

# Trekking sul mare in Sicilia: l'itinerario segreto di San Vito Lo Capo

**Autore:** Walter Giannò

**Data:** 17 Gennaio 2026



La risposta è semplice e sorprendente allo stesso tempo: natura intatta, storia millenaria, sentieri panoramici e un silenzio che d'estate non esiste. **San Vito Lo Capo** non è solo una destinazione balneare estiva, ma un luogo che in inverno rivela la sua anima più autentica.

Quasi come fosse un'isola nell'isola, **San Vito Lo Capo** si adagia su un promontorio verde e luminoso, stretto tra due giganti di roccia: **Monte Monaco** a oriente e **Monte Cofano** a occidente. Un equilibrio naturale che regala panorami spettacolari in ogni stagione.

In inverno, lontano dalla folla e dal turismo di massa, questo angolo di Sicilia diventa il luogo ideale per chi cerca **trekking sul mare**, cultura e paesaggi incontaminati. È il momento giusto per

camminare, osservare, ascoltare. E capire davvero perché San Vito Lo Capo è uno dei territori più affascinanti del Mediterraneo, come riportato da un percorso strutturato da [Trekking.it](https://www.trekking.it).

Qui la natura è stata generosa, ma la storia non è stata da meno. Ogni sentiero racconta un incontro: quello tra civiltà diverse, tra mare e montagna, tra mito e religiosità popolare. Un patrimonio che oggi si può vivere passo dopo passo, soprattutto lungo uno degli itinerari più suggestivi della Sicilia occidentale.

## Un territorio dove storia e culture si incontrano

San Vito Lo Capo conserva importanti segni del suo passato. In questo tratto di costa, per secoli, **culture arabe ed europee** si sono incontrate, scontrate e fuse. Un'eredità visibile nell'architettura, nei toponimi e nelle leggende tramandate fino a oggi.

Tra i luoghi simbolo spicca il **Santuario-Fortezza di San Vito**, risalente al V secolo e situato a pochi metri dal mare. Non è una chiesa come le altre: è una **chiesa fortificata**, più simile a un baluardo difensivo. La minaccia delle incursioni saracene, in questa zona, è durata a lungo, e l'architettura lo racconta senza bisogno di parole.

Poco distante si incontra un altro sito carico di memoria: la **Tonnara del Secco**, attiva fino al 1969. Si trova lungo il sentiero che conduce verso la **Riserva dello Zingaro**, alle spalle del Monte Monaco, a circa tre chilometri dal centro abitato.

Nei fondali davanti alla tonnara giace il relitto del cargo **Kent**, affondato nel 1978. I locali lo chiamano ancora oggi la "*nave dei corani*", perché secondo una leggenda trasportava libri sacri. Un racconto che aggiunge mistero a un mare già ricco di storie.

## Il profilo inconfondibile del Monte Cofano

Osservando la costa, lo sguardo viene catturato dalla sagoma imponente del **Monte Cofano**, situato nel territorio di **Custonaci**. Dal 1997 l'area è tutelata dalla **Riserva naturale di Monte Cofano**, un riconoscimento che ne preserva l'eccezionale valore ambientale.

Il monte è un **massiccio dolomitico** dalle pareti ripide e verticali. Si è formato durante il Triassico, in seguito al sollevamento di antichi depositi calcarei marini. La salita verso la vetta è impegnativa, come suggerisce la sua morfologia aspra.

Ma c'è un'alternativa accessibile e spettacolare: un **sentiero costiero** che gira tutto intorno al monte, spesso a picco sul mare. Un percorso che, soprattutto in inverno, regala un'esperienza di cammino intensa ma alla portata di molti escursionisti allenati.

## La leggenda di San Vito e le origini del territorio

San Vito Lo Capo è profondamente legato a una leggenda che affonda le radici nel Cristianesimo delle origini. Si racconta che, agli inizi del IV secolo, sotto l'imperatore Diocleziano, un giovane cristiano di nome **Vito**, insieme ai suoi tutori Modesto e Crescenzia, si imbarcò da Mazara diretto verso Roma.

Durante il viaggio fece tappa sull'estremo promontorio settentrionale della Sicilia, nei pressi dell'antico borgo di **Conturrana**, allora abitato da pagani. Da questo episodio nasce il culto che ancora oggi caratterizza il territorio e che ha dato origine al santuario e al paese moderno.

Il **sentiero che unisce Custonaci a San Vito Lo Capo** attraversa proprio questi luoghi. È un itinerario sospeso tra terra e mare, mito e religiosità, che conserva intatta una natura selvaggia e potente. Un cammino ideale da percorrere in un'unica giornata, soprattutto nei mesi invernali.



Monte Cofano

## Trekking dal Santuario di Maria a San Vito Lo Capo

Il percorso ha inizio dal **Santuario di Maria Santissima di Custonaci**, edificio di origine medievale che custodisce una statua della Vergine molto venerata dalla popolazione locale.

Usciti dalla porta laterale del santuario, si procede verso nord fino a lasciare il paese e raggiungere la rocca Cerriolo. Da qui parte un sentiero che conduce alla frazione di **Scurati**. Dopo un breve tratto asfaltato, si imbecca uno sterrato che, in circa cinque minuti, porta alla **Grotta Mangiapane**.

Si tratta di un antro straordinario che ospita al suo interno **il più grande borgo d'Europa costruito dentro una grotta**. Un luogo unico, abitato fino al secolo scorso, che racconta una storia di adattamento e convivenza con la natura.

Lo sterrato prosegue senza segnalazioni evidenti fino all'ingresso nella Riserva naturale di Monte Cofano. Da qui il sentiero corre solitario lungo la costa, passando accanto alla torre cinquecentesca di **San Giovanni**, alla cappella del Crocifisso e a una grotta abitata sin dalla preistoria.

Dopo circa un'ora e mezza si raggiunge la **Tonnara di Cofano**, una torre medievale dalla caratteristica pianta stellata. Il cammino continua costeggiando calette suggestive, come **Cala dei Giachi**, famosa per i suoi ciottoli bianchi.

Dopo altre due ore si arriva all'**Isulidda**, uno scoglio piatto vicino a un arco naturale visibile dall'alto della torre omonima. Da qui il percorso si allontana dalla costa e sale verso il **Piano di Sopra**, passando per la **Grotta del Racchio**, frequentata dall'uomo nel Paleolitico.

L'ultimo tratto conduce alla cappella di **Santa Crescenzia**, in località Conturrana. Gli ultimi due chilometri si percorrono su strada asfaltata fino all'abitato di San Vito Lo Capo e al suo santuario-fortezza.

## Lo sapevi che...?

- Il Monte Cofano era un'isola nel Triassico, prima di unirsi alla terraferma.
- La Grotta Mangiapane è stata set cinematografico per film e spot pubblicitari.
- In inverno, San Vito Lo Capo registra oltre 300 giorni di sole all'anno.

## FAQ – Domande frequenti

### **Il trekking è adatto a tutti?**

È consigliato a persone abituate a camminare per diverse ore.

### **Si può fare anche in inverno?**

Sì, ed è il periodo migliore per clima e tranquillità.

### **Servono permessi?**

No, ma è necessario rispettare le regole della riserva.

### **Quanto dura il percorso completo?**

Circa 6–7 ore di cammino.

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/inverno-san-vito-lo-capo-trekking-mare/>

Generato il 12/03/2026