



## VADEMECUM DELL'ESCURSIONISTA



I sentieri del Parco di Portofino sono impegnativi e devono essere affrontati con **attrezzatura, abbigliamento e preparazione adeguati**.  
**Alcuni tratti richiedono esperienza.**

### Prima di iniziare il cammino:

- Verifica che le tue condizioni di salute siano compatibili con lo sforzo fisico
- Informati sempre sulle difficoltà e sulla lunghezza del percorso che vuoi intraprendere
- Scegli percorsi adatti alle tue capacità e a quelle dei tuoi compagni di escursione
- Informati sulle condizioni meteo. Le piogge intense e il caldo possono rappresentare un pericolo
- Nel periodo da maggio a ottobre, specialmente sui sentieri affacciati sul mare non dimenticare che crema solare e cappello da sole sono indispensabili
- Utilizza pedule o scarponcini con suola rigida e scolpita e comunque mai calzature leggere o da spiaggia
- Parti sempre con un'adeguata scorta d'acqua, specialmente nelle giornate calde, e con qualche barretta energetica
- Porta con te un kit di pronto soccorso
- Puoi percorrere in sicurezza i sentieri del monte in compagnia di una Guida Ambientale Escursionistica del Parco di Portofino, che ti porterà a scoprire le peculiarità paesaggistiche e culturali del territorio
- Non accendere fuochi in natura
- Non abbandonare rifiuti in natura
- Rispetta la fauna e la flora

In caso di emergenza, chiama il **NUMERO UNICO DI EMERGENZA 112**  
**IN OGNI CASO, RINUNCIARE È MEGLIO CHE RISCHIARE**



aree protette regione Liguria

Ente Parco di Portofino Viale Rainusso, 1 16038 Santa Margherita Ligure  
Tel. 0185 289479 fax 0185 285706 e-mail [info@parcoportofino.it](mailto:info@parcoportofino.it) [www.parcoportofino.it](http://www.parcoportofino.it)