

MetroGAGGIO è il progetto del binario (metropolitana urbana pedonale) a Gaggio in Piano.

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.

MetroGAGGIO 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”*.

MetroGAGGIO è il **miglior percorso pedonale/circolare, di 5.900 mt e 7 stazioni** fatte nei punti riconoscibili dai residenti (M1 SCUOLA ELEMENTARE – M2 CAVALCAFERROVIA – M3 FARMACIA - M4 PARCO ARDEATINE – M5 PARCO GIOVANNI XXIII – M6 PARCO DEI CAMPI – M7 AMBULATORIO).

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

MetroGAGGIO 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:

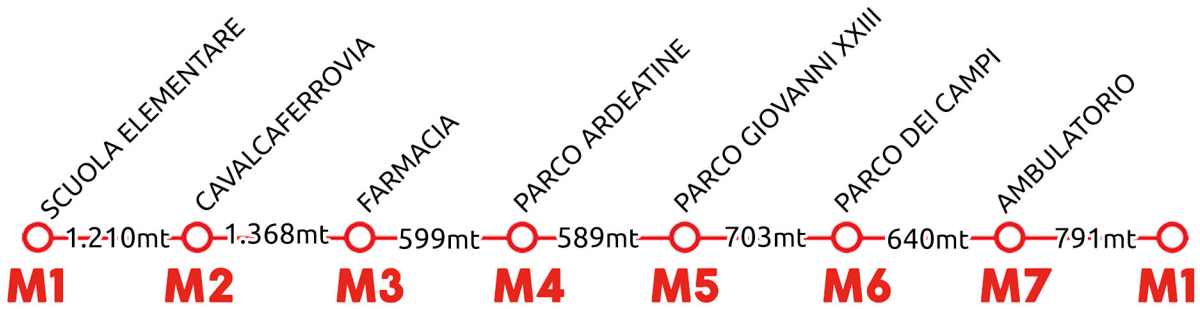
1. la faccio sullo stesso percorso in piano di 6 km (binario)
2. alla stessa ora del giorno – raccomandate le ore 6 – 9 – 15 – 19
3. per almeno 3 giorni la settimana – raccomandati il lunedì – mercoledì – venerdì
4. ad una velocità di passo (km/ora) che porta il cuore ad un ritmo cardiaco compreso tra 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 5.900mt



