

MetroCROCETTA è il progetto di un binario (metropolitana urbana pedonale) a Modena in Circostrizione 2.

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.

MetroCROCETTA 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”*.

MetroCROCETTA è il **miglior percorso pedonale/circolare, di 6.150 mt e 7 stazioni** fatte nei punti riconoscibili dai residenti (M1 TORRENOVA – M2 FILZI – M3 CAMPERTO - M4 22 APRILE – M5 TURATI – M6 VILLA D'ORO – M7 MONTEFIORINO).

In ognuna, su un palo della segnaletica stradale esistente, è stato fissato un segnale giallo (scodella) con indicato il numero della stazione e un foglio plastificato (libero o inserito in apposita tabella) e personalizzato per ogni stazione con informazioni alfanumeriche e 2 QR-CODE linkati alla **Web App MetroMODENA** e al **gruppo Facebook MetroCROCETTA** 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.

MetroCROCETTA 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 servirebbe l'innesco degli operatori sanitari territoriali (MMG).

7 COSE MOLTO IMPORTANTI E POCO NOTE

Camminare in modo regolare è un farmaco naturale che può essere 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:

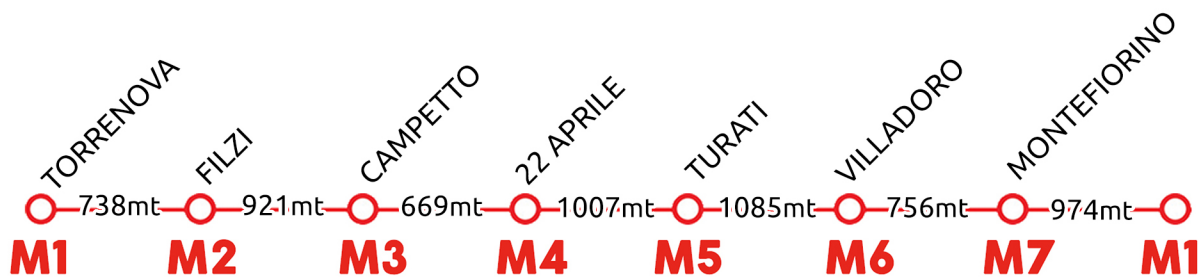
1. la faccio sullo stesso percorso in piano di 6 km (binario)
2. alla stessa ora del giorno – raccomandate le ore 6 – 9 – 15 – 19
3. per almeno 3 giorni la settimana – raccomandati il lunedì – mercoledì – venerdì
4. ad una velocità di passo (km/ora) che porta il cuore ad un ritmo cardiaco compreso tra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



per la tua salute e per conoscersi

Percorso binario metropolitano di 6.150mt



ORARIO DEI TRENI
LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI
6 orari
di camminata veloce al giorno
18 treni alla settimana
con partenza dal capolinea
M1 TORRENOVA
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.

