SENTIERI SICILIANI · FOGLIO DI CAMPO

Il trekking costiero, e il vincolo che decide tutto

Sul periplo di Monte Cofano si salgono circa 300 metri senza mai superare i 262 di quota, e nel sito Natura 2000 dello Zingaro il bosco copre il 5 per cento: la costa siciliana si cammina con i numeri del sole, non con quelli del dislivello.

> Questo foglio è fermo al 2 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/trekking-costiero, e lo stato dei sentieri su https://www.sentierisiciliani.it/it/stato-sentieri.
>
> Emergenze in montagna: 112, chiedendo del Soccorso Alpino.

Il sentiero che corre alto sopra il mare è la forma di escursionismo che la Sicilia ha più di ogni altra regione italiana. È anche quella descritta peggio, perché tutti la raccontano con le parole del paesaggio e nessuno con i numeri che la rendono difficile.

Quei numeri esistono: quanto si sale davvero, quanta ombra c'è in percentuale, quanto sole arriva a terra e in quali ore, quando soffia lo scirocco e quando il mare chiude i tratti bassi.

I percorsi, con i numeri del sito

Il periplo di Monte Cofano misura 8,2 km, sta fra 7 e 262 metri di quota e accumula 313 metri di salita e altrettanti di discesa. Il sentiero CAI 609B da San Vito lo Capo a Cala Firriato, che corre sopra il paese e fuori dalla Riserva dello Zingaro, misura 8,4 km fra 7 e 380 metri, con 421 di salita. Il percorso costiero di Vendicari, da Lido di Noto alla Tonnara, misura 7,4 km fra 0 e 26 metri con 49 di salita in tutto, ed è l'unico davvero pianeggiante. Il tratto Macari-San Vito lo Capo misura 7,2 km fra 3 e 63 metri, con 67 di salita. Subito nell'entroterra, il collegamento Custonaci-Buseto Palizzolo misura 10,6 km fra 114 e 284 metri, con 226 di salita e 302 di discesa.

Altri percorsi molto citati non hanno una traccia misurata qui, e i numeri arrivano dagli enti. Il gestore dà il sentiero costiero dello Zingaro in 7 km e circa due ore di sola andata, fra l'ingresso sud di Scopello e quello nord di San Vito, per Punta Capreria, Cala del Varo, contrada Marinella e la Tonnarella dell'Uzzo. Il Comune di Palermo dà il sentiero costiero orientale di Capo Gallo, dalla Torre di Mondello al faro, in 1.621 metri. Il WWF, che gestisce la riserva di Torre Salsa, tutela circa 6 km di costa, e il depliant della riserva dà per il sentiero principale una misura molto più corta: una lunghezza unica del giro non è pubblicata.

Il numero da guardare non è la quota

Su un sentiero costiero la salita cumulata supera sempre la differenza fra quota minima e massima, perché ogni promontorio aggirato e ogni caletta raggiunta aggiunge un saliscendi. Sui percorsi del sito lo scarto però è contenuto: a Monte Cofano la salita è 1,2 volte la differenza di quota, sul collegamento Custonaci-Buseto 1,3, sul sentiero di Cala Firriato 1,1. Vendicari arriva a 1,9, ma su numeri così piccoli, 49 metri in tutto, non cambia la giornata. Il dislivello qui non è il vincolo: lo è il sole.

Con la regola che usiamo per i tempi, 4 km orari in piano più un'ora ogni 400 metri di salita, il periplo di Cofano dà 3 ore e 45 minuti di movimento netto e la traccia dello Zingaro 3 ore e 25. Sono stime geometriche: non sanno niente del sole. Il punto è cosa succede quando si sommano all'orologio.

IL DATO

Poca salita, nessuna ombra

Il periplo di Monte Cofano sta fra 7 e 262 metri di quota e accumula circa 300 metri di salita in 8,2 km: sulla carta è una camminata media. Quello che la rende dura d'estate non sono i metri ma l'esposizione, perché sul versante a mare l'ombra non c'è. È il motivo per cui nelle schede pubblichiamo il dislivello accanto alle quote estreme, e qui ci aggiungiamo le ore di sole.

