

# MetroCASTELFRANCO

## 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	PARCO	CA' RANUZZA	GUINIZZELLI	FAMILA	STAZIONE	MARCONI	COOP	
4,5	T (h.mm.ss)	15.22	32.58	44.13	54.13	1.10.06	1.15.55	<b>1.21.44</b>	4,5	
	ΔT	15.22	17.37	11.14	10.00	15.54	5.49	5.49		
4,6	T (h.mm.ss)	15.02	32.15	43.15	53.02	1.8.35	1.14.16	<b>1.19.57</b>	4,6	
	ΔT	15.02	17.14	11.00	9.47	15.33	5.41	5.41		
4,7	T (h.mm.ss)	14.42	31.34	42.20	51.54	1.7.07	1.12.41	<b>1.18.15</b>	4,7	
	ΔT	14.42	16.52	10.46	9.34	15.13	5.34	5.34		
4,8	T (h.mm.ss)	14.24	30.55	41.27	50.50	1.5.44	1.11.11	<b>1.16.38</b>	4,8	
	ΔT	14.24	16.31	10.32	9.23	14.54	5.27	5.27		
4,9	T (h.mm.ss)	14.06	30.17	40.36	49.47	1.4.23	1.9.43	<b>1.15.04</b>	4,9	
	ΔT	14.06	16.11	10.19	9.11	14.36	5.20	5.20		
5	T (h.mm.ss)	13.49	29.41	39.48	48.48	1.3.06	1.8.20	<b>1.13.34</b>	5	
	ΔT	13.49	15.51	10.07	9.00	14.18	5.14	5.14		
5,1	T (h.mm.ss)	13.33	29.06	39.01	47.50	1.1.52	1.6.59	<b>1.12.07</b>	5,1	
	ΔT	13.33	15.32	9.55	8.49	14.01	5.08	5.08		
5,2	T (h.mm.ss)	13.18	28.32	38.16	46.55	1.0.40	1.5.42	<b>1.10.44</b>	5,2	
	ΔT	13.18	15.15	9.44	8.39	13.45	5.02	5.02		
5,3	T (h.mm.ss)	13.02	28.00	37.32	46.02	59.31	1.4.28	<b>1.9.24</b>	5,3	
	ΔT	13.02	14.57	9.33	8.29	13.30	4.56	4.56		
5,4	T (h.mm.ss)	12.48	27.29	36.51	45.11	58.25	1.3.16	<b>1.8.07</b>	5,4	
	ΔT	12.48	14.41	9.22	8.20	13.15	4.51	4.51		
5,5	T (h.mm.ss)	12.34	26.59	36.10	44.21	57.22	1.2.07	<b>1.6.52</b>	5,5	
	ΔT	12.34	14.25	9.12	8.11	13.00	4.45	4.45		
5,6	T (h.mm.ss)	12.21	26.30	35.32	43.34	56.20	1.1.00	<b>1.5.41</b>	5,6	
	ΔT	12.21	14.09	9.02	8.02	12.46	4.40	4.40		
5,7	T (h.mm.ss)	12.08	26.02	34.54	42.48	55.21	59.56	<b>1.4.32</b>	5,7	
	ΔT	12.08	13.54	8.52	7.54	12.33	4.35	4.35		
5,8	T (h.mm.ss)	11.55	25.35	34.18	42.04	54.24	58.54	<b>1.3.25</b>	5,8	
	ΔT	11.55	13.40	8.43	7.46	12.20	4.31	4.31		
5,9	T (h.mm.ss)	11.43	25.09	33.43	41.21	53.28	57.54	<b>1.2.20</b>	5,9	
	ΔT	11.43	13.26	8.34	7.38	12.07	4.26	4.26		
6	T (h.mm.ss)	11.31	24.44	33.10	40.40	52.35	56.56	<b>1.1.18</b>	6	
	ΔT	11.31	13.13	8.26	7.30	11.55	4.22	4.22		
6,1	T (h.mm.ss)	11.20	24.19	32.37	40.00	51.43	56.00	<b>1.0.18</b>	6,1	
	ΔT	11.20	13.00	8.18	7.23	11.43	4.17	4.17		
