



# 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
804	Sant'antonio	Schiera	2400	350	1:35	EE
904C	Schiera	Innesto Sent.535	800	290	0:50	EE
504	Manarola	Sella Marvede	3950	586	2:40	EE
904C	Groppo	Volastra	450	95	0:20	E
506V	Torn. Groppo	Innesto Sent.506	1100	180	0:35	E
507	Vernazza	Cigoletta	3100	597	2:20	EE
908	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

528V	Il Chioso	Navone	600	277	1:00	EE
530	Telegrafo	Volastra	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 Corniolo	1100	160	0:30	E
532C	Innesto 502	Costa Corniolo	750	3	0:30	E
533	Riomaggiore (Inn. 503)	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
535	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	Volastra	Sella M.galera	1900	290	0:45	E
586	Volastra	C.se Pianca	2300	82	0:50	E
587	Corniglia	Cigoletta	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
591	Il Termine	S.Antonio Mesco	7250	241	1:55	E
591C	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	Cigoletta	6850	226	2:40	E
AV5T	Cigoletta	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





- PN5T**  
Itinerari tematici  
Theme itineraries  
Itinéraires thematiques  
Themenwege
- Santuari e Chiese - Sanctuaries and churches  
Sanctuaires et églises - Kirchen und Heiligtümer
- Natura - Nature  
Nature - Natur
- Antichi Insediamenti - Ancient Settlements  
Habitats Anciens - Antike Siedlungen
- Paesaggio Del Vigno TI Terrazzati - Terraced vineyard landscapes - Paysage des Vignobles en Terrasses - Terrassierte Weidlandschaft
- STRADA PRINCIPALE/PROVINCIAL ROAD  
ROUTE PRINCIPALE/PROVINCIALE
- ALTRE STRADE/OTHER ROADS/AUTRES ROUTES  
SONDRE STRASSE
- CARROZZABILI/UNPAVED TRACKS/PATHEMABLE  
BEARBARER WEG
- SCALINATA/STAIRWAYS/ESCALIER/TREPPA
- LINEE NAUTICAZIONE/BATHYMETRY LINES  
LIGNES NAUTICAZIONE/BATHYMETRYKONTURLINIEN
- FENDETOPO DI PROP. GOVERNATIVA/AMT GRENZMARKEN  
TRENNEAU DE PROPRIÉTÉS/BOURGEMARKENZAUGEN
- SOSTEGNO PRINCIPALE/MAN TRAIL  
SÜTTER PRINCIPAL/WANDERWEG
- SOSTEGNO DI COLLEGAMENTO/VALENTINO TRAIL CONNECTION AND VARIANTS  
CHEMIN DE CONNEXION ET VARIANTEN/VERBINDUNG WEG UND VARIATIONEN
- STRADA FERROVIARIA E CENTRO ASSICURAZIONE DEL PARCO/RAILWAY LINE  
PARQUE FERROVIARE/STATION UND ASSICURAZIONE CENTRE/RAILWAY LINE  
PARQUEBAHN FÖRMIHREIT/STATION UND ASSICURAZIONE ZENTRUM/RAILWAY LINE  
PARQUEBAHN FÖRMIHREIT/STATION UND ASSICURAZIONE ZENTRUM/RAILWAY LINE
- SANTUARIO/SANCTUARY/SANCTUARIEN/REIKTUM  
CHIESA, CAPPELLA/CHURCH, CHAPLE/EGLE, CHAPELLE  
KIRCHE, KAPELLE
- CROCE/ROLOJO/OBERMURACIA RELATED CROSS/ROUVREAU  
CROIX/ROLOJO/OBERMURACIA RELATED CROSS/ROUVREAU  
KREUZ/ROLOJO/OBERMURACIA RELATED CROSS/ROUVREAU
- FONTE DI SORGENTE/FOUNTAIN OR SPRING/SORGENTE OR SOURCE  
BRUNNEN ODER QUELLE
- BOSCO/WOODLAND/BOIS/WALD
- CONFINE PARCO/PARK BORDER  
LIMITES DU PARC/PARKGRENZE
- AREA MARINA PROTETTA/MARINE  
PROTECTED AREA/ZONE MARINE PROTÉGÉE  
MEERESSCHÜTZGEBIET
- ZONA ZONE C
- ZONA ZONE B
- ZONA ZONE A

N - sentiero - trails - sentier - Weg - P - punto - location - dipart - Start - A - arrivo - arrival - arrivo - Ziel - Lunghezza - length - longueur - Länge - D - difficoltà - elevation - golo - denivelación - Höhenunterschied - T - tempo - time - temps - Zeit - Df - difficoltà - difficulty - difficulté - Schwierigkeit - T - turistico - tourist - touristique - Touristen - E - escursioni - excursion - excursionist - randonneur - Wanderer - EE - escursioni - expert - expert - randonneur - expérimenté - erfahrene Wanderer

**LIVELLI DI ALLERTA METEO**  
WEATHER ALERT LEVELS  
In caso di allerta meteo gialla il Parco, attraverso i punti di comunicazione disponibili, raccomanda alle persone che intendono visitare il territorio di essere cauti e di evitare di uscire in caso di pioggia o di vento forte.  
In caso di allerta meteo arancione il Parco, attraverso i punti di comunicazione disponibili, raccomanda alle persone che intendono visitare il territorio di essere molto cauti e di evitare di uscire in caso di pioggia o di vento forte.  
In caso di allerta meteo rossa il Parco, attraverso i punti di comunicazione disponibili, raccomanda alle persone che intendono visitare il territorio di essere estremamente cauti e di evitare di uscire in caso di pioggia o di vento forte.



 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 càni, 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 càni, 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 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 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)