La riserva di Monte Cofano →

Quanta ombra c'è, in percentuale

La risposta sta nei formulari standard Natura 2000, che dichiarano la ripartizione delle classi di habitat. Il sito ITA010017, "Capo San Vito, Monte Monaco, Zingaro, Faraglioni Scopello, Monte Sparacio", copre 7.338 ettari: 65 per cento di praterie aride e steppe, 12 di macchia e gariga, 7 di rocce e detriti, 4 di falesie. I boschi sempreverdi si fermano al 5 per cento, i rimboschimenti al 3. Il solo habitat 5330, gli arbusteti termomediterranei e predesertici, occupa 4.641 ettari.

Gli altri tre siti dicono la stessa cosa. A Monte Cofano, sito ITA010016 di 561 ettari, le praterie aride sono il 60 per cento e le leccete dell'habitat 9340 coprono 29,43 ettari in tutto. A Capo Gallo, sito ITA020006 di 549 ettari, le praterie aride salgono al 70 per cento. A Vendicari, sito ITA090002 di 1.517 ettari, nella ripartizione non compare nessuna classe forestale.

Non è natura vergine. Il formulario dello Zingaro descrive un paesaggio "alquanto brullo e denudato" per le utilizzazioni passate e in particolare per gli incendi, e quello di Monte Cofano parla di incendi "che si verificano quasi annualmente". Domina la serie della palma nana, *Chamaerops humilis*, con l'ampelodesma: coprono il suolo e non fanno ombra a un adulto in piedi.

Il sole, in watt e in ore

Sulla costa dello Zingaro l'irraggiamento globale orizzontale è di circa 1.658 kWh per metro quadro all'anno, media 2005-2020 del database SARAH2 via PVGIS. Il valore giornaliero passa da 1,9 kWh in dicembre e 2,0 in gennaio a 7,3 in giugno e 7,6 in luglio: quattro volte tanto. Marzo sta a 3,9, aprile a 5,4, ottobre a 3,4.

Il profilo orario conta più del totale. In luglio l'irraggiamento medio resta sopra gli 800 watt per metro quadro dalle 11 alle 15 di ora legale, con il massimo di 919 watt alle 13. Il massimo di aprile, 725 watt, è il valore che luglio tocca verso le dieci e mezza del mattino; quello di ottobre, circa 520 watt, corrisponde alle nove di luglio. Un dettaglio sposta i conti di un'ora: sulla costa occidentale il mezzogiorno solare cade attorno alle 13 e 10, non alle 12. Le ore centrali vere sono fra le 11 e le 15, la stessa fascia che le raccomandazioni nazionali sulle ondate di calore chiedono di evitare.

ATTENZIONE

Mezzogiorno è alle 13 e 10

Sulla costa occidentale il mezzogiorno solare cade intorno alle 13 e 10 di ora legale. In luglio l'irraggiamento resta sopra gli 800 watt per metro quadro dalle 11 alle 15. Un periplo di Cofano stimato in 3 ore e 45 di movimento netto, che con soste diventano cinque, partito alle 9 finisce alle 14: interamente dentro quella fascia. Partito alle 6 la evita tutta.

Caldo e acqua →

Una sola ombra è affidabile, ed è quella del rilievo. Il profilo di orizzonte calcolato dal modello del terreno, sul versante costiero dello Zingaro, dà un crinale a ovest alto fra 25 e 37 gradi. Il sole diretto lascia il sentiero fra le 17 e le 18 di luglio, due o tre ore prima del tramonto: arriva tardi, serve al rientro e non alle ore che contano.

Scirocco e maestrale hanno calendari opposti

Abbiamo contato le ore per settore di provenienza su vent'anni di ERA5, dal 2005 al 2024, in due punti: il golfo di Castellammare e la costa davanti a Torre Salsa. Il vento da sud-est, lo scirocco, occupa il 18,6 per cento delle ore di novembre nel primo punto e il 16,8 nel secondo, con un secondo massimo fra marzo e aprile attorno al 12-14 per cento; in luglio scende al 5,4 e al 3,7. Il maestrale fa l'opposto: il 17,0 e il 22,0 per cento delle ore di luglio, il 7,7 e il 14,5 a novembre.

