



#### Percorsi Routes (4km/h)

- Fino a 200 metri  
Up to 200 meters
- Da 200 a 400 metri  
From 200 to 400 meters
- Da 400 a 600 metri  
From 400 to 600 meters
- Da 600 a 800 metri  
From 600 to 800 meters

#### Simboli Symbols

- Palazzo di Città  
City Hall
- Chiese  
Churches
- Scuola primaria/elementari  
Primary school
- Fermata bus extraurbani  
Bus Stop
- Parcheggio esistenti e di previsione  
Parking
- Pista Ciclabile  
Cycle track
- Stazione ferroviaria  
Railway Station
- Sottopasso carrabile  
Vehicular underpass
- Ufficio postale  
Post Office
- Sottopasso pedonale  
Pedestrian underpass
- Linea ferroviaria  
Railway line
- Tratturo  
Trellis
- Canale Lungo Galasso  
Long Galasso canal

#### Calcolo consumo calorico

Calorie calculation  
(a piedi 3km/h, in piano ritmo lento,  
superficie stabile - peso medio 70 kg)

5 min.	15 kcal
10 min.	30 kcal
15 min.	45 kcal
20 min.	60 kcal
25 min.	75 kcal
30 min.	90 kcal

#### Per quali motivi fa bene camminare?

- Camminare fa bene al cuore
- Camminare fa bene ai polmoni
- Camminare fa bene alle ossa
- Camminare tonifica i muscoli
- Camminare migliora la circolazione
- Camminare ottimizza l'umore
- Camminare affina le capacità senso-percettive
- Camminare riavviva la Tiroide
- Camminare riduce il rischio di Cancro al seno
- Camminare previene l'obesità infantile
- Camminare aumenta le difese immunitarie
- Camminare attiva la Creatività

Nell'ambito del Piano Urbano della Mobilità Sostenibile è stato proposto il "Metrominuto Marina di Ginosa" che punta a limitare la presenza del traffico su gomma per incentivare gli spostamenti a piedi, con conseguente riduzione delle emissioni inquinanti e relativo miglioramento della qualità dell'aria e della vita.

Il metrominuto, che si rifà all'esperienza di Pontevedra in Spagna, è una mappa che indica le distanze reciproche tra i luoghi di interesse e i relativi tempi di percorrenza medi per gli spostamenti pedonali, individuando con diverse colorazioni i percorsi di maggior fruibilità e interesse.

La mappa, riproducendo fedelmente i nomi delle strade con la relativa lunghezza in metri o i tempi di percorrenza necessari per coprire a piedi le distanze indicate.

Il metrominuto è uno strumento utile per comprendere che le distanze a piedi non sono così insormontabili come sembrano e che rinunciare a spostarsi in automobile produce vantaggi per tutti.

Lo scopo di questa mappa è sensibilizzare i cittadini ad una nuova cultura della mobilità che ribalti l'ordine nella priorità dei diversi modi di spostamento, ponendo al centro il pedone e la qualità della vita, trasformando le vie in luoghi più accessibili al pedone, oltre che meno rumorose, più verdi e gradevoli, in linea con la vocazione della città mediterranea.

Metrominuto è stato ideato ed attuato per la prima volta nella città spagnola di Pontevedra, che due anni più tardi ha vinto il Premio europeo Intermodos 2013 per la mobilità urbana.