MetroCROCETTA

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	
		TORRENOVA	FILZI	CAMPETTO	22 APRILE	TURATI	VILLA D'ORO	MONTEFIORIN O	TORRENOVA		
4,5	T (h.mm.ss)	9.50	22.07	31.02	44.28	58.56	1.9.01	1.22.00	4,5		
	ΔT	9.50	12.17	8.55	13.26	14.28	10.05	12.59			
4,6	T (h.mm.ss)	9.38	21.38	30.22	43.30	57.39	1.7.31	1.20.13	4,6		
	ΔT	9.38	12.01	8.44	13.08	14.09	9.52	12.42			
4,7	T (h.mm.ss)	9.25	21.11	29.43	42.34	56.26	1.6.05	1.18.31	4,7		
	ΔT	9.25	11.45	8.32	12.51	13.51	9.39	12.26			
4,8	T (h.mm.ss)	9.14	20.44	29.06	41.41	55.15	1.4.42	1.16.53	4,8		
	ΔT	9.14	11.31	8.22	12.35	13.34	9.27	12.11			
4,9	T (h.mm.ss)	9.02	20.19	28.30	40.50	54.07	1.3.23	1.15.18	4,9		
	ΔT	9.02	11.17	8.12	12.20	13.17	9.15	11.56			
5	T (h.mm.ss)	8.51	19.54	27.56	40.01	53.02	1.2.07	1.13.48	5		
	ΔT	8.51	11.03	8.02	12.05	13.01	9.04	11.41			
5,1	T (h.mm.ss)	8.41	19.31	27.23	39.14	52.00	1.0.54	1.12.21	5,1		
	ΔT	8.41	10.50	7.52	11.51	12.46	8.54	11.28			
5,2	T (h.mm.ss)	8.31	19.09	26.52	38.29	51.00	59.43	1.10.58	5,2		
	ΔT	8.31	10.38	7.43	11.37	12.31	8.43	11.14			
5,3	T (h.mm.ss)	8.21	18.47	26.21	37.45	50.02	58.36	1.9.37	5,3		
	ΔT	8.21	10.26	7.34	11.24	12.17	8.34	11.02			
5,4	T (h.mm.ss)	8.12	18.26	25.52	37.03	49.07	57.31	1.8.20	5,4		
	ΔT	8.12	10.14	7.26	11.11	12.03	8.24	10.49			
5,5	T (h.mm.ss)	8.03	18.06	25.24	36.23	48.13	56.28	1.7.05	5,5		
	ΔT	8.03	10.03	7.18	10.59	11.50	8.15	10.38			
5,6	T (h.mm.ss)	7.54	17.46	24.57	35.44	47.21	55.27	1.5.54	5,6		
	ΔT	7.54	9.52	7.10	10.47	11.38	8.06	10.26			
5,7	T (h.mm.ss)	7.46	17.28	24.30	35.06	46.32	54.29	1.4.44	5,7		
	ΔT	7.46	9.42	7.03	10.36	11.25	7.57	10.15			
5,8	T (h.mm.ss)	7.38	17.10	24.05	34.30	45.43	53.33	1.3.37	5,8		
	ΔT	7.38	9.32	6.55	10.25	11.13	7.49	10.05			
5,9	T (h.mm.ss)	7.30	16.52	23.40	33.55	44.57	52.38	1.2.33	5,9		
	ΔT	7.30	9.22	6.48	10.14	11.02	7.41	9.54			
6	T (h.mm.ss)	7.23	16.35	23.17	33.21	44.12	51.46	1.1.30	6		
	ΔT	7.23	9.13	6.41	10.04	10.51	7.34	9.44			
6,1	T (h.mm.ss)	7.16	16.19	22.54	32.48	43.29	50.55	1.0.30	6,1		
	ΔT	7.16	9.04	6.35	9.54	10.40	7.26	9.35			
6,2	T (h.mm.ss)	7.09	16.03	22.32	32.16	42.46	50.05	59.31	6,2		
	ΔT	7.09	8.55	6.28	9.45	10.30	7.19	9.26			
6,3	T (h.mm.ss)	7.02	15.48	22.10	31.46	42.06	49.18	58.34	6,3		
	ΔT	7.02	8.46	6.22	9.35	10.20	7.12	9.17			
6,4	T (h.mm.ss)	6.55	15.33	21.50	31.16	41.26	48.32	57.39	6,4		
	ΔT	6.55	8.38	6.16	9.26	10.10	7.05	9.08			
6,5	T (h.mm.ss)	6.49	15.19	21.29	30.47	40.48	47.47	56.46	6,5		
	ΔT	6.49	8.30	6.11	9.18	10.01	6.59	8.59			
6,6	T (h.mm.ss)	6.43	15.05	21.10	30.19	40.11	47.03	55.55	6,6		
	ΔT	6.43	8.22	6.05	9.09	9.52	6.52	8.51			
6,7	T (h.mm.ss)	6.37	14.51	20.51	29.52	39.35	46.21	55.04	6,7		
	ΔT	6.37	8.15	5.59	9.01	9.43	6.46	8.43			
6,8	T (h.mm.ss)	6.31	14.38	20.32	29.26	39.00	45.40	54.16	6,8		
	ΔT	6.31	8.08	5.54	8.53	9.34	6.40	8.36			
6,9	T (h.mm.ss)	6.25	14.26	20.15	29.00	38.26	45.01	53.29	6,9		
	ΔT	6.25	8.01	5.49	8.45	9.26	6.34	8.28			
7	T (h.mm.ss)	6.20	14.13	19.57	28.35	37.53	44.22	52.43	7		
	ΔT	6.20	7.54	5.44	8.38	9.18	6.29	8.21			

MetroCROCETTA

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

TRENII	velocità	STAZIONI								
		TRENO	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
		TORRENOVA	FILZI	CAMPETTO	22 APRILE	TURATI	VILLA D'ORO	MONTEFIORIN O	TORRENOVA	
T1	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	4:58	5:05	5:15	5:21	5:31	5:42	5:50	6:00
			6:00	6:07	6:16	6:23	6:33	6:44	6:51	7:01
			7:01	7:08	7:18	7:24	7:34	7:45	7:53	8:03
		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1	
T2	5 km/ora	REGIONALE	7:46	7:55	8:06	8:14	8:26	8:39	8:48	9:00
			9:00	9:08	9:19	9:27	9:40	9:53	10:02	10:13
			10:13	10:22	10:33	10:41	10:53	11:06	11:15	11:27
		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1	
T3	5,5 km/ora	INTERCITY	13:52	14:00	14:11	14:18	14:29	14:41	14:49	15:00
			15:00	15:08	15:18	15:25	15:36	15:48	15:56	16:07
			16:07	16:15	16:25	16:32	16:43	16:55	17:03	17:14
		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1	
T4	6,5 km/ora	FRECCIA ROSSA	18:03	18:10	18:18	18:24	18:34	18:44	18:51	19:00
			19:00	19:06	19:15	19:21	19:30	19:40	19:47	19:56
			19:56	20:03	20:12	20:18	20:27	20:37	20:44	20:53
		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1	
T5	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	17:58	18:05	18:15	18:21	18:31	18:42	18:50	19:00
			19:00	19:07	19:16	19:23	19:33	19:44	19:51	20:01
			20:01	20:08	20:18	20:24	20:34	20:45	20:53	21:03
		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1	
T6	5,5 km/ora	INTERCITY	17:52	18:00	18:11	18:18	18:29	18:41	18:49	19:00
			19:00	19:08	19:18	19:25	19:36	19:48	19:56	20:07
			20:07	20:15	20:25	20:32	20:43	20:55	21:03	21:14
		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1	