

PARCO NAZIONALE CINQUE TERRE

MAP - карта - 地圖



Parco Nazionale delle Cinque Terre Area Marina Protetta delle Cinque Terre

Via Discovolo 1 19017 Manarola (Riomaggiore - SP)

Tel. +39 0187 762600
Fax +39 0187 760040

E-mail: comunicazione@parconazionale5terre.it
Website: www.parconazionale5terre.it

Social

Instagram: @parcocinquetterre #parcocinquetterre
Twitter: @parco5terre #parco5terre #cinquetterre
Facebook: www.facebook.com/ParcoCinqueTerre



Area Marina Protetta delle Cinque Terre / Protected Marine Area

Zona A Zona B Zona C



LEGENDA

LEGEND - легенда - 传说

	Strade principali MAIN ROADS - Основные дороги - 主要道路
	Strade secondarie SECONDARY ROADS - Второстепенные дороги - 二级公路
	Sentiero PATH - путь - 路径
	Sentiero PATH - путь - 路径
	Sentiero a mare COASTAL PATHS - прибрежные пути - 沿海道路
	Ferrovia RAILWAY - железнодорожный - 铁路
	Linea traghetti FERRY ROUTES - паромные маршруты - 渡轮航线
	Santuario SANCTUARY - святилище - 避难所
	Cantina sociale WINE CO-OPERATIVE - вино кооператив - 葡萄酒合作社
	Centro informazioni INFORMATION POINT - Информационный пункт - 信息点
	Internet HOT SPOT WI FI - горячей точкой WI-FI - 热点无线网络连接
	Stazione Ferroviaria RAIL STATION - железнодорожная станция - 火车站

Cinque Terre Point

Centri Informazione | Information Centers

- Riomaggiore**
- C/O Stazione Ferroviaria (piano terra)
Railway Station (ground floor)
Tel. +39 0187 920633 | +39 0187 760091
 - C/O Internet Point (P.zza Rio Finale)
Internet Point (Rio Finale Square)
Tel. +39 0187 760515
 - C/O Loc. Lavaccio (zona parcheggi)
Loc. Lavaccio (parking area)
Tel. +39 0187 920440

- Manarola**
- C/O Stazione Ferroviaria / Railway Station
Tel. +39 0187 760511

- Corniglia**
- C/O Stazione Ferroviaria (binario 1)
Railway Station (platform 1)
Tel. +39 0187 812523

- Vernazza**
- C/O Stazione Ferroviaria / Railway Station
Tel. +39 0187 812533

- Monterosso**
- C/O Stazione Ferroviaria / Railway Station
Tel. +39 0187 817059

- Levanto**
- C/O Stazione Ferroviaria / Railway Station
Tel. +39 0187 801312

- La Spezia**
- C/O Stazione Ferroviaria (binario 1)
Railway Station (platform 1)
Tel. +39 0187 743500

CEA

Centro di Educazione Ambientale
Environmental Education Center

Il Centro di Educazione Ambientale del Parco nazionale delle Cinque Terre è una struttura dedicata a bambine, bambini e cittadini, per favorire la conoscenza del territorio di appartenenza, progettare e realizzare campagne di sensibilizzazione sui temi dello sviluppo sostenibile e supportare l'amministrazione pubblica nella diffusione di buone pratiche per un miglior governo del territorio.

The Environmental Education Center of the Cinque Terre National Park is a facility dedicated to children and citizens, to promote knowledge of its provenance, design and implement public awareness campaigns on the issues of sustainable development and support the administration publish in the dissemination of good practices for better governance of the territory.

Per informazioni e prenotazioni | Info at:
cea@parconazionale5terre.it
Tel. +39 0187 762600

Servizi accessibili con le nostre Card Cards Services

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

The Park Card “Hiking Card” includes the following services:

- 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.

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 Levante-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 e convalidarla una sola volta 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.

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 Levante and La Spezia and return. (Not included IC/ICN/FrecciaBianca trains).

Before “Carta Treno MS” use, the cardholder must fill out his/her name and surname in the space given and validate it in the machines at the station before taking the first train journey. The use of the card in the railway 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.



Servizi bus

Il Parco Nazionale offre ai residenti e ai visitatori delle Cinque Terre un servizio Bus efficiente e nel rispetto della sostenibilità urbana.

