



五渔村国家公园





五渔村国家公园 **Parco Nazionale delle Cinque Terre**

五渔村国家公园总占地面积4300公顷，是意大利境内面积最小，但同时也是人口最为密集的国家公园，共有5000常住人口，分布在五个渔村中。这五个渔村分别是：里奥马乔雷、马纳罗拉、科尼利亚、维尔纳扎、蒙特罗索。

千百年来，这里的人们用自己的方式“改变”着自然环境，在陡峭的山坡上成功地开辟出可供种植的土地。这种方式就是建造“墙”，长达七千公里，与中国长城的长度相当。

这正是五渔村的最典型特征，这里的风景诞生于人类的智慧，因此这里也有“人类公园”的美称，并且入选了联合国教科文组织评选的人类文化遗产。

Parco Nazionale delle Cinque Terre

Il Parco Nazionale delle Cinque Terre con i suoi 4.300 ettari è il Parco Nazionale più piccolo d'Italia 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.

Qui l'uomo in più di mille anni ha “modificato” l'ambiente naturale sezionando gli scoscesi pendii delle colline per ricavarne strisce di terra coltivabili, i cosiddetti ciàn, sorrette da circa settemila chilometri di muretti a secco, la lunghezza della Grande Muraglia cinese.

Questo è il vero tratto identitario delle Cinque Terre, con un paesaggio atipico e fortemente antropizzato: ecco perchè è il Parco dell'Uomo, un territorio diventato Patrimonio Mondiale dell'Umanità.

五渔村：联合国教科文组织世界人类文化遗产 **Cinque Terre Patrimonio Mondiale UNESCO**

1997年，联合国教科文组织将五渔村作为“文化景观”纳入人类文化遗产名录。

联合国教科文组织的评价标准

“位于利古里亚海东岸的五渔村是杰出的文化景观，人类与自然在这里的和谐共生创造了高品质的生活。这种生活不仅是延续千年的传统，更在社会经济生活中起着不可忽视的作用。”

根据联合国教科文组织的报告，五渔村成为世界文化遗产的原因如下：

1. 在悠久的发展史中，在建筑、技术、景观艺术和城市（景观）规划发展的同时，体现出重要的人文交流价值；
2. 人类发展史中建筑和技术结合的优秀典范；
3. 传统人类布局和对拥有厚重历史的土地进行使用的优秀典范，尤其是在土地因为外界影响变得脆弱时。

除此之外，五渔村还被列入了“有机演变景观”名录，因为这里是“社会、经济、行政和宗教因素综合作用的产物，这些因素的现实表现形式与自然环境发展非常契合。这种有组织的演变过程可以在景观形式极其具体体现中充分地阅读到。”

在联合国五渔村还位列“活景观”名录，被认为“在当代社会中保持着活跃的社会地位，同时却没有丢失传统的生活方式，而且传统在社会发展过程中依旧活跃。这里的景观表现出的不仅是景观的物质形式，更蕴含着历史的演变。”

五渔村在世界上享有盛誉，因为这里是一个“能够代表独特文化特色的地理文化区。五渔村的景观作为世界人类文化遗产，符合完整性和独特性的标准。这里有着独特的农业景观，农业布局和土墙支撑的梯田是其主要特点。”

Cinque Terre: Patrimonio Mondiale dell'Umanità UNESCO

Nel 1997 l'UNESCO ha inserito le Cinque Terre nella lista del Patrimonio Mondiale dell'Umanità come “paesaggio culturale”.

Criteri adottati dall'UNESCO

La riviera ligure orientale delle Cinque Terre è un paesaggio culturale di valore eccezionale che rappresenta l'armoniosa interazione stabilitasi tra l'uomo e la natura per realizzare un paesaggio di qualità eccezionale, che manifesta un modo di vita tradizionale millenario e che continua a giocare un ruolo socioeconomico di primo piano nella vita della società.

I criteri secondo i quali il sito è stato iscritto alla WHL sono, secondo l'UNESCO, tre:



1. mostra un importante scambio di valori umani, in un arco di tempo o all'interno di un'area culturale del mondo, nell'ambito degli sviluppi in architettura o nella tecnologia o nelle arti monumentali o nella pianificazione urbana e (paesaggistica) nel disegno del paesaggio;
2. è un notevole esempio di un tipo di un insieme edilizio o architettonico o tecnologico o un paesaggio che illustri un momento significativo nella storia umana;
3. è un notevole esempio di un insediamento umano tradizionale o di uso del suolo che sia tipico di una cultura (culture), specialmente se diventata vulnerabile a causa dell'impatto di cambiamenti irreversibili.

In particolare il paesaggio delle Cinque Terre è stato classificato come appartenente alla categoria del “paesaggio organico evolutivo”, che è “il risultato di una motivazione iniziale, sociale, economica, amministrativa e/o religiosa, le cui forme attuali sono state sviluppate in associazione e come risposta all'ambiente naturale. Il processo evolutivo si può leggere nella forma e nelle configurazioni delle componenti del paesaggio”.

Il paesaggio delle Cinque Terre appartiene, inoltre, alla sottocategoria del “paesaggio vivente”, che è definito come quello che “mantiene un ruolo sociale attivo nella società contemporanea, in stretta associazione con i modi tradizionali di vita, e nel quale il processo evolutivo è ancora attivo. Infatti il paesaggio manifesta non solo l'evidenza materiale delle sue forme, ma anche la loro evoluzione nel tempo”.

Alle Cinque Terre è stato riconosciuto il valore universale eccezionale, in base alla loro “rappresentatività di una regione geo-culturale chiaramente definita ed alla capacità e di rappresentare gli elementi culturali essenziali e distintivi di tale regione”. Il paesaggio delle Cinque Terre, appartenendo al patrimonio mondiale dell'umanità, risponde a criteri di integrità e d'autenticità, che si manifestano nei caratteri di specificità e nelle componenti distintive delle forme del paesaggio agrario, caratterizzato dall'insediamento rurale e dai terrazzamenti sostenuti da muri a secco”.



环境优势 I pregi ambientali

五渔村迷人的海岸线上遍布悬崖、峭壁、海滨、沙滩、岩洞和沟壑。

从蒙特罗索的梅斯克海角到里奥玛乔雷的蒙特格罗海角，这里生活着种类繁多的动物和生物品种。

多岩石的峭壁、难以计数的浅滩和无数的礁石下，是无以计数的珊瑚，有彩色蔓生柳珊瑚、白海扇珊瑚等，特别是后者是地中海非常罕见，但却是这片海域的独特生物。这里还有丰富的波喜荡海草资源，同样也是众多生物的栖息和繁衍地。

梅斯克海角和蒙特格罗海角的峭壁上则是众多稀有生物的栖息之地，除了上面提到的海扇珊瑚，还有珍贵的很珊瑚。在梅斯克海角，和地中海其它海域所不同的是，只在15/20米深的海水下，就可以观察到精致美丽的变形角珊瑚和红色柳珊瑚等。正是这两处海角所在地，包含了五渔村海域最为丰富和珍贵的物种，也因此成为最重要的保护区（A级和B级） /

I pregi ambientali

Lungo l'incantevole costa delle Cinque Terre si alternano falesie a strapiombo sul mare, baie, spiaggette, grotte e anfratti fra gli scogli.

La presenza di specie animali e vegetali in questo tratto di mare, che va dalla zona di Punta Mesco, a Monterosso, a quella di Capo Montenegro, a Riomaggiore, è particolarmente ricca e varia. Le pareti rocciose, come pure le numerose secche e gli scogli isolati, sono popolate da innumerevoli gorgonie, come la policroma *Leptogorgia sarmentosa* e la bianca *Eunicella verrucosa*, una specie rara nel Mediterraneo ma piuttosto comune in queste acque. Lungo la costa è presente anche la *Posidonia oceanica*, una pianta che forma importantissime fitte praterie, luogo di rifugio e riproduzione per innumerevoli organismi.

Le ripide pareti rocciose di Punta Mesco e Capo Montenegro sono le più ricche di vita e ospitano specie rare come, oltre la già citata *Eunicella verrucosa*, la rarissima *Gerardia savaglia*, o Corallo nero; al Mesco, cosa inconsueta per il resto del Mediterraneo, già a 15/20 metri di profondità si possono osservare magnifici ventagli di *Paramuricea clavata*, la Gorgonia rossa. E proprio queste due aree, che rappresentano le zone di mare di maggior pregio e varietà, sono sottoposte a maggior tutela (zona A e zona B).

E proprio queste due aree, che rappresentano le zone di mare di maggior pregio e varietà, sono sottoposte a maggior tutela (zona A e zona B).



