

**MetroSANMAURO** è il progetto del binario (metropolitana urbana pedonale) a San Mauro Pascoli.

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.

MetroSANMAURO 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”*.

MetroSANMAURO è il **miglior percorso pedonale/circolare, di 5.930 mt e 7 stazioni** fatte nei punti riconoscibili dai residenti (M1 CONAD – M2 È RE – M3 CASA DEI NONNI – M4 CASA SAMMAURESI – M5 SCUOLA ZAVALLONI - M6 CAMPO SPORTIVO – M7 SCUOLA MONTESSORI).

In ognuna c'è un palo con il numero della stazione sulla tabella del progetto e il QR-CODE linkato alla **Web App MetroSANMAURO**, 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.

MetroSANMAURO 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:

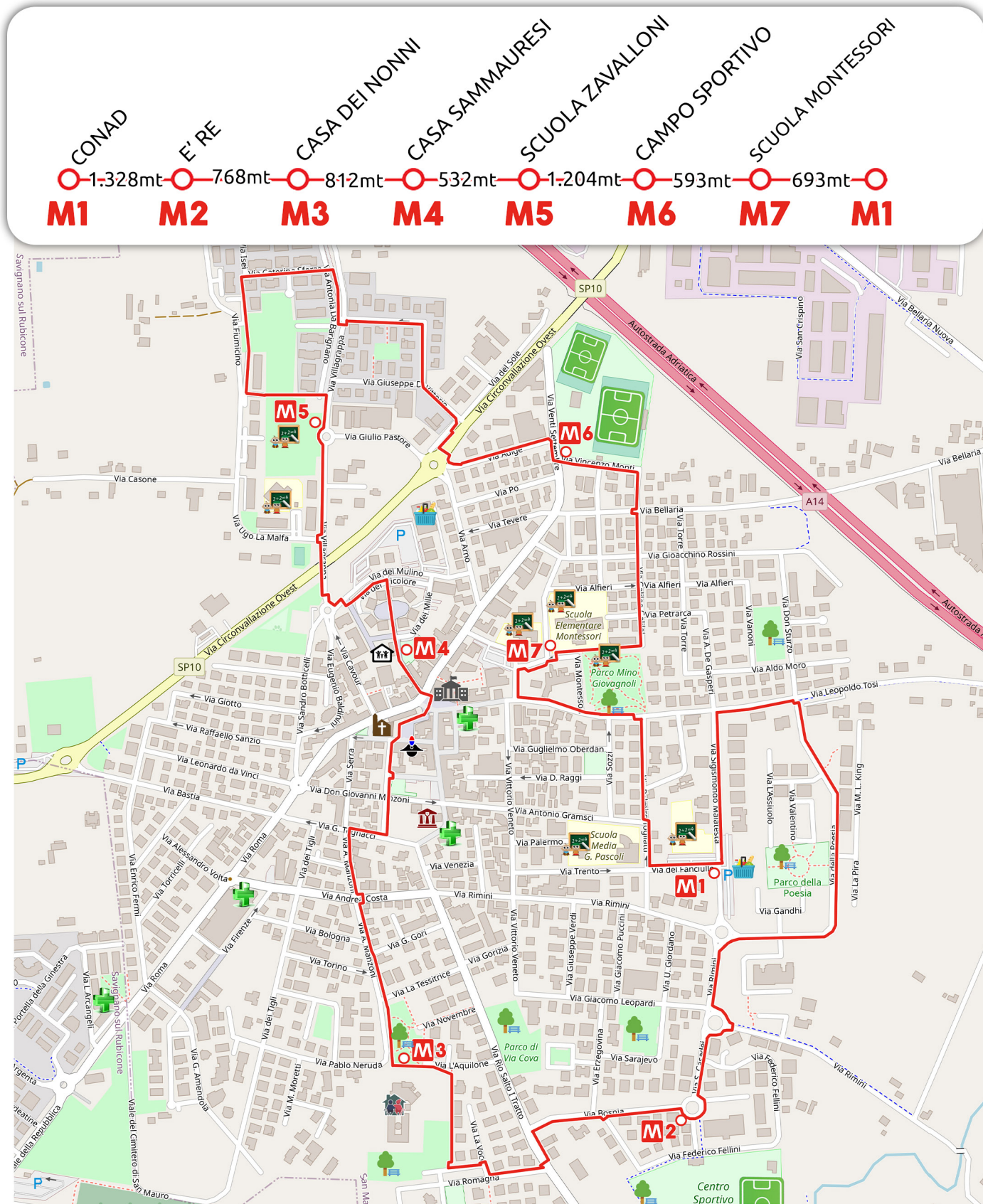
1. la faccio sullo stesso percorso in piano di 6 km (binario)
2. alla stessa ora del giorno – raccomandate le ore 6 – 9 – 15 – 19
3. per almeno 3 giorni la settimana – raccomandati il lunedì – mercoledì – venerdì
4. ad una velocità di passo (km/ora) che porta il cuore ad un ritmo cardiaco compreso tra 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 5.930mt



