

**MetroSESTO1** è il progetto del 1° binario (metropolitana urbana pedonale) a Sesto Fiorentino.

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.

MetroSESTO1 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”*.

MetroSESTO1 è il **miglior percorso pedonale/circolare, di 6.020 mt e 7 stazioni** fatte nei punti riconoscibili dai residenti (M1 USL SCATOLA NERA – M2 CASA DEI GUIDI – M3 OLIVETA - M4 COMUNE – M5 VIA MOZZA – M6 AUSER ZAMBRA – M7 ZAMBRA STAZIONE).

In ognuna, su un palo della segnaletica stradale esistente, è stata fissata una tabella portafogli A4 (21x30 cm).

Il foglio da inserire in tabella è personalizzato per ogni stazione e riporta il numero e nome della stazione oltre ad altre informazioni alfanumeriche e il QR-CODE linkato all'**App MetroSESTO** in cui trovare tutte le funzioni 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.

MetroSESTO1 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 territoriali (MMG)**.

## **7 COSE MOLTO IMPORTANTI E POCO NOTE**

**Camminare in modo regolare è un farmaco naturale** che può essere 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.**

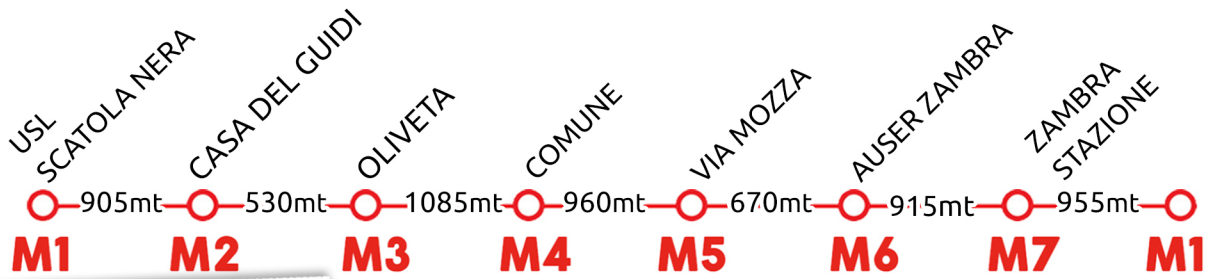




per la tua salute e per conoscersi



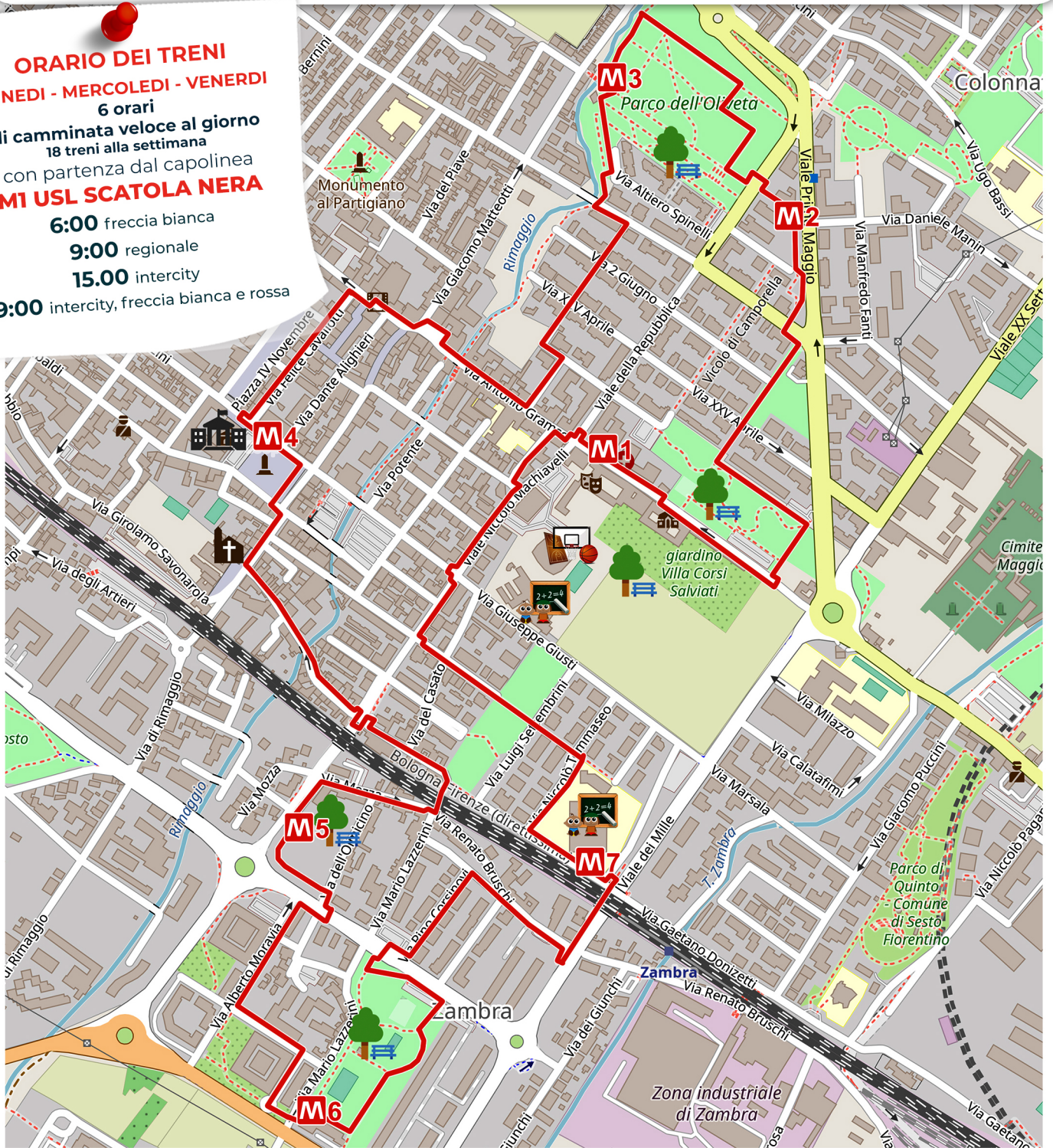
Percorso binario metropolitano di 6.020mt