宗旨 Le finalità

- 以人为本
- 以景观为中心
- 以本地区葡萄酒种植与酿造为重点

千百年来，人们不断用自己的劳动改造着五渔村的土地地貌，以求能在山区里获得足够的平整土地从事农业种植。最终他们开垦出了浓密的梯田，并种植葡萄。

过去，葡萄种植与酿造一直是这里的支柱产业，并深深地影响着当地居民的社会、文化和经济生活，可谓当地的名片。

随着技术革命的进行，农业工业化得到推行，但与此同时，在这片利古里亚海岸边的土地上，从事传统葡萄种植的人也在逐步减少，不论是对土地还是个人，这种变化都是巨大的。

五渔村国家公园的建立旨在更好地保护五渔村地区的土地资源，保护几个世纪以来人类在这片土地上所取得的劳动成果。

这片土地上的原住民并不是受到当地君主的强迫，而是完全出于自身对耕地的需要，在恶劣的环境下，完成了对斜坡植被的改造，建成了一片片密集的梯田和长达6972公里的土墙围挡，用以进行葡萄的种植。

环境政策

五渔村国家公园依照建立伊始确定的宗旨，在自行完成的工作以及在交付第三方完成的项目中一直秉承可持续发展原则，并与公共和私人机构通力合作，推动相关政策在国家公园内的实施。这些政策包括：

- 遵守现行各项有关环境的法律法规；
- 致力于减轻各项活动对环境的影响，降低污染；
- 以保护环境为目标，采取旨在实现国家公园可持续发展的战略

除此之外，国家公园还确定了实施环境政策的优先地区，并确定了如下目标：

- 根据CE 761/2001 EMAS 的相关规定，实施SGA环境管理体系；
- 将各项活动对国家公园环境的影响等必要信息在当地予以公布；
- 使国家公园内的工作人员对环境保护负有责任心，并为他们进行专门培训；
- 在经营过程中，与当地其它机构、个人和环保志愿者等保持合作；
- 在采购环节引入环保标准，不论是商品还是服务，支持绿色采购；
- 对可循环能源技术的使用进行评估，重视能源节约；
- 推进负责任旅游，注重通过环境质量商标MQA为标准做好接待工作；
- 推动人们都新兴生物文化和农业特产的认识，在保护当地特色产品的同时，促进人类健康；
- 号召国家公园的所有游客重视环境保护，尊重历史文化遗产。



Le finalità

- Centralità dell' elemento umano;
- Centralità della conformazione paesaggistica;
- Centralità della vocazione vitivinicola dell' area;

Il territorio delle Cinque Terre presenta un' inconfondibile fisionomia plasmata dall' intervento dell' uomo che, nel corso dei secoli, al fine di strappare alla montagna superfici piane da poter coltivare, ha realizzato una fitta rete di terrazze sulle quali si è da sempre coltivata l' uva.

La produzione vitivinicola, dominante nel passato, ne ha caratterizzato, oltre al paesaggio, la struttura sociale, culturale, economica delle popolazioni residenti; in una parola ne ha caratterizzato l' identità profonda.

Poi il sorpasso dell' attività industriale su quella agricola, dato dalla rivoluzione tecnologica, ha avuto come conseguenza in questo lembo di terra dell' estremo levante ligure, il costante abbandono dell' attività vitivinicola, imprimendo così al territorio e alle popolazioni una trasformazione profonda.

Il Parco nazionale nasce come strumento di tutela e salvaguardia del territorio delle Cinque Terre, un' area nei secoli profondamente modificata nella propria fisionomia geografica e morfologica dal duro lavoro dell' uomo.

Gli antichi abitanti di questi luoghi, infatti, senza alcuna imposizione da parte di sovrani tiranni, ma per la ferrea necessità di ricavare spazi coltivati in un ambiente ostile, hanno sostituito l' antica vegetazione naturale di questi ripidi declivi con una fitta tessitura di terrazzamenti coltivati a vite, sorretti da una rete di circa 6.729 chilometri di muretti a secco.

La Politica Ambientale

L'Ente Parco, nel rispetto delle sue finalità istitutive, si propone di applicare principi di sostenibilità alle proprie attività e a quelle affidate a terzi, e a promuovere gli stessi principi nel territorio protetto, coinvolgendo soggetti pubblici e privati. A tale scopo si impegna, durante lo svolgimento delle proprie attività a:

- perseguire la conformità a tutte le leggi e i regolamenti vigenti in materia ambientale;
- perseguire un miglioramento continuo teso alla riduzione dei propri impatti ambientali e dell' inquinamento;
- adottare strategie finalizzate alla gestione sostenibile del territorio protetto, nell'ottica della salvaguardia dei valori ambientali.

In particolare, l'Ente Parco, ha individuato delle aree prioritarie di intervento e si pone i seguenti obiettivi:

- implementare e mantenere attivo un Sistema di Gestione Ambientale (SGA) in accordo ai requisiti previsti dal Reg. CE 761/2001 EMAS;
- diffondere sul territorio le informazioni necessarie a comprendere gli effetti sull'ambiente delle attività di competenza dall'Ente Parco;
- responsabilizzare i dipendenti e collaboratori, verso le tematiche inerenti la protezione dell'ambiente, realizzando programmi formativi;
- assicurare la cooperazione con gli Enti Territoriali e altri soggetti, anche del volontariato ambientalista, coinvolti nella gestione del territorio;



- adottare procedure tese all'introduzione di criteri ambientali nella gestione degli acquisti, sia di beni che di servizi, sostenendo il progetto sugli acquisti verdi (GPP);
- valutare l'opportunità di adottare tecnologie finalizzate all'utilizzo di fonti energetiche rinnovabili e sensibilizzare le comunità locali a favore del risparmio energetico;
- promuovere politiche a sostegno del turismo responsabile, con particolare attenzione per le attività ricettive, mediante lo strumento del Marchio di Qualità Ambientale (MQA);
- promuovere una nuova cultura del biologico e della filiera agroalimentare corta e la salvaguardia dei prodotti tipici con l'obiettivo di valorizzare atteggiamenti e pratiche consapevoli così da promuovere la salute delle persone rispettando insieme il territorio;
- sensibilizzare i visitatori del Parco sulle tematiche ambientali e sul rispetto del patrimonio storico culturale.



五渔村卡

为更好地为来五渔村国家公园的游客服务，“五渔村卡”应运而生，其中也包含了火车服务。

“五渔村卡”提供的服务内容包括：

- 进入国家公园内的步行区和服务区；
- 使用国家公园内的绿色交通设施；
- 进入国家公园内的多个大自然观察中心和地区博物馆；
- 以优惠价格参观拉斯佩齐亚市的市属博物馆；
- 行动不便的游客还可使用马纳罗拉、里奥马乔雷和维尔纳扎的电梯设施

“五渔村火车卡”除包括上述服务外，还允许游客不限次数地乘坐莱万托——拉斯佩齐亚中心火车站线路上行驶的区内火车，限二等车厢。

游客可以在五渔村国家公园所属的各个游客接待中心购买到各类“五渔村卡”。游客接待中心设在五个渔村的火车站及莱万托和拉斯佩齐亚中心火车站内。

公园1日卡：成人票价5欧元

公园2日卡：成人票价8欧元

公园1日卡：儿童票价2.5欧元

公园2日卡：儿童票价4欧元

公园1日卡：老人票价4欧元

公园2日卡：老人票价6.5欧元

公园1日家庭卡：票价12.5欧元

公园2日家庭卡：票价20欧元

公园团体卡（不超过25人）：87.5欧元

公园会员卡：3.5欧元



五渔村火车卡成人单日票：使用当日至夜里24时有效；票价10欧元

五渔村火车卡成人单日票：从第一次使用起算，至第二天夜里24时有效；票价19欧元

五渔村火车卡儿童单日票：适用于满4周岁且未满12周岁的儿童；使用当日至夜里24时有效；票价6欧元

五渔村火车卡老人单日票：适用于70岁以上的老人，使用当日至夜里24时有效；票价8欧元

五渔村火车卡家庭单日票：适用于由2个大人和2个未满12周岁的儿童组成的家庭；使用当日至夜里24时有效；票价26欧元



Che cosa sono le Cinque Terre Cards

Al fine di razionalizzare il flusso turistico nel territorio del Parco Nazionale delle Cinque Terre, è stata predisposta un'apposita carta dei servizi denominata "Cinque Terre Card", disponibile anche nella formula treno.

La "Cinque Terre Card" consente:

- l'accesso ai percorsi pedonali e alle aree attrezzate del Parco;
- l'utilizzo del trasporto sostenibile nel Parco;
- l'accesso ai centri di osservazione naturalistica e ai vari "musei del territorio";
- l'ingresso con tariffa ridotta ai Musei civici della Spezia;
- l'utilizzo degli ascensori in Manarola, Riomaggiore e Vernazza per persone con ridotta capacità motoria.

La "Cinque Terre Card Treno" consente, oltre a quanto previsto per le "Cinque Terre Card", di effettuare un numero illimitato di viaggi in seconda classe sui treni Regionali, Diretti e Interregionali nel tratto Levanto/La Spezia Centrale e viceversa.

Le carte servizi sono acquistabili in tutti i centri accoglienza ed informazione turistica del Parco Nazionale delle Cinque Terre, presenti in tutte le stazioni ferroviarie dei borghi delle Cinque Terre e di Levanto e La Spezia.

