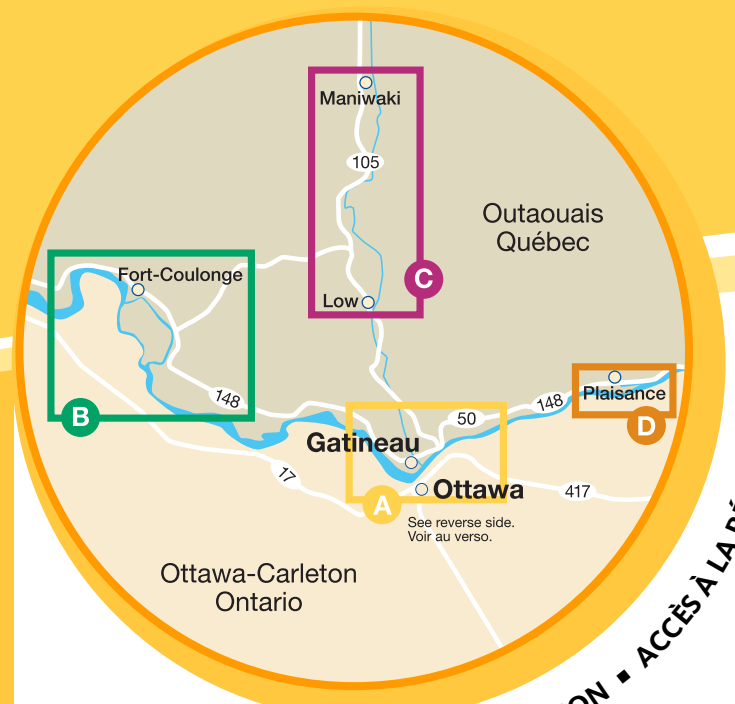


SENSATIONAL CYCLING!

LE PARADIS DU VÉLO!



INFORMATION

CANADA'S CAPITAL REGION
(613) 239-5000 • 1 800 465-1867
www.canadascapital.gc.ca/biking

OUTAOUAIS REGION
(819) 778-2222 • 1 800 265-7822
www.outaouaiscycling.com

RENSEIGNEMENTS

RÉGION DE LA CAPITALE DU CANADA
(613) 239-5000 • 1 800 465-1867
www.capitalecanada.gc.ca/velo

RÉGION DE L'OUTAOUAIS
(819) 778-2222 • 1 800 265-7822
www.veloutaouais.com

ACCESS TO THE REGION • ACCÈS À LA RÉGION



THE CAPITAL PATHWAY

Discover a gem in the heart of Canada's Capital Region. The Capital Pathway network offers more than 170 kilometres of recreational pathways that link parks and flower gardens to museums and major attractions in Ottawa and Gatineau. Enjoy your favourite outdoor activity, whether it is cycling, walking, or in-line skating. See reverse for the Capital Pathway map (A).



Length / Longueur	92 km
Description	Starting point / Départ : Wyman Finishing point / Arrivée : Ile-aux-Allumettes
Level of difficulty / Niveau de difficulté	Easy / Facile
Surface / Revêtement	Stone dust / Poussière de roche

TOURISME
OUTAOUAIS
TOURISM
Luce Dufault, spokesperson for the Outaouais region.
Luce Dufault, porte-parole de l'Outaouais.

- Parc linéaire de la Vallée-de-la-Gatineau
- Cycloparc PPJ
- Parc national de Plaisance
- Campground
- Parking
- Stationnement
- Information Renseignements
- Picnic area Aire de pique-nique
- Public washrooms Toilettes publiques
- Lookout Belvédère
- Covered bridge Pont couvert
- Sentier transcanadien Trans Canada Trail

CYCLING IN THE OUTAOUAIS REGION!
The Outaouais region is known for its network of top-quality bike paths. In addition to its fantastic city pathways, the network includes more than 198 kilometres of country pathways. Outaouais — live it!

Rural Fun ■ Plaisirs champêtres



À VÉLO DANS L'OUTAOUAIS!
La région de l'Outaouais est reconnue pour son réseau de pistes cyclables de grande qualité. En plus de ses magnifiques sentiers en pleine ville, elle compte plus de 198 kilomètres de sentiers dans la nature. Outaouais, vivez-le!

Urban Fun ■ Plaisirs urbains



LE SENTIER DE LA CAPITALE
Découvrez un véritable joyau au cœur de la région de la capitale du Canada. Le réseau que l'on appelle le Sentier de la capitale offre plus de 170 kilomètres de sentiers récréatifs reliant parcs et jardins fleuris aux musées et aux principales attractions tant à Ottawa qu'à Gatineau. Faites-vous plaisir en pratiquant votre activité de plein air favorite, que ce soit le vélo, la marche ou le patin à roues alignées! La carte du Sentier de la capitale se trouve au verso (A).



