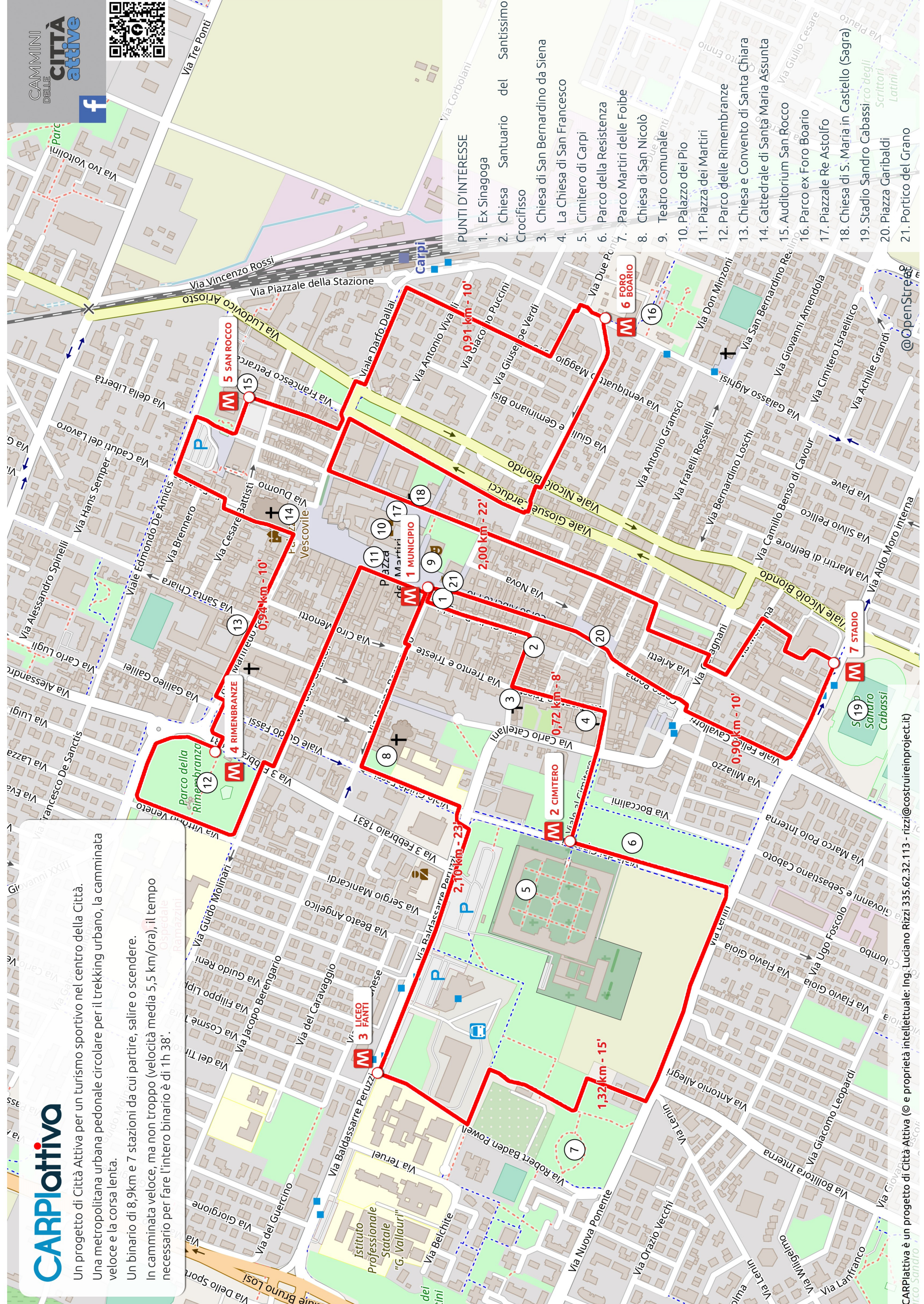


Un progetto di Città Attiva per un turismo sportivo nel centro della Città.
 Una metropolitana urbana pedonale circolare per il trekking urbano, la camminata veloce e la corsa lenta.
 Un binario di 8,9km e 7 stazioni da cui partire, salire o scendere.
 In camminata veloce, ma non troppo (velocità media 5,5 km/ora), il tempo necessario per fare l'intero binario è di 1h 38'.



PUNTI D'INTERESSE

1. Ex Sinagoga
2. Chiesa Santuario del Santissimo Crocifisso
3. Chiesa di San Bernardino da Siena
4. La Chiesa di San Francesco
5. Cimitero di Carpi
6. Parco della Resistenza
7. Parco Martiri delle Foibe
8. Chiesa di San Nicolò
9. Teatro comunale
10. Palazzo dei Pio
11. Piazza dei Martiri
12. Parco delle Rimembranze
13. Chiesa e Convento di Santa Chiara
14. Cattedrale di Santa Maria Assunta
15. Auditorium San Rocco
16. Parco ex Foro Boario
17. Piazzale Re Astolfo
18. Chiesa di S. Maria in Castello (Sagra)
19. Stadio Sandro Cabassiro degli Scrittori Latini
20. Piazza Garibaldi
21. Portico del Grano

TEMPI sul GIRO

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.