Carta Parco 1 giorno Adulti: € 5.00

Carta Parco 2 giorno Adulti: € 8.00

Carta Parco 1 giorno Ragazzi: € 2.50

Carta Parco 2 giorno Ragazzi: € 4.00

Carta Parco 1 giorno Anziani: € 4.00

Carta Parco 2 giorno Anziani: € 6.50

Carta Parco 1 giorno Famiglia: € 12.50

Carta Parco 2 giorno Famiglia: € 20.00

Carta Parco Gruppi (fino a 25 pax): € 87.50

Carta Parco Aggregati: € 3.50

Cinque Terre Treno ADULTI giornaliera - valida fino alle ore 24 del giorno di convalida: €10.00

Cinque Terre Treno ADULTI giornaliera - valida fino alle ore 24 del primo giorno successivo a quello di convalida: €19.00

Cinque Terre Treno RAGAZZI giornaliera da 4 anni compiuti e fino al giorno del compimento 12° anno - valida fino alle ore 24 del giorno di convalida compimento del dodicesimo anno: € 6.00

Cinque Terre Treno Ultrasessantenni - valida fino alle ore 24 del giorno di convalida: € 8.00

Cinque Terre Treno "FAMIGLIA" nuclei familiari composti da due adulti e due bambini fino al giorno del compimento del dodicesimo anno - valida fino alle ore 24 del giorno di convalida: € 26.00



保护区 zone di tutela

允许在五渔村海洋保护区内进行的活动

A级全面保护区

- 1) 救助、监管和服务活动；
- 2) 得到经营机构批准的科研活动；
- 3) 由经营机构管理的游泳场，必须是在对海洋保护区严格监控的基础上确定的场地和配额，位于陆地和海洋之间，只限于游泳和有桨船只，禁止使用脚蹼、鞋和手套；
- 4) 得到经营机构批准的有桨船只；
- 5) 得到经营机构批准的有组织的潜水活动，且要定期监控潜水活动对海水的影响，导游与潜水者的比例不能低于1：5，组织者须是在本规定生效之日起总部设在海洋保护区内的潜水中心。

B级普通保护区

- 1) A级保护区内允许的活动；
- 2) 帆船和有桨船只；
- 3) 得到经营机构批准的摩托艇航行，但不包括个人所有的摩托艇或水上摩托，航速不得超过5节；
- 4) 得到经营机构批准的团体摩托艇航行，用于集体运送、团体旅游或潜水活动等，航速不得超过5节；
- 5) 得到经营机构批准且在指定区域内停泊船只，需以保护海洋环境为前提；
- 6) 个人垂钓行为，或由在本规定生效之日起总部设在海洋保护区内的相关机构及在该机构内有登记的会员所组织的集体垂钓行为；
- 7) 由个人或在本规定生效之日起总部设在海洋保护区内的相关机构及在该机构内有登记的会员所组织的垂钓旅游活动；
- 8) 得到经营机构批准的使用鱼线和钓竿的竞技垂钓活动，仅限于居住在海洋保护区内的居民；
- 9) 得到经营机构批准的有组织的潜水游览活动，需以保护海洋环境为前提；
- 10) 潜水活动，需以保护海洋环境为前提。

C级部分保护区

- 1) A级和B级保护区内允许的活动；
- 2) 得到经营机构批准的摩托艇航行，但不包括个人所有的摩托艇或水上摩托，航速不得超过10节；
- 3) 在指定区域内抛锚停靠船只，需以保护海洋环境为前提；
- 4) 得到经营机构批准的使用鱼线和钓竿的竞技垂钓活动，可面向居住在海洋保护区外的居民；
- 5) 得到经营机构批准的使用鱼网和延绳鱼钩的竞技垂钓活动，每人使用的鱼钩数量不得超过70，每船总共使用的鱼钩数量不得超过200，仅限于居住在海洋保护区内的居民；
- 6) 航线航行，航速不得超过15节。



Le zone di tutela

ATTIVITÀ CONSENTITE NELL'AREA MARINA PROTETTA DELLE "CINQUE TERRE"

Zona A di riserva integrale

- a) le attività di soccorso, di sorveglianza e servizio;
- b) le attività di ricerca scientifica autorizzate dal soggetto gestore;
- c) la balneazione, disciplinata dal soggetto gestore in base ad un regime di turnazione e contingentamento definito sulla base del monitoraggio dell' area marina protetta, con accesso da terra e da mare, esclusivamente a nuoto o con natanti condotti a remi, senza l'impiego di pinne, calzature e guanti;
- d) la navigazione a remi, autorizzata dal soggetto gestore, ai natanti;
- e) le visite guidate subacquee, autorizzate dal soggetto gestore, anche sulla base del monitoraggio periodico degli impatti sui fondali, con un rapporto guida/sub non inferiore a 1/5, ai centri d'immersione aventi sede legale nei Comuni ricadenti nell'area marina protetta alla data di entrata in vigore del presente decreto;

Zona B di riserva generale

- a) le attività consentite in zona A;
- b) la navigazione a vela e a remi;
- c) la navigazione a motore ai natanti, ad eccezione delle moto d'acqua o acquascooter e mezzi simili, autorizzata dal soggetto gestore, a velocità non superiore ai 5 nodi;
- d) la navigazione a motore alle unità navali adibite al trasporto collettivo, alle visite guidate e alle attività dei centri d'immersione, autorizzata dal soggetto gestore, a velocità non superiore a 5 nodi;
- e) l'ormeggio, autorizzato dal soggetto gestore in zone individuate mediante appositi campi boe, posizionati compatibilmente con l'esigenza di tutela dei fondali;
- f) l'esercizio della piccola pesca artigianale, riservata alle imprese di pesca che esercitano l'attività sia individualmente, sia in forma cooperativa, aventi sede legale nei Comuni ricadenti nell'area marina protetta, alla data di entrata in vigore del presente decreto, e ai soci delle suddette cooperative inseriti alla stessa data nel registro di ciascuna cooperativa;
- g) l'attività di pescaturismo, riservata alle imprese di pesca che esercitano l'attività sia individualmente, sia in forma cooperativa, aventi sede legale nei Comuni ricadenti nell'area marina protetta, alla data di entrata in vigore del presente decreto, e ai soci delle suddette cooperative inseriti alla stessa data nel registro di ciascuna cooperativa;
- h) la pesca sportiva, con lenza e canna, autorizzata dal soggetto gestore e riservata ai residenti nei Comuni ricadenti nell'area marina protetta;
- i) le visite guidate subacquee, svolte compatibilmente alle esigenze di tutela dei fondali e autorizzate dal soggetto gestore;
- j) le immersioni subacquee, svolte compatibilmente alle esigenze di tutela dei fondali.

Zona C di riserva parziale

- a) le attività consentite in zona A e in zona B;
- b) la navigazione a motore ai natanti, ad eccezione delle moto d'acqua o acquascooter e mezzi simili, e alle imbarcazioni, a velocità non superiore ai 10 nodi;
- c) l'ancoraggio, in zone appositamente individuate, compatibilmente alle esigenze di tutela dei fondali;
- d) la pesca sportiva, con lenza e canna, autorizzata dal soggetto gestore, per i non residenti nei Comuni ricadenti nell'area marina protetta.



e) la pesca sportiva con nasse e palamiti, con numero di ami a persona non superiore a 70, con limite massimo di 200 ami a imbarcazione, autorizzata dal soggetto gestore, per i residenti nei Comuni ricadenti nell'area marina protetta; f) la navigazione ai mezzi di linea, a velocità non superiore ai 15 nodi.

Cartina ed informazioni ([scarica il file](#))

植被 **vegetazione**

除了蒙特罗索和科尼利亚的沙滩外，五渔村的其它沿海地带基本都是多岩石地形，这为众多藻类的生存创造了条件。

透过海水，可以观察到不同种类的藻类。这种生物营养成分高，可以吸收太阳能，因此成为海洋食物链中的第一环。

波喜荡海草也多见于五渔村这片多沙的海域，主要存在于蒙特罗索附近的梅斯科海角至菲吉纳海滩一线，面积很大，一般在5-8米水深至20-25米水深的范围内。

在科尼利亚地区，则有一种丝粉藻类存在，它与波喜荡海草性状类似，但面积并不大。

Vegetazione

Il fondale costiero roccioso, caratterizzante la quasi totalità dell'Area protetta, se si escludono le spiagge di Monterosso e Corniglia, agevola l'insediamento di numerose specie algali.

Alle varie profondità si osserva infatti una grande presenza di questi organismi che, grazie alla loro capacità di produrre nutrimento a partire dall'energia solare, realizzano il primo anello della catena alimentare.

La Posidonia, invece, è una pianta marina, piuttosto diffusa sui fondali sabbiosi delle Cinque Terre: a parte diverse macchie di varie dimensioni sparse qua e là, a Monterosso è presente una vera e propria prateria che si estende, a partire da una profondità di 5-8 metri sino a 20-25, da Punta Mesco alla spiaggia della Fegina.

Nella zona di Corniglia è invece presente la Cimodocea, un'altra pianta dalle caratteristiche simili alla Posidonia, che qui forma una piccola prateria.



