PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE

Carta dei sentieri / Map of footpaths

PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE
Area Marina Protetta delle CinqueTerre

UNESCO
PATRIMONIO MONDIALE DELL'UMANITÀ

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 / *Centro accoglienza*
- Area attrezzata / *Area attrezzata*
- Centro ristoro / *Centro ristoro*
- 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	Volastra - 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.