



Sezione di Napoli  
Sottosezione di Ischia



# Una montagna di salute

**4<sup>a</sup> edizione**

La Commissione Medica della Campania, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2024 promosso da ASviS, organizza un'escursione al

## “MONTE EPOMEIO: Il sentiero dell'Eremo”

con la collaborazione delle Sezioni CAI di Napoli e Sottosezione di Ischia

**Sabato 11 maggio**

### Programma

Tema conduttore della giornata sarà “Il Benessere 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.

*\*vedi programma dettagliato*

### Referenti

Francesco Mattera Tf: 3297448752

Raffaele D'Arco Tf: 3337686127

### Informazioni

[https://www.facebook.com/cainapoli/?locale=it\\_IT/](https://www.facebook.com/cainapoli/?locale=it_IT/)

<https://www.cainapoli.it/>

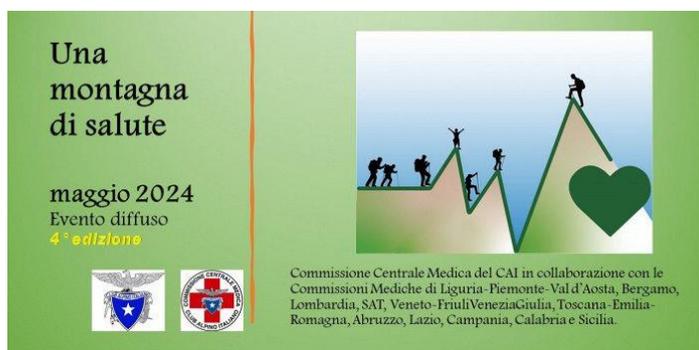
[https://www.facebook.com/caischia/?locale=it\\_IT/](https://www.facebook.com/caischia/?locale=it_IT/)

[https://www.instagram.com/cai\\_ischia/](https://www.instagram.com/cai_ischia/)



# Club Alpino Italiano

## Commissione Medica Regione Campania e Sez. Cai-Napoli (Sottosezione Ischia)



## UNA MONTAGNA DI SALUTE

Evento Nazionale diffuso

11 Maggio 2024

### Escursione nell'Isola di Ischia

#### MONTE EPOMEO: Il sentiero dell'Eremo

Referenti **Francesco Mattera** Tf: **3297448752** – **Raffaele D'Arco** Tf: **3337686127**

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 **"Il Benessere 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.

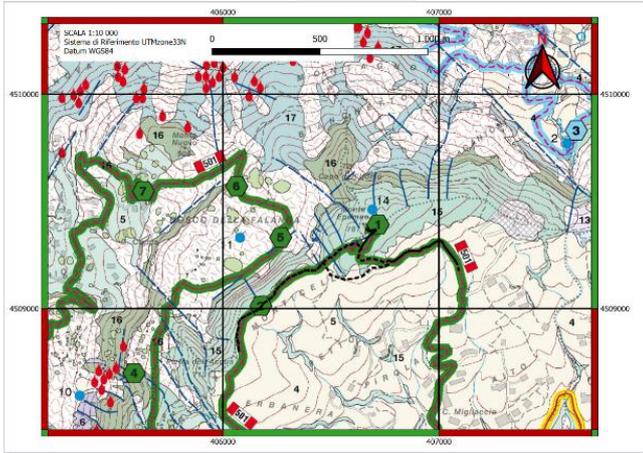
### DETTAGLI TECNICI PER L'ESCURSIONE

Durata: **2 h**  
Difficoltà: **E**  
Dislivello: **170 m**  
Quota massima: **789 m**  
Sviluppo del percorso: **1,5 Km**  
Percorso: **Fontana** ("Miscillo Sapori" 620 m.), **Pietra dell'Acqua** (730 m), **Monte Epomeo** (Punta San Nicola 789 m), **Eremo di San Nicola** (779 m), **Fontana** ("Miscillo Sapori" 620 m.)



**Equipaggiamento necessario:** Scarponcini da escursionismo (obbligatori), bastoncini telescopici, abbigliamento escursionistico “a strati”, cappello, occhiali da sole, crema solare, ricambio completo di abiti e acqua (almeno due-tre litri a testa).

### Descrizione del percorso



Il percorso parte da “**Miscillo Sapori**” nel comune di Serrara-Fontana e, costeggiando un bosco di castagni sale attraverso una mulattiera che, nell’ultimo tratto, si collega ad un antico tratturo inciso nel tufo verde, fin sulla cresta del **Monte Epomeo** e verso la **Pietra dell’Acqua** (enorme masso di tufo che funge da cisterna, da cui il nome). Si continua a salire per arrivare poi alla cima più alta dell’isola, **Punta San Nicola** a 789 m. Qui sono presenti una chiesa ed un eremo scavato nell’enorme masso di tufo verde che costituisce la cima stessa. Recentemente aperto al pubblico ospita un museo

dove rivive la storia del luogo. Il percorso prosegue in discesa dapprima su roccia, poi su sterrato per intercettare la mulattiera che conduce nuovamente al “**Miscillo Sapori**” dove pranzeremo.

Dopo il pranzo seguiranno tre brevi interventi scientifici da parte di:

**Prof. Francesco Mattera**, Acc. d’Escursione: “**Gli effetti benefici del camminare in Natura.**”

**Dr. Cesare Iside**, Diabetologo: “**La Dieta Mediterranea e la Montagna, un’accoppiata vincente!**”

**Dr.ssa Maria Capezza**, Fisiatra: “**L’attività fisica e l’integrazione di Calcio e Vit. D**”

---

Appuntamento a Pozzuoli al **traghetto per Casamicciola delle ore 08.15** (costo **25** euro circa, andata e ritorno). C’è un parcheggio gratuito ad almeno 15 minuti a piedi dal porto. Transfer in Autobus privato dal porto di Casamicciola (costo **8** euro, andata e ritorno). Pranzo al Rifugio (**20** euro). Ritorno con il **traghetto delle 17.30** da Casamicciola.

E’ importantissimo **prenotarsi entro il 30 Aprile** con i referenti per prenotare il tutto ed avere un’ulteriore scontistica...

**Non dimenticate la macchina fotografica. Avreste di che pentirvene!**

*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.*