由五渔村国家公园和海洋保护区服务机构提供的环保艇主要用来对海洋资源进行保护。投入使用两年来，环保艇每天都要执行多次任务，肩负着对海滨水质进行检测、清理、维护及其它相关配套服务。

五渔村海洋保护区从2004年起启用了两艘除污环保艇，分别是BE12号和BE13号；保护区管理部门通过环保艇的使用，为当地的海洋环境保护提供更完善的服务，更好地保护所辖海域和海滨的生态特点及环境。

海洋保护区为此还专门配备了专业的技术人员，其主要工作内容包括：清理漂浮在海面上的固体物、清理沙滩上的物质、监测沿海水域、提供海洋信息、防范破坏环保规定的行为、海上救援等，并且还经常作为支持机构参与海洋保护区的日常维护工作。通常来说，每艘环保艇上配备三名工作人员，包括船长（目前分别是克劳迪奥·瓦莱拉尼和弗朗切斯科·弗朗切斯科蒂先生）和两名水手。

根据环保条例和海洋保护区的相关规定，环保艇每日进行巡逻和清理废弃物，但不得对保护区的游客和游泳者造成影响和伤害。每艘环保艇还装备了带塑料螺旋桨，功率为0.7CV电发动机的小型橡皮艇，主要用于在A级保护区内和海滨对游客开放的地区进行环保作业。在进行除污工作和清除漂浮的固体物过程中，需要经过的过程包括：明确该物质的种类、交付岸上处理、将物品转运至事先确定的处理地点、垃圾卸载和符合现行规定的垃圾处理。与此同时，环保艇还要负责监控海洋保护区内的环境和生态水平，防范破坏环境的行为，如非法倾倒、乱扔垃圾等。

环保艇的工作是与当地的海洋管理机构合作（拉斯佩齐亚港务局），以全透明的形式进行，与当地居民合作，接受社会监督。环保艇每日依照事先确定的航线进行例行巡逻，航线的确定依据主要是海面情况、固体漂浮物的流向、以及之前巡逻过程中发现的垃圾较多地区。为此，管理部门还发布了两个服务热线号码，用来接收来自于保护区内居民和其它环保管理机构（拉斯佩齐亚港务局、宪兵队、警察局、森林警察、海洋生态保护公司、环保协会等）的相关信息备案。两艘环保艇随时待命，有关的宣传册和热线号码等信息也在国家公园和海洋保护区内予以公布和发放。除上述工作外，环保艇还为保护区的海洋日常维护作业提供协助，特别是在生态和环保领域。在遇到海上救护等特殊情况时，环保艇上的工作人员还会依照相关纪律规定参与救援工作。

环保艇在运行中产生的污水和艇上产生的其它废弃物，都由有资质的专业公司进行处理。相关证明文件由环保艇的船长留存。

Il battello ecologico

Una imbarcazione versatile e veloce, nata e progettata come mezzo per la tutela integrata del mare e delle sue risorse: sono i battelli ecologici del Servizio di Tutela Ambientale Parco Nazionale-Area Marina Protetta delle Cinque Terre, che da due anni effettuano quotidianamente nelle acque della riserva marina un servizio costante e integrato di pulizia, monitoraggio dell'inquinamento marino costiero e manutenzione alle strutture a mare della riserva, assistenza e servizi vari.

L'Area Marina Protetta delle Cinque Terre dal 2004 dispone di due imbarcazioni ecologiche disinquinanti (battelli spazzamare): il BE12 (Battello Ecologico 1) il BE13 (Battello Ecologico 2); l'amministrazione dell'AMP ha puntualmente disposto un servizio integrato di tutela ambientale, coordinato attraverso l'utilizzo di queste imbarcazioni, finalizzato alla conservazione ed alla tutela delle caratteristiche



ecologiche ed ambientale dell'Area marina costiera di competenza.

Il servizio, realizzato da personale qualificato dell'AMP opportunamente formato, è stato articolato attraverso interventi di recupero dei materiali solido galleggianti, recupero dei materiali spiaggiati, monitoraggio dell'area marino costiera, informazione a mare, prevenzione di violazioni in merito alla normativa ambientale, soccorso in mare, infine è stato sovente impiegato come unità navale di supporto per la realizzazione della manutenzione ordinaria delle opere a mare competenti l'AMP; a bordo si imbarcano tre uomini d'equipaggio: il Comandante (dr.Claudio Valerani e sig. Francesco Franceschetti) e due collaboratori ecologici-prodieri.

Nel rispetto delle principali norme di tutela, coerentemente con quanto viene indicato nel disciplinare provvisorio, i mezzi hanno pattugliato e rimosso il materiale inquinante quotidianamente, senza arrecare disturbo o mettere in alcun modo a repentaglio la sicurezza dei fruitori dell'AMP e dei bagnanti. Per lo scopo un mezzo disinquinante è stato dotato di un piccolo tender (gommoni di 2,5 mt lft), armato con un motore elettrico da 0,7 CV con elica in plastica, il quale è stato coerentemente utilizzato per le attività sopra descritte destinate appunto nelle zone di riserva integrale (Zona A, interdette alla navigazione a motore), e nelle fasce costiere riservate alla balneazione. Durante le operazioni di disinquinamento e di recupero del materiale solido galleggiante, l'approccio operativo applicato ha previsto l'immediato riconoscimento del materiale nella fase di rimozione, il conferimento a bordo, il trasferimento dello stesso in una località attrezzata e predefinita, lo sbarco del materiale ed infine l'idoneo smaltimento nel rispetto delle norme in vigore. In particolar modo i mezzi nautici disinquinanti sono stati impiegati per la sorveglianza dello stato ecologico ambientale (monitoraggio marino-costiero), prevenendo eventuali violazioni ambientali, sversamenti, abbandono di rifiuti, ecc.

Il servizio descritto è stato realizzato d'intesa con l'autorità marittima competente (Capitaneria di Porto della Spezia), in completa trasparenza e con la collaborazione dei residenti e dei fruitori occasionali. I battelli ecologici spazzamare sono stati impiegati quotidianamente in operazioni sistematiche di pattugliamento e tutela lungo rotte predefinite e opportunamente programmate (in considerazione dei profili delle correnti superficiali, delle tendenze migratorie dei materiali e delle aree di accumulo riscontrate durante le precedenti perlustrazioni); l'amministrazione ha predisposto due numeri di servizio disponibili per eventuali segnalazioni dirette di fruitori occasionali, residenti e delle forze congiunte di controllo e tutela (Capitaneria di porto della Spezia, Carabinieri, Polizia di Stato, Corpo Forestale dello Stato, Castalia Ecolmar, associazioni ambientaliste, ecc.): gli equipaggi di entrambe le unità disinquinanti sono sempre reperibili sulle numerazioni telefoniche appositamente pubblicate sul materiale informativopubblicitario divulgato capillarmente nel Parco e nell'Area Marina Protetta in oggetto. I mezzi in oggetto, oltre alla principale e prioritaria destinazione operativa sopra descritta, sono stati impiegati in interventi correlati come operazioni relative alla manutenzione ordinaria delle opere a mare dell'AMP ed in progetti a carattere ecologico-ambientale in corso d'opera nell'Area di competenza; inoltre gli equipaggi hanno attivamente contribuito all'articolazione del servizio di informazione a mare relativamente al recente Disciplinare Provvisorio, unitamente alla sicurezza della navigazione coordinata attraverso opportuni interventi di soccorso.

Tutti i liquidi prodotti dall'imbarcazione (acque grigie di sentina), unitamente ai prodotti di scarto di eventuali lavorazioni a bordo, sono stati correttamente smaltiti da idonea azienda specializzata e certificata; i documenti comprovanti gli sbarchi sono in dotazione ai Comandanti delle unità.



鲸鱼圣殿

五渔村是鲸鱼的圣殿。

从生物学角度讲，五渔村海域及1999年在此设立的鲸鱼圣殿是非常重要的区域，这里富含足以和大西洋海水相媲美的营养成分。

这里特有的洋流体系确保了从海底升上来的营养成分与海水充分结合，以及冬季风对海水的输送。正是因为这些特点，每当夏天来临的时候，大约两千条须鲸和数千条其它种类的鲸鱼，如海豚、喙鲸、抹香鲸等都会如约而至，聚集到利古里亚海域，其中就包括五渔村，为过冬储备营养。

鲸鱼圣殿

诞生于1999年，由法国（蓝色海岸和科西嘉岛）、摩纳哥公国和意大利（利古里亚、托斯卡纳和北撒丁岛）三方合作建立。意大利2011年第391号法令对其予以确认。圣殿已被纳入巴塞罗那公约特别保护地区名录，并得到了地中海沿岸所有国家的认可。

这片区域面积达十万平方公里，特殊的气候条件创造出了适合鲸鱼生长的食物链。

在这里，生活着上千条海豚，还有三十至四十万条的原海豚、宽吻海豚和普通海豚，以及灰海豚、抹香鲸、喙鲸和领航鲸等，除此以外，还有不少稀有物种的鲸鱼在这片海域找到了适合自身生长的必要食物或进行繁殖的良好环境。

鉴于如此大量的珍贵鲸鱼物种的存在，对于利古里亚海来说，对鲸鱼生存环境的保护就显得十分重要。这项任务的执行方包括当地的土地和海洋保护机构，以及五渔村国家公园的管理机构等。游船航行、垂钓和旅游等行为都有可能对海洋生物带来影响和破坏，因此相关部门有必要对此类活动进行协调和管理。

地中海的鲸鱼

在已知现存的八十种鲸鱼中，地中海拥有二十一种，包括长须鲸、非常罕见的宽吻海豚以及抹香鲸等。

在这二十一种里，有八种可以经常在五渔村海域见到，而且是全年四季都可见。对于当地居民和游客来说，它们早已是非常熟悉的朋友。它们在这片海域生存和繁衍。

鲸鱼和海豚通常存在于海域的西部和中部地区，在东部海域和黑海则非常少见。地中海相对封闭的地形为鲸鱼的生存创造了有利环境。它们位于食物金字塔的最高层，因此容易受到人类活动的威胁。而且在海洋中，鲸鱼少有来自自然界的敌人，人类活动却成了它们最大的敌人。

威胁与保护

从某种程度上讲，鲸鱼的未来也取决于我们人类。事实上，人类越来越频繁、愈发具有侵略性的活动已经让其中的很多品种濒临灭绝，如对环境变化极为敏感的白鳍豚、恒河豚等品种，而工业化的捕捞则已经让大西洋东北部的座头鲸数量大幅减少。

