

IL TUO FISICO VA A ROTOLINI?



#muovitigreen



AUTONOME PROVINZ SÜDTIROL
PROVINCIA AUTONOMA DI SÜDTIROL
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO
PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN
SÜDTIROL

PARORES DANFORA

dl assessur por la mobilité Daniel Alfreider,
vizepresidënt dla Provinzia

Le Südtirol sciöche regiun model por na mobilité zënza emisciuns tles Alpes: i rovun n bel toch plü dlungia a chësc obietif sce i sun bogn da realisé deboriada, vare por vare, proiec importanc. Por ci che reverda la mobilité publica orunse investí te veicui zënza emisciuns - che adora dantadöt na tecnologia a patris y a zeles a combustibl - y tl miú coliamënt poscibl de düc i mesi de trasport publics y ecosostignibli. De chësc vers rapresentëia la mobilité dla roda n toch de puzzle important sce i orun se möie te na manira sana, zënza emisciuns y resté en forma te nosta vita da vigni de.

Mo ci che é le plü important canche ara se trata de mobilité sostignibla é la convinziun, le sostëgn y l'entusiasm de döta la jënt dl Südtirol. Ma sce i sun a öna da dé düc deboriada n contribut sarunse bogn da fá jí adöm nosc bojëgn da se möie y se sposté cun i bojëgns dla natöra y dla contrada. Y spo dailó podunse tó ite cun rajun y convinziun la funziun de regiun model por na mobilité zënza emisciuns.

INTRODUZIONE

di Daniel Alfreider, assessore provinciale alla mobilità,
Vicepresidente della Provincia

L'Alto Adige come regione modello per la mobilità a zero emissioni nelle Alpi: ci possiamo avvicinare sempre più a questo grande obiettivo se mettiamo in pratica i buoni propositi, tutti insieme e passo dopo passo. Nella mobilità pubblica puntiamo sui veicoli a zero emissioni – specialmente grazie alla tecnologia a batterie e a celle a combustibile – e al miglior collegamento fra tutti i mezzi di trasporto pubblico ecologici. La mobilità ciclistica è un pezzo fondamentale di questo puzzle, se vogliamo muoverci quotidianamente in modo ecologico, sano, rimanendo in forma.

La cosa più importante per la mobilità sostenibile è la convinzione, il sostegno e l'entusiasmo delle altoatesine e degli altoatesini. Solo se daremo tutti il nostro contributo riusciremo a far convivere i nostri bisogni di mobilità con i bisogni della natura e dell'ambiente. E in quel momento potremo ricoprire a pieno diritto il ruolo di regione modello per la mobilità a zero emissioni.

TI TIENI IN FORMA? QUANTE CALORIE BRUCI PER SPOSTARTI?



kcal bruciate per
15 minuti di attività

30



55



110

Fonti: [bmvit](http://bmvit.com), keisan.casio.com

Spostarsi a piedi o in bicicletta aiuta a mantenersi in forma! **Pedalaro rafforza la muscolatura, rende più tonici i muscoli e migliora la postura.**

Un ciclista medio (70-80 kg), con 15 minuti di attività a velocità non sostenuta, può arrivare a bruciare più di 110 kcal. Quindi se per percorrere il tragitto casa-lavoro vi occorrono 20 minuti o più, potete arrivare a **bruciare più di 300 kcal in una sola giornata**: l'equivalente di **un piatto di pasta al pomodoro**!

ANDARE IN BICI FA BENE ALLA SALUTE?



