



## Club Alpino Italiano

### Sezione di Potenza

Domenica 12 febbraio 2023

Parco Regionale dei monti Lattari

### Monte Avvocata

#### Direttori d'escursione

Peppe Ferrara (tel.3476115650) – Franca Di Trana (tel. 3201890881)

#### Iscrizione

I responsabili saranno in sede dalle ore 19.00 alle 21.00 di venerdì 10 Febbraio per fornire ogni ulteriore chiarimento e prendere le adesioni. I non soci all'atto dell'iscrizione, che potrà avvenire esclusivamente in sede, dovranno compilare e consegnare agli accompagnatori il Modulo di Consenso al trattamento dei propri dati ai sensi dell'art. 23 del Dlgs 196/2003; Il modulo e la relativa informativa sono scaricabili dal sito della Sezione al link: <http://www.cai.it/sezione/potenza>

#### Quota di partecipazione

Soci CAI: € 3,00 - Non soci: € 10,00. Per i non soci la quota comprende l'assicurazione.

La località di partenza sarà raggiunta con auto proprie e le spese di viaggio saranno divise tra i passeggeri delle singole autovetture.

#### Appuntamento e partenza

Appuntamento ore 6.30 nel parcheggio antistante la Stazione ferroviaria FAL Potenza Inferiore (tra il passaggio a livello e il ponte Musmeci). Partenza ore 6.45

#### Come raggiungere la località di partenza dell'escursione

Partendo da Potenza imboccare il raccordo autostradale Potenza–Sicignano (RA 5) in direzione Salerno proseguire sulla Salerno Napoli uscita Cava de' Tirreni proseguire in direzione Santuario corpo di Cava.

#### Caratteristiche tecniche dell'escursione

Lunghezza	ca. 16 km
Dislivello in salita	ca. 850 m
Dislivello in discesa	ca. 840 m
Tempo percorrenza	ca. 6,00h (escluse le soste)
Difficoltà	E

## Coordinate UTM

Inizio/fine: **33 T 474189E 4503807N**  
Cima: **33 T 472579E 4500392N**

## Descrizione del percorso

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.

Questo primo tratto del sentiero 300 ci porterà al **Santuario della Madonna Avvocata sopra Maiori**, situato ad un altitudine di quasi 1000 metri a picco sulla **Costiera Amalfitana**. 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, dove avremo la possibilità di riempire le nostre borracce con della purissima acqua, poi una bella salitona ci porterà a **Cappella Vecchia** situata a metà strada dal santuario ad un altitudine di 650 metri, 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 fino al raggiungimento della nostra meta, dove potremo consumare il nostro pranzo nel piazzale del Santuario.

Per il ritorno il sentiero è lo stesso.

## Equipaggiamento necessario

### (integrare secondo necessità)

I partecipanti dovranno calzare **scarpe ALTE** da trekking.

Si raccomanda di portare nello zaino: **maglione** o pile, giacca a vento, **mantella** antipioggia, almeno una borraccia di **acqua** da un litro, il telefonino, un leggero **pranzo a sacco**.

Si consiglia di lasciare in auto un cambio completo di abbigliamento.

**I responsabili si riservano il diritto di non ammettere all'escursione quanti non dimostrassero di essere in possesso dei requisiti fisici, tecnici o d'abbigliamento necessari.**

**Si ricorda che è facoltà dei direttori d'escursione modificare il percorso anche durante l'escursione.**

**In caso di previsioni meteorologiche avverse l'escursione potrà subire modifiche o essere rinviata.**

## Note

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



*Rispetta la bellezza della natura*



*Segui il sentiero*



*Non abbandonare rifiuti*

## ***MAPPA DEL PERCORSO***