Il vento che rende sopportabile agosto e quello che complica novembre sono due venti diversi, e nessuno dei due è raro. Le ore sopra i 30 km orari sono l'1,1 per cento del totale sulla costa nord-occidentale e l'1,9 su quella meridionale, quasi tutte fra dicembre e marzo. Il vento forte non è un problema estivo: è un problema dei mesi in cui la costa si cammina meglio.

Dove si entra in acqua, e dove è vietato o insensato

A Capo Gallo il divieto è di legge. L'Area marina protetta Capo Gallo-Isola delle Femmine, istituita nel 2002, ha una zona A di 77 ettari dove la balneazione è vietata insieme all'accesso dei natanti: due tratti attorno all'Isola delle Femmine e uno a ovest di Capo Gallo, cioè il lato selvaggio del promontorio. Nelle zone B e C si può nuotare. La gestione provvisoria è della Capitaneria di porto di Palermo.

A Monte Cofano il problema non è un divieto ma la roccia. Il formulario del sito descrive falesie a picco anche per oltre 200-300 metri: per larghi tratti del periplo il mare si vede e non si raggiunge. Allo Zingaro le cale sono invece la ragione del percorso, e l'ente dichiara due punti d'acqua, Cala del Varo nei mesi estivi e il Museo della civiltà contadina in contrada Uzzo. Restano l'eccezione: una fontana stagionale non è una dotazione su cui costruire una giornata.

Poi c'è un'avvertenza che non riguarda solo le riserve. L'Osservatorio nazionale per la prevenzione degli annegamenti, istituito dal Ministero della Salute nel 2019 e coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità, ha registrato oltre 600 decessi per annegamento in Italia nel biennio 2024-2025, di cui 281 in mare, e indica fra i pericoli le correnti di ritorno. Sulle cale delle riserve siciliane non abbiamo trovato pubblicato alcun servizio di salvataggio.

La marea è piccola, le mareggiate no

L'escursione di marea in Sicilia è dell'ordine di poche decine di centimetri e non cambia la percorribilità di un sentiero. Le oscillazioni che si notano sono meteorologiche: nel marzo 2022 il livello del mare si abbassò di 41 centimetri a Sciacca e di 32 a Porto Empedocle, tanto da far riemergere un isolotto, e l'INGV attribuì il fenomeno a un anticiclone anomalo persistente combinato con le maree sizigiali. Un'ampiezza di marea per stazione siciliana non l'abbiamo trovata pubblicata: chi ha bisogno di quel dato si rivolga alla Rete mareografica nazionale.

Il mare che conta è il moto ondoso. Su dieci anni di rianalisi, dal 2015 al 2024, nel golfo di Castellammare l'altezza d'onda significativa media passa da 0,40 metri in luglio a 1,16 in gennaio. Le ore con onda pari o superiore a 2 metri sono lo 0,2 per cento in luglio, il 14,7 in novembre, il 14,9 in dicembre e il 14,5 in gennaio. Il massimo del periodo è 4,92 metri, l'11 dicembre 2021; davanti a Torre Salsa 5,44 metri il 7 gennaio 2024, davanti a Vendicari 5,14 metri il 10 febbraio 2023.

IL DATO

Un'ora su sette, da novembre a gennaio

Nel golfo di Castellammare le ore con onda significativa pari o superiore a due metri sono il 14,7 per cento a novembre, il 14,9 a dicembre e il 14,5 a gennaio, contro lo 0,2 per cento di luglio. I

mesi migliori per camminare sulla costa sono anche quelli in cui il mare chiude i tratti bassi una volta su sette.

Quando andare in Sicilia →

Dove pesa si deduce dai profili. Vendicari sta fra 0 e 26 metri e in più punti corre sulla spiaggia; il sentiero di Capo Gallo verso il faro corre sulla roccia a filo d'acqua; a Torre Salsa il tracciato usa l'arenile. Con onda di due metri quei tratti saltano. Il sentiero costiero dello Zingaro sta più alto e regge: lì quello che salta è la discesa alle cale. Un elenco ufficiale dei tratti interdetti per mareggiata non esiste, e la regola pratica è che ogni tratto a livello di battigia va dato per fuori uso quando il mare è formato.

