

MetroMUSIClest è il progetto del binario (metropolitana urbana pedonale) nel quartiere 2 (Crocetta, S. Lazzaro, Modena Est) della città 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.

MetroMUSIClest 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”*.

MetroMUSIClest è il **miglior percorso pedonale/circolare, di 6.630 mt e 7 stazioni** fatte nei punti riconoscibili dai residenti (M1 PISCINA – M2 VECCHIO FIUME – M3 FIORI RECISI - M4 OPLÀ – M5 CONAD – M6 BERLINGUER – M7 PORTALI).

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.

MetroMUSIClest 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:

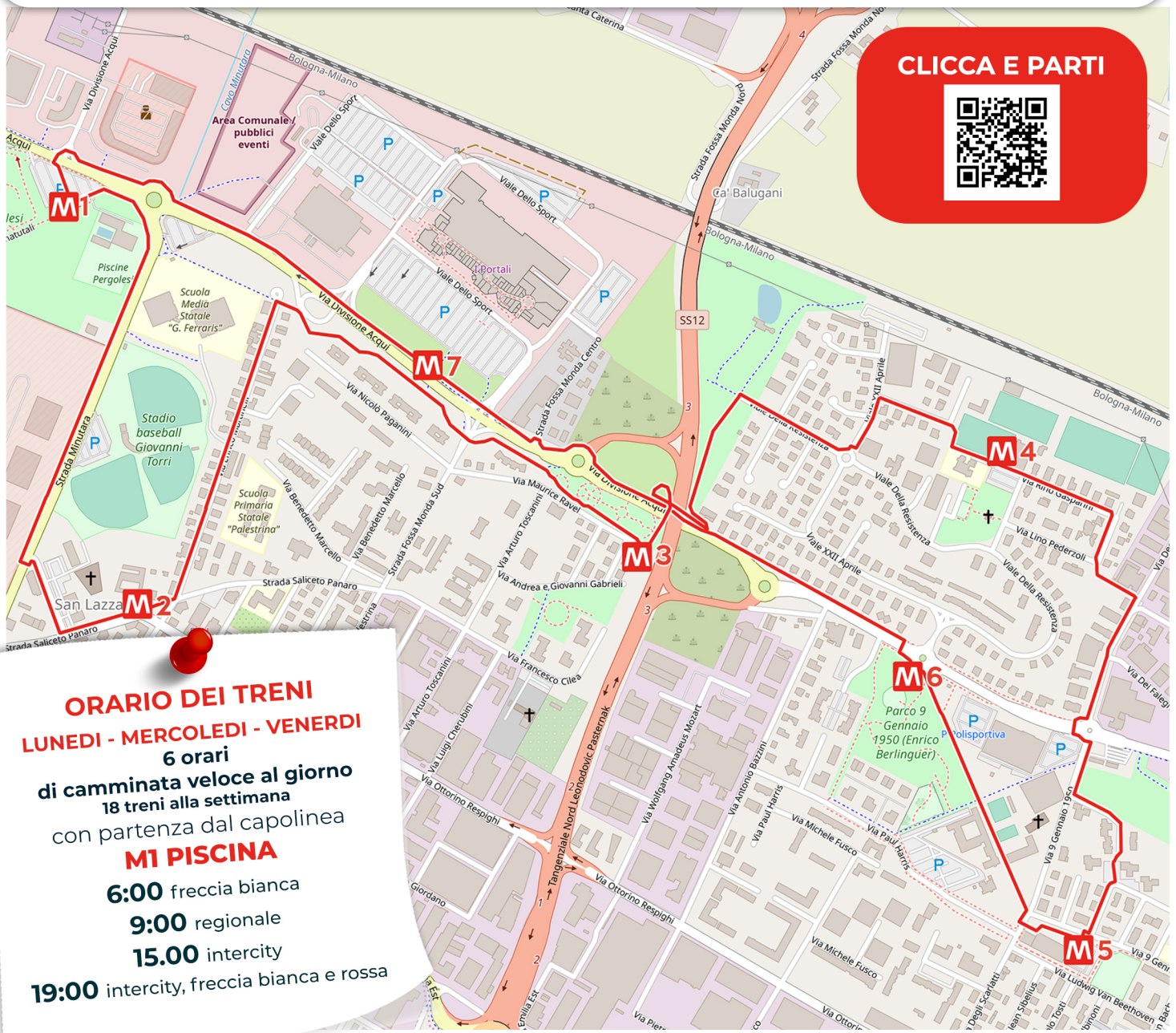
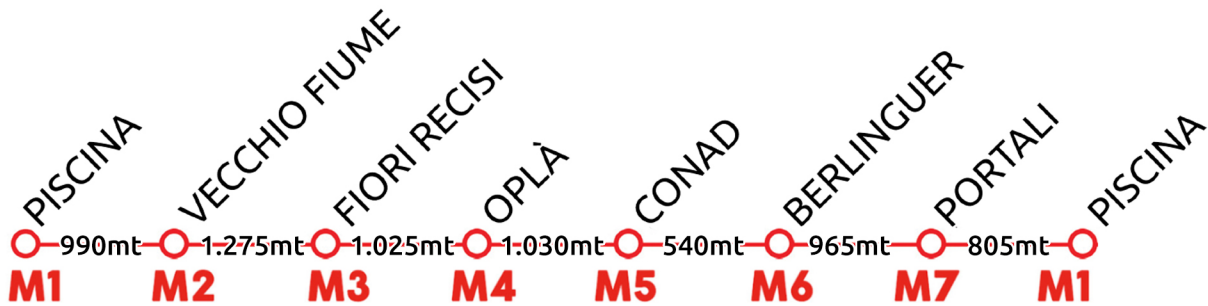
1. la faccio sullo stesso percorso in piano di 6 km (binario)
2. alla stessa ora del giorno – raccomandate le ore 6 – 9 – 15 – 19
3. per almeno 3 giorni la settimana – raccomandati il lunedì – mercoledì – venerdì
4. ad una velocità di passo (km/ora) che porta il cuore ad un ritmo cardiaco compreso tra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



