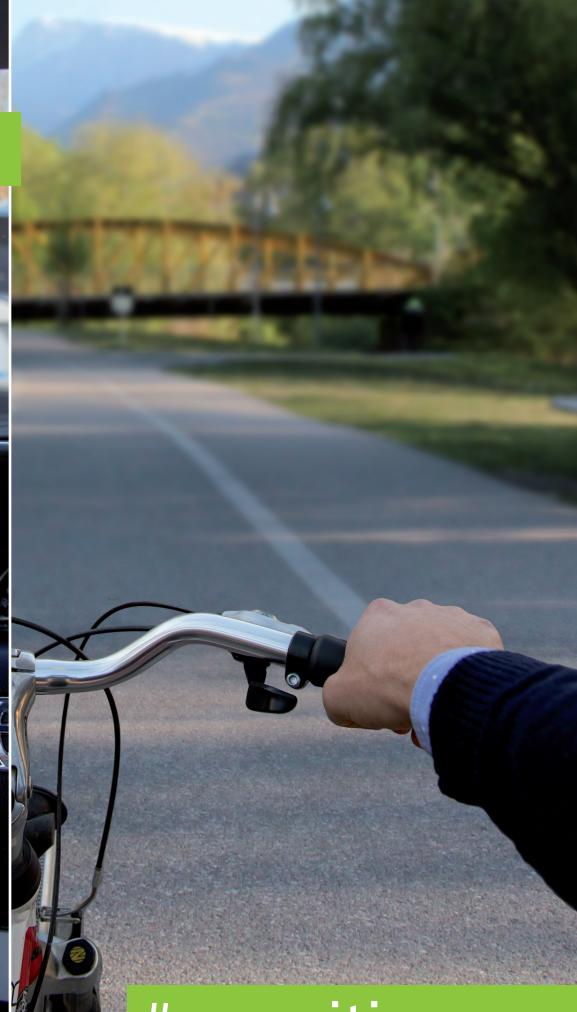


# RIUNIONE FRA 10 MINUTI?



AUTONOMIA  
PROVINCIA  
BOZEN  
SÜDTIROL  
PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO  
PROVINCIA AUTONOMA  
DEL ADIGE  
PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN  
SÜDTIROL

#muovitigreen

# PARORES DANFORA

dl assessor 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 possibl de dük i mesi de trasport publics y ecosostignibli. De chësc vers representëia 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 dük 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 té ite cun räjun y convinziun la funziun de regiun model por na mobilité zënza emisciuns.

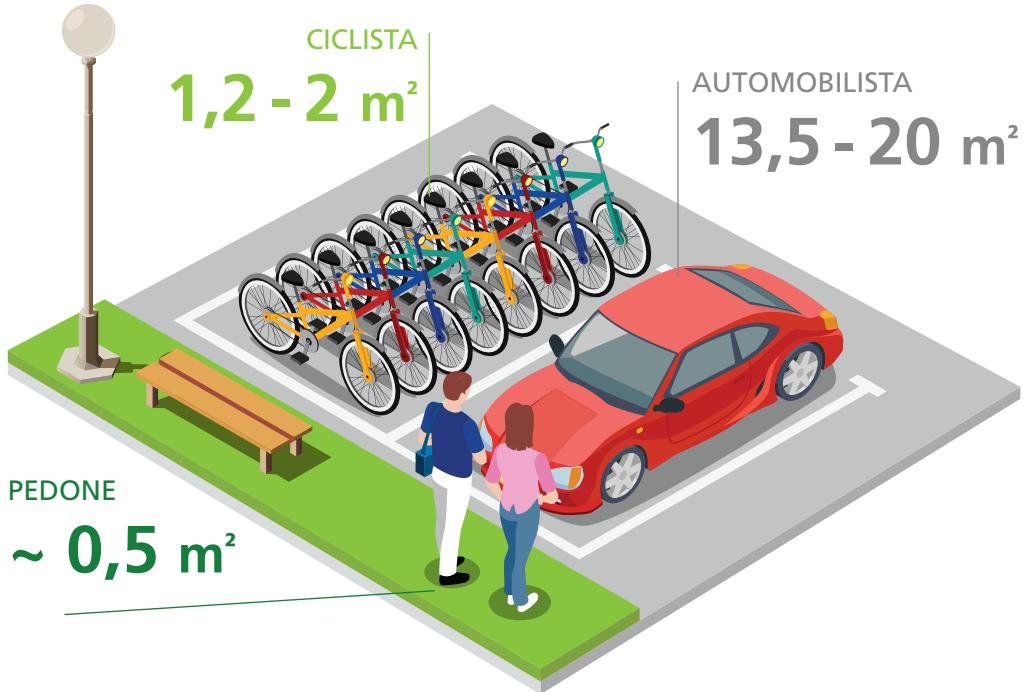
# INTRODUZIONE

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.

