



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
  - i Centro accoglienza / Info point
  - Area attrezzata / Pic-nic area
  - Centro ristoro / Resting point
  - Santuario / Sanctuary

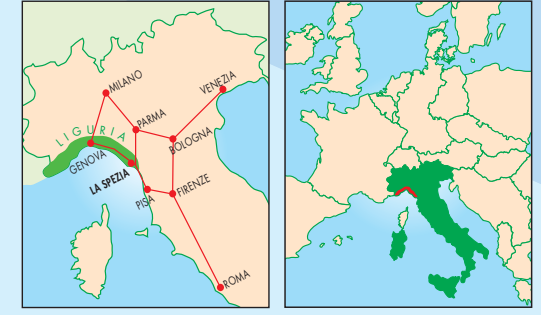
**Sentieri/Footpaths**

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



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

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