per la tua salute e per conoscersi

Percorso binario metropolitano di 6.630mt



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 PISCINA
 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
		PISCINA	VECCHIO FIUME	FIORI RECISI	OPLA	CONAD	BERLINGUER	PORTALI	PISCINA	
4,5	T (h.mm.ss)		13.12	30.12	43.52	57.36	1.4.48	1.17.40	1.28.24	4,5
	ΔT		13.12	17.00	13.40	13.44	7.12	12.52	10.44	
4,6	T (h.mm.ss)		12.55	29.33	42.55	56.21	1.3.23	1.15.59	1.26.29	4,6
	ΔT		12.55	16.38	13.22	13.26	7.03	12.35	10.30	
4,7	T (h.mm.ss)		12.38	28.55	42.00	55.09	1.2.03	1.14.22	1.24.38	4,7
	ΔT		12.38	16.17	13.05	13.09	6.54	12.19	10.17	
4,8	T (h.mm.ss)		12.23	28.19	41.07	54.00	1.0.45	1.12.49	1.22.53	4,8
	ΔT		12.23	15.56	12.49	12.53	6.45	12.04	10.04	
4,9	T (h.mm.ss)		12.07	27.44	40.17	52.54	59.31	1.11.20	1.21.11	4,9
	ΔT		12.07	15.37	12.33	12.37	6.37	11.49	9.51	
5	T (h.mm.ss)		11.53	27.11	39.29	51.50	58.19	1.9.54	1.19.34	5
	ΔT		11.53	15.18	12.18	12.22	6.29	11.35	9.40	
5,1	T (h.mm.ss)		11.39	26.39	38.42	50.49	57.11	1.8.32	1.18.00	5,1
	ΔT		11.39	15.00	12.04	12.07	6.21	11.21	9.28	
5,2	T (h.mm.ss)		11.25	26.08	37.58	49.51	56.05	1.7.13	1.16.30	5,2
	ΔT		11.25	14.43	11.50	11.53	6.14	11.08	9.17	
5,3	T (h.mm.ss)		11.12	25.38	37.15	48.54	55.01	1.5.57	1.15.03	5,3
	ΔT		11.12	14.26	11.36	11.40	6.07	10.55	9.07	
5,4	T (h.mm.ss)		11.00	25.10	36.33	48.00	54.00	1.4.43	1.13.40	5,4
	ΔT		11.00	14.10	11.23	11.27	6.00	10.43	8.57	
5,5	T (h.mm.ss)		10.48	24.43	35.53	47.08	53.01	1.3.33	1.12.20	5,5
	ΔT		10.48	13.55	11.11	11.14	5.53	10.32	8.47	
5,6	T (h.mm.ss)		10.36	24.16	35.15	46.17	52.04	1.2.25	1.11.02	5,6
	ΔT		10.36	13.40	10.59	11.02	5.47	10.20	8.37	
5,7	T (h.mm.ss)		10.25	23.51	34.38	45.28	51.09	1.1.19	1.9.47	5,7
	ΔT		10.25	13.25	10.47	10.51	5.41	10.09	8.28	
5,8	T (h.mm.ss)		10.14	23.26	34.02	44.41	50.17	1.0.16	1.8.35	5,8
	ΔT		10.14	13.11	10.36	10.39	5.35	9.59	8.20	
5,9	T (h.mm.ss)		10.04	23.02	33.27	43.56	49.25	59.14	1.7.25	5,9
	ΔT		10.04	12.58	10.25	10.28	5.29	9.49	8.11	
6	T (h.mm.ss)		9.54	22.39	32.54	43.12	48.36	58.15	1.6.18	6
	ΔT		9.54	12.45	10.15	10.18	5.24	9.39	8.03	
6,1	T (h.mm.ss)		9.44	22.17	32.22	42.30	47.48	57.18	1.5.13	6,1
	ΔT		9.44	12.32	10.05	10.08	5.19	9.30	7.55	
6,2	T (h.mm.ss)		9.35	21.55	31.50	41.48	47.02	56.22	1.4.10	6,2
	ΔT		9.35	12.20	9.55	9.58	5.14	9.20	7.47	
6,3	T (h.mm.ss)		9.26	21.34	31.20	41.09	46.17	55.29	1.3.09	6,3
	ΔT		9.26	12.09	9.46	9.49	5.09	9.11	7.40	
6,4	T (h.mm.ss)		9.17	21.14	30.51	40.30	45.34	54.37	1.2.09	6,4
	ΔT		9.17	11.57	9.37	9.39	5.04	9.03	7.33	
6,5	T (h.mm.ss)		9.08	20.54	30.22	39.53	44.52	53.46	1.1.12	6,5
	ΔT		9.08	11.46	9.28	9.30	4.59	8.54	7.26	
6,6	T (h.mm.ss)		9.00	20.35	29.55	39.16	44.11	52.57	1.0.16	6,6
	ΔT		9.00	11.35	9.19	9.22	4.55	8.46	7.19	
6,7	T (h.mm.ss)		8.52	20.17	29.28	38.41	43.31	52.10	59.22	6,7
	ΔT		8.52	11.25	9.11	9.13	4.50	8.39	7.13	
6,8	T (h.mm.ss)		8.44	19.59	29.02	38.07	42.53	51.24	58.30	6,8
	ΔT		8.44	11.15	9.03	9.05	4.46	8.31	7.06	
6,9	T (h.mm.ss)		8.37	19.42	28.37	37.34	42.16	50.39	57.39	6,9
	ΔT		8.37	11.05	8.55	8.57	4.42	8.23	7.00	
7	T (h.mm.ss)		8.29	19.25	28.12	37.02	41.39	49.56	56.50	7
	ΔT		8.29	10.56	8.47	8.50	4.38	8.16	6.54	

