

MetroHESPERIA è il progetto del binario (metropolitana urbana pedonale) nel quartiere 3 (Buon Pastore, S. Agnese, S. Damaso) della città 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.

MetroHESPERIA 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”*.

MetroHESPERIA è il **miglior percorso pedonale/circolare, di 6.130 mt e 7 stazioni** fatte nei punti riconoscibili dai residenti (M1 HESPERIA – M2 CARDUCCI – M3 ESSELUNGA - M4 REPUBBLICA – M5 CESENA – M6 BORSELLINO – M7 PALLANZA).

In ognuna, su un palo esistente della segnaletica stradale, c'è un segnalatore giallo con il numero della stazione e il QR-CODE linkato alla **Web App** (o 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.

MetroHESPERIA 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 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:

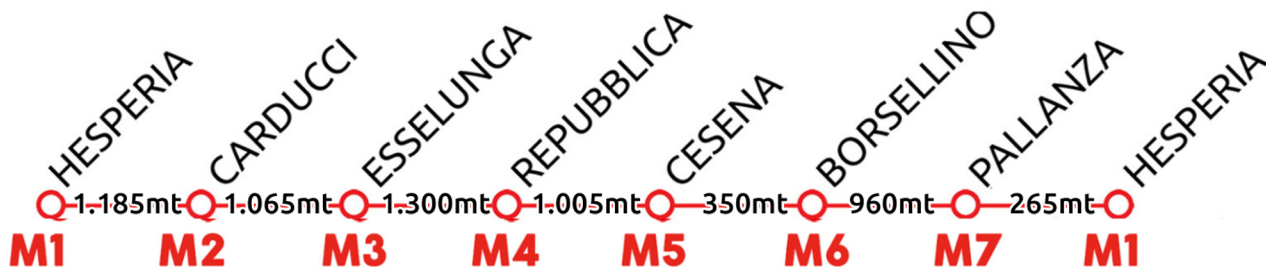
1. la faccio sullo stesso percorso in piano di 6 km (binario)
2. alla stessa ora del giorno – raccomandate le ore 6 – 9 – 15 – 19
3. per almeno 3 giorni la settimana – raccomandati il lunedì – mercoledì – venerdì
4. ad una velocità di passo (km/ora) che porta il cuore ad un ritmo cardiaco compreso tra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

