

B41 MS51 13/6/2013

# Rizal kembali ke gelanggang

**Kuala Lumpur:** Selepas dua tahun berehat daripada acara berbasikal trek, Rizal Tisin membuat penampilan sulung pada Kejohanan Berbasikal Trek Kebangsaan yang bermula semalam.

Bergandingan dengan Muhammad Elmi Jumari, Hamdan Hamidun dan Muhammad Imran Mohd Zubir dalam acara berpasukan kejar mengejar elit lelaki, Rizal yang mewakili negeri kelahirannya, Selangor bagaimanapun sekadar meraih perak apabila tewas kepada pasukan Kelantan.

"Ini perlumbaan pertama selepas kembali aktif berlatih awal bulan lalu selepas saya mendapat pelepasan daripada majikan saya (Suruhanjaya Perkhidmatan Awam).

"Memenangi perak adalah permulaan baik dan saya puas hati dengan keputusan ini biar baru bermula," kata pelumba berumur 29 tahun itu.

Rizal yang juga pemenang pingat pertama buat negara pada Kejohanan Dunia apabila memenangnya pada 2009 di Poland dalam acara 1 kilometer ujian masa individu berkata ketua jurulatih, John Beasley sudah merangka program baginya yang meletakkan sasaran untuk kembali bersinar pada Sukan Asia dan Sukan Komanwel tahun depan.

Katanya, Beasley merangka program supaya dia menumpukan acara berpasukan kejar mengejar dan berpasukan pecut buat permulaan ini.

"Melihat keadaan badan saya, banyak yang perlu saya baiki dan saya akan kembali menjalani latihan bersama pelumba elit lain di Melbourne selepas Aidilfitri Ogos ini," katanya.

UM MS 30 13/6/2013

# Rizal kembali ke trek selepas dua tahun

KUALA LUMPUR - Selepas dua tahun meninggalkan trek, Rizal Tisin akhirnya kembali beraksi apabila menyertai acara kejar-mengejar berpasukan akhir dalam Kejohanan Berbasikal Trek Kebangsaan 2013, semalam.

Kehadiran Rizal tetap memberi impak dan sinar kepada pasukan trek kebangsaan walaupun gagal membantu negeri kelahirannya, Selangor memenangi pingat emas dalam acara tersebut apabila tewas kepada Kelantan.

Menurut pelumba kelahiran Klang itu, acara kejar-mengejar berpasukan bersama Muhammad Elmi Jumari, Hamdan Hamidun dan Muhammad Imran Mohd. Zubir adalah acara trek pertama yang disertainya selepas dua tahun.

"Kali terakhir saya beraksi dalam acara trek adalah pada Kejohanan Trek Dunia 2011 Apeldoorn, jadi saya menjadikan kejohanan ini sebagai garisan permulaan untuk aktif semula," katanya.

Rizal sempat mengambil bahagian dalam acara BMX ketika Sukan SEA 2011 Indonesia sebelum berehat dan lebih memberi tumpuan kepada kerjayanya bersama Suruhanjaya Perkhidmatan Awam (SPA).

Pelumba berusia 29 tahun itu, menganggap penyertaannya dalam Kejohanan Berbasikal Trek Kebangsaan sebagai persediaan untuk menyertai Sukan Asia 2014 Incheon dan Sukan Komanwel 2014 Glasgow.

"Ini adalah separuh daripada program latihan saya, malah saya juga sekarang menjadi sebahagian daripada pelumba kejar-mengejar berpasukan dan pecut berpasukan kebangsaan selepas berbincang dengan ketua jurulatih, John Beasley.

"Sebenarnya Beasley sudah menyiapkan program ini bermula Mac lalu dan saya mula berlatih Mei lalu di bawah Graham Seers.

"Saya juga sudah mendapat pelepasan majikan," katanya yang

meraih pingat gangsa dalam Kejohanan Trek Dunia 2009 Poland.

Ditanya mengenai kejohanan lain yang akan disertainya, Rizal berkata, selepas ini mungkin dia akan mengambil bahagian dalam Kejohanan Trek Terbuka Kuala Lumpur, hujung bulan ini.

