

# Castello Rocca di Cefalù

In cima a U castieddu, la rupe di Cefalù



## Camminare fa bene perché

1

Allena il cuore

2

Allontana lo stress

3

Fa bene alle ossa



Vai al percorso GPS

## Itinerario

TREKKING NATURALISTICO

Cefalù

Lunghezza  
2.9 km

Durata  
60 min

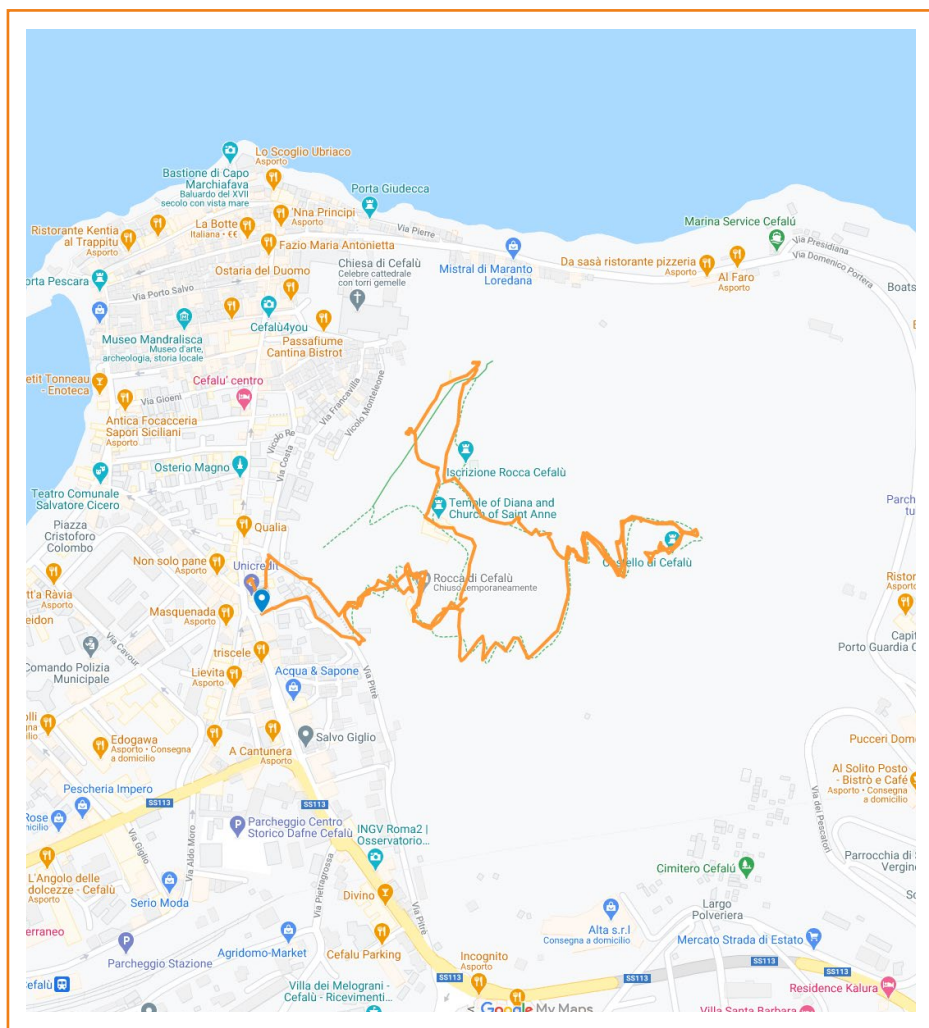
Salita  
250 m

Discesa  
250 m

# Rocca di Cefalù

La rupe che sovrasta Cefalù i cefaludesi la chiamano “u castieddu”, perché sulla cima ci sono i resti di un antico maniero. Questi non sono l'unica testimonianza di un passato lontano. Una cinta muraria medievale circonda la rupe a mezza costa, mentre i resti del cosiddetto Tempio di Diana aggiungono fascino e sacralità.

La rupe del Castello è legata a filo stretto con il borgo e con la sua storia. Il nome stesso di Cefalù verrebbe dal greco kefalè che significa testa. Guardandola dal porto la rupe sembra infatti una testa che guarda e sorveglia il centro abitato e il suo mare.



## Il percorso

Un percorso facile e breve sale alla Rocca di Cefalù, inerpicandosi nella macchia mediterranea assoluta, dopo un breve tratto nella pineta. Le rocce carbonatiche ricche di fossili raccontano la storia di un antico mare abitato da molluschi bivalvi (le Rudiste) che vivevano nel punto di separazione tra il mare profondo e il mare più vicino alla terraferma. Su queste rocce, oggi emerse, nidifica il falco pellegrino che con un po' di fortuna può essere avvistato.



I PERCORSI DEL BENESSERE



## 1 Cefalù

Poco distante da Piazza Garibaldi, da cui parte il sentiero, la vista su Cefalù dall'alto è spettacolare. La cattedrale arabo-normanna è Patrimonio dell'Umanità Unesco e il borgo è inserito nella lista dei Borghi più belli d'Italia. La pietra calcarea con cui è costruito è la stessa di cui è fatta la rupe, mentre le stradine strette, dall'impianto medievale, sono pavimentate con i ciottoli della spiaggia.

300 mt

## 2 Tempio di Diana

Il tempio di Diana è un'opera megalitica costruita con lastroni di pietra di tipo dolmenico. Risale probabilmente al V secolo prima di Cristo, così come la cinta muraria, in parte ancora conservata, che circonda il centro storico di Cefalù. All'interno del tempio c'è una cisterna ancora più antica, legata probabilmente a un utilizzo sacrale dell'acqua.



500 mt + 200 mt

## 3 Belvedere e Capo della Kalura

Con una piccolissima deviazione rispetto al tracciato che segue le mura fortificate della rocca si arriva a un belvedere con vista su capo della Kalura, con le insenature e l'omonima torre, residuo di un vasto sistema difensivo realizzato dagli spagnoli. Lo sguardo spazia fino a Capo d'Orlando, ai monti delle Madonie e dei Nebrodi e sul versante occidentale fino a Capo Santa Lucia, Monte San Calogero, Capo Zafferano e Palermo con Monte Pellegrino e Capo Gallo.



1000 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

## 4 Il castello

A poco meno di 300 metri circa sul livello del mare c'è la vetta della rocca, con i resti del castello. Il castello fu edificato nel XII secolo e ampiamente rimaneggiato tra il XVI e il XVII secolo per poi essere abbandonato nel corso dell'800.

Prima di ridiscendere verso il centro abitato i più volenterosi possono fare con calma il giro dell'intero periplo della rupe con i suoi panorami, spettacolari in ogni direzione.



900 mt

5

## Ritorno a Cefalù

Se dopo questa piacevole camminata ti è venuta un po' di fame guarda le nostre nuove ricette del benessere

[www.oliocuore.it](http://www.oliocuore.it)



I PERCORSI DEL BENESSERE