

## Parco Nazionale delle Cinque Terre

[www.parconazionale5terre.it](http://www.parconazionale5terre.it)



Con la sua rete sentieristica di oltre 100 km, nelle Cinque Terre vi è la possibilità di affrontare sia percorsi escursionistici semplici che per camminatori esperti. La bellezza del paesaggio terrazzato dall'uomo è visibile lungo questi percorsi: i vigneti, gli antichi borghi, la macchia mediterranea, la verticalità del territorio ed i boschi di lecci e castagni fanno da cornice alle passeggiate. I sentieri sono percorribili tutto l'anno grazie ad un clima favorevole. Oltre al trekking escursionistico si possono realizzare, nell'ampia rete escursionistica, le seguenti attività outdoor: Trail running, Nordic walking e Mountain Bike. All'interno dell'Area Marina Protetta si possono invece svolgere le seguenti attività: Kayak, snorkeling e diving, percorsi natatori.

bellezza del paesaggio terrazzato dall'uomo è visibile lungo questi percorsi: i vigneti, gli antichi borghi, la macchia mediterranea, la verticalità del



territorio ed i boschi di lecci e castagni fanno da cornice alle passeggiate. I sentieri sono percorribili tutto l'anno grazie ad un clima favorevole. Oltre al trekking escursionistico si possono realizzare, nell'ampia rete escursionistica, le seguenti attività outdoor: Trail running, Nordic walking e Mountain Bike. All'interno dell'Area Marina Protetta si possono invece svolgere le seguenti attività: Kayak, snorkeling e diving, percorsi natatori.



## Riserva Naturale di Bergeggi

[www.parks.it/riserva.bergeggi](http://www.parks.it/riserva.bergeggi)



Adagiato sulle pendici del Monte S. Elena, Bergeggi si affaccia come un giardino pensile sull'arco ligure e sull'omonimo isolotto. Oasi verde può vantare un patrimonio naturalistico unico e scorci di rara bellezza, una Riserva Naturale Regionale e un'Area Marina Protetta. I panoramici sentieri, i caratteristici vicoli, le rinomate spiagge, il mare cristallino, le straordinarie grotte e le numerose vestigia storiche rendono Bergeggi una meta turistica imperdibile. Da non perdere: visite guidate alla Grotta della Galleria del Treno e alla Grotta Marina, passeggiate lungo il Sentiero Botanico, l'antica Strada Romana, la Sughereta e raggiungere le fortificazioni che si sviluppano lungo tutto il crinale del Monte S. Elena ed escursioni in canoa.



Riserva Naturale Regionale e un'Area Marina Protetta. I panoramici sentieri, i caratteristici vicoli, le rinomate spiagge, il mare cristallino, le straordinarie grotte e le numerose vestigia storiche rendono Bergeggi una meta turistica imperdibile. Da non perdere: visite guidate alla Grotta della Galleria del Treno e alla Grotta Marina, passeggiate lungo il Sentiero Botanico, l'antica Strada Romana, la Sughereta e raggiungere le fortificazioni che si sviluppano lungo tutto il crinale del Monte S. Elena ed escursioni in canoa.

Da non perdere: visite guidate alla Grotta della Galleria del Treno e alla Grotta Marina, passeggiate lungo il Sentiero Botanico, l'antica Strada Romana, la Sughereta e raggiungere le fortificazioni che si sviluppano lungo tutto il crinale del Monte S. Elena ed escursioni in canoa.

## I GRANDI TREKKING DELLA LIGURIA

### Sentiero Liguria

La Regione Liguria sta predisponendo un nuovo itinerario escursionistico che si sviluppa da Ventimiglia a Luni, attraversando tutta la Liguria, lungo splendidi sentieri accessibili a tutti e a pochi passi dal mare. Una possibilità unica per scoprire le bellezze del nostro territorio 365 giorni all'anno.

### A.V.M.L.

[www.altaviadeimontiliguri.it](http://www.altaviadeimontiliguri.it)

L'Alta Via dei Monti Liguri è un sentiero escursionistico che si sviluppa per circa 440 km da ovest ad est sul crinale ligure, suddividendosi in 43 tappe. Un percorso panoramico che vi farà a conoscere la Liguria dall'alto facendovi scoprire una regione ancora incontaminata. Escursioni, passeggiate a cavallo e in MTB, ciaspolate, sci di fondo e sci escursionismo.



iParchiLiguria per iPad



iParchiLiguria per iPhone



## Outdoor in Liguria è...

La Liguria è terra di borghi marinai, spiagge e coste rocciose, ma è anche una regione con promontori e montagne a picco sul mare, fitti boschi, panorami superbi e una biodiversità ambientale tra le più elevate d'Europa. Questo patrimonio naturalistico è tutelato dal Sistema di Aree Protette Liguri: scrigni di tesori naturalistici, ma anche straordinarie palestre a cielo aperto dove poter praticare numerose attività sportive, per vivere appieno e sempre con rispetto la splendida natura di questo angolo d'Italia.



Escursionismo, equitazione, mountain bike, snorkeling e diving, kayak, surf, palestre di arrampicata, orienteering, nordic walking, escursioni con le ciaspole, canyoning, scialpinismo...

...perché venire in Liguria per stare solo in spiaggia?

