

MetroPIUMAZZO è il progetto del binario (metropolitana urbana pedonale) a Piumazzo.

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.

MetroPIUMAZZO 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”*.

MetroPIUMAZZO è il **miglior percorso pedonale/circolare, di 6.120 mt e 7 stazioni** fatte nei punti riconoscibili dai residenti (M1 FILZI – M2 MENOTTI – M3 PARCO TABELLINI - M4 ARCISPAZIO – M5 MUZZA CORONA – M6 PARCO NIZZI – M7 PARCO ROSSI).

In ognuna c'è un palo con il numero della stazione sulla tabella del progetto e il QR-CODE linkato alla **Web App** in cui trovare tutte le informazioni per *“giocare”* (gioco serio per la salute). In ogni stazione c'è anche una 2° tabella, differente per ognuna, per i 7 gruppi di popolazione delle linee guida mondiali della sanità.

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.

MetroPIUMAZZO 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:

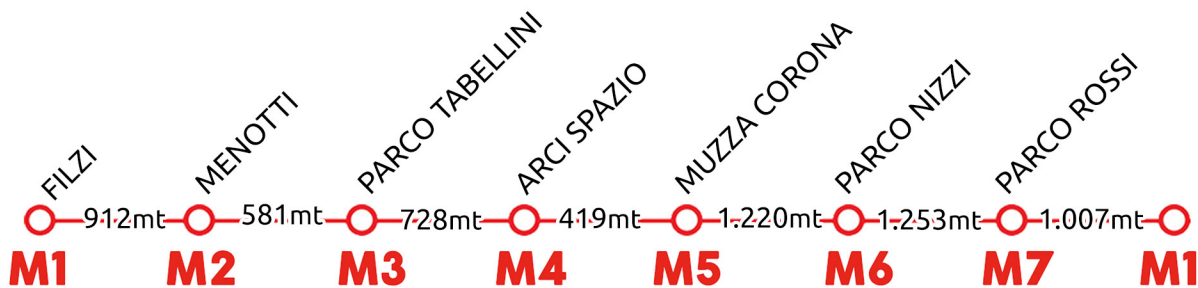
1. la faccio sullo stesso percorso in piano di 6 km (binario)
2. alla stessa ora del giorno – raccomandate le ore 6 – 9 – 15 – 19
3. per almeno 3 giorni la settimana – raccomandati il lunedì – mercoledì – venerdì
4. ad una velocità di passo (km/ora) che porta il cuore ad un ritmo cardiaco compreso tra 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 6.120mt



