

## 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.

velocità km/ora	STAZIONI							M1	velocità km/ora
	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7		
	PIAZZA CIRO MENOTTI	SCUOLA LEOPARDI	VIA DELLA VITTORIA	MERCATO	FAMILIA	BPERbanca	FARMACIA	PIAZZA MARTIRI	
4,5	T (h.mm.ss) ΔT	13.02 13.02	25.03 12.02	34.59 9.56	51.03 16.04	59.56 8.53	1.9.06 9.10	1.18.16 9.10	4,5
4,6	T (h.mm.ss) ΔT	12.45 12.45	24.31 11.46	34.14 9.43	49.57 15.43	58.38 8.41	1.7.35 8.58	1.16.34 8.58	4,6
4,7	T (h.mm.ss) ΔT	12.28 12.28	23.59 11.31	33.30 9.31	48.53 15.23	57.23 8.30	1.6.09 8.46	1.14.56 8.47	4,7
4,8	T (h.mm.ss) ΔT	12.13 12.13	23.29 11.16	32.48 9.19	47.52 15.04	56.11 8.20	1.4.47 8.35	1.13.23 8.36	4,8
4,9	T (h.mm.ss) ΔT	11.58 11.58	23.00 11.03	32.08 9.07	46.53 14.45	55.02 8.09	1.3.27 8.25	1.11.53 8.25	4,9
5	T (h.mm.ss) ΔT	11.43 11.43	22.33 10.49	31.29 8.56	45.57 14.28	53.56 8.00	1.2.11 8.15	1.10.26 8.15	5
5,1	T (h.mm.ss) ΔT	11.30 11.30	22.06 10.37	30.52 8.46	45.03 14.11	52.53 7.50	1.0.58 8.05	1.9.04 8.06	5,1
5,2	T (h.mm.ss) ΔT	11.16 11.16	21.41 10.24	30.17 8.36	44.11 13.54	51.52 7.41	59.48 7.56	1.7.44 7.56	5,2
5,3	T (h.mm.ss) ΔT	11.04 11.04	21.16 10.13	29.42 8.26	43.21 13.38	50.53 7.32	58.40 7.47	1.6.27 7.47	5,3
5,4	T (h.mm.ss) ΔT	10.51 10.51	20.53 10.01	29.09 8.17	42.33 13.23	49.57 7.24	57.35 7.38	1.5.13 7.39	5,4
5,5	T (h.mm.ss) ΔT	10.39 10.39	20.30 9.50	28.38 8.08	41.46 13.09	49.02 7.16	56.32 7.30	1.4.02 7.30	5,5
5,6	T (h.mm.ss) ΔT	10.28 10.28	20.08 9.40	28.07 7.59	41.01 12.55	48.10 7.08	55.31 7.22	1.2.54 7.22	5,6
5,7	T (h.mm.ss) ΔT	10.17 10.17	19.47 9.30	27.37 7.51	40.18 12.41	47.19 7.01	54.33 7.14	1.1.47 7.15	5,7
5,8	T (h.mm.ss) ΔT	10.06 10.06	19.26 9.20	27.09 7.42	39.37 12.28	46.30 6.53	53.36 7.06	1.0.43 7.07	5,8
5,9	T (h.mm.ss) ΔT	9.56 9.56	19.07 9.10	26.41 7.35	38.56 12.15	45.43 6.46	52.42 6.59	59.42 7.00	5,9
6	T (h.mm.ss) ΔT	9.46 9.46	18.47 9.01	26.14 7.27	38.17 12.03	44.57 6.40	51.49 6.52	58.42 6.53	6
6,1	T (h.mm.ss) ΔT	9.37 9.37	18.29 8.52	25.49 7.20	37.40 11.51	44.13 6.33	50.58 6.45	57.44 6.46	6,1
