



The trails Les sentiers Die wanderwege

N	P	A	L	D	T	Df
501	Riomaggiore	Sella La Croce	2350	560	1:30	EE
502	Manarola	Sella M.galera	3100	650	2:30	EE
502C	Manarola V. Discovolo	Manarola Marina	650	85	0:20	T
504	Sant'antonio	Schiera	2400	350	1:35	EE
504C	Schiera	Innesto Sent.535	800	290	0:50	EE
504	Manarola	Sella Marvede	3950	586	2:40	EE
504C	Gruppo	Volstra	450	95	0:20	E
504V	Torn. Gruppo	Innesto Sent.506	1100	180	0:35	E
507	Vernazza	Ciglioletta	3100	597	2:20	EE
508	Vernazza	Foce Drignana	3350	485	2:15	E
509	Monterosso	Mad.soviore	2750	451	1:45	EE
520	Campiglia	Il Persico	1350	308	1:30	EE
520C	Persico	C.Cimo	500	50	0:20	EE

520V	Il Ciglio	Navone	600	277	1:00	EE
530	Telegrafo	Volstra	9950	171	2:50	T
530C	Bramapane	Cava (Scala Santa)	750	110	0:20	EE
531	Riomaggiore	Manarola (Beccara)	1250	235	1:00	EE
531C	Parch.corniolio	Via Beccara	360	25	0:15	E
532	Beccara	Costa Corniolio	1100	160	0:30	E
532C	Innesto 502	Costa Corniolio	750	3	0:30	E
533	Riomaggiore (Inn. 593)	Via dei Santuari	1350	195	1:00	E
533V	Innesto 533	Via dei Santuari	350	120	0:30	E
534	Sant'antonio	Fossola	1450	508	1:25	EE
536	Campiglia	Fossola (Strada)	3200	157	1:45	E
536	Bivio 504	Monesteroli	1100	419	1:10	E
537	Telegrafo	Cantine Pineda	1450	512	2:30	EE
571V	Colli Dei Bagari	Monte Ve' O Focone	410	125	0:20	EE
572	Fegina	Colli Dei Bagari	1600	320	1:05	EE
573C	Incrocio 572	Monte Rossini	1200	430	1:00	EE
581	Reggio	S.bernardino	5000	26	2:30	EE
582	Reggio	Il Termine	2250	224	1:15	EE
585	Volstra	Sella M.galera	1900	290	0:45	E
586	Volstra	C.se Pianca	2300	82	0:50	E
587	Corniglia	Ciglioletta	2450	511	2:20	EE
588	Monterosso	Termine	2010	510	1:45	EE
5VA	Monterosso	S.Antonio Mesco	2700	298	1:15	EE
5VA	Levanto	S.Antonio Mesco	4350	293	2:15	E
501	Il Termine	S.Antonio Mesco	7250	241	1:55	E
597C	Colli Gritta	Sella Crocettola	1200	254	0:40	E
5VA	Riomaggiore	Manarola	1100	20	0:25	E
5VA	Manarola	Corniglia	2900	70	1:15	E
5VA	Corniglia	Vernazza	3450	185	1:45	E
5VA	Vernazza	Monterosso	3600	170	2:15	E
5VA	Riomaggiore	Telegrafo	4500	497	2:15	E
593C	Ss 370	Mad.Montenero	440	88	0:20	E
593V	Riomaggiore	Mad.Montenero	1150	338	0:55	EE
AV5T	Portovenere	Telegrafo	8400	560	3:20	E
AV5T	Telegrafo	Ciglioletta	6880	226	2:40	E
AV5T	Ciglioletta	Il Termine	6250	297	3:30	E
AV5T	Il Termine	Crocettola	1909	66	0:50	E

