



Distanze e tempi di cammino in città

Distances and walking times in town

- Percorsi**
Routes
(4 Km/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
 - - - - - Presenza di medio-alte pendenze
Medium-high slopes

- | | | | |
|--|---|--|----------------------------------|
| | Stazione ferroviaria
Railway station | | Scuola
School |
| | Parcheggio
Parking area | | Chiesa
Church |
| | Municipio
City Hall | | Cimitero
Cemetery |
| | Ufficio postale
Post office | | Parco pubblico
Public park |
| | Ospedale
Hospital | | Centro sportivo
Sports Center |
| | Biblioteca
Library | | Stadio
Stadium |
| | Teatro
Theater | | Piscina
Swimming pool |

Calcolo del consumo calorico

Calorie calculation
(Velocità 4 Km/h - Peso medio 70 Kg)

5 minuti	→	18 Kcal
10 minuti	→	35 Kcal
15 minuti	→	53 Kcal
20 minuti	→	70 Kcal
25 minuti	→	88 Kcal
30 minuti	→	105 Kcal

