



LE CINQUE TERRE

TREKKING NELLE
CINQUE TERRE

Consorzio Turistico Cinque Terre
Località Lento - portogruo mullino
16018 Monterosso al Mare (SP) Tel. 019/7022222
www.cinquetterre.it - info@cinquetterre.it
app Android e iOS - www.cinquetterre.it

The map illustrates the Cinque Terre National Park area, highlighting various hiking trails and their distances. The towns shown are Levanto, Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola, Riomaggiore, La Spezia, and Porto Venero. The map also indicates the location of the park's headquarters, Consorzio Turistico Cinque Terre, and provides contact information.

Sentieri / Footpaths

Sentiero / Footpath	Distanza
2 (592) Monterosso - Riomaggiore	5h
Gentile Azzurro	2h
Montenapoli - Vernazza	1h 30m
Vernazza - Corniglia	1h 30m
Corniglia - Manarola	20m
Manarola - Riomaggiore	1h 15m
Riomaggiore - S. Antonio	1h 15m
Monterosso - S. Antonio	1h 15m
Terminale - Madonna di Reggio	1h 15m
Terminale - Focci Dignana	2h 15m
Reggio - S. Bernardino	2h 30m
Vernazza - La Coglietta	2h 20m
Corniglia - La Coglietta	2h 20m
Volatras - Casa Piana	2h 20m
Manarola - Alia del Canale	2h 40m
Tomare Grappa - Sella della Gaiata	1h 45m
Riomaggiore - Sella della Croce	1h 30m
Riomaggiore - Telegrafo	2h 15m
Volatras - Telegrafo	2h 40m
Biasca - Schiara	2h 15m
Campiglia - Fossola - Crivellazza	1h 30m
Fossola - S. Antonio	1h
Levanto - Colla dei Bagari	1h 30m

Legenda / Map Symbol

- Centro abitato / Urbanized areas
- Sentiero / Path
- Sentiero Azzurro / Blue Trail
- Sentiero Rosso / Red Trail
- Sentiero Verde / Green Trail
- Sentiero Giallo / Yellow Trail
- Sentiero Bianco / White Trail
- Sentiero Nero / Black Trail
- Sentiero Grigio / Grey Trail
- Sentiero Marrone / Brown Trail
- Sentiero Viola / Purple Trail
- Sentiero Arancione / Orange Trail
- Sentiero Rosa / Pink Trail
- Sentiero Blu / Blue Trail
- Sentiero Verde / Green Trail
- Sentiero Giallo / Yellow Trail
- Sentiero Bianco / White Trail
- Sentiero Nero / Black Trail
- Sentiero Grigio / Grey Trail
- Sentiero Marrone / Brown Trail
- Sentiero Viola / Purple Trail
- Sentiero Arancione / Orange Trail
- Sentiero Rosa / Pink Trail
- Sentiero Blu / Blue Trail

Treni / Trains

da Genova >

Monterosso Vernazza Corniglia Manarola Riomaggiore

CARTINA DETTAGLIATA

Clicca qui: http://www.parconazionale5terre.it/pdf/Cartina_Sentieri.pdf

Sommario

CARTINA DETTAGLIATA.....	1
COME RAGGIUNGERLE.....	2
Cosa Mangiare.....	2
Dove sono le spiagge	3
Perché non andare in macchina?.....	3
Cos'è la “Cinque Terre card”?	3
E a piedi?	4
E le barche private?	4
E il battello da Rapallo?	4
ACCESSORI	4
DA RICORDARE	4



Clicca qui: http://www.parconazionale5terre.it/pdf/Cartina_Sentieri.pdf

CARTINA DETTAGLIATA.....	1
COME RAGGIUNGERLE.....	2
Cosa Mangiare.....	2
Dove sono le spiagge	3
Perché non andare in macchina?.....	3
Cos'è la “Cinque Terre card”?	3
E a piedi?	4
E le barche private?	4
E il battello da Rapallo?	4
ACCESSORI	4
DA RICORDARE	4

