

MetroBAGGIOVARAcasinalbo è il progetto del binario (metropolitana urbana pedonale) a Baggiovara e Casinalbo.

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.

MetroBAGGIOVARAcasinalbo 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”*.

MetroBAGGIOVARAcasinalbo è il **miglior percorso pedonale/circolare, di 6.120 mt e 7 stazioni** fatte nei punti riconoscibili dai residenti (M1 AUSL – M2 GAMBIGLIANI – M3 CONFINE - M4 CENTRO – M5 SCUOLA – M6 EUROSPIN – M7 POLISPORTIVA).

In ognuna, su un palo esistente della segnaletica stradale, c'è un segnalatore giallo con il numero della stazione e il QR-CODE linkato alla **Web App** (o APP) in cui trovare tutte le informazioni per *“giocare”* (gioco serio per la salute).

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.

MetroBAGGIOVARAcasinalbo 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 degli Operatori Sanitari**.

7 COSE MOLTO IMPORTANTI E POCO NOTE

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.

Dai risultati empirici derivati dall'esperienza diretta sui progetti MetroCOMUNE si può evincere 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% dovrei 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.

MetroBAGGIOVARACasinalbo

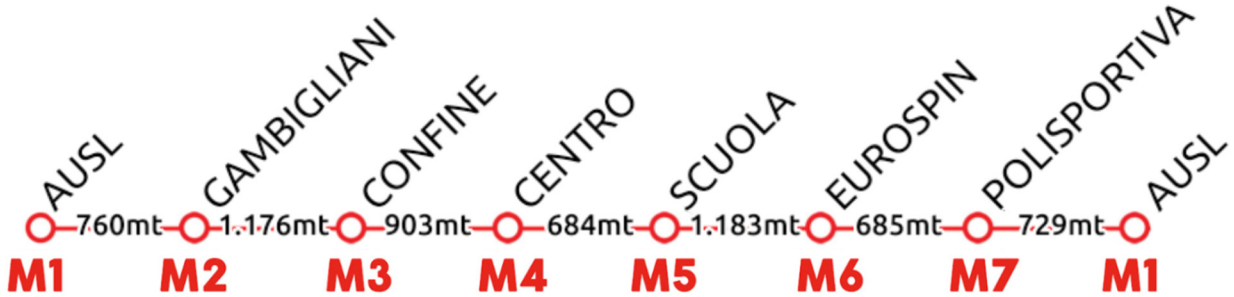
Metropolitana
Urbana
Pedonale



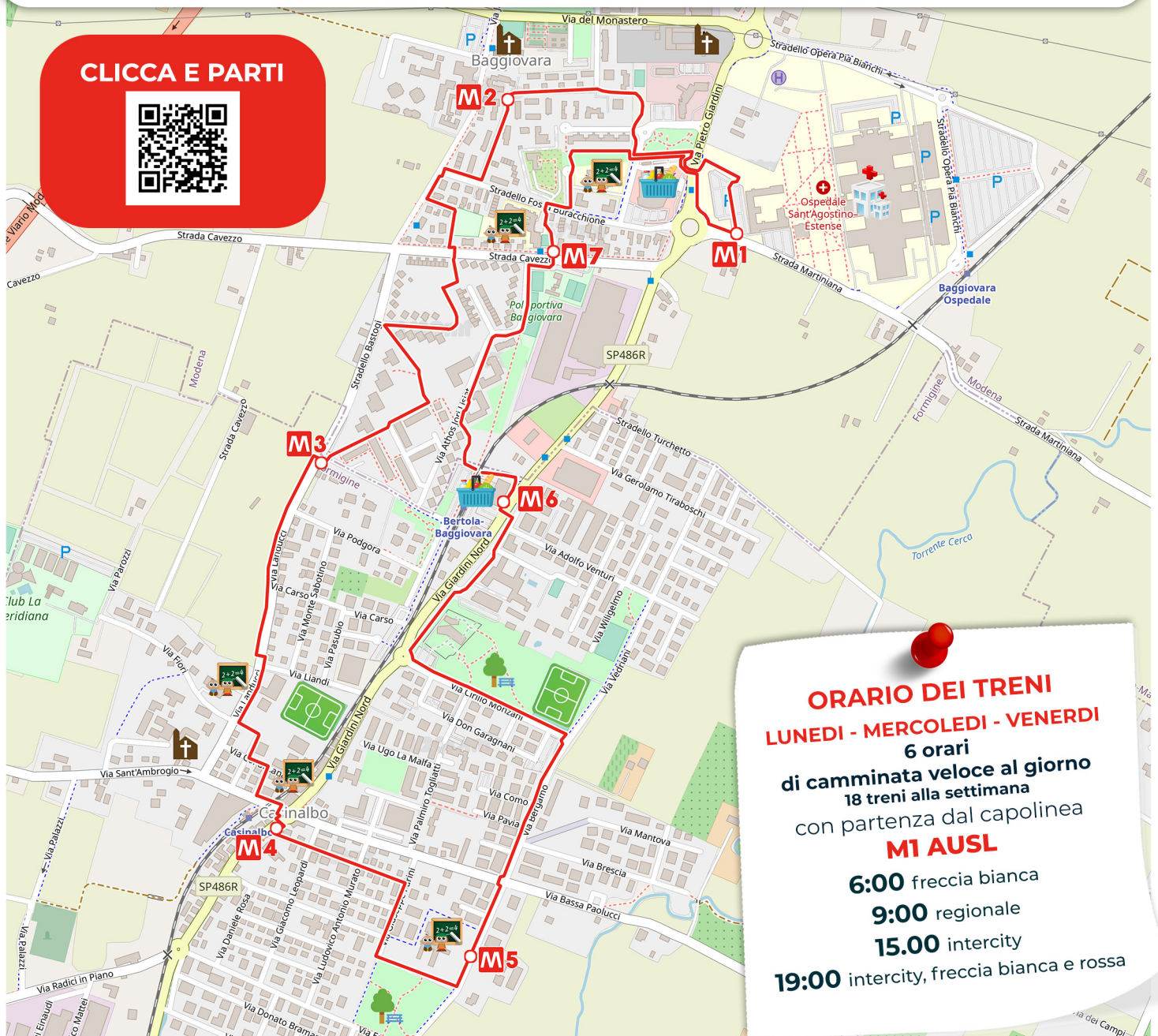
per la tua salute e per conoscersi



Percorso binario metropolitano di 6.120mt



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 AUSL
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.

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
		AUSL	GAMBIGLIANI	CONFINE	CENTRO	SCUOLA	EUROSPIN	POLISPORTIVA	AUSL	
4,5	T (h.mm.ss)		10.08	25.49	37.51	46.58	1.2.45	1.11.53	1.21.36	4,5
	ΔT		10.08	15.41	12.02	9.07	15.46	9.08	9.43	
4,6	T (h.mm.ss)		9.55	25.15	37.02	45.57	1.1.23	1.10.19	1.19.50	4,6
	ΔT		9.55	15.20	11.47	8.55	15.26	8.56	9.31	
4,7	T (h.mm.ss)		9.42	24.43	36.15	44.58	1.0.05	1.8.49	1.18.08	4,7
	ΔT		9.42	15.01	11.32	8.44	15.06	8.45	9.18	
4,8	T (h.mm.ss)		9.30	24.12	35.29	44.02	58.50	1.7.23	1.16.30	4,8
	ΔT		9.30	14.42	11.17	8.33	14.47	8.34	9.07	
4,9	T (h.mm.ss)		9.18	23.42	34.46	43.08	57.37	1.6.01	1.14.56	4,9
	ΔT		9.18	14.24	11.03	8.23	14.29	8.23	8.56	
