SENTIERI SICILIANI · FOGLIO DI CAMPO

Affrontare un cammino siciliano

Magna Via Francigena, Via dei Frati, Itinerarium Rosaliae. Più giorni di fila cambiano tutto: il peso, l'acqua, il ritmo e il modo di sbagliare.

> 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/cammini-come-organizzarsi, e lo stato dei sentieri su https://www.sentierisiciliani.it/it/stato-sentieri.
>
> Emergenze in montagna: 112, chiedendo del Soccorso Alpino.

Un cammino non è un'escursione lunga. È una sequenza di escursioni in cui ogni giornata parte dalla stanchezza della precedente, e questo cambia i criteri con cui si decide tutto.

I numeri veri delle tappe siciliane

Le tappe dei cammini siciliani che attraversano le montagne non sono passeggiate. Quelle mappate nel Parco delle Madonie superano i venti chilometri con dislivelli che arrivano oltre i mille metri; le varianti della Magna Via Francigena sul massiccio di Monte Cammarata stanno sui venti chilometri con dislivelli fra gli ottocento e i milleduecento metri.

Fatte una volta sono giornate impegnative. Fatte di fila, sono un'altra cosa.

IL DATO

La tappa più dura fra quelle mappate

La tappa 8 della Via dei Frati misura 25,9 km con circa 1030 metri di salita e 1390 di discesa, fra 23 e 843 metri di quota. È una giornata piena anche per chi è allenato.

Leggi →

Quanto peso portare?

È la variabile che decide. Ogni chilo si moltiplica per i giorni e per i dislivelli, e in Sicilia si somma al caldo.

La tentazione è portare acqua per sicurezza. È giusta in parte: sui tratti interni, fra un paese e l'altro, non c'è rifornimento. Ma conviene studiare dove sono i paesi lungo la tappa e portare l'acqua per il tratto, non per la giornata.

Che ritmo tenere?

La regola che funziona è partire prestissimo. In Sicilia significa muoversi al buio nelle ultime ore fresche e chiudere la tappa prima del pomeriggio. Chi arriva alle quattro con quattro chilometri da fare, li fa nell'ora peggiore.

L'accoglienza

La Magna Via Francigena è il cammino siciliano più strutturato da questo punto di vista ed è quello che ha portato per primo il turismo lento nell'entroterra. Gli altri hanno una rete più rada, e vanno preparati contattando prima.

Quando conviene andare?

Marzo, aprile e ottobre. Un cammino d'estate nell'interno siciliano è una scelta che si paga, e non per il paesaggio.

La regola del rientro

Vale come per i percorsi lineari, moltiplicata. Alla fine dell'ultima tappa sei lontano da dove hai lasciato la macchina, e i collegamenti interni siciliani non sono fitti. Il rientro si organizza prima di partire, non l'ultimo giorno.

Domande rapide

Quanto sono impegnative le tappe dei cammini siciliani?

Quelle che attraversano le montagne superano i venti chilometri con dislivelli che arrivano oltre i mille metri. Non sono passeggiate, e affrontate di fila richiedono allenamento.

Qual è il periodo migliore per un cammino in Sicilia?

Marzo, aprile e ottobre. L'estate nell'interno siciliano rende le tappe lunghe una prova di resistenza al caldo più che una camminata.

Quanta acqua portare?

Quella necessaria per il tratto fra un punto di rifornimento e il successivo, non per l'intera giornata. Studiare prima dove sono i paesi lungo la tappa evita di portare peso inutile per venti chilometri.

Come abbiamo verificato

I dati delle tappe citate sono calcolati dalla geometria delle tracce mappate su OpenStreetMap. Il cammino completo ha più tappe di quelle di cui pubblichiamo la traccia.

Fonti

1. **Club Alpino Italiano**: scala delle difficoltà escursionistiche, segnaletica e sentiero Italia. https://www.cai.it/
2. **Regione Siciliana**: ordinanze regionali, riserve naturali e demanio forestale. https://www.regione.sicilia.it/

3. **OpenStreetMap**: geometrie dei percorsi pubblicati su questo sito, licenza ODbL. https://www.openstreetmap.org/