+2-5
anni di vita



+28%
sangue al
cervello



+ capacità
polmonare



+20%
livello di
energia

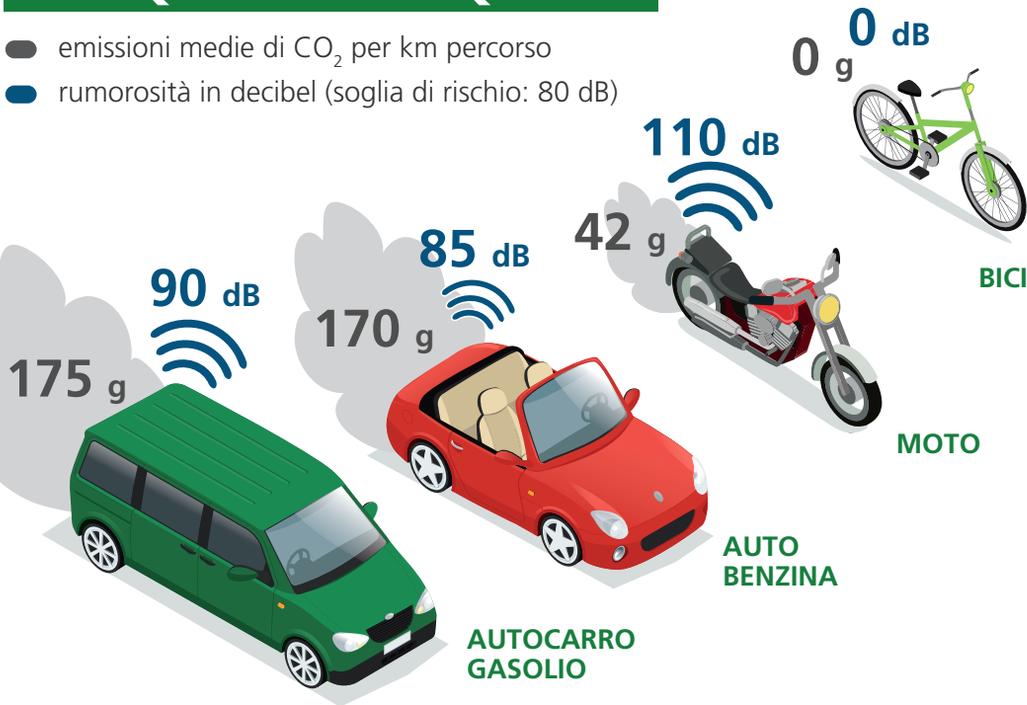
Fonti: pubmed.ncbi.nlm.nih.gov, www.karger.com/PPS, physiology.org/doi

Secondo uno studio dell'Università della Georgia, andare in bicicletta a ritmo moderato per almeno 3 volte la settimana stimola la produzione di **dopamina, che innalza i livelli di energia del 20% e riduce la sensazione di fatica del 65%**. Pedalare rafforza gradualmente il cuore e la ventilazione polmonare, previene le malattie cardiovascolari e ne evita il peggioramento: **la vita media si allunga** di 4-5 anni per gli uomini e 2-3 anni per le donne.

Andando in bici, il flusso di sangue nel cervello aumenta del 28% e fino al 70% in aree specifiche, aumentando attenzione e concentrazione: la bici, quindi, fa bene anche alla mente!

SAI QUANTO INQUINI?

- emissioni medie di CO₂ per km percorso
- rumorosità in decibel (soglia di rischio: 80 dB)



Fonti: ISPRA 2017 - New York State, Traffic Noise Fundamentals

Il settore dei trasporti è il maggior responsabile delle **emissioni di gas nocivi** e dell'**inquinamento acustico** in Alto Adige. Tutti i motori a combustione emettono fumi nocivi, gas serra (in particolare CO₂), polveri sottili (di cui i maggiori produttori sono i motori diesel) e rumori – tutto questo incide sulla qualità della vita, sulla salute e sull'ambiente.

Ad esempio: guidando un'auto di media cilindrata per 10.000 km **in un anno si producono 1.700 kg di CO₂** – un singolo albero adulto alle nostre latitudini riesce a smaltirne solo fra 20 e 50 kg l'anno: **servono quindi almeno 50 alberi per compensarne le emissioni!**

QUANTI KM FAI ...CON UN FRIGO?



533 km

AUTO A BENZINA



1.723 km

AUTO ELETTRICA



10.333 km

BICI ELETTRICA

km percorsi con
l'energia consumata
da un frigorifero in
un anno (313 kWh)

Fonti: Österreichische Energieagentur

Produrre energia ha un costo e un impatto ambientale. Tutti i motori consumano energia, ma non tutti sono ugualmente efficienti. Con la quantità di energia consumata mediamente da un frigorifero in un anno **un'auto tradizionale può percorrere poco più di 500 km**, un'auto elettrica 1.500, mentre **una bici elettrica 10.000**. Un bel risparmio per le tasche e per l'ambiente!

CI FACCIAMO I CONTI IN TASCA?



