

# MetroCASTELNUOVO

**MetroCASTELNUOVO** è il progetto del binario (metropolitana urbana pedonale) a CASTELNUOVO RANGONE di Modena.

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.

MetroCASTELNUOVO è un **impianto educativo per la salute** non un impianto sportivo, perchè 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"*.

MetroCASTELNUOVO è il **miglior percorso pedonale/circolare, di 6.150 mt e 7 stazioni** fatte nei punti riconoscibili dai residenti (M1 MAIALINO – M2 CENTRO SPORTIVO – M3 GIOVANE HOLDEN - M4 VIA GIOBERTI – M5 RIO GAMBERI – M6 PEEP – M7 VIA TINTORETTO).

In ognuna c'è un palo in cui è fissata una tabella di progetto con il numero della stazione e le indicazioni per come "giocare" con il progetto.

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.

MetroCASTELNUOVO 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'inesco 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:

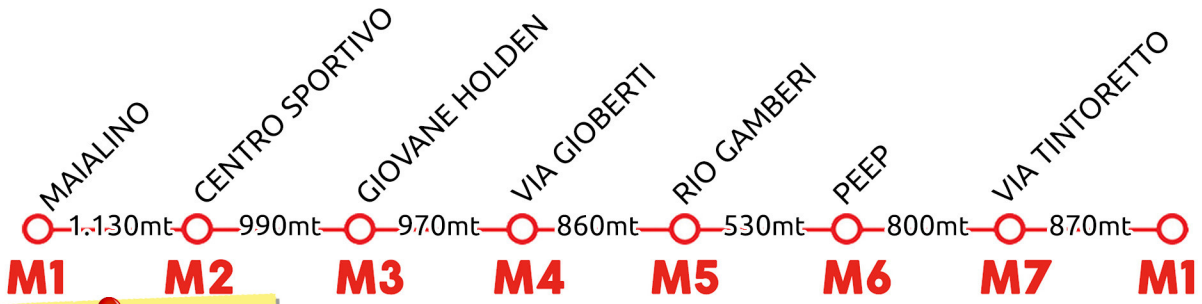
1. la faccio sullo stesso percorso in piano di 6 km (binario)
2. alla stessa ora del giorno - raccomandate le ore 6 - 9 - 15 - 19
3. per almeno 3 giorni la settimana - raccomandati il lunedì - mercoledì - venerdì
4. ad una velocità di passo (km/ora) che porta il cuore ad un ritmo cardiaco compreso tra 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.**



per la tua salute e per conoscersi

Percorso binario metropolitano di 6.000mt



**ORARIO DEI TRENI**  
LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI

6 orari  
di camminata veloce al giorno  
18 treni alla settimana  
con partenza dal capolinea M1

- 6:00 freccia bianca
- 9:00 regionale
- 15:00 intercity
- 19:00 intercity, freccia bianca e rossa



