



# MINUTUKAKO PLANOA

# BAB MINUTUKA

### ZERGATIK ERABILI BIZIKLETA HIRIGUNEAN?

**EKOLOGIKOA**  
Ez da berotegi efektuko gasen eta mikro-partikulen isurketarik  
Bizikleta isila da, hiria lasaitzen du eta bizi-kalitatea hobetzen

**EKONOMIKOA**  
Mantentzeko merke da (10 km/egunean: 0 € oinez; ~100 €/urtean bizikletaz; ~1000 €/urtean autoz)  
Estatuaren Laguntzak badira: 50 € mantenuarentzat eta urtean 400 € artekoa etxea eta lanaren arteko bide gastuentzat

**OSASUNA**  
Edozoin adinetan egin daitezke / Kirola egitea ahalbidetzen du  
Estresa (puntualtasuna seguratu da), istripu kardiobaskularrak eta loditasuna ttipituzten ditu  
Bizi-esperantza luzatzen du

**HIRIGUNEAN PERFORMANTEAGOA**  
Aparatzeko arazo guti edo batera ez 5 km petik: bizikletaren batz besteko abiadura autoarena baino handiagoa da. 5 eta 10 km artean: autoari konparatuz, zorbait minutu gehiago

### BIZIKLETA, ENE BABES TRESNA COVID-19ARI AURRE EGITEKO

- Gainaldeak hunkituz kutsatzeko arriskuak mugatzen ditu
- Gure hirien galkadura saihesten du
- Defentsa sistema hobetzen du
- Bide nagusietako zirkulazioa eta garraio kolektiboetako erabiltzaileen kantitatea arintzen ditu

### LEGENDA

- BAB eskualdeko hirietan bizikletaz egin ibilbideen denboraren mapa, minutuka. 1.1. edizioa - 2020ko ekaina
- Minutukako plano hau eta beste guziki deskargatzen edo inprimatzen ahal dira Bizi!ren webgunetik: [www.bizimugi.eu](http://www.bizimugi.eu)
- 5minutu baino gutiagora diren Auzo(ak) eta Interes Eremua(k)
- 5minutu baino gutiagora diren Ikastetxea(k)
- Bi punturen artean bizikletaz behar den bana-beste denbora (zehaztasuna +/- 5 minutu)
- 12 minutu arte / Bizikletaz ~4 km
- 18 minutu arte / Bizikletaz ~4,5 km
- 18 minututik gora / Bizikletaz ~4,5 km
- Oinezko zati bat daukan ibilbidea
- "Adour 1"-ekin itsasontzizko zeharkatzea barne duen ibilbidea  
Ekainetik iraila bukaera arte | Informazioak, ordutegiak eta prezioak [Chronoplus.eu-n](http://Chronoplus.eu-n)
- TXIRRIND'OLA, Bizikleta atelierra, Itsasaldeko hiribidea, 56 - Baiona
- GéoVélo aplikazioarekin kalkulatu ibilbide denborak
- GAUZATZEA / ESPERIENTZIEN ONDORIOAK GARRAIBIDE ALTERNATIBOEN ALDEKO LAN TALDEAN PARTE HARTZEKO
- Bizi!**  
Garraibide alternatiboen aldeko Lantaldea [contact.atv@bizimugi.eu](mailto:contact.atv@bizimugi.eu)

