



UiTM@Media **2016**



Gemilang Alumni



UiTM@Media
2016



Bukan mengejar populariti tetapi membawa mesej keamanan

PELARI SOLO WANITA

Bersara selepas tawan 30 menara

MENGAMBIL keputusan untuk menamatkan tugasnya daripada TUDM pada tahun 2002, sehingga tahun ini Suwaibah berjaya mencatat 12 rekod dalam *Malaysia Book of Records*. Sasaran baharunya adalah menjadi wanita pertama menakluk 30 menara tertinggi di dunia (#suwaibah30towers) dengan

membawa mesej kesedaran mengenai keperluan bantuan kemanusiaan di kem-kem pelarian Asia, terutama dalam kalangan kanak-kanak.

"Larian kemanusiaan ini akan bermula pada bulan Julai dan antara menara yang akan ditawan adalah menara Burj Khalifa, Dubai; bangunan Empire State, New York; menara Tokyo, Jepun; menara Sydney, Australia, menara CN, Toronto; menara Wills, Chihago, dan banyak lagi.

"Sebelum ini saya hanya berlari di kawasan rata namun bagi rekod terbaharu ini, saya perlu mendaki tangga di dalam bangunan yang mana cabarannya lebih besar kerana kapasiti ruang sangat berbeza dengan larian yang terdedah kerana semakin tinggi pendakian, semakin rendah tekanan udara yang akan menyukarkan pernafasan.

"Jika saya leka dengan perkara seperti ini, saya boleh tumbang dan meningkatkan risiko kepada kematian jadi saya perlu bersedia dengan mental dan fizikal melalui latihan-latihan yang sedang saya lakukan ketika ini," ujarnya yang gemar menjalani latihan di Batu Caves dengan mendaki 272 anak tangga.

Selepas hampir 30 tahun berlari, larian kemanusiaan menawan 30 menara tertinggi di dunia akan menjadi larian terakhir buat Suwaibah kerana dia merasakan sudah sampai masa untuk bersara daripada acara larian bagi menumpukan kepada kehidupan peribadi kerana sudah terlalu lama dia berada di dalam industri tersebut.

Mahu menumpukan kepada perniagaan dan menulis buku selepas ini, walaupun akan bersara, dia tidak meninggalkan dunia sukan secara langsung kerana mahu menyumbang kembali kepada masyarakat selepas apa yang dilakukan selama ini sentiasa mendapat sokongan yang tidak berbelah bagi daripada komuniti dan kerajaan Malaysia.

"Projek pertama saya adalah iaitu *Power Talk* akan menjelajah ke sekolah-sekolah, universiti dan kem Program Latihan Khidmat Negara (PLKN) di seluruh Malaysia untuk memberi motivasi, ceramah dan perkongsian pengalaman yang diharap dapat memberi inspirasi kepada orang muda untuk terus berusaha melakar kejayaan tidak mengira apa sahaja bidang yang mereka ceburi," ujarnya.

BERSAMBUNG
DI SEBELAH

'Berlari' 30 tahun tanpa henti

Suwaibah pernah dilabel sebagai orang gila

popular
ternama

Oleh NURSYAMIMI SAIDI
nursyamimi.saidi@utusan.com.my

BUKAN calang-calang wanita, **Suwaibah Mohammad Nasir**, 43, mula mencipta nama apabila berjaya menawan Gurun Sahara dengan membuat larian solo sejauh 1,111 kilometer (km) pada tahun 2012 dan menjadi pelari solo Malaysia yang berjaya menyempurnakan Larian Terusan Sutera Merentasi Laluan Marco Polo pada tahun 2014.

Tujuan wanita ini bukanlah untuk

mengejar populariti atau mencipta nama dan rekod, namun apa yang dilakukan oleh wanita kelahiran Tanah Merah, Kelantan ini adalah sebagai cara dia berbakti kepada masyarakat dengan menyumbang kepada mereka yang kurang bernasib baik dan memerlukan melalui pengumpulan dana dan membawa mesej keamanan sepanjang melakukan larian.

"Berlari adalah sebahagian daripada hidup saya kerana saya sangat mencintai sukan ini. Pernah pada waktu dahulu ketika saya sedang berjoging orang memanggil saya sebagai 'orang gila' kerana cuba melakukan sesuatu yang agak mustahil untuk seorang wanita lakukannya.

