



Concello de AMES

Concellaría de Mobilidade e
Concellaría de Promoción da Saúde

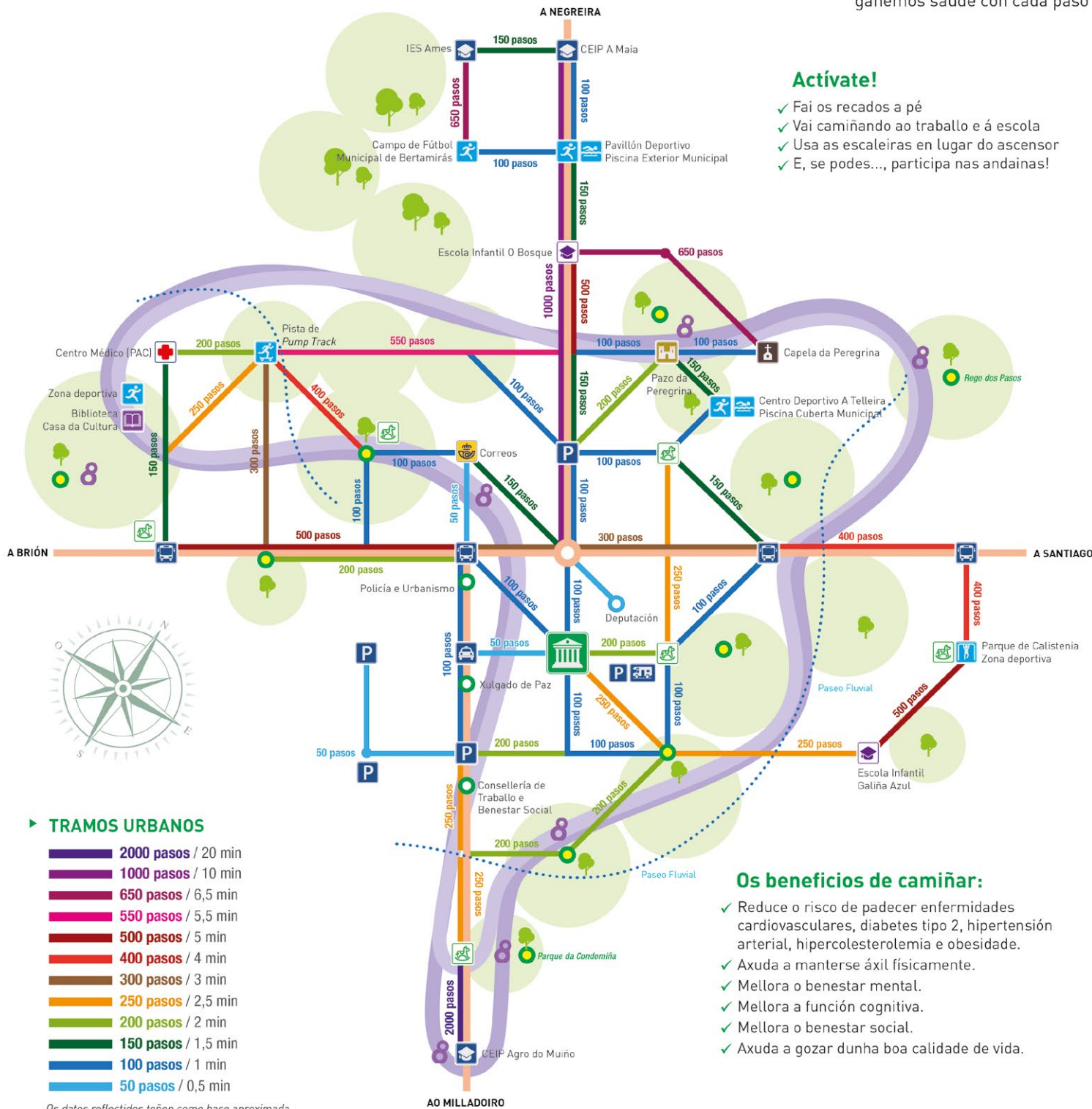
PASOMINUTO
Paso a pasiño Ames é máis

Os camiños da saúde

Percorridos entre puntos de interese de **Bertamiráns** 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.

LENDA

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