CARTINA DETTAGLIATA.....1

COME RAGGIUNGERLE.....2

Cosa Mangiare.....2

Dove sono le spiagge 3

Perché non andare in macchina?.....3

Cos'è la “Cinque Terre card”? 3

E a piedi?.....4

E le barche private?4

E il battello da Rapallo? 4

ACCESSORI.....4

DA RICORDARE 4

COME RAGGIUNGERLE

Il mezzo migliore per raggiungere le Cinque Terre da Rapallo è sicuramente il **treno**. Con il treno diretto (senza cambi), in soli **40 minuti** sarete alla prima delle Cinque Terre rispetto a noi, che è Monterosso (il costo del treno varia dai 5 ai 12 € circa, mi raccomando consultate gli orari e, se altissima stagione, comprate i biglietti il giorno prima, altrimenti rischiate che non ci siano più posti sul treno!). Da Monterosso potrete scegliere voi come proseguire la vostra gita, il mezzo più caratteristico e panoramico è sicuramente il **battello**, che si ferma in tutte le Cinque Terre ad eccezione di Corniglia, poiché essa è arroccata su un promontorio e non ha l'attracco per le barche, ma potrete ammirarla dal mare. Il biglietto del battello costa circa **35,00 euro** a persona ed è valido per una giornata intera, vi permette di visitare le **Cinque Terre** e anche **Portovenere** (non è una delle Cinque Terre, ma è meraviglioso!). Consiglio: prendete il battello a Monterosso, restate a bordo fino a Portovenere (circa un'ora e venti di navigazione), nonostante ci siano le fermate intermedie, in questo modo potrete iniziare la visita dall'ultima e ritornare indietro al punto di partenza. Quando comprate i biglietti vi vengono consegnati gli orari dei battelli, così potrete scegliere voi quanto tempo restare in ciascun "paese" a seconda di quando volete risalire su un battello successivo. Tornando indietro potrete poi sostare in tutte le altre terre, oppure solo in alcune, sceglierete voi!

Il treno del ritorno lo riprenderete quindi sempre da Monterosso (consultate gli orari di rientro per essere sicuri di non dover aspettare troppo a lungo il treno), in ogni caso non vi conviene comprare il biglietto andata e ritorno perché non sapete di preciso quanto tempo passerete in ciascun paese.

Cosa Mangiare alle Cinque Terre solitamente si va almeno una giornata intera per cui non si ha molto tempo per fermarsi al ristorante, è consigliabile mangiare qualcosa d'asporto, che sia una **focaccia** (sempre imbattibile nella nostra Liguria!) oppure un cono con **fritto misto** all'interno, delizioso in questi posti di mare!

Ci sono ovviamente diversi ottimi ristoranti, ad esempio a Vernazza il Ristorante *Al Castello*; a Manarola il Ristorante Food & Wine *Nessun Dorma*.



Dove sono le spiagge Monterosso ha la **spiaggia** più grande di tutte, sia privata che pubblica, in tutte le altre Cinque Terre si possono trovare spiagge molto piccole o comunque **accessi al mare** (piattaforme, scogli, scalette) e nelle giornate più calde è d'obbligo portarsi il costume: l'acqua è meravigliosa, non riuscirete a non tuffarvi! Anche a **Portovenere** c'è una piccola spiaggetta, oppure passando per la *Grotta Byron* c'è un accesso al mare direttamente dagli scogli. Fidatevi ne vale la pena!

Perché non andare in macchina? Molto semplice, le Cinque Terre non hanno molto parcheggio, quello che c'è generalmente è per i residenti. L'unico **parcheggio** si trova a Monterosso, è a pagamento e, purtroppo, durante l'alta stagione è molto difficile trovare un posto libero, ci si può riuscire solo partendo molto presto la mattina (da essere là intorno alle 9). Non c'è l'uscita dell'**autostrada** "Cinque Terre", ma bisogna uscire a **Carrodano/Levanto** e da lì proseguire con la statale fino a raggiungere Monterosso, da Rapallo ci vuole circa 1 ora e 30. Eventualmente, se proprio non potete rinunciare alla macchina potete provare ad arrivare a **Levanto** (circa 1 ora di macchina da Rapallo) e da lì spostarvi con il battello o con il treno per Monterosso. A Levanto c'è un po' più possibilità di parcheggiare l'auto, ma ricordatevi che l'alta stagione è sempre alta stagione.

Durata del percorso seguendo la strada normale (no autostrada): circa 2 ore da Rapallo a Monterosso.