6,2	T (h.mm.ss) ΔT	9.27 9.27	18.11 8.44	25.24 7.13	37.03 11.40	43.30 6.27	50.09 6.39	56.48 6.39	6,2
6,3	T (h.mm.ss) ΔT	9.18 9.18	17.54 8.35	24.59 7.06	36.28 11.29	42.49 6.21	49.21 6.33	55.54 6.33	6,3
6,4	T (h.mm.ss) ΔT	9.10 9.10	17.37 8.27	24.36 6.59	35.54 11.18	42.08 6.15	48.35 6.26	55.02 6.27	6,4
6,5	T (h.mm.ss) ΔT	9.01 9.01	17.21 8.20	24.13 6.53	35.21 11.07	41.30 6.09	47.50 6.20	54.11 6.21	6,5
6,6	T (h.mm.ss) ΔT	8.53 8.53	17.05 8.12	23.51 6.46	34.49 10.57	40.52 6.03	47.07 6.15	53.22 6.15	6,6
6,7	T (h.mm.ss) ΔT	8.45 8.45	16.50 8.05	23.30 6.40	34.17 10.47	40.15 5.58	46.24 6.09	52.34 6.10	6,7
6,8	T (h.mm.ss) ΔT	8.37 8.37	16.35 7.58	23.09 6.34	33.47 10.38	39.40 5.53	45.43 6.04	51.48 6.04	6,8
6,9	T (h.mm.ss) ΔT	8.30 8.30	16.20 7.51	22.49 6.29	33.18 10.29	39.05 5.47	45.04 5.58	51.03 5.59	6,9
7	T (h.mm.ss) ΔT	8.22 8.22	16.06 7.44	22.29 6.23	32.49 10.20	38.32 5.43	44.25 5.53	50.19 5.54	7

7,1	T (h.mm.ss)	8.15	15.53	22.10	32.21	37.59	43.47	49.36	7,1
	ΔT	8.15	7.37	6.18	10.11	5.38	5.48	5.49	
7,2	T (h.mm.ss)	8.09	15.40	21.52	31.55	37.28	43.11	48.55	7,2
	ΔT	8.09	7.31	6.12	10.02	5.33	5.43	5.44	
7,3	T (h.mm.ss)	8.02	15.27	21.34	31.28	36.57	42.36	48.15	7,3
	ΔT	8.02	7.25	6.07	9.54	5.28	5.39	5.39	
7,4	T (h.mm.ss)	7.55	15.14	21.17	31.03	36.27	42.01	47.36	7,4
	ΔT	7.55	7.19	6.02	9.46	5.24	5.34	5.35	
7,5	T (h.mm.ss)	7.49	15.02	21.00	30.38	35.58	41.27	46.58	7,5
	ΔT	7.49	7.13	5.58	9.38	5.20	5.30	5.30	
7,6	T (h.mm.ss)	7.43	14.50	20.43	30.14	35.29	40.55	46.21	7,6
	ΔT	7.43	7.07	5.53	9.31	5.15	5.25	5.26	
7,7	T (h.mm.ss)	7.37	14.38	20.27	29.50	35.02	40.23	45.44	7,7
	ΔT	7.37	7.02	5.48	9.23	5.11	5.21	5.22	
7,8	T (h.mm.ss)	7.31	14.27	20.11	29.27	34.35	39.52	45.09	7,8
	ΔT	7.31	6.56	5.44	9.16	5.07	5.17	5.18	
7,9	T (h.mm.ss)	7.25	14.16	19.56	29.05	34.08	39.21	44.35	7,9
	ΔT	7.25	6.51	5.39	9.09	5.03	5.13	5.14	
8	T (h.mm.ss)	7.20	14.06	19.41	28.43	33.43	38.52	44.02	8
	ΔT	7.20	6.46	5.35	9.02	5.00	5.09	5.10	
8,1	T (h.mm.ss)	7.14	13.55	19.26	28.22	33.18	38.23	43.29	8,1
