

**Tempi di percorrenza in ferrovia**  
Duration of train journey

La Spezia	Riomaggiore	9 min.
Riomaggiore	Manarola	2 min.
Manarola	Corniglia	4 min.
Corniglia	Vernazza	5 min.
Vernazza	Monterosso	5 min.
Monterosso	Levanto	5 min.



**PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE**  
Carta dei sentieri / Map of footpaths



**Sentieri/Footpaths**

<b>1</b>	Porto Venere - Levanto	12h	24,6 km	<b>3</b>	Riomaggiore - Telegrafo	2h	4,5 km
	Porto Venere - Campiglia	2h	4,8 km	<b>3a</b>	Riomaggiore - Telegrafo	2h	4,8 km
	Campiglia - Telegrafo	1h 20m	3,2 km	<b>4</b>	Biassa - Schiara	2h 15m	2,6 km
	Telegrafo - Sella La Croce	1h	3,0 km	<b>4b</b>	Fossola - Campiglia	1h 20m	2,7 km
	Sella La Croce - La Cigoletta	1h 40m	3,0 km	<b>4c</b>	Fossola - S. Antonio	1h	1,0 km
	La Cigoletta - Drignana	2h	4,9 km	<b>01</b>	Riomaggiore - Sella La Croce	2h 15m	2,5 km
	Drignana - Soviore	1h 30m	3,7 km	<b>02</b>	Manarola - innesto n°1	2h	3,8 km
	Soviore - S. Antonio - Levanto	2h 30m	2,0 km	<b>6</b>	Manarola - Aia del Cane	2h 30m	3,7 km
<b>2</b>	Riomaggiore - Monterosso	5h	9,0 km	<b>6b</b>	Manarola - Menhir di M. Capri	2h	3,5 km
	Riomaggiore - Manarola		20m	<b>6d</b>	Volastra - Case Pianca	1h	2,0 km
	Manarola - Corniglia	1h 10m	1,0 km	<b>7</b>	Vernazza - La Cigoletta	2h 20m	3,0 km
	Corniglia - Vernazza	1h 30m	4,0 km	<b>7a</b>	Corniglia - Prato del Monte	1h 15m	2,8 km
	Vernazza - Monterosso	2h	3,0 km	<b>7b</b>	Corniglia - Cigoletta	2h	3,0 km
				<b>8</b>	Vernazza - Foce di Drignana	1h 30m	2,5 km
				<b>8a</b>	S. Bernardino - Madonna di Reggio	2h	2,0 km
				<b>8b</b>	Madonna di Reggio - Il Termine	1h 30m	2,0 km
				<b>9</b>	Monterosso - Madonna di Soviore	1h 30m	2,5 km
				<b>10</b>	Monterosso - S. Antonio	1h	2,0 km
				<b>11</b>	Campiglia - Punta Persico	40m	1,3 km
				<b>12</b>	Colla di Gritta - Levanto	40m	2,0 km

© Studio Cartografico Italiano - Genova  
www.studiocartograficoitaliano.it  
Riproduzione, elaborazione, memorizzazione elettronica ed adattamento anche parziale e con qualsiasi mezzo sono vietati  
Stampa: Coop Tipograf - Savona.

I sentieri indicati sono tutti generalmente percorribili, anche se per percorrere i sentieri occorre un abbigliamento adeguato, prestando sempre la massima attenzione nei punti più esposti; seppure ubicati in vicinanza del mare hanno le caratteristiche dei sentieri di montagna e sono per diversi tratti privi di protezione. In considerazione della particolarità delle caratteristiche orografiche, a seguito dei manifestarsi di condizioni meteorologiche avverse, alcuni tratti di sentieri possono essere interdetti al transito a titolo precauzionale. Informarsi sempre in loco sulla effettiva percorribilità. In caso di condizioni meteorologiche avverse alcuni tratti di sentiero n°2, per il pericolo di frane, possono venire chiusi per precauzione. Informarsi in loco sulla loro percorribilità

**Le Cinque Terre sono ... piccole e fragili!**

- Presta attenzione a non diventare tu stesso un elemento di degrado: concorri alla raccolta differenziata, non lasciare rifiuti lungo i sentieri.
- Se puoi frequentale nei periodi di bassa stagione, quando sono meno affollate.
- Visitale utilizzando mezzi pubblici (treni, battelli, autobus ecologici).

All the paths indicated are generally accessible, although suitable clothing is necessary and care must always be taken on the exposed points. Even though these trails are by the sea, they have the characteristics of mountain trails and are often bereft of barriers. Given the peculiar orographic characteristics of the area, following unfavourable weather conditions, some parts of paths may be closed for safety reasons. Information on access to the paths is available from Park information points. In unfavourable weather conditions some parts of path no. 2 may be closed for safety reasons due to the danger of landslides. Ask at Park information points about accessibility.

