

**V Rajd Rowerowy**  
oraz Dowolna Aktywność Fizyczna  
/Wybór aktywności zależy od Ciebie/  
**Honorowych Dawców Krwi Ziemi Biłgorajskiej**  
Pod hasłem:  
**„DOCENIAMY CICHYCH BOHATERÓW”  
- HONOROWYCH DAWCÓW KRWI**

**Program szczegółowy rajdu rowerowego:**

**Godz. 12.00** - zbiórka uczestników rajdu rowerowego przed budynkiem PCK w Biłgoraju ul. 3-go Maja 79 i wyjazd na trasę **Wola Mała - Wola Duża - Rapy Dylańskie- Zalew Biłgoraj /ok. 20 km/**

**Godz. 14.00** - zakończenie rajdu nad zalewem Bojary w Biłgoraju, ognisko /poczęstunek-kiełbaski we własnym zakresie/ oraz pamiątkowe zdjęcie.

**14 czerwca niedziela**  
SMIĘTAKI DZIEŃ HONOROWEGO KRWIODAWCY

Zapraszamy do udziału w **V Rajdzie Rowerowym oraz Dowolnej Aktywności Fizycznej Honorowych Dawców Krwi Ziemi Biłgorajskiej** pod hasłem: **"DOCENIAMY CICHYCH BOHATERÓW" HONOROWYCH DAWCÓW KRWI** w dniu **14 czerwca 2020 r.**

Cele rajdu to: Popularyzacja krwiodawstwa i aktywności fizycznej; Zamiarem organizatorów akcji jest połączenie aktywnego wypoczynku ze spotkaniem w gronie przyjaciół, rodziny i znajomych, relaksem i zabawą; Poznanie walorów przyrodniczych i kulturowych Ziemi Biłgorajskiej; Propagowanie zdrowego trybu życia i aktywnej formy wypoczynku.

**V Rajd Rowerowy**  
oraz Dowolna Aktywność Fizyczna  
/Wybór aktywności zależy od Ciebie/  
**Honorowych Dawców Krwi Ziemi Biłgorajskiej**  
Pod hasłem:  
**„DOCENIAMY CICHYCH BOHATERÓW”  
- HONOROWYCH DAWCÓW KRWI**

**Program szczegółowy rajdu rowerowego:**

**Godz. 12.00** - zbiórka uczestników rajdu rowerowego przed budynkiem PCK w Biłgoraju ul. 3-go Maja 79 i wyjazd na trasę **Wola Mała - Wola Duża - Rapy Dylańskie- Zalew Biłgoraj /ok. 20 km/**

**Godz. 14.00** - zakończenie rajdu nad zalewem Bojary w Biłgoraju, ognisko /poczęstunek-kiełbaski we własnym zakresie/ oraz pamiątkowe zdjęcie.

**Dowolna aktywność fizyczna,** która odbędzie się w dniu 14.06.2020 to m.in. spacer rowerem, na rolkach czy innym pojeździe nie mechanicznym we własnym zakresie, jak również Nordic Walking, bieg, spacer, gry indywidualne i zespołowe, pływania itp. (po przebytej trasie przejdź do nas na Facebook: Klub HDK przy PCK w Biłgoraju, mail: hdk.pck.biłgoraj@pck.pl zdjęcie oraz nazwę aktywności, czas i dystans jaki pokonałeś).

**Formalnym warunkiem uczestnictwa w rajdzie rowerowym oraz dowolnej aktywności fizycznej** jest zapisanie się na listę uczestników do dnia 14.06.2020 r. włącznie, oraz uiszczenie opłaty w wysokości minimum 5 zł od każdego uczestnika z wyłączeniem dzieci do lat 13.

Pieniądże można wpłacić w kasie biura PCK lub na konto nr. 79 1160 2202 0000 0002 4345 3344 z dopiskiem „darowizna na krwiodawstwo”.

**Zebrane pieniądze będą przeznaczone na promowanie honorowego krwiodawstwa.**

Zapisanie się na listę uczestników stanowi potwierdzenie zapoznania się z Regulaminem i do przestrzegania jego postanowień. Zgłoszenia należy składać w Biurze PCK w Biłgoraju ul. 3-go Maja 79 tel. 84 888 26 01 e-mail: pck.biłgoraj@pck.pl, Facebook Klub HDK przy PCK w Biłgoraju.

**ORGANIZATORZY:**  
POLSKI CZERWONY KRZYŻ ZARZĄD POWIATOWY W BIŁGORAJU  
GRUPA ROWEROWA PTTK BIŁGORAJ

**PATRONAT MEDIALNY:**  
PORTAL INTERNETOWY: WWW.BILGORAJ.COM.PL

**SPONSORZY:**  
STAROSTWO POWIATOWE BIŁGORAJ  
pikulmedya.pl

Załącznik:

- [Regulamin V Rajdu Rowerowego HDK ph. Doceńmy Cichych Bohaterów - HDK.](#)