



 Il **Parco Nazionale delle Cinque Terre** si estende nel territorio di cinque borghi costieri, Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza e Monterosso al Mare, ed è riconosciuto Patrimonio Mondiale dell'Umanità dall'UNESCO. Percorrerne i sentieri è la migliore modalità per vivere e apprezzare questo paesaggio dove l'uomo ha "modificato" l'ambiente naturale terrazzando gli scoscesi pendii per renderli coltivabili, i cosiddetti *ciàn*, sorretti da circa settemila chilometri di muri a secco. L'**Area Marina Protetta delle Cinque Terre** ([www.parconazionale5terre.it/area-marina-protetta.php](http://www.parconazionale5terre.it/area-marina-protetta.php)) tutela invece la ricchezza straordinaria dei fondali marini e fa parte del Santuario dei Cetacei Pelagos.

 The **Cinque Terre National Park** extends through the territories of five coastal villages - Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza, and Monterosso al Mare - and with Portovenere and the islands of Palmaria, Tino, and Tinetto is a UNESCO World Heritage Site. Walking its trails is the best way to enjoy and appreciate this unique landscape, where man has "shaped" the natural environment, terracing the steep slopes to procure land for farming. The plots, the so-called *ciàn*, are contained by 7000 km ca. of dry-stone walls. The **Cinque Terre Marine Protected Area** ([www.parconazionale5terre.it/area-marina-protetta.php](http://www.parconazionale5terre.it/area-marina-protetta.php)) instead safeguards the extraordinary wealth of the sea off the coast and is a part of the Pelagos Sanctuary for Mediterranean Marine Mammals.cei.

#### NORME DI COMPORTAMENTO

-  Rispettiamo il lavoro dei contadini e la proprietà privata
-  Non abbandoniamo rifiuti
-  Non è consentito il campeggio
-  Rispettiamo la segnaletica e le attrezzature
-  Non transitiamo con mezzi motorizzati sui sentieri
-  Si informa che sono vietate le calzature aperte e/o con suola liscia, ossia non provviste di suola tipo "Vibram".
-  Percorriamo con prudenza le strade carrozzabili
-  Seguiamo sempre sentieri dotati di segnavia
-  Evitiamo i rumori inutili o molesti
-  Rispettiamo gli animali
-  Non danneggiamo gli alberi e i fiori
-  Non accendiamo fuochi

I trasgressori saranno puniti ai sensi dell'art. 30 della Legge 394/91 e ss.mm.ii.

#### AVVISI

La percorrenza sui sentieri del Parco Nazionale delle Cinque Terre dovrà sempre avvenire in condizioni meteo buone, con calzature adatte e da parte di persone dotate di buona pratica escursionistica. Alcuni sentieri segnalati come chiusi e non percorribili, non sono muniti di sbarre per impedirne l'accesso. Si ricorda che è vietato percorrerli dato che si può mettere a rischio la propria ed altrui incolumità. Verifica lo stato di accessibilità (o percorribilità) dei sentieri sul sito del Parco [www.parconazionale5terre.it](http://www.parconazionale5terre.it)

#### CODE OF CONDUCT

-  Show respect for the work of the farmers and for private property
-  Do not litter
-  Camping is not permitted
-  Do not tamper with the trail signage and/or equipment
-  Do not use vehicles on the trails
-  Please note that open-toe shoes and/or shoes with smooth soles or shoes without a non-slip "Vibram-type" sole are prohibited
-  Take care when walking on roadways
-  Always remain on the marked trails
-  Avoid producing excessive/disturbing noise
-  Do not molest native animals
-  Do not damage trees or flowers
-  Do not light fires of any kind

Violators will be punished according to art. 30 of law 394/91 and subsequent modifications.

#### WARNINGS

Use the Cinque Terre National Park trails only in good weather. Wear suitable footwear. Take only trails suitable for your level of expertise. Trails reported/marked as closed or impracticable may not be equipped with barriers to prevent access. Please remember that park regulations forbid accessing such trails, which can pose serious risks to your safety and the safety of others. Check the accessibility (or practicability) status of the paths on the Park website [www.parconazionale5terre.it](http://www.parconazionale5terre.it)

## PN5T WALKING PARK

Il Parco Nazionale delle Cinque Terre offre ai suoi visitatori un ricco calendario composto da oltre 150 tra escursioni e tour guidati, avvalendosi di guide professioniste. I calendari della manifestazione si possono richiedere presso tutti i Cinque Terre Point.

