



EUROPARC
Turismo Sostenibile
nelle Aree Protette



PROLOCO
CAPRAIA ISOLA

Carta dei percorsi escursionistici dell'isola di Capraia e del paese Hiking map of the island of Capraia and of the village

Parco Nazionale
Arcipelago
Toscano

STRADE E SENTIERI ROAD - TRAILS NETWORK

- Strada principale Main road
- Strada secondaria Secondary road
- Strada sterrata Unpaved road
- Sentiero Path

Tutti i percorsi, sentieri, tracce e strade tracciati in **rosso** sono sentieri marcati e gestiti dal Parco Nazionale, Comune Capraia Isola, Pro Loco di Capraia Isola. All paths, tracks and roads marked in **red** are paths marked and managed by the Tuscan Archipelago National Park, Capraia Island Municipality, Pro loco Capraia Island.

SIMBOLI SYMBOLS

- Faro Lighthouse
- Spiaggia di ciottoli/rocce Pebble/rocks beach
- Spiaggia attrezzata Equipped beach
- Info point - Pro Loco "La Salata"
- Porto Port
- Piazza elisoccorso Helicopter landing pad
- Punto panoramico Panoramic point
- Castello, Torre Castle, Tower
- Ex colonia penale Former prison
- Parco Nazionale Arcipelago Toscano
- Confine Parco Nazionale National Park Border
- Corso d'acqua Waterway
- Grotta Cave
- Edifici Buildings
- 2290 ▲ Monte, cima Mountain, Peak [m]
- 1470 ○ Passo, forcella Pass [m]
- 100— Quota curva di livello Contour line [m]
- 2011 Quota topografica Altitude [m]

Mapa 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 only; for details of the perimeter zoning and the rules of use refer to the official website of the National Park: www.islepark.it



Sono sconsigliate le escursioni in condizioni meteo avverse e in presenza di temperature elevate. Scegli l'itinerario in funzione delle tue capacità fisiche e tecniche. Indossa abbigliamento "a strati" e calzature adeguate con suola scolpita. Porta con te una buona scorta d'acqua perché non la troverai lungo il percorso.

Hiking in adverse weather conditions and high temperatures is not recommended. Choose the itinerary according to your physical and technical capabilities. Wear 'layered' clothing and appropriate footwear with lugged soles. Take a good supply of water with you as you will not find it along the route.

NUMERI UTILI USEFUL TELEPHONE NUMBERS

Numero unico di emergenza Emergency number 112
Emergenze in mare Emergency at sea: 1530
Pro Loco Capraia Isola: +39 347 7714601
Comune Municipality Capraia Isola: +39 0586905025
Guardia medica Medical Guard: +39 3357865151
Info Park Portoferraio: +39 0565 908231

SENTIERI PRINCIPALI MAIN TRAILS

tempo [H] time [H]	percorso path N° sentiero N° trails
0.25	Porto/Harbor - Paese via Percorso Botanico
1.35	Porto/Harbor - Cala di Portovecchio 402 - 412 - 412A
1.10	Porto/Harbor - Monte Capo 402 - 412
2.10	Porto/Harbor - Punta della Teja 402 - 412 - 408
1.00	Porto/Harbor - L'Ovile 402
1.15	Porto/Harbor - La Mortola 402 - 407
0.45	La Mortola - Monte Castello 415
1.30	Porto/Harbor - Il Dattero N° 402 - 407
1.50	Porto/Harbor - Stagnone 406A - 414
0.50	Anello/circular trail del Reganico 406 - 410
0.15	Paese/Village - Cala dello Zurletto 410 - 410A
1.20	Paese/Village - Cala del Ceppo 406 - 409
1.45	Paese/Village - Cala della Carbicina 406 - 409 - 401 - 401A
2.15	Paese/Village - Monte Arpagna 406 - 405 - 404 - 403
0.35	Paese/Village - Pieve di S. Stefano 406 - 409
3.00	Paese/Village - Zenobito 406 - 409 - 401 - 403
1.30	Zenobito - Monte Arpagna 403
2.50	Paese/Village - Il Trattoio 406 - 405 - 404 - 411
1.50	Paese/Village - Stagnone 406 - 405 - 402
0.45	Stagnone - Monte Castello 402 - 415A
1.20	Stagnone - Monte Le Penne - L'Ovile 402
1.40	Stagnone - Monte Arpagna 404 - 403

I tempi indicati sono stimati e variano a seconda delle condizioni del percorso e della velocità con cui si percorrono i sentieri. The times indicated are estimated and vary depending on the conditions of the route and the speed at which the trails are travelled.

