



*La partenza è consigliabile di buon mattino, perché più in avanti occorrerà percorrere vari punti con lunga esposizione al sole, ed avviene dall'Abbazia Benedettina di Cava, raggiungibile sia con mezzo proprio che con quello pubblico. Dal piazzale della Chiesa dalla settecentesca facciata si scende nell'adiacente vallone, si supera il ponticello sul Selano e si prende a destra. Dopo nemmeno cinque minuti si incontra una ben visibile deviazione sulla sinistra; da qui inizia il nostro sentiero, contrassegnato dal segnale Alta Via dei Lattari. Il segnale bianco/rosso accorcerà il cammino, ma non è possibile sbagliare poiché il sentiero è ben marcato, senza rilevanti deviazioni e, soprattutto, segnato dal passaggio continuo di gente. Dopo circa un'ora si giungerà alla località 'Capodacqua', d'estate la fonte può anche essere asciutta. Da qui inizia una 'salitina' che in circa 20/25 minuti ci porta alla 'Cappella Vecchia', un casotto di pietra accessibile a tutti, con un piccolo piazzale dal quale è possibile godere una prima, magnifica veduta del Golfo di Salerno, della città omonima e, guardando alle nostre spalle, di tutta la valle Metelliana. Fatta una sosta per una colazione e per una occhiata approfondita allo splendido panorama offerto al nostro sguardo, si riprende il cammino e, dopo aver superato un canalone che dà diritto su Cetara e, subito dopo, un bosco di vecchi, alti castagni, inizia una salita tosta che culmina presso una fontanina posta alla base di un lastrone di roccia su cui è cementato un mosaico di mattonelle di ceramica raffigurante la Madonna che viene in sogno ad un pastorello. Siamo giunti all'Acquafredda (o 'Scitate che è juorno'). In alcuni periodi dell'anno è facile che l'acqua manchi. Si prende a sinistra e si continua per un'altra mezz'ora abbondante fino ad un valico dove, sulla destra, un cartello indica un sentiero che torna indietro e va verso Monte Finestra. Evitare e continuare diritto; ancora poco e si incontra un altro valico ove, portandoci di un paio di metri sopra la scarpata alla nostra destra, potremo ammirare davanti a noi una superba veduta del Golfo di Salerno e, ruotando di 180°, alle nostre spalle la meravigliosa cartolina offerta dalla Costiera Amalfitana con Maiori, Ravello, Amalfi, ed a destra la vallata di Tramonti fino al Valico di Chiunzi. E' qualcosa di indescrivibile, un'emozione unica per il neofita. Poi il sentiero comincia a scendere ed in pochi minuti apparirà sotto di noi il piazzale dell'Eremo dell'Avvocata, con la Chiesetta ed i caseggiati degli alloggiamenti per l'eremita e per gli abituè che per la manutenzione del sito profondono gratuitamente il proprio impegno. Non aggiungiamo altro. Tutto quanto c'è ancora da vedere, da scoprire lo farete personalmente recandovi sul posto. Un'ultima annotazione: questa gita è sconsigliabile nel periodo immediatamente successivo alla Pasquetta e, soprattutto, alla Festa della Madonna che si tiene il lunedì seguente la Pentecoste. Per il grande afflusso di gente rischiereste di trovarvi in mezzo ad un frastuono assolutamente inconciliabile con la quiete propria della montagna e, soprattutto, nei giorni seguenti, di aggirarvi fra vergognosi, incivili cumuli di rifiuti abbandonati dai 'pellegrini'.*