

# Cykla till Cykelveckans evenemang

## Lördagen den 7 maj

### Invigning av Cykelveckan & Kidical Mass

Hepo ordnar med sina samarbetspartner invigningen av Cykelveckan på Medborgartorget i Helsingfors lördagen den 7 maj kl. 12–17.

I samband med invigningsevenemanget ordnas cykelparaden Kidical Mass runt om i Helsingfors stadskärna. Namnet Kidical Mass är en ordlek som hänvisar till den internationellt kända rörelsen Critical Mass som kräver bättre cykelförhållanden. Syftet med turen är att påminna om betydelsen av trygg cykelinfrastruktur så att cyklingen skulle vara ett tryggare färdssätt för hela familjen. Kidical Mass startar från Medborgartorget kl. 13.30 och tar ungefär en timme.

Under hela evenemanget finns många slags program och aktiviteter på Medborgartorget: musik, avslappnad samvaro och möjlighet att låta besikta skicket och tryggheten på cykeln gratis av en yrkesverksam person från Haagan Pyörähuolto Oy.

Ägare till och personer som är intresserade av familjecykel har på invigningsevenemanget möjlighet till nätverkande inom inköp och försäljning. Även representanterna för Helsingforsregionens cyklister är naturligtvis anträffbara. På evenemanget på Medborgartorget får du tips och information om cykling, underhåll av cykel, trafikregler och stadens cykelinfrastruktur. Evenemanget avslutas av cykelpicknick under vilken Wauhtiorkesteri ansvarar för stämningen. Tamed din picknickfilt och egen matsäck!

## Söndagen den 8 maj

### Hela familjens cykeltur

Morsdagen till ära ordnar man på söndagen den 8 maj en cykeltur för hela familjen när familjen tar sig på äventyr i form av en cykeltur som startar på Medborgartorget i Helsingfors. Upplev cyklingens glädje och delta i den gratis handledda cykelturen. Turen startar på Medborgartorget kl. 10.30. Turens maximilängd är cirka 25 kilometer och den tar ungefär tre timmar. Takten är lugn för att alla hänger med. På turen lär vi känna natur- och kulturobjekt och tar en längre paus. Du kan också delta med en stadscykel.

## Tisdagen den 10 maj, onsdagen den 11 maj, torsdagen den 12 maj

### Frukost till cyklister & orientering i näromgivningen

Det jättepopulära evenemanget Aamupalaa pyöräilijöille (Frukost till cyklister) kommer tillbaka till Cykelveckans program efter en paus på ett par år! Från tisdag till torsdag delar Hepos frivilliga frukost till cyklister i Helsingfors, Esbo och Vanda.

Frukostserveringen på tisdagen den 10 maj ordnas på Banan i Helsingfors, under Porkalagatans brygga. Onsdagen den 11 maj betjänas hungriga och kaffetörstiga cyklister däremot vid Laguuni i Kägelviken i Esbo och torsdagen den 12 maj på Måltorget i Dickursby i Vanda. Frukost och kaffe serveras varje dag kl. 7–9.

Torsdagen den 12 maj publiceras också Cykelveckans orientering i näromgivningen. Orienteringen är ett cykelevenemang som inspirerar till ett stadsäventyr på huvudstadsregionen. Evenemanget lockar till cykling i näromgivningen och passar för personer i alla åldrar som saknar intressanta nya aktiviteter för kommande sommaren. Du kan delta enligt din egen tidtabell med din cykel eller exempelvis med en stadscykel. Orienteringsobjekten omfattar ett inspirerande urval av städernas natur-, kultur och cykelinfrastruktur i huvudstadsregionen.

## Fredagen den 13 maj

### #kuormahaaste

Dagen Pyörällä kauppaan (Med cykel till butiken) firas på huvudstadsregionen med en utmaning på sociala medier. Utmaningen bjuder in stadsborna att dela bilder på laster som de har transporterat med cykel och på färder som de gjort med cykel. I synnerhet under dessa tider med dyra bränslen är det nyttigt för miljön, den egna konditionen och plånboken att cykla i stället för att köra bil! Dela bilder på sociala medier med hashtaggen #kuormahaaste.

## Lördagen den 14 maj

### Cykelturismdagen

På cykelturismdagen berättar erfarna cykelturister om sina erfarenheter och sina tips för cykelturism – oavsett om den riktas till näromgivningen eller längre bort. Intervjuerna kan ses live och förstås även senare på Hepos Facebook-sida. Programmen för evenemangen meddelas på [hepo.fi/pyorailyviikko/](http://hepo.fi/pyorailyviikko/) och på Hepos Facebook-evenemang.

**Mer information:**

Lauri Kervinen  
Producent, Helsingforsregionens cyklister rf  
050 490 60 83  
[lauri.kervinen@hepo.fi](mailto:lauri.kervinen@hepo.fi)  
Henni Ahvenlampi  
Verksamhetsledare, Helsingforsregionens cyklister rf  
041 319 10 02  
[henni.ahvenlampi@hepo.fi](mailto:henni.ahvenlampi@hepo.fi)

**Helsingforsregionens cyklister**

Helsingforsregionens cyklister (HEPO) rf är en medborgarorganisation som koncentrerar sig på främjande av cykling. Organisationen har drygt 1 500 medlemmar. Vi är en gemenskap och intressebevakare för människor som cyklar i huvudstadsregionen. Vårt mål är att förbättra förutsättningarna för cykling och göra huvudstadsregionen mer trivsamt för att leva och röra sig. Bli medlem: [hepo.fi/liity](http://hepo.fi/liity)

**Finska cyckelkommun nätverket**

Finska cyckelkommun nätverket samordnar den nationella Cykelveckan som är Finlands största och mångsidigaste helhet av cykelevenemang. Cykelveckan sätter tusentals finländare i rörelse och lockar nya cyklister. Nätverket för cyckelkommuner vill fördubbla mängden cykling i Finland och skapa högklassiga och trygga cykelförhållanden för alla. Ett centralt mål är att också förstärka främjare av cykling och gemenskapen för cyklister.