



## **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. <b>16 km</b>
Dislivello in salita	ca. <b>850 m</b>
Dislivello in discesa	ca. <b>840 m</b>
Tempo percorrenza	ca. <b>6,00h</b> (escluse le soste)
Difficoltà	<b>E</b>

## 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

