



I sentieri indicati sono tutti generalmente percorribili, anche se occorre prestare sempre attenzione ai dislivelli da superare ed ai punti esposti. A causa del fondo a volte accidentato si consiglia di dotarsi di calzature adeguate. In caso di cattivo tempo alcuni tratti del sentiero n. 2, per il pericolo di frane, possono venire chiusi per precauzione. Informarsi in loco sulla loro percorribilità.

You always have to be very careful because of the different levels of the ground, the paths may slope steeply down-upwards and to the open spots, especially the ones overlooking ravines. Due to uneven ground in some places we would recommend suitable footwear. In bad weather certain parts of footpath no.2 are closed for safety reasons as there is a risk of landslides.

LEGENDA/MAP SYMBOLS

- Strade principali
Main roads
- Strade secondarie
Secondary roads
- Sentiero path
- Sentiero a mare
Coastal paths
- Ferrovia
Railway lines
- Linea traghetti
Ferry routes
- Centro accoglienza
Info point
- Area attrezzata
Pic-nic area
- Centro ristoro
Resting point
- Santuario
Sanctuary

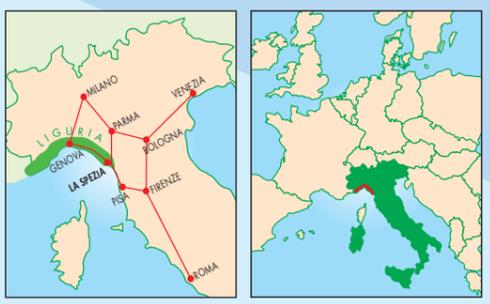
Sentieri/Footpaths

1	Porto Venere - Levanto	12h
	Porto Venere - Campiglia	2h
	Campiglia - Telegrafo	1h 20m
	Telegrafo - Sella La Croce	1h
	Sella La Croce - La Cigoletta	1h 40m
	La Cigoletta - Drignana	2h
	Drignana - Soviore	1h 30m
	Soviore - S. Antonio - Levanto	2h 30m
2	Riomaggiore - Monterosso	5h
	Riomaggiore - Manarola	20m
	Manarola - Corniglia	1h 10m
	Corniglia - Vernazza	1h 30m
	Vernazza - Monterosso	2h
3	Riomaggiore - Telegrafo	2h
3a	Riomaggiore - Telegrafo	1h 50m
4	Biassa - Schiara	2h 15m
4b	Fossola - Campiglia	1h 20m
4c	Fossola - S. Antonio	1h
01	Riomaggiore - Sella La Croce	2h 15m
02	Manarola - innesto n. 1	2h
6	Manarola - Aia del Cane	2h 30m
6d	Volastro - Case Pianca	1h
7	Vernazza - La Cigoletta	2h 20m
7a	Corniglia - Prato del Monte	1h 15m
8	Vernazza - Foce di Drignana	1h 30m
8b	M.na di Reggio - Il Termine	1h 30m
9	Monterosso - M.na di Soviore	1h 30m
10	Monterosso - S. Antonio	1h
12	Colla di Gritta - Levanto	40m

Un Parco tra uomo e natura A Nature Reserve moulded by man

Il territorio delle Cinque Terre è il risultato del millenario lavoro di contadini che hanno trasformato i ripidi pendii in fertili terrazzamenti per la coltivazione della vite e la produzione del famoso vino. Il delicato equilibrio tra elementi naturali ed azione umana ha determinato un paesaggio unico, inserito nella lista dei beni dichiarati dall'UNESCO Patrimonio Mondiale dell'Umanità.

The territory of the Cinque Terre is the result of a thousand years of work by peasant farmers who transformed the steep cliffs into fertile terraces for the cultivation of vines and the production of famous wine. The delicate balance between the natural elements and human actions has created a unique scenery, is included in the list of cultural assest belonging to the "World Heritage" appointed by UNESCO.



