



Isola di Capraia, informazioni e regole per la fruizione a mare

Capraia Island, information and rules at sea

Parco Nazionale
Arcipelago
Toscano

ZONA MD
FINO A 3 MIGLIA DALLA COSTA
UP TO 3 MILES FROM THE COAST

ZONA MC
FINO A 1,5 MIGLIA DALLA COSTA
UP TO 1,5 MILES FROM THE COAST

ZONA MC
FINO A 1,5 MIGLIA DALLA COSTA
UP TO 1,5 MILES FROM THE COAST

ZONA MD
FINO A 3 MIGLIA DALLA COSTA
UP TO 3 MILES FROM THE COAST

ISOLE DI TOSCANA RISERVA MAB UNESCO

MOTO D'ACQUA E PESCA A STRASCICO SONO VIETATE IN TUTTO IL PARCO
JET SKI AND TRAWLING ARE FORBIDDEN IN THE WHOLE PARK

IN TUTTO IL PARCO ESCLUSA LA ZONA MA È CONSENTITO:
THROUGHOUT THE PARK EXCEPT THE MA AREA IS ALLOWED:

Nuoto e snorkeling *Swimming and snorkeling*
Navigazione elettrica, a remi, a vela
Electric navigation, rowing, sailing
Navigazione a motore per barche fino a 10 m
Motorized navigation of boats up to 10 m
Ancoraggio *Anchoring*

Mappa ad esclusivo uso turistico; per conoscere i dettagli del perimetro della zonazione e della regole di fruizione fare riferimento al sito ufficiale del Parco Nazionale www.islepark.it
Map for tourist use providing simple references, details of the official cartography are available on the Park website www.islepark.it

ZONA MD
FINO A 3 MIGLIA DALLA COSTA
UP TO 3 MILES FROM THE COAST

ZONA MA **DIVIETO D'ACCESSO A PERSONE E MEZZI**
NO ACCESS TO ALL PEOPLE AND BOATS

Attività consentite
Permitted activities

	MB RISTRETTA	MB	MC	MD
Navigazione a motore imbarcazioni oltre 24 m <i>Motor navigation boats over 24m</i>	●	●	●	●
Navigazione a motore imbarcazioni oltre 10m <i>Motor navigation boats over 10m</i>	●	●	●	●
Immersioni individuali/di gruppo diurne <i>Individual/group daytime dives</i>	●	●	●	●
Immersioni individuali/di gruppo notturne <i>Individual/group night dives</i>	●	●	●	●
Immersioni guidate con Diving <i>Guided dives with Diving</i>	●	●	●	●
Pesca sportiva residenti <i>Resident sport fishing</i>	●	●	●	●
Pesca sportiva non residenti <i>Non-resident sport fishing</i>	●	●	●	●
Pesca in apnea <i>Spearfishing</i>	●	●	●	●
Pesca artigianale e peschereccio residenti <i>Residential artisanal fishing and fishing tourism</i>	●	●	●	●
Visite guidate in barca <i>Guided boat tours</i>	●	●	●	●
Sci nautico <i>Water skiing</i>	●	●	●	●

Legenda Map's legend

Porto <i>Port</i>	Faro <i>Lighthouse</i>	Informazioni turistiche <i>Tourist information</i>
Spiaggia di ciottoli/rocce <i>Stones/rocks beach</i>	Spiaggia attrezzata <i>Equipped beach</i>	Zona snorkeling <i>Snorkeling area</i>
Info point - Pro Loco Parco Nazionale Arcipelago Toscano	Torre, Castello <i>Tower Castle</i>	Chiesa <i>Church</i>
Ex colonia penale <i>Former prison</i>	Boa segnalazione area protetta <i>Protected area buoys</i>	Segnale area protetta a mare <i>Protected area sign</i>
Piazzola elisoccorso <i>Helicopter landing pad</i>	Quota altimetrica <i>Elevation</i>	Punto panoramico <i>Panoramic point</i>
Boe Miglio blu <i>Blu mile buoys</i>	Sentiero <i>Trail</i>	Strada <i>Road</i>