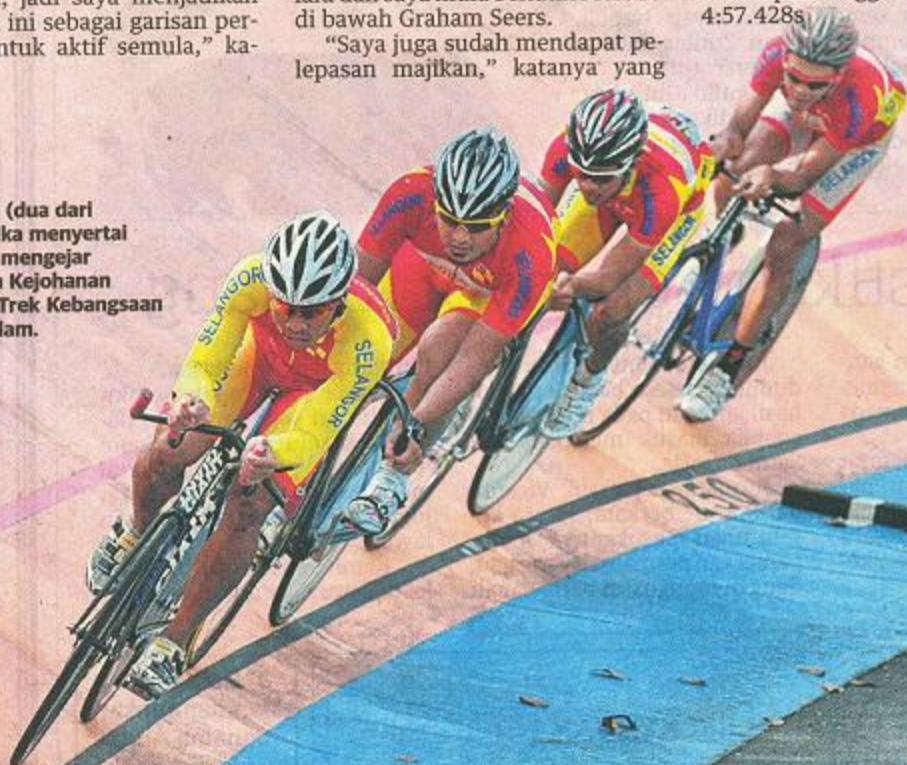
"Berkemungkinan selepas Aidilfitri saya akan kembali semula ke Melbourne mengikuti latihan di sana.

"Saya harap segala urusan mengenai visa dapat diselesaikan," katanya.

Selangor tewas dalam penentuan tempat pertama dan kedua kepada pasukan Kelantan yang dibarisi Muhammed Syafiq Syazwan Zainuddin, Mohammad Al-Ghazali Abd. Hamid, Loh Sea Keong dan Nik Mohd. Azwan Zulkifle.

Mereka sekadar mencatat masa lima minit 1.108 saat manakala Kelantan pula unggul dengan catatan 4:57.428s.

RIZAL Tisin (dua dari depan) ketika menyertai acara kejar-mengejar berpasukan Kejohanan Berbasikal Trek Kebangsaan 2013, semalam.



## Rizal rides to a silver medal in comeback trail

TIS TAR 13/6/2013  
PG 59

**KUALA LUMPUR:** Former World Championships bronze medallist Rizal Tisin announced his comeback to competitive cycling after a two-year hiatus with a silver medal as part of the Selangor team pursuit quartet in the National Track Championships at the Cheras Velodrome.

Rizal, who won the 1km time trial bronze medal in the 2009 World Championships, only returned to the track in March after getting clearance from his employers – the Public Services Commission – to attend training.

Rizal combined with Muhd Elmi Jumari, Hamdan Hamidun and Muhd Imran Mohd Zubir to take the silver behind the Kelantan quartet of Muhd Syafiq Syazwan, Muhd Al-Ghazali Abdul Hamid, Loh Sea Keong and Muhd Azwan Nik Zulkifle.

“It’s a good start for me as I only started training in March. I shed a few kilogrammes after joining Graham Seers (as part of the



**Back on track:** Rizal Tisin is back in the saddle after a two-year absence.

endurance track squad),” said Rizal, who last competed on the track in the 2011 Asian Championships in Korat, where he won the 1km time trial.

The Selangor-born cyclist has set his sights on making it to the team pursuit and team sprint squad for the Asian and Commonwealth Games next year.