



PRONTI ATTENTI TREKKING

准备适当的衣服和装备
注意徒步路径，尊重大自然和传统作物
以徒步旅行的方式来探索这片充满传统文化与卓越珍宝的土地。



briefing adv

葡萄酒 企业

Albana la Torre di Beghi Maria
Via Castellana, 3 - La Spezia
Tel. +39 333.8397759
info@albanalatorre.it
www.albanalatorre.it

Arrigoni
Via Sarzana, 224 - La Spezia (SP)
Tel. +39 0187.504060 - +39 393 9402222
info@awf2000.com
www.arrigoni1913.it

A Scià
Località Pian del Corso, 1
Monterosso (SP)
Tel. +39 0187.888158
az.agr.ascia@gmail.com
www.vinocinqueterre.com

Begasti
Via Servano, 14 - Monterosso (SP)
Tel. +39 0187.82.90.65 - +39 328.2294983
info@begasti.it - www.begasti.it

Buranco
Via Buranco, 72 - Monterosso (SP)
Tel. +39 349 4348046 - +39 0187.817677
info@buranco.it
www.burancocinqueterre.it

Burasca
Via Discovolo, 267
Manarola Riomaggiore (SP)
Tel. +39 0187.920268 - +39 339.8071261
info@burasca.com - www.burasca.com

Campogrande
Via di Loca, 189 - Riomaggiore (SP)
Tel. +39 327.2910120
info@cinqueterre-campogrande.com
www.cinqueterre-campogrande.com

Cheo
Via Brigate Partigiane, 1
Vernazza (SP)
Tel. +39 333.9594759
bartolocheo@gmail.com
www.cheo.it

Cian du Giorgi
San Bernardino (Corniglia)
Vernazza (SP)
Tel. +39 349239252
info@ciandugiorgiwinery.com

Coop Agricoltura Cinque Terre
Loc. Groppo
Manarola Riomaggiore (SP)
Tel. +39 0187.920435
info5t@cantinacinqueterre.com

Crovara
Via dei Molini 26
Manarola Riomaggiore (SP)
Tel. +39 349.7514446
alecrovara@libero.it
www.cantinacrovvara.it

Davide Bordone
Loc. Piè de Campo
Manarola Riomaggiore (SP)
Tel. +39 347 6973349
daviderooms@gmail.com

Erbaspada
Via Roma, 80 - Monterosso (SP)
erbaspada@gmail.com

Finis Terrae
Tel. +39 347.7363119
finisterrae.riomaggiore@gmail.com

Fino Riccardo (I Magnati)
Via del Santuario, 266
Riomaggiore (SP)
Tel. +39 335.5853062
1963riccardo@gmail.com

Forlini Cappellini
Via Riccobaldi, 45
Manarola Riomaggiore (SP)
forlinicappellini@libero.it

Il Foresto di Michele Potenza
Vernazza
Tel. +39 331.876 6719

Luciano Capellini
Via Montello, 240/b
Volastra Riomaggiore (SP)
Tel. +39 0187.920632
capellini@vinbun.it
www.vinbun.it

Possa
Va Signorini, 91
Riomaggiore (SP)
Tel. +39 348.3162470
info@possa.it - www.possa.it

La Polenza
Via Fieschi, 107
Corniglia - Vernazza (SP)
Tel. +39 3284341519
info@lapolenza.it - www.lapolenza.it

Litàn
Via G. Matteotti, 32/f
Riomaggiore (SP)
Tel. +39 340.7655840
litanfc@libero.it - www.litan.it

Sassarini
Località Pian del Corso, 1
Monterosso (SP)
Tel. +39 0187.888158
cantinassassarini@alice.it
www.sassarini5terre.it

Terenzuola
Via Vercalda, 14 - Fosdinovo (MS)
Tel. +39 0187.670387
info@terenzuola.it
www.terenzuola.it

Terra di Bargòn
Via A. Gramsci, 11 - Riomaggiore (SP)
Tel. +39 333.4480652 - +39 335.6997268
info@terradibargon.com
www.terradibargon.com