ZONA MD
FINO A 3 MIGLIA DALLA COSTA
UP TO 3 MILES FROM THE COAST

islepark.it
Parco Nazionale Arcipelago Toscano
tel. 0565 919411 - parco@islepark.it

4LAND
Cartografia ufficiale del PNAT
Copyright 4LAND Srl - Bolzano, 2025
Versione digitale AVENZA MAPS®

0 250 m 550 m 1 km
Aggiornamento Aprile 2025 - Last update April 2025 Layout e grafica L.Castellani Ph F. Guidi



REGOLE IN DETTAGLIO RULES IN DETAIL
Per approfondimenti, dettagli e autorizzazioni
For further information, details and authorizations
<https://www.islepark.it/isola-di-capraia/le-regole-a-mare/>



Non disturbare la fauna marina
Do not disturb the marine wildlife



Non abbandonare rifiuti
Do not leave any litter behind

NUMERI UTILI USEFUL TELEPHONE NUMBERS

Numero unico di emergenza *Emergency number* 112
Emergenze in mare *Emergency at sea:* 1530
Capitaneria di Porto *Port Authority* +39 0586 905290
Marina *Port offices* Capraia Isola: +39 3383744102

Guardia medica *Medical Guard:* +39 3357865151
Comune *Municipality* Capraia Isola: +39 0586905025
Pro Loco Capraia Isola: +39 347 771 4601
InfoPark Portoferraio: +39 0565 908231

Il Parco Nazionale Arcipelago Toscano

The Tuscan Archipelago National Park

Istituito nel 1996, si estende su un’area di 79.160 ettari di cui 17.690 ettari a terra (22%) e 61.470 a mare (78%) tra le province di Livorno e Grosseto. Il Parco Nazionale tutela la più grande area a mare protetta in Italia ed è inserito all’interno del Santuario Internazionale per la protezione dei Mammiferi Marini (Pelagos). Dal 2003 è riconosciuto come Riserva della Biosfera nell’ambito del programma MAB UNESCO con la denominazione “Isole di Toscana”. Dal 2021 il PNAT è stato inserito anche nella prestigiosa Green List promossa e coordinata dalla IUCN. Il PNAT salvaguarda il patrimonio geologico/geominerario e garantisce la conservazione della biodiversità in un territorio caratterizzato dalla presenza di specie di rilevante importanza conservazionistica come la foca monaca, il falco pescatore e altri uccelli marini come il gabbiano corso, simbolo del Parco.

Established in 1996, it covers an area of 79,160 hectares of which 17,690 are on land (22%) and 61,590 are at sea (78%) between the provinces of Livorno and Grosseto. The National Park protects the largest protected sea area in Italy and is included within the International Sanctuary for the Protection of Marine Mammals (Pelagos). Since 2003 it has been recognized as a Biosphere Reserve within the UNESCO MAB program with the designation "Islands of Tuscany". Since 2021, the PNAT has also been included in the prestigious Green List promoted and coordinated by the IUCN. The PNAT safeguards the geological/geominerary heritage and ensures the conservation of biodiversity in a territory characterised by the presence of species of significant conservation importance such as the monk seal, The fishing hawk and other seabirds such as the Corsican gull, symbol of the Park.





CALA DELLA GROTTA

Roccia/Ciottoli Rocks/Stones

Cala attrezzata d’estate, è caratterizzata da basso fondale e piccoli ciottoli che la rendono un accesso comodo per i bambini.

Equipped cove in summer, it is characterized by shallow water and small pebbles which make it convenient access for children.







CALA SAN FRANCESCO

Roccia/Ciottoli Rocks/Stones

Baia di rocce, situata sotto il Convento di S. Francesco. Luogo ideale per nuotare e fare snorkeling. Attraversata in estate dal “miglio blu”.

Cove of rocks, located under the Convent of San Francesco. Ideal place for swimming and snorkelling. Crossed the summer by the "blue mile".