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.

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

TRENI	velocità	TRENO	STAZIONI							M1
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	
T1	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	PISCINA	VECCHIO FIUME	FIORI RECISI	OPLA	CONAD	BERLINGUER	PORTALI	PISCINA
			4:53	5:03	5:16	5:26	5:36	5:42	5:51	6:00
			6:00	6:09	6:22	6:32	6:43	6:48	6:58	7:06
T2	5 km/ora	REGIONALE	7:06	7:16	7:28	7:39	7:49	7:54	8:04	8:12
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
			7:40	7:52	8:07	8:19	8:32	8:38	8:50	9:00
T3	5,5 km/ora	INTERCITY	9:00	9:11	9:27	9:39	9:51	9:58	10:09	10:19
			10:19	10:31	10:46	10:59	11:11	11:17	11:29	11:39
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T4	6,5 km/ora	FRECCIA ROSSA	13:47	13:58	14:12	14:23	14:34	14:40	14:51	15:00
			15:00	15:10	15:24	15:35	15:47	15:53	16:03	16:12
			16:12	16:23	16:37	16:48	16:59	17:05	17:15	17:24
T5	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
			17:58	18:07	18:19	18:29	18:38	18:43	18:52	19:00
			19:00	19:09	19:20	19:30	19:39	19:44	19:53	20:01
T6	5,5 km/ora	INTERCITY	20:01	20:10	20:22	20:31	20:41	20:46	20:54	21:02
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
			17:53	18:03	18:16	18:26	18:36	18:42	18:51	19:00
T5	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	19:00	19:09	19:22	19:32	19:43	19:48	19:58	20:06
			20:06	20:16	20:28	20:39	20:49	20:54	21:04	21:12
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T6	5,5 km/ora	INTERCITY	17:47	17:58	18:12	18:23	18:34	18:40	18:51	19:00
			19:00	19:10	19:24	19:35	19:47	19:53	20:03	20:12
			20:12	20:23	20:37	20:48	20:59	21:05	21:15	21:24