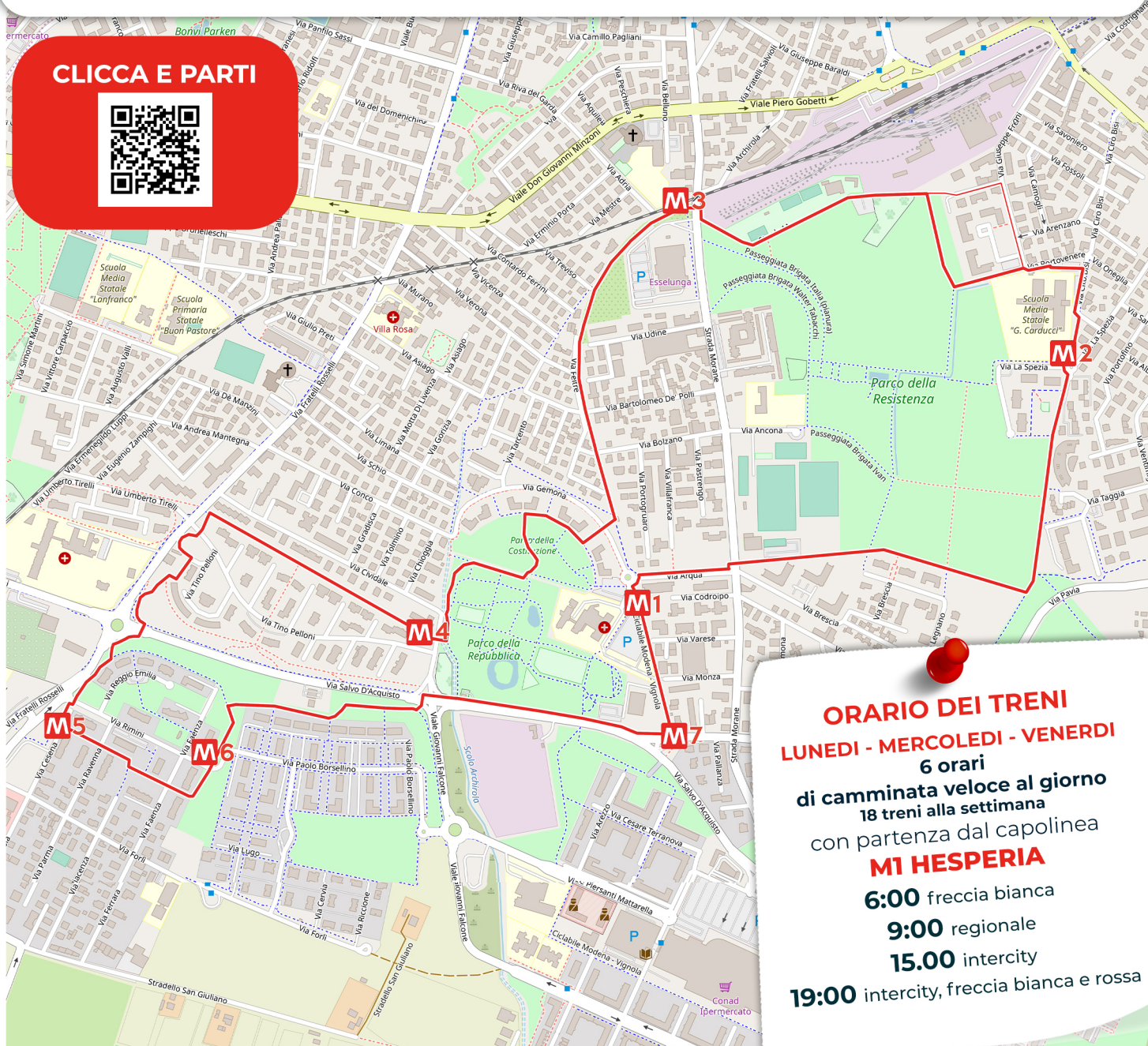


per la tua salute e per conoscersi

Percorso binario metropolitano di 6.130mt



CLICCA E PARTI



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

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 |
| | | HESPERIA | CARDUCCI | ESSELUNGA | REPUBBLICA | CESENA | BORSELLINO | PALLANZA | HESPERIA | |
| 4,5 | T (h.mm.ss) | | 15.48 | 30.00 | 47.20 | 1.0.44 | 1.5.24 | 1.18.12 | 1.21.44 | 4,5 |
| | ΔT | | 15.48 | 14.12 | 17.20 | 13.24 | 4.40 | 12.48 | 3.32 | |
| 4,6 | T (h.mm.ss) | | 15.27 | 29.21 | 46.18 | 59.25 | 1.3.59 | 1.16.30 | 1.19.57 | 4,6 |
| | ΔT | | 15.27 | 13.53 | 16.57 | 13.07 | 4.34 | 12.31 | 3.27 | |
| 4,7 | T (h.mm.ss) | | 15.08 | 28.43 | 45.19 | 58.09 | 1.2.37 | 1.14.52 | 1.18.15 | 4,7 |
| | ΔT | | 15.08 | 13.36 | 16.36 | 12.50 | 4.28 | 12.15 | 3.23 | |
| 4,8 | T (h.mm.ss) | | 14.49 | 28.08 | 44.23 | 56.56 | 1.1.19 | 1.13.19 | 1.16.38 | 4,8 |
| | ΔT | | 14.49 | 13.19 | 16.15 | 12.34 | 4.23 | 12.00 | 3.19 | |
| 4,9 | T (h.mm.ss) | | 14.31 | 27.33 | 43.28 | 55.47 | 1.0.04 | 1.11.49 | 1.15.04 | 4,9 |
| | ΔT | | 14.31 | 13.02 | 15.55 | 12.18 | 4.17 | 11.45 | 3.15 | |
| 5 | T (h.mm.ss) | | 14.13 | 27.00 | 42.36 | 54.40 | 58.52 | 1.10.23 | 1.13.34 | 5 |
| | ΔT | | 14.13 | 12.47 | 15.36 | 12.04 | 4.12 | 11.31 | 3.11 | |
| 5,1 | T (h.mm.ss) | | 13.56 | 26.28 | 41.46 | 53.35 | 57.42 | 1.9.00 | 1.12.07 | 5,1 |
| | ΔT | | 13.56 | 12.32 | 15.18 | 11.49 | 4.07 | 11.18 | 3.07 | |
| 5,2 | T (h.mm.ss) | | 13.40 | 25.58 | 40.58 | 52.33 | 56.36 | 1.7.40 | 1.10.44 | 5,2 |
| | ΔT | | 13.40 | 12.17 | 15.00 | 11.36 | 4.02 | 11.05 | 3.03 | |
| 5,3 | T (h.mm.ss) | | 13.25 | 25.28 | 40.11 | 51.34 | 55.32 | 1.6.24 | 1.9.24 | 5,3 |
| | ΔT | | 13.25 | 12.03 | 14.43 | 11.23 | 3.58 | 10.52 | 3.00 | |
| 5,4 | T (h.mm.ss) | | 13.10 | 25.00 | 39.27 | 50.37 | 54.30 | 1.5.10 | 1.8.07 | 5,4 |
| | ΔT | | 13.10 | 11.50 | 14.27 | 11.10 | 3.53 | 10.40 | 2.57 | |
| 5,5 | T (h.mm.ss) | | 12.56 | 24.33 | 38.44 | 49.41 | 53.31 | 1.3.59 | 1.6.52 | 5,5 |
| | ΔT | | 12.56 | 11.37 | 14.11 | 10.58 | 3.49 | 10.28 | 2.53 | |
| 5,6 | T (h.mm.ss) | | 12.42 | 24.06 | 38.02 | 48.48 | 52.33 | 1.2.50 | 1.5.41 | 5,6 |