Il Miglio Blu The Blu Mile

Corridoio riservato alla balneazione in sicurezza, all’interno del quale non si può navigare, né ancorare, né ormeggiare. Si estende lungo una fascia di costa che si sviluppa da cala della Grotta alla Torretta del Bagno. Lungo 1100 m e delimitato da 22 boe, consente di nuotare per oltre un miglio nautico.

Corridor reserved for safe bathing, within which it is not possible to sail, anchor or moor. It stretches along a strip of coastline from Cala della Grotta to Torretta del Bagno. 1100 m long and bordered by 22 buoys, it allows swimming for over a nautical mile.





TORRETTA DEL BAGNO

Roccia Rocks

Scalo fortificato del Castello, del quale si vedono ancora la scalinata e la torre. Presenta un fondale subito alto e alcune piccole grotte.

Fortified port of call of the castle, of which the staircase and tower can still be seen. It has an immediately high seabed and some small caves.





CALA DELLO ZURLETTO

Roccia/Ciottoli Rocks/Stones





Cala formata in parte da ciottoli e in parte da una scogliera dai colori intensi. Con una nuotata di pochi minuti si raggiunge il più piccolo Zurlettino, poco più a Sud.

A cove formed partly by pebbles and partly by a brightly coloured reef. A few minutes' swim takes you to the smaller Zurlettino, a little further south.

Esplora il mare di Capraia con il Parco Nazionale

Explore the sea of Capraia with the National Park



Seawatching. Giro dell’isola in barca con osservazione della fauna marina

Tour of the island by boat with observation of marine fauna

Con i binocoli si potranno osservare le specie faunistiche che frequentano il mare dell’isola con una sosta per un tuffo nelle sue acque cristalline. With the binoculars we will observe the fauna species that frequent the island's sea, with a stop for a dip in its crystal-clear waters.



Geowatching: giro in barca dell'isola di Capraia dedicato agli aspetti geo-morfologici

Geowatching: boat tour of the island of Capraia dedicated to geo-morphological aspects

Con l’uso della Carta Geoturistica, scopriremo la ‘storia’ geomorfologica dell’isola, durante il periplo faremo sosta per una nuotata. With the use of the Geotourism Map, we will discover the geomorphological 'history' of the island. During the circumnavigation we will stop for a swim.



Snorkeling per adulti Snorkeling for adults

Tra le rocce vulcaniche e i fondali sabbiosi osserveremo le tante specie e gli habitat riconosciuti a livello nazionale ed internazionale. Among the volcanic rocks and sandy seabeds we will observe the many species and habitats recognized nationally and internationally.





Per conoscere tutti gli appuntamenti scarica la guida Vivere il Parco

To find out about all events download the guidebook Vivere il Parco

Info e prenotazioni / Bookings www.parcocaripelago.info/capraia



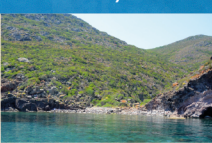


CALA DEL CEPO

Roccia/Ciottoli Rocks/Stones

Grande cala dal fondale sabbioso, e ricca di legni modellati dal mare. Vi consigliamo di nuotare fino alla Punta della Civitata - 10’.

Large cove with a sandy bottom, and rich in wood shaped by the sea. We recommend swimming to Punta della Civitata - 10’.







CALA DELLA CARBICINA

Roccia/Ciottoli Rocks/Stones

La cala ha una scogliera con pietre vulcaniche piatte, fondali sia di sabbia sia con posidonia che ospitano molteplici specie marine.

The cove has a cliff with flat volcanic stones, seabeds of both sand and posidonia which are home to many species of marine fauna.





CALA ROSSA

Roccia Rocks





Questa cala è ciò che rimane di una bocca vulcanica risalente a oltre 4 milioni di anni fa. Si trova sulla punta Zenobito ed è una delle più spettacolari cale del Mediterraneo.

This cove is what remains of a volcanic vent dating back over 4 million years ago. It is located on the Zenobito tip and is one of the most spectacular coves in the Mediterranean.





