

🇮🇹 RICORDA SEMPRE DI...

Indossare scarponcini da trekking o almeno scarpe sportive con suola non liscia. Portare sempre con te una minima scorta d'acqua e, se vuoi affrontare un percorso lungo, anche un piccolo spuntino. Evitare le ore più calde durante i mesi estivi. Informarti prima di partire sulle eventuali chiusure di tratti di sentiero. **Consorzio Turistico Cinque Terre - www.cinqueterre.it**
Parco Nazionale Cinque Terre – www.parconazionale5terre.it
Pro Loco in Monterosso - 0187/817506. *Affrontare i sentieri in buone condizioni fisiche e metereologiche ed essendo consapevoli che si percorrono sentieri da trekking e non passeggiate turistiche.*

🇬🇧 ALWAYS REMEMBER TO...

Wear proper hiking shoes or at least good trainers. Always bring along a minimum amount of water, and, if you're planning to walk for a long while, also bring a small snack with you. Avoid the hottest hours in summertime. Get proper information about possible closures on the footpaths before leaving. **Consorzio Turistico Cinque Terre - www.cinqueterre.it**
National Park of Cinque Terre – www.parconazionale5terre.it
Pro Loco in Monterosso al Mare - 0039 0187/817506.
Walk the trails only in good physical and weather condition and being aware that you're walking on proper trekking paths, not on a promenade.

🇩🇪 IMMER DARAN DENKEN...

Tragen Sie Wanderschuhe oder mindestens Turnschuhe mit guten Profilsohlen. Nehmen Sie immer etwas Trinkwasser und – falls die Wanderung etwas länger dauern könnte – auch eine Kleinigkeit zu essen mit. Vermeiden Sie im Sommer die heißesten Stunden. Informieren Sie sich im Voraus über mögliche Schließungen von Wanderwegen. **Consorzio Turistico Cinque Terre - www.cinqueterre.it**
Nationalpark – www.parconazionale5terre.it
Pro Loco in Monterosso al Mare - 0039 0187/817506
Wandern Sie nur, wenn Sie bei guter Gesundheit sind. Seien Sie sich bewusst, dass die Trekking-Pfade, keine Spazierwege, sind.

🇫🇷 RAPPEL-VOUS BIEN...

Choisissez des chaussures de marche ou du moins des chaussures sportives à semelle crantée. Emportez un bon ravitaillement d'eau et, pour une longue marche, un petit casse-croûte. Pendant l'été évitez les heures plus chaudes. Avant de partir mettez-vous bien au courant sur d'éventuelles fermetures de traits de sentiers. **Consortium Touristique Cinque Terre - www.cinqueterre.it**
Parc National des Cinq Terres – www.parconazionale5terre.it
L'office du tourisme de Monterosso - 0039 0187/817506
Assurez-vous des bonnes conditions physiques et météorologiques tout en étant conscients de parcourir des chemins de montagne et non des promenades touristiques.

Monterosso al Mare

- ★★★★ **Hotel Palme:** Tel: 0187.829013 / 0187.829037 - Fax: 0187/829081
- ★★★★ **Hotel Porto Roca:** Tel: 0187.817502 - Fax: 0187/817692
- ★★★★ **Hotel Ristorante Amici:** Tel: 0187.817544 - Fax: 0187.817424
- ★★★★ **Hotel Baia:** Tel: 0187.817512 - Fax: 0187.818322
- ★★★★ **Hotel Cinque Terre:** Tel: 0187.817543 - Fax: 0187.818380
- ★★★★ **Hotel La Colonnina:** Tel: 0187.817439 - Fax: 0187.817788
- ★★★★ **Albergo Ristorante Marina:** Tel: 0187.817613 - Fax: 0187.817242
- ★★★★ **Hotel Punta Mesco:** Tel/Fax: 0187.817495
- ★★★★ **Albergo Suisse Bellevue:** Tel: 0187.818065 - Fax: 0187.818325
- ★★★★ **Albergo Villa Adriana:** Tel: 0187.818109 - Fax: 0187.818128
- ★★ **Albergo Ristorante Monterosso Alto:** Tel/Fax: 0187.801220
Cell: 339.3950672
- ★ **Albergo al Carugio:** Tel/Fax: 0187.817453
- Locanda Relais "A Cà du Gigante":** Tel: 0187.817401 - Fax: 0187.817375
- Locanda Relais "Il Maestrale":** Tel: 0187.817013 - Fax: 0187.817084
- Affittacamere Monica:** Cell: 333.3170409 - Fax: 0187.818344
- B&B Il Parco:** Tel/Fax: 0187.818021 - Cell: 328.7243977
- B&B Villa Pietrafiore:** Tel: 0187.817311 - Cell: 349.8045280
- Ristorante Al Carugio:** Tel/Fax: 0187.817367
- Ristorante Belvedere:** Tel/Fax: 0187.817033
- Ristorante La Cambusa:** Tel: 0187.817546 - Fax: 0187.817258
- Ristorante e Cantina Miky:** Tel: 0187.817608 - Fax: 0187.817375
- Bar centrale:** Tel: 0187.817690
- Bar Nuovo Eden:** Tel: 0187.818256
- Enoteca Internazionale:** Tel/Fax: 0187.817278
- Fabbrica d'Arte Monterosso:** Tel: 0187.817488 - Cell: 335.7615314/5