威胁鲸鱼的主要因素

鲸鱼受到的主要威胁来自：



1. 捕捞
2. 航行活动
3. 污染

这些因素为鲸鱼带来了许多不确定性威胁。因此未来我们面临的重大挑战是如何制止破坏行为，并让每个人都承担起应负的责任：必须从根本上改变人类对利用海洋资源的态度。

生存环境的恶化

不断增长的游客数量、过度的城市化发展、大量的碳排放和全球性气候变化为海洋环境带来了恶劣的影响，使得海水条件不再适合鲸类这种对环境极其敏感的动物生存。城市垃圾排放带来的污染使海水出现富营养化，磷、氮等成分的含量超标（主要源自农业化肥和洗涤剂），容易造成有毒水藻的大量繁殖。

化学污染

随着工业的发展，化学污染逐渐成为对鲸鱼的最大威胁。地中海深海的焦油密度达到了38毫克/立方米，是世界上最高的。一部分人类活动制造的有毒化学元素，如汞、多氯联二苯和双对氯苯基三氯乙烯等，都会聚集在食物链内部，对食物链的最终消费者——人类和鲸鱼带来极大危险。

附属渔获

人类和鲸鱼都在海洋中找寻食物，两者之间存在竞争，自然也会对渔业经济和动物带来负面影响。诸如宽吻海豚、抹香鲸、原海豚等品种会不经意地靠近捕捞设备，弄破渔网并捕食网里的鱼类，当然有时候它们也会被渔网绊住。从这个角度上讲，最危险的工具就是深海渔网。尽管欧盟在2002年和2005年连发两次禁令，但至今仍有非法使用的情况发生。通常来说，固定放置的渔网会造成鲸鱼的遇险，而那种环形带鱼线的拖网则很少发生。据估计，每年大约有超过30万条鲸鱼死于渔网中，平均每天约一千条。尽管有欧盟的禁令，但仅在2005年，意大利海岸警卫队就扣留了超过800公里的深海渔网，2006年的这一数字是600公里。在地中海海域，根据科学家们的统计，每年被渔网扼杀的鲸鱼达到8000条。

噪音污染

大量的船只以及频繁的军事活动使得鲸鱼的声纳系统和听力有所下降，以致于它们在寻找食物和进行繁殖时感到压力，受到影响。

与船只航行的冲突

夏季到来后，受到丰富浮游生物的吸引，大量鲸鱼聚集在这一海域，很可能与航行的船只形成冲突。因为这种情况造成的鲸鱼死亡率大约在16-19.9%，而且有不断增长的趋势。

地中海海域还要承受频繁的海洋航行活动所带来的压力。事实上，这里的航行量占世界总量的30%，碳排放量占到25%，而且也有逐年上涨的趋势。



Il Santuario dei Cetacei

Le Cinque Terre e il Santuario dei Cetacei

Le ricche acque della riserva marina Cinque Terre, e di tutto il Santuario dei Cetacei istituito nel 1999, costituiscono una zona molto importante dal punto di vista biologico, talmente ricca di elementi nutrienti da essere paragonabile alle acque atlantiche. Ciò in virtù di un favorevole sistema di correnti che garantisce il rimescolamento delle acque con la risalita delle sostanze nutritive depositate in profondità, e dell'azione dei venti invernali che favoriscono a loro volta la distribuzione sulla totalità della colonna d'acqua. E' per queste caratteristiche che tutte le estati circa duemila balenottere e migliaia di altri cetacei, fra cui delfini, zifii e capodogli, si danno appuntamento nel bacino Ligure – Provenzale, che comprende anche le Cinque Terre, per nutrirsi in vista dell'inverno.

Il Santuario dei Cetacei

Nasce nel 1999 grazie ad una collaborazione tra Francia (Costa Azzurra e Corsica), Principato di Monaco e Italia (Liguria, Toscana e nord della Sardegna). L'accordo è stato poi ratificato dall'Italia con la Legge n° 391 del 2001. Il Santuario è stato inserito nella lista delle aree a protezione speciale della Convenzione di Barcellona e, pertanto, è riconosciuto da tutti i paesi del Mediterraneo.

Queste acque nazionali e internazionali, che si estendono per 100.000 Km², sono caratterizzate da condizioni ambientali peculiari che hanno consentito l'instaurarsi di una catena alimentare favorevole ai cetacei.

Nell'area del Santuario dei Cetacei si stima la presenza di un migliaio di balene, 30-40.000 fra stenelle, tursiopi e delfini comuni; e ancora grampi, capodogli, zifi e globicefali, oltre a occasionali balenottere minori che in queste acque trovano le condizioni necessarie sia all'approvvigionamento del cibo, sia alla riproduzione.

Vista la presenza così elevata di cetacei del Mar Ligure è quindi fondamentale salvaguardare il loro habitat; questo compito è svolto anche dalle aree protette terrestri e marine, come quella delle Cinque Terre, che si affacciano su questo tratto di mare che contribuiscono a regolare quelle attività, come traffico nautico, pesca e turismo, che possono arrecare danni o disturbo ai mammiferi marini.

Cetacei del Mediterraneo

Nel bacino del Mediterraneo, delle quasi ottanta specie di cetacei esistenti, ne sono presenti ventuno tra cui la grande balenottera comune (*Balaenoptera physalus*), il tursiopo (*Tursiops truncatus*), la stenella striata (*Stenella coeruleoalba*), il sempre più raro delfino comune (*Delphinus delphis*) oltre al capodoglio (*Physeter macrocephalus*).

Di queste ventuno specie, otto solamente sono regolarmente avvistate nei nostri mari; sono spesso abituali e abbastanza comuni, annoverano popolazioni avvistabili in tutte le stagioni ed è quindi assodato che siano residenti di questo mare, nel quale si alimentano e si riproducono.

Balene e delfini sono maggiormente presenti nelle zone occidentali e centrali del bacino e invece più rari nella zona orientale e nel Mar Nero. Il bacino chiuso del Mediterraneo rappresenta quindi un habitat favorevole per i cetacei: essi occupano i livelli più alti della piramide alimentare, ma sono particolarmente vulnerabili a svariate minacce derivanti per lo più dalle attività umane. Se infatti in mare i cetacei hanno pochi nemici naturali, sono numerosi i rischi provocati dalle attività umane.

Minacce e conservazione

Il futuro dei cetacei dipende in gran parte anche da noi. Infatti, numerose popolazioni e specie di questi mammiferi, sono a rischio di estinzione a causa delle sempre maggiori e più invasive attività umane. Quelle che corrono i maggiori pericoli sono soprattutto le popolazioni a limitata diffusione, legate a particolari ambienti come il Lipote e la Platanista dell'Indo o quelle che sono state ridotte a bassissimi livelli numerici in seguito ad una sconsiderata caccia industriale, come per esempio la Megattera nell'Atlantico Nordorientale.



I fattori di minaccia per i cetacei:

Le principali cause di rischio per i Cetacei sono rappresentate da:

1. Pesca
2. Traffico nautico
3. Inquinamento

Questi fattori minacciano indistintamente tutte le specie di cetacei. Quindi, la vera sfida per il futuro è quella di invertire questa rotta ed ognuno di noi, come dicevamo, può avere un ruolo attivo: bisogna promuovere quel cambiamento radicale nell'atteggiamento umano nei confronti della gestione dei mari e delle risorse, che si è reso ormai necessario.

Degrado dell'habitat

La pressione di un turismo in aumento vertiginoso, l'urbanizzazione eccessiva, l'elevato traffico di idrocarburi, il global change, costituiscono un grave pericolo per la sopravvivenza di questo mare e lo rendono meno adatto ad ospitare specie sensibili come i cetacei. L'inquinamento dovuto agli scarichi urbani può innescare fenomeni di eutrofizzazione, così come gli eccessi di nutrienti (fosforo e azoto provenienti dall'agricoltura e dai detersivi) possono provocare esplosioni demografiche di alghe pericolose o tossiche.

L'inquinamento chimico

Legato allo sviluppo industriale, l'inquinamento chimico è sicuramente tra le principali minacce ai cetacei. La densità del catrame pelagico riscontrata nel Mediterraneo, con una media di 38 mg/metro cubo, è la più alta del mondo. Alcuni tipi di sostanze chimiche tossiche provenienti da attività umane, come il mercurio, i PCB, i DDT, tendono ad accumularsi e a concentrarsi all'interno della catena alimentare, diventando pericolosi per i consumatori finali, come gli uomini e i cetacei.

Catture accidentali (Bycatch)

Uomini e cetacei utilizzano il mare per procurarsi il cibo e possono entrare in competizione con effetti negativi sia per l'economia ittica che per gli animali; alcune specie come il tursiope, la stenella, il grampo, il capodoglio e il delfino comune, si avvicinano occasionalmente alle attrezzature da pesca, interagendo più spesso con alcune, sottraendo il pesce dalle reti, causando buchi e strappi e, in alcuni casi, possono rimanerne intrappolati. L'attrezzo più pericoloso da questo punto di vista è la rete pelagica derivante, la spadara, messa al bando dalla Commissione Europea dal 2002 e dal 2005 in tutto il Mediterraneo, ma ancora utilizzata illegalmente. Altre interazioni possono avvenire con le reti da posta fisse, più raramente con le reti a strascico, con quelle a circuizione, con le lenze e i palangari. Si stima che ogni anno muoiono nelle reti da pesca mondiali circa 300.000 esemplari di cetacei, ben 1.000 al giorno. Nonostante il divieto dell'UE, solo nel 2005 la Guardia Costiera Italiana ha sequestrato ben 800 km di reti spadare seguiti dai 600 Km del 2006. Nel mar mediterraneo gli scienziati hanno stimato un numero di uccisioni di 8.000 cetacei all'anno negli attrezzi da pesca.