CALA DEL MORETO

Ciottoli Stones

Cala caratterizzata da due spiagge di sassi e fondale sabbioso. Per la conformazione ed esposizione è una baia particolarmente riparata.

A cove characterised by two pebble beaches and a sandy seabed. Due to its conformation and exposure, it is a particularly sheltered bay.





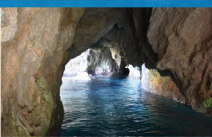


CALA DEL VETRIOLO

Roccia Rocks

La Cala ha spettacolari colate laviche, pareti perforate da grandi anfratti (tafoni) ricoperte di licheni, ed una grotta con due ingressi.

The Cala has spectacular lava flows, walls perforated by large ravines (tafoni) covered with orange lichens, and a cave with two entrances.



Il Santuario Internazionale per la protezione dei Mammiferi marini

The International Sanctuary for the Protection of Marine Mammals

Il Parco Nazionale Arcipelago Toscano è totalmente inserito nel Santuario Internazionale per la protezione dei Mammiferi Marini “Pelagos” che è un’area marina di circa 87.500 kmq tra Italia, Francia e Principato di Monaco, caratterizzata da un’elevata biodiversità che comprende, oltre a balenottere, capodogli e delfini, circa 8.500 specie di animali marini. Grazie alla sua considerevole ricchezza di plancton e di vita pelagica, l’area è interessata, durante i mesi estivi, da una straordinaria presenza di cetacei di tutte le specie frequentatrici del Mar Mediterraneo tra cui balenottere comuni, stenelle, capodogli, globicefali, grampi, tursiopi, zifi e delfini comuni. Di grande valore conservazionistico la presenza della foca monaca.

The Tuscan Archipelago National Park is fully included in the International Sanctuary for the Protection of Marine Mammals ‘Pelagos’, which is a marine area of about 87,500 square kilometres between Italy, France and the Principality of Monaco, characterised by a high biodiversity that includes, in addition to fin whales, sperm whales and dolphins, around 8,500 species of marine animals. Thanks to its considerable richness in plankton and pelagic life, during the summer months, the area is affected by an extraordinary presence of cetaceans of all species frequenting the Mediterranean Sea, including minke whales, sperm whales, pilot whales, bottlenose dolphins, and common dolphins. Of great conservation value is the presence of the monk seal.





CALA DEL RECISO

Roccia/Ciottoli Rocks/Stones

Cala di ciottoli con la presenza di due Archi Naturali al di sopra dei quali è collocato un nido costruito dal Parco per la nidificazione del Falco Pescatore. Pebble cove with the presence of two natural arches above which is a nest built by the Park for nesting Osprey.







CALA DELLA MORTOLA

Roccia/Ciottoli/Sabbia Rocks/Stones/Sand

Cala dal fondale di sabbia con riflessi verdi ed azzurri. Unica spiaggia di sabbia dell’isola, che a volte si origina con vento di libeccio.

A cove with a sandy bottom with green and blue reflections. It is the only sandy beach on the island, which sometimes originates in a libeccio wind.







CALA DI PORTOVECCHIO

Roccia/Ciottoli Rocks/Stones

Cala dal fondale in parte sabbioso che ospita una vasta prateria di posidonia. E’ suggerito lo snorkeling fino a Punta delle Barbice - 10’.

A cove with a partly sandy seabed which is home to a vast seagrass meadow. Snorkelling up to Punta delle Barbice is recommended - 10’.







CALA DEL FRATE

Ciottoli/Stones

Cala di piccoli ciottoli accanto all’attracco della nave. Nei mesi estivi viene attrezzata con servizi ed una scala di accesso all’acqua.

A cove of small pebbles next to the ship's berth. In the summer months it is equipped with services and a staircase to access the water.



LEGENDA DELL’ACCESSIBILITA’ DELLE CALE

COVE ACCESSIBILITY LEGEND

 a piedi / by foot

 sentiero / trekking

 bici / bike

 kayak

 barca / boat