

LE GUIDE DI **DOVE**

# SICILIA

- LE SPIAGGE PIÙ BELLE • LE RISERVE NATURALI
- ALLA SCOPERTA DELL'ENTROTERRA
- LE CITTÀ CLASSICHE • TUTTI I SAPORI DELL'ISOLA





Come spesso accade, il passato illumina il presente. E il presente condiziona il futuro. Così, studiando gli atti redatti dai notai normanni, un gruppo di ricercatori appassionati di cammini ha riportato alla luce un complesso sistema di strade romane, battute nei secoli da eserciti, mercanti e pellegrini. Gli **Amici dei cammini francigeni di Sicilia**, l'associazione nata nel 2009 per volontà di **Davide Comunale**, archeologo ed esperto di viabilità antica, ha ritrovato in quattro documenti ufficiali la citazione di *viam francigenam*, la via dei Franchi, ovvero i popoli giunti dalla Francia, in particolare dalla Francia del Nord: i Normanni. Le quattro vie antiche sono la **Magna Via Francigena**, la **Francigena da Palermo a Messina per le montagne**, la **Via Francigena Fabaria** e la **Via Francigena Mazarense**, che da Mazara del Vallo, passando per la cuspide più occidentale della Sicilia, Marsala, risale verso Palermo (l'unica a oggi ancora in divenire). Decodificati gli atti, zaino in spal-

In alto, trekking sull'isola di **Filicudi**, nelle Eolie. In basso, sulle sponde del **fiume Alcantara**, nei pressi di Floresta (Me), all'interno del **parco dei Monti Nebrodi**.

la, i ricercatori hanno percorso a piedi ogni metro di quei sentieri, nascosti sotto 700 anni di storia. Poi, con la volontà di farli conoscere ai camminatori di tutto il mondo, li hanno resi in buona parte praticabili. Il risultato è un sistema di circa 900 chilometri, la **rete dei cammini francigeni di Sicilia**, un bellissimo progetto concreto di recupero, tutela e valorizzazione del territorio.

La **Magna Via Francigena** è un itinerario di 180 chilometri, che unisce **Palermo ad Agrigento**: 12 tappe, da mare a mare. Dalle meraviglie del capoluogo, passando per **Monreale**, con la sua cattedrale medioevale, **Santa Maria Nuova**, il **lago di Piana degli Albanesi**, il bacino artificiale più antico della Sicilia, e poi **Corleone**, la rocca di Suteria, fino alla rupe **Atecnica di Agrigento**, affacciata sul Mediterraneo e sulla **Valle dei Templi**. Inaugurata a giugno del 2017, La **Magna Via** rappresenta un salto dentro una Sicilia diversa dai soliti *diché*, che permette di scoprire l'eredità lasciata

## LE MARATONE: CORRERE NELLA STORIA

Serve un buon allenamento per correre la maratona, ma l'esperienza di fare *running* tra i paesaggi dell'isola ripaga ogni fatica. Ecco quattro occasioni per chi, alla passione per la corsa, unisce il desiderio di scoprire luoghi insoliti e itinerari evocativi.

Si ispira al gesto dell'emerdromo Filippide la maratona **La Filippide**, che ogni anno ad agosto prende il via al sorgere del sole da **Chiaromonte**, in provincia di Ragusa, per arrivare al traguardo sulla spiaggia di **Punta Secca**, il noto borgo Vigata reso celebre dalla *fiction* sul commissario Montalbano. Solo nell'anno olimpico l'arrivo è previsto al **museo di Kamarina**, che sorge su un luogo considerato sacro dagli abitanti dell'antica colonia greca. Il percorso si svolge sulla **Planata degli Iblei**, tra muretti a secco, canyon, necropoli, ulivi e carrubeti. È veloce, perché quasi tutto lievemente in discesa. Uno dei passaggi più affascinanti è l'attraversamento del feudo del **castello di Donnafugata**, oggi museo della città di Ragusa.

Anche **Palermo** va di corsa. Qui si gareggia nell'arte e nella bellezza, con la maratona e la mezza maratona di novembre. Per entrambe le distanze, partenza e arrivo sono nel **Giardino inglese**, il parco pubblico progettato nel 1851 dall'architetto Basile. Lungo il percorso si costeggiano il mare di **Mondello** e alcuni luoghi-simbolo del capoluogo, tra cui i teatri **Politeama e Massimo**, passando attraverso il **parco della Favorita**. È una corsa nella storia la mezza maratona della **Concordia "Città di Agrigento"**, unica per il passaggio sulla **Via Sacra** nella **Valle dei Templi**. L'appuntamento, qui, è a ottobre. Si come anche sulla perla nera del Mediterraneo, dove servono gambe allenate. La **Classica di Pantelleria**, in programma a ottobre, è una maratona intorno al periplo dell'isola. Il percorso è un alternarsi di panorami vista mare e saliscendi, tra rocce in chiaroscuro e macchia mediterranea. Con scorci spettacolari, come l'arco dell'elefante che appare dopo **cala Levante**. c.p.