6,2	T (h.mm.ss)	11.09	23.56	32.05	39.21	50.53	55.06	<b>59.19</b>	6,2	
	ΔT	11.09	12.47	8.09	7.15	11.32	4.13	4.13		
6,3	T (h.mm.ss)	10.58	23.33	31.35	38.43	50.05	54.14	<b>58.23</b>	6,3	
	ΔT	10.58	12.35	8.02	7.09	11.21	4.09	4.09		
6,4	T (h.mm.ss)	10.48	23.11	31.05	38.07	49.18	53.23	<b>57.28</b>	6,4	
	ΔT	10.48	12.23	7.54	7.02	11.11	4.05	4.05		
6,5	T (h.mm.ss)	10.38	22.50	30.37	37.32	48.32	52.34	<b>56.35</b>	6,5	
	ΔT	10.38	12.12	7.47	6.55	11.00	4.01	4.01		
6,6	T (h.mm.ss)	10.28	22.29	30.09	36.58	47.48	51.46	<b>55.44</b>	6,6	
	ΔT	10.28	12.01	7.40	6.49	10.50	3.58	3.58		
6,7	T (h.mm.ss)	10.19	22.09	29.42	36.25	47.05	50.59	<b>54.54</b>	6,7	
	ΔT	10.19	11.50	7.33	6.43	10.40	3.54	3.54		
6,8	T (h.mm.ss)	10.10	21.49	29.16	35.53	46.24	50.14	<b>54.05</b>	6,8	
	ΔT	10.10	11.39	7.26	6.37	10.31	3.51	3.51		
6,9	T (h.mm.ss)	10.01	21.30	28.50	35.21	45.43	49.31	<b>53.18</b>	6,9	
	ΔT	10.01	11.29	7.20	6.31	10.22	3.47	3.47		
7	T (h.mm.ss)	9.52	21.12	28.25	34.51	45.04	48.48	<b>52.33</b>	7	
	ΔT	9.52	11.19	7.14	6.26	10.13	3.44	3.44		

7,1	T (h.mm.ss)	9.44	20.54	28.01	34.22	44.26	48.07	51.48	7,1
	$\Delta T$	9.44	11.10	7.07	6.20	10.04	3.41	3.41	
7,2	T (h.mm.ss)	9.36	20.37	27.38	33.53	43.49	47.27	51.05	7,2
	$\Delta T$	9.36	11.00	7.02	6.15	9.56	3.38	3.38	
7,3	T (h.mm.ss)	9.28	20.20	27.15	33.25	43.13	46.48	50.23	7,3
	$\Delta T$	9.28	10.51	6.56	6.10	9.48	3.35	3.35	
7,4	T (h.mm.ss)	9.20	20.03	26.53	32.58	42.38	46.10	49.42	7,4
	$\Delta T$	9.20	10.43	6.50	6.05	9.40	3.32	3.32	
7,5	T (h.mm.ss)	9.13	19.47	26.32	32.32	42.04	45.33	49.02	7,5
	$\Delta T$	9.13	10.34	6.45	6.00	9.32	3.29	3.29	
7,6	T (h.mm.ss)	9.06	19.31	26.11	32.06	41.31	44.57	48.24	7,6
	$\Delta T$	9.06	10.26	6.39	5.55	9.25	3.27	3.27	
7,7	T (h.mm.ss)	8.59	19.16	25.50	31.41	40.58	44.22	47.46	7,7
	$\Delta T$	8.59	10.18	6.34	5.51	9.17	3.24	3.24	
7,8	T (h.mm.ss)	8.52	19.01	25.30	31.17	40.27	43.48	47.09	7,8
	$\Delta T$	8.52	10.10	6.29	5.46	9.10	3.21	3.21	
7,9	T (h.mm.ss)	8.45	18.47	25.11	30.53	39.56	43.15	46.33	7,9
	$\Delta T$	8.45	10.02	6.24	5.42	9.03	3.19	3.19	
8	T (h.mm.ss)	8.38	18.33	24.52	30.30	39.26	42.42	45.59	8
	$\Delta T$	8.38	9.54	6.19	5.37	8.56	3.16	3.16	
8,1	T (h.mm.ss)	8.32	18.19	24.34	30.07	38.57	42.11	45.24	8,1
