



Commissione Regionale Medica
Campania



Sezione di Caserta



Commissione Centrale Medica del CAI in collaborazione con le Commissioni Mediche di Legnano-Piemonte, Val d'Aosta, Bergamo, Lombardia, SAT, Veneto-Friuli-Venezia Giulia, Toscana-Sardegna, Marche-Umbria, Abruzzo, Lazio, Campania, Calabria e Sicilia.



Una montagna di salute

5^a edizione

La Commissione Medica della Campania, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2025 promosso da ASViS, organizza l'escursione

Circuito del MONTE TIFATA

con la partecipazione delle Sezioni CAI di Caserta

Domenica 18 maggio

Programma:

Escursione ad anello, con partenza dal Comune di Casagiove, su fondo misto: strada in asfalto, carreccia, sentiero.

Tema conduttore della giornata sarà "La Salute sostenibile, in Montagna e a tavola". L'iniziativa ha l'intento di unire i vantaggi per la salute derivanti dal vivere il contatto con la natura unitamente ad una sana alimentazione ispirata ai principi della Dieta Mediterranea.

Previste le presenze di una guida botanica e di una guida culturale.

Al ritorno, presso il Comune di Casagiove, seguiranno alcuni brevi interventi scientifici tra cui il Dr Gaetano Rivezzi, Presidente Regionale ISDE Italia (Associazione Medici per l'Ambiente) con l'intervento su: "Natura e tutela della Salute".

*vedi programma dettagliato

Referenti

Giuseppe Spina - 3333838602
Raffaele D'Arco - 3337686127

Informazioni:

<https://www.caicaserta.it/>
<https://www.instagram.com/casertacai/#>
<https://www.facebook.com/clubalpinoitalianocaserta/about/>





Club Alpino Italiano

Commissione Medica Regione Campania
e Sez. Cai-Caserta



Con il Patrocinio Morale del Comune di Casagiove

Una
montagna
di salute

maggio 2025
Evento diffuso
5° edizione



Commissione Centrale Medica del CAI in collaborazione con le Commissioni Mediche di Liguria-Piemonte-Val d'Aosta, Bergamo, Lombardia, SAT, Veneto-Friuli-Venezia Giulia, Toscana-Emilia-Romagna, Marche-Umbria, Abruzzo, Lazio, Campania, Calabria e Sicilia.

UNA MONTAGNA DI SALUTE

Evento Nazionale diffuso

18 Maggio 2025

Circuito del MONTE TIFATA (Caserta)

Referenti Giuseppe Spina Tf: **3333838602** – Raffaele D'Arco Tf: **3337686127**

Appuntamento: **Ore 09.00 - Comune di Casagiove, Via F. Iovara 56. Parcheggio gratuito Piazzale Poste**

L'evento si svolge in diverse località del territorio italiano, con escursioni in ambiente naturale, per divulgare la **promozione della salute**, processo che consente alle persone di esercitare un maggiore controllo sulla propria salute e di migliorarla. La promozione della salute è un indicatore riconosciuto nel **Goal 3 "Salute e benessere"** dell'**Agenda 2030** e agisce attraverso i determinanti di salute; in particolare i corretti comportamenti e le abitudini di vita incidono sulla salute delle persone. Inoltre, nell'era dei cambiamenti climatici è ancora più evidente che la salute è condizionata dall'ambiente e che uno stile di vita sano è fondamentale per il benessere psico-fisico. Una escursione nella natura invita alle riflessioni sulle interconnessioni tra la salute umana, animale e ambientale e sull'approccio *one health* per una salute sostenibile.

Tema conduttore della nostra giornata sarà “**La Salute sostenibile, in Montagna e a tavola**”. L'iniziativa ha l'intento di unire i vantaggi per la salute derivanti dal vivere il contatto con la natura unitamente ad una sana alimentazione ispirata ai principi della Dieta Mediterranea.