Cos'è la "Cinque Terre card"? Ce ne sono due tipi: "Cinque Terre Treno" e "Cinque Terre Trekking", la prima costa circa 18€ e vi permette di visitare le Cinque Terre con il **treno**, di usare i bus navetta tra i paesi e di accedere alle aree e ai sentieri del Parco Nazionale delle Cinque Terre. Ricordatevi che Corniglia è arroccata su un promontorio, quindi anche la stazione si trova in basso rispetto al paese e vi sono circa 400 scalini da percorrere per raggiungere il centro dalla stazione. Vista mozzafiato e panorama stupendo, ma certamente è meglio saperlo prima! Eventualmente c'è anche un autobus che porta verso il centro.

La seconda card costa 7,50€ e permette di accedere a tutti i sentieri del Parco e include anche l'utilizzo dei bus navetta tra i paesi. Entrambe le card sono acquistabili online (<https://card.parconazionale5terre.it>.) oppure direttamente alle Cinque Terre.

Attenzione: a Portovenere non c'è la stazione, quindi non è raggiungibile in treno.



E a piedi? I percorsi a piedi sono meravigliosi, decisamente memorabili. Si tratta di percorsi con viste mozzafiato, non sono passeggiate in piano. È necessario avere **abbigliamento sportivo** adatto (soprattutto le scarpe), per poterle visitare tutte occorrono circa 5 ore (solo andata), ma purtroppo non tutte i percorsi sono aperti, alcuni sono ancora chiusi a causa di frane. Sicuramente sono percorribili i sentieri tra Monterosso e Vernazza (durata circa 2 ore) e tra Vernazza e Corniglia (durata circa 1 ora e 30). **Attenzione:** ci sono tratti di sentieri in salita (o con scalini) e sotto il sole, fate una buona scorta di acqua fresca!

E le barche private? Certamente c'è la possibilità di visitare le Cinque Terre noleggiando barche private, per singoli o per piccoli gruppi. L'ideale sarebbe prenotarle con anticipo per essere sicuri di trovare la disponibilità. In accordo con lo skipper c'è la possibilità di vedere alcune delle Cinque Terre e fermarsi anche a fare il bagno durante il tour.

E il battello da Rapallo? Il battello da Rapallo arriva alle Cinque Terre, ma ce n'è solo uno la mattina (non tutti i giorni, ma varia a seconda del periodo), partenza intorno alle 8.45 e rientro verso le 18/18.30, si tratta di un "tour organizzato", quindi non potete scegliere voi quale paese visitare, ma vi porteranno loro a Monterosso per 3 ore e poi 1 ora e mezza a Vernazza o Riomaggiore (in base alla disponibilità degli approdi). Quindi scegliendo il biglietto di andata e ritorno, in tutta la giornata, si possono vedere solo due delle Cinque Terre, costo del biglietto andata e ritorno 40,00 euro a persona.

ACCESSORI costume, asciugamano, crema solare, occhiali da sole, acqua, dispositivi per fare tante, tantissime foto!

DA RICORDARE se il mare è troppo mosso (dipende ovviamente dal vento) i battelli non possono circolare regolarmente, quindi potrebbero subire variazioni negli orari e nei percorsi o addirittura fermarsi proprio. Prepararsi eventualmente ad un piano B in caso di condizioni meteorologiche avverse.



DETAILED MAP

Click here: http://www.parconazionale5terre.it/pdf/Cartina_Sentieri.pdf

Sommario

HOW TO GET THERE	5
Where to eat.....	6
Where are the beaches?	6
What about the car?.....	6
What is “Cinque Terre card”?	6
What about walking?	7
Is there any private boat?	7
Is there a ferry boat from Rapallo?	7
ACCESSORIES.....	7
REMEMBER.....	7

HOW TO GET THERE

The best way to get to Cinque Terre from Rapallo is by **train**. With a direct train (no changes) in 40 minutes you will be at the first village from here that is Monterosso (the ticket may cost from 5 to 12 euros, make sure to check the timetable and, if it's high season, try to buy the tickets the day before, to be sure that you can find a place on the train). From Monterosso you can choose how you prefer to continue your visit, the most characteristic and panoramic way is for sure the **ferry boat** that stops in all the villages, except from Corniglia, because it is up in the hill and there's no port, but you can see it from the sea. The ferry ticket costs 35,00 euro per person, and it is valid all day, with this ticket you can visit Cinque Terre and Portovenere, too. (Portovenere is not one of the Cinque Terre but it is fantastic!)

