja'afar dan Tunku Mohamed Alauddin Tunku Naquiyuddin.

FAKTA
1,767 peserta kategori terbuka menyertai Seremban Half Marathon 2018