REPRODUZIONE RISERVATA

re in provincia di Palermo. Tra gli altri, meritano i percorsi che si snodano tra gole, cascate e vasche naturali lungo il fiume Sosio, nel **parco regionale dei monti Sicani**, non distante da Sciacca. O nell'altopiano rupestre dell'Argimusco, in provincia di Messina, per vedere le uniche rocce megalitiche della Sicilia. A **Petralia Sottana**, un trekking nel cuore delle Madonie porta al vallone Madonna degli Angeli, una zona naturalisticamente unica.

Sono trekking gastronomici, che al piacere del cammino aggiungono i sapori autentici della cucina siciliana, quelli proposti da **Walking Eolie&Sicily** nelle Isole Eolie (vedere il servizio a pag. 154), sull'Etna e in diverse città tra cui Siracusa, Noto, Palazzolo Acreide. Su tutti, il tour a piedi di **Filicudi**: inizia con la visita ai tre vulcani attivi e ai due villaggi preistorici di Filo Braccio e Capo Graziano. Prosegue poi per mulattiere fino all'arrivo a **Pecorini Mare**, giusto in tempo per l'aperitivo vista mare con tramonto su Alicudi.

Non mancano i trekking organizzati a Lipari, Alicudi e a Salina, come quello che da **Leni** porta a **Vallespina** lungo un sentiero selvaggio, ma agevole, che arriva ai vulcani di Pizzo Corvo e Pollara, il più vecchio e il più giovane dell'isola. È sempre emozionante percorrerlo, ancora di più con la luna piena, magari dopo una cena tipica in rifugio. (c.p.)

## L'ETNA SU DUE RUOTE

Organizzare un tour in bicicletta in Sicilia può essere una buona occasione per scoprire le città, ma anche i paesini che circondano le pendici dell'Etna o le bellezze dell'archeologia, come la **Valle dei Templi** ad Agrigento, tracciando itinerari su misura per le proprie capacità fi-

## LE DRITTE di

**DOVE**

### BICI DA LEGGERE

Due guide preziose per gli amanti degli itinerari in bicicletta: *Mountain bike in Sicilia. 53 itinerari tra Agrigento, Trapani, Palermo e i parchi della Madonie, Nebrodi ed Etna* (Alessandro e Franco Tedesco, edizioni Versante Sud, 2017, 33 €), e *Pedala Italia. 20 viaggi in bici per tutti nelle regioni italiane* (Ediciclo, 2020, 14 €). Contiene un capitolo dedicato alla ciclovia dell'Alto Belice, un anello di 260 chilometri con partenza e arrivo a Palermo.

siche. L'isola deve fare ancora molta strada per potenziare la rete di piste ciclabili e ciclovie in sede protetta (e ancora non esiste un coordinamento complessivo dell'offerta a pedali), è certo che addentrarsi su due ruote nella terra di Verga e Pirandello si rivela un'esperienza foriera di scoperte. Il modo migliore è affidarsi a operatori specializzati. In Sicilia non mancano e propongono servizi di ogni tipo, dal semplice noleggio della bicicletta (muscolare o a pedalata assistita) agli itinerari guidati, fino ai pacchetti *all inclusive*, per scoprire l'isola da una prospettiva diversa.

Con i suoi 3.350 metri d'altitudine, l'Etna (per saperne di più, leggere a pag. 136) occupa un ruolo centrale per chiunque voglia pedalare sulle strade asfaltate che risalgono il vulcano dai diversi versanti, arrivando a sfiorare quota 2.000 metri. Sono tante le opzioni adatte alle bici da strada, comprese le e-bike. Le vie principali sono quelle tracciate dal **parco ciclistico dell'Etna**. Un esempio? Il percorso che parte dal paese di **Pedara**, non distante da Catania, e arriva al **rifugio Sapienza**, costringendo i *biker* a macinare 1.284 metri di salita in soli 17 chilometri, con una pendenza media superiore al sette per cento e punte del 18 per cento. Una salita entrata nell'immaginario collettivo anche grazie al passaggio del Giro d'Italia.

Se l'Etna è la terra del sacrificio e delle salite, la Sicilia nel complesso garantisce percorsi adatti anche a chi preferisce la mountain bike o i modelli da trekking, ideali per i lunghi tour, così come per gli amanti del *gravel*, i nuovi modelli che combinano telai simili a quelli delle bici da corsa con ruote e gomme adatte al fuoristrada. Divertimento garantito per ogni tipo di *biker*, dunque. Ma anche pacchet-

In alto, un tratto del cammino nell'oasi naturalistica di **Vendicari**, in provincia di Siracusa. In basso, tour in bici sul **monte Pellegrino**.

