

MetroCASTELFRANCO è il progetto del binario (metropolitana urbana pedonale) a Castelfranco Emilia.

È un progetto innovativo che avvia le persone a camminare per la salute e a conoscersi, in tutte le ore di tutti i giorni dell'anno, inoltre le invita a fare pause di movimento, anche di soli pochi minuti, durante il lavoro e lo studio e, non da ultimo, a fare spostamenti attivi. È un'infrastruttura tecnica e immateriale di prossimità che promuove un progetto per la salute di comunità e un progetto di comunità competente di genere femminile.

MetroCASTELFRANCO è un **impianto educativo per la salute** non un impianto sportivo, perché ha il solo scopo di preservare la salute delle persone attraverso l'attività fisica regolare della camminata veloce, e cioè con un'attività fisica programmata, strutturata e ripetitiva. Gli impianti educativi per la salute sono *“luoghi e spazi di facile accesso e di prossimità ai luoghi di vita, dove non dobbiamo produrre una gamma di opportunità sportive e servizi da offrire alle persone, ma piuttosto un'opportunità per le persone di offrirsi un esercizio fisico per tutta la vita”*.

MetroCASTELFRANCO è il **miglior percorso pedonale/circolare, di 6.130 mt e 7 stazioni** fatte nei punti riconoscibili dai residenti (M1 COOP – M2 PARCO – M3 CÀ RANUZZA - M4 GUINIZZELLI – M5 FAMILA – M6 STAZIONE – M7 MARCONI).

In ognuna c'è un palo con il numero della stazione sulla tabella del progetto e il QR-CODE linkato alla **Web App** in cui trovare tutte le informazioni per *“giocare”* (gioco serio per la salute). In ogni stazione c'è anche una 2° tabella, differente per ognuna, per i 7 gruppi di popolazione delle linee guida mondiali della sanità.

L'orario dei treni prevede **6 treni al giorno, nei giorni di Lunedì, Mercoledì e Venerdì**, che partono dalla stazione capo linea (M1): alle ore 6:00 il Freccia Bianca, alle 9:00 il Regionale, alle 15:00 l'Intercity e alle 19:00 l'Intercity, il Freccia Bianca e il Freccia Rossa.

C'è chi critica l'invariabilità del binario (aspetto non casuale). Sì, il binario è sempre lo stesso ma questo non è un problema, anzi. Il binario è come la strada che ti porta a casa: conosci tutto il percorso, le distanze, i punti di pericolo; sai dosare la velocità, quando rallentare o fermarti. Tornare sul binario è come tornare a casa. Lì ti senti sicura e più forte. Lì acquisti il tuo potere interno.

Per giocare scegli un treno e leggi il giorno e l'ora in cui passa dalla tua stazione, vieni in stazione all'ora esatta, sali sul treno e, se non passa, parti e fai tu il capo treno.

MetroCASTELFRANCO è un gioco serio per la salute a km 0, costo 0, impatto 0, e ad alto ricavo della salute per chi ci sale.

Si *“sale”* sul progetto in modo individuale e autogestito, per poi arrivare gradualmente a piccoli gruppi di comunità, omogenei per velocità di passo e competenti.

L'obiettivo del progetto è far crescere il potere interno alle persone che le porta a prendere decisioni al riguardo della propria salute. È l'empowerment, che non può essere dato ma va conquistato.

Non è un progetto facile da avviare perché non si vede e non è riconoscibile.

Ed è molto difficile fare alzare un seduto.

Per poterlo avviare e farlo funzionare serve l'**innesco dei Medici di Medicina Generale**

7 COSE MOLTO IMPORTANTI E POCO NOTE

Non sono un medico ma posso affermare con certezza che **camminare in modo regolare è un farmaco** naturale che va trattato come una medicina, vale a dire definendone la **velocità**, il **dosaggio** e l'**orario di assunzione** (principio attivo e posologia), ma non solo.