U Lustru
Riomaggiore
Tel. +39 3669294685 - +39 3477219043

Vetua
Loc. Fuisso - Monterosso (SP)
Tel. +39 347.4518245
aavetua@gmail.com - www.vetua.it
www.cantinacinqueterre.com

Walter De Battè
Via Pecunia, 160 - Riomaggiore (SP)
Tel. +39 389.8084812 - +39 348.6100365
info@primaterra.it
www.primaterra.it



- 沿岸路径
- 垂直路径及连接方式
- 半山腰路径
- 山脊路径

130 公里 的路径



小径的总长度超过130公里！
下载公园的网络应用程序



<http://mappe.parconazionale5terre.it>



(112) 下载免费的五渔村徒步路径应用程序

PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE
Via Discovolo c/o Stazione Manarola - 19017 Riomaggiore (SP)

(0039) 0187 762600
www.parconazionale5terre.it
@parcocinqueterre

info@parconazionale5terre.it
ParcoCinqueTerre
@parco5terre

准备好去探索五渔村国家公园及其 130 公里的徒步路径了吗？如想更好体验，欢迎联系公园管理局的徒步旅行者服务，并遵循一些良好实践

检查您是否配有适当的装备，并根据您的能力、天气状况和道路可通性来选择路线。欢迎在公园接待中心索要地图或下载五渔村徒步指南应用程序（Cinque Terre Hiking Guide）。沿着这条路，需要保持有意识的思考，并**注意**自己的行为：遵守当地规则和标志，这样既能保护自己，也能保护自然和农业环境。

除了**徒步**旅行的经验，如想更深度地体验五渔村的垂直景观，一定要了解其生物的多样性，并品尝当地特产和上乘的葡萄酒

在公园的无数条小径上开展主题徒步旅行



准备

适当的装备和衣服



- 可分层的衣服防风或防雨外套、帽子、墨镜
- 穿着 Vibram 防滑纹理鞋底的封闭式鞋子
- 根据您的能力来评估路径的难度
- 检查天气状况和路径可及性
- 准备地图、防晒霜、徒步装备、急救箱、水和粮食
- 与公园接待中心联系，并获取有关以下信息：主题行程、信息资料、导游服务（五渔村步行公园和蒙塔莱文学公园）
- 探索五渔村卡“MS 火车和徒步”所含的服务
- 小径的总长度超过130公里！下载公园的网络应用程序



注意



- 尊重农民的劳动成果和私人财产
- 使用带橡胶脚垫的远足杖
- 遵循路标指示和装备装置
- 避免不必要的噪音滋扰
- 始终遵循带有路标的既定路线
- 尊重动物
- 切勿破坏花草树木
- 切勿野外生火
- 将垃圾全部带下山
- 切勿露营
- 切勿喂饲动物野生动物

徒步路径，
尊重大自然和传统作物



徒步

来探索这片充满传统文化与卓越珍宝的土地。



- 花一些时间享受寂静和大自然的声音
- 探索垂直景观，亲自接触当地乡村文化
- 观察当地动植物的生物多样性
- 品尝葡萄酒和其他当地美食来了解人文风情



可访问性

登录

mappe.parconazionale5terre.it

可查看实时更新的
路径的可访问性

难度等级

- T 游客级别：**
不太费劲的简单路径，适合所有人
- E 徒步级别：**
有点吃力且需锻炼的路径
- EE 专家级别：**
具有挑战性的路径，需要有一定的经验和锻炼

鞋履

- 禁止穿着平滑鞋底或使用不防滑（即非 Tibram 类型）纹理鞋底的敞开式鞋子违反者将根据以下条款处罚：394/91 号法律第 30 条第 2 点及其后续修改和整合。

警报级别

- 如果出现黄色的天气警报，公园会将通过自己的渠道通知游客不建议入园，并停售线上和线下的“五渔村徒步卡”
- 如果出现橙色/红色警报，公园将禁止入园，并停销线上及线下的所有类型的五渔村服务卡。

可在公园接待中心或通过链接在线购买五渔村卡

<https://card.parconazionale5terre.it/>



欢迎了解所有五渔村卡包含的服务！

游园须知