	$\Delta T$	8.32	9.47	6.15	5.33	8.50	3.14	3.14	
8,2	T (h.mm.ss)	8.26	18.06	24.16	29.45	38.28	41.40	44.51	8,2
	$\Delta T$	8.26	9.40	6.10	5.29	8.43	3.11	3.11	
8,3	T (h.mm.ss)	8.20	17.53	23.58	29.24	38.01	41.10	44.19	8,3
	$\Delta T$	8.20	9.33	6.06	5.25	8.37	3.09	3.09	
8,4	T (h.mm.ss)	8.14	17.40	23.41	29.03	37.33	40.40	43.47	8,4
	$\Delta T$	8.14	9.26	6.01	5.21	8.31	3.07	3.07	
8,5	T (h.mm.ss)	8.08	17.27	23.24	28.42	37.07	40.12	43.16	8,5
	$\Delta T$	8.08	9.19	5.57	5.18	8.25	3.05	3.05	
8,6	T (h.mm.ss)	8.02	17.15	23.08	28.22	36.41	39.44	42.46	8,6
	$\Delta T$	8.02	9.13	5.53	5.14	8.19	3.03	3.03	
8,7	T (h.mm.ss)	7.57	17.03	22.52	28.02	36.16	39.16	42.17	8,7
	$\Delta T$	7.57	9.07	5.49	5.10	8.13	3.00	3.00	
8,8	T (h.mm.ss)	7.51	16.52	22.37	27.43	35.51	38.49	41.48	8,8
	$\Delta T$	7.51	9.00	5.45	5.07	8.08	2.58	2.58	
8,9	T (h.mm.ss)	7.46	16.40	22.21	27.25	35.27	38.23	41.20	8,9
	$\Delta T$	7.46	8.54	5.41	5.03	8.02	2.56	2.56	
9,0	T (h.mm.ss)	7.41	16.29	22.06	27.06	35.03	37.58	40.52	9,0
	$\Delta T$	7.41	8.48	5.37	5.00	7.57	2.54	2.54	
9,1	T (h.mm.ss)	7.36	16.18	21.52	26.49	34.40	37.33	40.25	9,1
	$\Delta T$	7.36	8.43	5.33	4.57	7.52	2.52	2.52	
9,2	T (h.mm.ss)	7.31	16.08	21.38	26.31	34.17	37.08	39.59	9,2
	$\Delta T$	7.31	8.37	5.30	4.53	7.46	2.51	2.51	
9,3	T (h.mm.ss)	7.26	15.57	21.24	26.14	33.55	36.44	39.33	9,3
	$\Delta T$	7.26	8.31	5.26	4.50	7.41	2.49	2.49	
9,4	T (h.mm.ss)	7.21	15.47	21.10	25.57	33.34	36.21	39.08	9,4
	$\Delta T$	7.21	8.26	5.23	4.47	7.37	2.47	2.47	
9,5	T (h.mm.ss)	7.17	15.37	20.57	25.41	33.13	35.58	38.43	9,5
	$\Delta T$	7.17	8.21	5.19	4.44	7.32	2.45	2.45	
9,6	T (h.mm.ss)	7.12	15.27	20.44	25.25	32.52	35.35	38.19	9,6
	$\Delta T$	7.12	8.15	5.16	4.41	7.27	2.44	2.43	
9,7	T (h.mm.ss)	7.08	15.18	20.31	25.09	32.31	35.13	37.55	9,7
	$\Delta T$	7.08	8.10	5.13	4.38	7.22	2.42	2.42	
9,8	T (h.mm.ss)	7.03	15.08	20.18	24.54	32.12	34.52	37.32	9,8
	$\Delta T$	7.03	8.05	5.10	4.36	7.18	2.40	2.40	
9,9	T (h.mm.ss)	6.59	14.59	20.06	24.39	31.52	34.31	37.09	9,9
	$\Delta T$	6.59	8.00	5.07	4.33	7.13	2.39	2.39	
10	T (h.mm.ss)	6.55	14.50	19.54	24.24	31.33	34.10	36.47	10
	$\Delta T$	6.55	7.56	5.03	4.30	7.09	2.37	2.37	