

MetroCARPI1 è il progetto del 1° binario (metropolitana urbana pedonale) a Carpi.

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.

MetroCARPI1 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”*.

MetroCARPI1 è il **miglior percorso pedonale/circolare, di 5.950 mt e 7 stazioni** fatte nei punti riconoscibili dai residenti (M1 CARABINIERI – M2 PIZZIKOTTO – M3 SCUOLE FRANK - M4 SCRITTORI LATINI – M5 FORO BOARIO – M6 VIA SBRILLANCI – M7 SCUOLE GIOTTO).

In ognuna, su un palo della segnaletica stradale esistente, è stata fissata una “scodella gialla” con il numero della stazione e il QR-CODE linkato alla **Web 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.

MetroCARPI1 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:

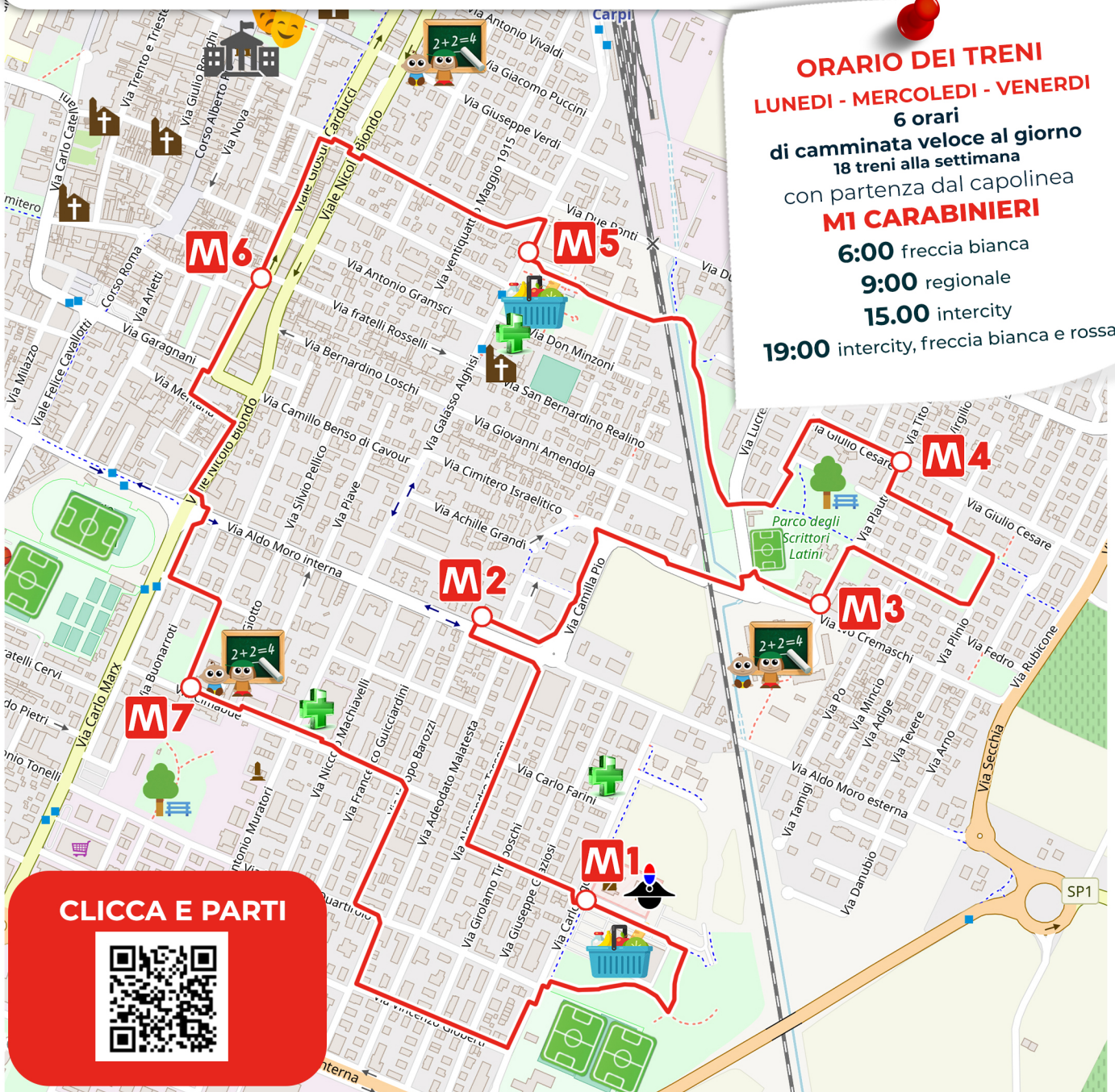
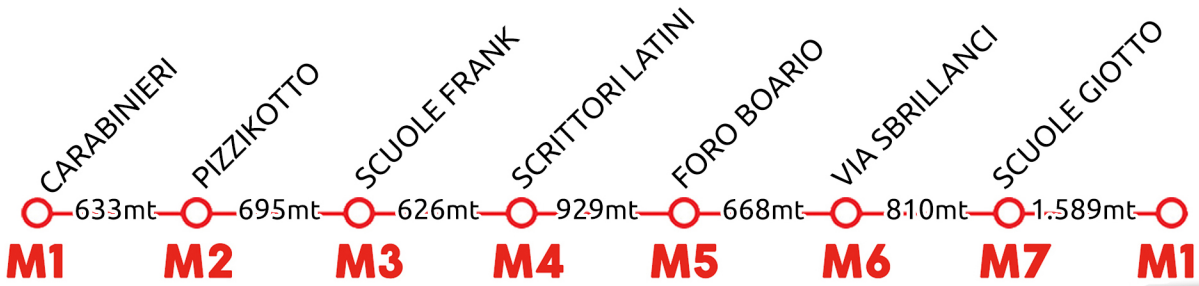
1. la faccio sullo stesso percorso in piano di 6 km (binario)
2. alla stessa ora del giorno – raccomandate le ore 6 – 9 – 15 – 19
3. per almeno 3 giorni la settimana – raccomandati il lunedì – mercoledì – venerdì
4. ad una velocità di passo (km/ora) che porta il cuore ad un ritmo cardiaco compreso tra 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 5.950mt



