



Office de Tourisme de la  
**Costa Verde**  
Maison du Développement, RN198,  
Moriani Plage 20230 San Nicolao  
Email : costa-verde@wanadoo.fr  
Site Internet :  
www.castagniccia-maremonti.com



## Sentiers pédestres de Costa Verde

The footpaths of  
Costa Verde



A travers les 284 km de sentiers balisés, découvrez les magnifiques paysages de la destination Costa Verde. Que vous soyez un grand sportif ou simplement un amoureux de la nature, vous serez agréablement surpris par la diversité et la beauté des lieux. Dépaysement et retour aux sources sont garantis. La région Costa Verde, secrète, authentique et insolite ne se dévoile qu'aux marcheurs curieux prêts à l'arpenter.

Bonne marche et bonne découverte !

Tous les sentiers sont balisés de couleur orange.

### Numéros utiles :

Le climat est fortement influencé par l'altitude et le relief. Les changements de temps sont brusques alors n'hésitez pas à contacter la météo avant d'entreprendre la randonnée.

**Numéro vert de Météo France, bulletin montagne :** +33 (0)8 92 68 10 20

**Office de Tourisme de la Costa Verde :** +33 (0)4 95 38 41 73

**Communauté de Communes de la Costa Verde :** +33 (0)4 95 38 47 39

**Urgences :** 112

### Conseils préventifs :

#### \* Équipement indispensable :

Téléphone portable, GPS ou carte et boussole, 1,5 litre d'eau minimum par personne, casse croûte, chaussures de randonnée, couverture de survie, un change complet de vêtements chauds, short proscrit, un imperméable, une trousse de secours, chapeau, lunettes de soleil.

#### \* Orage et foudre :

Éviter les crêtes, descendre le plus rapidement possible, éloigner de soi toute pièce métallique, ne pas rester sous un arbre ou un rocher, s'asseoir par terre en s'isolant au maximum du rocher et du sol au moyen de tout matériau (sac de couchage, rouleau de corde).

#### \* Attention :

- Le camping sauvage est formellement interdit tout au long des sentiers ; le bivouac est organisé sur les aires aménagées autour des refuges et des gîtes d'étape et dans les villages.
- Les baignades en rivières et bassins ne sont pas surveillées.
- Les portails fermés peuvent être franchis mais doivent être ensuite refermés.
- Soyez respectueux de l'environnement pour que nos enfants aient la chance de connaître eux aussi une nature encore préservée et sauvage.
- Ne jetez pas vos déchets dans la nature.

- Ne faites pas de feu de forêt.
- Restez sur les sentiers balisés afin de ne pas nuire à la flore locale.
- Ne donnez pas de nourriture aux animaux sauvages en liberté.

Sachez que des guides qualifiés peuvent, si vous le souhaitez, vous accompagner lors de vos randonnées.

### Légende pour les niveaux de difficulté :

**Boucle Familiale :** niveau facile, possible avec des enfants à partir de 5 ans

**Boucle Confirmée :** s'adresse à de bons marcheurs, possible avec des enfants à partir de 12 ans

**Boucle Sportive :** s'adresse à des marcheurs expérimentés, fort dénivelé

**Boucle Très sportive :** long temps de marche et fort dénivelé

Pour chaque boucle, un sens est conseillé, horaire ou anti-horaire : il s'agit simplement de suivre le sens des aiguilles d'une montre ou l'inverse.

Through the 284km of marked footpaths, discover the beautiful landscapes of Costa Verde. Whether you are an experienced walker or simply a nature lover, you will be pleasantly surprised by the diversity and beauty of the area. A change of scenery and a return to nature are guaranteed. Secret, authentic and unusual, the Costa Verde region only reveals itself to curious walkers ready to discover its footpaths.

Have a nice walk and enjoy the surroundings!

All the footpaths are marked in orange.

### Useful numbers:

The climate is strongly influenced by altitude and terrain. Sudden changes in weather can occur, so do not hesitate to check the weather forecast before starting your hike.

**Freephone Météo France, mountain forecast:** +33 (0) 892 681 020

**Tourist Office in Costa Verde:** +33 (0)495 384 173

**Communauté de Communes in Costa Verde:** +33 (0)495 384 739

**Emergencies:** 112

### Preventive advice:

#### \* Indispensable equipment:

Cell phone, GPS, map and/or compass, 1.5 litres of water per person minimum, snacks, hiking boots, survival blanket, a complete change of warm clothes, no shorts, a waterproof, a first-aid kit, hat, sunglasses.

#### \* Storms and lightning:

Avoid ridges, descend from altitude as quickly as possible, keep away from metal objects, do not shelter under a tree or rock, insulate yourself as much as possible from the rocks or the ground using any material at hand (sleeping bag, coil of rope).

#### \* Please note:

- Camping is prohibited along the footpaths. However, camping is allowed in special areas around the refuges, at overnight gites and in villages.
- Swimming in rivers and ponds is not supervised.
- Closed gates can be opened, but must then be reclosed.
- Be respectful of the environment so our children have the chance to enjoy it as it is now: preserved and wild.
- Do not dispose of your rubbish in nature.
- Do not light fires.
- Stay on marked footpaths so as not to damage local flora.
- Do not feed animals in the wild.

