

	PERMULAAN	PENAMAT	KM	MASA
	<b>Upacara "Flag-Off" Jelajah Berbasikal Kangar Putrajaya di Kangar, Perlis pada 13 Mac 2017 ( Isnin)</b>			
1	Hospital Tuanku Fauziah, Kangar, Perlis	<i>Hospital Sultanah Bahiyah, Alor Star, Kedah</i>	49.9	13 Mac 17 Isnin
2	Hospital Sultanah Bahiyah, Alor Star Kedah	Hospital Yan, Kedah	45.1	
3	Hospital Yan, Kedah	Hospital Sultan Abdul Halim, Kedah	33.9	
4	Hospital Sultan Abdul Halim, Kedah	<i>Hospital Kulim, Kedah</i>	43	14 Mac 17 Selasa
5	Hospital Kulim, Kedah	Hospital Parit Buntar, Perak	36.9	
6	Hospital Parit Buntar, Perak	Hospital Taiping, Perak	53.4	
7	Hospital Taiping, Perak	Hospital Kuala Kangsar, Perak	36.5	15 Mac 17 Rabu
8	Hospital Kuala Kangsar, Perak	<i>Hospital Raja Permaisuri Bainun Ipoh, Perak</i>	43.2	
9	Hospital Raja Permaisuri Bainun Ipoh, Perak	Hospital Kampar, Perak	40	
10	Hospital Kampar, Perak	Hospital Teluk Intan, Perak	44.1	16 Mac 17 Khamis
11	Hospital Teluk Intan, Perak	Hospital Tengku Ampuan Jemaah, S. Bernam,	40	
12	Hospital Tengku Ampuan Jemaah, S Bernam	Hospital Tanjung Karang, Perak	50.1	
13	Hospital Tanjung Karang, Selangor	Hospital Sungai Buloh, Selangor	63	17 Mac 17 Jumaat
14	Hospital Sungai Buloh, Selangor	<i>Hospital Selayang</i>	34	
15	Hospital Selayang	<i>Hospital Serdang, Selangor</i>	42	
16	<b>Taman BOTANIC, Putrajaya</b>		<b>30</b>	<b>18 Mac 17 Sabtu</b>

**\*\* Acara WKD besar-besaran (major event)**

**ATURCARA JELAJAH KAYUHAN KANGAR-PUTRAJAYA  
SAMBUTAN WKD 2017 KEBANGSAAN  
TAMAN BOTANIC  
PUTRAJAYA18 MAC 2017**

MASA	AKTIVITI 1 (berlangsung serentak)
	<b>JELAJAH KAYUHAN KANGAR-PUTRAJAYA WKD 2017 TAMAN BOTANIC PUTRAJAYA18 MAC 2017</b>
6.30 pagi	Pendaftaran peserta kayuhan awam di Hospital Serdang/ Taman Botani Putrajaya
7.30 pagi	Ketibaan peserta kayuhan utama dari Hospital Serdang ke Taman Botani
7.45pagi	Perlepasan semus peserta kayuhan menegelilingi Putrajaya <b>(Jarak Kayuhan 30KM/ Jangkaan Masa 1 Jam 30Minit)</b>
930 pagi	Peserta kayuhan tiba di Taman Botani untuk sambutan acara kebangsaan

MASA	AKTIVITI 2 (berlangsungserentak)
	<b>FUN RUN WKD 2017</b>
6.30pagi	Pendaftaran peserta larian <b>FUN RUN</b>
700 pagi	Perlepasan peserta larian di Taman Botani <b>(Jarak larian 5KM/ Jangkaan Masa 1 Jam)</b>
930 pagi	Peserta larian Tiba di Taman Botani untuk sambutan acara kebangsaan

MASA	AKTIVITI
9.20pagi	Ketibaan Tetamu Jemputan
9.30 AM	<b>KETIBAAN PESERTA KAYUHAN DAN LARIAN</b>
9.30pagi	Ketibaan Tetamu Kehormat
	Nyanyian Lagu Negaraku Bacaan Doa
9.40pagi	Ucapan Oleh Tetamu Kehormat (MySihat)
9.50pagi	Ucapan Perasmian sambutan WKD 2017 Kebangsaan & Penutupan Minggu WKD2017 Oleh Tetamu Kehormat
10.00pagi	Gimik Penyerahan Banner Gergasi Tandatangan beserta Mesej oleh Ketua Kayuhan
	Lawatan ke Pameran dan Gerai
	Penyampaian Hadiah Cabutan Bertuah
	SidangMedia
	Makantengahari
12.00 PM	Bersurai

<b>MASA</b>	<b>AKTIVITI BERTERUSAN</b>
7.00 AM	<b>PENDAFTARAN PESERTA &amp; ORANG AWAM YANG HADIR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Isi borang kehadiran</li> <li>- Tandatangan beserta mesej</li> <li>- Berikan nombor cabutan bertuah</li> </ul>
8.30 AM	<b>SENAM ROBIK / ZUMBA</b>
8.30 AM Continuously	<b>ACARA KIDNEY-GO: FUN WALK IN THE PARK</b>
8.30 AM – 9.30 AM	<b>PERTANDINGAN MEWARNA BAGI PELAJAR SEKOLAH</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kategori sekolah rendah</li> </ul>
	<b>AKTIVITI BERTERUSAN</b>
9.00 AM – 1000 am	<b>CPR DANCE</b> – mengajar CPR dalam bentuk tarian / step cpr <b>MASS CPR</b> -mengajar CPR dalam skala penyertaan orang awam yang ramai.
9.00 AM – 12.00 PM	<b>PEMERIKSAAN KESIHATAN PERCUMA</b>  <b>PAMERAN KESIHATAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Booth MSN</li> <li>- Booth NKF</li> <li>- Booth SPVA</li> <li>- Booth MySihat</li> <li>- Booth KKM / Derma Darah/ Kempen Derma Organ</li> <li>- Booth penaja</li> </ul> <b>AKTIVITI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ceramah kesihatan</li> <li>- tabung amal</li> <li>- derma darah</li> <li>- cabutan bertuah</li> </ul> <b>GERAI JUALAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Produk berkaitan sukan basikal</li> <li>- Produk kesihatan</li> <li>- Booth SPVA</li> <li>- Trak &amp; gerai makanan/ minuman/ jualan</li> </ul>