



MetroVI è il progetto del binario (metropolitana urbana pedonale) a VIGNOLA 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.

MetroVI 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"*.

MetroVI è il **miglior percorso pedonale/circolare, di 5.900 mt e 7 stazioni** fatte nei punti riconoscibili dai residenti (M1 BIBLIOTECA – M2 CASTELLO – M3 MUNICIPIO - M4 PUNTA – M5 PETER PAN – M6 ETÀ LIBERA – M7 SCUOLE).

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.

MetroVI 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:

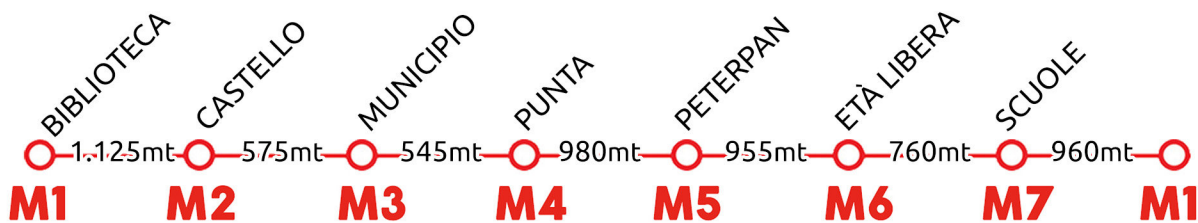
1. la faccio sullo stesso percorso in piano di 6 km (binario)
2. alla stessa ora del giorno - raccomandate le ore 6 - 9 - 15 - 19
3. per almeno 3 giorni la settimana - raccomandati il lunedì - mercoledì - venerdì
4. ad una velocità di passo (km/ora) che porta il cuore ad un ritmo cardiaco compreso tra 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 VIGNOLA di 5.900mt



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

scarica l'APP **MetroVI**

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
		BIBLIOTECA	CASTELLO	MUNICIPIO	PUNTA	PETER PAN	ETA LIBERA	SCUOLE	BIBLIOTECA	
4,5	T (h.mm.ss)		15.00	22.40	29.56	43.00	55.44	1.5.52	1.18.40	4,5
	ΔT		15.00	7.40	7.16	13.04	12.44	10.08	12.48	
4,6	T (h.mm.ss)		14.40	22.10	29.17	42.04	54.31	1.4.26	1.16.57	4,6
	ΔT		14.40	7.30	7.07	12.47	12.27	9.55	12.31	
4,7	T (h.mm.ss)		14.22	21.42	28.40	41.10	53.22	1.3.04	1.15.19	4,7
	ΔT		14.22	7.20	6.57	12.31	12.11	9.42	12.15	
4,8	T (h.mm.ss)		14.04	21.15	28.04	40.19	52.15	1.1.45	1.13.45	4,8
	ΔT		14.04	7.11	6.49	12.15	11.56	9.30	12.00	
4,9	T (h.mm.ss)		13.47	20.49	27.29	39.29	51.11	1.0.29	1.12.15	4,9
	ΔT		13.47	7.02	6.40	12.00	11.42	9.18	11.45	
5	T (h.mm.ss)		13.30	20.24	26.56	38.42	50.10	59.17	1.10.48	5
	ΔT		13.30	6.54	6.32	11.46	11.28	9.07	11.31	
5,1	T (h.mm.ss)		13.14	20.00	26.25	37.56	49.11	58.07	1.9.25	5,1
	ΔT		13.14	6.46	6.25	11.32	11.14	8.56	11.18	
5,2	T (h.mm.ss)		12.59	19.37	25.54	37.13	48.14	57.00	1.8.05	5,2
	ΔT		12.59	6.38	6.17	11.18	11.01	8.46	11.05	
5,3	T (h.mm.ss)		12.44	19.15	25.25	36.31	47.19	55.55	1.6.48	5,3
	ΔT		12.44	6.31	6.10	11.06	10.49	8.36	10.52	
5,4	T (h.mm.ss)		12.30	18.53	24.57	35.50	46.27	54.53	1.5.33	5,4
	ΔT		12.30	6.23	6.03	10.53	10.37	8.27	10.40	
5,5	T (h.mm.ss)		12.16	18.33	24.29	35.11	45.36	53.53	1.4.22	5,5
	ΔT		12.16	6.16	5.57	10.41	10.25	8.17	10.28	
5,6	T (h.mm.ss)		12.03	18.13	24.03	34.33	44.47	52.56	1.3.13	5,6
	ΔT		12.03	6.10	5.50	10.30	10.14	8.09	10.17	
5,7	T (h.mm.ss)		11.51	17.54	23.38	33.57	44.00	52.00	1.2.06	5,7
	ΔT		11.51	6.03	5.44	10.19	10.03	8.00	10.06	
5,8	T (h.mm.ss)		11.38	17.35	23.13	33.22	43.14	51.06	1.1.02	5,8
	ΔT		11.38	5.57	5.38	10.08	9.53	7.52	9.56	
5,9	T (h.mm.ss)		11.26	17.17	22.50	32.48	42.31	50.14	1.0.00	5,9
	ΔT		11.26	5.51	5.33	9.58	9.43	7.44	9.46	
6	T (h.mm.ss)		11.15	17.00	22.27	32.15	41.48	49.24	59.00	6
	ΔT		11.15	5.45	5.27	9.48	9.33	7.36	9.36	
6,1	T (h.mm.ss)		11.04	16.43	22.05	31.43	41.07	48.35	58.02	6,1
	ΔT		11.04	5.39	5.22	9.38	9.24	7.29	9.27	
6,2	T (h.mm.ss)		10.53	16.27	21.44	31.13	40.27	47.48	57.06	6,2
	ΔT		10.53	5.34	5.16	9.29	9.15	7.21	9.17	
6,3	T (h.mm.ss)		10.43	16.11	21.23	30.43	39.49	47.03	56.11	6,3
	ΔT		10.43	5.29	5.11	9.20	9.06	7.14	9.09	
6,4	T (h.mm.ss)		10.33	15.56	21.03	30.14	39.11	46.19	55.19	6,4
	ΔT		10.33	5.23	5.07	9.11	8.57	7.07	9.00	
6,5	T (h.mm.ss)		10.23	15.42	20.43	29.46	38.35	45.36	54.28	6,5
	ΔT		10.23	5.18	5.02	9.03	8.49	7.01	8.52	
6,6	T (h.mm.ss)		10.14	15.27	20.25	29.19	38.00	44.55	53.38	6,6
	ΔT		10.14	5.14	4.57	8.55	8.41	6.55	8.44	
6,7	T (h.mm.ss)		10.04	15.13	20.06	28.53	37.26	44.14	52.50	6,7
	ΔT		10.04	5.09	4.53	8.47	8.33	6.48	8.36	
6,8	T (h.mm.ss)		9.56	15.00	19.49	28.27	36.53	43.35	52.04	6,8
	ΔT		9.56	5.04	4.49	8.39	8.26	6.42	8.28	
6,9	T (h.mm.ss)		9.47	14.47	19.31	28.03	36.21	42.57	51.18	6,9
	ΔT		9.47	5.00	4.44	8.31	8.18	6.37	8.21	
7	T (h.mm.ss)		9.39	14.34	19.15	27.39	35.50	42.21	50.34	7
	ΔT		9.39	4.56	4.40	8.24	8.11	6.31	8.14	