Le regole, e la chiusura che arriva d'estate

Nelle riserve costiere non si cammina dove si vuole. La Riserva dello Zingaro prescrive l'accesso solo a piedi e sui soli sentieri segnati, vieta cani e altri animali domestici, vieta ombrelloni, materassini, sdraio, sedie e natanti gonfiabili, vieta la raccolta di rocce, minerali, sabbia e sassi delle cale, e sconsiglia ciabatte e infradito. Il biglietto costa 5 euro intero e 3 ridotto, con pagamento solo elettronico. La riserva nasce con la legge regionale 98 del 1981, la prima in Sicilia, su 1.650 ettari di demanio forestale.

A Monte Cofano, riserva istituita con decreto assessoriale del 25 luglio 1997 su 537,5 ettari, il regolamento lascia libere le escursioni a piedi ma vieta di allontanarsi dai percorsi predisposti, il campeggio e il bivacco fuori dalle aree attrezzate, i fuochi salvo attività agro-pastorali comunicate prima. Sui cani non dice nulla di esplicito: la regola accertata è quella dello Zingaro, altrove il divieto va verificato con l'ente gestore, perché all'ingresso non c'è rimedio.

Resta il fuoco. La direttiva nazionale antincendio boschivo per il 2026 fissa il periodo estivo di lotta attiva dal 15 giugno al 15 ottobre, e la protezione civile regionale siciliana emette ogni giorno un avviso per il rischio incendi che d'estate incorpora le ondate di calore. La chiusura di una riserva però non discende dall'avviso: la decide l'ente gestore, caso per caso, e può durare mesi.

APPROFONDISCI

Come si sa se è aperto

L'avviso giornaliero della protezione civile regionale dice il rischio, non la chiusura. Quella la decide l'ente gestore e non ha un canale unico: va cercata sul sito della singola riserva, il giorno prima.

Incendi e chiusure →

Domande rapide

Quanto costa entrare, e si paga in contanti?

Allo Zingaro il biglietto è di 5 euro intero e 3 ridotto, e il contante non è accettato: si paga solo in forma elettronica agli ingressi. A Vendicari la tariffa è di 3,50 euro intero, 1,50 ridotto e 7,00 famiglia, anch'essa con pagamento solo elettronico. A Monte Cofano il regolamento dichiara libere le escursioni a piedi e non abbiamo trovato pubblicata alcuna tariffa d'ingresso. Sono dati consultati il 6 settembre 2026 e cambiano: la verifica sul sito dell'ente il giorno prima resta l'unica che funziona.

Ci si arriva senza auto?

Non con una fonte che regga. Il sito della Riserva dello Zingaro indica la stazione ferroviaria di Castellammare del Golfo come riferimento, con i collegamenti verso Trapani e Palermo, ma fra la stazione e l'ingresso sud restano diversi chilometri e non abbiamo trovato pubblicato un orario di linea verificabile fino agli ingressi. Lo stesso vale per Monte Cofano e Torre Salsa. Capo Gallo è l'eccezione, perché l'ingresso di Mondello sta dentro l'area urbana di Palermo. Prima di contare su un autobus, conviene chiedere all'ente gestore o al comune.

Si può portare il cane?

Allo Zingaro no: il sito dell'ente indica che cani e altri animali domestici non sono ammessi, con la motivazione dello stress alla fauna selvatica e del rischio sanitario. Anche a Vendicari il regolamento vieta di introdurre cani, pure al guinzaglio, come a Cavagrande nell'entroterra. Il regolamento di Monte Cofano invece non lo cita esplicitamente. Va verificato con il gestore prima di mettersi in macchina, perché al cancello non esiste una soluzione.

Sono percorsi adatti ai bambini?