gruppo FACEBOOK

**MuoviCASTELNUOVO**

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									
		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1		
		BIBLIOTECA	CASTELLO	MUNICIPIO	PUNTA	PETER PAN	ETA LIBERA	SCUOLE	BIBLIOTECA		
4,5	T (h.mm.ss)	15.04	28.16	41.12	52.40	59.44	1.10.24	<b>1.22.00</b>	4,5		
	ΔT	15.04	13.12	12.56	11.28	7.04	10.40	11.36			
4,6	T (h.mm.ss)	14.44	27.39	40.18	51.31	58.26	1.8.52	<b>1.20.13</b>	4,6		
	ΔT	14.44	12.55	12.39	11.13	6.55	10.26	11.21			
4,7	T (h.mm.ss)	14.26	27.04	39.27	50.26	57.11	1.7.24	<b>1.18.31</b>	4,7		
	ΔT	14.26	12.38	12.23	10.59	6.46	10.13	11.06			
4,8	T (h.mm.ss)	14.08	26.30	38.38	49.23	56.00	1.6.00	<b>1.16.53</b>	4,8		
	ΔT	14.08	12.22	12.08	10.45	6.37	10.00	10.53			
4,9	T (h.mm.ss)	13.50	25.58	37.50	48.22	54.51	1.4.39	<b>1.15.18</b>	4,9		
	ΔT	13.50	12.07	11.53	10.32	6.29	9.48	10.39			
5	T (h.mm.ss)	13.34	25.26	37.05	47.24	53.46	1.3.22	<b>1.13.48</b>	5		
	ΔT	13.34	11.53	11.38	10.19	6.22	9.36	10.26			
5,1	T (h.mm.ss)	13.18	24.56	36.21	46.28	52.42	1.2.07	<b>1.12.21</b>	5,1		
	ΔT	13.18	11.39	11.25	10.07	6.14	9.25	10.14			
5,2	T (h.mm.ss)	13.02	24.28	35.39	45.35	51.42	1.0.55	<b>1.10.58</b>	5,2		
	ΔT	13.02	11.25	11.12	9.55	6.07	9.14	10.02			
5,3	T (h.mm.ss)	12.48	24.00	34.59	44.43	50.43	0.59.46	<b>1.9.37</b>	5,3		
	ΔT	12.48	11.12	10.59	9.44	6.00	9.03	9.51			
5,4	T (h.mm.ss)	12.33	23.33	34.20	43.53	49.47	0.58.40	<b>1.8.20</b>	5,4		
	ΔT	12.33	11.00	10.47	9.33	5.53	8.53	9.40			
5,5	T (h.mm.ss)	12.20	23.08	33.43	43.05	48.52	57.36	<b>1.7.05</b>	5,5		
	ΔT	12.20	10.48	10.35	9.23	5.47	8.44	9.29			
5,6	T (h.mm.ss)	12.06	22.43	33.06	42.19	48.00	56.34	<b>1.5.54</b>	5,6		
	ΔT	12.06	10.36	10.24	9.13	5.41	8.34	9.19			
5,7	T (h.mm.ss)	11.54	22.19	32.32	41.35	47.09	55.35	<b>1.4.44</b>	5,7		
	ΔT	11.54	10.25	10.13	9.03	5.35	8.25	9.09			
5,8	T (h.mm.ss)	11.41	21.56	31.58	40.52	46.21	54.37	<b>1.3.37</b>	5,8		
	ΔT	11.41	10.14	10.02	8.54	5.29	8.17	9.00			
5,9	T (h.mm.ss)	11.29	21.34	31.25	40.10	45.34	53.42	<b>1.2.33</b>	5,9		
	ΔT	11.29	10.04	9.52	8.45	5.23	8.08	8.51			
6	T (h.mm.ss)	11.18	21.12	30.54	39.30	44.48	52.48	<b>1.1.30</b>	6		
	ΔT	11.18	9.54	9.42	8.36	5.18	8.00	8.42			
6,1	T (h.mm.ss)	11.07	20.51	30.24	38.51	44.04	51.56	<b>1.0.30</b>	6,1		
	ΔT	11.07	9.44	9.32	8.28	5.13	7.52	8.33			
6,2	T (h.mm.ss)	10.56	20.31	29.54	38.14	43.21	51.06	<b>59.31</b>	6,2		
	ΔT	10.56	9.35	9.23	8.19	5.08	7.45	8.25			
6,3	T (h.mm.ss)	10.46	20.11	29.26	37.37	42.40	50.17	<b>58.34</b>	6,3		
	ΔT	10.46	9.26	9.14	8.11	5.03	7.37	8.17			
6,4	T (h.mm.ss)	10.36	19.52	28.58	37.02	42.00	49.30	<b>57.39</b>	6,4		
	ΔT	10.36	9.17	9.06	8.04	4.58	7.30	8.09			
6,5	T (h.mm.ss)	10.26	19.34	28.31	36.28	41.21	48.44	<b>56.46</b>	6,5		
	ΔT	10.26	9.08	8.57	7.56	4.54	7.23	8.02			
6,6	T (h.mm.ss)	10.16	19.16	28.05	35.55	40.44	48.00	<b>55.55</b>	6,6		
	ΔT	10.16	9.00	8.49	7.49	4.49	7.16	7.55			
6,7	T (h.mm.ss)	10.07	18.59	27.40	35.22	40.07	47.17	<b>55.04</b>	6,7		
	ΔT	10.07	8.52	8.41	7.42	4.45	7.10	7.47			
6,8	T (h.mm.ss)	9.58	18.42	27.16	34.51	39.32	46.35	<b>54.16</b>	6,8		
	ΔT	9.58	8.44	8.34	7.35	4.41	7.04	7.41			
6,9	T (h.mm.ss)	9.50	18.26	26.52	34.21	38.57	45.55	<b>53.29</b>	6,9		
	ΔT	9.50	8.37	8.26	7.29	4.37	6.57	7.34			
7	T (h.mm.ss)	9.41	18.10	26.29	33.51	38.24	45.15	<b>52.43</b>	7		
	ΔT	9.41	8.29	8.19	7.22	4.33	6.51	7.27			

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 ACCELERA O FAI UNA CORSETTA BREVE PER RECUPERARE

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

TREN	velocità	TRENO	STAZIONI							M1
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	
			MAIALINO	CENTRO SPORTIVO	GIOVANE HOLDEN	VIA GIOBERTI	RIO GAMBERI	PEEP	VIA TINTORETTO	MAIALINO
T1	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	4:58	5:09	5:19	5:29	5:38	5:43	5:51	6:00
			<b>6:00</b>	6:11	6:21	6:30	6:39	6:44	6:52	7:01
			7:01	7:12	7:22	7:32	7:41	7:46	7:54	8:03
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T2	5 km/ora	REGIONALE	7:46	7:59	8:11	8:23	8:33	8:39	8:49	9:00
			<b>9:00</b>	9:13	9:25	9:37	9:47	9:53	10:03	10:13
			10:13	10:27	10:39	10:50	11:01	11:07	11:17	11:27
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T3	5,5 km/ora	INTERCITY	13:52	14:05	14:16	14:26	14:36	14:41	14:50	15:00
			<b>15:00</b>	15:12	15:23	15:33	15:43	15:48	15:57	16:07
			16:07	16:19	16:30	16:40	16:50	16:55	17:04	17:14
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T4	6,5 km/ora	FRECCIA ROSSA	18:03	18:13	18:22	18:31	18:39	18:44	18:51	19:00
			<b>19:00</b>	19:10	19:19	19:28	19:36	19:41	19:48	19:56
			19:56	20:07	20:16	20:25	20:33	20:38	20:45	20:53
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T5	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	17:58	18:09	18:19	18:29	18:38	18:43	18:51	19:00
			<b>19:00</b>	19:11	19:21	19:30	19:39	19:44	19:52	20:01
			20:01	20:12	20:22	20:32	20:41	20:46	20:54	21:03
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T6	5,5 km/ora	INTERCITY	17:52	18:05	18:16	18:26	18:36	18:41	18:50	19:00
			<b>19:00</b>	19:12	19:23	19:33	19:43	19:48	19:57	20:07
			20:07	20:19	20:30	20:40	20:50	20:55	21:04	21:14
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1