**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
		CONAD	È RE	CASA DEI NONNI	CASA SAMMAURESI	SCUOLA ZAVALLONI	CAMPO SPORTIVO	SCUOLA MONTESSORI	CONAD	
4,5	T (h.mm.ss)	17.42	27.57	38.46	45.52	1.1.55	1.9.50	<b>1.19.04</b>	4,5	
	ΔT	17.42	10.14	10.50	7.06	16.03	7.54	9.14		
4,6	T (h.mm.ss)	17.19	27.20	37.56	44.52	1.0.34	1.8.19	<b>1.17.21</b>	4,6	
	ΔT	17.19	10.01	10.35	6.56	15.42	7.44	9.02		
4,7	T (h.mm.ss)	16.57	26.45	37.07	43.55	59.17	1.6.51	<b>1.15.42</b>	4,7	
	ΔT	16.57	9.48	10.22	6.47	15.22	7.34	8.51		
4,8	T (h.mm.ss)	16.36	26.12	36.21	43.00	58.03	1.5.28	<b>1.14.08</b>	4,8	
	ΔT	16.36	9.36	10.09	6.39	15.03	7.25	8.40		
4,9	T (h.mm.ss)	16.16	25.40	35.36	42.07	56.52	1.4.08	<b>1.12.37</b>	4,9	
	ΔT	16.16	9.24	9.57	6.31	14.45	7.16	8.29		
5	T (h.mm.ss)	15.56	25.09	34.54	41.17	55.44	1.2.51	<b>1.11.10</b>	5	
	ΔT	15.56	9.13	9.45	6.23	14.27	7.07	8.19		
5,1	T (h.mm.ss)	15.37	24.40	34.13	40.28	54.38	1.1.37	<b>1.9.46</b>	5,1	
	ΔT	15.37	9.02	9.33	6.16	14.10	6.59	8.09		
5,2	T (h.mm.ss)	15.19	24.11	33.33	39.42	53.35	1.0.26	<b>1.8.25</b>	5,2	
	ΔT	15.19	8.52	9.22	6.08	13.54	6.51	8.00		
5,3	T (h.mm.ss)	15.02	23.44	32.55	38.57	52.34	59.17	<b>1.7.08</b>	5,3	
	ΔT	15.02	8.42	9.12	6.01	13.38	6.43	7.51		
5,4	T (h.mm.ss)	14.45	23.17	32.19	38.13	51.36	58.11	<b>1.5.53</b>	5,4	
	ΔT	14.45	8.32	9.01	5.55	13.23	6.35	7.42		
5,5	T (h.mm.ss)	14.29	22.52	31.43	37.32	50.40	57.08	<b>1.4.41</b>	5,5	
	ΔT	14.29	8.23	8.51	5.48	13.08	6.28	7.34		
5,6	T (h.mm.ss)	14.14	22.27	31.09	36.51	49.45	56.07	<b>1.3.32</b>	5,6	
	ΔT	14.14	8.14	8.42	5.42	12.54	6.21	7.25		
5,7	T (h.mm.ss)	13.59	22.04	30.37	36.13	48.53	55.08	<b>1.2.25</b>	5,7	
	ΔT	13.59	8.05	8.33	5.36	12.40	6.15	7.18		
5,8	T (h.mm.ss)	13.44	21.41	30.05	35.35	48.02	54.11	<b>1.1.21</b>	5,8	
	ΔT	13.44	7.57	8.24	5.30	12.27	6.08	7.10		
5,9	T (h.mm.ss)	13.30	21.19	29.34	34.59	47.14	53.15	<b>1.0.18</b>	5,9	
	ΔT	13.30	7.49	8.15	5.25	12.15	6.02	7.03		
6	T (h.mm.ss)	13.17	20.58	29.05	34.24	46.26	52.22	<b>59.18</b>	6	
	ΔT	13.17	7.41	8.07	5.19	12.02	5.56	6.56		
6,1	T (h.mm.ss)	13.04	20.37	28.36	33.50	45.41	51.31	<b>58.20</b>	6,1	
	ΔT	13.04	7.33	7.59	5.14	11.51	5.50	6.49		
6,2	T (h.mm.ss)	12.51	20.17	28.09	33.17	44.57	50.41	<b>57.23</b>	6,2	
	ΔT	12.51	7.26	7.51	5.09	11.39	5.44	6.42		
6,3	T (h.mm.ss)	12.39	19.58	27.42	32.46	44.14	49.53	<b>56.29</b>	6,3	
	ΔT	12.39	7.19	7.44	5.04	11.28	5.39	6.36		
6,4	T (h.mm.ss)	12.27	19.39	27.16	32.15	43.32	49.06	<b>55.36</b>	6,4	
	ΔT	12.27	7.12	7.37	4.59	11.17	5.34	6.30		
6,5	T (h.mm.ss)	12.16	19.21	26.51	31.45	42.52	48.20	<b>54.44</b>	6,5	
	ΔT	12.16	7.05	7.30	4.55	11.07	5.28	6.24		
6,6	T (h.mm.ss)	12.04	19.03	26.26	31.16	42.13	47.37	<b>53.55</b>	6,6	
	ΔT	12.04	6.59	7.23	4.50	10.57	5.23	6.18		
6,7	T (h.mm.ss)	11.54	18.46	26.03	30.48	41.35	46.54	<b>53.06</b>	6,7	
	ΔT	11.54	6.53	7.16	4.46	10.47	5.19	6.12		
6,8	T (h.mm.ss)	11.43	18.30	25.40	30.21	40.59	46.13	<b>52.19</b>	6,8	
	ΔT	11.43	6.47	7.10	4.42	10.37	5.14	6.07		
6,9	T (h.mm.ss)	11.33	18.14	25.17	29.55	40.23	45.32	<b>51.34</b>	6,9	
	ΔT	11.33	6.41	7.04	4.38	10.28	5.09	6.02		
7	T (h.mm.ss)	11.23	17.58	24.56	29.29	39.48	44.53	<b>50.50</b>	7	
	ΔT	11.23	6.35	6.58	4.34	10.19	5.05	5.56		

