**NASKAH SIARAN I “GO RADIO”**

**PROGRAM “ASIKNYA KE GUNUNG”**

**(Opening) Jingle Go Radio 102.2 FM Jakarta**

------------------------------------------------- **Lagu 1&2 -------------------------------------------------**

-------------------------------------------------- **IKLAN ---------------------------------------------------**

--------------------------------------------- **Bumper ASGUN --------------------------------------------**

Reinita & Fia : 102.2 FM Jakarta/ Go Radio!/ yang muda/ yang berkelana//

Reinita : Selamat pagi guys/ salam jumpa dengan gue/ Rere/ dan rekan gue//

Fia : Fia/ Apa kabar nih guys?// Semoga pada sehat nih ya/ dan semangat/ kan

masih pagi nih guys/ ya walaupun hari senin katanya bikin mager gitu/ dan   
 butuh moodbosterlah ya//

Reinita : Weits/ semangatlah/ harus/ karna kita bakal temenin para pendengar semua/

dalam 1 jam ke depan ini/ dalam program/ Wabar//

Reinita & Fia : Wisata Bahari//

-------------------------------------------- **Bumper Go Radio -------------------------------------------**

Fia : Oke guys/ di program Asiknya ke gunung kali ini/ kita bakalan ngebahas

wisata gunung di Indonesia nih// Khususnya untuk para pecinta pendaki

gunung ni//

Reinita : Wah/ seru ni/ Fi pembahasan kali ini//

Fia : Iya dong/ gunung di Indonesia gak kalah menarik dengan gunung yang ada

di luar negri Re//

Reinita : Pastinya Fi// Oke guys/ buat kalian pecinta gunung/ silahkan merapat untuk

mendengar pembahasan dari GO RADIO//

Fia : Sebelum kita membahas lebih lanjut/ kita dengerin dulu lagu dari......

------------------------------------------------------ **Lagu 3 ------------------------------------------------**

**------------------------------------------------ Lagu 4& Iklan --------------------------------------------**

**( Content 1 )**

Reinita & Fia : Balik lagi di 102.2 FM Jakarta/ Go Radio!/ yang muda/ yang berkelana//

Reinita : Masih bareng gue/ Reinita dan Fia// Semuanya masih setia nunggu kita kan//

pasti penasaran dengan pembahasan yang akan kita share kali ini//

Fia : Pastinya// siapa sih yang gak suka dengan suasana pegunungan yang sejuk//

Lo suka gak/ Re//

Reinita : Suka dong/ suasana yang kaya gitu kita butuh banget/ karna kan kita tinggal

di kota Jakarta yang minim akan kesejukkan//

Fia : Haha lebay lo/ Re// Oh iya/ buat yang baru mau mencicipi mendaki gunung/

ada enam tips yang harus kalian ketahui//

Reinita : Yang pertama jogging// Dengan jogging secara rutin mampu meningkatkan

ketahanan tubuh/ karena mendaki gunung tentu membutuhkan endurance

yang tinggi lantaran kegiatan yang dilakukan membutuhkan perjalanan yang

jauh guys//

Fia : Betul// Yang kedua berenang/ karena dengan berenang dapat mengatur

pernapasan kalian guys// Jadi napas kalian didistribusi oksigen ke seluruh

tubuh berjalan dengan lancar dan agar rasa lelah tidak berpotensi

menggagalkan pendakian//

Reinita : Ketiga/ Latihlah kekuatan fisik kalian dengan weight lifting sederhana/ agar

tubuh kalian tidak kaget dengan beratnya tas carrier yang harus dipikul

nanti// Keempat/ wall climbing/ berguna untuk melatih kesabaran sekaligus

menjajal kekuatan otot tangan serta kakimu ketika mendaki//

Fia : Kelima kalian bisa mengkombinasikan gerakan-gerakan ringan seperti push

up/ squat/ dan pull-up dengan metode HIIT// Metode ini bisa jadi alternatif

bagi kalian yang tidak memiliki waktu banyak untuk melakukan olahraga

olahraga yang telah Hipwee sebelumnya// Metode HIIT akan meningkatkan

tenaga dan melatih daya tahan tubuhmu hanya dengan waktu latihan yang

tidak terlalu lama//

Reinita : Tips yang terakhir ni guys/ yoga// Gerakan-gerakan yoga bermanfaat untuk

