

PN5T WALKING PARK

2024
OTTOBRE
October

DAL 2 AL 07

FROM 02TH TO 07TH



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

*Guided Tours & Excursions
FREE for Cinque Terre Card
owners*



PN5T

PARCO
NAZIONALE
CINQUE
TERRE
AREA MARINA
PROTETTA



World Heritage Site

A5T Ambiente Turismo ed Impresa
5 TERRE
CONSORZIO

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



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

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 richiesta la card | **** Free, no card required.

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

PN5T WALKING PARK

2024
OTTOBRE
October

DAL 9 AL 15

FROM 9TH TO 15TH



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

*Guided Tours & Excursions
FREE for Cinque Terre Card
owners*



PN5T

PARCO
NAZIONALE
CINQUE
TERRE
AREA MARINA
PROTETTA



World Heritage Site

A5T Ambiente Turismo ed Impresa
5 TERRE
CONSORZIO

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



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

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 RIOMEGLIORE-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

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 richiesta la card | **** Free, no card required.

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

PN5T WALKING PARK

2024
OTTOBRE
October

DAL 17 AL 22

FROM 17TH TO 22TH



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

*Guided Tours & Excursions
FREE for Cinque Terre Card
owners*



PN5T

PARCO
NAZIONALE
CINQUE
TERRE
AREA MARINA
PROTETTA



A5T Ambiente Turismo ed Impresa
5 TERRE
CONSORZIO

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



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

17
 Giovedì
 Thursday

E-BIKE* TOUR LEVANTO-LEGNARO-MONTEROSSO A/R**

Durata/duration h 3,00 - max 07 px
 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



CEAS
 PARCO
 NAZIONALE
 CINQUE
 TERRE
 AREA MARINA
 PROTETTA

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 richiesta la card | **** Free, no card required.

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

PN5T WALKING PARK

2024
OTTOBRE
October

DAL 24 AL 31

FROM 24TH TO 31TH



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

*Guided Tours & Excursions
FREE for Cinque Terre Card
owners*



PN5T

PARCO
NAZIONALE
CINQUE
TERRE
AREA MARINA
PROTETTA



World Heritage Site

A5T Ambiente Turismo ed Impresa
5 TERRE
CONSORZIO

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



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

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*

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 richiesta la card | **** Free, no card required.

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