# Le nostre scelte

## Cammini, trekking

### 1 ASSOCIAZIONE AMICI DEI CAMMINI FRANGI DI SICILIA

I percorsi e le mappe delle quattro antiche vie dei Franchi che attraversano l'isola  
Referente: Davide Comitale  
Cell. 392.45.31.430 | Web: viefrancigenedisicilia.it  
E-mail: viefrancigenedisicilia@gmail.com

### 2 ASSOCIAZIONE AMICI DELLA VIA DEI FRATI

Info sul cammino, le tappe, l'ospitalità e per richiedere la credenziale di partecipazione  
Referente: Santo Mazzarisi  
Cell. 328.46.87.434 | Web: laviadeifrati.wordpress.com  
E-mail: viadeifrati@gmail.com

### 3 ASSOCIAZIONE NATURALISTICA I NEBRODI

Escursioni e trekking nel Parco dei Nebrodi | Referente: Alessandro Licciardello | Cell. 348.34.31.229 | Web: inebrodi.it | E-mail: info@inebrodi.it

### 4 SICILIA WEEKEND

Portale web dedicato alla cultura, alla natura e al buon cibo siciliano con proposte viaggio per tutti e guide trekking scaricabili in pdf e stampabili | Referente: Dario La Rosa | Cell. 328.31.36.852 | Web: siciliawebweekend.info | E-mail: redazione@siciliawebweekend@gmail.com

### 5 WALKING EOLIE & SICILY

Guide specializzate in trekking e passeggiate gastronomiche nelle isole Eolie, sull'Etna e in diverse città della Sicilia  
Referente: Giuni Murabito  
Cell. 349.64.19.964 | Web: walkingeolie.com | E-mail: info@walkingeolie.com



## Bike

### 6 PARCO CICLISTICO ETNA

Le sei opzioni di salita su strada che portano sull'Etna, mappate con tracce consultabili online e scaricabili  
Web: parcociclisticoetna.com | E-mail: info@parcociclisticoetna.com

### 7 ETNA BIKE TOURS

Tour in bici (da strada, gravel, mountain bike) sull'Etna e percorsi di più giorni con formula all inclusive al prezzo di 160 € al giorno comprensivi di alloggio, pasti, trasferimenti, noleggio bici e accessori, guida e mezzo di assistenza (maggiorazione di 25 €/giorno per le e-bike). Organizza anche tour in gravel bike a pedalata assistita con ospitalità in strutture di pregio, come gli antichi casali nell'entroterra dotati di Spa e cucina gourmet, al costo di 230 €/giorno

Indirizzo: corso Italia 11/a, Milo (Cr) | Cell. 342.53.81.387  
Web: etnabiketours.com/it  
Prezzi: noleggio (a giornata) mountain bike 25 €, bici da strada 35 €, gravel e-bike 35 €, e-mountain bike 40 €

### 8 RIFUGIO SAPIENZA

A quota 1920 metri, ideale punto d'arrivo per i percorsi in bici che risalgono l'Etna e per trascorrere una notte in quota. Servizio di officina e noleggio bici | Indirizzo: piazzale Rifugio Sapienza, Nicolosi (Cr) | Tel. 095.91.53.21 | Web: rifugiosapienza.com | Prezzi: doppia b&B da 68 a 85 €

### 9 CHALET CLAN DEI RAGAZZI

Sul versante nord dell'Etna, una struttura bike friendly dotata di officina e noleggio bici, in posizione strategica per i diversi percorsi in mountain bike che si snodano nei dintorni  
Indirizzo: via Mareneve,

Linguaglossa (Cr)  
Tel. 095.64.36.11 Cell. 340.73.50.907 | Web: etnanordchalet.it | Prezzi: b&B 35 € a persona, mezza pensione da 50 a 55 €

### 10 COAST2COAST BIKE TOUR

Percorsi inediti presentati da un gruppo di *biker* siciliani, uniti dalla passione per la propria terra e per la bici. Tra le proposte, il tour da Castellammare del Golfo ad Agrigento (260 chilometri in sette giorni) con partenza il sabato. Il pacchetto include sei notti b&B, pranzo al sacco e cena, guida e trasferimento da/per l'aeroporto (890 € per gruppi di minimo sei persone)  
Indirizzo: via Agrigento 1, Agrigento | Cell. 328.45.61.237 | Web: coast2coast.it | Prezzi: noleggio e-mountain bike 60 € al giorno, trekking e-bike 40 € al giorno (minimo tre giorni)