

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 PRO-
GETTO 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 sandal 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 potrà subire modifiche.

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



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