

# PN5T WALKING PARK



Visite ed escursioni guidate  
GRATUITE per i possessori  
di Cinque Terre card

# 2024

Guided Tours & Excursions  
FREE for Cinque Terre card  
owners

## Maggio May

- Visite guidate su storia e cultura - Turistico  
Guided tours on history and culture - Tourist
- Vigneti con degustazione facoltativa in cantina  
Vineyards with optional tasting in the cellar
- E-bike tour con degustazione facoltativa  
E-bike tour with optional tasting
- Trekking naturalistico - Escursionistico  
Natu ralistic trekking - Hiking
- Eventi speciali  
Special events

**01**  
Mercoledì  
Wednesday

**TOUR DI CORNIGLIA**  
**Tradizioni secolari, storia e cultura**  
**Centuries-old traditions, history & culture**  
h 10:00 CORNIGLIA  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**02**  
Giovedì  
Thursday

**E-BIKE\* TOUR\*\* LEVANTO-LEGNARO-MONTEROSSO**  
DURATA DURATION H 3,00-MAX 07 PAX-LIVELLO MEDIO  
MEDIUM LEVEL  
**Pedalando al tramonto nel parco**  
**Cycling around the park at sunset**  
h 17:15 LEVANTO  
Cinque terre point - Stazione FS Train station

**03**  
Venerdì  
Friday

**TREKKING LEVANTO-MESCO-MONTEROSSO**  
**Profumo di primavera - Scent of spring**  
**La ginestra in fiore - The broom in bloom**  
h 09:30 LEVANTO  
Cinque terre point - Stazione FS Train station

**04**  
Sabato  
Saturday

**TOUR DI VERNAZZA E MONTEROSSO**  
**Tra mito e storia**  
**Between myth and history**  
h 10:00 VERNAZZA  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**06**  
Lunedì  
Monday

**TOUR DI CORNIGLIA**  
**Tour al tramonto**  
**Tradizioni secolari, storia e cultura**  
**Sunset tour**  
**Centuries old traditions, history & culture**  
h 16:30 CORNIGLIA  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**07**  
Martedì  
Tuesday

**TREKKING MONTEROSSO-SOVIORE-MONTEROSSO**  
**Foraging**  
h 09:30 MONTEROSSO  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**08**  
Mercoledì  
Wednesday

**TREKKING RIOMAGGIORE-CACINAGORA-RIOMAGGIORE**  
**Insedimenti antichi**  
**L'anello di Cacinagora**  
**The ancient settlement of Cacinagora**  
h 09:30 RIOMAGGIORE  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**09**  
Giovedì  
Thursday

**TOUR DI VERNAZZA E MONTEROSSO**  
**Tradizioni secolari, storia e cultura**  
**Centuries-old traditions, history & culture**  
h 10:00 VERNAZZA  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**10**  
Venerdì  
Friday

**E-BIKE\* TOUR\*\* LEVANTO LEGNARO MONTEROSSO**  
DURATA DURATION H 3,00 - MAX 07 PAX - LIVELLO  
MEDIO MEDIUM LEVEL  
**Pedalando al tramonto nel parco**  
**Cycling around the park at sunset**  
h 17:15 LEVANTO  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**12**  
Domenica  
Sunday

**TOUR DI RIOMAGGIORE E MANAROLA**  
**Tradizioni secolari, storia e cultura**  
**Centuries-old traditions, history & culture**  
h 10:00 RIOMAGGIORE  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**13**  
Lunedì  
Monday

**TOUR DI CORNIGLIA**  
**Tradizioni secolari, storia e cultura**  
**Centuries-old traditions, history & culture**  
h 10:00 CORNIGLIA  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**14**  
Martedì  
Tuesday

**TOUR TREKKING IN MONTEROSSO**  
**Le origini di monterosso tra storia e trekking**  
**The origins of Monterosso between history and trekking**  
h 10:00 MONTEROSSO. Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**16**  
Giovedì  
Thursday

**TOUR DI MANAROLA E RIOMAGGIORE**  
**Sulle orme dei pittori**  
**In the footsteps of the painters**  
h 10:00 MANAROLA  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**17**  
Venerdì  
Friday

**TREKKING VERNAZZA - REGGIO**  
**Gli alberi monumentali**  
**Lecci e cipresso**  
**The monumental trees**  
**Holm oaks and cypress**  
h 09:30 VERNAZZA  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**18**  
Sabato  
Saturday

**TOUR DI MONTEROSSO**  
**Festa dei limoni a Monterosso**  
**Lemon festival in Monterosso**  
h 10:00 MONTEROSSO  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**19**  
Domenica  
Sunday

**TREKKING SVA CORNIGLIA - VERNAZZA**  
**Profumo di primavera**  
**La ginestra in fiore**  
**Scent of spring**  
**The broom in bloom**  
h 09:30 CORNIGLIA  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**20**  
Lunedì  
Monday

