



Club Alpino Italiano Sezione di Potenza

Sabato 14 Febbraio 2026

Monti Lattari costiera Amalfitana

“Sentiero alto dei Villaggi Vietresi”

Badia di Cava - Cappella vecchia - Albori

Direttori d'escursione

Zirpoli Emanuela (tel. 3201932449) Di Trana Franca (tel. 3201890881)

Iscrizione

I responsabili saranno in sede dalle ore **19.00 alle 20.30** di **Venerdì 13 Febbraio** per fornire ogni ulteriore chiarimento a quanti hanno comunicato la loro preadesione. **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.

Appuntamento e partenza

Appuntamento Sabato mattina ore **06.45** a P.zza Zara, partenza ore **7,00**, si parcheggerà al secondo livello sopra l'area camper. La località di partenza sarà raggiunta con auto proprie e le spese di viaggio saranno condivise tra i passeggeri delle singole autovetture.

Come raggiungere la località di partenza dell'escursione

Partendo da Potenza imbrocheremo il raccordo autostradale Potenza/Sicignano (RA 5) in direzione Salerno. Giunti a Salerno usciremo alla seconda uscita dopo la galleria direzione Cava de Tirreni a sinistra, arrivati al principio del centro abitato attraversata la rotatoria andando dritto, svoltare a sinistra SP 289 direzione frazione di Corpo di Cava per fermarci al parcheggio Badia di Cava, attenzione perchè nel salire la strada presenta dei restringimenti di carreggiata.

Caratteristiche tecniche dell'escursione

Lunghezza	9 km
Dislivello in salita	504 m c.a.
Dislivello in discesa	504 m c.a.
Tempo percorrenza	6 h
Difficoltà	E

Coordinate UTM

Inizio/fine percorso
473995E 4503677N
Chiesa vecchia
474476E 4501645N

Descrizione del percorso

A passo lento, tra crochi ostinati e pensieri leggeri.

Ci sono giorni in cui svegliarsi è già una fatica. Poi scegli di camminare, seguendo chi "conosce il percorso" e fidandoti del sentiero.

Tra passi, sbuffi ben distribuiti e battute da caini "manca poco", i crochi accompagnano il cammino: piccoli, viola, ostinati, proprio come chi ama andare a piedi. Il percorso stanca le gambe e alleggerisce la testa. E alla fine lo sai: è stata comunque la scelta migliore.

Il percorso inizia dal parcheggio dell'Abbazia della Santissima Trinità di Cava de Tirreni, al principio coincide col percorso della Madonna Dell'Avvocata, fino al punto panoramico di CAPPELLA VECCHIA da dove si apre tutto il golfo di Salerno ed oltre.

La salita per arrivarci è di circa 3,5 km, ma li faremo con piacere circondati da boschi, fiori, ruscellamenti, fontane, storia e leggende. La leggenda più nota è quella di Mamma Lucia, un'anziana donna che dopo la seconda guerra mondiale era facile incontrare in questi luoghi, in quanto per carità cristiana, andava in cerca di resti dei caduti in battaglia per dargli degna sepoltura. Per tutto il sentiero saremo circondati da un'intensa fioritura dei Crocus qui anticipata grazie al clima mite e dolce. Dopo Cappella Vecchia il nostro percorso prosegue in direzione Monte Falerio di fronte a noi imponente, circondati da una folta vegetazione profumata di macchia mediterranea, a destra Cetara sullo sfondo, a sinistra Vietri sul mare. Arrivati ad un bivio gireremo a sinistra per una discesa impegnativa, per raggiungere la SORGENTE DEL CESARE, un luogo ameno e fatato, solo fermandoci si può comprendere. Da qui inizia anche la bellezza delle ceramiche Vietresi che troveremo camminando man mano. Si prosegue per un altro piccolo tratto per sbucare ad ALBORI, dove consumeremo il nostro pranzo a sacco. Albori è la frazione più piccola di Vietri sul mare nonché uno dei borghi più belli d'Italia. Si entra nel cuore del borgo per poi proseguire fino a IACONTI altra frazione di Vietri, poi Chiesa di San Vincenzo a DRAGONEA da dove ammireremo tutta la bellezza della città di Cava col Castello in mezzo sul colle. Per poi concludere alla Badia di Cava

costeggiando il Torrente Bonea con cascate e sorgenti. Il percorso è ad anello. Bisogna sapere che il percorso presenta dei tratti, soprattutto in discesa, da fare con cautela ed attenzione, perché scivolosi in alcuni punti. Ci sono diverse fontane lungo il percorso.

Equipaggiamento necessario

I partecipanti dovranno indossare scarponi ALTI da trekking ed utilizzare i bastoncini.

Si raccomanda di portare nello zaino: maglione o pile, giacca a vento, mantella antipioggia, cappello, occhiali da sole e crema solare, un litro e mezzo di acqua, il telefonino ed un leggero pranzo a sacco.

Si consiglia di lasciare in macchina 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