Gli orari variano a seconda della stagione e si possono trovare presso i Cinque Terre Point dei borghi o consultando il sito www.atcesercizio.it.

Per i possessori della “Trekking Card” e della “Carta Treno MS” la fruizione del servizio è gratuita.

Bus Service

The National Park offers to the Cinque Terre residents and the visitors an efficient and sustainable Bus Service.

The schedules change during the year, the updated time-table can be required at the Cinque Terre Point or visiting the website www.atcesercizio.it.

The “Trekking Card” and the “Carta Treno MS” allow the use of the services.



Il Parco delle Cinque Terre The Cinque Terre National Park

Il Parco Nazionale delle Cinque Terre, istituito nel 1999, presenta alcuni elementi di atipicità che lo rendono unico nel suo genere. Quello delle Cinque Terre, infatti, con i suoi 3860 ettari, è il parco nazionale più piccolo del Paese e allo stesso tempo il più densamente popolato, con circa 4.000 abitanti suddivisi in cinque borghi: Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza e Monterosso al Mare.

Ciò che caratterizza questo territorio è dato dal fatto che qui l'ambiente naturale è stato profondamente modificato dall'azione dell'uomo. Per secoli, a partire dall'anno mille, gli abitanti delle Cinque Terre hanno sezionato gli scoscesi pendii delle colline che si gettano a picco sul mare per ricavarne strisce di terra coltivabili, detti cian, sorrette da muretti a secco, il vero tratto identitario delle Cinque Terre che le ha rese famose in tutto il mondo.

Il Parco Nazionale pone al centro del suo agire la difesa di questa peculiarità: riportare l'uomo a intervenire sul paesaggio coltivandolo e prendendosi cura di esso, ricalcando e riscoprendo i gesti antichi di chi, prima di noi, ha fatto delle Cinque Terre un territorio inserito nella lista dei siti Patrimonio Mondiale dell'Umanità UNESCO.

The Cinque Terre National Park, established in 1999, has several atypical elements that make it unique. The Cinque Terre Park, in fact, with its 3860 hectares, is the smallest National Park in Italy and at the same time the most densely populated, with about 4,000 residents in five villages: Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza and Monterosso al Mare. What makes this area so special is the fact that here the natural environment has been deeply altered by human action. For centuries, nearly a thousand years, the inhabitants of the Cinque Terre have dissected the steep slopes of the hills that are thrown to the sea to obtain strips of arable land, said Cian, are supported by dry stone walls, the true identity of the Cinque Terre stretch that made them famous worldwide.

The National Park established the center of his act the defense of this peculiarity: to bring back the resident to intervene in the landscape by cultivating and taking care of it and, at the same time, tracing and rediscovering the ancient practices of the forefather. This pressure legacy has allowed the inclusion of Cinque Terre in the list of UNESCO World Heritage sites.



Il Marchio di Qualità Ambientale

A seguito del conseguimento della certificazione ISO 14001:2004 e in vista della registrazione EMAS, l'Ente promuove certificazioni di tipo volontario, quale il Marchio di Qualità Ambientale (MQA). Il MQA rappresenta uno strumento importante per la creazione del sistema territoriale complementare nel quale operatori turistici e della ristorazione, produttori agricoli e commerciali, contribuiscono a garantire la qualità ambientale attraverso la permanenza delle attività tradizionali, come viticoltura e pesca, per un corretto mantenimento e sviluppo sostenibile della realtà del Parco. Mediante lo strumento del Marchio di Qualità, con la responsabilità e l'impegno di tutti gli operatori coinvolti, si vuole incoraggiare un turismo legato a particolari prodotti delle Cinque Terre, tramandati quasi intatti dalla storia locale, e alle tradizioni che permetta di conoscere e scoprire le specificità del territorio. L'Ente Parco vuole promuovere una nuova cultura in grado di comunicare efficacemente al turista le caratteristiche proprie ed uniche delle Cinque Terre, garantendo ai visitatori un elevato livello di qualità, in tutte le fasi della visita e del soggiorno.