L'inquinamento acustico

Prodotto dalle numerose imbarcazioni, oltre che dalle attività militari e costiere, interferisce con il biosonar dei Cetacei e con il loro sensibilissimo udito e può essere causa di stress oltre che di interferenza con le attività di ricerca del cibo e di riproduzione.

Collisioni con imbarcazioni

La maggiore problematicità si registra nel periodo estivo, quando oltre all'aumento dei traffici si registra un'alta concentrazione di cetacei che attratti dall'eccezionale abbondanza di plancton rischiano la collisione con le imbarcazioni presenti nel bacino. La mortalità da collisione dei cetacei nel Mediterraneo si attesta tra il 16% e il 19,9%, stima che sembra essere in continuo aumento.

Il bacino del Mediterraneo subisce inoltre uno stress fortissimo derivante dallo straordinario livello di concentrazione dei traffici marittimi ovvero il 30% dei traffici marittimi mondiali e il 25% degli idrocarburi del globo, percentuale peraltro destinata ad aumentare.



五渔村近海是利古里亚海域海洋动物种类最为丰富的地区。不论古今，这一结论都得到了科学研究的证明。从十八世纪著名的科学家拉扎罗·斯帕兰扎尼到阿图罗·伊塞尔、恩里克·托托内塞和露琪亚·罗西，再到圣特蕾莎的海洋环境研究中心以及各大学的科学家们都从事过这方面的科研活动。

在五渔村相对较低的海平面下，多种海洋物种都可以找到适合自己的生存空间，其中有一些甚至在地中海海域是独一无二的，而且数量众多，如扇形软珊瑚和大四眼宝螺等。

这片海域海流运动强烈，从而减弱了对海底的光照强度，这种半幽暗的环境尤其受到一些物种的欢迎，尤其是变色角珊瑚，它也被誉为地中海最美的珊瑚。

La fauna marina

I fondali delle Cinque Terre sono considerati fra i più vari e ricchi di fauna marina della Liguria. Lo testimoniano le ricerche scientifiche qui condotte, sin dal passato, da nomi illustri come Lazzaro Spallanzani, il grande scienziato del XVIII secolo, Arturo Issel, Enrico Tortonese e Lucia Rossi, sino ad arrivare ai giorni nostri con l'attività del Centro Ricerche Ambiente Marino dell'Enea di Santa Teresa (SP), coadiuvato da studenti di varie università italiane.

In una superficie di fondale relativamente ridotta come quella delle Cinque Terre, condividono lo spazio vitale numerosissime specie, alcune poco frequenti in altre località del Mediterraneo, ciascuna delle quali rappresentata da un notevole numero d'individui; è il caso di citare, ad esempio, la gorgonia Eunicella verrucosa e il mollusco Luria lurida.

La relativa torbidezza di queste acque, riducendo l'illuminazione dei fondali, consente inoltre d'osservare a pochi metri di profondità diverse specie "sciafile", amanti cioè della penombra, che solitamente vivono a profondità più impegnative, come la Paramuricea clavata, la più bella gorgonia del Mediterraneo.



特色产品

历史上的五渔村地区主要以农业为主，尤以梯田种植和捕鱼业为主。这里每个家庭的储藏室里都会有无数盛满咸鳀鱼的玻璃储藏罐，这里的空气里也永远弥漫着葡萄酒的香气和鱼的鲜味。

著名画家雷纳多·比罗利曾经在1955年这样写到：

在几何学排列的葡萄树上，不久后将看到葡萄；鱼总从海里蹦跳出来。捕鱼的人同时也种葡萄。葡萄种植与酿造以及食品烹饪方法是五渔村地区的传统和当地人生活方式的最好体现，同时也是当地文化的最切实表现。

葡萄种植与酿造

对于五渔村地区来说，上千年的葡萄种植改变了整个地区的面貌。

过去，这里的农业主要是指葡萄种植，少数地区种植橄榄和柑橘，极小面积的土地用于园艺。位于最高处的土地是茂密的树林（如今也是这样），可出产自然生长的果实（如栗子）、木材和树叶。树叶经过加工后可成为种植葡萄时所需的肥料。

五渔村居民当时主要依靠将当地出产的农产品交换给内地居民，并将部分葡萄酒出售给附近的拉斯佩齐亚和热那亚，以换取维持全家生计的必需品。

不过这一体系无法支撑这片沿海地区的葡萄酒工业化进程，这里的葡萄产量逐年减少，环境水平也有下降。

如今，随着国家公园的建立，五渔村地区也在逐步恢复梯田上的葡萄种植，虽然如今一百公顷的面积无法与一个世纪前的1400公顷相提并论，但成效显著。

五渔村地区独特的地形地貌使得其可耕地面积非常有限，这也是为什么葡萄种植产业一直无法获得足够的人力物力投入的主要原因。小面积的耕地同时也令农业机械化难以推进，这也为种植户带来不少困难。上世纪八十年代引自瑞士的单轨农机车是目前当地唯一可用的农用机械。

Sciacchetrà甜葡萄酒

Sciacchetrà是用葡萄干酿制的酒，味甜浓烈，是产自五渔村地区博斯科、阿巴罗拉和维门蒂诺等种植园的特产。

关于这种酒的名称来源有多种说法。一说源自闪米特族的语言“shekar”，在三千年前的巴勒斯坦地区，这个词用来表示发酵后的饮料；另有一说源自当地方言“sciacàa”，是指葡萄被压碎的动作。总而言之，珍贵的葡萄也成为了五渔村地区的标志。

这种甜酒果香浓郁，令人联想到地中海灌木丛中那芬芳的混合味道：干果、杏、黄桃、香草、栗子和香料。甜酒的色彩浓烈，有金黄色、琥珀色、黄玉色等。甜酒的味道香甜，但却不腻口，口感温润迷人，浓而不烈。

一般来说，一吨葡萄可出产25升甜酒。将葡萄在太阳下晾晒至十一月，并从中挑选出质量上等的葡萄干作为制作原料。原产地证明DOC系统（从1973年开始实施）则保证了产品的高质量。这种甜酒还适于长期保存，可存放十年、二十年甚至三十年之久。



Sciacchetrà甜葡萄酒一直是诗人和文人的最爱，薄伽丘和彼得拉克等人都是它的拥护者。卡尔杜齐描述它是“酒神狄俄尼索斯制作所有酒品的原料”；帕斯科利曾“以意大利文学的名义”要求当地给他寄去几瓶；邓南遮则称自己被它“深深地迷恋”。

真正地了解Sciacchetrà并不只意味着品尝其高品质口味，更应该关注与其相关的历史和当地悠久的土地文化。每品一口，都会引发你对人与自然关系的思考。

蒙特罗索咸鳀鱼

作为五渔村最传统的菜肴之一，蒙特罗索咸鳀鱼是采用最古老的烹调方法制作而成的。作为原料的鳀鱼也是用当地最为传统的灯光捕捞方法和特制的渔网打捞上来，并在两三天内加工完成的。适量的鳀鱼被分层紧密地摆放在一起，放入盐水浸泡，让鳀鱼变得更为紧实和入味，并适合长期保存。这样加工成的鳀鱼能够保留鱼本身的独特鲜味。食用时配上橄榄油、牛至和蒜即可，既可以是美味的前餐，也可作为第二道主菜。

柠檬
柠檬种植早在十七世纪时就在五渔村地区出现了。柠檬在这里有“五渔村的金子”之称，种类十分丰富。由于土地和气候适宜，在种植过程中无需使用任何化学添加剂。这里的柠檬还被加工成果酱、饼干、甜品和柠檬烈酒等产品。

蜂蜜
五渔村地区丰富的植被使得这里的蜂蜜产品十分受欢迎，品种包括槐花、栗子等。



Prodotti tipici

Le attività storiche delle Cinque Terre erano l'agricoltura, che ha disegnato il famoso paesaggio a fasce terrazzate e la pesca. Non c'era cantina delle Cinque Terre nella quale non venivano conservate decine di arbanelle di acciughe e l'odore di vino e di pesce si fondevano in una storica simbiosi.

In proposito, è interessante uno scritto del pittore Renato Birolli dell'agosto del 1955: Dalle vigne geometriche scenderà tra poco l'uva; dal mare sale sempre il pesce. E chi va a pesce è il medesimo che sale alle vigne. La produzione vitivinicola e le ricette gastronomiche sono una testimonianza delle tradizioni locali, del modo di vivere delle popolazioni e alle Cinque Terre, rappresentano una espressione concreta della cultura locale.

[DISCIPLINARE DI PRODUZIONE DEL VINO "CINQUE TERRE" E "CINQUE TERRE SCIACCHETRÀ" \(Riconosciuto con D.P.R. del 29/05/1973 - Modificato con Decreti del 06/09/1999 e del 07/03/2000\)](#)

La produzione vitivinicola

La millenaria coltura della vite ha rappresentato per il territorio delle Cinque Terre un elemento capace di modificarne in profondità la fisionomia.

Nel passato infatti l'agricoltura, attività dominante nella zona, era rivolta soprattutto alla coltivazione della vite; limitatamente ad alcune zone si coltivavano olivi ed agrumi e, solo marginalmente, alcune porzioni di terreno erano destinate alle produzioni orticole. I tratti di terreno più alti erano coperti da boschi (come del resto ancora oggi), che fornivano frutti spontanei (soprattutto castagne), legname e foglie da interrare per fertilizzare il terreno coltivato a vigneto.