Biking Country
CANADA'S CAPITAL REGION
Au pays du vélo
RÉGION DE LA CAPITALE DU CANADA

Plus, country pathways in the Outaouais region Et les sentiers champêtres dans l'Outaouais

TOURISME
OUTAOUAIS
TOURISM



Length / Longueur	Starting and finishing points / Départs et arrivées	Level of difficulty / Niveau de difficulté	Surface / Revêtement
26 km	Chemin des Presqu'îles and / et Maison Gaipeau	Easy / Facile	Stone dust / Poussière de roche

Les promenades suivantes sont fermées tous les dimanches matin, du week-end de la fête de la Reine à la fête du Travail :

Promenade du Colonel-By*	8 km	de 9 h à 13 h
Promenade de l'Outaouais (direction ouest)	9 km	de 9 h à 13 h
Promenade de Rockcliffe	8 km	de 9 h à 13 h
Promenades du parc de la Gatineau**	I) 27 km II) 3,5 km	de 6 h à 11 h de 6 h à 13 h

La carte des vélos-dimanches Alcatel se trouve au verso (A).

* Les vélos-dimanches Alcatel sont annulés sur la promenade du Colonel-By, le dimanche 29 mai, durant la Fin de semaine de courses de la capitale nationale.
** Les promenades du parc de la Gatineau présentent de fortes pentes (1). Une section convient bien aux familles avec de jeunes enfants; celle qui est située au nord du chemin de Lac-Morcé (aire de stationnement P8) (1).

Alcatel Sunday Bikedays are presented by the National Capital Commission and sponsored by: Les vélos-dimanches Alcatel sont présentés par la Commission de la capitale nationale et commandités par :



Official media:
Médias officiels :
93.9 BOB FM
energie104.1

Volunteer services generously provided by:



Programming partners:
Partenaires de la programmation :
Alcatel Switchbacks
InlineOttawa.com
Citizens for Safe Cycling



Length / Longueur	80 km
Description	Starting point / Départ : Low Finishing point / Arrivée : Maniwaki
Level of difficulty / Niveau de difficulté	Easy / Facile
Surface / Revêtement	Stone dust / Poussière de roche

ALCATEL Sunday Bikedays

Hop on your bike, or put on your in-line skates and roll along the scenic parkways that are closed to motor traffic during Alcatel Sunday Bikedays. Invite your friends and family to come and enjoy kilometres of pure pleasure!

Take a break from the regular traffic...
At Alcatel we broaden your life through innovative broadband solutions. As a proud partner of Alcatel Sunday Bikedays, we extend this goal beyond technology to the community. Broaden your life and enjoy the network of pathways and roadways open to cyclists and in-line skaters across the region.

Prenez congé de la circulation automobile!
Chez Alcatel, nous élargissons vos horizons grâce à des « services large bande » innovateurs. Fiers partenaires des vélos-dimanches Alcatel, nous étendons notre objectif au-delà de la technologie pour rejoindre la communauté. Offrez-vous de nouvelles perspectives... et profitez des promenades ouvertes aux cyclistes et aux amateurs de patins à roues alignées d'un bout à l'autre de la région.

ALCATEL

The following parkways are closed every Sunday morning from Victoria Day weekend to Labour Day:

Colonel By Drive*†	8 km	9 am to 1 pm
Ottawa River Parkway† (westbound lanes)	9 km	9 am to 1 pm
Rockcliffe Parkway	8 km	9 am to 1 pm
Gatineau Park parkways**	I) 27 km II) 3,5 km	6 am to 11 am 6 am to 1 pm

See reverse for the Alcatel Sunday Bikedays map (A).

* Alcatel Sunday Bikeday is cancelled on Colonel By Drive on Sunday, May 29, for the National Capital Race Weekend.
** The majority of Gatineau Park parkways cover very hilly terrain (1). North of Lac-Morcé Road (parking lot P8) is ideal for families with young children (1).

† Visit our website at www.canadascapital.gc.ca/biking for the schedule of special activities.

Les vélos-dimanches ALCATEL

À vélo ou en patins à roues alignées, roulez sur les promenades panoramiques fermées à la circulation automobile durant les vélos-dimanches Alcatel. Invitez vos parents et amis et... en route pour des kilomètres de pur plaisir!