Best advice: take the boat from Monterosso, stay on board up to Portovenere (about 1 hour and 20 minutes), even if there are the stops in between, you continue till the end, so that you can start from the last one and then come back to visit all the other villages. When you buy the tickets you should receive a boat timetable, following it you can understand how much time you can spend in each village and when you can take the following boat to continue your day. Coming back, you can visit all the villages or only some of them, it's completely up to you!

You can catch the train to come back from Monterosso (check the timetables before to be sure that you do not have to wait too much for a train); anyway, we don't suggest that you buy from the beginning a round trip ticket because you do not know how much time you will spend in each place.



Where to eat in Cinque Terre usually you stay at least one day, so you probably do not have a lot of time to go in a restaurant, we suggest getting something take away, such as Focaccia (as you probably know it is delicious and typical in all this area) or a paper cone with fried fish, yummy in these seaside villages!

Obviously, there are many delicious restaurants, for example in Vernazza there is *Al Castello*; and in Manarola Food & Wine *Nessun Dorma*.

Where are the beaches? Monterosso has the biggest beaches, both private and public, in all the other villages you can find very small beaches or some access to the sea (such as rocks or small ladders) and in the hottest days it's really necessary to have your swimsuit with you: the water is wonderful, you cannot avoid diving! Even in **Portovenere** there's a small beach, or if you pass through *Grotta Byron* there's a free access to the sea. Trust me! It's worth it!!

What about the car? It's quite easy, in Cinque Terre the only parking lots you can find are for resident people. The biggest **parking** is in Monterosso, it's a pay and display parking, and unfortunately during the high season it's almost impossible to find an available lot, it's only possible if you arrive there very early in the morning (around 9am). In the highway you cannot find the exit "Cinque Terre", rather the name of the exit is **Carrodano/Levanto** and from there you should take the normal street to Monterosso, from Rapallo it takes 1 hour and half. Eventually, if you cannot go without the car, you can try to stop in Levanto (about 1 hour from Rapallo), and from there catch the ferry boat or the train to Monterosso. In Levanto, there are more parking places, but remember that high season it's always high season!

Following the normal street from Rapallo (no highway) it's about 2 hours to arrive to Monterosso.

What is the "Cinque Terre card"? There are two different types of cards: "Cinque Terre Treno" and "Cinque Terre Trekking", the first one costs about 18€ and it allows you to visit all the Cinque Terre with the **train**, to use the shuttle buses among the villages and to walk in the paths and all the areas of the National Park. Remember that Corniglia is on a small cape, so even the railway station is lower than the centre, and you should take 400 steps to reach the centre from the station. The view is breath-taking and stunning, but for sure it's better to know that before! There's also a bus that leads from the station to the centre.

The second card costs 7,50€ and with that you have access to all the footpaths within the National Park and you can use the shuttle buses. You can find both cards online (<https://card.parconazionale5terre.it>.) or directly in Cinque Terre.

Pay attention: in Portovenere there's no railway station, so you cannot go there by train.

What about walking? The footpaths are simply marvellous, really unforgettable. They are surrounded by stunning views, but they're not flat. It's necessary to wear sportswear (above all trainers), and if you want to visit all the five villages it takes about 5 hours (one way), but unfortunately not all the footpaths are open, some of them are still close because of landslides. The open footpaths are the following: from Monterosso to Vernazza (about 2 hours one way) and from Vernazza to Corniglia (about 1 hour and half one way). Pay attention: some hills are quite steep, and you can also find some steps, mostly under the sun, so do not forget to bring fresh water with you!

Is there any private boat? Of course! You can visit Cinque Terre renting a private boat, for single use or small groups. We suggest booking your tour some days before to be sure that you can find anything available. Together with the skipper you can also decide to stop in some areas where you can dive and swim!

Is there a ferry boat from Rapallo? The answer is yes, but you have just one ferry early in the morning and not every day (it depends on the period), the departure is at 8.45am and you come back around 18/18.30pm, it's a kind of "guided tour", it means that you cannot choose which village you can visit, but you'll have 3 hours to spend in Monterosso and 1 hour and half in Vernazza or Riomaggiore (it depends on the pier availability). So, if you choose the round trip ticket, during all day, you will visit only two of the five villages; the price for the round trip ticket is 40,00 euro per person.

