



**MetroSPILLA** è il progetto del binario (metropolitana urbana pedonale) a SPILAMBERTO 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.

MetroSPILLA 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"*.

MetroSPILLA è il **miglior percorso pedonale/circolare, di 5.810 mt e 7 stazioni** fatte nei punti riconoscibili dai residenti (M1 CASA DELLA SALUTE - M2 FARMACIA - M3 LEOPARDI - M4 ASILO - M5 COOP - M6 ROCCA - M7 FAMIGLI).

In ognuna c'è un palo con il numero della stazione sulla tabella del e il QR- CODE linkato alla **Web App** (o APP) in cui trovare tutte le informazioni per *"giocare"* (gioco serio per la salute). In ogni stazione c'è anche una seconda tabella, differente per ognuna, con le linee guide mondiali della sanità riguardanti 7 gruppi distinti di popolazione.

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.

MetroSPILLA 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.**

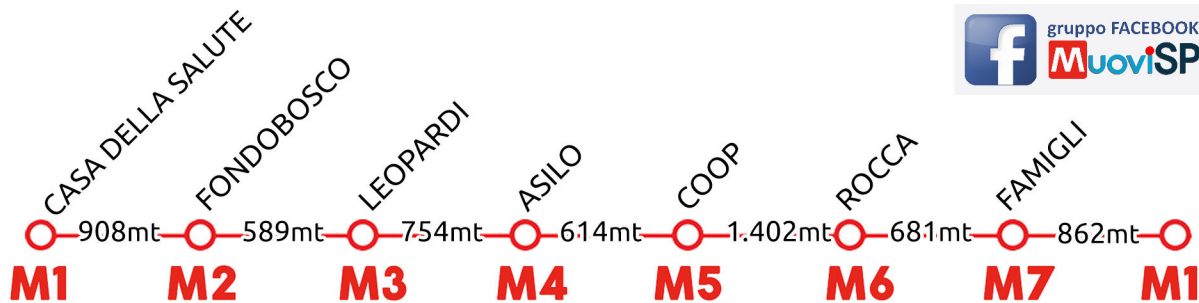
# MetroSPILLA

Metropolitana  
Urbana  
Pedonale



per la tua salute e per conoscersi

Percorso binario metropolitano di 5.810mt



**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

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
		CASA della SALUTE	FARMACIA	LEOPARDI	ASILO	COOP	ROCCA	FAMIGLI	CASA della SALUTE	
4,5	T (h.mm.ss)	12.06	19.58	30.01	38.12	56.54	1.5.58	<b>1.17.28</b>	4,5	
	ΔT	12.06	7.51	10.03	8.11	18.42	9.05	11.30		
4,6	T (h.mm.ss)	11.51	19.32	29.22	37.22	55.39	1.4.32	<b>1.15.47</b>	4,6	
	ΔT	11.51	7.41	9.50	8.01	18.17	8.53	11.15		
4,7	T (h.mm.ss)	11.35	19.07	28.44	36.34	54.28	1.3.10	<b>1.14.10</b>	4,7	
	ΔT	11.35	7.31	9.38	7.50	17.54	8.42	11.00		
4,8	T (h.mm.ss)	11.21	18.43	28.08	35.49	53.20	1.1.51	<b>1.12.38</b>	4,8	
	ΔT	11.21	7.22	9.26	7.40	17.32	8.31	10.47		
4,9	T (h.mm.ss)	11.07	18.20	27.34	35.05	52.15	1.0.35	<b>1.11.09</b>	4,9	
	ΔT	11.07	7.13	9.14	7.31	17.10	8.20	10.33		
5	T (h.mm.ss)	10.54	17.58	27.01	34.23	51.12	59.23	<b>1.9.43</b>	5	
	ΔT	10.54	7.04	9.03	7.22	16.49	8.10	10.21		
5,1	T (h.mm.ss)	10.41	17.37	26.29	33.42	50.12	58.13	<b>1.8.21</b>	5,1	
	ΔT	10.41	6.56	8.52	7.13	16.30	8.01	10.08		
5,2	T (h.mm.ss)	10.29	17.16	25.58	33.03	49.14	57.06	<b>1.7.02</b>	5,2	
	ΔT	10.29	6.48	8.42	7.05	16.11	7.51	9.57		
5,3	T (h.mm.ss)	10.17	16.57	25.29	32.26	48.18	56.01	<b>1.5.46</b>	5,3	
	ΔT	10.17	6.40	8.32	6.57	15.52	7.43	9.46		
5,4	T (h.mm.ss)	10.05	16.38	25.01	31.50	47.25	54.59	<b>1.4.33</b>	5,4	
	ΔT	10.05	6.33	8.23	6.49	15.35	7.34	9.35		
5,5	T (h.mm.ss)	9.54	16.20	24.33	31.15	46.33	53.59	<b>1.3.23</b>	5,5	
	ΔT	9.54	6.26	8.14	6.42	15.18	7.26	9.24		
5,6	T (h.mm.ss)	9.44	16.02	24.07	30.42	45.43	53.01	<b>1.2.15</b>	5,6	
	ΔT	9.44	6.19	8.05	6.35	15.01	7.18	9.14		
5,7	T (h.mm.ss)	9.33	15.45	23.42	30.09	44.55	52.05	<b>1.1.09</b>	5,7	
	ΔT	9.33	6.12	7.56	6.28	14.45	7.10	9.04		
5,8	T (h.mm.ss)	9.24	15.29	23.17	29.38	44.08	51.11	<b>1.0.06</b>	5,8	
	ΔT	9.24	6.06	7.48	6.21	14.30	7.03	8.55		
5,9	T (h.mm.ss)	9.14	15.13	22.53	29.08	43.24	50.19	<b>59.05</b>	5,9	
	ΔT	9.14	5.59	7.40	6.15	14.15	6.56	8.46		
6	T (h.mm.ss)	9.05	14.58	22.31	28.39	42.40	49.29	<b>58.06</b>	6	
	ΔT	9.05	5.53	7.32	6.08	14.01	6.49	8.37		
6,1	T (h.mm.ss)	8.56	14.43	22.08	28.11	41.58	48.40	<b>57.09</b>	6,1	
	ΔT	8.56	5.48	7.25	6.02	13.47	6.42	8.29		
6,2	T (h.mm.ss)	8.47	14.29	21.47	27.44	41.18	47.53	<b>56.14</b>	6,2	
	ΔT	8.47	5.42	7.18	5.57	13.34	6.35	8.21		
6,3	T (h.mm.ss)	8.39	14.15	21.26	27.17	40.38	47.07	<b>55.20</b>	6,3	
	ΔT	8.39	5.37	7.11	5.51	13.21	6.29	8.13		
6,4	T (h.mm.ss)	8.31	14.02	21.06	26.52	40.00	46.23	<b>54.28</b>	6,4	
	ΔT	8.31	5.31	7.04	5.45	13.09	6.23	8.05		
6,5	T (h.mm.ss)	8.23	13.49	20.47	26.27	39.23	45.40	<b>53.38</b>	6,5	
	ΔT	8.23	5.26	6.58	5.40	12.56	6.17	7.57		
6,6	T (h.mm.ss)	8.15	13.37	20.28	26.03	38.47	44.59	<b>52.49</b>	6,6	
	ΔT	8.15	5.21	6.51	5.35	12.45	6.11	7.50		
6,7	T (h.mm.ss)	8.08	13.24	20.09	25.39	38.13	44.19	<b>52.02</b>	6,7	
	ΔT	8.08	5.16	6.45	5.30	12.33	6.06	7.43		
6,8	T (h.mm.ss)	8.01	13.13	19.52	25.17	37.39	43.40	<b>51.16</b>	6,8	
	ΔT	8.01	5.12	6.39	5.25	12.22	6.01	7.36		
6,9	T (h.mm.ss)	7.54	13.01	19.34	24.55	37.06	43.02	<b>50.31</b>	6,9	
	ΔT	7.54	5.07	6.33	5.20	12.11	5.55	7.30		
7	T (h.mm.ss)	7.47	12.50	19.18	24.33	36.34	42.25	<b>49.48</b>	7	
	ΔT	7.47	5.03	6.28	5.16	12.01	5.50	7.23		