ORARIO DEI TRENI
LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI
6 orari
di camminata veloce al giorno
18 treni alla settimana
con partenza dal capolinea
M1 FILZI
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
		FILZI	MENOTTI	PARCO TABELLINI	ARCISPAZIO	MUZZA CORONA	PARCO NIZZI	PARCO ROSSI	FILZI	
4,5	T (h.mm.ss)		12.10	19.54	29.37	35.12	51.28	1.8.10	1.21.36	4,5
	ΔT		12.10	7.45	9.42	5.35	16.16	16.42	13.26	
4,6	T (h.mm.ss)		11.54	19.28	28.58	34.26	50.21	1.6.41	1.19.50	4,6
	ΔT		11.54	7.35	9.30	5.28	15.55	16.21	13.08	
4,7	T (h.mm.ss)		11.39	19.04	28.21	33.42	49.17	1.5.16	1.18.08	4,7
	ΔT		11.39	7.25	9.18	5.21	15.34	16.00	12.51	
4,8	T (h.mm.ss)		11.24	18.40	27.46	33.00	48.15	1.3.55	1.16.30	4,8
	ΔT		11.24	7.16	9.06	5.14	15.15	15.40	12.35	
4,9	T (h.mm.ss)		11.10	18.17	27.12	32.20	47.16	1.2.36	1.14.56	4,9
	ΔT		11.10	7.07	8.55	5.08	14.56	15.21	12.20	
5	T (h.mm.ss)		10.57	17.55	26.39	31.41	46.19	1.1.21	1.13.26	5
	ΔT		10.57	6.58	8.44	5.02	14.38	15.02	12.05	
5,1	T (h.mm.ss)		10.44	17.34	26.08	31.04	45.25	1.0.09	1.12.00	5,1
	ΔT		10.44	6.50	8.34	4.56	14.21	14.44	11.51	
5,2	T (h.mm.ss)		10.31	17.14	25.38	30.28	44.32	59.00	1.10.37	5,2
	ΔT		10.31	6.42	8.24	4.50	14.05	14.27	11.37	
5,3	T (h.mm.ss)		10.19	16.54	25.09	29.53	43.42	57.53	1.9.17	5,3
	ΔT		10.19	6.35	8.14	4.45	13.49	14.11	11.24	
5,4	T (h.mm.ss)		10.08	16.35	24.41	29.20	42.53	56.49	1.8.00	5,4
	ΔT		10.08	6.27	8.05	4.39	13.33	13.55	11.11	
5,5	T (h.mm.ss)		9.57	16.17	24.14	28.48	42.07	55.47	1.6.46	5,5
	ΔT		9.57	6.20	7.57	4.34	13.19	13.40	10.59	
5,6	T (h.mm.ss)		9.46	16.00	23.48	28.17	41.21	54.47	1.5.34	5,6
	ΔT		9.46	6.14	7.48	4.29	13.04	13.26	10.47	
5,7	T (h.mm.ss)		9.36	15.43	23.23	27.47	40.38	53.49	1.4.25	5,7
	ΔT		9.36	6.07	7.40	4.25	12.51	13.11	10.36	
5,8	T (h.mm.ss)		9.26	15.27	22.59	27.19	39.56	52.54	1.3.19	5,8
	ΔT		9.26	6.01	7.32	4.20	12.37	12.58	10.25	
5,9	T (h.mm.ss)		9.16	15.11	22.35	26.51	39.15	52.00	1.2.14	5,9
	ΔT		9.16	5.55	7.24	4.16	12.24	12.45	10.14	
6	T (h.mm.ss)		9.07	14.56	22.13	26.24	38.36	51.08	1.1.12	6
	ΔT		9.07	5.49	7.17	4.11	12.12	12.32	10.04	
6,1	T (h.mm.ss)		8.58	14.41	21.51	25.58	37.58	50.18	1.0.12	6,1
	ΔT		8.58	5.43	7.10	4.07	12.00	12.19	9.54	
6,2	T (h.mm.ss)		8.50	14.27	21.30	25.33	37.21	49.29	59.14	6,2
	ΔT		8.50	5.37	7.03	4.03	11.48	12.08	9.45	
6,3	T (h.mm.ss)		8.41	14.13	21.09	25.09	36.46	48.42	58.17	6,3
	ΔT		8.41	5.32	6.56	3.59	11.37	11.56	9.35	
6,4	T (h.mm.ss)		8.33	14.00	20.49	24.45	36.11	47.56	57.23	6,4
	ΔT		8.33	5.27	6.49	3.56	11.26	11.45	9.26	
6,5	T (h.mm.ss)		8.25	13.47	20.30	24.22	35.38	47.12	56.30	6,5
	ΔT		8.25	5.22	6.43	3.52	11.16	11.34	9.18	
6,6	T (h.mm.ss)		8.17	13.34	20.11	24.00	35.05	46.29	55.38	6,6
	ΔT		8.17	5.17	6.37	3.49	11.05	11.23	9.09	
6,7	T (h.mm.ss)		8.10	13.22	19.53	23.39	34.34	45.47	54.48	6,7
	ΔT		8.10	5.12	6.31	3.45	10.56	11.13	9.01	
6,8	T (h.mm.ss)		8.03	13.10	19.36	23.18	34.04	45.07	54.00	6,8
	ΔT		8.03	5.08	6.25	3.42	10.46	11.03	8.53	
6,9	T (h.mm.ss)		7.56	12.59	19.19	22.57	33.34	44.28	53.13	6,9
	ΔT		7.56	5.03	6.20	3.39	10.37	10.54	8.45	
7	T (h.mm.ss)		7.49	12.48	19.02	22.38	33.05	43.50	52.27	7
	ΔT		7.49	4.59	6.14	3.35	10.27	10.44	8.38	

