



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
-  Scuole primarie/elementari
School
-  Fermate bus extraurbani
Bus Stop
-  Parcheggi esistenti e di previsione
Parking
-  Pista Ciclabile
Cycle track
-  Stazione ferroviaria
Railway Station
-  Sottopasso carrabile
Vehicular underpass
-  Ufficio postale
Post Office
-  Passaggio a livello
Rail crossing
-  Sottopasso pedonale
Pedestrian underpass
-  Linea ferroviaria
Railway line
-  Tratturo
Tratturo
-  Canale Lungo Galaso
Lungo Galaso 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.....	29 kcal
15 min.....	44 kcal
20 min.....	58 kcal
25 min.....	73 kcal
30 min.....	88 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 risveglia la Tiroide
- Camminare riduce il rischio di Cancro al seno
- Camminare previene l'obesità infantile
- Camminare aumenta le difese immunitarie
- Camminare stimola 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, riproduce fedelmente i nomi delle strade con le relative lunghezze in metri e 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 ribalta 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 Intermodes 2013 per la mobilità urbana.