5	T (h.mm.ss)		9.07	23.14	34.04	42.17	56.28	1.4.42	1.13.26	5
	ΔT		9.07	14.07	10.50	8.12	14.12	8.13	8.45	
5,1	T (h.mm.ss)		8.56	22.47	33.24	41.27	55.22	1.3.25	1.12.00	5,1
	ΔT		8.56	13.50	10.37	8.03	13.55	8.04	8.35	
5,2	T (h.mm.ss)		8.46	22.20	32.45	40.39	54.18	1.2.12	1.10.37	5,2
	ΔT		8.46	13.34	10.25	7.54	13.39	7.54	8.25	
5,3	T (h.mm.ss)		8.36	21.55	32.08	39.53	53.17	1.1.02	1.9.17	5,3
	ΔT		8.36	13.19	10.13	7.45	13.24	7.45	8.15	
5,4	T (h.mm.ss)		8.27	21.31	31.33	39.09	52.17	59.54	1.8.00	5,4
	ΔT		8.27	13.04	10.02	7.36	13.09	7.37	8.06	
5,5	T (h.mm.ss)		8.17	21.07	30.58	38.26	51.20	58.49	1.6.46	5,5
	ΔT		8.17	12.50	9.51	7.28	12.54	7.28	7.57	
5,6	T (h.mm.ss)		8.09	20.45	30.25	37.45	50.25	57.46	1.5.34	5,6
	ΔT		8.09	12.36	9.40	7.20	12.41	7.20	7.49	
5,7	T (h.mm.ss)		8.00	20.23	29.53	37.05	49.32	56.45	1.4.25	5,7
	ΔT		8.00	12.23	9.30	7.12	12.27	7.13	7.40	
5,8	T (h.mm.ss)		7.52	20.02	29.22	36.27	48.41	55.46	1.3.19	5,8
	ΔT		7.52	12.10	9.20	7.05	12.14	7.05	7.32	
5,9	T (h.mm.ss)		7.44	19.41	28.52	35.50	47.51	54.49	1.2.14	5,9
	ΔT		7.44	11.58	9.11	6.57	12.02	6.58	7.25	
6	T (h.mm.ss)		7.36	19.22	28.23	35.14	47.04	53.55	1.1.12	6
	ΔT		7.36	11.46	9.02	6.50	11.50	6.51	7.17	
6,1	T (h.mm.ss)		7.29	19.03	27.55	34.39	46.17	53.02	1.0.12	6,1
	ΔT		7.29	11.34	8.53	6.44	11.38	6.44	7.10	
6,2	T (h.mm.ss)		7.21	18.44	27.28	34.06	45.33	52.10	59.14	6,2
	ΔT		7.21	11.23	8.44	6.37	11.27	6.38	7.03	
6,3	T (h.mm.ss)		7.14	18.26	27.02	33.33	44.49	51.21	58.17	6,3
	ΔT		7.14	11.12	8.36	6.31	11.16	6.31	6.57	
6,4	T (h.mm.ss)		7.07	18.09	26.37	33.02	44.07	50.32	57.23	6,4
	ΔT		7.07	11.01	8.28	6.25	11.05	6.25	6.50	
6,5	T (h.mm.ss)		7.01	17.52	26.12	32.31	43.26	49.46	56.30	6,5
	ΔT		7.01	10.51	8.20	6.19	10.55	6.19	6.44	
6,6	T (h.mm.ss)		6.55	17.36	25.49	32.02	42.47	49.01	55.38	6,6
	ΔT		6.55	10.41	8.13	6.13	10.45	6.14	6.38	
6,7	T (h.mm.ss)		6.48	17.20	25.25	31.33	42.09	48.17	54.48	6,7
	ΔT		6.48	10.32	8.05	6.08	10.36	6.08	6.32	
6,8	T (h.mm.ss)		6.42	17.05	25.03	31.05	41.31	47.34	54.00	6,8
	ΔT		6.42	10.23	7.58	6.02	10.26	6.03	6.26	
6,9	T (h.mm.ss)		6.37	16.50	24.41	30.38	40.55	46.53	53.13	6,9
	ΔT		6.37	10.14	7.51	5.57	10.17	5.57	6.20	
7	T (h.mm.ss)		6.31	16.36	24.20	30.12	40.20	46.13	52.27	7
	ΔT		6.31	10.05	7.44	5.52	10.08	5.52	6.15	