| | ΔT | | 12.42 | 11.25 | 13.56 | 10.46 | 3.45 | 10.17 | 2.50 | |
| 5,7 | T (h.mm.ss) | | 12.28 | 23.41 | 37.22 | 47.57 | 51.38 | 1.1.44 | 1.4.32 | 5,7 |
| | ΔT | | 12.28 | 11.13 | 13.41 | 10.35 | 3.41 | 10.06 | 2.47 | |
| 5,8 | T (h.mm.ss) | | 12.16 | 23.17 | 36.43 | 47.07 | 50.44 | 1.0.40 | 1.3.25 | 5,8 |
| | ΔT | | 12.16 | 11.01 | 13.27 | 10.24 | 3.37 | 9.56 | 2.44 | |
| 5,9 | T (h.mm.ss) | | 12.03 | 22.53 | 36.06 | 46.19 | 49.53 | 59.39 | 1.2.20 | 5,9 |
| | ΔT | | 12.03 | 10.50 | 13.13 | 10.13 | 3.34 | 9.46 | 2.42 | |
| 6 | T (h.mm.ss) | | 11.51 | 22.30 | 35.30 | 45.33 | 49.03 | 58.39 | 1.1.18 | 6 |
| | ΔT | | 11.51 | 10.39 | 13.00 | 10.03 | 3.30 | 9.36 | 2.39 | |
| 6,1 | T (h.mm.ss) | | 11.39 | 22.08 | 34.55 | 44.48 | 48.15 | 57.41 | 1.0.18 | 6,1 |
| | ΔT | | 11.39 | 10.29 | 12.47 | 9.53 | 3.27 | 9.27 | 2.36 | |
| 6,2 | T (h.mm.ss) | | 11.28 | 21.46 | 34.21 | 44.05 | 47.28 | 56.45 | 59.19 | 6,2 |
| | ΔT | | 11.28 | 10.18 | 12.35 | 9.44 | 3.23 | 9.17 | 2.34 | |
| 6,3 | T (h.mm.ss) | | 11.17 | 21.26 | 33.49 | 43.23 | 46.43 | 55.51 | 58.23 | 6,3 |
| | ΔT | | 11.17 | 10.09 | 12.23 | 9.34 | 3.20 | 9.09 | 2.31 | |
| 6,4 | T (h.mm.ss) | | 11.07 | 21.06 | 33.17 | 42.42 | 45.59 | 54.59 | 57.28 | 6,4 |
| | ΔT | | 11.07 | 9.59 | 12.11 | 9.25 | 3.17 | 9.00 | 2.29 | |
| 6,5 | T (h.mm.ss) | | 10.56 | 20.46 | 32.46 | 42.03 | 45.17 | 54.08 | 56.35 | 6,5 |
| | ΔT | | 10.56 | 9.50 | 12.00 | 9.17 | 3.14 | 8.52 | 2.27 | |
| 6,6 | T (h.mm.ss) | | 10.46 | 20.27 | 32.16 | 41.25 | 44.35 | 53.19 | 55.44 | 6,6 |
| | ΔT | | 10.46 | 9.41 | 11.49 | 9.08 | 3.11 | 8.44 | 2.25 | |
| 6,7 | T (h.mm.ss) | | 10.37 | 20.09 | 31.47 | 40.47 | 43.56 | 52.31 | 54.54 | 6,7 |
| | ΔT | | 10.37 | 9.32 | 11.39 | 9.00 | 3.08 | 8.36 | 2.22 | |
| 6,8 | T (h.mm.ss) | | 10.27 | 19.51 | 31.19 | 40.11 | 43.17 | 51.45 | 54.05 | 6,8 |
| | ΔT | | 10.27 | 9.24 | 11.28 | 8.52 | 3.05 | 8.28 | 2.20 | |
| 6,9 | T (h.mm.ss) | | 10.18 | 19.34 | 30.52 | 39.37 | 42.39 | 51.00 | 53.18 | 6,9 |
| | ΔT | | 10.18 | 9.16 | 11.18 | 8.44 | 3.03 | 8.21 | 2.18 | |
| 7 | T (h.mm.ss) | | 10.09 | 19.17 | 30.26 | 39.03 | 42.03 | 50.16 | 52.33 | 7 |
| | ΔT | | 10.09 | 9.08 | 11.09 | 8.37 | 3.00 | 8.14 | 2.16 | |