**ORARIO DEI TRENI**  
LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI

6 orari  
di camminata veloce al giorno  
18 treni alla settimana  
con partenza dal capolinea  
**M1 USL SCATOLA NERA**

- 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
		USL SCATOLA NERA	CASA DEL GUIDI	OLIVETA	COMUNE	VIA MOZZA	AUSER ZAMBRA	ZAMBRA STAZIONE	USL SCATOLA NERA	
4,5	T (h.mm.ss)	12.04	19.08	33.36	46.24	55.20	1.7.32	<b>1.20.16</b>	4,5	
	ΔT	12.04	7.04	14.28	12.48	8.56	12.12	12.44		
4,6	T (h.mm.ss)	11.48	18.43	32.52	45.23	54.08	1.6.04	<b>1.18.31</b>	4,6	
	ΔT	11.48	6.55	14.09	12.31	8.44	11.56	12.27		
4,7	T (h.mm.ss)	11.33	18.19	32.10	44.26	52.59	1.4.40	<b>1.16.51</b>	4,7	
	ΔT	11.33	6.46	13.51	12.15	8.33	11.41	12.11		
4,8	T (h.mm.ss)	11.19	17.56	31.30	43.30	51.53	1.3.19	<b>1.15.15</b>	4,8	
	ΔT	11.19	6.38	13.34	12.00	8.23	11.26	11.56		
4,9	T (h.mm.ss)	11.05	17.34	30.51	42.37	50.49	1.2.01	<b>1.13.43</b>	4,9	
	ΔT	11.05	6.29	13.17	11.45	8.12	11.12	11.42		
5	T (h.mm.ss)	10.52	17.13	30.14	41.46	49.48	1.0.47	<b>1.12.14</b>	5	
	ΔT	10.52	6.22	13.01	11.31	8.02	10.59	11.28		
5,1	T (h.mm.ss)	10.39	16.53	29.39	40.56	48.49	59.35	<b>1.10.49</b>	5,1	
	ΔT	10.39	6.14	12.46	11.18	7.53	10.46	11.14		
5,2	T (h.mm.ss)	10.27	16.33	29.05	40.09	47.53	58.27	<b>1.9.28</b>	5,2	
	ΔT	10.27	6.07	12.31	11.05	7.44	10.33	11.01		
5,3	T (h.mm.ss)	10.15	16.15	28.32	39.24	46.59	57.20	<b>1.8.09</b>	5,3	
	ΔT	10.15	6.00	12.17	10.52	7.35	10.22	10.49		
5,4	T (h.mm.ss)	10.03	15.57	28.00	38.40	46.07	56.17	<b>1.6.53</b>	5,4	
	ΔT	10.03	5.53	12.03	10.40	7.27	10.10	10.37		
5,5	T (h.mm.ss)	9.52	15.39	27.29	37.58	45.16	55.15	<b>1.5.40</b>	5,5	
	ΔT	9.52	5.47	11.50	10.28	7.19	9.59	10.25		
5,6	T (h.mm.ss)	9.42	15.22	27.00	37.17	44.28	54.16	<b>1.4.30</b>	5,6	
	ΔT	9.42	5.41	11.37	10.17	7.11	9.48	10.14		
5,7	T (h.mm.ss)	9.32	15.06	26.32	36.38	43.41	53.19	<b>1.3.22</b>	5,7	
	ΔT	9.32	5.35	11.25	10.06	7.03	9.38	10.03		
5,8	T (h.mm.ss)	9.22	14.51	26.04	36.00	42.56	52.24	<b>1.2.17</b>	5,8	
	ΔT	9.22	5.29	11.13	9.56	6.56	9.28	9.53		
5,9	T (h.mm.ss)	9.12	14.36	25.38	35.23	42.12	51.31	<b>1.1.13</b>	5,9	
	ΔT	9.12	5.23	11.02	9.46	6.49	9.18	9.43		
6	T (h.mm.ss)	9.03	14.21	25.12	34.48	41.30	50.39	<b>1.0.12</b>	6	
	ΔT	9.03	5.18	10.51	9.36	6.42	9.09	9.33		
6,1	T (h.mm.ss)	8.54	14.07	24.47	34.14	40.49	49.49	<b>59.13</b>	6,1	
	ΔT	8.54	5.13	10.40	9.27	6.35	9.00	9.24		
6,2	T (h.mm.ss)	8.45	13.53	24.23	33.41	40.10	49.01	<b>58.15</b>	6,2	
	ΔT	8.45	5.08	10.30	9.17	6.29	8.51	9.15		
6,3	T (h.mm.ss)	8.37	13.40	24.00	33.09	39.31	48.14	<b>57.20</b>	6,3	
	ΔT	8.37	5.03	10.20	9.09	6.23	8.43	9.06		
6,4	T (h.mm.ss)	8.29	13.27	23.37	32.37	38.54	47.29	<b>56.26</b>	6,4	
	ΔT	8.29	4.58	10.10	9.00	6.17	8.35	8.57		
6,5	T (h.mm.ss)	8.21	13.15	23.16	32.07	38.18	46.45	<b>55.34</b>	6,5	
	ΔT	8.21	4.54	10.01	8.52	6.11	8.27	8.49		
6,6	T (h.mm.ss)	8.14	13.03	22.55	31.38	37.44	46.03	<b>54.44</b>	6,6	
	ΔT	8.14	4.49	9.52	8.44	6.05	8.19	8.41		
6,7	T (h.mm.ss)	8.06	12.51	22.34	31.10	37.10	45.21	<b>53.55</b>	6,7	
	ΔT	8.06	4.45	9.43	8.36	6.00	8.12	8.33		
6,8	T (h.mm.ss)	7.59	12.40	22.14	30.42	36.37	44.41	<b>53.07</b>	6,8	
	ΔT	7.59	4.41	9.34	8.28	5.55	8.04	8.26		
6,9	T (h.mm.ss)	7.52	12.29	21.55	30.16	36.05	44.03	<b>52.21</b>	6,9	
	ΔT	7.52	4.37	9.26	8.21	5.50	7.57	8.18		
7	T (h.mm.ss)	7.45	12.18	21.36	29.50	35.34	43.25	<b>51.36</b>	7	
	ΔT	7.45	4.33	9.18	8.14	5.45	7.51	8.11		