# MetroSPILLA

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 L'APP/WEBapp PUOI ANCHE **MUOVERTI DI PIÙ** CON DEI BREVI ESERCIZI NEI TUOI LUOGHI DI VITA E DI LAVORO

TRENI	velocità	TRENO	STAZIONI							
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T1	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	CASA della SALUTE	FARMACIA	LEOPARDI	ASILO	COOP	ROCCA	FAMIGLI	CASA della SALUTE
			5:01	5:10	5:16	5:24	5:30	5:44	5:51	6:00
			<b>6:00</b>	6:09	6:14	6:22	6:28	6:42	6:49	6:58
T2	5 km/ora	REGIONALE	6:58	7:07	7:13	7:20	7:26	7:40	7:47	7:56
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
			7:50	8:01	8:08	8:17	8:24	8:41	8:49	9:00
T3	5,5 km/ora	INTERCITY	<b>9:00</b>	9:10	9:17	9:27	9:34	9:51	9:59	10:09
			10:09	10:20	10:27	10:36	10:44	11:00	11:09	11:19
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T4	6,5 km/ora	FRECCIA ROSSA	13:56	14:06	14:12	14:21	14:27	14:43	14:50	15:00
			<b>15:00</b>	15:09	15:16	15:24	15:31	15:46	15:53	16:03
			16:03	16:13	16:19	16:27	16:34	16:49	16:57	17:06
T5	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
			18:06	18:14	18:20	18:27	18:32	18:45	18:52	19:00
			<b>19:00</b>	19:08	19:13	19:20	19:26	19:39	19:45	19:53
T6	5,5 km/ora	INTERCITY	19:53	20:02	20:07	20:14	20:20	20:33	20:39	20:47
			18:01	18:10	18:16	18:24	18:30	18:44	18:51	19:00
			<b>19:00</b>	19:09	19:14	19:22	19:28	19:42	19:49	19:58
T6	5,5 km/ora	INTERCITY	19:58	20:07	20:13	20:20	20:26	20:40	20:47	20:56
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
			17:56	18:06	18:12	18:21	18:27	18:43	18:50	19:00
T6	5,5 km/ora	INTERCITY	<b>19:00</b>	19:09	19:16	19:24	19:31	19:46	19:53	20:03
			20:03	20:13	20:19	20:27	20:34	20:49	20:57	21:06