

Projekt pod tytułem „Rodzinne Rajdy Rowerowe” skierowany jest do wszystkich mieszkańców województwa małopolskiego i ma na celu popularyzację turystyki rowerowej, promocję zdrowia oraz propagowanie prozdrowotnych postaw spędzania wolnego czasu. W ramach *Rodzinnych rajdów rowerowych* chcemy przyzwycząić mieszkańców Małopolski, w tym całe rodziny, do aktywnego spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu.

W ramach projektu w okresie od lipca do września 2017 roku odbędzie się 9 bezpłatnych rajdów rowerowych o charakterze rekreacyjno-sportowym w każdym z subregionów Małopolski:

- Małopolska Zachodnia – Przeciszów – 08 lipca 2017 roku
- Subregion tarnowski – Ciężkowice – 09 lipca 2017 roku
- Subregion tarnowski – Wojnicz – 16 lipca 2017 roku
- Subregion tarnowski – Zakliczyn - 22 lipca 2017 roku
- Subregion podhalański – Rabka – 30 lipca 2017 roku
- Subregion sądecki – Gmina Korzenna - 06 sierpnia 2017 roku
- Krakowski Obszar Metropolitalny (KOM) – Nowy Wiśnicz – 27 sierpnia 2017 roku
- Małopolska Zachodnia – Wygieźłów – 03 września 2017 roku
- Subregion tarnowski – Pleśna – 10 września 2017 roku

Na organizację *Rodzinnych rajdów rowerowych* w ramach projektu zaplanowano przebieg tras o różnym stopniu trudności. Same trasy dostosowane będą do różnych możliwości fizycznych uczestników – w każdym rajdzie zaplanowano trasę Small – dla dzieci i osób początkujących, trasę Medium – dla osób średniozaawansowanych oraz trasę Large – dla rowerzystów mających dobrą kondycję i ambicje sportowe.

Rajdom będą towarzyszyć konkursy, gry i zabawy na świeżym powietrzu np. układanie specjalnie przygotowanych puzzli, tak by w sposób maksymalny zachęcić ludzi do udziału w tych wydarzeniach, dodatkowo odbędą się różnego rodzaju zawody dla dzieci.

Na trasie rajdu będą zorganizowane dodatkowe konkurencje o charakterze rekreacyjno-sportowym. Część z planowanych do realizacji imprez rowerowych może być organizowana przy okazji innych ważnych wydarzeń kolarskich w regionie.

W ramach realizowanej imprezy przeprowadzone zostaną również działania na rzecz osób niepełnosprawnych integrujące ich z osobami pełnosprawnymi poprzez wspólne uczestnictwo w grach, zabawach, konkursach towarzyszących rajdom, ponad to będziemy promować zdrowe nawyki żywieniowe wraz z małopolską żywnością wysokiej jakości jak np. produkty ekologiczne, co wpisuje się w dzisiejsze trendy życia. Dlatego też promocją obejmujemy zdrowy tryb życia, albowiem te działania dają skutek w połączeniu nawzajem ze sobą: tj. sport, odżywianie i zdrowy tryb życia z czego Małopolanie zdają sobie sprawę coraz powszechniej.

Wszystkie rajdy będą imprezami bezalkoholowymi. Uczestnicy rajdów otrzymają różnego rodzaju odblaski na rower/ubranie czy materiały informacyjne mające na uwadze zwrócenie ich uwagi na zachowanie bezpieczeństwa w ruchu drogowym zwłaszcza o późnej porze.

Na starcie poszczególnych rajdów każdy z uczestników otrzyma bezzwrotny numer startowy, mapkę trasy, informator rajdowy z zasadami rajdu i jego programem. Na mecie każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy medal lub inne stosowne wyróżnienie, a dzieci startujące w zawodach – dodatkowo pamiątkowy dyplom. Na mecie i na trasie przygotowany będzie również bezpłatny posiłek zgodnie z ideą projektu oparty na żywności ekologicznej od Małopolskich producentów dla wszystkich uczestników. Prowadzone też będą gry i zabawy rowerowe, konkursy, czasem występy i pokazy.