MetroHESPERIA

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

| TRENI | velocità | TRENO | STAZIONI | | | | | | | M1 |
|-------|---------------|----------------|--------------|----------|-----------|------------|--------|------------|----------|----------|
| | | | M1 | M2 | M3 | M4 | M5 | M6 | M7 | |
| | | | HESPERIA | CARDUCCI | ESSELUNGA | REPUBBLICA | CESENA | BORSELLINO | PALLANZA | HESPERIA |
| T1 | 6 km/ora | FRECCIA BIANCA | 4:58 | 5:10 | 5:21 | 5:34 | 5:44 | 5:47 | 5:57 | 6:00 |
| | | | 6:00 | 6:11 | 6:22 | 6:35 | 6:45 | 6:49 | 6:58 | 7:01 |
| | | | 7:01 | 7:13 | 7:23 | 7:36 | 7:46 | 7:50 | 7:59 | 8:02 |
| | | | M1 | M2 | M3 | M4 | M5 | M6 | M7 | M1 |
| T2 | 5 km/ora | REGIONALE | 7:46 | 8:00 | 8:13 | 8:29 | 8:41 | 8:45 | 8:56 | 9:00 |
| | | | 9:00 | 9:14 | 9:27 | 9:42 | 9:54 | 9:58 | 10:10 | 10:13 |
| | | | 10:13 | 10:27 | 10:40 | 10:56 | 11:08 | 11:12 | 11:23 | 11:27 |
| | | | M1 | M2 | M3 | M4 | M5 | M6 | M7 | M1 |
| T3 | 5,5 km/ora | INTERCITY | 13:53 | 14:06 | 14:17 | 14:31 | 14:42 | 14:46 | 14:57 | 15:00 |
| | | | 15:00 | 15:12 | 15:24 | 15:38 | 15:49 | 15:53 | 16:03 | 16:06 |
| | | | 16:06 | 16:19 | 16:31 | 16:45 | 16:56 | 17:00 | 17:10 | 17:13 |
| | | | M1 | M2 | M3 | M4 | M5 | M6 | M7 | M1 |
| T4 | 6,5 km/ora | FRECCIA ROSSA | 18:03 | 18:14 | 18:24 | 18:36 | 18:45 | 18:48 | 18:57 | 19:00 |
| | | | 19:00 | 19:10 | 19:20 | 19:32 | 19:42 | 19:45 | 19:54 | 19:56 |
| | | | 19:56 | 20:07 | 20:17 | 20:29 | 20:38 | 20:41 | 20:50 | 20:53 |
| | | | M1 | M2 | M3 | M4 | M5 | M6 | M7 | M1 |
| T5 | 6 km/ora | FRECCIA BIANCA | 17:58 | 18:10 | 18:21 | 18:34 | 18:44 | 18:47 | 18:57 | 19:00 |
| | | | 19:00 | 19:11 | 19:22 | 19:35 | 19:45 | 19:49 | 19:58 | 20:01 |
| | | | 20:01 | 20:13 | 20:23 | 20:36 | 20:46 | 20:50 | 20:59 | 21:02 |
| | | | M1 | M2 | M3 | M4 | M5 | M6 | M7 | M1 |
| T6 | 5,5 km/ora | INTERCITY | 17:53 | 18:06 | 18:17 | 18:31 | 18:42 | 18:46 | 18:57 | 19:00 |
| | | | 19:00 | 19:12 | 19:24 | 19:38 | 19:49 | 19:53 | 20:03 | 20:06 |
| | | | 20:06 | 20:19 | 20:31 | 20:45 | 20:56 | 21:00 | 21:10 | 21:13 |