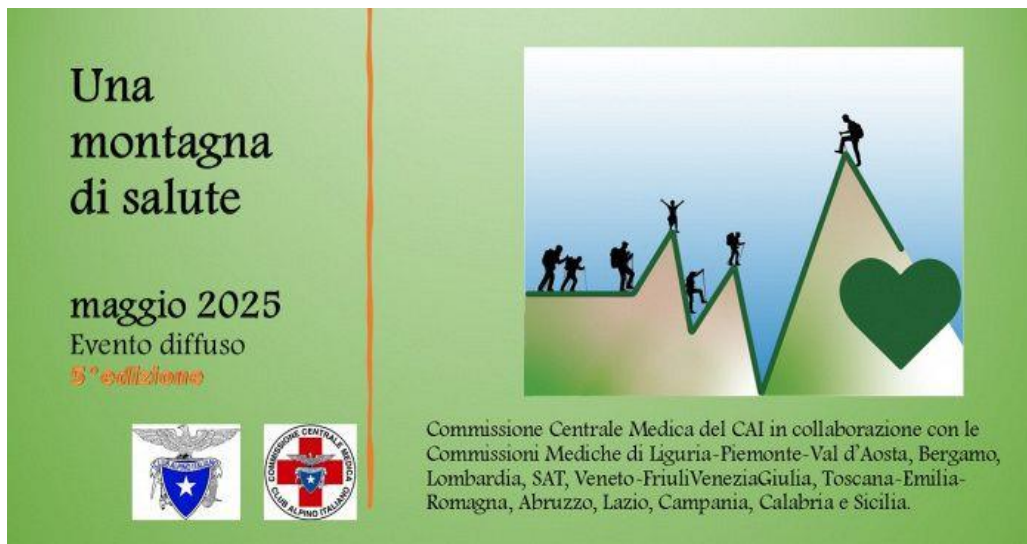




Club Alpino Italiano

Commissione Medica Regione Campania e Sez. Cai-Caserta

Con il Patrocinio Morale del Comune di Casagiove



UNA MONTAGNA DI SALUTE

Evento Nazionale diffuso

18 Maggio 2025

Circuito del MONTE TIFATA (Caserta)

Referenti Giuseppe Spina Tf: [3333838602](tel:3333838602) – Raffaele D'Arco Tf: [3337686127](tel: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**

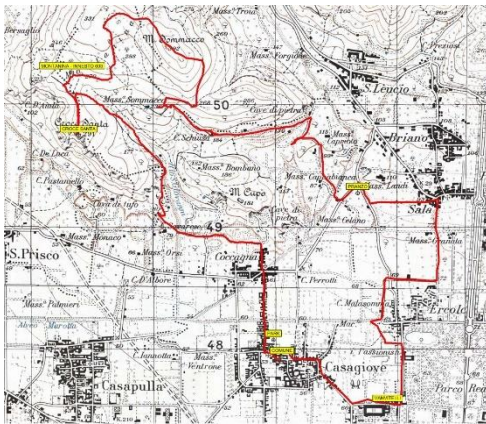
Quota massima: **392 m, Monte Sommacco**

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 (distante 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 carrareccia, 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 Sommacco (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 Sommacco** (392 m); quindi, si prosegue in discesa sul crinale opposto verso la Masseria Sommacco (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.