

## 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	SCUOLE VERDI	BORSELLINO FALCONE	PRAMPOLINI LABRIOLA	CENTRO SOCIALE	ISTITUTO COMPRESIVO	ALBERTI REMESINA	COOP	
4,5	T (h.mm.ss)		11.06	19.09	31.30	44.55	57.18	1.7.50	1.19.28	4,5
	ΔT		11.06	8.03	12.22	13.25	12.22	10.33	11.38	
4,6	T (h.mm.ss)		10.51	18.44	30.49	43.57	56.03	1.6.22	1.17.44	4,6
	ΔT		10.51	7.53	12.05	13.07	12.06	10.19	11.22	
4,7	T (h.mm.ss)		10.37	18.20	30.10	43.01	54.51	1.4.57	1.16.05	4,7
	ΔT		10.37	7.43	11.50	12.51	11.51	10.06	11.08	
4,8	T (h.mm.ss)		10.24	17.57	29.32	42.07	53.43	1.3.36	1.14.30	4,8
	ΔT		10.24	7.33	11.35	12.35	11.36	9.53	10.54	
4,9	T (h.mm.ss)		10.11	17.35	28.56	41.15	52.37	1.2.18	1.12.59	4,9
	ΔT		10.11	7.24	11.21	12.19	11.22	9.41	10.41	
5	T (h.mm.ss)		9.59	17.14	28.21	40.26	51.34	1.1.03	1.11.31	5
	ΔT		9.59	7.15	11.07	12.04	11.08	9.30	10.28	
5,1	T (h.mm.ss)		9.47	16.54	27.48	39.38	50.33	59.52	1.10.07	5,1
	ΔT		9.47	7.06	10.54	11.50	10.55	9.18	10.16	
5,2	T (h.mm.ss)		9.36	16.34	27.16	38.52	49.35	58.42	1.8.46	5,2
	ΔT		9.36	6.58	10.42	11.36	10.42	9.08	10.04	
5,3	T (h.mm.ss)		9.25	16.15	26.45	38.08	48.39	57.36	1.7.28	5,3
	ΔT		9.25	6.50	10.30	11.23	10.30	8.57	9.52	
5,4	T (h.mm.ss)		9.15	15.57	26.15	37.26	47.45	56.32	1.6.13	5,4
	ΔT		9.15	6.43	10.18	11.11	10.19	8.47	9.41	
5,5	T (h.mm.ss)		9.05	15.40	25.47	36.45	46.53	55.30	1.5.01	5,5
	ΔT		9.05	6.35	10.07	10.58	10.07	8.38	9.31	
5,6	T (h.mm.ss)		8.55	15.23	25.19	36.06	46.02	54.31	1.3.51	5,6
	ΔT		8.55	6.28	9.56	10.47	9.57	8.29	9.21	
5,7	T (h.mm.ss)		8.45	15.07	24.52	35.28	45.14	53.33	1.2.44	5,7
	ΔT		8.45	6.21	9.45	10.35	9.46	8.20	9.11	
5,8	T (h.mm.ss)		8.36	14.51	24.27	34.51	44.27	52.38	1.1.39	5,8
	ΔT		8.36	6.15	9.35	10.24	9.36	8.11	9.01	
5,9	T (h.mm.ss)		8.28	14.36	24.02	34.16	43.42	51.45	1.0.37	5,9
	ΔT		8.28	6.09	9.26	10.14	9.26	8.03	8.52	
6	T (h.mm.ss)		8.19	14.22	23.38	33.41	42.58	50.53	59.36	6
	ΔT		8.19	6.02	9.16	10.04	9.17	7.55	8.43	
6,1	T (h.mm.ss)		8.11	14.07	23.15	33.08	42.16	50.03	58.37	6,1
	ΔT		8.11	5.56	9.07	9.54	9.08	7.47	8.35	
6,2	T (h.mm.ss)		8.03	13.54	22.52	32.36	41.35	49.14	57.41	6,2