	ΔT	7.14	6.41	5.31	8.56	4.56	5.05	5.06	
8,2	T (h.mm.ss)	7.09	13.45	19.12	28.01	32.53	37.55	42.57	8,2
	ΔT	7.09	6.36	5.27	8.49	4.52	5.02	5.02	
8,3	T (h.mm.ss)	7.04	13.35	18.58	27.41	32.30	37.28	42.26	8,3
	ΔT	7.04	6.31	5.23	8.43	4.49	4.58	4.58	
8,4	T (h.mm.ss)	6.59	13.25	18.45	27.21	32.06	37.01	41.56	8,4
	ΔT	6.59	6.27	5.19	8.36	4.45	4.54	4.55	
8,5	T (h.mm.ss)	6.54	13.16	18.31	27.02	31.44	36.35	41.26	8,5
	ΔT	6.54	6.22	5.16	8.30	4.42	4.51	4.51	
8,6	T (h.mm.ss)	6.49	13.07	18.18	26.43	31.22	36.09	40.57	8,6
	ΔT	6.49	6.18	5.12	8.24	4.39	4.48	4.48	
8,7	T (h.mm.ss)	6.44	12.58	18.06	26.24	31.00	35.44	40.29	8,7
	ΔT	6.44	6.13	5.08	8.19	4.36	4.44	4.45	
8,8	T (h.mm.ss)	6.40	12.49	17.53	26.06	30.39	35.20	40.01	8,8
	ΔT	6.40	6.09	5.05	8.13	4.32	4.41	4.41	
8,9	T (h.mm.ss)	6.35	12.40	17.41	25.49	30.18	34.56	39.34	8,9
	ΔT	6.35	6.05	5.01	8.07	4.29	4.38	4.38	
9,0	T (h.mm.ss)	6.31	12.32	17.30	25.32	29.58	34.33	39.08	9,0
	ΔT	6.31	6.01	4.58	8.02	4.26	4.35	4.35	
9,1	T (h.mm.ss)	6.27	12.23	17.18	25.15	29.38	34.10	38.42	9,1
	ΔT	6.27	5.57	4.55	7.57	4.23	4.32	4.32	
9,2	T (h.mm.ss)	6.22	12.15	17.07	24.58	29.19	33.48	38.17	9,2
	ΔT	6.22	5.53	4.52	7.52	4.21	4.29	4.29	
9,3	T (h.mm.ss)	6.18	12.07	16.56	24.42	29.00	33.26	37.52	9,3
	ΔT	6.18	5.49	4.48	7.46	4.18	4.26	4.26	
9,4	T (h.mm.ss)	6.14	12.00	16.45	24.26	28.41	33.05	37.28	9,4
	ΔT	6.14	5.45	4.45	7.41	4.15	4.23	4.23	
9,5	T (h.mm.ss)	6.10	11.52	16.34	24.11	28.23	32.44	37.04	9,5
	ΔT	6.10	5.42	4.42	7.37	4.12	4.20	4.21	
9,6	T (h.mm.ss)	6.06	11.45	16.24	23.56	28.06	32.23	36.41	9,6
	ΔT	6.06	5.38	4.39	7.32	4.10	4.18	4.18	
9,7	T (h.mm.ss)	6.03	11.37	16.14	23.41	27.48	32.03	36.19	9,7
	ΔT	6.03	5.35	4.36	7.27	4.07	4.15	4.15	
9,8	T (h.mm.ss)	5.59	11.30	16.04	23.27	27.31	31.44	35.56	9,8
	ΔT	5.59	5.31	4.34	7.23	4.05	4.12	4.13	
9,9	T (h.mm.ss)	5.55	11.23	15.54	23.12	27.15	31.24	35.35	9,9
	ΔT	5.55	5.28	4.31	7.18	4.02	4.10	4.10	
10	T (h.mm.ss)	5.52	11.16	15.45	22.58	26.58	31.06	35.13	10
	ΔT	5.52	5.25	4.28	7.14	4.00	4.07	4.08	