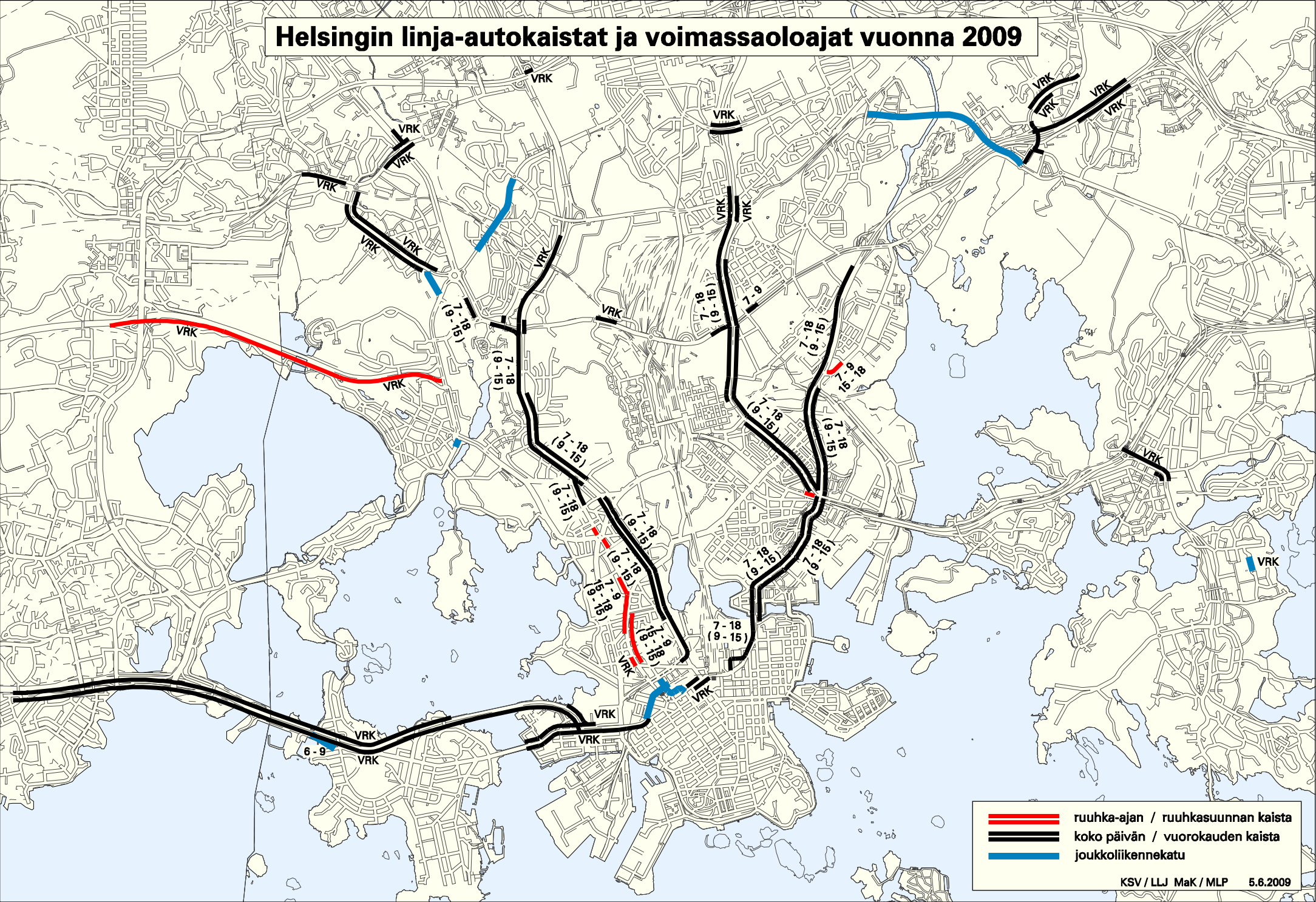Helsingin linja-autokaistat ja voimassaoloajat vuonna 2009