	ΔT		8.03	5.51	8.58	9.44	8.59	7.39	8.26	
6,3	T (h.mm.ss)		7.55	13.41	22.30	32.05	40.55	48.27	56.46	6,3
	ΔT		7.55	5.45	8.50	9.35	8.50	7.32	8.18	
6,4	T (h.mm.ss)		7.48	13.28	22.09	31.35	40.17	47.42	55.53	6,4
	ΔT		7.48	5.40	8.41	9.26	8.42	7.25	8.10	
6,5	T (h.mm.ss)		7.41	13.15	21.49	31.06	39.40	46.58	55.01	6,5
	ΔT		7.41	5.35	8.33	9.17	8.34	7.18	8.03	
6,6	T (h.mm.ss)		7.34	13.03	21.29	30.38	39.04	46.15	54.11	6,6
	ΔT		7.34	5.29	8.26	9.09	8.26	7.11	7.56	
6,7	T (h.mm.ss)		7.27	12.52	21.10	30.10	38.29	45.34	53.22	6,7
	ΔT		7.27	5.25	8.18	9.01	8.19	7.05	7.49	
6,8	T (h.mm.ss)		7.20	12.40	20.51	29.44	37.55	44.54	52.35	6,8
	ΔT		7.20	5.20	8.11	8.53	8.11	6.59	7.42	
6,9	T (h.mm.ss)		7.14	12.29	20.33	29.18	37.22	44.15	51.50	6,9
	ΔT		7.14	5.15	8.04	8.45	8.04	6.53	7.35	
7	T (h.mm.ss)		7.08	12.19	20.15	28.53	36.50	43.37	51.05	7
	ΔT		7.08	5.11	7.57	8.37	7.57	6.47	7.28	

7,1	T (h.mm.ss)	7.02	12.08	19.58	28.28	36.19	43.00	50.22	7,1
	$\Delta T$	7.02	5.06	7.50	8.30	7.51	6.41	7.22	
7,2	T (h.mm.ss)	6.56	11.58	19.41	28.04	35.49	42.24	49.40	7,2
	$\Delta T$	6.56	5.02	7.43	8.23	7.44	6.36	7.16	
7,3	T (h.mm.ss)	6.50	11.48	19.25	27.41	35.19	41.49	48.59	7,3
	$\Delta T$	6.50	4.58	7.37	8.16	7.38	6.30	7.10	
7,4	T (h.mm.ss)	6.45	11.39	19.10	27.19	34.50	41.15	48.19	7,4
	$\Delta T$	6.45	4.54	7.31	8.09	7.31	6.25	7.04	
7,5	T (h.mm.ss)	6.39	11.29	18.54	26.57	34.23	40.42	47.41	7,5
	$\Delta T$	6.39	4.50	7.25	8.03	7.25	6.20	6.59	
7,6	T (h.mm.ss)	6.34	11.20	18.39	26.36	33.55	40.10	47.03	7,6
	$\Delta T$	6.34	4.46	7.19	7.57	7.20	6.15	6.53	
7,7	T (h.mm.ss)	6.29	11.11	18.25	26.15	33.29	39.39	46.26	7,7
	$\Delta T$	6.29	4.42	7.13	7.50	7.14	6.10	6.48	
7,8	T (h.mm.ss)	6.24	11.03	18.11	25.55	33.03	39.08	45.51	7,8
	$\Delta T$	6.24	4.39	7.08	7.44	7.08	6.05	6.42	
7,9	T (h.mm.ss)	6.19	10.54	17.57	25.35	32.38	38.39	45.16	7,9
	$\Delta T$	6.19	4.35	7.02	7.38	7.03	6.00	6.37	
8	T (h.mm.ss)	6.14	10.46	17.43	25.16	32.14	38.10	44.42	8
	$\Delta T$	6.14	4.32	6.57	7.33	6.58	5.56	6.32	
8,1	T (h.mm.ss)	6.10	10.38	17.30	24.57	31.50	37.41	44.09	8,1
	$\Delta T$	6.10	4.28	6.52	7.27	6.52	5.52	6.28	