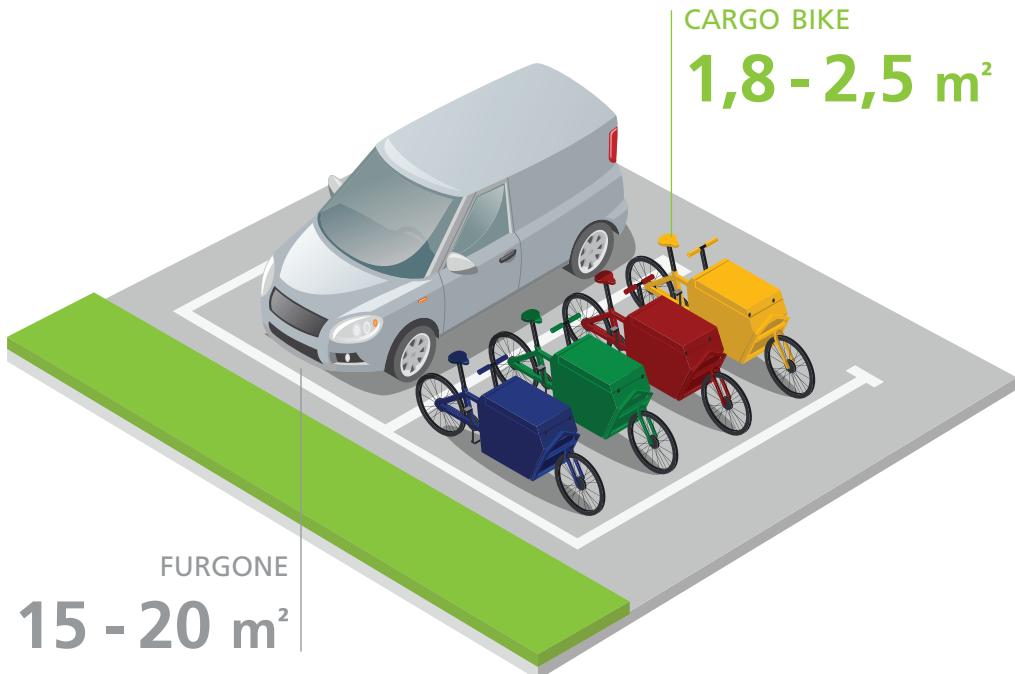
# QUANTO INGOMBRANO I TUOI DIPENDENTI?



Fonti: KIM - Cycling Facts Netherlands 2018, Österreichische Energieagentur

**Hai mai pensato a quanta superficie è necessaria per fare posto ai mezzi del tuo personale?**  
**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 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 ciclovia** larga 4 m: il doppio delle persone nella metà dello spazio!

# ... E I TUOI VEICOLI COMMERCIALI?



Fonti: BMVIT 2012, Österreichische Energieagentur

**Nello spazio che occupa un furgone** per le piccole consegne trovano posto ben **4/5 cargo bike**. Queste sono anche molto più agili nel traffico e possono transitare nelle **zone a traffico limitato** senza restrizioni di orario. La loro capacità di trasporto è di 100 kg e fino a 500 litri di volume, sono quindi un mezzo ideale soprattutto nei centri urbani per le consegne o per gli spostamenti di artigiani e operai con l'attrezzatura al seguito. Per non parlare del risparmio... anzi, parliamone – nella prossima pagina!

# CI FACCIAMO I CONTI IN TASCA?



**RISPARMIO ANNUO: 4.600 €**

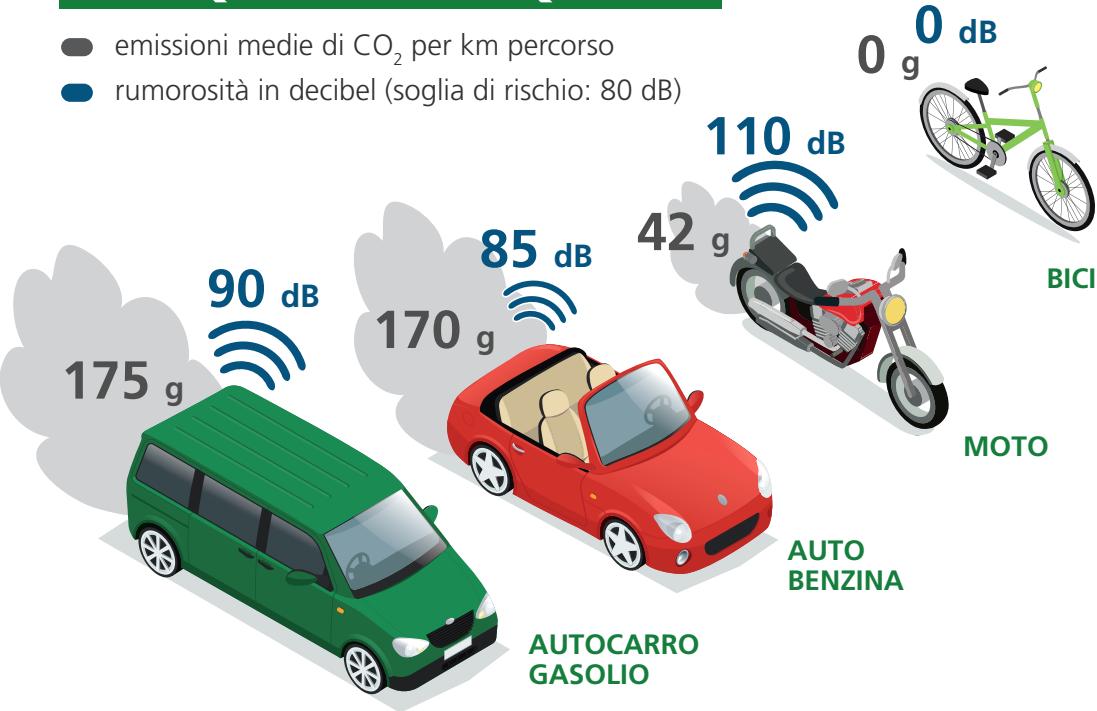
\*COSTO CALCOLATO SU UN PERIODO DI 5 ANNI

