

## PYÖRÄILYVIIKON OHJELMA LOVIISASSA

8.-17 toukokuuta vietetään kansallista pyöräilyviikkoa. Loviisalaiset pääsevät myös osallistuu tähän teemaviikkoon erilaisten tapahtumien kautta. Joka päivälle on erilaisia teemapäiviä, esim. sähköpyöräpäivä, pyörällä kouluun, pyörällä kauppaan. Loviisan tapahtumat ja retket toteuttavat Loviisan liikuntapalvelut ja ovat maksuttomia osallistujille.

Sunnuntaina 10.5. Unelmien liikuntapäivän-tapahtuman yhteydessä, pidetään pyörätaitorataa harjurinteen koulun pihalla. Radalla pääset testaamaan kuinka hyvin hallitset pyöräsi. Rata auki klo 11-14.00 välisenä aikana.

Maanantaina 11.5 järjestetään opastettu pyöräretki. Lähtö on Laivasillalta kello 14.00. Opas Bia Hietala kertoo tarinoita Loviisanlahdesta. Oma vesipullo mukaan. Tavoitteena on innostaa ihmisiä liikkumaan polkupyörällä ja samalla oppia Loviisanlahden historiasta. Retki suuntaa kohti Valkoa.

Pyörällä töihin- päivänä tiistaina 12.5. on tarjolla aamupala klo 7.15-8.15, liikuntahallissa, Brandensteininkatu 29. Liikuntahallissa on myös tarjolla Inbody-kehonkoostumusmittaus sekä suihkumahdollisuus. Osallistujille jaetaan pieni palkinto. Päivän tavoitteena on innostaa ihmisiä liikkumaan polkupyörällä työmatkojaan ja samalla pysähtyä havainnoimaan ympäröivää luontoa, rentoutumaan. Pyörällä ajelu töihin, voi olla se rauhallinen hetki aamussa valmistautuessa työpäivän hektisyyteen ja kotiinpäin ajellessa illalla hetki, jolloin työasiat jätetään taakse ja valmistaudutaan ihan vaan omaan aikaan, ilman työhuolia.

Keskiviikkona 13.5. on pyörällä kouluun päivä, jolloin on toivottavaa että mahdollisimman moni oppilas kulkisi pyörällä kouluun tai edes osan koulumatkasta pyörällä.

Torstaina 14.5. on myös Pyörällä treeneihin- päivä, jonka tavoitteena on että omiin treeneihin menisi pyörällä sekä lapset ja nuoret että myös aikuiset.

Lauantaina 16.5. järjestetään Pyörällä luontoon- retki. Tämä luontoretki sopii kaikenikäisille pyöräilijöille. Lähtö Loviisan kirkolta kello 12.00. Oma vesipullo mukaan. Pyöräillen tutustutaan lähiluontoon. Säystä riippuu sitten mitä eläimiä saatetaan nähdä. Keskustelun myötä lisäämme luontotietoutta matelijoiden ja sammakkoeläinten osalta, ennakkoluulojen poistamista näistä usein väheksytyistä eläimistä.

Loviisassa on tarjolla pyöräsuunnistusta, kohteita ympäri koko Loviisaa. Pyöräsuunnistuksen voi myös jatkaa läpi kesän, kartta löytyy [www.loviisa.fi](http://www.loviisa.fi) sivuilta koko kesän. Näin pääsee tutustumaan laajemmin koko kaupunkiin luonnosta nauttien.

## CYKELVECKANS PROGRAM I LOVISA

Mellan den 8-17 maj ordnas igen den nationella cykelveckan. Lovisaborna kan ta del av cykelveckan genom olika evenemang. För varje dag finns olika temadagar, bla. elcykelns dag, med cykel till butiken dag, med cykel till skolan dag. Evenemangen i Lovisa ordnas av Lovisa idrottstjänster och är avgiftsfria för deltagarna.

På söndagen den 10 maj i samband med Drömmarnas motionsdags-evenemanget finns det en cykelfärdighetsbana på Harjurinnes skolgård. Där kan du testa hur bra du klarar av att hantera din cykel mellan klockan 11-14.00.

Måndagen den 11 maj kl.14 ordnas en guidad cykelutfärd med start från Skeppsbron. Under stopp längs färden berättar guiden Bia Hietala om Lovisaviken. vi oss med närmiljön i en lämplig hastighet. Egen dricksflaska bör tas med. Målet med dagen är att få folk att röra sig med cykel och samtidigt lära sig av gamla historier om Lovisaviken. Utfärden går mot Valkom.

Med cykel till jobbet- dagen tisdagen den 12 maj, bjuds det på frukost i idrottshallen mellan klockan 7.15-8.15, Brandensteinsgatan 29. Där är det även möjligt att duscha sig och göra en Inbody-mätning. Kring frukostbordet diskuteras om upplevelsena från cykelrutterna under morgonen. Målet med dagen är att få folk att bli intresserade av att göra arbetsresorna med cykel och att samtidigt njuta av vår fina natur. Då man cyklar till jobbet kan det vara den avkopplande stunden innan en hektisk arbetsdag. Också hemfärden på cykeln är avkopplande efter arbetet.

Onsdagen den 13 maj är det nationella med cykel till skolan dagen. Önskvärt är att så många elever som möjligt den dagen cyklar till skolan, eller ens en del av skolvägen.

Torsdagen den 12 maj är det med cykel till träningarna dagen. Målet är att alla barn, ungdomar och vuxna tar cykeln till träningarna den dagen.

Lördagen den 16 maj blir det med cykel till naturen- utfärd. Utfärden passar för alla åldras cyklister. Start klockan 12.00 från kyrkan i Lovisa. Egen vattenflaska med. Via cykeln bekantar vi oss med närmiljön. Under utfärden kan vi få se olika slags djur, men vilka det blir är beroende av vädret. Via diskussion vill Timo bredda kunskapen om kräl- och groddjur samt minska på fördomar om dessa ofta ogillade djur.

Cykelorientering inom hela Lovisa erbjuds under cykelveckan, men den pågår även hela sommaren. Då har flera möjlighet att utforska ett större område av Lovisa från cykelsadeln. Kartan till cykelorienteringen finns på [www.loviisa.fi](http://www.loviisa.fi).