velocità km/ora	STAZIONI							M1	velocità km/ora
	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7		
	MUNICIPIO	CIMITERO	LICEO FANTI	RIMEMBRANZE	SAN ROCCO	FORO BOARIO	STADIO	MUNICIPIO	
4,5	T (h.mm.ss)	9.34	27.13	55.15	1.7.47	1.19.55	1.46.38	1.58.40	4,5
4,6	T (h.mm.ss)	9.22	26.37	54.03	1.6.19	1.18.11	1.44.19	1.56.05	4,6
4,7	T (h.mm.ss)	9.10	26.03	52.54	1.4.54	1.16.31	1.42.05	1.53.37	4,7
4,8	T (h.mm.ss)	8.59	25.31	51.48	1.3.33	1.14.56	1.39.58	1.51.15	4,8
4,9	T (h.mm.ss)	8.48	25.00	50.45	1.2.15	1.13.24	1.37.55	1.48.59	4,9
5	T (h.mm.ss)	8.37	24.30	49.44	1.1.00	1.11.56	1.35.58	1.46.48	5
5,1	T (h.mm.ss)	8.27	24.01	48.45	59.49	1.10.31	1.34.05	1.44.42	5,1
5,2	T (h.mm.ss)	8.17	23.33	47.49	58.40	1.9.10	1.32.16	1.42.42	5,2
5,3	T (h.mm.ss)	8.08	23.06	46.55	57.33	1.7.51	1.30.32	1.40.45	5,3
5,4	T (h.mm.ss)	7.59	22.41	46.03	56.29	1.6.36	1.28.51	1.38.53	5,4
5,5	T (h.mm.ss)	7.50	22.16	45.12	55.28	1.5.23	1.27.14	1.37.05	5,5
5,6	T (h.mm.ss)	7.42	21.52	44.24	54.28	1.4.13	1.25.41	1.35.21	5,6
5,7	T (h.mm.ss)	7.33	21.29	43.37	53.31	1.3.06	1.24.11	1.33.41	5,7
5,8	T (h.mm.ss)	7.26	21.07	42.52	52.36	1.2.00	1.22.44	1.32.04	5,8
5,9	T (h.mm.ss)	7.18	20.45	42.09	51.42	1.0.57	1.21.20	1.30.31	5,9
6	T (h.mm.ss)	7.11	20.25	41.26	50.50	59.56	1.19.58	1.29.00	6
6,1	T (h.mm.ss)	7.04	20.05	40.46	50.00	58.57	1.18.40	1.27.32	6,1
6,2	T (h.mm.ss)	6.57	19.45	40.06	49.12	58.00	1.17.23	1.26.08	6,2
6,3	T (h.mm.ss)	6.50	19.26	39.28	48.25	57.05	1.16.10	1.24.46	6,3
6,4	T (h.mm.ss)	6.44	19.08	38.51	47.40	56.12	1.14.58	1.23.26	6,4
6,5	T (h.mm.ss)	6.38	18.50	38.15	46.56	55.20	1.13.49	1.22.09	6,5
6,6	T (h.mm.ss)	6.32	18.33	37.40	46.13	54.29	1.12.42	1.20.55	6,6
6,7	T (h.mm.ss)	6.26	18.17	37.07	45.32	53.41	1.11.37	1.19.42	6,7
6,8	T (h.mm.ss)	6.20	18.01	36.34	44.52	52.53	1.10.34	1.18.32	6,8
6,9	T (h.mm.ss)	6.15	17.45	36.02	44.13	52.07	1.9.32	1.17.23	6,9
7	T (h.mm.ss)	6.09	17.30	35.31	43.35	51.23	1.8.33	1.16.17	7
7,1	T (h.mm.ss)	6.04	17.15	35.01	42.58	50.39	1.7.35	1.15.13	7,1
7,2	T (h.mm.ss)	5.59	17.01	34.32	42.22	49.57	1.6.39	1.14.10	7,2

ORARIO DEI TRENI nei giorni di

LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ

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 VELOCITÀ 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.

velocità km/ora	6	4:31	4:38	4:51	5:12	5:21	5:30	5:50	6:00
T1	6 km/ora	6:00	6:07	6:20	6:41	6:50	6:59	7:19	7:29
T2	5 km/ora	7:13	7:21	7:37	8:02	8:14	8:25	8:49	9:00
T3	5,5 km/ora	9:00	9:08	9:24	9:49	10:01	10:11	10:35	10:46
T4	6,5 km/ora	13:22	13:30	13:45	14:08	14:18	14:28	14:50	15:00
T5	6 km/ora	15:00	15:07	15:22	15:45	15:55	16:05	16:27	16:37
T6	5,5 km/ora	17:37	17:44	17:56	18:16	18:24	18:33	18:51	19:00
T7	6 km/ora	19:00	19:06	19:18	19:38	19:46	19:55	20:13	20:22
T8	6 km/ora	17:31	17:38	17:51	18:12	18:21	18:30	18:50	19:00
T9	6 km/ora	19:00	19:07	19:20	19:41	19:50	19:59	20:19	20:29
T10	5,5 km/ora	17:30	17:45	18:08	18:18	18:28	18:50	19:00	19:00
T11	5,5 km/ora	19:00	19:07	19:22	19:45	19:55	20:05	20:27	20:37