



Suggestivo e straordinario, il Parco delle Cinque Terre è così. E lo si conosce soprattutto percorrendo i sentieri a picco sul mare, a ridosso dei borghi, fra le montagne che degradano, a volte bruscamente, sugli scogli e poi nel mare cristallino.

Le raccomandazioni per viverli in sicurezza:

- Scegli gli itinerari in funzione delle capacità fisiche e tecniche
- Documentati sulle caratteristiche del percorso assumendo informazioni tramite lo studio della carta topografica (distanze, dislivello, sorgenti, fontane, rifugi, ecc.) e chiedendo notizie sull'effettiva percorribilità dei sentieri. Studia gli eventuali itinerari alternativi per il rientro
- Provedi ad abbigliamento ed equipaggiamento consono all'impegno e alla lunghezza dell'escursione (abbigliamento intimo di ricambio, pile, giacca a vento, guanti, cappello, scarponi, occhiali da sole, crema solare, generi di conforto alimentare)
- Non dimenticare di inserire nello zaino l'occorrente per eventuali situazioni di emergenza (telo termico, lampada frontale, telefonino, coltello, bussola, ecc.) insieme ad un piccolo kit di pronto soccorso
- Non intraprendere un'escursione da solo e in ogni caso comunica, ad una persona di fiducia, l'itinerario che prevedi di percorrere
- Informati sulle previsioni meteorologiche consultando la nostra pagina meteo oppure il sito www.meteomont.org, e osserva sul posto costantemente l'evoluzione delle condizioni atmosferiche, specie vento e temperatura.
- Se hai qualche dubbio sul percorso, torna indietro. A volte è meglio rinunciare che rischiare l'insidia del maltempo.
- Si ricorda comunque che è vietato percorrere i sentieri in condizioni meteo avverse, dato che si può mettere a rischio la propria ed altrui incolumità
- Riporta sempre a valle i tuoi rifiuti
- Rispetta la flora e la fauna. Rispetta le culture e le tradizioni locali e non abbandonare mai il sentiero segnalato.
- Per le emergenze fai riferimento al 112, servizio di pronto intervento

Evocative and extraordinary: such is Cinque Terre Park. And the best way to get to know it is by walking on its numerous cliff-side tracks, on trails running by small villages and across mountains that decline - abruptly, sometimes - towards the sea rocks and the transparent water. Here are some precautions for a safe hike.

- *Choose your trail according to your physical conditions and technical skills*
- *Study the trail characteristics on a topographic map (distance, difference in elevation, springs, fountains, huts, etc.) and ask for information on the trail's actual passability. Study potential alternative routes for the way back.*
- *Make sure your clothes and equipment are suitable for the hike's length and difficulty (spare underwear, fleece jumper, wind jacket, gloves, hat, hiking boots, sunglasses, sun cream, food)*
- *Don't forget to include the necessary equipment for potential emergency situations (thermal blanket, headlamp, handy, knife, compass, etc.) as well as a small first aid kit.*
- *Don't go on a hike by yourself, and anyway inform a trusted person about your planned itinerary*
- *Consult the weather forecast on our weather page or on the website www.meteomont.org, and constantly keep an eye on how the weather evolves during your hike, especially in terms of wind and temperature.*
- *If you have doubts, go back. It is sometimes better to quit a hike rather than running the risks of bad weather. Please remember that it is however prohibited to walk on the trails in case of adverse weather conditions, as you may endanger yourself and others.*
- *Take your garbage back with you*
- *Respect plants and animals. Respect local culture and traditions and don't leave the marked path*
- *In case of emergency, call 112 (first aid service)*

Visita la pagina con tutte le informazioni sulla rete sentieristica (livello di difficoltà, tempi di percorrenza ecc) del Parco Cinque Terre www.parconazionale5terre.it/sentieri

Find all the information on Cinque Terre Park's trail network (difficulty level, duration, etc.) at www.parconazionale5terre.it/Esentieri-outdoor.php