**The Cinque Terre are ... small and fragile!**

- Be careful not to cause degradation: place your refuse in the correct recycling bins and do not litter the paths.
- If possible visit during the low season when it is less crowded.
- Use public transport (trains, ferries, ecological buses).

**Legenda/Legend**

- Strade principali, Main roads
- Strade secondarie, Secondary roads
- Sentiero, Path
- Sentiero a mare, Coastal paths
- Percorsi in mountain bike, Mountain bike trails
- Percorsi a cavallo, Horseback trails
- Ferrovia, Stazione, Railway, Station
- Linea traghetti, Ferry routes
- Centro informazioni, Information point
- Area attrezzata, Picnic area
- Centro escursionistico con punto ristoro, Hiking centre with refreshment point
- Santuario, Sanctuary
- Musei tematici, The museums of the territory
- Posto tappa, Stopping point
- Cantina sociale, Wine-making co-operative
- Centro naturalistico, Nature centre
- Acquario multimediale - Centro studi, Study centre and multi-media aquarium

**Area Marina Protetta delle Cinque Terre / Protected Marine Area**

- Zona A**  
Le zone A (delimitate da boe di segnalazione gialle) rappresentano le aree di maggior pregio naturalistico (Punta Mesco e Capo di Monte Nero).
- Zona B**  
Le zone B delimitano una fascia di rispetto delle zone A (Punta Mesco e Capo di Monte Nero).  
Zona B (Punta Mesco and Capo di Monte Nero) functions as a buffer for zone A.
- Zona C**  
La zona C include e collega i due promontori, ponendo sotto osservazione e tutela una vasta area di fondi sabbiosi e rocciosi.  
Zona C includes and links the two headlands and provides for the observation and protection of a large area characterised by rocky and sandy sea-floors.



Consente - Enables you to:

- l'uso dei pullmini ecologici del Parco e l'utilizzo degli ascensori pubblici.  
*use the environmentally-friendly buses operated by the Park as well as the public lifts.*
- l'accesso / access:  
a tutti i percorsi pedonali e alle aree attrezzate del Parco  
*all pedestrian paths and the picnic areas of the Park* ai centri di osservazione naturalistica  
*the Nature Observation Points*
- ai musei del territorio / *the museums of the territory:*  
- museo delle Cinque Terre Antiche  
*the history museum - Riomaggiore*  
- museo dello sciacchetrà  
*the museum of Sciacchetrà - Manarola*  
- antico frantoio / *the old olive press and mill - Groppo*
- all'acquario virtuale  
*the multimedia virtual aquarium*
- al centro di salagione delle acciughe  
*the anchovy-salting centre - Monterosso*
- la disponibilità gratuita (fino ad avvenuto esaurimento) per tre ore di biciclette per i percorsi medio alti.  
*Free mountain-bike hire for three hours on routes of medium - high altitude (and according to)*
- uno sconto su ogni prodotto acquistato presso i Centri di Informazione e i Centri Escursionistici del Parco.  
*The card also gives you a discount on all products purchased at the Park's Information Points.*

ACQUISTA LA CINQUE TERRE CARD CON VALIDITÀ 1 GIORNO, 2 GIORNI, 3 GIORNI E 7 GIORNI. BUY THE 1-DAY 2-DAY 3-DAY OR 7-DAY CINQUE TERRE CARD



**Cinque Terre Treno Famiglia** per le famiglie composte da 2 adulti e 2 bambini fino al giorno del compimento del 12° anno. **Families (2 adults and 2 children under 12 years of age) can purchase the Cinque Terre Train for Family** Per gli ultrasessantenni chiedere la **Cinque Terre Card Argento Senior Citizens over 70 can purchase the Cinque Terre Card Argento (Silver)**

La **Card Cinque Terre Treno**, oltre a consentire tutti i vantaggi sopracitati permette di effettuare un numero illimitato di viaggi in seconda classe sui treni regionali, diretti e interregionali nel tratto Levante/La Spezia Centrale e

The **Card Cinque Terre Treno (Cinque Terre Card plus train Pass)** enables you to avail of the same services of the Cinque Terre Card and to take an unlimited number of train trips Class (2nd) on local "Regional, Interregional and Direct" trains from Levante to La Spezia Centrale and back.

La carta è personale, non cedibile né rimborsabile.

The card is for the sole use of the cardholder and is not transferable and no refunds will be issued.

## I sentieri del Parco Trails and paths in the Park

Una fitta rete di sentieri collega fra loro i vari paesi delle Cinque Terre e le loro frazioni: scorci spettacolari attraverso rupi, costiere e coltivati, il tutto incorniciato dalla ricca flora di questo territorio. Potrete percorrere i sentieri che collegano i Santuari delle Cinque Terre attraverso un percorso naturalistico affascinante, ricco di curiosità e leggende: un'escursione alla scoperta dei vigneti terrazzati, tra i profumi delle piante aromatiche tipiche della macchia mediterranea.

