



Club Alpino Italiano Sezione di Foggia



Domenica 14 aprile 2024

Monti Lattari Dalla Badia di Cava al Monte dell'Avvocata (1014 m) Tratto del Sentiero Italia (SI S16S)

Dislivello totale: + 850 m circa

Durata : 6h circa (escluso soste)

Sviluppo totale del percorso: 13,00 km circa (A/R)

Difficoltà: E

Direttori: Ester Guida AE Cai FG (346.1769210) – Roberto Lavanna AE Cai FG

Appuntamento: ore 6:30 davanti al Liceo Scientifico "A.Volta" via Martiri di Via Fani – **partenza ore 6:40** (si prega di essere puntuali!) **Rientro:** nel pomeriggio.

Viaggio di trasferimento con auto proprie: distanza da Foggia 170 km, tempo di percorrenza 2 ore e 15 minuti circa.

Colazione ed acqua: almeno 1,5 litri da portare

Equipaggiamento: Scarponcini da trekking (**obbligatori**), abbigliamento a strati da montagna, giacca a vento, crema da sole, bastoncini da trekking (consigliati).

Previsioni meteo: comunicate il venerdì precedente la partenza in sede.

CONDIZIONI FISICHE:

Si richiede ottima preparazione fisica, resistenza e senso di responsabilità a ciascuno dei partecipanti.

Iscrizione e quota spese:

Iscrizione obbligatoria **entro e non oltre Venerdì 12 aprile 2024.**

Potranno partecipare anche i non-soci con il pagamento **obbligatorio** della copertura assicurativa di **€ 12,00.**

AVVERTENZE

- I Direttori di escursione si riservano di modificare in tutto o in parte l'itinerario in considerazione delle condizioni meteorologiche.
- I Direttori per la loro responsabilità si riservano di escludere dalla propria escursione i partecipanti non adeguatamente attrezzati e allenati.
- I partecipanti sollevano i Direttori e la Sezione da qualsivoglia responsabilità per qualsiasi incidente o inconveniente dovuti alla propria personale imperizia o alla mancata osservanza delle regole dell'andare in montagna.

Per tutto quanto non specificamente indicato nel programma ci si riporta al Regolamento delle Escursioni della Sezione che i partecipanti, iscrivendosi all'attività, confermano di conoscere e di accettare.

Descrizione dell'itinerario escursionistico

Il nostro viaggio sul Sentiero del Santuario dell'Avvocata inizia dall'antichissimo villaggio della **Badia di Cava de'Tirreni**, e proprio passando davanti alla millenaria **Abbazia Benedettina**, (ricordiamo che nel 2011 ha celebrato i mille anni di storia) che ci inseriamo sul mitico sentiero **C.A.I. 300 Alta Via dei Lattari** lungo quasi 90 km, che attraversa tutti i **Monti Lattari** da Cava fino a Punta Campanella di fronte l'isola di Capri. La meta dell'escursione è il Monte Avvocata (1014 m) conosciuto principalmente per un complesso religioso noto come il **Santuario della Madonna Avvocata (866 m) sopra Maiori**, posizionato su di una spianata che si trova nel versante orientale. Il Santuario è meta di pellegrinaggio delle popolazioni locali ed è in particolare la festa della Madonna dell'Avvocata, che cade il lunedì dopo delle pentecoste, ad attrarre il maggior numero di pellegrini. A rallegrare ulteriormente la festa si tengono inoltre dei balli e canti caratteristici quali la famose "tammurriate".

Il sentiero parte dalla Badia dei Benedettini della SS. Trinità di Cava per prendere le scale che portano giù al torrente. Dopo aver attraversato il ponte si sale a destra costeggiando il corso d'acqua per circa 200 m per poi imboccare il sentiero che sale a sinistra. Si prosegue lungo un sentiero che alterna brevi salite a percorsi di mezzacosta.