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 ACCELERI O FAI UNA CORSETTA BREVE PER RECUPERARE

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

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

TRENI	velocità	TRENO	STAZIONI							
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
			BIBLIOTECA	CASTELLO	MUNICIPIO	PUNTA	PETER PAN	ETA LIBERA	SCUOLE	BIBLIOTECA
T1	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	5:01	5:12	5:18	5:23	5:33	5:42	5:50	6:00
			6:00	6:11	6:17	6:22	6:32	6:41	6:49	6:59
			6:59	7:10	7:16	7:21	7:31	7:40	7:48	7:58
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T2	5 km/ora	REGIONALE	7:49	8:02	8:09	8:16	8:27	8:39	8:48	9:00
			9:00	9:13	9:20	9:26	9:38	9:50	9:59	10:10
			10:10	10:24	10:31	10:37	10:49	11:00	11:10	11:21
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T3	5,5 km/ora	INTERCITY	13:55	14:07	14:14	14:20	14:30	14:41	14:49	15:00
			15:00	15:12	15:18	15:24	15:35	15:45	15:53	16:04
			16:04	16:16	16:22	16:28	16:39	16:49	16:58	17:08
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T4	6,5 km/ora	FRECCIA ROSSA	18:05	18:15	18:21	18:26	18:35	18:44	18:51	19:00
			19:00	19:10	19:15	19:20	19:29	19:38	19:45	19:54
			19:54	20:04	20:10	20:15	20:24	20:33	20:40	20:48
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T5	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	18:01	18:12	18:18	18:23	18:33	18:42	18:50	19:00
			19:00	19:11	19:17	19:22	19:32	19:41	19:49	19:59
			19:59	20:10	20:16	20:21	20:31	20:40	20:48	20:58
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T6	5,5 km/ora	INTERCITY	17:55	18:07	18:14	18:20	18:30	18:41	18:49	19:00
			19:00	19:12	19:18	19:24	19:35	19:45	19:53	20:04
			20:04	20:16	20:22	20:28	20:39	20:49	20:58	21:08
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1