SENTIERI SICILIANI · FOGLIO DI CAMPO

Cosa portare per camminare in Sicilia

L’attrezzatura giusta qui non è quella alpina. Cambia il peso, cambiano le priorità, e due cose contano più di tutte le altre.

> Questo foglio è fermo al 1 settembre 2026. Orari, biglietti, divieti e chiusure cambiano senza preavviso, e un foglio in tasca non se ne accorge. Prima di partire controlla la pagina viva, https://www.sentierisiciliani.it/it/guide/attrezzatura-sicilia, e lo stato dei sentieri su https://www.sentierisiciliani.it/it/stato-sentieri.
>
> Emergenze in montagna: 112, chiedendo del Soccorso Alpino.

Chi viene dalle Alpi tende a portare troppo per il freddo e troppo poco per il sole. In Sicilia le priorità si invertono.

Le due cose che contano davvero

L’acqua, nelle quantità che trovi nella guida dedicata, e la protezione dal sole: cappello a tesa larga, occhiali e crema. Non sono accessori, sono l’equipaggiamento principale.

Che scarpe servono?

Suola scolpita, sempre. Il calcare levigato delle coste e i lastroni delle mulattiere storiche, come la Scala Vecchia di Monte Pellegrino, in discesa scivolano più della roccia alpina.

Sull’Etna serve qualcosa di più robusto: la lava è abrasiva e taglia le suole morbide, e la sabbia vulcanica entra ovunque. Le scarpe alte qui hanno senso.

Nelle gole con acqua, dall’Alcantara a Cavagrande, servono scarpe che possano bagnarsi e tenere sul bagnato.

Come ci si veste?

Maniche lunghe leggere battono la maglietta corta: proteggono dal sole senza scaldare, e in più riparano dalla vegetazione spinosa della macchia, che gratta.

Uno strato caldo va portato comunque quando si sale in quota, Etna e Madonie, anche in agosto. Sopra i 1800 metri il vento è freddo tutto l’anno.

Le cose specifiche siciliane

Un repellente per zecche da primavera a fine estate, se cammini nei boschi con pascolo: Ficuzza, Nebrodi, Madonie.

Una torcia se percorri le gallerie di Pantalica.

Una traccia GPS sull’altopiano di Pizzo Carbonara e nel Bosco della Ficuzza, dove i bivi si somigliano tutti.

Domande rapide

Servono gli scarponi alti per camminare in Sicilia?

Quasi mai. Su calcare costiero e piste forestali, che sono la maggior parte dei percorsi, basta una scarpa bassa da trekking con suola scolpita. L'eccezione è l'Etna, dove le scarpe alte servono per tenere fuori la sabbia vulcanica, che entra ovunque, e perché la lava consuma le mescole morbide.

Serve un antivento in Sicilia?

In quota sì, sempre. Sopra i 1800 metri, su Etna e Madonie, il vento è freddo in qualsiasi mese, ferragosto compreso.

Ci sono le zecche nei boschi siciliani?

Sì, nei boschi con pascolo come la Ficuzza, i Nebrodi e le Madonie. Da primavera a fine estate conviene un repellente e un controllo al rientro.

Come abbiamo verificato

Le indicazioni derivano dai campi "cosa portare" compilati sulle singole schede, che sono specifici del terreno di ciascun luogo e non una lista valida ovunque.

Fonti

1. **Club Alpino Italiano**: scala delle difficoltà escursionistiche, segnaletica e sentiero Italia. https://www.cai.it/
2. **Istituto Superiore di Sanità, EpiCentro**: zecche, malattie trasmesse da vettori e ondate di calore. https://www.epicentro.iss.it/
3. **Parco dell'Etna**: regolamento del parco, sentieri autorizzati e accessi al vulcano. https://www.parcoetna.it/