Le popolazioni delle Cinque Terre traevano il loro sostentamento principale dall'attività agricola, barattando con le popolazioni dell'entroterra i propri prodotti e cercando di vendere una parte del vino nelle vicine città della Spezia e Genova.

Un sistema come questo non ha retto all'urto con lo sviluppo di un sistema industriale dominante nelle vicine località del litorale ligure, decretando così il declino della produzione vitivinicola, con conseguente degrado e dissesto ambientale.

Ad oggi, soprattutto dopo l'istituzione del Parco Nazionale, gli sforzi per recuperare la tradizione legata all'attività vitivinicola sulle terrazze delle Cinque Terre hanno dato buoni risultati nonostante i circa cento ettari coltivati oggi a vigneto non siano minimamente paragonabili ai 1.400 di un secolo fa.

A scoraggiare l'investimento di energie e risorse nella coltivazione della terra contribuisce il fatto che il territorio delle Cinque Terre risulta essere di difficile coltivazione soprattutto per la conformazione geomorfologica del terreno che consente di avere superfici coltivabili molto strette; questo impedisce un'efficace meccanizzazione dell'attività agricola, con conseguente difficoltà per i coltivatori. Le monorotaie, importate dalla Svizzera solo a partire dagli anni Ottanta, sono le uniche macchine agricole utilizzabili.

Sciacchetrà

Lo Sciacchetrà è un vino passito, dolce e liquoroso, prodotto nelle Cinque Terre dalle uve dei vitigni Bosco, Albarola e Vermentino.

Se l'origine del nome sembra avvolta nel mistero – per alcuni deriva dal termine semitico "shekar" col quale, nella Palestina di 3.000 anni fa, venivano definite le bevande fermentate, per altri dal verbo dialettale "sciacàa", ossia "schacciare", utilizzato in questo caso per indicare l'operazione di pigiatura dell'uva – certo è che il pregiato vino è divenuto l'emblema per eccellenza delle Cinque Terre.

Un profumo fruttato, floreale, che ricorda le essenze della macchia mediterranea: sentori di frutta secca, confettura d'albicocca, pesca gialla e vaniglia, miele di castagno e spezie. Un colore caldo e intenso: dal giallo dorato all'ambra, tendente al topazio. Un sapore dolce, ma mai stucchevole, caldo, di buon corpo, vellutato e suadente, ben equilibrato, da una piacevole e lievissima tannicità.

Con una resa media di 25 litri per quintale d'uva – gli acini sono lasciati appassire al sole sino a novembre e vengono poi sgranati a mano per selezionare solo i migliori – e un'elevatissima qualità garantita dalla Denominazione di Origine Controllata (DOC dal 1973 come la tipologia secca), lo Sclachetrà è un prodotto di nicchia che può evolvere per dieci, venti e anche trent'anni.

Un vino amato da poeti e letterati. Ne parlarono Plinio, Boccaccia e Petrarca. Giosuè Carducci lo descrisse come "l'essenza di tutte le ebbrezze dionisiache", Giovanni Pascoli ne richiese l'invio di poche bottiglie "in nome della letteratura italiana", Gabriele D'annunzio lo descrisse come "profondamente sensuale".

Comprendere fino in fondo un vino come lo Sclachetrà significa, non solo assaporarne le qualità organolettiche ma anche apprezzarne tutto il bagaglio di conoscenze tradizionali legate alla cultura della terra. Vuol dire bere un vino in grado di ribadire ad ogni sorso una storia che parla del rapporto secolare e talvolta controverso tra l'uomo e la natura.

Le acciughe salate di Monterosso

Piatto tradizionale delle Cinque Terre, vengono lavorate secondo l'antica ricetta di Monterosso al Mare. Note come "pan du ma", le acciughe vengono pescate con il tradizionale metodo della lampara e con la rete a cianciolo e lavorate a mano nell'arco di due o tre giorni. L'attenta disposizione a strati, un'adeguata pressatura e un accurato monitoraggio di quantità e qualità della salamoia, rendono le acciughe sode e gustose, garantendone anche la perfetta conservazione. Il prodotto così ottenuto mantiene tutto l'aroma e il sapore del pesce appena pescato.



Da provare con olio, origano e aglio per un eccezionale antipasto ma anche ottimo come secondo piatto.

I limoni

La coltura dei limoni è presente sul territorio delle Cinque Terre già dal Seicento. All'epoca conosciuti con il nome di citroni, oggi offrono una grande varietà di prodotti. Un alimento antico, simbolo del territorio, ha trovato qui un terreno e un clima favorevole, che permette una coltivazione senza l'uso di additivi chimici. Da questo "oro delle Cinque Terre" si ricavano marmellate, biscotti, crostate, dolci e il limoncino.

Miele

La ricchezza della vegetazione delle Cinque Terre favorisce la produzione del miele di acacia, di castagno, e di macchia mediterranea.

里奥马乔雷

里奥马乔雷位于两处陡峭的梯田丘陵之间，沿着海边的峭壁向海的方向倾斜而居。初来乍到的游客都会被这里色彩斑斓且精致的竖式建筑所吸引，行走在小路间、转弯处和阶梯上，可以欣赏到光与影的迷人交替。

这里的每幢房子都有两个入口：一个在下方与道路平行，另一个则在建筑的背面，位于更高处的街道之上。这种设计从1500年起就已经存在了，是为了在撒拉逊人进攻时方便人们逃跑。有关里奥马乔雷地区的记载可以上溯到1239年，当时卡佩纳的居民向热那亚共和国表示忠诚。1251年，居住在卡森、卡其纳格拉、萨里科和莱门等小镇上的居民决定集合在一起，在入海口处建立了里奥马乔雷。

到了19世纪，居住在里奥马乔雷的居民约有3000人。小镇深深吸引了佛罗伦萨画家特拉马科·斯尼奥里尼——点彩派画派的最杰出代表。在他的作品中，可以欣赏到里奥马乔雷街道上最不为人所知的幽暗角落，街道开阔处的明暗交替，以及台阶上的阴影。在小镇的最高处，可以游览圣乔瓦尼巴蒂斯塔教堂。教堂始建于1340年，为长方形，有不同风格的支柱和两扇哥特风格的大门。另外，建于1500年的圣玛利亚小教堂、圣安东尼奥礼拜堂和圣洛克礼拜堂也值得一看。

Riomaggiore

Stretto tra due ripide colline terrazzate che scendono al mare in ripide balze, l'antico borgo di Riomaggiore, colpisce il visitatore con le sue case costruite in verticale e deliziosamente colorate, mentre passeggiando tra i vicoli, le volte e le scale del borgo, si resta affascinati dall'alternarsi di luci ed ombre.

Tutte le abitazioni hanno due entrate: una sulla facciata a livello del vicolo, l'altra sul retro all'altezza della strada superiore, struttura che, nel 1500 garantiva una via di fuga in caso di attacco da parte dei saraceni.

Le prime notizie sul territorio di Riomaggiore risalgono al 1239, quando i popoli del distretto di Carpena giurarono fedeltà alla Compagnia genovese, e a quando nel 1251, gli abitanti delle piccole frazioni a mezza costa di Casen, Cacinagora, Saricò e Lemen decisero di confluire alla foce del "rio" e fondare Riomaggiore.

Nell'ottocento, il paese allora abitato da circa 3000 persone, incantò il pittore fiorentino Telemaco Signorini, esponente di spicco della corrente dei macchiaioli. Quanto fosse affascinato da questo borgo lo si vede nei suoi quadri, in cui ha ritratto gli scuri e tenebrosi angoli più nascosti dei vicoli, i chiaroscuri degli slarghi e le ombre delle scalinate.

Nella parte alta del paese si può visitare la chiesa di San Giovanni Battista, edificata nel 1340 a pianta basilicale, con pilastri in stili diversi e con le due porte gotiche. Nel borgo meritano una sosta l'oratorio di Santa Maria Assunta del 1500, l'oratorio di Sant'Antonio Abate e l'oratorio di San Rocco.



这里如同一幅明亮色彩的壁画，这里是葡萄与橄榄的天堂。马纳罗拉，一个诞生在海边细长礁石上的美丽小镇。关于这里的最早记载可以上溯到十三世纪中叶，与当时统治这里的拉瓦尼亚的菲耶斯基家族有关。这个家族常年与热那亚共和国斗争。1273年，反叛者尼科洛·菲耶斯基被热那亚派来的一支由14条帆船组成的船队最终打败。

在热那亚共和国的统治下，小镇逐步发展，成为当时最大的食品生产地之一，尤其盛产葡萄酒和橄榄油。历史学家认为，马纳罗拉的名字正是来源于这里悠久的农业种植历史，因为Manarola一词的方言写法为Manaraea，来源于古老的Roea，即主要用于农业的“水动风车”之意。在马纳罗拉的下城，游客还可以看到由国家公园修复完成的古老风车等。

在马纳罗拉镇中心的诺森四世教皇广场，游客可以参观圣洛伦佐教堂。这座利古里亚哥特式教堂始建于1338年，共有三个中殿，内部为半圆拱形状和巴洛克风格的装饰。教堂旁是建于十四世纪的方形白色钟楼，最初用于了望和防御目的。此外，广场上还坐落着十五世纪风格的圣母领报教徒礼拜堂和古老的圣洛可医院。马纳罗拉也是意大利最美的一百个小镇之一。

Manarola

Un affresco dai colori solari, un paradiso di vitigni ed ulivi, un antico borgo dai colori salini nel quale le case sembrano nascere dalla scogliera della lunga e stretta marina. Le prime testimonianze storiche su Manarola appartengono alla seconda metà del Duecento e sono legate alle vicende del dominio della famiglia dei Fieschi di Lavagna. Questi ultimi, da tempo in lotta con la repubblica di Genova, furono battuti nel 1273 quando la Superba inviò una flotta di 14 galee per contrastare il ribelle Niccolò Fieschi, signore del borgo.