*A myriad of paths link the various villages of the Cinque Terre and their neighbouring hill-top hamlets. Spectacular views of cliffs, coasts and cultivated terraces are offset against the rich flora of this area. You are invited to hike along the trails which link the various shrines of the Cinque Terre, these walks are set amongst passages of enchanting natural beauty and are rich with stories and legends. A hike which will allow you to explore vine filled terraces and the scents of aromatic plants which are typical of the Mediterranean bush.*

## Centro osservazione naturalistico Nature observation point

Attraverso un sentiero a picco sul mare si accede ad uno dei luoghi più incontaminati delle Cinque Terre: **Torre Guardiola**, centro di osservazione botanica e dell'ornitologia, un'oasi tra cielo e mare.

*Through a path that is perched on cliffs overlooking the sea you are able to reach one of the most unspoilt areas of the Cinque Terre: Torre Guardiola, an observation centre of plant and bird life. A natural oasis between sea and sky*



## Aree attrezzate Pic nic areas

Campiglia  
Valico S. Antonio  
Il Telegrafo  
Montenero  
Via dell'Amore  
Punta Bonfiglio  
Volastro  
Corniglia  
San Bernardino  
Soviore



## Il bus ecologico The environmentally-friendly buses

Per garantire gli equilibri ecologici dei centri storici l'Ente Parco Nazionale ha organizzato un servizio di trasporto effettuato esclusivamente con mezzi a **basso impatto ambientale** che, rispettando l'ambiente, assicurano la tutela del territorio.

*In order to preserve the ecological balance of the village centres the Park has organised a transport system which uses exclusively environmentally-friendly means and which, by respecting the environment, safeguard the territory.*



## Turismo sostenibile Sustainable tourism

Il Parco Nazionale delle Cinque Terre ha scelto di seguire un modello di sviluppo basato sulla sostenibilità. Il Parco si è impegnato a favorire lo sviluppo sociale ed economico, con particolare attenzione alla salvaguardia della qualità dell'ambiente, della salute dei cittadini, della vivibilità e della disponibilità delle risorse presenti e future.

*The Cinque Terre National Park has chosen to follow a sustainable development model. The Park has committed itself to encouraging a social and economic development while paying particular attention to the aims of safeguarding the environment, the health and the quality of life of the local inhabitants as well as making sure that resources are available for such aims now and in the future.*



Il Marchio di Qualità Ambientale del Parco per le strutture turistico - ricettive garantisce un servizio di qualità compatibile con la salvaguardia dell'ambiente e delle risorse naturali.

*The Brand of Environmental Quality for tourist and accommodation facilities guarantees a high-quality service which is also eco-friendly and thus protects the environment and conserves natural resources.*

## I prodotti tipici del Parco The typical products of the Park

Il prodotto per eccellenza delle Cinque Terre è il famoso sciacchetrà. Altri prodotti tipici sono: il Cinque Terre DOC, ottimo vino bianco secco, le acciughe salate di Monterosso, l'olio extravergine d'oliva, il pesto, le salse, il magnifico formaggio allo sciacchetrà, le marmellate e il limoncino. Questi prodotti possono essere acquistati nei Centri di Informazione oppure degustati presso i Centri di Ristoro del Parco Nazionale delle Cinque Terre.

Il Parco dopo anni di approfondite ricerche, ha iniziato la produzione di una **linea di cosmesi realizzata esclusivamente a base di componenti di derivazione naturale**, con estratti di erbe, frutti, fiori, delle Cinque Terre.

*The product par excellence of the Cinque Terre is the famous Sciacchetrà, a sweet raisin wine. Other local products are the Cinque Terre DOC, an excellent dry white wine as well as the salted anchovies from Monterosso, the extra virgin olive oil, pesto, various local sauces and the magnificent Sciacchetrà-cheese. Last but not least one should mention the jams and the Limoncino liqueur. These products can be purchased at the Information Points or tasted at the Park's bars and restaurants. After years of dedicated research the Park has begun producing a line of cosmetics made from exclusively natural ingredients with Cinque Terre herb, fruit and flower extracts.*



## I musei del territorio Ethnographic museums

Il Parco Nazionale delle Cinque Terre con i Musei del Territorio vuole dare testimonianza del duro, laborioso passato della gente di queste terre.

