

Avvocata (PRML) EE - 16 maggio 2021



Partenza dalla Badia di Cava (Cava de' Tirreni – SA) A/R - dislivello 672 m - 15 km lineari - durata 7 ore c.ca. Direttori di escursione: [Ciro Teodono \(333 4742944\)](tel:3334742944); [Vincenzo Marasco \(389 4284134\)](tel:3894284134). NB: prenotazioni entro le ore 12.00 del giorno antecedente all'escursione.

Il sentiero che conduce dalla millenaria Badia benedettina di Cava de' Tirreni al santuario montano dell'Avvocata di Maiori è un percorso emozionale oltre che un meraviglioso cammino verso le paradisiache vedute offerte dai Monti Lattari. Ma non è tutto. Lungo questo particolare tracciato ad alimentare ancor di più le emozioni dell'escursionista sono senz'altro quelle devozionali qui presenti, quali testimonianze di un aspetto di fede che durante un particolare periodo dell'anno concilia l'uomo alla Madre Montagna e a tutto quello che essa rappresenta, rendendo la meta di arrivo un luogo di misticità.

Alla partenza ad accogliere il viandante e ad augurargli un buon cammino è lo straordinario impatto con la Badia di Cava, che, nascosta in una profonda gola, appare di colpo imponente e rende subito palpabile ciò che rappresenta il tracciato per la fede cattolica. Dal fianco meridionale della Badia, discendendo inizialmente nella gola scavata dal continuo ruscigliamento delle acque che vengono giù dal Monte Finestra, comincia il percorso. Da qui saranno 7 km circa di una magnifica esperienza, durante la quale il silenzio, sconfitto solo dal vento che si infrange sulla cima della variegata vegetazione del luogo, diventa compagno particolare che induce inevitabilmente alla riflessione.

Usciti dalla prima parte del sentiero conservato da un contesto boscoso, è il punto conosciuto come Cappella Vecchia ad offrire all'escursionista una delle prime vedute sulla Costa d'Amalfi. Da qui si camminerà praticamente lungo uno stretto tracciato quasi a strapiombo sui boschi sottostanti e sul mare. I tratti che seguiranno si faranno man mano più impegnativi, con passaggi rocciosi intervallati da alcuni altri più lunghi e comodi. Arrivati poi sul punto più alto del sentiero, prossimo alla meta di arrivo, l'ultimo tratto da percorrere è tutto in discesa verso la piana su cui vennero edificati anticamente il piccolo santuario e monastero dove è accolta la sacra statua dell'Avvocata di Maiori.

Lungo il percorso non mancano i tratti esposti al sole e le sorgenti, ben due, dove è possibile godere delle fresche acque che sgorgano direttamente dalla roccia calcarea.

Si ricorda che durante l'escursione vanno rispettate le norme di distanziamento previste dalla normativa vigente per l'emergenza Covid-19 in particolare durante il pranzo a sacco e nei luoghi dove si potrebbero creare assembramenti, incluso l'utilizzo della mascherina ove previsto.

Abbigliamento e attrezzatura: tassativamente scarpe da escursionismo; cappello; abiti lunghi, comodi e antistrappo; bastoncini telescopici. Colazione a sacco e almeno due litri d'acqua.