

MetroCARPI2 è il progetto del 2° binario (metropolitana urbana pedonale) a Carpi.

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.

MetroCARPI2 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"*.

MetroCARPI2 è il **miglior percorso pedonale/circolare, di 5.960 mt e 7 stazioni** fatte nei punti riconoscibili dai residenti (M1 COOP – M2 SCUOLE VERDI – M3 BORSELLINO FALCONE - M4 PRAMPOLINI LABRIOLA – M5 CENTRO SOCIALE – M6 ISTITUTO COMPRENSIVO – M7 ALBERTI REMESINA).

In ognuna, su un palo della segnaletica stradale esistente, è stata fissata una "scodella gialla" con il numero della stazione e il QR-CODE linkato alla **Web 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.

MetroCARPI2 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:

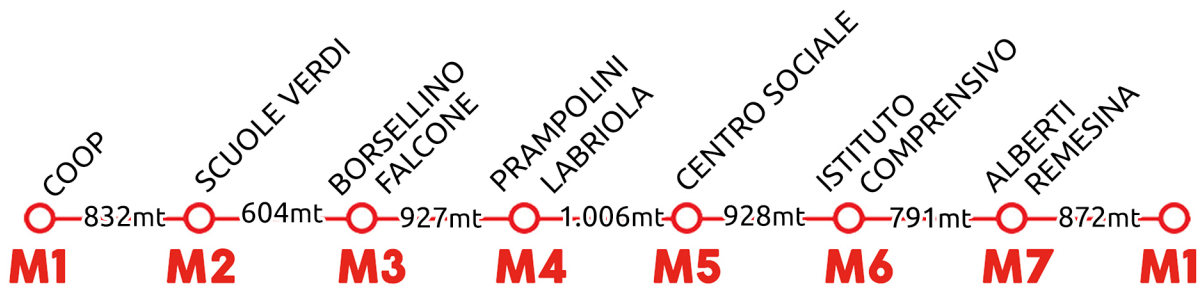
1. la faccio sullo stesso percorso in piano di 6 km (binario)
2. alla stessa ora del giorno – raccomandate le ore 6 – 9 – 15 – 19
3. per almeno 3 giorni la settimana – raccomandati il lunedì – mercoledì – venerdì
4. ad una velocità di passo (km/ora) che porta il cuore ad un ritmo cardiaco compreso tra 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 5.960mt