Con altrettanta certezza posso dire che la camminata veloce è un **farmaco naturale efficiente** quando:

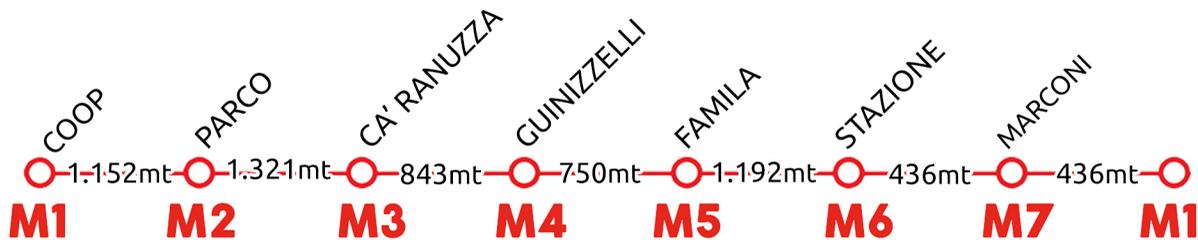
1. la faccio sullo stesso percorso in piano di 6 km (binario)
2. alla stessa ora del giorno – raccomandate le ore 6 – 9 – 15 – 19
3. per almeno 3 giorni la settimana – raccomandati il lunedì – mercoledì – venerdì
4. ad una velocità di passo (km/ora) che porta il cuore ad un ritmo cardiaco compreso tra il 60% e l'80% della Frequenza Cardiaca Massima Teorica
5. il ritmo del 60% mi farà sudare ma mi consente ancora di parlare e non più cantare – il ritmo dell'80% mi farà di più sudare e non più parlare
6. al 60% devo andare **5 giorni la settimana** sul binario.
7. al 70%, cioè alla velocità efficiente o in resa salute, mi basterà andare solo **3 giorni la settimana sul binario**.

Quindi se vado più veloce ho lo stesso risultato di salute (prevenzione e controllo della malattia) con un impegno di 2 giorni in meno.



per la tua salute e per conoscersi

Percorso binario metropolitano di 6.130mt



CLICCA E PARTI



ORARIO DEI TRENI
LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI
6 orari
di camminata veloce al giorno
18 treni alla settimana
con partenza dal capolinea
M1 COOP
6:00 freccia bianca
9:00 regionale
15:00 intercity
19:00 intercity, freccia bianca e rossa

VAI SOLO SUL BINARIO - CONTROLLA IL TEMPO SUL GIRO - LEGGI LA VELOCITÀ CHE FAI - PROVA AD ANDARE UN POCO PIÙ VELOCE - VAI CON ALTRI SE TI AIUTA AD ANDARE

La camminata veloce è un potente farmaco naturale quando la faccio sullo stesso percorso in piano di 6 km (il binario), a una velocità di passo che mi fa sudare, alla stessa ora del giorno, per almeno 3 giorni la settimana, alternati (es: lunedì - mercoledì - venerdì), per tutte le settimane.

MetroCASTELFRANCO

TEMPI sul GIRO

COME SI USA

VAI SOLO SUL BINARIO - CONTROLLA IL TEMPO SUL GIRO - LEGGI LA VELOCITÀ CHE FAI - PROVA AD ANDARE UN POCO PIÙ VELOCE.

La camminata veloce è un potente farmaco naturale quando la faccio sullo stesso percorso in piano di 6 km (il binario), a una velocità di passo che mi fa sudare, alla stessa ora del giorno, per almeno 3 giorni la settimana, alternati (es: lunedì - mercoledì - venerdì), per tutte le settimane.