*The Cinque Terre National Park wishes to pay testimony to the local history and the difficult but heroic work of the local inhabitants through the setting up of the various museums of the territory.*

**Riomaggiore:**  
Museo delle Cinque Terre Antiche  
*the history museum*

**Manarola:**  
Museo della tradizione contadina  
*Museum of Peasant Customs*  
Museo dello sciacchetrà / *the museum of Sciacchetrà*

**Groppo:**  
Antico frantoio / *the old olive press and mill*

**Monterosso:**  
Acquario virtuale  
*the multimedia virtual aquarium*  
Centro di salagione delle acciughe  
*the anchovy-salting centre*



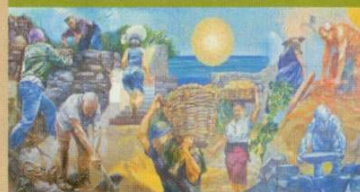
## In bicicletta e a cavallo nel Parco On horseback and by bicycle in the Park

In appositi punti attrezzati è possibile noleggiare biciclette o andare a cavallo col supporto di validi accompagnatori. Una originale escursione fra le leccete e le pinete può essere effettuata su una carrozza trainata da cavalli.

*You can hire bicycles or go on horseback with assistance from trained instructors in certain specially-equipped areas. Or one could visit the woods of holm-oaks and pines on horse-drawn carriage.*



## La cultura nel Parco Culture in the Park



## I Murales di Silvio Benedetto

Uomini e donne in mille anni di storia hanno costruito e ricostruito oltre otto milioni di metri cubi di muretti a secco con sassi d'arenaria sovrapposti senza l'uso d'alcun materiale di coesione, creando un paesaggio unico al mondo dove la cultura è cultura. I murales di Silvio Benedetto mettono "in chiaro" la storia di questi protagonisti umili, ignoti al grande pubblico dei visitatori delle Cinque Terre.

*Men and women of several generations who, over thousands of years, built and maintained more than eight million cubic meters of dry stone walls, using sandstone and no cohesive material whatsoever, thereby creating a landscape that is unique to the world, where cultivation is culture. The aim of the murals is to bring these unsung heroes into the limelight. As is the case with humble protagonists, the many visitors that flood the Cinque Terre are unaware of them.*

## I centri escursionistici del Parco The Park's hiking centres

**Telegrafo**  
0187 760561

**Montenero**  
0187 760528  
0187 921026

**Volastro**  
0187 920158  
**S. Bernardino**  
0187 812548



## Area marina protetta Marine protected area

Dal 1997 lo specchio d'acqua prospiciente le Cinque Terre costituisce l'Area Marina Protetta. Con Decreto del Ministero dell'Ambiente del 09.11.2004 l'Area Marina Protetta è stata ampliata. La presenza di specie animali e vegetali è particolarmente ricca: le pareti rocciose e le numerose secche sono popolate da diverse e coloratissime gorgonie, mentre lungo la costa è presente la Posidonia oceanica.

*From 1997 the crystal clear waters of the Cinque Terre have been a Protected Marine Area. With the Environment Ministry Decree of 09.11.2004 the Protected Marine Area was enlarged. There is a wealth of marine vegetation and animal life. The rock formations are home to a range of colourful coral and the Posidonia Oceanica (Neptune Grass) is found all along the coast.*



## i Centri di informazione Information centers

**Riomaggiore**  
cb Stazione Ferroviaria (piano terra)  
*cb Railway Station (ground floor)*  
tel. 0187 920633 - 762187

Centro Informazioni Lavaccio (zona parcheggi)  
*Information Centre at Lavaccio (parking area)*  
tel. 0187 920440

Centro Informazioni Bivio Litoranea (solo estate)  
*Information Centre along the coastal road (only in summer)* - tel. 0187 920440

**Manarola**  
cb Stazione Ferroviaria - *cb Railway Station*  
tel. 0187 760511

**Corniglia**  
cb Stazione Ferroviaria - *cb Railway Station*  
tel. 0187 812523

**Vernazza**  
cb Stazione Ferroviaria - *cb Railway Station*  
tel. 0187 812533

**Monterosso**  
cb Stazione Ferroviaria - *cb Railway Station*  
tel. 0187 817059

Centro Informazioni Piazza Garibaldi  
*Information Centre Piazza Garibaldi*  
tel. 0187 802053

**La Spezia**  
cb Stazione Ferroviaria Centrale  
*cb Central Railway Station*  
tel. 0187 743500

Il portale del Parco: [www.parconazionale5terre.it](http://www.parconazionale5terre.it)  
The Park's website: [www.parconazionale5terre.it](http://www.parconazionale5terre.it)

**Parco Nazionale delle Cinque Terre**  
**Area Marina Protetta delle Cinque Terre**

Via Telemaco Signorini, 118  
19017 Riomaggiore (SP)  
Tel. +39 0187 76031 - Fax +39 0187 760061  
e-mail: [info@parconazionale5terre.it](mailto:info@parconazionale5terre.it)