



# PRONTI ATTENTI TREKKING

PRÊTS AVEC L'ÉQUIPEMENT ET LA TENUE ADAPTÉS  
ATTENTION, VEUILLEZ RESPECTER LA NATURE ET LES CULTURES TRADITIONNELLES  
TREKKING À LA DÉCOUVERTE DU TERRITOIRE ENTRE TRADITION ET EXCELLENCE



briefing adv

## EXPLOITATIONS VITIVINICOLES

**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.vinocinquetterre.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.burancocinquetterre.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@cinquetterre-campogrande.com  
www.cinquetterre-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



- SENTIERS CÔTIERS
- SENTIERS VERTICAUX ET DE LIAISON
- SENTIERS DE MI-CÔTE
- SENTIERS DE CRÊTES

130 KM  
DE SENTIERS



PLUS DE 130 KM DE SENTIERS !  
TÉLÉCHARGEZ  
L'APP WEB DU PARC



<http://mappe.parconazionale5terre.it>



(112) NUMÉRO D'APPEL D'URGENCE EUROPÉEN

## PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE

Via Discovolo c/o Stazione Manarola - 19017 Riomaggiore (SP)

(0039) 0187 762600

info@parconazionale5terre.it

www.parconazionale5terre.it

ParcoCinqueTerre

@parcocinquetterre

@parco5terre





**PRÊTS** à découvrir le parc national des Cinque Terre et ses **130 kilomètres de sentiers**? Pour vivre cette expérience le mieux possible, utilisez les **services réservés aux randonneurs** offerts par l'Office du Parc et adoptez certaines des **bonnes pratiques** listées ci-après. Faites en sorte d'avoir le bon **équipement**, choisissez votre itinéraire en fonction de vos capacités, vérifiez les conditions météorologiques et l'accessibilité au sentier. Demandez la carte du parc dans les Centres d'Accueil du parc ou téléchargez l'appli **Cinque Terre Hiking Guide**.

**ATTENTION**, vous devez adopter, le long des sentiers, un **code de bonne conduite**. Ainsi, vous devez avoir un **comportement correct** en respectant les règles en vigueur et la signalétique afin d'assurer votre protection et la sauvegarde du cadre naturel et agricole.

Vous pouvez, maintenant, vivre une expérience palpitante de **TREKKING**, en interagissant avec le paysage vertical des Cinque Terre, sa communauté et goûter à la mosaïque de biodiversités d'où naissent des produits du terroir et des vins excellents.

## Trekkings à thème le long des sentiers du Parc



SCIACCHE RAIL



AVEC L'ÉQUIPEMENT,  
ET LA TENUE ADAPTÉS



- Superposition de plusieurs couches de vêtements. Veste coupe-vent ou coupe-pluie, bonnet, lunettes de soleil
- Port de chaussures fermées avec des semelles antidérapantes et accrochantes de 'type Vibram'
- Évaluation du degré de difficulté du sentier en fonction de vos capacités
- Vérification avant la randonnée des conditions météorologiques et de l'accessibilité du sentier
- Munissez-vous de cartes, crème solaire, équipements pour le trekking, kit de soins d'urgence, eau et nourriture
- Adressez-vous aux centres d'accueil du Parc afin d'obtenir des informations utiles sur les itinéraires thématiques, les matériels d'information, les visites guidées programmées (Cinque Terre Walking Park et Parc Littéraire E. Montale)
- Découvrez les services inclus dans la Cinque Terre Card 'MS Treno et Trekking'
- Plus de 130 Km de sentiers ! Téléchargez l'App web du Parc



VEUILLEZ RESPECTER LA NATURE  
ET LES CULTURES TRADITIONNELLES



- Respectez le travail des agriculteurs et les propriétés privées
- Utilisez les bâtons munis des embouts
- Respectez la signalétique et les équipements
- Évitez de faire des bruits inutiles ou gênants
- Suivez toujours les sentiers équipés de balisage
- Respectez les animaux
- N'endommagez pas les arbres et les fleurs
- N'allumez pas de feux
- Ramenez toujours les déchets avec vous
- Ne campez pas
- Ne donnez pas à manger aux animaux sauvages

REMPLISSEZ  
VOTRE  
GOURDE

Vous éviterez  
ainsi de rejeter  
dans l'atmosphère  
0,08 kg de CO<sub>2</sub>  
nécessaire pour  
la production  
d'une bouteille  
en plastique



À LA DÉCOUVERTE DU TERRITOIRE  
ENTRE TRADITION ET EXCELLENCES



- Prenez le temps de savourer le silence et les bruits de la nature
- Découvrez le paysage vertical et les témoignages de la civilisation paysanne
- Observez la biodiversité de la faune et de la flore locales
- Savourez la beauté du paysage, ainsi que les vins et les autres produits du terroir



## ACCESSIBILITÉ

Sur [mappe.parconazionale5terre.it](https://mappe.parconazionale5terre.it) l'accessibilité au réseau des sentiers est mise à jour en temps réel.



## NIVEAUX DE DIFFICULTÉ

- T Niveau touristique:** parcours simples avec un faible dénivelé adaptés à tous
- E Niveau randonneur:** tracés moins faciles exigeant plus d'entraînement
- EE Randonneurs experts:** tracés difficiles exigeant un bon entraînement et une solide expérience

## CHAUSSURES

L'utilisation de chaussures ouvertes et/ou avec une semelle lisse ou dépourvues de semelle accrochante et antidérapante (de type Vibram) est interdite. Les contrevenants seront punis aux termes de l'alinéa 2, article 30 de la loi 344/94 et modifications et intégrations successives.

## NIVEAUX D'ALERTE

- En cas d'**alerte jaune**, le parc déconseille, via ses canaux d'information, l'accès au réseau des sentiers et interrompt la vente de la Cinque Terre Card 'Trekking' (dans les points de vente et en ligne).
- En cas d'**alerte orange/rouge**, le parc informe que l'accès à tout le réseau de sentiers est interdit et interrompt la vente de tous les types de cartes de services Cinque Terre Card (dans les points de vente et en ligne).

La **CINQUE TERRE CARD** peut être achetée dans les centres d'accueil du parc ou en ligne en se connectant au lien <https://card.parconazionale5terre.it/>

Découvrez tous les services offerts par la Cinque Terre Card!