ACCESSORIES swimsuit, towel, solar cream, sunglasses, water, and devices to take many photos!

REMEMBER if the sea is too wavy (of course depending on the wind) the ferry boat doesn't work, so there can be some changes in the timetables or trips, or they could even stop. Be ready to have a plan B in case of bad weather conditions.



CARTE DÉTAILLÉE

Cliquez ici: http://www.parconazionale5terre.it/pdf/Cartina_Sentieri.pdf

COMMENT ARRIVER.....	8
Quoi manger	9
Où se trouvent les plages ?	9
Est-ce que je peux aller aux Cinq Terres en voiture?.....	9
Qu'est-ce que c'est la «carte Cinq Terre»?.....	9
Et à pied?	10
Et les bateaux privés?	10
Et le bateau de Rapallo?	10
ACCESSOIRES	10
À SE RAPPELER.....	10

COMMENT ARRIVER

La meilleure solution pour rejoindre les Cinq Terres à partir de Rapallo est sans aucun doute le **train**. Avec le train direct (sans changes), en seulement 40 minutes vous serez au premier des Cinq Terres par rapport à nous, qui est Monterosso (le coût du train varie de 5 à 12 €, consultez les horaires et, si est très haute saison, achetez vos billets un jour avant, sinon vous risquez qu'il n'y ait plus de places dans le train!). De Monterosso, vous pouvez choisir comment continuer votre tour, le moyen de transport le plus caractéristique et le plus panoramique est certainement le **bateau**, qui s'arrête dans toutes les Cinq Terres à l'exception de Corniglia, car elle est sur un promontoire et n'a pas d'amarre pour les bateaux, mais vous pouvez l'admirer de la mer. Le billet du bateau coûte environ 35,00 euros par personne et est valable toute une journée, il vous permet de visiter les Cinque Terre et Portovenere aussi (elle ne fait pas partie de Cinq Terres, mais c'est merveilleux!).

Conseil: prenez le bateau pour Monterosso, restez à bord jusqu'à Portovenere (environ une heure et vingt de navigation), bien qu'il y ait des arrêts intermédiaires, vous pourrez ainsi commencer votre visite par le dernier village et revenir au point de départ. Quand vous achetez les billets, on vous donne les horaires des bateaux et vous pouvez donc choisir combien de temps vous souhaitez rester dans chaque village en fonction de l'heure à laquelle vous souhaitez remonter sur le bateau suivant. En revenant vous pourrez vous arrêter dans tous les autres villages, ou seulement dans certains, vous choisirez !

Vous prendrez donc toujours le train de retour à Monterosso (consultez les horaires de retour pour être sûr de ne pas attendre trop longtemps le train), de toute façon il n'est pas nécessaire d'acheter un billet aller-retour car vous ne savez pas exactement combien de temps vous resterez dans chaque pays.

Quoi manger dans les Cinq Terres en général vous y allez au moins une journée entière donc vous n'avez pas beaucoup de temps pour vous arrêter au restaurant, il est conseillé de manger quelque chose à emporter, que ce soit une *focaccia* (toujours imbattable dans notre Ligurie!) ou un cornet de friture mixte, délicieux dans ces lieux balnéaires!

Il y a évidemment plusieurs excellents restaurants, par exemple à Vernazza le Restaurant *Al Castello* ; à Manarola, le restaurant *Food & Wine Nessun Dorma*.

Où se trouvent les plages ? Monterosso a les plus grandes plages de toutes, privées et publiques, dans toutes les autres Cinq Terres, vous pouvez trouver de très petites plages ou en tout cas des accès à la mer (plates-formes, rochers, échelles) et les jours les plus chauds, vous devez prendre avec vous votre maillot de bain: l'eau est magnifique, vous ne pourrez pas ne pas plonger ! Il y a aussi une petite plage à Portovenere, ou en passant par la *Grotte de Byron*, il y a un accès à la mer directement par les rochers. Croyez-moi ça vaut le coup!