**Per info e iscrizioni:**  
[visiteguidate@ati5terre.it](mailto:visiteguidate@ati5terre.it) o tel. +39 0187 1857573  
**CALENDARIO:** [www.parconazionale5terre.it/man.php](http://www.parconazionale5terre.it/man.php)

## CINQUE TERRE CARD

#### Servizi offerti dalla Carta Parco "Trekking Card":

- L'accesso all'area Parco
- Visite ed escursioni guidate "Cinque Terre Walking Park" secondo programmazione
- L'utilizzo del servizio bus gestito da ATC all'interno dei paesi
- Uso dei servizi igienici a pagamento convenzionati
- La partecipazione ai laboratori del CEA (Centro di Educazione Ambientale) del Parco, secondo programmazione
- La navigazione ad internet WI-FI negli Hot Spot del Parco
- L'ingresso con tariffa ridotta ai Musei Civici della Spezia

#### Servizi offerti dalla Carta Parco "Carta Treno MS":

- Tutti i servizi offerti dalla "Trekking Card".
- Accesso, in seconda classe, a tutti i treni REGIONALI e REGIONALI VELOCI nella tratta Levanto-La Spezia e ritorno. (Non sono inclusi treni IC/ICN/FrecciaBianca).

Prima dell'utilizzo il possessore della "Carta Treno MS" deve trascrivere il proprio nome e cognome prima di effettuare il primo viaggio in treno. L'utilizzo della carta in ambito ferroviario è regolato dalle "Condizioni generali di trasporto Trenitalia".

L'uso non regolare della carta comporta l'applicazione delle sanzioni previste dalla normativa vigente e, nei casi di abuso, dal codice penale.

## PN5T WALKING PARK

The Cinque Terre National Park offers to its visitors a rich program consisting of more than 150 guided excursions and tours led by authorized guide. The calendars of the event can be obtained from all the Cinque Terre Point.

**For info and reservation:**  
[visiteguidate@ati5terre.it](mailto:visiteguidate@ati5terre.it) or tel. +39 0187 1857573  
**EVENT LIST:** [www.parconazionale5terre.it/man.php](http://www.parconazionale5terre.it/man.php)

## CINQUE TERRE CARD

#### Servizi offerti dalla Carta Parco "Trekking Card":

- Access to the Park's area
- Guided tours and excursions "Cinque Terre Walking Park" according to the schedule
- Free pass for the bus service within the five village, managed by ATC
- Free pass for the agreed pay toilettes
- CEA (Environmental Education Center) workshop according to the schedule
- Use of Internet Wi-Fi in the Park Hot-Spot
- Reduced-fee entrance to the Civic Museum of La Spezia

#### The Park Card "Train MS Card" includes the following services:

- All the services included within the "Hiking Card".
- Free access for the second class train travel in all the REGIONAL trains between Levanto and La Spezia and return. (Not included IC/ICN/FrecciaBianca trains).

Before using the "MS Train Card" holder must write down his/her name and surname before making the first train journey.

The use of the card in the railways sector is governed by the "General Condition of Carriage" of Trenitalia.

Illicit use of the card may incur sanctions define by regulations in force and in case of abuse the card can result in criminal proceedings.

PN5T

Oltre 130km di sentieri!  
Scarica la web app delParco

More than 130 km of trails!  
Download the park's web app

[mappe.parconazionale5terre.it](http://mappe.parconazionale5terre.it)





World Heritage Site



EMAS



DNV



**INFOLINE DEL PARCO**  
**Tutti i giorni dalle 8 alle 20\***  
**Tel: 0039 0187 1857573**  
**Email: [infopoint@parconazionale5terre.it](mailto:infopoint@parconazionale5terre.it)**  
 (nei mesi di novembre, dicembre, gennaio e febbraio, orario invernale dalle 9 alle 18)