**Fonti:** Österreichische Energieagentur

**Il prezzo d'acquisto non è l'unico costo da calcolare** nella scelta di un mezzo di trasporto. Per auto e furgoni si devono considerare anche: carburante (sempre più costoso), parcheggi, 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. Acquistando una cargo bike al posto di una macchina è possibile **risparmiare 4.600 € all'anno**. Non male, no?

# SAI QUANTO INQUINI?

- emissioni medie di CO<sub>2</sub> per km percorso
- rumorosità in decibel (soglia di rischio: 80 dB)

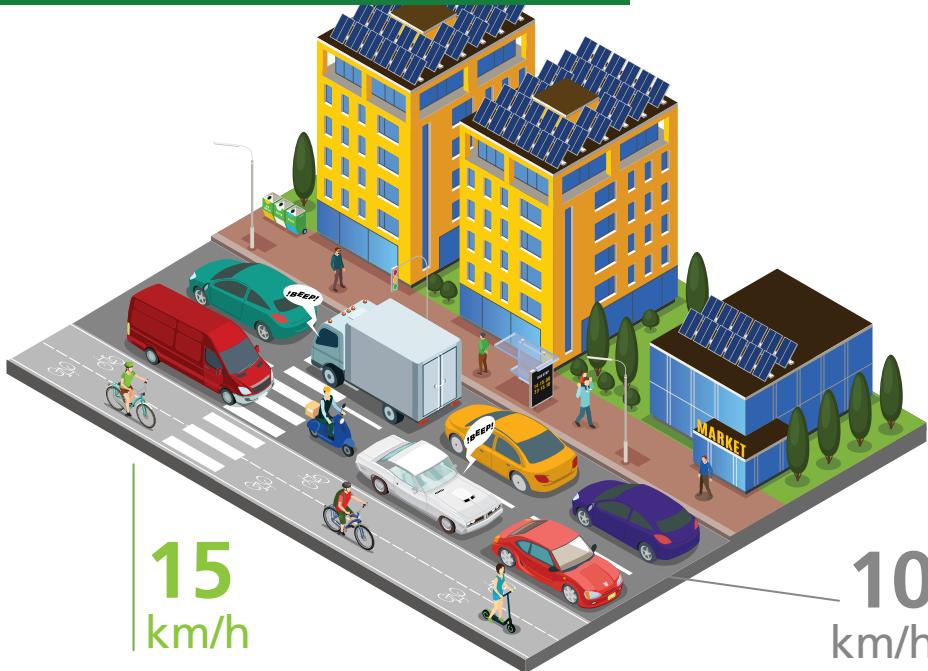


Fonti: ISPRA 2017 - New York State, Traffic Noise Fundamentals

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 CO<sub>2</sub>), 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 CO<sub>2</sub>** – 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!**

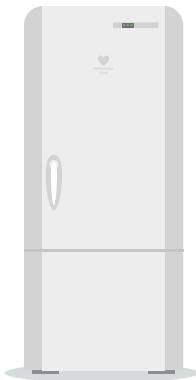
# CHI È LA LEPRE E CHI LA TARTARUGA?



**Fonti:** Libro bianco sulla Mobilità di Eurispes, [www.wecity.it](http://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!**

# 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!

# ESSERE PENDOLARI È STRESSANTE?



**15-20%**  
DEGLI AUTOMOBILISTI



**44%**  
DEI CICLISTI

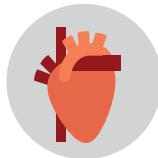


**-1,3** GIORNI DI MALATTIA

Fonti: [bmvit.gv.at](http://bmvit.gv.at) & Oopsmark

**Pedalare 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**.

# 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](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov), [www.karger.com/PPS](http://www.karger.com/PPS), [physiology.org/doi](http://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!

# 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: InSide / Luca Dalgesso

[www.greenmobility.bz.it](http://www.greenmobility.bz.it)



greenmobilitysuedtirol



green.mobility



südtirolmobiltoadigemobilita