Area Marina Protetta delle Cinque Terre

- Zona A**
Le zone A rappresentano le aree di maggior pregio naturalistico (Punta Mesco e Capo di Montenero) e sono delimitate da boe di segnalazione gialle.
Zone A cover the areas of greatest natural wealth Punta Mesco and Capo di Montenero), and bordered by yellow marker buoys.
- Zona B**
Le zone B individuano una fascia di rispetto delle zone A (Punta Mesco e Capo di Montenero).
Zone B covers two areas. The first one represents a zone A. The second one surrounds the "Capo di Montenero".
- Zona C**
La zona C include e collega i due promontori, ponendo sotto osservazione e tutela una vasta area di fondi sabbiosi e rocciosi.
Zone C includes and links the two most distant headlands and allows both the observation and protection of a wide area characterised by alternating rocky and sandy bottoms.



Riomaggiore



Manarola



Corniglia



Vernazza



Monterosso



Le Cinque Terre, in primo piano Riomaggiore

INFORMAZIONI/INFORMATION



**Provincia della Spezia
Servizio Turismo**
Viale Mazzini 47 - 19121 La Spezia
Tel. 0187 7421 - Fax 0187 770908
www.provincia.sp.it - turiprov@provincia.sp.it



**UFFICI DI INFORMAZIONE
E DI ACCOGLIENZA TURISTICA**
INFORMATION AND TOURIST
WELCOME OFFICE

LA SPEZIA
Viale Italia, 5
Tel. 0187 770900 - Fax 0187 023945
iat_spezia@provincia.sp.it

c/o Stazione Ferroviaria Centrale
Railway Central Station
P.le Medaglie D'Oro
Tel. 0187 718997 - Fax 0187 023945

Brugnato
c/o casello autostradale - c/o motorway tollstation
Tel. 0187 896526 - Fax 0187 896944

Pubblicazione realizzata da Servizio Turismo
Provincia della Spezia in collaborazione con
il Parco Nazionale delle Cinque Terre
Direzione/Service direction: dr. Marco Casarino, Dirigente del Servizio
Coordinamento organizzativo-editoriale/Editorial coordination:
dr. Sabrina Cipriani, Responsabile Unità Organizzativa
Promozione/Editoria
Collaborazione/Collaboration:
Antonio Protospapa (Editoria)
Susanna Cuccureddu, Concetta La Placa (Amministrazione)
Fotografie/Photographs
Walter Bilotta - Moreno Carbone (Corniglia)
Edizione/Edition 2010
© Provincia della Spezia Assessorato al Turismo
Fotolitò e fotocomposizione/Offset and photo printing
B&B Grafica Digitale S.r.l. - www.bebgraficadigitale.it
Stampa/Printing: B&B Grafica Digitale S.r.l.



PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE
Via T. Signorini, 118 - 19017 Riomaggiore
Tel. 0187 76031
Fax. 0187 760061
www.parconazionale5terre.it
info@parconazionale5terre.it

CENTRI ACCOGLIENZA PARCO NAZIONALE
NATIONAL PARK WELCOME OFFICES

La Spezia
c/o stazione ferroviaria
Tel. 0187 743500 - Fax 0187 709743
accoglienzaspezia@parconazionale5terre.it

Riomaggiore
c/o stazione ferroviaria
P.zza Rio Finale, 26 - 19017 Riomaggiore
Tel. 0187 920633/762187 - Fax 0187 760092
accoglienzariomaggiore@parconazionale5terre.it
Lavaccio: c/o parcheggio - Tel. 0187 920440
accoglienzalavaccio@parconazionale5terre.it

Manarola
c/o stazione ferroviaria
Tel. 0187 760511
accoglienzamanarola@parconazionale5terre.it

Corniglia
c/o stazione ferroviaria
Via alla Stazione - 19010 Corniglia
Tel. 0187 812523 - Fax 0187 812900
accoglienzacorniglia@parconazionale5terre.it

Vernazza
c/o stazione ferroviaria
Via Roma, 51 - 19018 Vernazza
Tel. 0187 812533 - Fax 0187 812546
accoglienzavernazza@parconazionale5terre.it

Monterosso
c/o stazione ferroviaria
Via Fegina, 40 - 19016 Monterosso al Mare
Tel. 0187 817059 - Fax 0187 817151
accoglienzamonterosso@parconazionale5terre.it