Est-ce que je peux aller aux Cinq Terres en voiture? Très simple, les Cinq Terres n'ont pas beaucoup de parking, ce qui est généralement disponible est pour les résidents. Le seul parking est situé à Monterosso, il est payant et, malheureusement, en haute saison il est très difficile de trouver une place libre, ça peut être qu'il y a une possibilité si vous partez très tôt le matin (être là-bas vers 9h). Il n'y a pas de sortie de l'autoroute "Cinque Terre", mais vous devez sortir à **Carrodano/Levanto** et de là continuer sur la route nationale jusqu'à Monterosso, de Rapallo il faut environ 1 heure et 30. Si vous ne pouvez vraiment abandonner la voiture, vous pouvez essayer d'arriver jusqu'à Levanto (environ 1 heure en voiture de Rapallo) et de là, vous continuez avec le bateau ou le train jusqu'à Monterosso. À Levanto, il y a un peu plus de possibilités de garer votre voiture, mais rappelez-vous que la haute saison est toujours la haute saison.

Durée du parcours en suivant la route normale (pas d'autoroute) : environ 2 heures de Rapallo jusqu'à Monterosso.

Qu'est-ce que c'est la «carte Cinque Terre»? Il en existe deux types: "Cinque Terre Train" et "Cinque Terre Trekking", la première coûte environ 18€ et permet de visiter les Cinq Terres en train, d'utiliser les navettes entre les villages et de marcher dans les sentiers du Parc National des Cinq Terres. Rappelez-vous que Corniglia est sur un promontoire, donc la gare est également située un peu loin du centre de la ville et il y a environ 400 marches à monter pour rejoindre le centre à partir de la gare. La vue est magnifique, vraiment à couper le souffle, mais il faut certainement le savoir d'abord! Il y a aussi un bus qui monte jusqu'au centre.

La deuxième carte coûte 7,50€ et permet d'accéder à tous les sentiers du Parc et comprend également l'utilisation des navettes entre les villages. Les deux cartes peuvent être achetées en ligne (<https://card.parconazionale5terre.it>) ou directement dans les Cinq Terres.

Attention : il n'y a pas de gare à Portovenere, donc elle n'est pas accessible en train.

Et à pied? Les sentiers de randonnée sont merveilleux, définitivement mémorables. Ces sont des itinéraires avec des vues à couper le souffle, mais ces ne sont pas des promenades sur terrain plat. Il est nécessaire d'avoir des vêtements de sport (surtout les chaussures), pour les visiter tous il faut environ 5 heures (aller simple), mais malheureusement les parcours ne sont pas tous ouverts, certains sont encore fermés à cause de glissements de terrain. Les sentiers entre Monterosso et Vernazza (durée environ 2 heures) et entre Vernazza et Corniglia (durée environ 1 heure et 30) sont certainement praticables. Attention : il y a des parties de chemins qui montent (aussi avec des marches) et au soleil, il faut avoir une bonne provision d'eau fraîche!

Et les bateaux privés? Il y a certainement la possibilité de visiter les Cinq Terres en louant des bateaux privés, pour individuels ou petits groupes. L'idéal serait de les réserver pour être sûr d'en trouver disponibles. En accord avec le skipper, il est possible de voir certaines de Cinq Terres et de s'arrêter pour se baigner pendant le tour.

Et le bateau de Rapallo? Le bateau de Rapallo arrive aux Cinq Terres, mais il y en a qu'un le matin (pas tous les jours, mais variable selon la période), départ vers 8h45 et retour vers 18/18h30, c'est un "tour organisé", donc vous ne pouvez pas choisir quel village visiter, mais ils vous emmèneront à Monterosso pour 3 heures puis 1 heure et demie à Vernazza ou Riomaggiore (selon la disponibilité des amarres). Ainsi, en choisissant le billet aller-retour, pendant toute la journée, vous ne pourrez voir que deux des Cinq Terres, coût du billet aller-retour 40,00 euros par personne.

ACCESSOIRES maillot de bain, serviette, crème solaire, lunettes de soleil, eau, appareils pour prendre beaucoup, beaucoup de photos!

À SE RAPPELER si la mer est trop agitée (évidemment cela dépend du vent) les bateaux ne peuvent pas circuler régulièrement, ils peuvent donc subir des variations d'horaires et d'itinéraires ou même s'arrêter. Préparez éventuellement un plan B en cas de conditions météorologiques défavorables.

