



MetroCARPI3 è il progetto del binario (metropolitana urbana pedonale) a Fossoli di Carpi (Modena)52.

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.

MetroCARPI3 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”*.

MetroCARPI3 è il **miglior percorso pedonale/circolare, di 5.750 mt e 7 stazioni** fatte nei punti riconoscibili dai residenti (M1 ROMANA NORD – M2 NORD/ATTICO – M3 UNICREDIT - M4 SCUOLE – M5 MARTINELLI/VERRINI – M6 GIGLIOLI/TIGLIO – M7 ULIVO/AGUZZOLI).

In ognuna, su un palo della segnaletica stradale esistente è stato fissato un segnalatore di plastica gialla con 3 adesivi: la M, il N° 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 settimanale, valido tutto l'anno, prevede **4 treni al giorno, nei giorni di Lunedì, Mercoledì e Venerdì**, che partono dalla stazione capo linea (M1): alle ore 6:00 il treno del buon risveglio, alle 9:00 il treno del mattino, alle 15:00 il treno del pomeriggio, alle 19:00 il treno della sera..

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.

MetroCARPI3 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**

COME SI PARTE

Vai da solo sul binario per 3 volte. Per imparare il percorso e per sentirti sicuro nel farlo.

Vai da solo sul binario per altre 3 volte o più. Segna il tempo sul giro e usa la tabella per sapere la tua velocità. Usa l'orologio o il cronometro, ma non un'APP. Prova ad andare più veloce, di volta in volta, fino a quando farai 2 giri alla stessa velocità. Quella è la tua **velocità in resa salute**.

COME SI USA

Cammina veloce sul binario. Alla tua velocità in resa salute.

Se puoi, fallo sempre alla **stessa ora** del giorno.

Fai il binario **3 volte** la settimana (giorni alterni).

E se vai meno veloce, fallo **5 volte**, per ottenere lo stesso risultato di salute

Usa MetroCARPI3.

TEMPI sul GIRO

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.

velocità km/ora	STAZIONI							M1 ROMANA NORD	velocità km/ora
	M1 ROMANA NORD	M2 NORD ARTICO	M3 UNICREDIT	M4 SCUOLE	M5 MARTINELLI VERRINI	M6 GILIOLI TIGLIO	M7 ULIVO AGUZZOLI		
4,5	T (h.mm.ss)	12.16	25.28	37.20	48.08	56.16	1.8.00	1.16.40	4,5
4,6	T (h.mm.ss)	12.00	24.55	36.31	47.05	55.03	1.6.31	1.15.00	4,6
4,7	T (h.mm.ss)	11.45	24.23	35.45	46.05	53.52	1.5.06	1.13.24	4,7
4,8	T (h.mm.ss)	11.30	23.53	35.00	45.08	52.45	1.3.45	1.11.53	4,8
4,9	T (h.mm.ss)	11.16	23.23	34.17	44.12	51.40	1.2.27	1.10.24	4,9
5	T (h.mm.ss)	11.02	22.55	33.36	43.19	50.38	1.1.12	1.9.00	5
5,1	T (h.mm.ss)	10.49	22.28	32.56	42.28	49.39	1.0.00	1.7.39	5,1
5,2	T (h.mm.ss)	10.37	22.02	32.18	41.39	48.42	58.51	1.6.21	5,2
5,3	T (h.mm.ss)	10.25	21.37	31.42	40.52	47.46	57.44	1.5.06	5,3
5,4	T (h.mm.ss)	10.13	21.13	31.07	40.07	46.53	56.40	1.3.53	5,4
5,5	T (h.mm.ss)	10.02	20.50	30.33	39.23	46.02	55.38	1.2.44	5,5
5,6	T (h.mm.ss)	9.51	20.28	30.00	38.41	45.13	54.39	1.1.36	5,6
5,7	T (h.mm.ss)	9.41	20.06	29.28	38.00	44.25	53.41	1.0.32	5,7
5,8	T (h.mm.ss)	9.31	19.46	28.58	37.21	43.39	52.46	59.29	5,8
5,9	T (h.mm.ss)	9.21	19.25	28.28	36.43	42.55	51.52	58.28	5,9
6	T (h.mm.ss)	9.12	19.06	28.00	36.06	42.12	51.00	57.30	6
6,1	T (h.mm.ss)	9.03	18.47	27.32	35.30	41.30	50.10	56.33	6,1
6,2	T (h.mm.ss)	8.54	18.29	27.06	34.56	40.50	49.21	55.39	6,2
6,3	T (h.mm.ss)	8.46	18.11	26.40	34.23	40.11	48.34	54.46	6,3
6,4	T (h.mm.ss)	8.37	17.54	26.15	33.51	39.34	47.49	53.54	6,4
6,5	T (h.mm.ss)	8.30	17.38	25.51	33.19	38.57	47.05	53.05	6,5
6,6	T (h.mm.ss)	8.22	17.22	25.27	32.49	38.22	46.22	52.16	6,6
6,7	T (h.mm.ss)	8.14	17.06	25.04	32.20	37.47	45.40	51.30	6,7
6,8	T (h.mm.ss)	8.07	16.51	24.42	31.51	37.14	45.00	50.44	6,8
6,9	T (h.mm.ss)	8.00	16.37	24.21	31.23	36.42	44.21	50.00	6,9
7	T (h.mm.ss)	7.53	16.22	24.00	30.57	36.10	43.43	49.17	7
7,1	T (h.mm.ss)	7.46	16.08	23.40	30.30	35.40	43.06	48.35	7,1
7,2	T (h.mm.ss)	7.40	15.55	23.20	30.05	35.10	42.30	47.55	7,2

ORARIO DEI TRENI nei giorni di

LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI
 LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI
 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.

velocità km/ora	T1	T2	T3	T4	T5	T6		
6	5:02:30	5:11:42	5:21:36	5:30:30	5:38:36	5:44:42	5:53:30	6:00
6	6:00	6:09:12	6:19:06	6:28:00	6:36:06	6:42:12	6:51:00	6:57:30
5	7:51:00	8:02:02	8:13:55	8:24:36	8:34:19	8:41:38	8:52:12	9:00
5	9:00	9:11:02	9:22:55	9:33:36	9:43:19	9:50:38	10:01:12	10:09:00
5,5	13:57:16	14:07:19	14:18:07	14:27:49	14:36:39	14:43:19	14:52:55	15:00
5,5	15:00	15:10:02	15:20:50	15:30:33	15:39:23	15:46:02	15:55:38	16:02:44
6,5	18:06:55	18:15:25	18:24:33	18:32:46	18:40:15	18:45:53	18:54:00	19:00
6,5	19:00	19:08:30	19:17:38	19:25:51	19:33:19	19:38:57	19:47:05	19:53:05
6	18:02:30	18:11:42	18:21:36	18:30:30	18:38:36	18:44:42	18:53:30	19:00
6	19:00	19:09:12	19:19:06	19:28:00	19:36:06	19:42:12	19:51:00	19:57:30
5,5	17:57:16	18:07:19	18:18:07	18:27:49	18:36:39	18:43:19	18:52:55	19:00
5,5	19:00	19:10:02	19:20:50	19:30:33	19:39:23	19:46:02	19:55:38	20:02:44