		STAZIONI								
velocità km/ora		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1	velocità km/ora
		COOP	PARCO	CA' RANUZZA	GUINIZZELLI	FAMILA	STAZIONE	MARCONI	COOP	
4,5	T (h.mm.ss)	15.22	32.58	44.13	54.13	1.10.06	1.15.55	1.21.44	4,5	
	ΔT	15.22	17.37	11.14	10.00	15.54	5.49	5.49		
4,6	T (h.mm.ss)	15.02	32.15	43.15	53.02	1.8.35	1.14.16	1.19.57	4,6	
	ΔT	15.02	17.14	11.00	9.47	15.33	5.41	5.41		
4,7	T (h.mm.ss)	14.42	31.34	42.20	51.54	1.7.07	1.12.41	1.18.15	4,7	
	ΔT	14.42	16.52	10.46	9.34	15.13	5.34	5.34		
4,8	T (h.mm.ss)	14.24	30.55	41.27	50.50	1.5.44	1.11.11	1.16.38	4,8	
	ΔT	14.24	16.31	10.32	9.23	14.54	5.27	5.27		
4,9	T (h.mm.ss)	14.06	30.17	40.36	49.47	1.4.23	1.9.43	1.15.04	4,9	
	ΔT	14.06	16.11	10.19	9.11	14.36	5.20	5.20		
5	T (h.mm.ss)	13.49	29.41	39.48	48.48	1.3.06	1.8.20	1.13.34	5	
	ΔT	13.49	15.51	10.07	9.00	14.18	5.14	5.14		
5,1	T (h.mm.ss)	13.33	29.06	39.01	47.50	1.1.52	1.6.59	1.12.07	5,1	
	ΔT	13.33	15.32	9.55	8.49	14.01	5.08	5.08		
5,2	T (h.mm.ss)	13.18	28.32	38.16	46.55	1.0.40	1.5.42	1.10.44	5,2	
	ΔT	13.18	15.15	9.44	8.39	13.45	5.02	5.02		
5,3	T (h.mm.ss)	13.02	28.00	37.32	46.02	59.31	1.4.28	1.9.24	5,3	
	ΔT	13.02	14.57	9.33	8.29	13.30	4.56	4.56		
5,4	T (h.mm.ss)	12.48	27.29	36.51	45.11	58.25	1.3.16	1.8.07	5,4	
	ΔT	12.48	14.41	9.22	8.20	13.15	4.51	4.51		
5,5	T (h.mm.ss)	12.34	26.59	36.10	44.21	57.22	1.2.07	1.6.52	5,5	
	ΔT	12.34	14.25	9.12	8.11	13.00	4.45	4.45		
5,6	T (h.mm.ss)	12.21	26.30	35.32	43.34	56.20	1.1.00	1.5.41	5,6	
	ΔT	12.21	14.09	9.02	8.02	12.46	4.40	4.40		
5,7	T (h.mm.ss)	12.08	26.02	34.54	42.48	55.21	59.56	1.4.32	5,7	
	ΔT	12.08	13.54	8.52	7.54	12.33	4.35	4.35		
5,8	T (h.mm.ss)	11.55	25.35	34.18	42.04	54.24	58.54	1.3.25	5,8	
	ΔT	11.55	13.40	8.43	7.46	12.20	4.31	4.31		
5,9	T (h.mm.ss)	11.43	25.09	33.43	41.21	53.28	57.54	1.2.20	5,9	
	ΔT	11.43	13.26	8.34	7.38	12.07	4.26	4.26		
6	T (h.mm.ss)	11.31	24.44	33.10	40.40	52.35	56.56	1.1.18	6	
	ΔT	11.31	13.13	8.26	7.30	11.55	4.22	4.22		
6,1	T (h.mm.ss)	11.20	24.19	32.37	40.00	51.43	56.00	1.0.18	6,1	
	ΔT	11.20	13.00	8.18	7.23	11.43	4.17	4.17		
6,2	T (h.mm.ss)	11.09	23.56	32.05	39.21	50.53	55.06	59.19	6,2	
	ΔT	11.09	12.47	8.09	7.15	11.32	4.13	4.13		
6,3	T (h.mm.ss)	10.58	23.33	31.35	38.43	50.05	54.14	58.23	6,3	
	ΔT	10.58	12.35	8.02	7.09	11.21	4.09	4.09		
6,4	T (h.mm.ss)	10.48	23.11	31.05	38.07	49.18	53.23	57.28	6,4	
	ΔT	10.48	12.23	7.54	7.02	11.11	4.05	4.05		
6,5	T (h.mm.ss)	10.38	22.50	30.37	37.32	48.32	52.34	56.35	6,5	
	ΔT	10.38	12.12	7.47	6.55	11.00	4.01	4.01		
6,6	T (h.mm.ss)	10.28	22.29	30.09	36.58	47.48	51.46	55.44	6,6	
	ΔT	10.28	12.01	7.40	6.49	10.50	3.58	3.58		
6,7	T (h.mm.ss)	10.19	22.09	29.42	36.25	47.05	50.59	54.54	6,7	
	ΔT	10.19	11.50	7.33	6.43	10.40	3.54	3.54		
6,8	T (h.mm.ss)	10.10	21.49	29.16	35.53	46.24	50.14	54.05	6,8	
	ΔT	10.10	11.39	7.26	6.37	10.31	3.51	3.51		
6,9	T (h.mm.ss)	10.01	21.30	28.50	35.21	45.43	49.31	53.18	6,9	
	ΔT	10.01	11.29	7.20	6.31	10.22	3.47	3.47		
7	T (h.mm.ss)	9.52	21.12	28.25	34.51	45.04	48.48	52.33	7	
	ΔT	9.52	11.19	7.14	6.26	10.13	3.44	3.44		