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 ACCELERI 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 PIU'** 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	CONAD	È RE	CASA DEI NONNI	CASA SAMMAURESI	SCUOLA ZAVALLONI	CAMPO SPORTIVO	SCUOLA MONTESSORI	CONAD
			5:00	5:13	5:21	5:29	5:35	5:47	5:53	6:00
			<b>6:00</b>	<b>6:13</b>	<b>6:20</b>	<b>6:29</b>	<b>6:34</b>	<b>6:46</b>	<b>6:52</b>	<b>6:59</b>
T2	5 km/ora	REGIONALE	6:59	7:12	7:20	7:28	7:33	7:45	7:51	7:58
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
			7:48	8:04	8:14	8:23	8:30	8:44	8:51	9:00
T3	5,5 km/ora	INTERCITY	<b>9:00</b>	<b>9:15</b>	<b>9:25</b>	<b>9:34</b>	<b>9:41</b>	<b>9:55</b>	<b>10:02</b>	<b>10:11</b>
			10:11	10:27	10:36	10:46	10:52	11:06	11:14	11:22
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T4	6,5 km/ora	FRECCIA ROSSA	13:55	14:09	14:18	14:27	14:32	14:45	14:52	15:00
			<b>15:00</b>	<b>15:14</b>	<b>15:22</b>	<b>15:31</b>	<b>15:37</b>	<b>15:50</b>	<b>15:57</b>	<b>16:04</b>
			16:04	16:19	16:27	16:36	16:42	16:55	17:01	17:09
T5	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
			18:05	18:17	18:24	18:32	18:37	18:48	18:53	19:00
			<b>19:00</b>	<b>19:12</b>	<b>19:19</b>	<b>19:26</b>	<b>19:31</b>	<b>19:42</b>	<b>19:48</b>	<b>19:54</b>
T6	5,5 km/ora	INTERCITY	19:54	20:07	20:14	20:21	20:26	20:37	20:43	20:49
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
			18:00	18:13	18:21	18:29	18:35	18:47	18:53	19:00
T5	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	<b>19:00</b>	<b>19:13</b>	<b>19:20</b>	<b>19:29</b>	<b>19:34</b>	<b>19:46</b>	<b>19:52</b>	<b>19:59</b>
			19:59	20:12	20:20	20:28	20:33	20:45	20:51	20:58
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T6	5,5 km/ora	INTERCITY	17:55	18:09	18:18	18:27	18:32	18:45	18:52	19:00
			<b>19:00</b>	<b>19:14</b>	<b>19:22</b>	<b>19:31</b>	<b>19:37</b>	<b>19:50</b>	<b>19:57</b>	<b>20:04</b>
			20:04	20:19	20:27	20:36	20:42	20:55	21:01	21:09