






Monti Lattari

Dalla Badia di Cava de' Tirreni al monte Avvocata (1014 m)







Intersezionale con le sezioni CAI di Cava de' Tirreni e Melfi

14 aprile 2024

direttori: Vilma Tarantino – 333.2530525 ASE AE ONC
Lucia Palumbo (CAI C.T.) - 349.552720 ASE AE ONC
Michelina De Cicco - 339.4238446 ASE AE ONC

classificazione difficoltà:					
-----------------------------	---	---	---	---	---

logistica e note

	durata: circa 5 h (tempo di percorrenza effettiva, senza considerare le soste)
	dislivello positivo: circa 650 m
	ore 06:50 appuntamento a Benevento in via Gabriele D'Annunzio (coordinate GPS: N 41.128128, E 14.793585) e partenza entro le ore 7:00 con auto proprie per Cava de' Tirreni – da Benevento 82 km – 80 minuti. ore 08:30 Ritrovo a Cava de' Tirreni nel parcheggio antistante l'Abbazia della Santissima Trinità - Badia di Cava (coordinate GPS: N 40.682096, E 14.691884). ore 16:30 Orario presunto di fine escursione. Al termine, per chi è interessato visita guidata all'abbazia benedettina della S.S. Trinità (durata della visita circa 1 ora – costo 3€).
	Cava de' Tirreni (SA), Maiori (SA)
	Percorso A/R di circa 15 Km: Abbazia della Santissima Trinità (363 m) – Capodacqua (565 m) - Cappella Vecchia (690 m) – sorgente Acqua Fredda (punto acqua) – Monte Avvocata (1014 m) – Santuario dell'Avvocata (870 m) – Badia di Cava.
	Scarponi da trekking, abbigliamento a strati adatto alla stagione, occorrente per protezione dal sole e dalla pioggia/vento, bastoncini da trekking per chi è abituato, colazione a sacco, acqua. Punto di riferimento idrico lungo il percorso alla sorgente Acqua Fredda.

per info e adesioni: Vilma Tarantino – 333.2530525, Michelina De Cicco - 339.4238446

partecipazione:

L'escursione è aperta sia ai soci CAI che ai simpatizzanti muniti dell'idonea attrezzatura, previa sottoscrizione dell'assicurazione giornaliera obbligatoria (costo 8,40 euro). Per partecipare è **obbligatorio prenotarsi entro venerdì 12 aprile** contattando uno dei direttori d'escursione.

La partecipazione all'escursione implica la conoscenza integrale e l'accettazione incondizionata del programma dell'attività, come presentato nella scheda di escursione, e delle norme del "Regolamento di partecipazione alle attività Sociali" del C.A.I. di Benevento, scaricabile all'indirizzo <https://bit.ly/3wq5llo>.

AVVERTENZE

- I Direttori di escursione si riservano la possibilità di variare il percorso qualora fatti e situazioni contingenti rendano il percorso pianificato poco sicuro.
- I Direttori, per la loro responsabilità, si riservano di escludere dall'escursione i partecipanti non adeguatamente attrezzati e allenati.

Descrizione dell'itinerario:

Il percorso inizia partendo dal piazzale della millenaria Abbazia Benedettina (363 m), fondata nel 1011 da Sant'Alferio, nobile salernitano di origine longobarda formatosi a Cluny, che nel 1011 si ritirò sotto la grande grotta Arsicia alle falde del monte Finestra, ubicata a Corpo di Cava (frazione di Cava de' Tirreni). Si scende dalla sinistra del piazzale per una stradina a ciottoli, si attraversa il torrente Selano (più a valle Bonea) su di un ponticello, dirigendosi verso destra per un piccolo tratto e quindi piegando a sinistra seguendo la segnaletica CAI – Sentiero 300 (Alta Via Monti Lattari – Sentiero Italia). Si prosegue per boschi di castagno fino a Capodacqua (566 m) in cui è presente una fontana perenne; di qui, sempre in salita, si raggiunge il piccolo valico di Cappella Vecchia (690 m), punto panoramico con lo sguardo che spazia sul Golfo di Salerno, dai Monti Picentini ai Monti Alburni fino a Punta Licosa. Proseguendo tra una magnifica vegetazione di macchia mediterranea e con una splendida vista sull'abitato di Cetara e della Costa Amalfitana si raggiunge la sorgente di "Acqua Fredda"



(altro punto di rifornimento idrico). Oltrepassata la sella, proseguendo diritto, dopo un rudere di cinta muraria, deviando sulla sinistra, si raggiunge la vetta del Monte Avvocata (1014 m) con magnifico panorama sulla Costiera Amalfitana e sullo stesso Santuario. Dalla vetta scendendo, passando prima per il "Belvedere", ove è posta una lapide in ricordo dell'alpinista Francesco De Simone-Niquesa, qui perito nel 1921, poi davanti ad una grotta, un tempo ricovero di briganti, si arriva al Santuario dell'Avvocata (873 m). Per il ritorno, uscendo dal piazzale a sinistra, si imbecca il sentiero 300 che ci riporta alla sella dove in precedenza abbiamo deviato per salire alla cima del Monte Avvocata. Quindi si ripercorre lo stesso sentiero dell'andata. Al termine dell'escursione si effettuerà una visita alla Abbazia Benedettina della SS. Trinità.



panorama sulla Costiera Amalfitana e sullo stesso Santuario. Dalla vetta scendendo, passando prima per il "Belvedere", ove è posta una lapide in ricordo dell'alpinista Francesco De Simone-Niquesa, qui perito nel 1921, poi davanti ad una grotta, un tempo ricovero di briganti, si arriva al Santuario dell'Avvocata (873 m).

Per il ritorno, uscendo dal piazzale a sinistra, si imbecca il sentiero 300 che ci riporta alla sella dove in precedenza abbiamo deviato per salire alla cima del Monte Avvocata. Quindi si ripercorre lo stesso sentiero dell'andata.

Al termine dell'escursione si effettuerà una visita alla Abbazia Benedettina della SS. Trinità.



Informazioni storico-naturalistiche:

Il tracciato si svolge tutto lungo il tratto meridionale costiero dei Monti Lattari ove affiorano dolomie e calcari dolomitici della piattaforma Campano-Lucana di età mesozoica. La morfologia è controllata dalla tettonica recente distensiva che ha generato faglie dirette, con andamento sia appenninico sia antiappenninico. I piani di faglia disegnano, lungo la dorsale, una miriade di pareti che rendono il paesaggio particolarmente suggestivo. Il Santuario dell'Avvocata è meta di pellegrinaggi popolari sia da Cava che da Maiori; sorge là dove, secondo la leggenda, un pastore vide una colomba e, seguendola, scoprì una grotta dove la Madonna promise di essere la sua "avvocata" se in quel luogo fosse stata costruita una chiesa. La chiesa fu costruita nel '500 ed appartenne fino al 1807 ai Padri Camaldolesi; attualmente essa dipende dalla Badia della SS. Trinità di Cava de' Tirreni. Uscendo dal piazzale del Santuario, a destra, proseguendo sotto le mura dello stesso si potrà visitare la grotta dell'apparizione.