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

CLICCA E PARTI



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
		CARABINIERI	PIZZIKOTTO	SCUOLE FRANK	SCRITTORI LATINI	FORO BOARIO	VIA SBRILLANCI	SCUOLE GIOTTO	CARABINIERI	
4,5	T (h.mm.ss)		8.26	17.42	26.03	38.26	47.21	58.09	1.19.20	4,5
	ΔT		8.26	9.16	8.21	12.23	8.54	10.48	21.11	
4,6	T (h.mm.ss)		8.15	17.19	25.29	37.36	46.19	56.53	1.17.37	4,6
	ΔT		8.15	9.04	8.10	12.07	8.43	10.34	20.44	
4,7	T (h.mm.ss)		8.05	16.57	24.57	36.48	45.20	55.40	1.15.57	4,7
	ΔT		8.05	8.52	7.59	11.52	8.32	10.20	20.17	
4,8	T (h.mm.ss)		7.55	16.36	24.26	36.02	44.23	54.31	1.14.23	4,8
	ΔT		7.55	8.41	7.50	11.37	8.21	10.08	19.52	
4,9	T (h.mm.ss)		7.45	16.16	23.56	35.18	43.29	53.24	1.12.51	4,9
	ΔT		7.45	8.31	7.40	11.23	8.11	9.55	19.27	
5	T (h.mm.ss)		7.36	15.56	23.27	34.36	42.37	52.20	1.11.24	5
	ΔT		7.36	8.20	7.31	11.09	8.01	9.43	19.04	
5,1	T (h.mm.ss)		7.27	15.37	22.59	33.55	41.47	51.18	1.10.00	5,1
	ΔT		7.27	8.11	7.22	10.56	7.52	9.32	18.42	
5,2	T (h.mm.ss)		7.18	15.19	22.33	33.16	40.58	50.19	1.8.39	5,2
	ΔT		7.18	8.01	7.13	10.43	7.42	9.21	18.20	
5,3	T (h.mm.ss)		7.10	15.02	22.07	32.38	40.12	49.22	1.7.22	5,3
	ΔT		7.10	7.52	7.05	10.31	7.34	9.10	17.59	
5,4	T (h.mm.ss)		7.02	14.45	21.43	32.02	39.27	48.27	1.6.07	5,4
	ΔT		7.02	7.43	6.57	10.19	7.25	9.00	17.39	
5,5	T (h.mm.ss)		6.54	14.29	21.19	31.27	38.44	47.34	1.4.55	5,5
	ΔT		6.54	7.35	6.50	10.08	7.17	8.50	17.20	
5,6	T (h.mm.ss)		6.47	14.14	20.56	30.53	38.03	46.44	1.3.45	5,6
	ΔT		6.47	7.27	6.42	9.57	7.09	8.41	17.02	
5,7	T (h.mm.ss)		6.40	13.59	20.34	30.21	37.23	45.54	1.2.38	5,7
	ΔT		6.40	7.19	6.35	9.47	7.02	8.32	16.44	
5,8	T (h.mm.ss)		6.33	13.44	20.13	29.49	36.44	45.07	1.1.33	5,8
	ΔT		6.33	7.11	6.29	9.37	6.55	8.23	16.26	
5,9	T (h.mm.ss)		6.26	13.30	19.52	29.19	36.07	44.21	1.0.31	5,9
	ΔT		6.26	7.04	6.22	9.27	6.48	8.14	16.10	
6	T (h.mm.ss)		6.20	13.17	19.32	28.50	35.31	43.37	59.30	6
	ΔT		6.20	6.57	6.16	9.17	6.41	8.06	15.53	
6,1	T (h.mm.ss)		6.14	13.04	19.13	28.21	34.56	42.54	58.31	6,1
	ΔT		6.14	6.50	6.09	9.08	6.34	7.58	15.38	
6,2	T (h.mm.ss)		6.08	12.51	18.55	27.54	34.22	42.12	57.35	6,2
	ΔT		6.08	6.44	6.03	8.59	6.28	7.50	15.23	
6,3	T (h.mm.ss)		6.02	12.39	18.37	27.27	33.49	41.32	56.40	6,3
	ΔT		6.02	6.37	5.58	8.51	6.22	7.43	15.08	
6,4	T (h.mm.ss)		5.56	12.27	18.19	27.02	33.17	40.53	55.47	6,4
	ΔT		5.56	6.31	5.52	8.43	6.16	7.36	14.54	
6,5	T (h.mm.ss)		5.51	12.16	18.02	26.37	32.47	40.15	54.55	6,5
	ΔT		5.51	6.25	5.47	8.35	6.10	7.29	14.40	
6,6	T (h.mm.ss)		5.45	12.04	17.46	26.13	32.17	39.39	54.05	6,6
	ΔT		5.45	6.19	5.41	8.27	6.04	7.22	14.27	
6,7	T (h.mm.ss)		5.40	11.54	17.30	25.49	31.48	39.03	53.17	6,7
	ΔT		5.40	6.13	5.36	8.19	5.59	7.15	14.14	
6,8	T (h.mm.ss)		5.35	11.43	17.14	25.26	31.20	38.29	52.30	6,8
	ΔT		5.35	6.08	5.31	8.12	5.54	7.09	14.01	
6,9	T (h.mm.ss)		5.30	11.33	16.59	25.04	30.53	37.55	51.44	6,9
	ΔT		5.30	6.03	5.27	8.05	5.49	7.03	13.49	
7	T (h.mm.ss)		5.26	11.23	16.45	24.43	30.26	37.23	51.00	7
	ΔT		5.26	5.57	5.22	7.58	5.44	6.57	13.37	