8,2	T (h.mm.ss)	6.05	10.30	17.17	24.39	31.26	37.14	43.37	8,2
	$\Delta T$	6.05	4.25	6.47	7.22	6.47	5.47	6.23	
8,3	T (h.mm.ss)	6.01	10.23	17.05	24.21	31.04	36.47	43.05	8,3
	$\Delta T$	6.01	4.22	6.42	7.16	6.43	5.43	6.18	
8,4	T (h.mm.ss)	5.57	10.15	16.53	24.04	30.42	36.21	42.34	8,4
	$\Delta T$	5.57	4.19	6.37	7.11	6.38	5.39	6.14	
8,5	T (h.mm.ss)	5.52	10.08	16.41	23.47	30.20	35.55	42.04	8,5
	$\Delta T$	5.52	4.16	6.33	7.06	6.33	5.35	6.09	
8,6	T (h.mm.ss)	5.48	10.01	16.29	23.30	29.59	35.30	41.35	8,6
	$\Delta T$	5.48	4.13	6.28	7.01	6.28	5.31	6.05	
8,7	T (h.mm.ss)	5.44	9.54	16.18	23.14	29.38	35.05	41.06	8,7
	$\Delta T$	5.44	4.10	6.24	6.56	6.24	5.27	6.01	
8,8	T (h.mm.ss)	5.40	9.47	16.07	22.58	29.18	34.41	40.38	8,8
	$\Delta T$	5.40	4.07	6.19	6.52	6.20	5.24	5.57	
8,9	T (h.mm.ss)	5.37	9.41	15.56	22.43	28.58	34.18	40.11	8,9
	$\Delta T$	5.37	4.04	6.15	6.47	6.15	5.20	5.53	
9,0	T (h.mm.ss)	5.33	9.34	15.45	22.28	28.39	33.55	39.44	9,0
	$\Delta T$	5.33	4.02	6.11	6.42	6.11	5.16	5.49	
9,1	T (h.mm.ss)	5.29	9.28	15.35	22.13	28.20	33.33	39.18	9,1
	$\Delta T$	5.29	3.59	6.07	6.38	6.07	5.13	5.45	
9,2	T (h.mm.ss)	5.26	9.22	15.25	21.58	28.01	33.11	38.52	9,2
	$\Delta T$	5.26	3.56	6.03	6.34	6.03	5.10	5.41	
9,3	T (h.mm.ss)	5.22	9.16	15.15	21.44	27.43	32.50	38.27	9,3
	$\Delta T$	5.22	3.54	5.59	6.29	5.59	5.06	5.38	
9,4	T (h.mm.ss)	5.19	9.10	15.05	21.30	27.26	32.29	38.03	9,4
	$\Delta T$	5.19	3.51	5.55	6.25	5.55	5.03	5.34	
9,5	T (h.mm.ss)	5.15	9.04	14.55	21.17	27.08	32.08	37.39	9,5
	$\Delta T$	5.15	3.49	5.51	6.21	5.52	5.00	5.30	
9,6	T (h.mm.ss)	5.12	8.59	14.46	21.03	26.51	31.48	37.15	9,6
	$\Delta T$	5.12	3.46	5.48	6.17	5.48	4.57	5.27	
9,7	T (h.mm.ss)	5.09	8.53	14.37	20.50	26.35	31.28	36.52	9,7
	$\Delta T$	5.09	3.44	5.44	6.13	5.44	4.54	5.24	
9,8	T (h.mm.ss)	5.06	8.48	14.28	20.38	26.18	31.09	36.29	9,8
	$\Delta T$	5.06	3.42	5.41	6.10	5.41	4.51	5.20	
9,9	T (h.mm.ss)	5.03	8.42	14.19	20.25	26.03	30.50	36.07	9,9
	$\Delta T$	5.03	3.40	5.37	6.06	5.37	4.48	5.17	
10	T (h.mm.ss)	5.00	8.37	14.11	20.13	25.47	30.32	35.46	10
	$\Delta T$	5.00	3.37	5.34	6.02	5.34	4.45	5.14	