RISPARMIO ANNUO: **5.320 €**

*COSTO CALCOLATO SU UN PERIODO DI 5 ANNI

Fonti: Österreichische Energieagentur

Chi sceglie l'auto deve pagare costi ben oltre quello del suo acquisto: parcheggi, carburante (sempre più costoso), assicurazione, bolli, manutenzione periodica e, a volte, anche multe! Inoltre, la perdita di valore annua di un'auto è molto maggiore di quella di una bici. Rispetto a un automobilista, mediamente **un ciclista risparmia 5.320 € all'anno** (4.800 € se acquista un'e-bike, che costa in media 700 € annui). Non male, no?

ESSERE PENDOLARI È STRESSANTE?

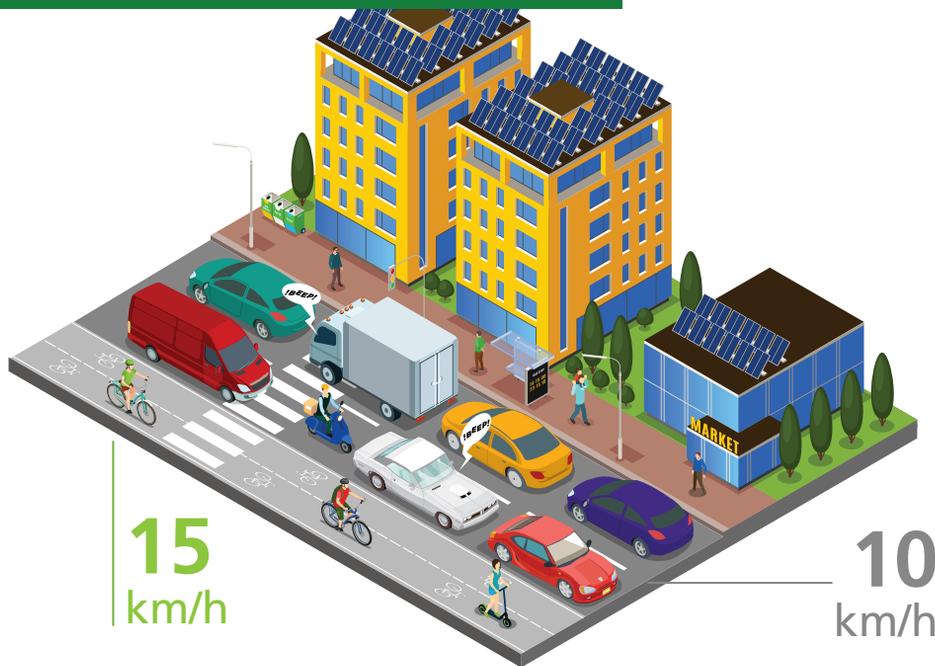


-1,3 GIORNI DI MALATTIA

Fonti: bmvit.gv.at & Oopsmark

Pedalaro diminuisce lo stress. Come gli altri sport, il ciclismo stimola la produzione di endorfine, che attenuano la fatica e il dolore e hanno un effetto positivo sull'umore. Questo vale anche per chi va in bici a scuola o al lavoro: il 44% dei pendolari che usano la bici dichiara di **non arrivare al lavoro già stressato**, più del doppio rispetto a chi usa l'auto! Pedalando ci si tiene in forma e **ci si ammala in media 1,3 giorni all'anno in meno.**

CHI È LA LEPRE E CHI LA TARTARUGA?