ORARIO DEI TRENI
LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI
6 orari
 di camminata veloce al giorno
 18 treni alla settimana
 con partenza dal capolinea
M1 COOP
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
		COOP	SCUOLE VERDI	BORSELLINO FALCONE	PRAMPOLINI LABRIOLA	CENTRO SOCIALE	ISTITUTO COMPRESIVO	ALBERTI REMESINA	COOP	
4,5	T (h.mm.ss)		11.06	19.09	31.30	44.55	57.18	1.7.50	1.19.28	4,5
	ΔT		11.06	8.03	12.22	13.25	12.22	10.33	11.38	
4,6	T (h.mm.ss)		10.51	18.44	30.49	43.57	56.03	1.6.22	1.17.44	4,6
	ΔT		10.51	7.53	12.05	13.07	12.06	10.19	11.22	
4,7	T (h.mm.ss)		10.37	18.20	30.10	43.01	54.51	1.4.57	1.16.05	4,7
	ΔT		10.37	7.43	11.50	12.51	11.51	10.06	11.08	
4,8	T (h.mm.ss)		10.24	17.57	29.32	42.07	53.43	1.3.36	1.14.30	4,8
	ΔT		10.24	7.33	11.35	12.35	11.36	9.53	10.54	
4,9	T (h.mm.ss)		10.11	17.35	28.56	41.15	52.37	1.2.18	1.12.59	4,9
	ΔT		10.11	7.24	11.21	12.19	11.22	9.41	10.41	
5	T (h.mm.ss)		9.59	17.14	28.21	40.26	51.34	1.1.03	1.11.31	5
	ΔT		9.59	7.15	11.07	12.04	11.08	9.30	10.28	
5,1	T (h.mm.ss)		9.47	16.54	27.48	39.38	50.33	59.52	1.10.07	5,1
	ΔT		9.47	7.06	10.54	11.50	10.55	9.18	10.16	
5,2	T (h.mm.ss)		9.36	16.34	27.16	38.52	49.35	58.42	1.8.46	5,2
	ΔT		9.36	6.58	10.42	11.36	10.42	9.08	10.04	
5,3	T (h.mm.ss)		9.25	16.15	26.45	38.08	48.39	57.36	1.7.28	5,3
	ΔT		9.25	6.50	10.30	11.23	10.30	8.57	9.52	
5,4	T (h.mm.ss)		9.15	15.57	26.15	37.26	47.45	56.32	1.6.13	5,4
	ΔT		9.15	6.43	10.18	11.11	10.19	8.47	9.41	
5,5	T (h.mm.ss)		9.05	15.40	25.47	36.45	46.53	55.30	1.5.01	5,5
	ΔT		9.05	6.35	10.07	10.58	10.07	8.38	9.31	
5,6	T (h.mm.ss)		8.55	15.23	25.19	36.06	46.02	54.31	1.3.51	5,6
	ΔT		8.55	6.28	9.56	10.47	9.57	8.29	9.21	
5,7	T (h.mm.ss)		8.45	15.07	24.52	35.28	45.14	53.33	1.2.44	5,7
	ΔT		8.45	6.21	9.45	10.35	9.46	8.20	9.11	
5,8	T (h.mm.ss)		8.36	14.51	24.27	34.51	44.27	52.38	1.1.39	5,8
	ΔT		8.36	6.15	9.35	10.24	9.36	8.11	9.01	
5,9	T (h.mm.ss)		8.28	14.36	24.02	34.16	43.42	51.45	1.0.37	5,9
	ΔT		8.28	6.09	9.26	10.14	9.26	8.03	8.52	
6	T (h.mm.ss)		8.19	14.22	23.38	33.41	42.58	50.53	59.36	6
	ΔT		8.19	6.02	9.16	10.04	9.17	7.55	8.43	
6,1	T (h.mm.ss)		8.11	14.07	23.15	33.08	42.16	50.03	58.37	6,1
	ΔT		8.11	5.56	9.07	9.54	9.08	7.47	8.35	
6,2	T (h.mm.ss)		8.03	13.54	22.52	32.36	41.35	49.14	57.41	6,2
	ΔT		8.03	5.51	8.58	9.44	8.59	7.39	8.26	
6,3	T (h.mm.ss)		7.55	13.41	22.30	32.05	40.55	48.27	56.46	6,3
	ΔT		7.55	5.45	8.50	9.35	8.50	7.32	8.18	
6,4	T (h.mm.ss)		7.48	13.28	22.09	31.35	40.17	47.42	55.53	6,4
	ΔT		7.48	5.40	8.41	9.26	8.42	7.25	8.10	
6,5	T (h.mm.ss)		7.41	13.15	21.49	31.06	39.40	46.58	55.01	6,5
	ΔT		7.41	5.35	8.33	9.17	8.34	7.18	8.03	
6,6	T (h.mm.ss)		7.34	13.03	21.29	30.38	39.04	46.15	54.11	6,6
	ΔT		7.34	5.29	8.26	9.09	8.26	7.11	7.56	
6,7	T (h.mm.ss)		7.27	12.52	21.10	30.10	38.29	45.34	53.22	6,7
	ΔT		7.27	5.25	8.18	9.01	8.19	7.05	7.49	
6,8	T (h.mm.ss)		7.20	12.40	20.51	29.44	37.55	44.54	52.35	6,8
	ΔT		7.20	5.20	8.11	8.53	8.11	6.59	7.42	
6,9	T (h.mm.ss)		7.14	12.29	20.33	29.18	37.22	44.15	51.50	6,9
	ΔT		7.14	5.15	8.04	8.45	8.04	6.53	7.35	
7	T (h.mm.ss)		7.08	12.19	20.15	28.53	36.50	43.37	51.05	7
	ΔT		7.08	5.11	7.57	8.37	7.57	6.47	7.28	

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	
			COOP	SCUOLE VERDI	BORSELLINO FALCONE	PRAMPOLINI LABRIOLA	CENTRO SOCIALE	ISTITUTO COMPRENSIVO	ALBERTI REMESINA	COOP
T1	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	5:00	5:08	5:14	5:24	5:34	5:43	5:51	6:00
			6:00	6:08	6:14	6:23	6:33	6:42	6:50	6:59
			6:59	7:07	7:13	7:23	7:33	7:42	7:50	7:59
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T2	5 km/ora	REGIONALE	7:48	7:58	8:05	8:16	8:28	8:40	8:49	9:00
			9:00	9:09	9:17	9:28	9:40	9:51	10:01	10:11
			10:11	10:21	10:28	10:39	10:51	11:03	11:12	11:23
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T3	5,5 km/ora	INTERCITY	13:54	14:04	14:10	14:20	14:31	14:41	14:50	15:00
			15:00	15:09	15:15	15:25	15:36	15:46	15:55	16:05
			16:05	16:14	16:20	16:30	16:41	16:51	17:00	17:10
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T4	6,5 km/ora	FRECCIA ROSSA	18:04	18:12	18:18	18:26	18:36	18:44	18:51	19:00
			19:00	19:07	19:13	19:21	19:31	19:39	19:46	19:55
			19:55	20:02	20:08	20:16	20:26	20:34	20:41	20:50
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T5	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	18:00	18:08	18:14	18:24	18:34	18:43	18:51	19:00
			19:00	19:08	19:14	19:23	19:33	19:42	19:50	19:59
			19:59	20:07	20:13	20:23	20:33	20:42	20:50	20:59
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T6	5,5 km/ora	INTERCITY	17:54	18:04	18:10	18:20	18:31	18:41	18:50	19:00
			19:00	19:09	19:15	19:25	19:36	19:46	19:55	20:05
			20:05	20:14	20:20	20:30	20:41	20:51	21:00	21:10
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1