



# Concello de AMES

Concellaría de Mobilidade e  
Concellaría de Promoción da Saúde

PASOMINUTO  
Paso a pasiño Ames é máis

## Os camiños da saúde

Percorridos entre puntos de interese de **O Milladoiro** medidos en pasos e minutos aproximados para que gañemos saúde con cada paso



### ▶ TRAMOS URBANOS

- 800 pasos / 8 min
- 650 pasos / 6,5 min
- 500 pasos / 5 min
- 400 pasos / 4 min
- 300 pasos / 3 min
- 250 pasos / 2,5 min
- 200 pasos / 2 min
- 150 pasos / 1,5 min
- 100 pasos / 1 min
- 50 pasos / 0,5 min

Os datos reflectidos teñen como base aproximada uns 100 pasos por minuto e 1,4 pasos por metro

### ▶ RUTA URBANA CIRCULAR

#### Traxecto:

de 6 km / 8.000 pasos aproximados

Casa da Cultura · Polígono · Ventín · Hortas · Garda Civil · Rúa do Rego · Biblioteca

### Os beneficios de camiñar:

- ✓ Reduce o risco de padecer enfermidades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, hipercolesterolemia e obesidade.
- ✓ Axuda a manterse áxil físicamente.
- ✓ Mellora o benestar mental.
- ✓ Mellora a función cognitiva.
- ✓ Mellora o benestar social.
- ✓ Axuda a gozar dunha boa calidade de vida.

### Actívatelo!

- ✓ Fai os recados a pé
- ✓ Vai camiñando ao traballo e á escola
- ✓ Usa as escaleiras en lugar do ascensor
- ✓ E, se podes..., participa nas andainas!

### LEENDA

Camión de Santiago	Piscina municipal
Oficinas municipais	Parada de autobús
Centro médico	Aparcadorio
Centro de ensinanza infantil	Aparcadorio de caravanas
Centro de ensinanza	Parada de taxi
Biblioteca	Parque ou xardín
Casa da Cultura	Parque infantil
Correos	Zona deportiva
	Igrexa
	Garda Civil
	Polígono industrial
	Punto limpo
	Anfiteatro