MetroCASTELFRANCO

ORARIO DEI TRENI nei giorni di

LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI

COME SI GIOCA

SUI TRENI **NON C'E' IL CAPO TRENO**

SE SALI SUL BINARIO DIVENTI IL CAPO TRENO DALLA STAZIONE IN CUI PARTI FINO A QUELLA IN CUI SCENDI

SE DECIDI **LA VELOCITA' DEL TRENO** GIOCA A PASSARE IN ORARIO DA TUTTE LE STAZIONI

SE ARRIVI PRIMA FERMATI E RIPARTI ALL'ORA ESATTA, SE RITARDI ACCELERI O FAI UNA CORSETTA BREVE PER RECUPERARE

OGNI PASSEGGERO CHE SALE SUL TUO TRENO PUO' ANDARE PIU' VELOCE O PIU' LENTO SENZA TIMORE.

CON LA WEB APP PUOI ANCHE **MUOVERTI DI PIU'** CON DEI BREVI ESERCIZI NEI TUOI LUOGHI DI VITA E DI LAVORO

TRENII	velocità	TRENO	STAZIONI							
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T1	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	COOP	PARCO	CA' RANUZZA	GUINIZZELLI	FAMILA	STAZIONE	MARCONI	COOP
			4:58	5:10	5:23	5:31	5:39	5:51	5:55	6:00
			6:00	6:11	6:24	6:33	6:40	6:52	6:56	7:01
T2	5 km/ora	REGIONALE	7:01	7:12	7:26	7:34	7:41	7:53	7:58	8:02
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
			7:46	8:00	8:16	8:26	8:35	8:49	8:54	9:00
T3	5,5 km/ora	INTERCITY	9:00	9:13	9:29	9:39	9:48	10:03	10:08	10:13
			10:13	10:27	10:43	10:53	11:02	11:16	11:21	11:27
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T4	6,5 km/ora	FRECCIA ROSSA	13:53	14:05	14:20	14:29	14:37	14:50	14:55	15:00
			15:00	15:12	15:26	15:36	15:44	15:57	16:02	16:06
			16:06	16:19	16:33	16:43	16:51	17:04	17:08	17:13
T5	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
			18:03	18:14	18:26	18:34	18:40	18:51	18:55	19:00
			19:00	19:10	19:22	19:30	19:37	19:48	19:52	19:56
T6	5,5 km/ora	INTERCITY	19:56	20:07	20:19	20:27	20:34	20:45	20:49	20:53
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
			17:58	18:10	18:23	18:31	18:39	18:51	18:55	19:00
T5	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	19:00	19:11	19:24	19:33	19:40	19:52	19:56	20:01
			20:01	20:12	20:26	20:34	20:41	20:53	20:58	21:02
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T6	5,5 km/ora	INTERCITY	17:53	18:05	18:20	18:29	18:37	18:50	18:55	19:00
			19:00	19:12	19:26	19:36	19:44	19:57	20:02	20:06
			20:06	20:19	20:33	20:43	20:51	21:04	21:08	21:13