

# Ottawa Canada



# Ottawa's Sunday Bike-days

Hop on your bike, lace up your inline skates, and hit the parkways — they're closed to motor vehicles **every Sunday from Victoria Day to Labour Day** (May to September).

## Alcatel's Sunday Bike-Days

### Parkways Closed to Motor Vehicles:

Ottawa River Parkway (Ottawa) Length: 5.5 kilometres

Colonel By Drive (Ottawa) Length: 8 kilometres

Rockcliffe Parkway (Ottawa) Length: 8 kilometres

Gatineau Park Parkways (Gatineau) Length: 30.5 kilometres

### Activities:

Free Bike Checks

Inline Skating Lessons

Water Bottle Refill and Safety Features Check

Helmet Tips



Sponsors and partners:



# Ottawa, Canada

## Alcatel Sunday Bike-days



More than 50 kilometres of pure fun!







The National Capital Commission (NCC), together with the Public Health Agency of Canada and Go For Green, encourages Canadians to enjoy a healthy lifestyle by partaking in outdoor physical activities. Whether you're having fun on the weekend, or going to work during the week, it's always a good time to get moving and get some fresh air!

This map gives an overview of the Capital Pathway. You can find a detailed interactive map at [www.canadacapital.gc.ca/biking](http://www.canadacapital.gc.ca/biking).



De concert avec l'Agence de santé publique du Canada et Vert l'action, la Commission de la capitale nationale (CCN) invite les Canadiens et les Canadiennes à profiter d'une vie plus saine en pratiquant des activités physiques en plein air. Le week-end pour le plaisir, ou la semaine pour aller au boulot, c'est toujours un bon moment de bouger et de s'aérer!

La présente carte donne un aperçu du Sentier de la capitale. Vous pouvez obtenir une carte interactive plus détaillée en visitant le site [www.capitaleducanada.gc.ca/velo](http://www.capitaleducanada.gc.ca/velo).



**MAKE THE MOST OF YOUR OUTING ON THE CAPITAL PATHWAY**

- Wear a bicycle helmet.
- Use wrist guards and elbow, knee and head protection while you are in-line skating.
- Watch out for cracks in the asphalt.
- Know your route.
- Stay on the designated pathways and avoid isolated areas.
- Tell others where you are going.
- Carry a cellphone or whistle.
- Call 911 immediately if you suspect danger.
- Report other unsafe conditions to the NCC by calling 613-239-5353.

**PLEASE SHARE THE PATH**

- Keep to the right.
- Maximum speed: 20 kilometres/hour.
- Yield to pedestrians.
- Check behind and ahead of you before moving across the pathway or turning.
- Move off the pathway when stopping.
- Pass only on the left.
- Sound your bell or call out before passing.
- Travel in single file.
- Pedestrians must keep domestic animals on a leash and clean up after them.

Please note that a team of bike patrol officers, trained in first aid, patrols the Capital Pathway network daily.

**Safety Tips • Conseils de sécurité**



**POUR BIEN PROFITER DE VOS BALADES SUR LE SENTIER DE LA CAPITALE**

- Portez un casque.
- Utilisez de l'équipement de protection pour les poignets, les coudes, les genoux et la tête lorsque vous faites du patin à roues alignées.
- Faites attention aux fissures dans l'asphalte.
- Connaissez bien votre itinéraire.
- Demeurez sur les sentiers désignés et évitez les endroits isolés.
- Prévenez quelqu'un de votre trajet.
- Apportez un téléphone cellulaire ou un sifflet.
- Composez le 911 si vous soupçonnez la présence d'un danger.
- Signalez à la CCN toute autre situation dangereuse en composant le 613-239-5353.

**PARTAGEONS LES SENTIERS**

- Gardez la droite du sentier.
- La vitesse maximale est de 20 kilomètres/heure.
- Cédez le passage aux piétons.
- Regardez derrière et devant vous avant de traverser le sentier ou de tourner.
- Sortez du sentier quand vous vous arrêtez.
- Ne dépassez qu'à gauche.
- Avant de dépasser, donnez un coup de sonnette ou avertissez à haute voix.
- Déplacez-vous en file indienne.
- Les piétons doivent tenir leurs animaux domestiques en laisse et ramasser leurs excréments.

Une équipe de patrouilleurs à bicyclette, en mesure d'administrer les premiers soins, surveille chaque jour le réseau du Sentier de la capitale.



  
**WALK  
& BIKE  
FOR LIFE**





  
**WALK  
& BIKE  
FOR LIFE**