Sotto Genova, il paese conobbe un progressivo sviluppo, diventando uno dei maggiori produttori di derrate, soprattutto di vino ed olio, e proprio a questa vocazione agricola Manarola deve l'origine del suo nome, che gli storici sostengono derivare da un Manaraea dialettale, precedente all'attuale Manaraea, risalente ad un antico magna Roea, cioè magna rota, grande ruota da mulino ad acqua. Nella parte bassa del paese infatti si può ancora ammirare il vecchio mulino o frantoio, restaurato dal Parco Nazionale.

In piazza Papa Innocenzo IV, si possono visitare: La chiesa di San Lorenzo, in stile gotico-ligure edificata nel 1338, costituita da tre navate, con un interno barocco dalla volta a botte; il Campanile Bianco a pianta quadrata, antica torre di avvistamento e difesa, eretto nel XIV secolo; il quattrocentesco Oratorio dei Disciplinati della Santissima Annunziata e l'antico Ospedale di san Rocco. Manarola è classificato fra i primi cento borghi più belli d'Italia.

科尼利亚坐落在海边一块高达百米的礁石之上，是五渔村中唯一一个不能通过海陆抵达的村庄。前往村庄的路只有两条，或是爬上一条长长的阶梯（包括33个弯，总共377级台阶），或从火车站出来后开车走山路。小镇面朝大海，其余三面被葡萄园和梯田所围绕。镇上主要建筑都是以菲耶斯基大街为中心呈条状分布。

在科尼利亚，游客可以参观十八世纪风格的塔拉齐奥广场和圣卡罗琳娜小礼拜堂，以及利古里亚海岸最有代表性的哥特式教堂——圣彼得教堂。该教堂始建于1334年；1351年，皮斯托亚工匠马特奥和皮埃特罗兄弟在卡拉拉白色大理石上完成了圆花窗装饰。教堂内部的十二世纪洗礼泉、耶稣门徒雕塑和多幅画屏都值得一看。

Corniglia

Arroccato su di una suggestiva scogliera alta un centinaio di metri, Corniglia è l'unico paese ad essere quasi inaccessibile dal mare. Per raggiungerlo bisogna salire “Lardarina”, una lunga scalinata di mattoni (33 rampe con 377 gradini), o percorrere la strada carrozzabile che sale dalla ferrovia. L'abitato, circondato su tre lati da vigneti e terrazzamenti, si sviluppa seguendo la “struttura a nastro” della principale Via Fieschi.



In questo meraviglioso borgo si può visitare la settecentesca piazza di largo Taragio con il suo Oratorio di Santa Caterina, affascinante palcoscenico teatrale fra le case; la parrocchia di San Pietro, uno fra i monumenti più interessanti di tutta la costa, bellissimo esempio di gotico ligure. L'edificio fu eretto nel 1334, mentre nel 1351 fu realizzato il rosone in marmo bianco di Carrara, opera dei pistoiesi Matteo e Pietro da Campigna. All'interno sono particolarmente interessanti il fonte battesimale del XII secolo, le statue degli Evangelisti, ed il polittico diviso in spicchi che raffigura i Maestri.

维尔纳扎坐落在一块巨大且美丽的礁石之上，据历史记载，早在1080年就已成为防御重镇和奥博登基侯爵的海军基地，据传当时与撒拉逊人作战的海军部队都是在这里起航和靠岸的。

小镇极具中世纪风格，房屋色彩丰富，主要以红色、粉色和黄色为主，弯弯曲曲的小径隐藏其间。如今这里常年接待来自全世界的游客，悠久且令人骄傲的海防历史和美丽的景色，使这里成为意大利最美的一百个小镇之一。1170年，维尔纳扎与热那亚一起打败了比萨；到了十三世纪中叶，又作为热那亚共和国的盟军参与了对抗神圣罗马帝国皇帝腓特烈二世的战斗。

游客可以选择从海上乘船抵达维尔纳扎，港口就隐蔽在一片如同彩色粉笔画般的房子中间。镇上的圣玛格丽特教堂值得一看。关于这个教堂的最早记载出现在1318年。这里有宽大的三叶状窗户，靠东边部分为中世纪风格，西边部分则是文艺复兴风格。作为海防重镇，维尔纳扎还以强大的防御体系著称。在古代用于防御的城墙遗址、多利亚城堡、建于十一世纪的了望塔、贝尔福特塔以及圣弗朗西斯科修道院钟楼都是值得参观的景点。

Vernazza

Arroccata su di una maestosa ed affascinante scogliera, Vernazza compare già nelle cronache del 1080 come borgo fortificato ed efficiente base marittima dei marchesi Obertenghi, probabile punto di partenze e di approdo delle forze navali impiegate per la difesa dai saraceni.

Il medioevale borgo, con i suoi vicoli magici e misteriosi racchiusi fra le case multicolori, rosa, rosse e gialle, oggi affollato dai turisti provenienti da tutto il mondo, è classificato fra i primi cento borghi più belli d'Italia, vanta un' antica e lunga tradizione marinara, un orgoglioso passato di naviganti e condottieri. Nel 1170 Vernazza al fianco di Genova combattè e vinse contro i Pisani, e come fedele alleata della Repubblica, a metà del milleduecento fu coinvolta negli scontri con le truppe di Federico II.

In questo meraviglioso borgo è bello arrivare via mare: raggiunto il porticciolo racchiuso fra le case dai tenui colori pastello, si può visitare la chiesa di Santa Margherita di Antiochia. L'edificio, citato per la prima volta nel 1318, arricchito con ampie finestre trilobate, è dotato ad est di un corpo medioevale, ad ovest rinascimentale. Ma Vernazza vanta anche i resti del suo possente sistema difensivo. Dell'antica struttura fortificata rimangono oggi i resti della cinta muraria, il Castello Doria, la torre di avvistamento del XI secolo, il Belforte, e la Torre del Convento dei Padri Riformati di San Francesco.



有关蒙特罗索的最早记载要追溯到1201年，拉涅托家族和热那亚共和国签署了一份协议，决定成立蒙特罗索镇，并开始在这里构筑防御工事，并在五渔村海岸线建设了强大的防御体系，以抵挡来自撒拉逊人的侵略。如今，拉涅托家族的城堡在这里仍有遗迹可循。

意大利著名作家、1975年诺贝尔文学奖获奖者埃乌吉尼奥·蒙塔莱曾深深为蒙特罗索阿玛雷（即“海边的蒙特罗索”之意）的景色所吸引，夏天常来这里度假，在他眼中，这里是个“多岩石的村庄，也是牧民和农民的庇护所……”。

到这里游览的游客即可以选择现代化的菲吉纳海边渡假村，也可以在色彩丰富的中世纪风格的古镇中心落脚。

细窄的小径错落地排列着，坐落其间的圣乔瓦尼巴蒂斯塔教堂始建于1220年，属于热那亚哥特风格，正面装饰为双色。教堂正门和后殿之间有钟楼，初建时主要用于防御，后在1400年加高。

建于十七世纪的修道院和建于1335年的圣安东尼奥教堂也是值得一看的景点。

在菲吉纳海滩，可以欣赏到蒙塔莱家族的别墅。从将菲吉纳和古镇分开的海角望去，可以看到古镇的防御体系和城墙以及古城堡遗址，还有位于巨大礁石之上的奥罗拉塔。

Monterosso

Le prime notizie storiche su Monterosso risalgono al 1201, quando i signori di Lagneto, proprietari del castello di cui oggi rimangono alcune rovine, stipularono una convezione con Genova che nel 1214 fondò la comunità di Monterosso, ed iniziò a fortificare il borgo per proteggerlo dalle violente incursioni saracene, costruendo il più imponente sistema difensivo delle Cinque Terre.

Monterosso al Mare è stato molto amato da Eugenio Montale, premio Nobel per la letteratura nel 1975, che trascorreva l'estate nel “Paese roccioso e austero, asilo di pescatori e contadini...”.

Vi si può soggiornare nella moderna e balneare Fegina, oppure nel variopinto e medievale centro storico.

Qui fra vicoli stretti ed intricati sorge la chiesa di San Giovanni Battista, edificata a partire dal 1220. L'edificio in stile gotico-genovese, con una bella facciata a paramento bicromo, mostra tra la porta e l'abside la torre campanaria, innalzata a scopo difensivo e poi sopraelevata nel 1400.

Interessanti sono anche il convento dei cappuccini che risale al XVII secolo e la chiesa di San Antonio del Mesco del 1335.

A Fegina si può ammirare la villa liberty della famiglia Montale, mentre sul promontorio che separa Fegina dal paese vecchio, si può visitare l'articolato sistema difensivo con le mura della cittadella, i resti dell'antico castello con le sue due torri, e sulla scogliera ai piedi dell'altura rocciosa la maestosa Torre Aurora.



**Si ringraziano Ombretta Melli e Leilei Wang
dell'Istituto Italiano di Cultura di Pechino per le traduzioni**



Ufficio Comunicazione Parco nazionale Cinque Terre

comunicazione@parconazionale5terre.it
+39 0187 762602