ISOLA di CAPRAIA



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 1 Km
Aggiornamento Aprile 2025 - Last update April 2025
Layout e grafica L.Castellani



Scarica gratuitamente l'applicazione Avenza Maps ed effettua il download della mappa ufficiale dei sentieri dell'isola di Capraia. Download the Avenza Maps application for free and download the official map of the paths of the island of Capraia.



Non abbandonare
i tracciati segnati
Do not leave
the paths



Non disturbare
la fauna
Do not disturb
the wildlife



Non abbandonare
rifiuti
Do not leave any
litter behind



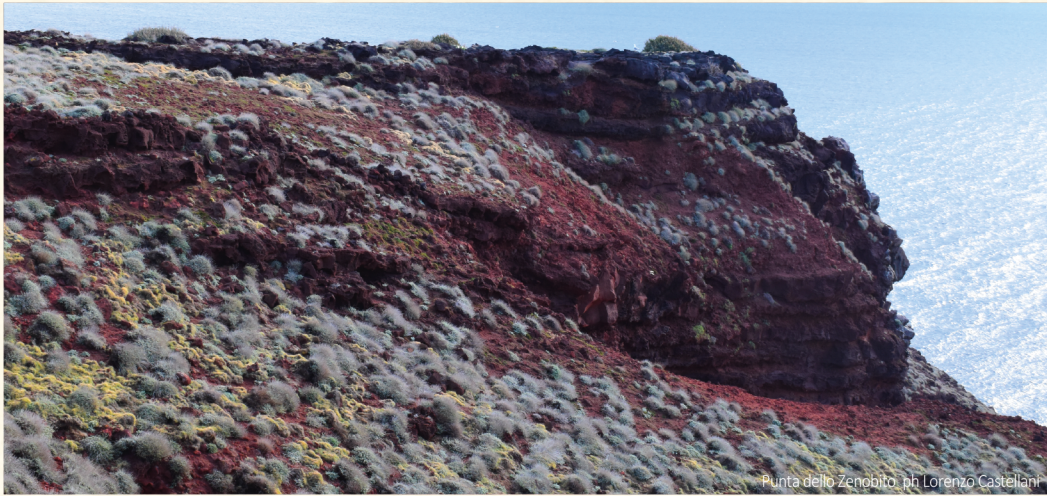
Non accendere
fuochi
Do not light fires



Non danneggiare o
raccolgere piante
e fiori
Do not damage or
pick up plants



Cani al
guinzaglio
Keep dogs
on a leash



Capraia è per estensione la terza isola dell'arcipelago con una superficie di 19,3 kmq. L'isola è un comune autonomo con una popolazione di circa 300 abitanti. Due sono i centri abitati che si affacciano sulla più vasta insenatura isolana: il nucleo del porto ed il paese, a ridosso del forte San Giorgio. Frequentata dai più antichi navigatori in epoca romana, Capraia è stata oggetto di incursioni da parte di pirati e corsari. Saranno nel XVI secolo i Genovesi del Banco di San Giorgio a renderla più sicura con l'omonima fortezza ed una serie di torri costiere. La storia moderna dell'Isola ha visto lo sviluppo di una colonia penale agricola, attiva dalla seconda metà del XIX secolo fino al 1986. Le strutture sono oggi in parte riutilizzate da alcune aziende agricole. Capraia fa parte della Riserva della Biosfera Mab UNESCO.

Capraia is the third largest island in the archipelago with a surface area of 19.3 square kilometres. The island is an autonomous municipality with a population of around 300 inhabitants. There are two inhabited centres that overlook the island's largest inlet: the core of the port and the village, close to Fort San Giorgio. Frequented by the most ancient navigators in Roman times, Capraia was subject to raids by pirates and corsairs. It was in the 16th century that the Genoese of the Banco di San Giorgio made it safer with the fortress of the same name and a series of coastal towers. The modern history of the island has seen the development of an agricultural penal colony, active from the second half of the 19th century until 1986. The structures are today partly re-used by a number of farms. Capraia is part of the UNESCO Mab Biosphere Reserve.