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

TREN	velocità	STAZIONI							M1	
		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7		
T1	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	AUSL	GAMBIGLIANI	CONFINE	CENTRO	SCUOLA	EUROSPIN	POLISPORT.	AUSL
			4:58	5:06	5:18	5:27	5:34	5:45	5:52	6:00
			6:00	6:07	6:19	6:28	6:35	6:47	6:53	7:01
			7:01	7:08	7:20	7:29	7:36	7:48	7:55	8:02
T2	5 km/ora	REGIONALE	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
			7:46	7:55	8:09	8:20	8:28	8:43	8:51	9:00
			9:00	9:09	9:23	9:34	9:42	9:56	10:04	10:13
			10:13	10:22	10:36	10:47	10:55	11:09	11:18	11:26
T3	5,5 km/ora	INTERCITY	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
			13:53	14:01	14:14	14:24	14:31	14:44	14:52	15:00
			15:00	15:08	15:21	15:30	15:38	15:51	15:58	16:06
			16:06	16:15	16:27	16:37	16:45	16:58	17:05	17:13
T4	6,5 km/ora	FRECCIA ROSSA	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
			18:03	18:10	18:21	18:29	18:36	18:46	18:53	19:00
			19:00	19:07	19:17	19:26	19:32	19:43	19:49	19:56
			19:56	20:03	20:14	20:22	20:29	20:39	20:46	20:52
T5	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
			17:58	18:06	18:18	18:27	18:34	18:45	18:52	19:00
			19:00	19:07	19:19	19:28	19:35	19:47	19:53	20:01
			20:01	20:08	20:20	20:29	20:36	20:48	20:55	21:02
T6	5,5 km/ora	INTERCITY	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
			17:53	18:01	18:14	18:24	18:31	18:44	18:52	19:00
			19:00	19:08	19:21	19:30	19:38	19:51	19:58	20:06
			20:06	20:15	20:27	20:37	20:45	20:58	21:05	21:13