

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

OTTOBRE October

● Visite guidate - Turistico
Guided tours - Tourist

● E-bike tour con degustazione facoltativa
E-bike tour with optional tasting

● Trekking - Escursionistico
Trekking - Hiking

● Eventi speciali
Special events

● Trekking con degustazione facoltativa in cantina
Trekking with optional tasting in the cellar

02
Mercoledì
Wednesday

FORAGING - TREKKING
Monterosso-Soviore-Monterosso
h 09:30 MONTEROSSO
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

03
Giovedì
Thursday

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

04
Venerdì
Friday

TREKKING* MANAROLA-GROPPO-MANAROLA
Visita alla Cantina Sociale del Groppo
Tour of the Cantina Sociale Cellar
Dal vigneto alla cantina
From the vineyards to the cellar
h 09:30 MANAROLA
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

05
Sabato
Saturday

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

06
Domenica
Sunday

TREKKING A MANAROLA
NEL SITO PILOTA DEL PROGETTO STONEWALLSFORLIFE
Tra i "Vigneti della Fondazione Manarola"
Strolling around "The Vineyards of Fondazione Manarola"
h 09:30 MANAROLA
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

**PN5T
Birthday**

07
Lunedì
Monday

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

09
Mercoledì
Wednesday

TOUR/TREKKING A RIOMAGGIORE
Le origini di Riomaggiore - Tra storia e trekking
The origins of Riomaggiore Between history and trekking
h 09:30 RIOMAGGIORE
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

10
Giovedì
Thursday

TOUR DI MANAROLA E RIOMAGGIORE
Tour al tramonto - Tradizioni secolari, storia e cultura
Sunset tour - Centuries-old traditions, history and culture
h 16:00 MANAROLA
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

11
Venerdì
Friday

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

12
Sabato
Saturday

TOUR A MONTEROSSO
Montale a Monterosso - Anniversario della nascita di Eugenio Montale
Eugenio Montale Birth Anniversary
h 10:00 MONTEROSSO
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

13
Domenica
Sunday

FORAGING - TREKKING
Anfiteatro di Manarola
h 09:30 MANAROLA
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

14
Lunedì
Monday

TREKKING RIOMEGGIORE-MONTENERO-RIOMAGGIORE
I luoghi dell'anima - Sant. di Montenero
Sanctuary of Montenero
h 09:30 RIOMAGGIORE
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

15
Martedì
Tuesday

TOUR DI CORNIGLIA
Tour al tramonto - Tradizioni secolari, storia e cultura
Sunset tour - Centuries-old traditions, history and culture
h 16:00 CORNIGLIA
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

17
Giovedì
Thursday

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

18
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

19
Sabato
Saturday

TREKKING CORNIGLIA-VERNAZZA
Alla scoperta della macchia mediterranea (SVA) | Discover macchia mediterranea
h 9:30 CORNIGLIA
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

20
Domenica
Sunday

*****TOUR DI VERNAZZA E MONTEROSSO**
GIORNATA DEI PARCHI LETTERARI
Tour al tramonto - Tra mito e storia
Sunset tour - Between myth and history
h 16:00 VERNAZZA
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

21
Lunedì
Monday

TOUR DI RIOMAGGIORE E MANAROLA
Tour al tramonto - Tradizioni secolari, storia e cultura
Sunset tour - Centuries-old traditions, history and culture
h 16:00 RIOMAGGIORE
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

22
Martedì
Tuesday

TREKKING* A MONTEROSSO**
Biodiversità costiera nel borgo Montaliano
Focus: geologia e biodiversità
Coastal biodiversity in Monterosso
Focus: geology and biodiversity
h 09:30 MONTEROSSO
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

24
Giovedì
Thursday

TOUR DI CORNIGLIA
Il paese nascosto "Corniglia"
The hidden village "Corniglia"
h 10:00 CORNIGLIA
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

25
Venerdì
Friday

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

26
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

27
Domenica
Sunday

*****PLOGGING - TREKKING**
MANAROLA-VOLAISTRA-MANAROLA
I luoghi dell'anima - Sant. della Madonna di Volastra
Sanctuary of Volastra
h 09:30 MANAROLA
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

28
Lunedì
Monday

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

30
Mercoledì
Wednesday

TOUR/TREKKING A MONTEROSSO
Le origini di Monterosso - Tra storia e trekking
The origins of Monterosso Between history and trekking
h 09:30 MONTEROSSO
Cinque Terre Point - Stazione FS Train station

31
Giovedì
Thursday

E-BIKE* TOUR LEVANTO-LEGNARO-MONTEROSSO A/R**
Durata/duration h 3,00 - max 07 pax
livello/level: medio/medium
Pedalando al tramonto nel Parco
Cycling around the Park at sunset
h 13:45 LEVANTO
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 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.

A5T 5 TERRE
CONSORZIO



PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA
RESERVATION MANDATORY
visitguidate@ati5terre.it
tel. +39 0187 1857573