Qualified guides can, if you wish, accompany you on your hikes.

### Caption regarding difficulty levels:

**Family circuit:** easy, suitable for children from 5 years of age.

**Experienced circuit :** for good walkers, suitable for children from 12 years of age.

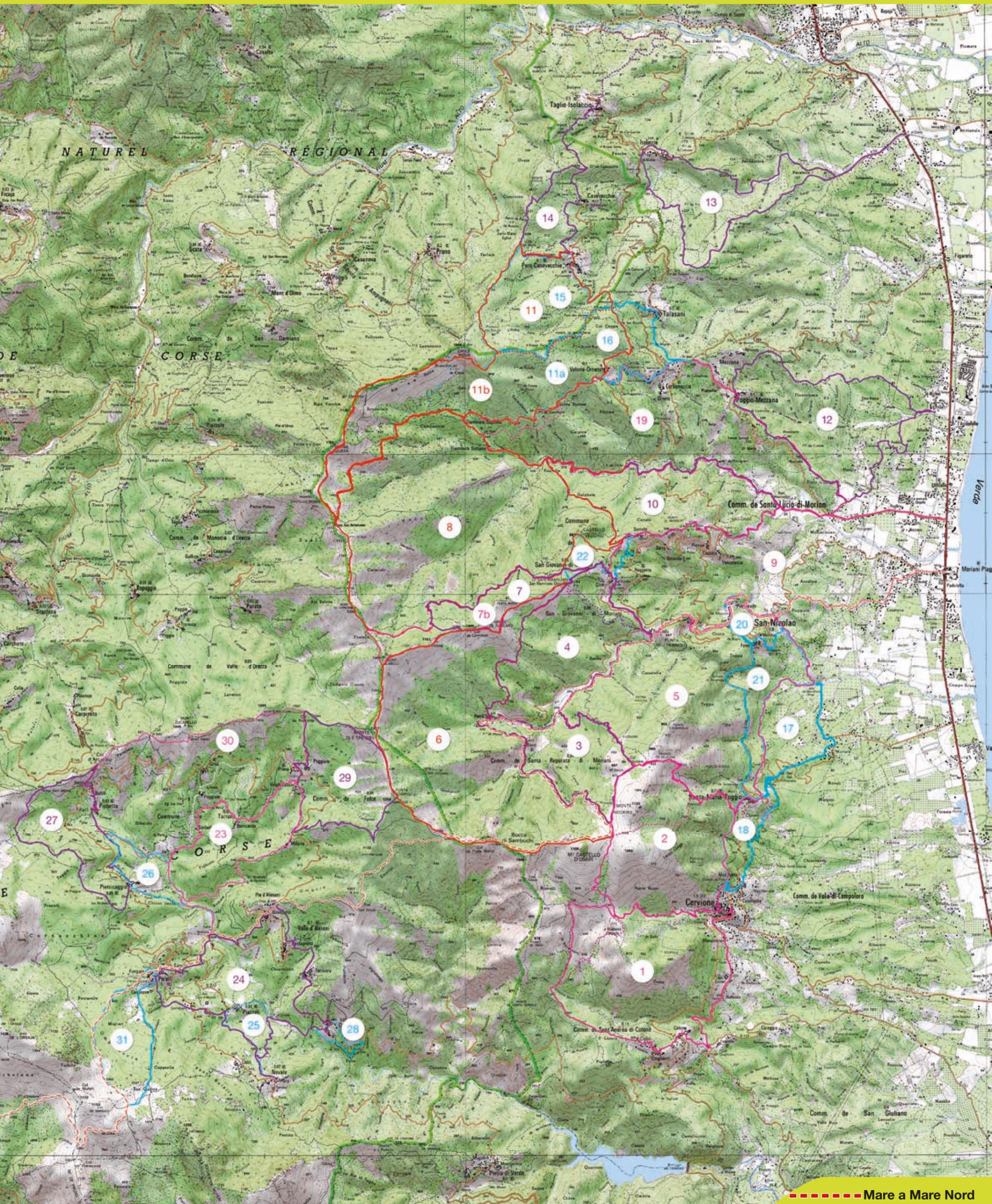
**Sporting circuit:** for very experienced walkers, steep changes in altitude

**Athletic circuit:** extensive walking, steep changes in altitude

For each circuit, one direction is recommended; simply follow the path either clockwise or anti-clockwise.

# Sentiers pédestres de Costa Verde

The footpaths of Costa Verde



----- Mare a Mare Nord

**0 Boucle Familiale** : niveau facile, possible avec des enfants à partir de 5 ans  
*Family circuit: easy, suitable for children from 5 years of age.*

**0 Boucle Confirmée** : s'adresse à de bons marcheurs, possible avec des enfants à partir de 12 ans  
*Experienced circuit: for good walkers, suitable for children from 12 years of age.*

**0 Boucle Sportive** : s'adresse à des marcheurs expérimentés, fort dénivelé  
*Sporting circuit: for very experienced walkers, steep changes in altitude*

**0 Boucle Très sportive** : long temps de marche et fort dénivelé  
*Athletic circuit: extensive walking, steep changes in altitude*