



Domenica
13 Settembre 2026

C.A.I. Caserta APS

Dalla Badia di Cava de' Tirreni al Santuario dell'Avvocata



E/Escursionistica

Accompagnatori

Carminio Venasco 3884216292

Giacomo Capuano 3357007477



Partenza escursione
ore 9:00



Lunghezza
Km 14,500 A/R



Dislivello
c.a. 700 m.



Tempi
6 ore soste escluse



Cartografia
////////



Attrezzature
Da escursione
Almeno 1,5 litri di acqua



Spese carburante
Da dividere tra i
partecipanti



Iscrizione
Libera per i soci
Copertura assicurativa
non soci: € 12,95

Partenza da Sessa Aurunca, piazza Luigi Toro: ore 7:00;
Partenza da Caserta, ex sede piazza Cavour: ore 7:30;
Partenza escursione: Badia SS. Trinità Cava de' Tirreni: ore 9:00

Come arrivare alla Badia SS. Trinità di Cava de' Tirreni:

da Sessa Aurunca: A1 da Capua e proseguimento su A30, con uscita a Nocera e prosecuzione su A3 con uscita a Cava (km 102 – h 1,27) oppure A1 da Capua e proseguimento su A3, con uscita a Cava (km 109 – h 1,29)

da Caserta: A1 + A3 oppure A30 da Maddaloni (km 70 . h 1).

Premessa: Poco prima di arrivare alla Badia (un centinaio di metri), si parcheggia lungo la strada di accesso: via Michele Morcaldi, o in una comoda piazzola, sulla sinistra, con fontana; da qui, a piedi, si raggiunge la badia, da cui comincia il sentiero.

Percorso: Il percorso (prima parte dell'Alta Via dei Monti Latari) inizia dal piazzale della millenaria Abbazia Benedettina (363 m), fondata nell'anno 1011 ed ubicata a Corpo di Cava (frazione di Cava de' Tirreni). Si scende dalla sinistra del piazzale per una stradina a ciottoli, si attraversa il torrente Selano su di un ponticello, dirigendosi verso destra per un piccolo tratto e quindi piegando a sinistra seguendo la segnaletica CAI – Sentiero 300 (Alta Via Monti Lattari – Sentiero Italia). Si prosegue per boschi di castagno fino a Capodacqua (566 m) in cui è presente una fontana perenne (possibile rifornimento idrico); di qui, sempre in salita, si raggiunge il piccolo valico di Cappella Vecchia (690 m), punto panoramico con lo sguardo che spazia sul Golfo di Salerno, dai Monti Picentini ai Monti Alburni fino a Punta Licosa. Proseguendo tra una magnifica vegetazione di macchia mediterranea e con una splendida vista sull'abitato di Cetara e della Costa Amalfitana si raggiunge la sorgente di "Acqua Fredda" (altro punto di rifornimento). Oltrepassata la sella, proseguendo dritto, dopo un rudere di cinta muraria, deviando sulla sinistra, si raggiunge la vetta del Monte Avvocata (1014 m) con magnifico panorama sulla Costiera Amalfitana e sullo stesso Santuario. Dalla vetta scendendo, passando prima per il "Belvedere", ove è posta una lapide in ricordo dell'alpinista Francesco De Simone-Niquesa, qui perito nel 1921, poi davanti ad una grotta, un tempo ricovero di briganti, si arriva al Santuario dell'Avvocata (873 m). Dopo aver sostato per il pranzo a sacco, si ritorna per lo stesso percorso.

Pranzo al sacco ed almeno 1,5 litri di acqua. Consigliati i bastoncini e la giacca impermeabile in caso di pioggia.

INFO per le visite all'Abbazia: L'accesso alla Cattedrale è libero; l'ingresso al chiostro, alla cripta, al cimitero longobardo e al museo costa € 3,00. Nel pomeriggio possibili solo visite guidate per gruppi.

Note: Raccomandando la massima puntualità per la partenza, si ricorda che il regolamento C.A.I. per la partecipazione alle escursioni è disponibile in sede e sul sito e va rispettato integralmente. Il Direttore dell'escursione ha la facoltà di modificare o annullare l'escursione in caso di non praticabilità del percorso e può escludere dalla stessa chi non è idoneo o privo di materiale adeguato. **Coloro che non sono tesserati C.A.I.** ed intendono partecipare devono contattare i referenti dell'escursione entro il venerdì antecedente l'uscita per comunicare i seguenti dati: cognome, nome e data di nascita, e versare, in sede o con bonifico, di cui copia a caserta@cai.it (CCP IT04Q0760114900001018329902, intestato a Club Alpino Italiano Sezione di Caserta) la quota di attivazione dell'assicurazione, come indicato nella colonna di sinistra. Si precisa che il premio è di € 8,40 per la copertura assicurativa minima giornaliera e di € 4,55 per elisoccorso/1 giorno o € 9,00/da 2 a 6 giorni. Info su: <https://www.cai.it/wp-content/uploads/2025/10/14-bis-Circolare-assicurazioni-Massimali-e-costi-2026-signed.pdf>



facebook.com/caicaserta



caserta@cai.it



333.3838602



www.caicaserta.it