

# 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

## AGOSTO August

- Visite guidate - Turistico  
Guided tours - Tourist
- Trekking - Escursionistico  
Trekking - Hiking
- Trekking con degustazione facoltativa in cantina  
Trekking with optional tasting in the cellar
- E-bike tour con degustazione facoltativa  
E-bike tour with optional tasting
- Eventi speciali  
Special events

**01**  
Giovedì  
Thursday

**E-BIKE\* TOUR\*\* LEVANTO-LEGNARO-MONTEROSSO A/R**  
Durata/duration h 3,00 - max 07 pax  
livello/level: medio/medium  
**Pedalandolo al tramonto nel parco**  
**Cycling around the park at sunset**  
h 17:15 LEVANTO  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**02**  
Venerdì  
Friday

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

**03**  
Sabato  
Saturday

**TREKKING A MANAROLA**  
**NEL SITO PILOTA DEL PROGETTO STONEWALLSFORLIFE**  
**Tra i "Vigneti della Fondazione Manarola"**  
**Strolling around "The Vineyards of Fondazione Manarola"**  
h 09:00 MANAROLA  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**04**  
Domenica  
Sunday

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

**05**  
Lunedì  
Monday

**TOUR DI CORNIGLIA**  
**Tra arte e leggende - Between art and legend**  
**Il paese nascosto "Corniglia"**  
**The hidden village**  
h 10:00 CORNIGLIA  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**06**  
Martedì  
Tuesday

**TREKKING\* MANAROLA-GROPPO-MANAROLA**  
Visita alla Cantina Sociale del Gropo  
**Tour of the Cantina Sociale Cellar**  
**Tour al tramonto dal vigneto alla cantina**  
**Sunset tour from the vineyards to the cellar**  
h 17:00 MANAROLA  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**08**  
Giovedì  
Thursday

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

**09**  
Venerdì  
Friday

**E-BIKE\* TOUR\*\* LEVANTO-LEGNARO-MONTEROSSO A/R**  
Durata/duration h 3,00 - max 07 pax  
livello/level: medio/medium  
**Pedalandolo al tramonto nel Parco**  
**Cycling around the Park at sunset**  
h 17:15 LEVANTO  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**10**  
Sabato  
Saturday

**TOUR DI RIOMAGGIORE E MANAROLA**  
San Lorenzo Patrono di Manarola  
**Saint Lorenzo Manarola Patron Saint**  
**Tour al tramonto - Arte, storia e cultura |**  
**Sunset tour - Art, history and culture**  
h 17:00 RIOMAGGIORE  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**11**  
Domenica  
Sunday

**TREKKING\* MONTEROSSO-BURANCO-MONTEROSSO**  
Azienda Agricola Buranco  
**I limoni ed i vigneti di Monterosso**  
**Lemons and vineyards of Monterosso**  
h 09:00 MONTEROSSO  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**12**  
Lunedì  
Monday

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

**14**  
Mercoledì  
Wednesday

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

**15**  
Giovedì  
Thursday

**E-BIKE\* TOUR\*\* LEVANTO-LEGNARO-MONTEROSSO A/R**  
Durata/duration h 3,00 - max 07 pax  
livello/level: medio/medium  
**Pedalandolo al tramonto nel Parco**  
**Cycling around the Park at sunset**  
h 17:15 LEVANTO  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**16**  
Venerdì  
Friday

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

**17**  
Sabato  
Saturday

**TREKKING CORNIGLIA-VERNAZZA**  
**Alla scoperta della macchia mediterranea**  
**(SVA) | Discover macchia mediterranea**  
h 9:00 CORNIGLIA  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**18**  
Domenica  
Sunday

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

**19**  
Lunedì  
Monday

**\*\*\*SNORKELING NELL'AREA MARINA PROTETTA**  
Giornata mondiale della fotografia  
**Alla scoperta dei fondali di Punta Corone**  
**Discovering the Punta Corone seabed**  
\*\*\*\* max 9 pax  
h 09:00 MONTEROSSO  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**20**  
Martedì  
Tuesday

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

**22**  
Giovedì  
Thursday

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

**23**  
Venerdì  
Friday

**TREKKING VERNAZZA-REGGIO**  
**Gli alberi monumentali - Lecci e cipressi**  
**The monumental trees - Holm oaks and cypress**  
h 09:00 VERNAZZA  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**24**  
Sabato  
Saturday

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

**25**  
Domenica  
Sunday

**\*\*\*PLOGGING MONTEROSSO-SOVIORE-MONTEROSSO**  
**I luoghi dell'anima - Santuario della**  
**Madonna di Soviore | Sanctuary of**  
**Soviore**  
h 09:00 MONTEROSSO  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**26**  
Lunedì  
Monday

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

**27**  
Martedì  
Tuesday

**TOUR/TREKKING A MONTEROSSO**  
**Tour al tramonto - Le origini di**  
**Monterosso - Tra storia e trekking**  
**Sunset tour -The origins of Monterosso -**  
**Between history and trekking**  
h 17:00 MONTEROSSO  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**28**  
Mercoledì  
Wednesday

**TREKKING\* MANAROLA-GROPPO-MANAROLA**  
Visita alla Cantina Sociale del Gropo  
**Tour of the Cantina Sociale Cellar**  
**Dal vigneto alla cantina**  
**From the vineyards to the cellar**  
h 09:00 MANAROLA  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**29**  
Giovedì  
Thursday

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

**30**  
Venerdì  
Friday

**TOUR/TREKKING A RIOMAGGIORE**  
**Le origini di Riomaggiore - Tra storia e**  
**trekking | The origins of Riomaggiore -**  
**Between history and trekking**  
h 09:00 RIOMAGGIORE  
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**31**  
Sabato  
Saturday

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



Le escursioni guidate hanno un costo di € 10,00 per persona - gratuite per i possessori di cinque terre card.  
The tours/excursions cost 10 euro per person - free for owners of cinque terre card.

È obbligatorio l'uso di scarpe da trekking. In condizione di meteo avverse il calendario potrà subire modifiche.  
Appropriate footwear are mandatory. In case of a bad weather the tour/excursion could be cancelled.

\* Degustazione facoltativa a pagamento.  
\* Optional wine tasting for a fee.

\*\* E-bike = 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.

\*\* E-bike = 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 richiede la card.  
\*\*\* Free, no card required.

\*\*\*\* Necessari maschera con boccaglio e pinne.  
\*\*\*\* Mask with snorkel and fins required.



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