



CAI SEZIONE DI CAVA DE' TIRRENI

Corso Mazzini, 6 – Cava de' Tirreni (SA) – Tel./Fax 089 345186 – www.caicava.it – lasezione@caicava.it



INTERSEZIONALE Melfi - Cava de' Tirreni

Domenica 10 ottobre 2021

Parco Regionale Monti Lattari

Monte Avvocata (1.014 m) e Santuario Avvocata (873 m)

Appuntamento: Ore 8.30 Parcheggio Piazzale Abbazia Benedettina di Corpo di Cava.

Dislivello: 650 m – Difficoltà: E – Durata: 5 ore A/R – Colazione a sacco –

Direttori dell'escursione: Lucia Palumbo 349.5527203

Alfonso Ferrara 338.8562573

Giuseppe Fortunato 333.7949105

Equipaggiamento:

scarponi da trekking, bastoncini, abbigliamento escursionistico a strati, idoneo alla stagione, giacca vento o k-way, felpa leggera, cappellino, eventualmente crema solare e occhiali per il sole, borraccia con almeno 1 lt. di acqua

Approvvigionamento idrico

Lungo il sentiero sono presenti due sorgenti di acqua potabile: **Capo d'acqua** (570m) e **Acqua fredda** (824m).

Note Operative EMERGENZA COVID19:

i partecipanti si impegnano a rispettare le norme vigenti in tema di igiene, di distanziamento e quant'altro inerente all'utilizzo dei D.P.I. (mascherina e gel disinfettante); durante il cammino hanno l'onere di rispettare un'adeguata distanza interpersonale. Si fa espresso divieto di scambi di attrezzatura, oggetti, alimenti o bevande, salvo per i soggetti appartenenti allo stesso nucleo familiare.

Breve descrizione del percorso:

Il percorso ha inizio dal piazzale antistante l'Abbazia, scendendo per una stradina a ciottoli si perviene su di un ponticello (Torrente Seleno) lo si attraversa dirigendosi verso destra, appena dopo pochi metri si devia a sinistra dove si

imbocca il SI CAI n.300 (**Alta Via dei Monti Lattari**) proseguendo in bosco di castagni, ontani, carpini e lecci, si perviene alla sorgente di Capo d'Acqua (570m), (acqua potabile), si procede ancora per lo più lo più fra castagneti cedui alternando tratti quasi in piano a brevi salite. Il sentiero diviene abbastanza largo con un paio di tornanti.

Circa 700m dopo la sorgente si giunge a **Cappella Vecchia** (683m) con bella vista sul Golfo di Salerno, proseguendo su sentiero panoramico che affaccia sulla Costiera Amalfitana, si perviene ad un'altra sorgente "**Acqua Fredda**" (824m) (acqua potabile) e dal poggio si gode di un ampio panorama sul litorale a sud di Salerno e si staglia l'isolata altura rocciosa di **Monte Falerio** (686m).

Di qui in avanti si procede in costa con dislivelli minimi per oltre 1 km con viste sul Vallone Grande al cui sbocco sul mare si vede **Cetara** e quindi si comincia a salire verso le **Vene San Pietro**, proseguendo su sentiero panoramico che affaccia sulla Costiera Amalfitana si perviene ad un'altra sorgente "**Acqua Fredda**" (824 m), (acqua potabile).

Giunti alla prima sella si ammira per la prima volta la valle di **Tramonti** e sullo sfondo **Ravello**.

Qui terminano i segnavia bianco/rossi del CAI e si deve proseguire diritti in costa a sinistra del colle fino all'altra sella (937m) e quindi si scende al Santuario.

Oltrepassata la Sella si lascia sulla destra la continuazione dell'Alta Via, proseguendo si giunge ad un rudere di cinta muraria, appena dopo, su delle roccette a sinistra, c'è la deviazione per il Monte Avvocata (1014 m) (continuando sul sentiero, in discesa, si arriva direttamente al Santuario). Arrivati in cima al Monte Avvocata, da cui si gode una vista mozzafiato, ci si dirige verso il santuario, passando per il Belvedere.

Consumazione: colazione a sacco. Il ritorno è lo stesso dell'andata.

Cenni storici

Storia e leggenda concorrono a dare un fascino particolare a questo Santuario mariano le cui origini risalgono al XVI secolo .

Come attestano antichi documenti, la costruzione della chiesa fu approvata dal papa Leone X nel 1503. Il santuario oggi dipende dall'abate dei benedettini di Cava de' Tirreni, ma un tempo apparteneva ai Camaldolesi che lo tennero dal 1687 fino al 1807, quando ne furono privati per le leggi di soppressione. Sul finire del secolo scorso con le offerte dei pellegrini iniziò la costruzione della nuova chiesa. Fu ad opera dei PP. Benedettini che il santuario rifiorì a nuova vita ai primi del '900.

Il Santuario dell'Avvocata è posto a 1014 metri di altezza ed nel giorno dopo la Pentecoste i fedeli sono soliti riunirsi qui per festeggiare la Madonna In occasione di questa celebrazione si organizzano canti e balli. Inoltre, ogni terza Domenica del mese da Aprile fino ad Ottobre viene celebrata una messa.

Visita guidata Abbazia Benedettina della SS Trinità

Alle ore 16,30 , al rientro dall'escursione, è prevista una visita guidata facoltativa alla millenaria Abbazia della SS Trinità

Veduta panoramica del Santuario dell'Avvocata dal Monte Avvocata



Veduta dell'Abbazia della SS Trinità dalla Frestola