meregangkan otot-otot yang menegang ketika pendakian berlangsung// Otot

juga perlu diregangkan agar tubuh tidak mudah cedera// Selain itu/ yoga juga

akan bermanfaat untuk melatih ketenangan pikiran dan perasaan//

Fia : Waah tipsnya kece juga ya/ berarti gue dan yang masih pemula lainnya juga

bisa mendaki gunung dengan olahraga yang bermanfaat sebelum mendaki//

Reinita : Iya dong/ Fi pastinya// Oke guys kita udah share enam tips olahraga untuk

yang baru mau mendaki//

Fia : Kita akan lanjut pembahsan yang lainnya//sebelum itu kita dengerin dulu

lagu yang akan kita kasih ........

----------------------------------------------------- **Lagu 5 -------------------------------------------------**

---------------------------------------------- **Lagu 6 & Iklan ---------------------------------------------**

Reinita & Fia : Haii guys balik lagi nih dengan kita di GO RADIO/ asiknya ke gunung/ di

102.2 FM Jakarta/

Fia : Sebelum kalian menjamahi puncak-puncak tertinggi/ tantang dulu diri kalian

untuk melewati beberapa gunung yang ramah daki//

Reinita : Yap/ bener banget// Beberapa diantaranya gunung dengan ketinggian 700

mdpl yaitu gunung Nglanggeran yang berada di kota Yogyakarta/ cocok

untuk kalian yang permula mendaki ni guys//

Fia : Ada juga Re/ Gunung dengan ketinggian 1.762 mdpl yang terletak di

Magelang/ yakni Gunung Andong// Gunung ini menawarkan keelokan yang

gak kalah dari gunung-gunung yang lebih tinggi// Gunung papandayan

dengan ketinggian 2.265 mdpl yang terletak di Garut/ memberikan lewat

tingkat kesulitan yang tergolong ringan plus kawah-kawah eksotis sepanjang

perjalanan//

Reinita : Jangan lupa Fi/ Gunung Gede setinggi 2.958 mdpl yang terletak di kota

Bogor/ Gunung yang terletak di Jawa Barat ini menjadi salah satu gunung

favorit pendaki// Dan yang terakhir/ Fi/ Gunung Pulosari setinggi 1.346 mdpl

yang terletak di Pandeglang/ Banten/ gunung ini sederhana tetapi menawan

bagi para pendaki//

Fia : Nah/ Re/ dari salah satu gunung itu lo pernah mendaki kesana gak//

Reinita : Hmm/ gimana ya/ kasih tau gak yaa hihihi//

Fia : pasti belum pernah ya Re/ hahaha//

Reinita : Wah/ ngeledek deh mulai Fi/ bikin bete deh//

Fia : Hahaha/ dari pada lo bete dan yang lainnya ikutan bete/ gue kasih lagu ni

buat kalian// Lagu dari........

----------------------------------------------------- **Lagu 7 -------------------------------------------------**

------------------------------------------------ **Lagu 8 & Iklan -------------------------------------------**

Fia : Nah/ itu dia dua lagu dari..../ gimana sama lagunya/ semoga bikin kalian hari

ini jadi semangat ya//

Reinita : Dan jangan lupa juga ya guys/ sama tips-tips diawal yang udah kita share

barusan//

Fia : Iya guys/ karena tipsnya bermanfaat banget// daaann beberapa gunung yang

cocok buat pendaki pemula juga//

Reinita : Akhirnya gue/ Reinita dan Fia pamit undur diri// dan gak lupa kita kasih lagu

special buat kalian//

Fia : See you next time guys/ stay tune di Go Radio!/ dan tunggu info-info

menarik dari kita//

Reinita & Fia : 102,2 FM/ Go Radio/ yang muda/ yang berkelana//

----------------------------------------------------- **Lagu 9 -------------------------------------------------**

---------------------------------------------- **Lagu 10 & jingle -------------------------------------------**