"Pada saya, sesiapa sahaja boleh menilai kita dan melabel apa jua yang mereka ingini namun hanya diri kita yang tahu niat sebenar. Saya langsung tidak menyesal dengan segala yang

SUWAIBAH MOHAMMAD NASIR mendisiplinkan diri dengan larian.

BERSAMBUNG
DI SEBELAH

Kelebihan berlari

Turunkan berat badan

Kawal tekanan jantung dan kolesterol



Tingkatkan tenaga luaran dan dalaman

Berfikir lebih panjang

Mengawal stres

Menguatkan tulang

Tindak balas berfikir lebih pantas dan menyakinkan



Lancarkan pernafasan

Kurangkan selesema dan bersin



Tajamkan penglihatan

Panjang umur

Tidur lebih nyenyak



saya lakukan lebih-lebih lagi apa yang dilakukan adalah atas dasar tiket amal.

“Tidak kisah apa orang nak cakap dan cakap-cakap yang sedemikian tidak akan mematahkan semangat malah saya semakin berusaha untuk membuka mata mereka bahawa sukan juga boleh menyumbang kepada masyarakat,” katanya ketika ditemui di restoran miliknya, Kuah Desa, di Taman Desa, Kuala Lumpur, baru-baru ini.

Bekas atlet jarak jauh negara itu juga mahu membuktikan bahawa wanita bukanlah insan yang lemah malah golongan ini juga boleh mempamerkan keberanian serta keazaman untuk mengharungi cabaran bagi mencapai kejayaan dalam pelbagai bidang.

Aktif berlari sejak di sekolah rendah, kebolehannya mula dikesan selepas menjuarai acara merentas desa pada usia 12 tahun yang mana ketika itu dia sudah mengalahkan pelajar yang lebih senior malah telah mengintai peluang untuk menyertai acara larian di luar sekolah seperti acara merentas desa Tok Bali, Kelantan.

Mengakui seorang yang lasak, dia pernah dilantik menjadi ketua rumah sukan kerana gemar memasuki pelbagai acara sukan dan sejak itu, dia mula mendisiplinkan diri kerana bercita-cita mahu menceburi secara serius dalam bidang sukan.

“Disebabkan saya seorang yang aktif dalam bidang sukan, saya telah ditawarkan memasuki sekolah berasrama penuh (SBP) iaitu Sekolah Menengah Sains Sultan Haji Ahmad Shah, Kuantan selama tiga tahun dan sempat mewakili negeri Pahang dalam Sukan Malaysia (Sukma) sebelum dipanggil pulang ke Kelantan kerana ditawarkan pula menjalani program anak angkat Kelantan melalui Majlis Sukan Sekolah-sekolah Malaysia dan menyambung pelajaran ke Sekolah Menengah Kebangsaan Ismail Petra, Kelantan.



KENANGAN Suwaibah Mohammad Nasir ketika dikerumuni kanak-kanak selepas selesai acara larian di Gurun Sahara.

TRIVIA

Wanita pertama yang berjaya mendaki Menara Kuala Lumpur pada tahun 1998.

Pemegang rekod sebagai wanita terpanjang mendaki Batu Caves selama satu minit 13 saat yang belum digugat sesiapa sehingga ke hari ini.

Masih menuntut di UiTM dalam jurusan Sains Sukan dan Rekreasi di peringkat Ijazah Sarjana Muda.

Pernah berkhidmat bersama TUDM selama 12 tahun.

Menjadi jurucakap dan ikon menghulurkan dana kepada akaun, Asia International Humanitarian Fund Raising bernombor, 21412900278130 (RHB Bank).

- **Penasihat**

Profesor Emeritus Dato' Dr Hassan Said
Naib Canselor

- **Ketua Projek**

Alfina Bakar

- **Pengurus Produksi**

Darus Kasim
Rosly Mahmud

- **Penyelaras Bahan Akhbar**

Firdaus Abd Hanan
Hanisah Yacob
Datin Umminaljah Salleh

- **Pembantu**

Penyelaras Bahan Akhbar

Hazizi Jantan
Nor Azlina Nordin
Samsinah Selamat
Raja Nazrul Raja Hisham

- **Pereka Grafik Utama**

Junaidy Talib

- **Pereka Grafik**

Rosdi Abdul Hamid
Mohd Nor Firdaus Mohd Isa

- **Sumber Keratan Akhbar**

Utusan Malaysia, Mingguan Malaysia, Berita Harian, Berita Minggu,
New Straits Times, The Star, Sunday Star, The Sun, Star Metro,
Kosmo, Harian Metro, Sinar Harian.