Il sentiero si presenta abbastanza impegnativo, dopo una prima parte all'interno dei bellissimi boschi di castagno e querce arriviamo alla sorgente di **Capo d'acqua** (570 m), dove c'è la possibilità di fare rifornimento di acqua. Dopo una bella salitona, circa 700 m dopo la sorgente, si giunge a **Cappella Vecchia** (683 m), situata a metà strada dal santuario, da dove si può godere di un bellissimo panorama sul Monte Falerio, e dove potremo fare una piccola sosta. Il panorama manco a dirlo è stupendo, spazia dalle città di **Salerno e Cava de' Tirreni** ben in vista sotto i nostri piedi, per poi passare lo sguardo sui paesi costieri di **Vietri sul Mare, Cetara**, ed infine **Maiori e Ravello**.

La seconda parte del sentiero è tutta panoramica, proseguendo con brevi salite con una vista sul Vallone Grande e il paesino di Cetara fino a giungere alle Vene di San Pietro. Giunti alla sella ci si affaccia sulla Valle di Tramonti con vista su Ravello. Da questo punto si abbandonano i sentieri dell'Alta Via del CAI, si deve proseguire dritti in costa a sinistra del colle **fino all'altra sella (937m)** e quindi scendere al **Santuario del Monte Avvocata**, meta dell'itinerario, che affaccia sul mare e regala una vista da sogno.

Per tornare è possibile risalire alla sella sud (937m) di *Vene San Pietro* e ripercorrere il sentiero al contrario o tornare alla sella effettuando un circuito per salire passando per le grotte, il belvedere e per la cima **del Monte dell'Avvocata (1014m)**.

Per il ritorno ripercorreremo lo stesso sentiero dell'andata.



Cenni storici sulla Badia della SS. Trinità di Cava

L'abbazia sorge nell'amena cornice della valle metelliana, a circa 3 chilometri dalla cittadina di Cava dei Tirreni e a 12 da Salerno. Incuneata tra le propaggini dei monti Lattari, alle falde del monte Finestra (m. 1145), si estende tra la rupe incombente, sulla quale girano le mura di Corpo di Cava, e il torrente Selano, che scorre a distanza di pochi metri. Anche se circondata dai monti, a 350 m. sul livello del mare, il clima risente in parte i benefici della vicina Costiera Amalfitana. La lontananza da abitazioni e da strade favorisce la vita spirituale e culturale dei monaci e appaga le attese degli ospiti che, come i monaci, nel silenzio e nella preghiera cercano Dio. L'abbazia fu fondata nel 1011 da S. Alferio, salernitano formatosi a Cluny. Sotto il terzo abate S. Pietro divenne centro di una grande Congregazione, l'*Ordo Cavensis*. I primi abati si distinsero per la santità: i primi quattro sono stati riconosciuti santi, altri otto, beati. Elevata nel 1394 a sede vescovile, dal 1431 al 1497 fu affidata a cardinali commendatari, che la impoverirono di monaci e di sostanze, cosicché nel 1497 fu aggregata alla Congregazione di S. Giustina di Padova. Nel sec. XVIII la chiesa e alcune parti della badia furono ricostruite o ampliate. Nel 1844 partirono per l'Australia come missionari D. Giuseppe Serra e D. Rudesindo Salvado, monaci spagnoli aggregatisi a Cava, che fondarono l'abbazia di Nuova Norcia. Per la legge di soppressione del 1866, la badia fu dichiarata monumento nazionale e affidata in custodia all'abate. Allora i monaci aprirono un collegio laicale e iniziarono studi e pubblicazioni dell'archivio. Queste attività continuarono nel Novecento. Negli ultimi anni le scuole subirono riduzioni di corsi, fino alla chiusura nel 2005. Come Abbazia territoriale, nel 1972 fu privata delle 22 parrocchie lontane dalla sede, nel 1979 fu ristrutturata con 3 parrocchie vicine, nel 2013 è stata ridotta entro i confini del monastero.