DETTAGLI TECNICI PER L'ESCURSIONE

Appuntamento: **Ore 09.00 - Comune di Casagiove, Via F. Iovara 56**

Difficoltà: **E**

Dislivello: **350 m**

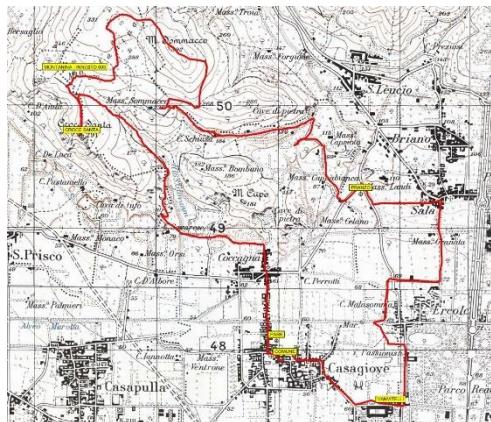
Quota massima: **392 m, Monte Sommaco**

Sviluppo del percorso: **14 Km circa - Escursione ad Anello**

Equipaggiamento necessario: Scarponcini da escursionismo (obbligatori), bastoncini telescopici, abbigliamento escursionistico "a strati", cappello, occhiali da sole, crema solare, ricambio completo di abiti e acqua.



Descrizione del percorso



Partenza dal **Comune di Casagiove (via Filippo Iovara, 56)** alle ore **09:00**. Parcheggio auto gratuito: piazzale posta (distanza 400 metri) e strade limitrofe.

Partiti dal Comune (55 m), su strada, si raggiunge il quartiere di Coccagna (65 m), dove è rilevante la **Chiesa di Santa Maria delle Vittorie**; si prosegue di lato ad essa in leggera salita fino ad arrivare ad una carraecca, prospiciente una cava chiusa in località Centopertose, e il Rio San Giovanni, che conduce sulle propaggini del **Monte Tifata** (603 m) su un ampio pianoro, denominato Montanina (270 m). Da qui, deviazione per la Croce Santa (291 m), da cui superbo panorama – nelle giornate terse – sulla pianura campana e il golfo di Napoli. Tornati indietro, si prosegue su una parte del sentiero Cai 615 a (anello del Tifata, con partenza dalla **Basilica Benedettina di Sant'Angelo in Formis**) fino ad una capanna-rifugio (circa 320 m). Siamo nella sella tra Monte Marmolelle (411 m) e Monte Sommaco (392 m); trattasi di un importante crocevia, in quanto consente di raggiungere la cima del Tifata o di realizzarne un anello a mezza costa (circa 300 m) potendo avere come punti iniziali Sant'Angelo in Formis (Capua) e la Vaccheria (Caserta), ma anche Casagiove, come nell'escursione odierna. Dalla sella, si prosegue verso destra per raggiungere, con una breve salita, la cima di **Monte Sommaco** (392 m); quindi, si prosegue in discesa sul crinale opposto verso la Masseria Sommaco (236 m) e poi, ancora in discesa fino al luogo dove si terrà il **pranzo, facoltativo, in Trattoria (Contributo 25 Euro)**. Dopo il pranzo, con una stradina di campagna, si raggiunge Sala (frazione di Caserta); si prosegue in discesa, su una larga strada asfaltata, fino a raggiungere Ercole (altra frazione di Caserta). Percorrendo le viuzze dell'antico borgo, si raggiunge il **muro di cinta del Parco della Reggia** e si rientra in Casagiove fino al Comune, passando per la **Chiesa di San Francesco di Paola**, nella cui cripta è sepolto **l'architetto Luigi Vanvitelli**, ove è prevista una visita guidata.

Al ritorno, **presso il Comune di Casagiove**, seguiranno alcuni brevi interventi scientifici:

Dr Gaetano Rivezzi, Presidente Regionale ISDE Italia – Associazione Medici per l'Ambiente: "Natura e tutela della Salute"

Dott.ssa Margherita Tafuri, Farmacista, socia Cai Caserta: "Alimentazione, attività fisica e stili di vita"

E' obbligatorio prenotarsi telefonando ai Direttori d'Escursione entro il venerdì precedente.

I NON Soci CAI, graditi ospiti, devono pagarsi l'assicurazione di 08.40 euro.

I Direttori d'Escursione si riservano di modificare in parte l'itinerario in caso di condizioni meteo avverse o di condizioni del percorso e capacità dei partecipanti tali da impedire la conclusione dell'escursione nei tempi prefissati.