

## DA MAIORI CAPODORSO PER IL SENTIERO DEI MONACI ED IL SANTUARIO DELL'AVVOCATA

Maiori Capodorso (170 m) – Scalese (260 m) – Santuario dell'Avvocata (870)  
 Incrocio Sentieri 305 e 304 (260 m) – Maiori Capodorso (170 m)

### DATI GENERALI

Tipo: anello  
 Impegno: alto  
 Difficoltà: E  
 Lunghezza: 13 km  
 Durata: 8h (incluse soste)  
 In movimento: 5h20min  
 Salita: 980m  
 Discesa: 980m  
 Punto più alto: 870m  
 Punto più basso: 170m

Mappa GAT



### DESCRIZIONE

Il percorso è un anello che inizia in località Capodorso di Maiori, precisamente nei pressi della struttura ricettiva Tenuta Solomita, dove è agevole arrivare sia in bus SITA (linea Maiori-Salerno) sia con auto privata, essendovi comode piazzole nelle quali è possibile parcheggiare gratuitamente. Il punto di inizio sentiero è nei pressi dell'antica carcara ben visibile dalla strada costiera. Da detto punto si risale per una bretella non CAI che, in circa 20 minuti, consente di raggiungere il sentiero CAI n 304.

Si percorre detto sentiero in direzione Maiori.

Questa prima parte dell'itinerario è lunga circa 4,5 Km e si sviluppa ad una quota oscillante tra i 200 ed i 300 metri sul mare. E' perciò una passeggiata molto gradevole, non impegnativa e con immancabili panorami su tutta la Costiera Amalfitana, fino a Capri.

Dopo circa 2 ore di cammino, si raggiunge la località Scalese (m 260), dalla quale bisogna intraprendere il sentiero in salita che intercetta il Sentiero CAI 307 a quota 500 m circa.

Bisogna poi proseguire per detto Sentiero 307 fino al Santuario dell'Avvocata.

E' questa la parte più faticosa ed impegnativa dell'itinerario, dato che, in circa 2,5 km, si passa dalla quota di 260 m a quella di massima elevazione di 870 m, corrispondente alla quota del Santuario dell'Avvocata.

Terminata la salita, è d'obbligo la sosta al Santuario per il pranzo a sacco e le immancabili fotografie da uno dei luoghi più panoramici della Costa d'Amalfi.

La discesa va fatta per il sentiero CAI 305, da percorrere per km 3,5 e, cioè, fino all'incrocio con il sentiero 304 (m 260).

Da detto incrocio inizia la parte finale dell'itinerario, che si sviluppa nuovamente lungo il Sentiero 304 (Sentiero dei Monaci) fino a Capodorso.

Prima di scendere al piazzale delle auto o alla fermata bus, si consiglia una breve visita alla Grotta di Capodorso, a pochi metri di distanza dal punto in cui inizia la discesa che conduce alla strada costiera.

#### SENTIERI CAI

L'itinerario si sviluppa quasi interamente su sentieri CAI.

La salita dalla carrabile al sentiero 304 va fatta seguendo un sentiero non ufficiale e poco evidente, sul lato sinistra della carcara.

Il tragitto da Capodorso a Scalese coincide con il tracciato del Sentiero 304 (Sentiero dei Monaci). Da Scalese bisogna proseguire per un Sentiero non CAI fino alla quota 500m, dove si intercetta il Sentiero 307, da percorrere fino a Santuario dell'Avvocata.

Dal Santuario bisogna proseguire per il Sentiero 305 fino all'incrocio con il Sentiero 304, che completa l'itinerario fino a Capodorso, dove va intrapresa in discesa la bretella che collega detto sentiero con la strada carrabile.

#### (INFO TECNICHE)

##### TOPONIMI

Capodorso (m 170) – Scalese (m 260) – Incrocio 307 305 300 Santuario dell'Avvocata (m 870) - Incrocio 305 304 (m 206) – Capodorso (m 170)

##### PUNTI ACQUA

Sorgente Acqua del Castagno (m 550) – Regiulella (m 410)

#### (INFO STORICHE)

##### STORIA

L'itinerario si sviluppa in una zona della Costiera Amalfitana poco urbanizzata, qual è appunto quella di Capodorso, tra Maiori e Cetara.

Camminare in questa area è molto interessante dal punto di vista naturalistico e paesaggistico; un po' meno dal punto di vista storico-culturale perché sono poche le occasioni di incontro con i monumenti e la popolazione locale.

Non è agevole comprendere come mai quest'area sia rimasta nei secoli così poco sfruttata a fini edilizi.

Probabilmente la spiegazione risiede nel fatto che si trova in posizione intermedia tra le città di Amalfi e Salerno, che storicamente hanno avuto rapporti abbastanza conflittuali.

La longobarda Salerno, infatti, mal tollerava l'espansione amalfitana nei traffici commerciali verso l'oriente e ne minacciava frequentemente l'indipendenza, acquisita da Amalfi nell'839 proprio a danno del Principato longobardo di Benevento e Salerno.

Non mancano tuttavia, lungo il percorso, alcune testimonianze del passato.

Già nel punto di inizio itinerario (Capodorso), possono osservarsi, nella parte bassa della costa, numerosi giardini di limone "sfusato amalfitano", che, come noto, costituiscono una delle principali testimonianze del passato commerciale di Amalfi, che conobbe questo limone proprio nel



m +39 338 4197625 t +39 089 2895704  
info@gennaroamalfitrekking.it  
www.gennaroamalfitrekking.it

commercio con gli arabi.

Dove ci sono i limoni ci sono i terrazzamenti a secco, che a loro volta dimostrano le particolari abilità ingegneristiche degli abitanti della zona, derivate da secoli di convivenza con civiltà molto evolute, come quella greca e, soprattutto, quella romana, presente massicciamente in Costiera Amalfitana nel primo secolo d.C., quando persino l'imperatore Tiberio lasciò Roma per trasferirsi a Capri.

Man mano che ci si avvicina a Maiori, i terrazzamenti ed i ruderi di antichi insediamenti colonici diventano sempre più frequenti; segno evidente che si era già in un territorio più sicuro e meno esposto alle scorribande longobarde.

L'insediamento religioso della Madonna dell'Avvocata risale invece a diversi secoli dopo (1500), quando, un po' ovunque, non solo in Costiera Amalfitana, furono erette chiese su vette difficilmente raggiungibili, spesso per asserite apparizioni mariane.

La presenza di questa chiesa di vetta può ritenersi il segno evidente di quanto le montagne siano state centrali nell'economia del territorio, in tutte le epoche storiche.

E' noto che già la Repubblica Marinara di Amalfi scambiava principalmente legna con i paesi arabi. Anche successivamente, l'economia locale è stata fortemente legata alle attività agricole, di pascolo e di silvicoltura.

Il mare, infatti, non ha mai costituito una risorsa certa per gli abitanti della zona, che hanno perciò sempre orientato le loro energie lavorative principalmente verso la parte montana.

Questo itinerario quindi aiuta anche comprendere la vera essenza della Costiera Amalfitana, intimamente collegata alla montagna che ne costituisce la parte territoriale indubbiamente prevalente e più significativa.



m +39 338 4197625 t +39 089 2895704  
info@gennaroamalfitrekking.it  
www.gennaroamalfitrekking.it