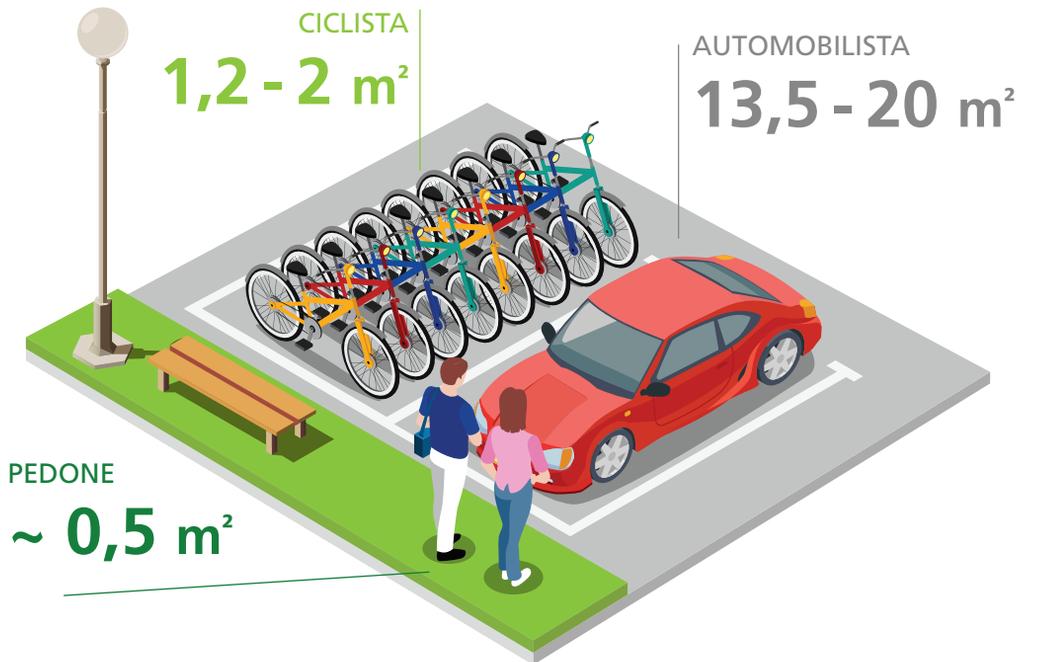
15
km/h

10
km/h

Fonti: Libro bianco sulla Mobilità di Eurispes, www.wecity.it, Isfort, Osservatorio "Audimob" sulla mobilità degli italiani 2018

Il 35% degli spostamenti riguarda tragitti inferiori ai 2 km, il 42% fra i 2 e i 10 km. Tre quarti dei nostri viaggi, dunque, sono **percorsi brevi cittadini**, per i quali la **bicicletta** è un mezzo di trasporto **più efficiente e rapido dell'auto**: non si rimane bloccati nel traffico, nemmeno nelle ore di punta. Con l'auto in città si viaggia a una velocità media di soli 10 km/h – contro i 15 km/h della bici – ai quali si aggiunge la ricerca del parcheggio. **Ogni anno perdiamo decine di ore nel traffico!**

MA QUANTO INGOMBRIAMO?



Fonti: KiM - Cycling Facts Netherlands 2018, Österreichische Energieagentur

Nello spazio che occupa un'auto di media grandezza si possono parcheggiare **fino a 10 biciclette**. L'auto ha bisogno di più spazio anche per parcheggiare e scorrere nel **traffico: una strada a doppio senso**, larga 8 m, può far transitare mediamente **3.450 persone** in automobile in un'ora, contro le **8.000 persone di una ciclovìa** larga 4 m: il doppio delle persone nella metà dello spazio!

CHE COS'È GREEN MOBILITY?

Evitare di creare traffico – trasferire il traffico – migliorare il traffico: sono questi i tre elementi della “**piramide della mobilità sostenibile**” che contraddistinguono le azioni di sensibilizzazione dell’iniziativa Green Mobility della STA - Strutture Trasporto Alto Adige SpA.



LIFE ALPS L'EUROPA PER LA SOSTENIBILITÀ

LIFEalps è un progetto lanciato nel 2019 con l'obiettivo di trasformare l'Alto Adige in una regione modello per la **mobilità a zero emissioni nelle Alpi**.

Per realizzare questo ambizioso obiettivo, 9 partner provenienti da tutto l'Alto Adige e appartenenti ai settori più disparati, come l'energia, la mobilità e la ricerca, hanno unito le loro forze. Le varie azioni previste sono volte alla **protezione del clima** e alla **lotta contro il cambiamento climatico** nella nostra provincia. Questo progetto ha una durata di 8 anni.

LIFEalps è finanziato dal programma LIFE della Commissione Europea e cofinanziato dalla Provincia di Bolzano e dai singoli partner di progetto.



LIFEalps



life.alps

STA - Strutture Trasporto Alto Adige SpA
Via dei Conciapelli 60 – 39100 Bolzano.

Stampato nel mese di aprile 2021

Grafica e impaginazione: InSide coop. sociale

Testi a cura di InSide coop. sociale con la supervisione di STA

Foto di copertina: Aypics / Alamy Foto Stock, Shutterstock

www.greenmobility.bz.it

 [greenmobilitysuedtirol](https://www.facebook.com/greenmobilitysuedtirol)

 [green.mobility](https://www.instagram.com/green.mobility)

 [suedtirolmobilaltoadigemobilita](https://www.youtube.com/suedtirolmobilaltoadigemobilita)