



Lasciata l'auto nei pressi della Chiesa dell'Abbazia Benedettina, bisogna scendere nell'adiacente vallone ed attraversare il ponticello sul Selano, quindi girare a destra ed andare in direzione del Sambuco. Dopo poco, superato l'innesto per il sentiero dell'Avvocata sulla sinistra, occorre percorrere un altro centinaio di metri. Sulla sinistra, strettamente incastrato fra la vegetazione, si troverà un sentiero che parte subito in salita e si inerpica, poi, per una abbondante mezzora. Attualmente è tutto coperto dal bosco, sufficientemente cresciuto dopo il taglio di anni or sono. Attenzione: iniziata la salita, dopo circa dieci minuti c'è una biforcazione; prendere a sinistra e mantenersi sempre a sinistra fino a quando, al termine della *scalata*, si spunterà sulla cima della collina e di fronte appariranno il mare, Salerno, la Piana del Sele. Girare a destra, Inizia un tratto semipianeggiante che costeggia le rovine di Sant'Elia (sulla destra, ma nascoste dalla vegetazione) e cammina al coperto del bosco spingendosi in direzione Ovest. Dopo un quarto d'ora circa il sentiero riprende a salire e continuerà così finché si giungerà ad un varco presidiato da un bosco di alti castagni. Continuare fino a che, sempre sulla sinistra, si bucherà sulle Creste del Demanio. Da qui si incontreranno i segnali bianco/rossi che condurranno ad un bivio; prendere a destra. Lungo il tratto fino all'Aria del Grano vi imbatterete in una magnifica *cartolina* su Maiori e Ravello (Ved. foto).

L'Aria del Grano è una spianata di poche decine di mq. ove trovasi una vecchia, cadente casupola in pietra. Da questo punto la pista (piega a sinistra) dovrà essere cercata con molta attenzione fra le felci e la macchia per un centinaio di metri, poi attraverso un bosco di antichi castagni ed in pochi minuti si giunge al varco della Foce di Pucara. Prendere la discesa a destra e via, giù per un disastroso sentiero che attraversa vari canali (tenersi sempre a sinistra) fino a giungere, dopo un'ora e mezzo circa, ad un cancello dell'allevamento di cinghiali del Ristorante Vecchie Fornaci. Andare a destra e in due minuti si raggiunge un gruppo di case con i Ristoranti Vecchie Fornaci, La Foce, ecc. La gita è finita. Di là si scende al Corpo di Cava ed alla Chiesa dell'Abbazia da dove si è partiti.