## 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 ACCELERA 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	
			USL SCATOLA NERA	CASA DEL GUIDI	OLIVETA	COMUNE	VIA MOZZA	AUSER ZAMBRA	ZAMBRA STAZIONE	USL SCATOLA NERA
T1	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	4:59	5:08	5:14	5:25	5:34	5:41	5:50	6:00
			<b>6:00</b>	6:09	6:14	6:25	6:34	6:41	6:50	7:00
			7:00	7:09	7:14	7:25	7:35	7:41	7:50	8:00
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T2	5 km/ora	REGIONALE	7:47	7:58	8:04	8:18	8:29	8:37	8:48	9:00
			<b>9:00</b>	9:10	9:17	9:30	9:41	9:49	10:00	10:12
			10:12	10:23	10:29	10:42	10:54	11:02	11:13	11:24
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T3	5,5 km/ora	INTERCITY	13:54	14:04	14:09	14:21	14:32	14:39	14:49	15:00
			<b>15:00</b>	15:09	15:15	15:27	15:37	15:45	15:55	16:05
			16:05	16:15	16:21	16:33	16:43	16:50	17:00	17:11
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T4	6,5 km/ora	FRECCIA ROSSA	18:04	18:12	18:17	18:27	18:36	18:42	18:51	19:00
			<b>19:00</b>	19:08	19:13	19:23	19:32	19:38	19:46	19:55
			19:55	20:03	20:08	20:18	20:27	20:33	20:42	20:51
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T5	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	17:59	18:08	18:14	18:25	18:34	18:41	18:50	19:00
			<b>19:00</b>	19:09	19:14	19:25	19:34	19:41	19:50	20:00
			20:00	20:09	20:14	20:25	20:35	20:41	20:50	21:00
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T6	5,5 km/ora	INTERCITY	17:54	18:04	18:09	18:21	18:32	18:39	18:49	19:00
			<b>19:00</b>	19:09	19:15	19:27	19:37	19:45	19:55	20:05
			20:05	20:15	20:21	20:33	20:43	20:50	21:00	21:11
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1