Dipende da quale, e la differenza è di categoria, non di grado. Il percorso costiero di Vendicari accumula 49 metri di dislivello in 7,4 km: funziona. Il periplo di Monte Cofano ne accumula circa 300 in 8,2 km, senza ombra e senza acqua: con i bambini si fa solo nella stagione fresca e partendo presto. Nel mezzo, i primi tratti dagli ingressi dello Zingaro si fanno senza problemi, mentre l'attraversata completa dei 7 km pone anche il problema di come tornare al punto di partenza.

Sono percorsi ad anello o bisogna organizzare il rientro?

Le riserve costiere sono strisce lunghe e strette, e quasi tutti i percorsi sono lineari: si entra da un lato e si esce dall'altro. Il periplo di Monte Cofano è l'eccezione, perché gira attorno al promontorio e torna al punto di partenza. Allo Zingaro il sentiero costiero collega due ingressi distanti fra loro in auto, e il rientro va risolto prima di partire, non alla fine. A Capo Gallo il problema è diverso: gli accessi da Mondello e da Sferracavallo non formano un attraversamento continuo, e buona parte del fronte costiero si raggiunge dal mare.

Quando conviene partire, in pratica?

Da giugno a settembre, prima delle 7, con l'obiettivo di essere rientrati entro le 11. Fra le 11 e le 15 di ora legale l'irraggiamento medio di luglio resta sopra gli 800 watt per metro quadro e su questi percorsi non c'è dove ripararsi. In aprile e in ottobre la finestra si allarga di parecchie ore, perché il massimo giornaliero di quei mesi corrisponde rispettivamente alle dieci e mezza e alle nove del mattino di luglio. L'ombra del crinale a ovest arriva sulla costa dello Zingaro fra le 17 e le 18: serve al rientro, non alla parte centrale della giornata.

Come abbiamo verificato

Distanze, quote e dislivelli dei percorsi sono quelli calcolati per questo sito dalla geometria OpenStreetMap e dal modello digitale del terreno EU-DEM a 25 metri: sono gli stessi numeri delle schede, non cifre riprese da altrove. Le percentuali di copertura vegetale e le quote delle falesie vengono dai formulari standard Natura 2000 dei siti ITA010017, ITA010016, ITA020006 e ITA090002, pubblicati dal Ministero dell'Ambiente. I valori di irraggiamento sono estratti da PVGIS della Commissione europea, database SARAH2, media 2005-2020, con il profilo orario medio di luglio, aprile e ottobre e il profilo di orizzonte calcolato dal modello del terreno. Le frequenze del vento e le altezze d'onda sono nostri conteggi su rianalisi ERA5 per il periodo 2005-2024 e 2015-2024, su due punti costieri. Tariffe, orari e regole sono quelli pubblicati dagli enti gestori e consultati il 6 settembre 2026: cambiano, si verificano prima di partire. Dove non abbiamo trovato una fonte lo diciamo.

Fonti

1. **Riserva Naturale Orientata dello Zingaro**: ingressi, orari, tariffe e itinerari interni della riserva. https://www.riservazingaro.it/
2. **Ministero dell'Ambiente e della Sicurezza Energetica**: normativa su aree protette e tutela ambientale. https://www.mase.gov.it/
3. **Regione Siciliana**: ordinanze regionali, riserve naturali e demanio forestale. https://www.regione.sicilia.it/
4. **Dipartimento della Protezione Civile**: sistema di allertamento nazionale e codici colore. https://www.protezionecivile.gov.it/
5. **Protezione Civile della Regione Siciliana**: avvisi di allerta meteo e rischio incendi boschivi in Sicilia. https://www.protezionecivilesicilia.it/
6. **Istituto Superiore di Sanità**: indicazioni sanitarie di riferimento. https://www.iss.it/
7. **Copernicus Land Monitoring Service**: EU-DEM, il modello digitale del terreno europeo a 25 metri, oggi non più distribuito e sostituito dal Copernicus DEM. https://land.copernicus.eu/
8. **OpenStreetMap**: geometrie dei percorsi pubblicati su questo sito, licenza ODbL. https://www.openstreetmap.org/
9. **OpenTopoData**: interrogazione dei modelli digitali del terreno usati per quote e dislivelli. https://www.opentopodata.org/