Environmental Quality Brand

Following the achievement of the ISO 14001:2004 and waiting for the EMAS licence, the National Park promotes voluntary certifications, like the Environmental Quality Brand (MQA). The MQA is an important tool for the creation of territorial system in which tour operators and restaurants owners, farmers and business owners, help to ensure the environmental quality through the permanence of traditional activities, such as viticulture and fishing, for a proper maintenance and sustainable development of the Park. Through the instrument of the Quality Brand, with the responsibility and commitment of all those involved, the Authority wants to encourage tourism linked to particular products of the Cinque Terre, that allows to know and discover the specificities of the territory. The Park Authority purpose is to promote a new culture and to communicate effectively the unique characteristics of the Cinque Terre to the tourist, providing visitors with a high level of quality in all stages of the visit and the stay.

Area Marina Protetta Marine Protected Area

L'Area Marina Protetta delle Cinque Terre è stata istituita nel 1997 e comprende i Comuni di Riomaggiore, Vernazza, Monterosso e per una piccola porzione Levante. La finalità dell' Area Marina Protetta Cinque Terre (divisa in tre differenti zone A,B,C) è quella di tutelare e valorizzare le caratteristiche naturali, chimiche, fisiche e della biodiversità marina e costiera, anche e soprattutto, attraverso interventi di recupero ambientale, avvalendosi della collaborazione del mondo accademico e scientifico. Per queste ragioni sono costantemente realizzati programmi di studio, monitoraggio e ricerca scientifica nei settori delle scienze naturali e della tutela ambientale, ma anche azioni per la promozione di uno sviluppo sostenibile dell'ambiente, con particolare riguardo alla valorizzazione delle attività tradizionali, delle culture locali, del turismo ecocompatibile e alla fruizione delle categorie socialmente sensibili. In questi anni il Parco Nazionale e l'Area Marina Protetta delle Cinque Terre, che dal 1999 sono entrati a far parte del Santuario dei Cetacei, hanno attivato una serie di progetti con numerose aree protette italiane ed europee.

The Marine Protected Area of the Cinque Terre was established in 1997 and includes the municipality area of Riomaggiore, Vernazza, Monterosso and for a small portion of Levante. The purpose of the Marine Protected Area Cinque Terre (which includes three zone A, B, C) is to protect and enhance the natural, chemical, physical and marine biodiversity and coastal, and above all, through environmental restoration measures, with the collaboration of academic and scientific world. For these reasons are consistently produced curricula, monitoring and scientific research in the fields of natural sciences and environmental protection, but also actions for the promotion of sustainable development of the environment, with particular regard to the exploitation of traditional activities, local cultures, the eco-tourism and the use of socially sensitive. In recent years the National Park and the Protected Marine Area of the Cinque Terre, which since 1999 have become part of the Cetacean Sanctuary, have enacted a number of projects with several Italian and European protected areas.

I sentieri

L'area del Parco Nazionale Cinque Terre può vantare un'ampia e variegata rete escursionistica. Scorci spettacolari a strapiombo sul mare, terrazzamenti di viti o ulivi ed una ricca flora di tipo mediterraneo renderanno il vostro trekking un'esperienza unica. È fondamentale ricordare che la percorrenza lungo sentieri delle Cinque Terre dovrà sempre avvenire in condizioni meteo climatiche buone, con calzature adatte e da parte dotate di buona pratica escursionistica. I sentieri sono simili ai percorsi di montagna, spesso privi di protezioni, con dislivelli anche notevoli e punti esposti. Inoltre il fondo può variare in base alle condizioni atmosferiche e può essere accidentato. I bambini devono sempre essere accompagnati da adulti e seguiti con la massima attenzione.

The footpaths

The area of the Cinque Terre National Park can boast an ample and varied network of footpaths. Spectacular views overlooking the sea, terraced with vineyards and olive trees and a rich Mediterranean scrub, will make your hiking experience unique. It is worth remembering that the journey along the paths of the Cinque Terre will always occur in good climatic weather conditions, with appropriate footwear and by people with good hiking practice. The paths are like mountain paths, often without protection, with considerable differences in height and also points exposed to danger. Moreover, depending on weather conditions, the ground may vary and it can be bumpy. Children must be accompanied by adults and followed carefully.



Cinque Terre Walking Park

Il Parco Nazionale delle Cinque Terre offre ai suoi visitatori un ricco calendario composto da oltre 200 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: visiteguide@ati5terre.it o tel. +39 0187 743500.

Cinque Terre Walking Park

The Cinque Terre National Park offers to its visitors a rich program consisting of more than 200 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: visiteguide@ati5terre.it or tel. +39 0187 743500.

