

# Creste vista mare.

L'idea di questa escursione nasce dall'intenzione di fare tutte (o quasi) le creste dei Monti Lattari che affacciano sul golfo di Salerno e che si vedono chiaramente dal lungomare cittadino.

L'appuntamento, per motivi logistici, sarà presso il parcheggio antistante la Badia di Cava de'Tirreni(SA) e da lì faremo un ponte auto di pochi minuti fino alla frazione Sant'Arcangelo, nostro punto di partenza (250m).

Il percorso inizia su strada asfaltata e prosegue così fino alla località Il Casone (430m); lì imboccheremo il sentiero CAI 308 e poco dopo ci troveremo ad un bivio, a sinistra il sentiero per il buco del Monte Finestra (dal quale prende il nome) ed a destra, quello che sceglieremo, il "Sergio Rosa", dedicato ad un giovane deceduto lì, in un tentativo di salita alpinistica, il 30/11/1941. Da qui e fino ad arrivare in vetta, il sentiero diventa molto ripido, a tratti esposto e su roccia; richiede spesso l'utilizzo delle mani ed è attrezzato in alcuni punti con scalini e maniglioni artificiali in profili di ferro.

Arriveremo alla nostra prima cima della giornata, la vetta nord del Monte Finestra(1138m), con quasi 1000m di dislivello sviluppati in poco meno di 4 km.

Confidando in una giornata limpida, si potrà spaziare tra la valle Metelliana, i Monti Picentini, il golfo di Salerno, le successive creste che percorreremo, la Costiera Amalfitana, i Monti Lattari ed il Vesuvio.

Dopo una breve pausa, riprendiamo il nostro percorso sul sentiero CAI 300 (alta via dei Monti Lattari) e, scendendo in direzione SO su rocce, incontreremo il "Malopasso", cengia esposta, di pochi metri, da percorrere con la massima prudenza aiutandosi con il cavo metallico fissato in parete.

Lì, saremo a pochi passi dal "buco" di Monte Finestra citato prima e, continuando su sentiero, raggiungeremo la vetta sud del Monte Finestra(1145m), punto più alto della nostra giornata.

Proseguendo su rocce e breccia, perderemo dislivello fino ad arrivare alla Foce di Tramonti, valico dal quale riprenderemo a salire su rocce.

L'alta via dei Monti Lattari prosegue con continui sali e scendi, qualche tratto dove occorre utilizzare anche le mani, senza però raggiungere le cime Colle della Serra, Colle Solve e i Monti del Demanio; questa parte di sentiero tende a chiudersi e stringersi in qualche punto fino a ricollegarsi all'agevole sentiero proveniente dalla Badia di Cava de'Tirreni.

Ultimo sforzo, altri 100m circa di dislivello positivo, e, proseguendo su facili roccette, arriviamo alla vetta panoramica del Monte dell'Avvocata(1014m);

faremo un piccolo giro ad anello per ricollegarci al sentiero di ritorno, questo ci permetterà di visitare il Santuario della Madonna dell'Avvocata.

Da lì, sempre su sentiero CAI 300, molto battuto dai devoti, in due ore e mezzo saremo alla Badia di Cava de'Tirreni.

N.B.1 Vista la durata dell'escursione, è raccomandata la luce frontale in dotazione.

N.B.2 Nel sopralluogo del 10/11/24 le fonti d'acqua lungo il percorso erano asciutte