Esplora l'isola di Capraia con il Parco Nazionale

Explore Capraia Island with the National Park

- | | |
|---|---|
| Trekking o lunghi spostamenti a piedi
Trekking or long journeys on foot | Attività dedicate ai bambini
Activities dedicated to children |
| Attività con tematiche naturalistiche
Activities with naturalistic themes | Attività con spostamenti in barca o motonave
Activities involving travel by boat |
| Attività su tematiche geologiche
Activities on geological themes | Attività su tematiche archeologiche
Activities on archaeological themes |
| Incontri con l'esperto sulla geologia
Meetings with the expert on geology | Attività in siti storici
Activities at historical sites |
| Attività di Birdwatching, Bio/Seawatching
Birdwatching, Bio/Seawatching activities | Attività di educazione ambientale
Environmental education activities |
| Attività all'alba o al tramonto
Sunrise or sunset activities | Attività di osservazione del cielo notturno
Night sky observation activities |
| Attività di snorkeling o didattiche in mare
Snorkelling or educational activities in the sea | Attività con aperitivo o degustazioni
Activities with aperitif or tastings |



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.parcoarcipelago.info/capraia

RAGGIUNGERE L'ISOLA / REACHING THE ISLAND

L'isola si raggiunge tutto l'anno con partenza da Livorno grazie ai collegamenti garantiti dalla nave di linea Toremar, per informazioni su orari e costi visita il sito toremar.it
The island can be reached all year round departing from Livorno thanks to the connections guaranteed by the Toremar ferry, for information on timetables and costs visit toremar.it

Centro di educazione ambientale “La Salata”

Environmental education center “La Salata”

Situato nel porto turistico in via Assunzione 72, fornisce tutte le informazioni per visitare Capraia e prenotare le escursioni. Allestimenti multimediali in realtà virtuale e applicazioni interattive consentono di rivivere la formazione geologica dell'Arcipelago e di scoprire la rete sentieristica dell'isola. Uno specifico allestimento è dedicato al Santuario Internazionale dei Mammiferi Marini "Pelagos" ed alla foca monaca del Mediterraneo.

Located in the tourist port at Via Assunzione 72, it provides all the information needed to visit Capraia and book excursions. Multimedia displays in virtual reality and interactive applications make it possible to relive the geological formation of the archipelago and discover the island's trail network. A specific display is dedicated to the 'Pelagos' International Marine Mammal Sanctuary and the Mediterranean monk seal.



Capraia è l'unica isola di origine vulcanica dell'arcipelago formatasi circa nove milioni di anni fa in seguito alla nascita di un cono eruttivo successivamente fratturato con lo sprofondamento della parte occidentale. Quasi contemporaneamente, avvenne lo sviluppo di un più piccolo camino presso l'odierna punta dello Zenobito. Oltre ad alcune specie introdotte, la fauna annovera presenze di elevato interesse conservazionistico (molluschi, insetti). Il solo ofide presente e non pericoloso per l'uomo è il biacco, mentre l'unico anfibio, la raganella sarda, è una specie endemica. Importante è la presenza dei migratori e dell'avifauna stanziale tra cui si segnalano i marangoni dal ciuffo, le berte ed il raro gabbiano corso. Tra i rapaci, oltre al gheppio, alla poiana ed al falco pellegrino, Capraia è sito di nidificazione del falco pescatore. La macchia mediterranea caratterizza la flora isolana ed è passeggiando per il percorso botanico che si possono conoscere le principali specie presenti.

Capraia is the only island of volcanic origin in the archipelago, which was formed around nine million years ago following the birth of an eruptive cone that subsequently fractured as the western part collapsed. Almost at the same time, the development of a smaller chimney near today's tip of Zenobito took place. In addition to a few introduced species, the fauna includes presences of high conservation interest (molluscs, insects). The only ophid present and not dangerous to man is the grass snake, while the only amphibian, the Sardinian tree frog, is an endemic species. The presence of migratory and sedentary avifauna is important, including the tufted marangoni, the shearwaters and the rare Corsican seagull. Among birds of prey, in addition to kestrels, buzzards and peregrine falcons, Capraia is the nesting site of the osprey. The Mediterranean maquis characterises the island's flora and it is by walking along the botanical path that you can learn about the main species present.