I Cinque Borghi The five villages

Riomaggiore

Il borgo nasce dalla ripida vallata del torrente Rio-Major. Spettacolare la sua marina, da dove le colorate case a torre sembrano innalzarsi dal mare per incontrare il verde delle colline.

The village was established along the steep valley of the stream Rio-Major. The Marina is breathless: from there the colorful tower-houses seem to rise from the sea to meet the green hills.

Manarola

Un acquarello dai colori vivaci incorniciato da terrazzamenti coltivati a vite ed olivo. Macchie pastello che, da porticciolo, si arrampicano lungo la vallata per arrivare ai “Cian”.

A watercolor made by bright colour framed by terraces cultivated with vineyards and olive. Pastel spots that climb from the marina along the valley to reach the “Cian”.

Corniglia

Il borgo di Corniglia, con le sue case arroccate su una scogliera, è difficilmente raggiungibile via mare ma visibile da tutti gli altri 4 paesi. Questa peculiarità rende la “terza terra” particolarmente suggestiva.

The village of Corniglia, with its houses perched on a steep cliff, has a difficult access to the sea and it is visible from all other 4 villages. This peculiarity makes it particularly suggestive.

Vernazza

Il borgo nasce su una piccola ed incantevole baia, le cui acque cristalline fanno da specchio alla Chiesa di Santa Margherita d'Antochia. Dal castello, antica fortificazione d'avvistamento, si può ammirare l'intero Golfo delle Cinque Terre.

The village was founded on a small enchanting bay, whose crystal waters are the mirror of the Church of Santa Margherita d'Antochia. From the castle, an ancient lookout fortress, you can see the entire Gulf of Cinque Terre.

Monterosso

Un "...Paese roccioso e austero, asilo di pescatori e contadini", così il premio Nobel Eugenio Montale descriveva il borgo di Monterosso, rifugio estivo della sua famiglia. Una ricca chiesa e stretti e freschi carruggi fanno da cornice a vivaci limonaie.

"...Rocky and austere village, refuge for fishermen and farmers", as the Nobel Prize Eugenio Montale described the village of Monterosso, summer retreat of his family. A rich church and a lot of narrow and fresh carruggi are the setting for lively lemon trees.

Prodotti Tipici

Vini Cinque Terre DOC - Frutto dei muretti a secchi e dell'infaticabile lavoro di generazioni, i vini DOC Cinque Terre hanno millenni di tradizioni alle spalle. Il vino passito SCIACCHETRA CINQUE TERRE DOC (riconoscimento del 1973), preziosa merce di scambio del passato, decantato anche da Dante Alighieri, ha un colore dorato-ambro e un sapore caldo, dolce e vellutato. Il VINO BIANCO CINQUE TERRE DOC, riconosciuto DOC nel 1973, è un vino bianco da tavola prodotto essenzialmente con tre tipi di uva: Bosco, Albarola e Vermentino, il suo colore è giallo paglierino, più o meno intenso, e spesso rivela la sapidità dovuta alla vicinanza tra mare e vitigni. LIMONI e LIMONCINO: in tutta l'area del Parco Cinque Terre, e specialmente nella zona di Monterosso, non è difficile imbattersi in rigogliose piante di limoni: questo agrume è infatti tipico della zona, grazie al clima mediterraneo che la contraddistingue. Con i limoni viene prodotto il Limoncino, un distillato ottenuto facendo macerare la scorza dell'agrume in una miscela di alcool e lo zucchero.

ACCIUGHE di MONTEROSSO: altra prelibatezza tipica delle Cinque Terre sono le Acciughe di Monterosso. Definite anche “Pan du Ma” o pan di mare, questo pesce azzurro vanta l'essere protagonista di diverse ricette tipiche, alcuni esempi: dalle acciughe conservate sotto sale e servite con pane croccante, passando per quelle fritte, per arrivare al “tian”, un tortino di acciughe e patate.

MONTEROSSO ANCHOVIES: other typical dishes of the Cinque Terre are the anchovies of Monterosso. Also called “Pan du Ma” or bread of the water, this blue fish has to be the star of several recipes. Some examples: the anchovies preserved in salt and serve with crusty bread, the fried one or the “tian”, a pie with anchovies and potatoes.