

### Escursionismo Dal Corpo di Cava al Santuario dell'Avvocata

Gruppo Montuoso Monti Lattari

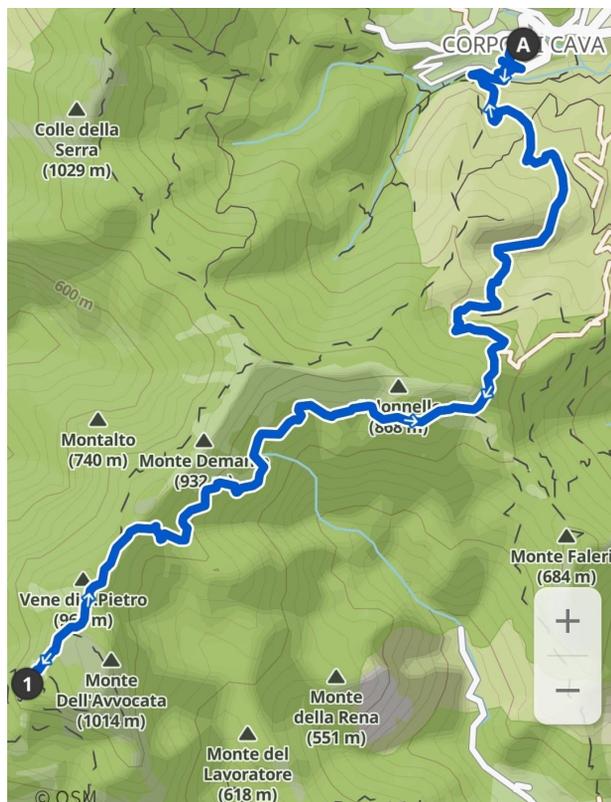
Data Domenica 05 marzo 2023

Direttori Gennaro Caliendo – (338 3517760)  
Giovanni Lapesa – (338 4335690)



Difficoltà	E - Escursionistico
Dislivello +	700 m
Durata	7,5 ore
Lunghezza	14 km
Tipologia	A/R
Ritrovo	Ore 09:00 AM Parcheggio antistante alla Badia della SS.Trinità di Cava de' Tirreni
Partenza	09:10 AM
Punti acqua	1) Capo d'Acqua a circa 2,5 km dalla partenza. 2) Acqua Fredda a circa 5 Km dalla partenza.
Percorso	Misto: 35% sentiero; 65% carrarecce e mulattiere con modeste pendenze
Itinerario	Traccia su mappa sentiero CAI 300 - SI
Criticità	il terreno in alcuni tratti è reso particolarmente scivoloso da un fondo di argilla.
Allenamento	Adatta ad escursionisti con una certa conoscenza dell'ambiente montano, esperienza escursionistica e adeguato allenamento.
Attrezzatura	<b>OBBLIGATORIA:</b> scarpe da trekking con suola scolpita. Indumenti di protezione da pioggia/vento/ freddo; pantaloni comodi. Nello zaino portare: l'acqua sufficiente al proprio fabbisogno (consigliato 1 litro); bastoni telescopici da trekking. <b>CONSIGLIATA:</b> colazione a sacco, barrette energetiche, ricevitore GPS o smartphone con l'app <i>GeoResQ</i> installata.
Partecipazione	<u>Per PARTECIPARE e' OBBLIGATORIO prenotarsi chiamando i direttori di escursione</u>

## Mapa con profilo altimetrico e difficoltà



### Difficoltà

Esperienza richiesta



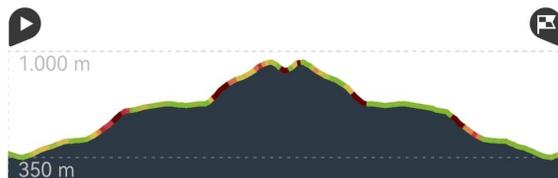
Allenamento richiesto



### Dislivello

[DETTAGLI](#)

Inizio 4,76 km 9,51 km 14,3 km



- ↗ **Salita totale:** 700 m
- ↘ **Discesa totale:** 700 m
- △ **Altitudine massima:** 930 m
- ▽ **Altitudine minima:** 350 m
- ⊘ **Velocità media stimata:** 2,4 km/h

## Note descrittive

Il punto di partenza dell'escursione è stato fissato presso la frazione Corpo di Cava, più precisamente nell'area parcheggio prossima alla Badia: Abbazia Benedettina della Santissima Trinità. Qui sarà possibile lasciare l'auto gratuitamente. Arrivati davanti al sagrato, scenderemo sulle rampe a sinistra arrivando ad attraversare il ruscello Selano. Superato il ponticello si gira a destra dove c'è un bivio. A questo punto bisogna proseguire a sinistra per il sentiero **cai 300** in direzione Capo d'Acqua che in questo tratto coincide con il Sentiero Italia **SI**.



Questa prima parte di sentiero risale la valle solcata dal ruscello Selano il quale contribuisce fortemente al mantenimento di un microclima particolarmente umido, habitat ideale per la Salamandra Pezzata che spesso capita di incontrare proprio lungo questo tratto del percorso. Dopo circa 2,2 Km arriveremo alla Sorgente Capo d'Acqua e da qui, proseguendo per il sentiero ben

segnato su tutto il tracciato, dopo circa 0,5 km si giunge alla Cappella Vecchia. Da qui iniziano a susseguirsi punti panoramici mozzafiato, che abbracciano quasi completamente il Golfo di Salerno, con vista anche su una parte di Cetara. Proprio dietro alla cappella c'è un terrazzamento con un affaccio spettacolare con sul monte Falerio in primo piano e tutto il golfo di Salerno sullo sfondo.

Ed ecco che, grazie ai panorami mozzafiato e alla magia della lettura espressiva di Gennaro Caliendo, incontreremo **Milena**, una bellissima donna di fantasia che, come noi, ama così tanto la bellezza di questi posti da decidere di venirci a vivere per sempre .....nel libro **“La ragazza e il mare... anzi due”**.



La seconda parte del sentiero è tutta panoramica, poco dopo il 5° Km giungeremo alla fontana Acqua Fredda e poi continuando per il nostro sentiero CAI 300 (Alta via dei Monti Lattari), dopo circa 7KM dalla nostra partenza dal Corpo di Cava, raggiungeremo la nostra meta: Santuario di Maria Santissima Avvocata, dove potremo consumare il nostro pranzo nel piazzale del santuario. Dopo l'aver consumato la colazione a sacco, lasceremo il Santuario e ripercorreremo a ritroso, lo stesso percorso dell'andata.



## Raccomandazioni

i direttori di escursione invitano tutti i partecipanti a rispettare la natura e la bellezza dei posti che visitiamo. Come dice quel tale....

***“Bandiere sulle montagne non ne porto: sulle cime io non lascio mai niente, se non, per brevissimo tempo, le mie orme che il vento ben presto cancella.”***

Reinhold Messner

Tutto ciò che portiamo con noi, dovrà tornare a casa con noi. Anche una semplice e biodegradabile buccia di banana produce effetti indesiderati sull'ambiente visitato, deturpandone la bellezza agli occhi di chi lo visiterà dopo di noi.