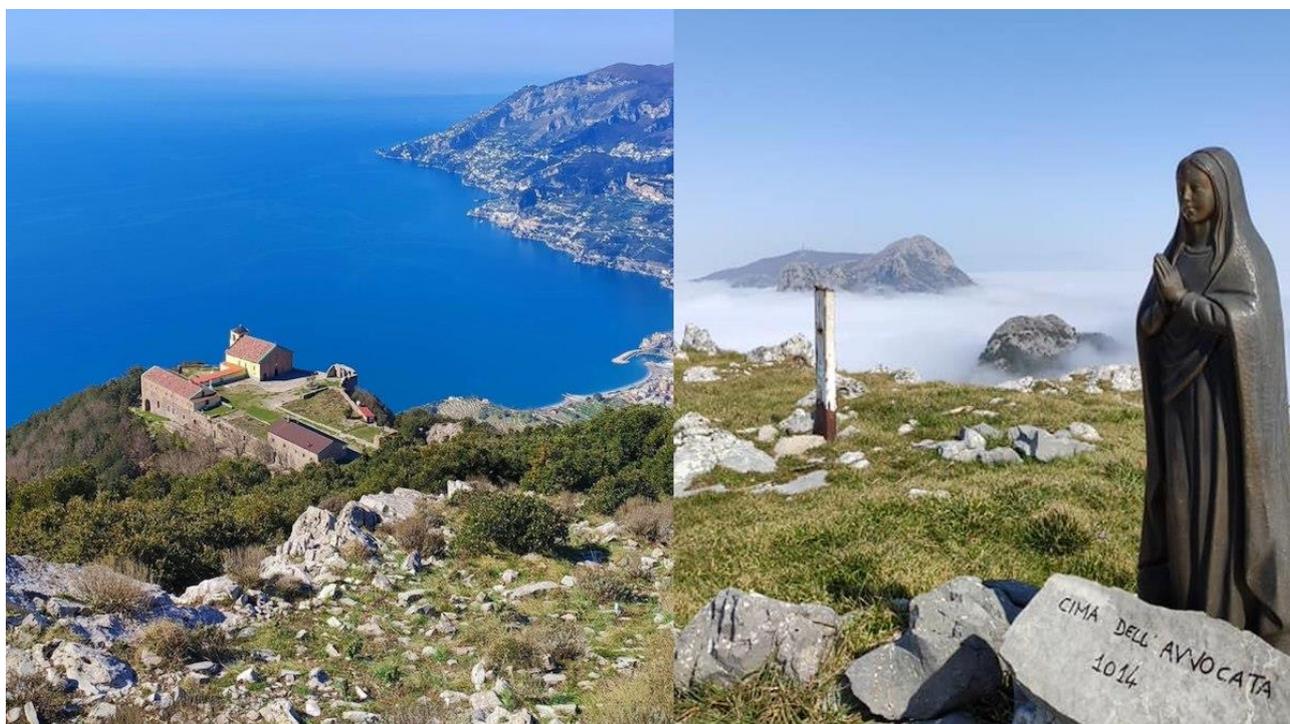




CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE di CAVA DE' TIRRENI
C.so Mazzini, 6 – 84013 Cava de' Tirreni (SA)
Tel/Fax.: 089-34.51.86 – E.mail: lasezione@caicava.it

Domenica 05 febbraio 2023

Intersezionale con Sottosezione CAI VESUVIO
Dalla Badia di Cava de' Tirreni all'Avvocata



Durata: 6,0 ore

Difficoltà: E

Dislivello: 700 mt in salita - 900 mt in discesa

Distanza: 16 km Badia-Monte Avvocata-Santuario e ritorno

Ritrovo:

ore 8,00 Sezione Cai Cava con auto proprie, ore 8,15 piazzale antistante Abbazia Benedettina
Badia di Cava

Da portare:

equipaggiamento e bastoncini da trekking, colazione a sacco, acqua, giacca impermeabile in caso
di pioggia, luce frontale

Approvvigionamento idrico:

SI, lungo il percorso (Capo d'acqua, Acquafredda)

Direttori:

Giuseppe Fortunato (CAI Cava) 333.7949105 - Ciro Teodonna (CAI Vesuvio) 333.4742944

Descrizione itinerario

Il percorso inizia partendo dal piazzale della millenaria Abbazia Benedettina (363 m), fondata nell'anno 1011, 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 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).

L'attività si svolgerà nel rispetto delle attuali normative antiCovid