

OVIEDO 50/30 es una recopilación de itinerarios que unen los principales puntos de interés de la ciudad mostrando el tiempo medio que se invierte al realizarlos andando.

Oviedo es una ciudad fácil de transitar a pie a diario. La gran mayoría de los elementos y servicios destacados de la ciudad están conectados por trayectos de menos de **15 minutos** de duración.

Según el último **Plan de Movilidad**, la mayoría de los vehículos a motor que transitan por la ciudad, realizan recorridos inferiores a **2 km**. Al realizar estos recorridos caminando se destinarían menos de **30 minutos**.



CAMINAR ES UN HÁBITO IMPRESCINDIBLE PARA NUESTRA SALUD Y PARA NUESTRO MEDIO AMBIENTE.

- ✓ Una persona de mediana edad y en buenas condiciones de salud recorre en **30 minutos unos 2 km**.
- ✓ Desplazarse **2 km diarios** a pie en vez de en vehículo privado puede permitir **ahorrar entre 6 y 60 euros al mes** en combustible y aparcamiento.
- ✓ Caminar **30 minutos** permite quemar unas **120 calorías**.

La movilidad activa, consumiendo nuestra propia energía, está llena de ventajas:

PARA LA SALUD

- Reduce el estrés, la ansiedad y la fatiga.
- Mejora la tensión arterial.
- Previene el desarrollo de diabetes.
- Favorece el control del sobrepeso.



PARA LA CIUDAD

- Las calles se llenan de vida y aumenta la interacción social.
- Beneficia el comercio de proximidad.
- Aumenta la seguridad vial.



PARA EL MEDIO AMBIENTE

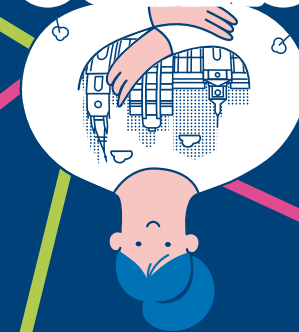
- Mejora la calidad del aire.
- Reduce el nivel de ruido.
- Disminuye la emisión de gases efecto invernadero.



Diseño: paulanovales Impreso en papel reciclado

escuela municipal de sostenibilidad
Recorridos andando por la ciudad
DE 30 MINUTOS
50 TRAYECTOS EN MENOS

OVIEDO 50/30

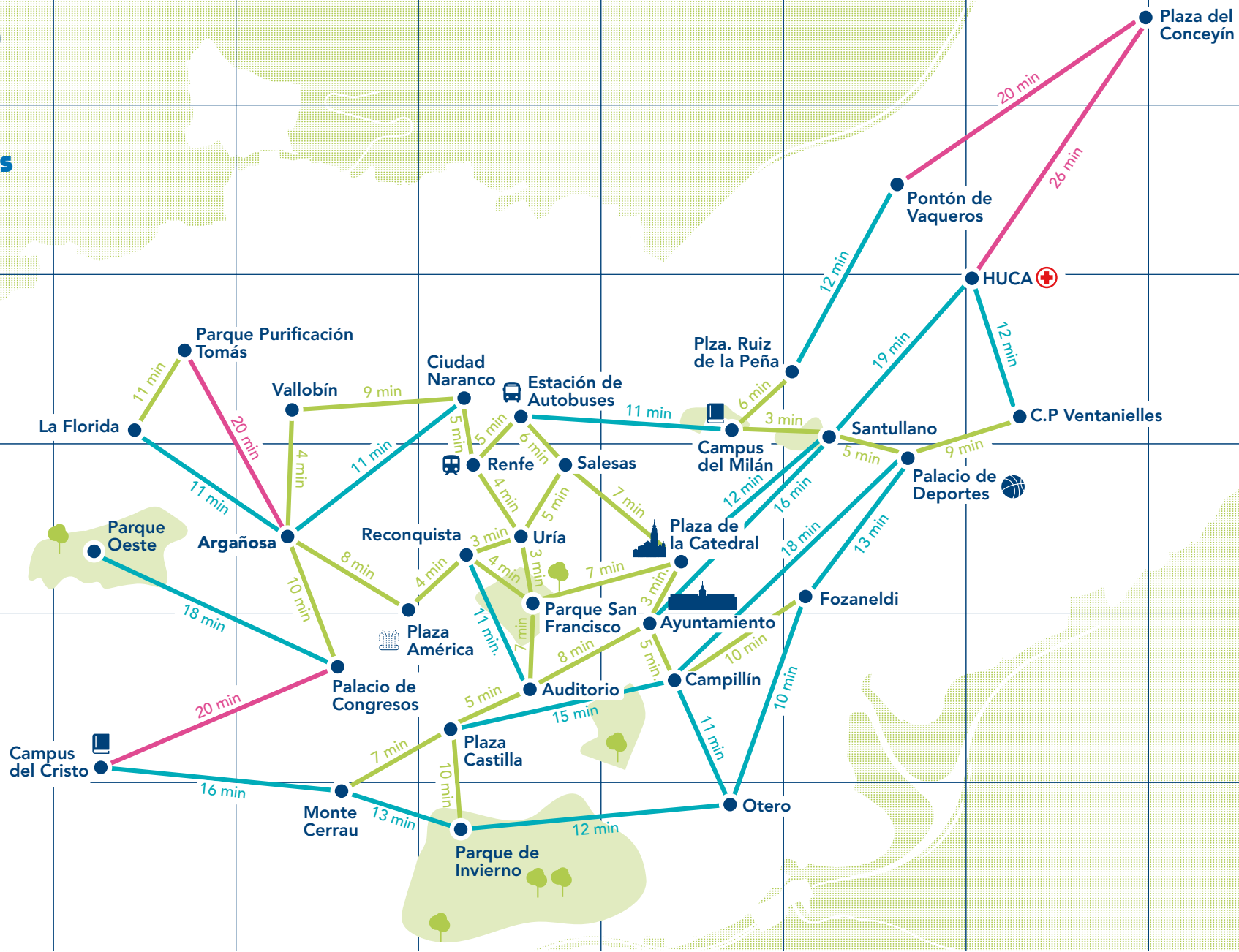


OVIEDO^{ES}
AYUNTAMIENTO

www.oviedo.es/ems

OVIEDO 50/30

50 TRAYECTOS EN MENOS
DE 30 MINUTOS



Descarga tu mapa



Tiempos de recorridos

10 min o menos

10 - 20 min

20 - 30 min



OVIEDO^{.es}
AYUNTAMIENTO



escuela municipal de
sostenibilidad