# Concello de AMES

Concellaría de Mobilidade e  
Concellaría de Promoción da Saúde

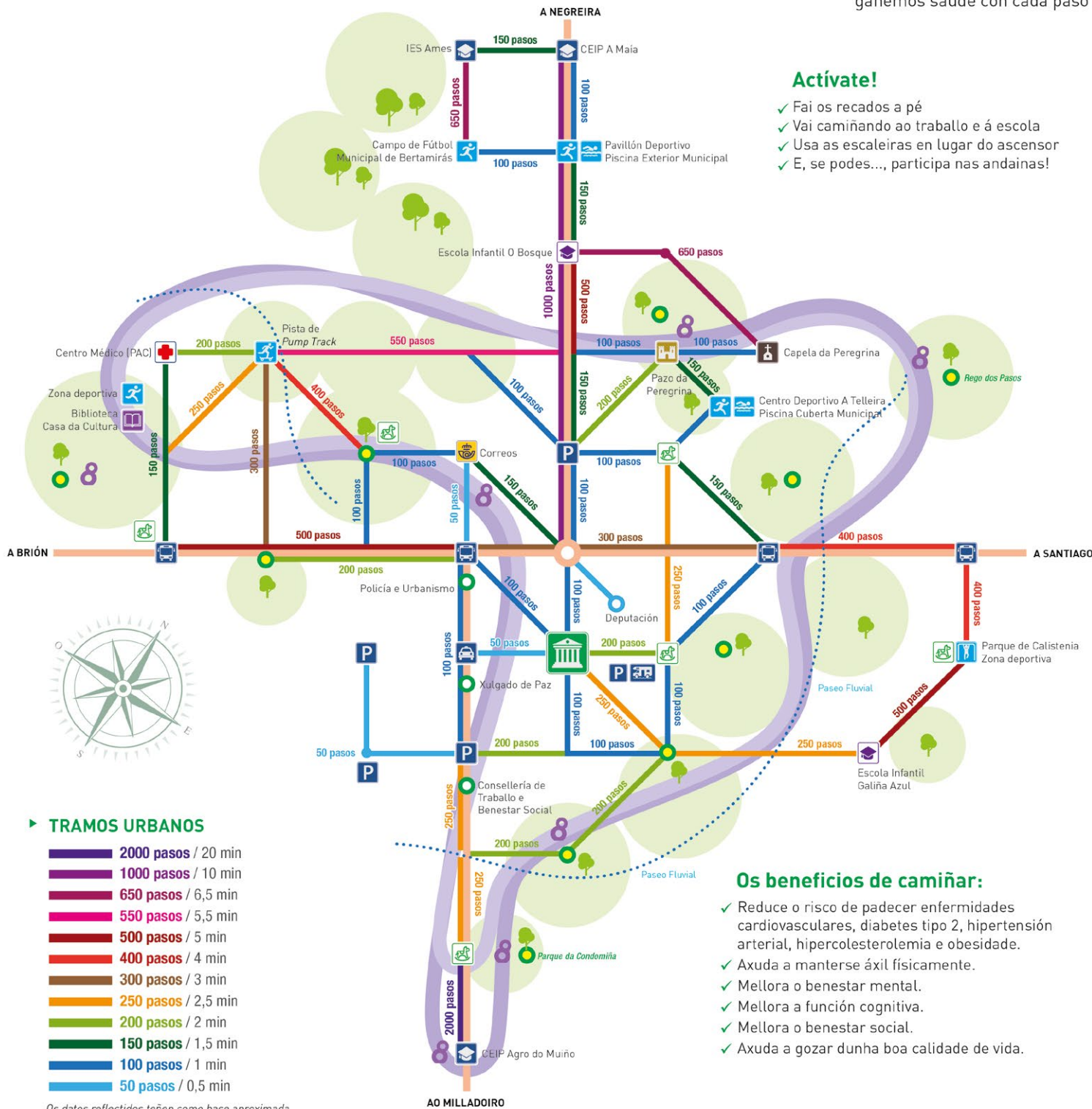
PASOMINUTO  
Paso a pasiño Ames é máis

## Os camiños da saúde

Percorridos entre puntos de interese de **Bertamirás** medidos en pasos e minutos aproximados para que gañemos saúde con cada paso

### Actívate!

- ✓ Fai os recados a pé
- ✓ Vai camiñando ao traballo e á escola
- ✓ Usa as escaleiras en lugar do ascensor
- ✓ E, se podes..., participa nas andainas!



### TRAMOS URBANOS

- 2000 pasos / 20 min
- 1000 pasos / 10 min
- 650 pasos / 6,5 min
- 550 pasos / 5,5 min
- 500 pasos / 5 min
- 400 pasos / 4 min
- 300 pasos / 3 min
- 250 pasos / 2,5 min
- 200 pasos / 2 min
- 150 pasos / 1,5 min
- 100 pasos / 1 min
- 50 pasos / 0,5 min

Os datos reflectidos teñen como base aproximada uns 100 pasos por minuto e 1,4 pasos por metro

### RUTA URBANA CIRCULAR 8M

#### Tramo longo

de 8 km / 11.000 pasos aprox

Pazo da Peregrina · Casa da Cultura · A Condomiña · Agro do Muíño

#### Tramo curto

de 5 km / 7.000 pasos aprox

Pazo da Peregrina · Casa da Cultura · A Condomiña

### Os beneficios de camiñar:

- ✓ Reduce o risco de padecer enfermidades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, hipercolesterolemia e obesidade.
- ✓ Axuda a manterse áxil fisicamente.
- ✓ Mellora o benestar mental.
- ✓ Mellora a función cognitiva.
- ✓ Mellora o benestar social.
- ✓ Axuda a gozar dunha boa calidade de vida.

### LENDAS

- Concello
- Organismos municipais
- Centro médico (pac)
- Centro de ensinanza infantil
- Centro de ensinanza
- Biblioteca / Casa da Cultura
- Parada de autobús
- Aparcadeiro
- Aparcadeiro de caravanas
- Parada de taxi
- Parque ou xardín
- Parque infantil
- Zona deportiva
- Piscina municipal
- Parque de calistenia
- Zona "pump track"
- Pazo
- Igrexa
- Correo