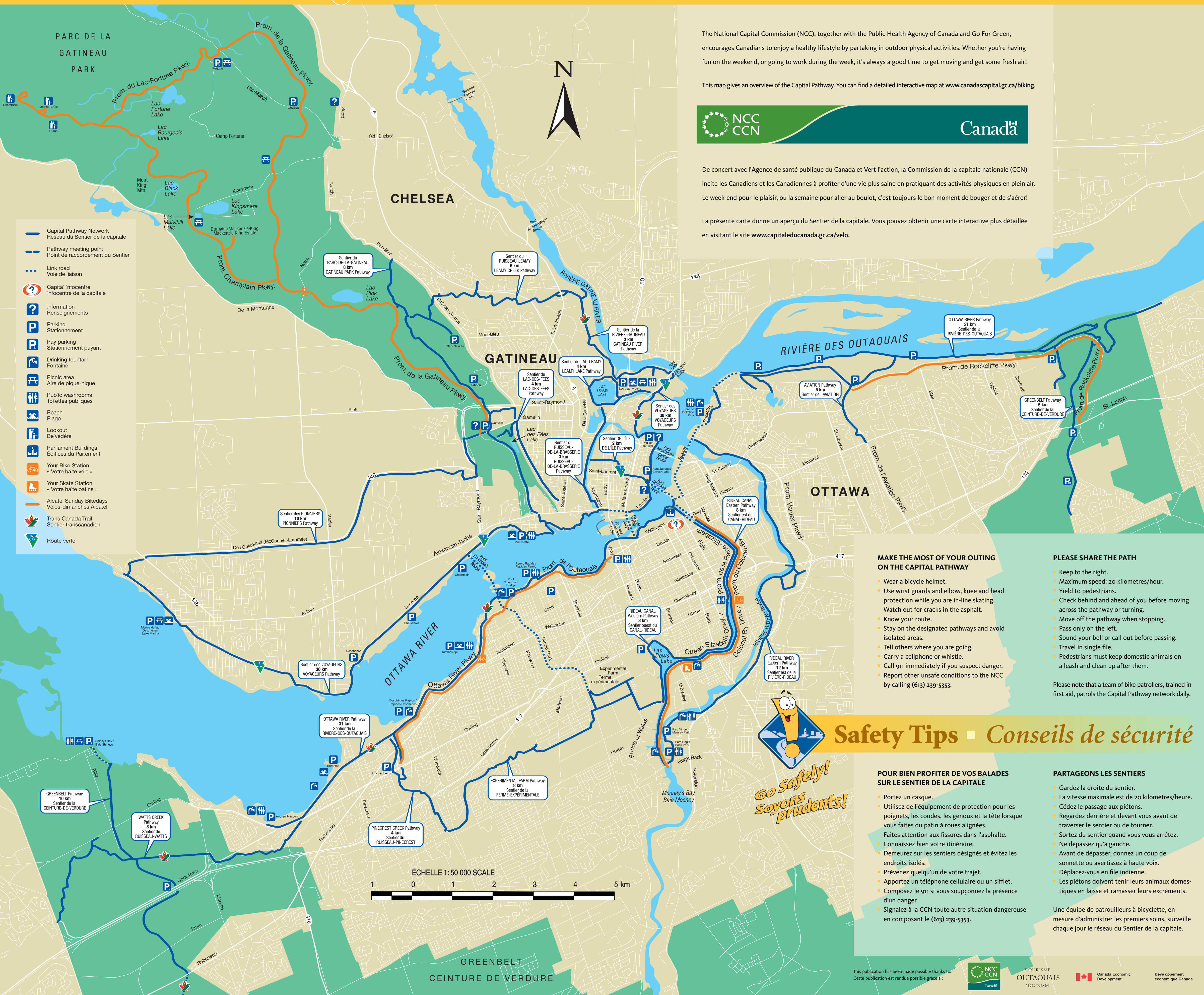
The National Capital Commission (NCC), together with the Public Health Agency of Canada and Go For Green, encourages Canadians to enjoy a healthy lifestyle by partaking in outdoor physical activities. Whether you're having fun on the weekend, or going to work during the week, it's always a good time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



De concert avec l'Agence de santé publique du Canada et Vert l'action, la Commission de la capitale nationale (CCN) incite 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 le 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.capitalecanada.gc.ca/velo.



- Capital Pathway Network
Réseau du Sentier de la capitale
- Pathway meeting point
Point de raccordement du Sentier
- Link road
Voie de liaison
- Capita' info centre
Info centre de la capitale
- Information
Renseignements
- Parking
Stationnement
- Pay parking
Stationnement payant
- Drinking fountain
Fontaine
- Picnic area
Aire de pique-nique
- Public washrooms
Toilettes publiques
- Beach
Plage
- Lookout
Belvédère
- Parliament Buildings
Édifices du Parlement
- Your Bike Station
« Votre halte vélo »
- Your Skate Station
« Votre halte patins »
- Alcatel Sunday Bikedays
Vélos-dimanches Alcatel
- Trans Canada Trail
Sentier transcanadien
- Route verte

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 patrollers, 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.

