



ВВЕДЕНИЕ	4
▪ СВЕТ ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ	8
▪ ПУТЕШЕСТВЕННИКУ НА ЗАМЕТКУ	14
▪ ТРАДИЦИОННАЯ КУХНЯ	24
▪ КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ	36
СТОЛИЦА И СЕВЕР РЕГИОНА	40
▪ МУРМАНСК	48
▪ МЕМОРИАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ДОЛИНА СЛАВЫ»	87
▪ ПРИРОДНЫЙ ПАРК «ПОЛУОСТРОВА РЫБАЧИЙ И СРЕДНИЙ»	94
▪ ЗАПОВЕДНИК «ПАСВИК»	97
▪ СЕВЕРОМОРСК	104
▪ ПОЛЯРНЫЙ	114
▪ КОЛА	118
▪ НИКЕЛЬ	124
▪ ТЕРИБЕРКА	128
ЦЕНТР И ЮГ	142
▪ ГОРНЫЙ МАССИВ ХИБИНЫ	150
▪ ЛАПЛАНДСКИЙ ЗАПОВЕДНИК	153
▪ КАНДАЛАКШСКИЙ ЗАПОВЕДНИК	155
▪ ПЕТРОГЛИФЫ КАНОЗЕРА	160
▪ ОЛЕНЕГОРСК	182
▪ ЛОВОЗЕРО	188
▪ РЕВДА	192
▪ МОНЧЕГОРСК	196
▪ КИРОВСК	202
▪ АПАТИТЫ	218
▪ ПОЛЯРНЫЕ ЗОРИ	224
▪ КОВДОР	230
▪ КАНДАЛАКША	236
▪ УМБА	244


ОБОЗНАЧЕНИЯ НА КАРТЕ


 Аэропорты

 Особо охраняемые природные территории федерального значения Мурманской области:

1. Лапландский заповедник
2. Кандалакшский заповедник
3. Заповедник «Пасвик»
4. Национальный парк «Хибины»

 Официальные пункты пропуска через государственную границу

 Автодороги

 Железные дороги

РАЗДЕЛЫ ПУТЕВОДИТЕЛЯ

Цвет районов на карте соответствует разделам путеводителя, в которых приведено их описание.

 Столица и север региона – с. 40

 Центр и юг – с. 142