Area Marina Protetta delle Cinque Terre



PN5T

PARCO NAZIONALE CINQUE TERRE
AREA MARINA PROTETTA



<p>PN5T Itinerari tematici Theme itineraries Itinéraires thematiques Themenwege</p>	<p> Santuari e Chiese - Sanctuaries and churches Sanctuaires et églises - Kirchen und Heiligtümer</p> <p> Natura - Nature Nature - Natur</p> <p> Antichi Insediamenti - Ancient Settlements Habitats Anciens - Antike o lungen</p> <p> Paesaggio Del Vigno Ti Terrazzi - Terraced vineyard landscapes - Paysage des Vignobles en Terrasses - Terrassierte Weinlandschaft</p>	<p> STRADA PRINCIPALE/PROVINCIAL ROAD ROUTE DÉPARTEMENTALE/PROVINCIALE/STRADE</p> <p> ALTRE STRADE/OTHER ROADS/AUTRES ROUTES SONDRE STRASSE</p> <p> CARROZZABIANCHI/WHITE TRUCKS/PATRIARCA BEARBARBER WEG</p> <p> SCALINATA/STAIRWAYS/ESCALIER/TREPPA</p> <p> LINEE NAVIGAZIONE/BATHUBS/BOOTSVERBINDUNGEN</p>	<p> FIDUCIARIO DI PUNTO GOMMA/MULTI-POINT THERAPIES THERAPIE DE PLUSIEURS POINTS/VERSCHIEDENE PUNKT</p> <p> SISTEMI DI CANTIERI/MANUAL TUNNEL SYSTEME POUR LA MANUTENANCE/HAUTBOURG</p> <p> SISTEMI DI COLLEGAMENTO/TRANSIT/TWINE CONNECTION AND VARIANTS CHEMIN DE CONNECTION ET VARIANTES/VERBINDUNG WEG UND VARIANTEN</p> <p> STAZIONE FERROVIARIA E CENTRO ASSICURAZIONE DEL PARCO NAZIONALE CINQUE TERRE PARQUE NATIONAL CINQUE TERRE/STATION CENTRE ASSICURAZIONE PARK NAZIONALE CINQUE TERRE/STATION CENTRE ASSICURAZIONE</p>	<p> SANTUARIO/SANCTUARY/SANCTUARIEN/HEILIGTUM</p> <p> CHIESA, CAPPELLA/CHURCH, CHAPLE/EGLESE, CHAPELLE</p> <p> KIRCHE, KAPELLE</p> <p> COCCIA BOLLATA/OVERNACIOLA/RELATED CROSS OR TOWER/VALL OCCO BOULE/BOURNACIOLA/BEZUGS/SPRING/BOUQUIN/BOULBOU</p> <p> FONTE D'ISORGENTE/FOUNTAIN OR SPRING/FOUNTAIN/OU SOURCE BRUNNEN ODER QUELLE</p> <p> BOSCO/WOODLAND/BOIS/WALD</p> <p> CONTINI PARCO/PARK BORDER LIMITES DU PARC/PARKGRENZE</p>	<p> AREA MARINA PROTETTA/MARINE PROTECTED AREA/ZONE MARINE PROTÉGÉE MEERESSCHUTZGEBIET</p> <p> ZONA/ZONE C</p> <p> ZONA/ZONE B</p> <p> ZONA/ZONE A</p>
--	--	---	--	--	--

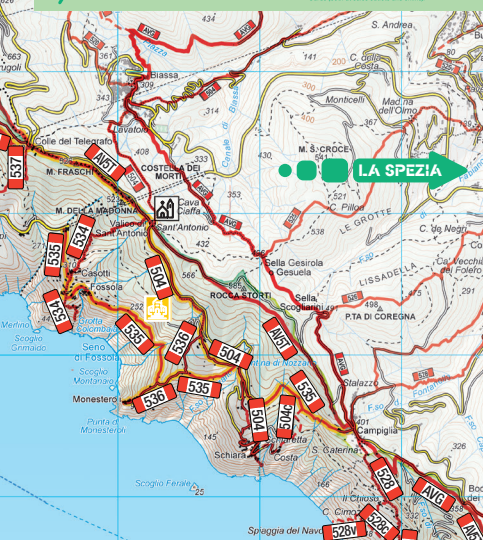
N: sentiero-trail/sentier-Weg - P: punto-punto/distance-distanz-Station - A: arrivo-arrival/arriva-tal - L: lunghezza-length-longueur-länge - D: difficoltà-difficulté-difficulté-Höhenunterschied - T: tempo-time-temps-zeit - Df: difficoltà-difficulté-difficulté-Schwierigkeit - T: turista-tourist-touristque-touristen - E: escursioni-tour-escursions-tour de randonnée-randonnée - EE: escursioni esperti-expert-expert-touristes-randonneurs expérimentés-erfahren Wanderer


LIVELLI DI ALLERTA METEO


In caso di allerta meteo gialla (Percò, attraverso i canali di comunicazione social), l'utente è invitato a monitorare le previsioni della Cinque Terre e, in caso di allerta meteo gialla, a prendere le opportune precauzioni. In caso di allerta meteo arancione o rossa, l'utente è invitato a prendere le opportune precauzioni e, in caso di allerta meteo rossa, a evitare di uscire di casa.

In caso di allerta meteo arancione o rossa (Percò, attraverso i canali di comunicazione social), l'utente è invitato a monitorare le previsioni della Cinque Terre e, in caso di allerta meteo arancione o rossa, a prendere le opportune precauzioni. In caso di allerta meteo rossa, l'utente è invitato a evitare di uscire di casa.

WEATHER ALERT LEVELS



 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) 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) 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

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

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 o tel. +39 0187 1857573
CALENDARIO: 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 or tel. +39 0187 1857573
EVENT LIST: 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






World Heritage Site



EMAS
Environmental Management
System



INFOLINE DEL PARCO

Tutti i giorni dalle 8 alle 20*

Tel: 0039 0187 1857573

Email: infopoint@parconazionale5terre.it

(nei mesi di novembre, dicembre, gennaio e febbraio, orario invernale dalle 9 alle 18)