**TOUR DI CORNIGLIA**  
**Tour al tramonto - Tradizioni secolari, storia e cultura**  
**Sunset tour - Centuries old traditions, history & culture**  
h 17:00 CORNIGLIA  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**22**  
Mercoledì  
Wednesday

**TREKKING A TRAMONTI - L'ANTICA VIA DEL SALE**  
**\*\*\*Giornata mondiale della biodiversità**  
**International biodiversity day**  
h 09:00 MEETING POINT: SANT'ANTONIO, near Colle del Telegrafo, CHIESETTA DEGLI ALPINI

**23**  
Giovedì  
Thursday

**TOUR DI RIOMAGGIORE E MANAROLA**  
**Tradizioni secolari, storia e cultura**  
**Centuries-old traditions, history & culture**  
h 10:00 RIOMAGGIORE  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**24**  
Venerdì  
Friday

**\*\*\*GIORNATA EUROPEA DEI PARCHI - EUROPEAN DAY OF PARKS**  
**TREKKING MANAROLA - VOLASTRA - CORNIGLIA**  
**Trekking nel paesaggio terrazzato**  
**Trekking through the terraced vineyards**  
h 09:30 MANAROLA  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**25**  
Sabato  
Saturday

**TREKKING A MANAROLA**  
**L'anfiteatro di Manarola**  
**The amphitheater of Manarola**  
h 09:30 MANAROLA  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**26**  
Domenica  
Sunday

**\*\*\*PLOGGING RIOMAGGIORE - MONTENERO - RIOMAGGIORE**  
**I luoghi dell'anima - Santuario della**  
**Madonna di Montenero**  
**Sanctuary of Montenero**  
h 09:30 RIOMAGGIORE  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**27**  
Lunedì  
Monday

**TOUR DI MANAROLA E RIOMAGGIORE**  
**Tour al tramonto - Tradizioni secolari, storia e cultura**  
**Sunset tour - Centuries old traditions, history & culture**  
h 17:00 MANAROLA  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**28**  
Martedì  
Tuesday

**TREKKING\* MANAROLA-GROPPO-MANAROLA**  
**VISITA ALLA CANTINA SOCIALE DEL GROPPPO**  
**Dal vigneto alla cantina**  
**From the vineyards to the cellar**  
h 09:30 MANAROLA  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**29**  
Mercoledì  
Wednesday

**TREKKING A MANAROLA NEL SITO PILOTA DEL PROGETTO STONEWALLSFORLIFE**  
**Tour al tramonto "Tra i vigneti della**  
**Fondazione Manarola"**  
**Sunset tour "Strolling around the vineyards of Fondazione Manarola"**  
h 16:30 MANAROLA  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**30**  
Giovedì  
Thursday

**TOUR DI VERNAZZA E MONTEROSSO**  
**Tradizioni secolari, storia e cultura**  
**Centuries-old traditions, history & culture**  
h 10:00 VERNAZZA  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**31**  
Venerdì  
Friday

**TREKKING + BUS RIOMAGGIORE-COLLE DEL TELEGRAFO**  
**Profumo di primavera - Scent of spring**  
**Il fiordaliso in fiore - The cornflower in bloom**  
h 09:00 RIOMAGGIORE  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station



\*Degustazione facoltativa a pagamento, prenotazione obbligatoria.

\*Optional wine tasting for a fee, reservation required.

\*\*Bicicletta a pedalata assistita. Incluso nel tour: caschetto e una bottiglietta d'acqua. È obbligatorio indossare capi sportivi e scarpe da ginnastica (non saranno ammessi partecipanti con infradito, sandali o scarpe con il tacco). L'età minima richiesta per partecipare al tour è di 14 anni compiuti. In caso di condizioni meteo avverso l'escursione

potrebbe essere cancellata.

\*\*Pedal-assist bicycle. The excursion includes: helmet and a bottle of water. Appropriate sportswear and footwear are recommended (no flip flop or sandwal or high-hill shoes). Minimum age of the participants 14y.

\*\*\*Gratuito, non richiesta la card.

\*\*\*Free, Card not required.

\*\*\*\*Necessari maschera con boccaglio e pinne.

\*\*\*\*Mask with snorkel and fins required.

Le escursioni guidate hanno un costo di €10 per persona; sono gratuite per i possessori di Cinque terre Card. E' obbligatorio l'uso di scarpe da trekking. In condizione di meteo avverse il calendario potra' subire modifiche.

The tours excursions cost 10 euro per person, they are free for Cinque terre Card owners. Appropriate footwear are mandatory. In case o bad weather the tour excursion could be cancelled.



PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA  
RESERVATION MANDATORY  
visitguidate@ati5terre.it  
tel. +39 0187 185753