CLICCA E PARTI



ORARIO DEI TRENI
LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI
6 orari
di camminata veloce al giorno
18 treni alla settimana
con partenza dal capolinea
M1 SCUOLA
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
		SCUOLA ELEMENTARE	CAVALCA FERROVIA	FARMACIA	PARCO ARDEATINE	PARCO GIOVANNI XXIII	PARCO DEI CAMPI	AMBULATORI	SCUOLA ELEMENTARE	
4,5	T (h.mm.ss)	16.08	34.22	42.22	50.13	59.35	1.8.07	1.18.40	4,5	
	ΔT	16.08	18.14	7.59	7.51	9.22	8.32	10.33		
4,6	T (h.mm.ss)	15.47	33.38	41.26	49.07	58.17	1.6.38	1.16.57	4,6	
	ΔT	15.47	17.51	7.49	7.41	9.10	8.21	10.19		
4,7	T (h.mm.ss)	15.27	32.55	40.33	48.05	57.03	1.5.13	1.15.19	4,7	
	ΔT	15.27	17.28	7.39	7.31	8.58	8.10	10.06		
4,8	T (h.mm.ss)	15.08	32.14	39.43	47.05	55.52	1.3.52	1.13.45	4,8	
	ΔT	15.08	17.06	7.29	7.22	8.47	8.00	9.53		
4,9	T (h.mm.ss)	14.49	31.34	38.54	46.07	54.43	1.2.34	1.12.15	4,9	
	ΔT	14.49	16.45	7.20	7.13	8.36	7.50	9.41		
5	T (h.mm.ss)	14.31	30.56	38.07	45.12	53.38	1.1.18	1.10.48	5	
	ΔT	14.31	16.25	7.11	7.04	8.26	7.41	9.30		
5,1	T (h.mm.ss)	14.14	30.20	37.23	44.18	52.35	1.0.06	1.9.25	5,1	
	ΔT	14.14	16.06	7.03	6.56	8.16	7.32	9.18		
5,2	T (h.mm.ss)	13.58	29.45	36.39	43.27	51.34	58.57	1.8.05	5,2	
	ΔT	13.58	15.47	6.55	6.48	8.07	7.23	9.08		
5,3	T (h.mm.ss)	13.42	29.11	35.58	42.38	50.36	57.50	1.6.48	5,3	
	ΔT	13.42	15.29	6.47	6.40	7.58	7.15	8.57		
5,4	T (h.mm.ss)	13.27	28.39	35.18	41.51	49.39	56.46	1.5.33	5,4	
	ΔT	13.27	15.12	6.39	6.33	7.49	7.07	8.47		
5,5	T (h.mm.ss)	13.12	28.07	34.39	41.05	48.45	55.44	1.4.22	5,5	
	ΔT	13.12	14.55	6.32	6.26	7.40	6.59	8.38		
5,6	T (h.mm.ss)	12.58	27.37	34.02	40.21	47.53	54.44	1.3.13	5,6	
	ΔT	12.58	14.39	6.25	6.19	7.32	6.51	8.29		
5,7	T (h.mm.ss)	12.44	27.08	33.27	39.39	47.03	53.47	1.2.06	5,7	
	ΔT	12.44	14.24	6.18	6.12	7.24	6.44	8.20		
5,8	T (h.mm.ss)	12.31	26.40	32.52	38.58	46.14	52.51	1.1.02	5,8	
	ΔT	12.31	14.09	6.12	6.06	7.16	6.37	8.11		
5,9	T (h.mm.ss)	12.18	26.13	32.19	38.18	45.27	51.57	1.0.00	5,9	
	ΔT	12.18	13.55	6.05	5.59	7.09	6.31	8.03		
6	T (h.mm.ss)	12.06	25.47	31.46	37.40	44.41	51.05	59.00	6	
	ΔT	12.06	13.41	5.59	5.53	7.02	6.24	7.55		
6,1	T (h.mm.ss)	11.54	25.21	31.15	37.03	43.57	50.15	58.02	6,1	
	ΔT	11.54	13.27	5.54	5.48	6.55	6.18	7.47		
6,2	T (h.mm.ss)	11.43	24.57	30.45	36.27	43.15	49.27	57.06	6,2	
	ΔT	11.43	13.14	5.48	5.42	6.48	6.12	7.39		
6,3	T (h.mm.ss)	11.31	24.33	30.15	35.52	42.34	48.39	56.11	6,3	
	ΔT	11.31	13.02	5.42	5.37	6.42	6.06	7.32		
6,4	T (h.mm.ss)	11.21	24.10	29.47	35.18	41.54	47.54	55.19	6,4	
	ΔT	11.21	12.50	5.37	5.31	6.35	6.00	7.25		
6,5	T (h.mm.ss)	11.10	23.48	29.20	34.46	41.15	47.10	54.28	6,5	
	ΔT	11.10	12.38	5.32	5.26	6.29	5.54	7.18		
6,6	T (h.mm.ss)	11.00	23.26	28.53	34.14	40.38	46.27	53.38	6,6	
	ΔT	11.00	12.26	5.27	5.21	6.23	5.49	7.11		
6,7	T (h.mm.ss)	10.50	23.05	28.27	33.44	40.01	45.45	52.50	6,7	
	ΔT	10.50	12.15	5.22	5.16	6.18	5.44	7.05		
6,8	T (h.mm.ss)	10.41	22.45	28.02	33.14	39.26	45.05	52.04	6,8	
	ΔT	10.41	12.04	5.17	5.12	6.12	5.39	6.59		
6,9	T (h.mm.ss)	10.31	22.25	27.38	32.45	38.52	44.26	51.18	6,9	
	ΔT	10.31	11.54	5.13	5.07	6.07	5.34	6.53		
7	T (h.mm.ss)	10.22	22.06	27.14	32.17	38.18	43.47	50.34	7	
	ΔT	10.22	11.44	5.08	5.03	6.02	5.29	6.47		

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 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	
T1	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	SCUOLA ELEMENTARE	CAVALCA FERROVIA	FARMACIA	PARCO ARDEATINE	PARCO GIOVANNI XXIII	PARCO DEI CAMPI	AMBULATORI	SCUOLA ELEMENTARE
			5:01	5:13	5:26	5:32	5:38	5:45	5:52	6:00
			6:00	6:12	6:25	6:31	6:37	6:44	6:51	6:59
T2	5 km/ora	REGIONALE	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
			6:59	7:11	7:24	7:30	7:36	7:43	7:50	7:58
			7:49	8:03	8:20	8:27	8:34	8:42	8:50	9:00
T3	5,5 km/ora	INTERCITY	9:00	9:14	9:30	9:38	9:45	9:53	10:01	10:10
			10:10	10:25	10:41	10:48	10:56	11:04	11:12	11:21
			13:55	14:08	14:23	14:30	14:36	14:44	14:51	15:00
T4	6,5 km/ora	FRECCIA ROSSA	15:00	15:13	15:28	15:34	15:41	15:48	15:55	16:04
			16:04	16:17	16:32	16:39	16:45	16:53	17:00	17:08
			18:05	18:16	18:29	18:34	18:40	18:46	18:52	19:00
T5	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	19:00	19:11	19:23	19:29	19:34	19:41	19:47	19:54
			19:54	20:05	20:18	20:23	20:29	20:35	20:41	20:48
			18:01	18:13	18:26	18:32	18:38	18:45	18:52	19:00
T6	5,5 km/ora	INTERCITY	19:00	19:12	19:25	19:31	19:37	19:44	19:51	19:59
			19:59	20:11	20:24	20:30	20:36	20:43	20:50	20:58
			17:55	18:08	18:23	18:30	18:36	18:44	18:51	19:00
			19:00	19:13	19:28	19:34	19:41	19:48	19:55	20:04
			20:04	20:17	20:32	20:39	20:45	20:53	21:00	21:08