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 PIÙ** CON DEI BREVI ESERCIZI NEI TUOI LUOGHI DI VITA E DI LAVORO

TREN velocità	STAZIONI	STAZIONI							
		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
		CARABINIERI	PIZZIKOTTO	SCUOLE FRANK	SCRITTORI LATINI	FORO BOARIO	VIA SBRILLANCI	SCUOLE GIOTTO	CARABINIERI
T1 6 km/ora	FRECCIA BIANCA	5:00	5:06	5:13	5:20	5:29	5:36	5:44	6:00
		6:00	6:06	6:13	6:19	6:28	6:35	6:43	6:59
		6:59	7:05	7:12	7:19	7:28	7:35	7:43	7:59
		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T2 5 km/ora	REGIONALE	7:48	7:56	8:04	8:12	8:23	8:31	8:40	9:00
		9:00	9:07	9:15	9:23	9:34	9:42	9:52	10:11
		10:11	10:19	10:27	10:34	10:46	10:54	11:03	11:22
		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T3 5,5 km/ora	INTERCITY	13:55	14:02	14:09	14:16	14:26	14:33	14:42	15:00
		15:00	15:06	15:14	15:21	15:31	15:38	15:47	16:04
		16:04	16:11	16:19	16:26	16:36	16:43	16:52	17:09
		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T4 6,5 km/ora	FRECCIA ROSSA	18:05	18:10	18:17	18:23	18:31	18:37	18:45	19:00
		19:00	19:05	19:12	19:18	19:26	19:32	19:40	19:54
		19:54	20:00	20:07	20:12	20:21	20:27	20:35	20:49
		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T5 6 km/ora	FRECCIA BIANCA	18:00	18:06	18:13	18:20	18:29	18:36	18:44	19:00
		19:00	19:06	19:13	19:19	19:28	19:35	19:43	19:59
		19:59	20:05	20:12	20:19	20:28	20:35	20:43	20:59
		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T6 5,5 km/ora	INTERCITY	17:55	18:02	18:09	18:16	18:26	18:33	18:42	19:00
		19:00	19:06	19:14	19:21	19:31	19:38	19:47	20:04
		20:04	20:11	20:19	20:26	20:36	20:43	20:52	21:09