Vernazza

Affittacamere Casa Catò: Tel: 334.1238579

Manarola

- ★★★★ **Albergo Cà d'Andrean:** Tel: 0187.920040 - Fax: 0187.920452
- Alla Porta Rossa - Camere e Case Vacanze in Bio/ecostruttura:**
Tel: 0187.920189 - Fax: 0187.760621 - Cell: 347.2525857 / 348.3843946
- Il Vigneto B&B:** Tel: 0187.1852727 - Fax: 0187.1852377
- MiniMarket La Bottega:** Tel: 334.8165000

Riomaggiore

- Mini Hotel - Locanda "Cà dei Duxi":** Tel: 0187.920036 - Fax: 0187.920036
- "Cinqueterre Residence" Locanda:** Tel: 0187.760538 - Fax: 0187.760564
Cell: 320.2931376
- "Il Borgo di Campi" Locanda Appartamenti:** Tel: 0187.758523 - Fax: 0187.760053
- "Ristorante Gli Ulivi":** Tel: 0187.760020

Consorzio Turistico Cinque Terre

Località Loreto-parcheggio multipiano 19016 Monterosso al Mare (SP)
Tel. 0187/1852108 - www.cinqueterre.it - informazioni@cinqueterre.it
app Android e iOS - www.icinqueterre.it



TREKKING NELLE CINQUE TERRE

Località Loreto-parcheggio multipiano 19016 Monterosso al Mare (SP)
Tel. 0187/1852108 - www.cinqueterre.it - informazioni@cinqueterre.it

Carta dei sentieri - Hiking map
Sentiers - Wanderkarte



Trovaci su / Find us on



MONTEROSSO - VERNAZZA - CORNIGLIA - MANAROLA - RIOMAGGIORE



TREKKING NELLE CINQUE TERRE



Consorzio Turistico Cinque terre
Località Loreto-parcheggio multipiano
19016 Monterosso al Mare (SP) - Tel. 0187/1852108
www.cinque terre.it - informazioni@cinque terre.it
app Android e iOS - www.icinque terre.it



Sentieri / Footpaths

2 (592)	Monterosso - Riomaggiore (Sentiero Azzurro)	5h	
	Monterosso - Vernazza	2h	●
	Vernazza - Corniglia	1h 30m	●
	Corniglia - Manarola	1h 10m	●
	Manarola - Riomaggiore	20m	●
10 (590)	Monterosso - S. Antonio	1h 15m	●
9 (509)	Monterosso - Soviore	1h 45m	●
8/b (582)	Termine - Madonna di Reggio	1h 15m	●
8 (508)	Vernazza - Foce Drignana	2h 15m	●
8/a (581)	Reggio - S. Bernardino	2h 30m	●
7 (507)	Vernazza - La Cigoletta	2h 20m	●
7/a (587)	Corniglia - La Cigoletta	2h 20m	●
6/d (586)	Volastra - Case Pianca	50m	●
6 (506)	Manarola - Aia del Cane	2h 40m	●
02 (502)	Tomante Groppo - Sella della Galera	1h 45m	●
01 (501)	Riomaggiore - Sella della Croce	1h 30m	●
3 (593)	Riomaggiore - Telegrafo	2h 15m	●
3/a (530)	Volastra - Telegrafo	2h 40m	●
4 (504)	Biassa - Schiara	2h 15m	●
4/b (535)	Campiglia - Fossola - Cravarezza	1h 30m	●
4/c (534)	Fossola - S. Antonio	1h	●
22 (573)	Levanto - Colla dei Bagari	1h 30m	●
14 (572)	Levanto - Colla dei Bagari	1h 30m	●
11 (528)	Campiglia - Punta Persico	40m	●
1 (598)	Levanto - Porto Venero	12h	●
1 (591)	Levanto - S. Antonio	2h 15m	●
	S. Antonio - Il Termine	1h 35m	●
	Il Termine - La Cigoletta	3h 15m	●
	La Cigoletta - Telegrafo	2h 40m	●
	Telegrafo - Portovenere	3h 20m	●
593V	Riomaggiore - Madonna Montenero	1h	●
504C	Schiara - Inneso sentiero 4B (535)	50m	●
531	Manarola - Riomaggiore (Beccara)	1h	●

Legenda / Map Symbol

	Centro abitato / Inhabited areas		Sentiero / Path
	Santuario / Sanctuary		Sentiero Azzurro
	Zone A: Area Marina Protetta / Protected Sea-Area		Linea Traghetti / Ferry Routes
	Zone B: Area Marina Protetta / Protected Sea-Area		Percorso turistico / Easy
	Ferrovia / Railway lines		Escursionisti medi / Average hikers
			Escursionisti esperti / Expert hikers

Treni / Trains