Progettazione e coordinamento:  
LabTer Parco di Portofino



AREE PROTETTE  
REGIONE LIGURIA



[www.cromaticaprinting.it](http://www.cromaticaprinting.it)

## OUTDOOR nelle Aree Protette della Regione Liguria

## Parco e Area Marina Protetta di Portofino

[www.parcoportofino.it](http://www.parcoportofino.it)  
[www.portofinoamp.it](http://www.portofinoamp.it)



Il Promontorio ha caratteristiche tali da offrire ambienti estremamente vari: dai freschi boschi del versante settentrionale all'assolato mondo mediterraneo delle falesie a picco sul mare, dalla civiltà del castagno e dell'olivo alle tradizioni legate al mare e alla pesca. Una delle maggiori concentrazioni floristiche d'Italia unita ad importanti testimonianze storico-culturali quali la famosa abbazia di San Fruttuoso. Da non perdere: gli 80

km di sentieri, i percorsi Nordic Walking, le passeggiate con gli asini, l'entusiasmante "Sentiero dei Tubi", i fondali più belli del Mediterraneo per snorkeling



e diving ed il "Miglio Blu", un percorso marino per soli nuotatori e le escursioni in kayak.



## Parco del Beigua

[www.parcobeigua.it](http://www.parcobeigua.it)



Ambienti incontaminati, panorami mozzafiato, chilometri di sentieri, un patrimonio storico-culturale tutto da scoprire, specialità gastronomiche da gustare ed il grandioso spettacolo della migrazione primaverile dei rapaci. Tutto questo offre il Parco del Beigua. Da non perdere: le 3 tappe dell'Alta Via dei Monti Liguri, i percorsi Nordic Walking, di Mountain Bike e Downhill, le passeggiate a cavallo o con gli asini, gli eventi di

Trail Running, le discese in parapendio, le migliori onde del Mediterraneo adatte al surf a Varazze, i fondali per snorkeling e diving, i percorsi di canyoning senza dimenticare le passeggiate sulla neve con le ciaspole.



## Parco dell'Antola

[www.parcoantola.it](http://www.parcoantola.it)



Nel cuore dell'Appennino Ligure, il Parco dell'Antola si estende fra le alte Valli Scrivia e Trebbia, in un territorio montano che custodisce un patrimonio di natura e biodiversità, ma anche di storia, architettura e tradizioni. Da non perdere: oltre 200 km di sentieri che in primavera si caratterizzano per le copiose fioriture, itinerari per trekking di più giorni (Alta Via dell'Antola e Via del Mare), percorsi di Mountain Bike e trekking a cavallo, vie ferrate ed arrampicata tra le guglie delle Rocche del Reopasso, kayak lungo i maggiori corsi d'acqua, parapendio e deltaplano nel comprensorio di M.te Maggio, pesca sportiva e passeggiate invernali con sci da fondo e racchette da neve.



## Parco dell'Aveto

[www.parcoaveto.it](http://www.parcoaveto.it)



Il Parco dell'Aveto, che si estende dalla Val Graveglia alle valli Sturla e Aveto, offre in ogni stagione opportunità diverse di attività outdoor grazie alla fitta rete di sentieri percorribili a piedi, in mountain bike o a cavallo e, in inverno, con le racchette da neve o con gli sci da fondo o praticando l'alpinismo invernale. Nel Parco è

anche possibile affrontare la discesa in canoa, praticare il torrentismo, effettuare arrampicate su spettacolari palestre di roccia o scoprire le grotte con una visita guidata nella Tana di Cà Fregghè. Ma il Parco non è solo natura, sport e avventura: numerosi sono gli antichi borghi rurali, gli edifici religiosi e civili ed ogni gita è sempre un'occasione per gustare e apprezzare i saporiti prodotti tipici del Parco.



## Parco delle Alpi Liguri

[www.parcoalpiliguri.eu](http://www.parcoalpiliguri.eu)



Cos'altro, se non un territorio ricco di ambienti naturali e antropici variegati, potrebbe stimolare il desiderio di stare all'aria aperta e praticare dello sport? "Parco Alpi Liguri" non significa solo vedere la natura e capire la storia dei luoghi, ma anche fare attività all'aria aperta che permettano di sentirsi parte integrante. Da non perdere: passeggiate lungo la rete sentieristica (l'Alta Via



## Parco di Monte Marcello Magra

[www.parcomagra.it](http://www.parcomagra.it)



Il Parco si trova nell'estremo est della Liguria e comprende le aree fluviali del Magra e Vara e il Promontorio del Caprione, le cui ripide scogliere si immergono nel mare cristallino. Il fiume Magra comprende zone umide uniche: aree di sosta e nidificazione per l'avifauna migratoria. Il Vara scorre per lo più con le sue rapide attraverso strette valli.

Il Monte Caprione ospita l'Orto botanico di Montemarcello ed è caratterizzato da una ricca biodiversità e da peculiarità storico paesaggistiche sorprendenti. Da non perdere: i numerosi sentieri; le escursioni in canoa lungo i fiumi Magra e Vara o in mare, passeggiate a cavallo lungo le ippovie, in bicicletta lungo le piste ciclabili che costeggiano il fiume, snorkeling presso le spiaggette del Caprione e streamed trekking camminando dentro il letto dei fiumi.

