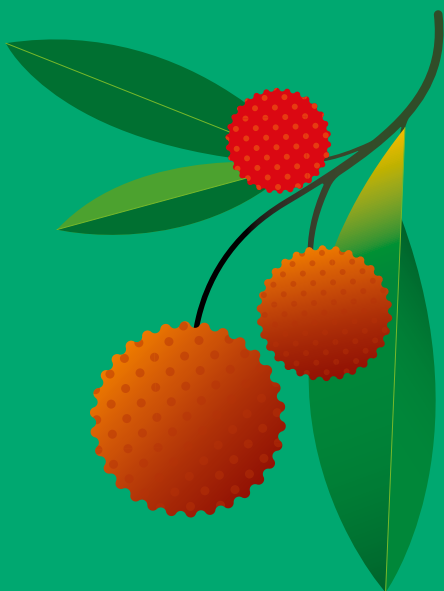


# PN5T WALKING PARK

2024  
OTTOBRE  
*October*

DAL 2 AL 07

FROM 02<sup>TH</sup> TO 07<sup>TH</sup>



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

# 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.

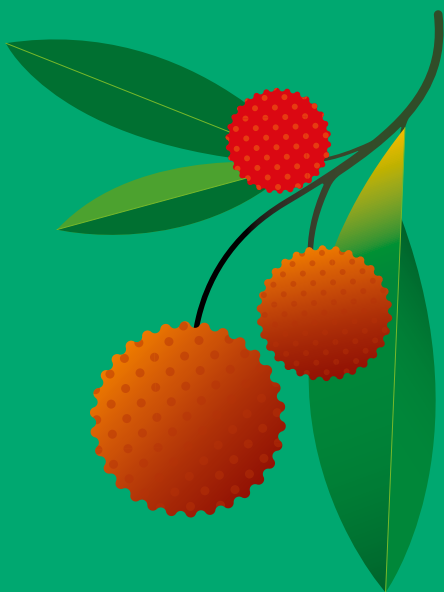
\*\*\*\* Necessari maschera con boccaglio e pinne. | \*\*\*\* Mask with snorkel and fins required.

# PN5T WALKING PARK

2024  
OTTOBRE  
*October*

DAL 9 AL 15

FROM 9<sup>TH</sup> TO 15<sup>TH</sup>



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 RIOMEGLIO-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.

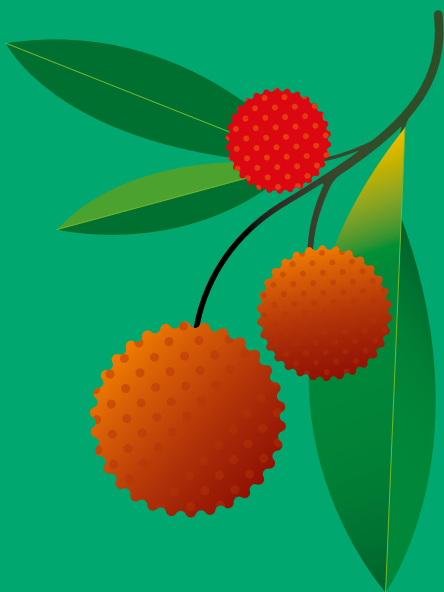
\*\*\*\* Necessari maschera con boccaglio e pinne. | \*\*\*\* Mask with snorkel and fins required.

# PN5T WALKING PARK

2024  
OTTOBRE  
*October*

DAL 17 AL 22

FROM 17<sup>TH</sup> TO 22<sup>TH</sup>



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

# 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.

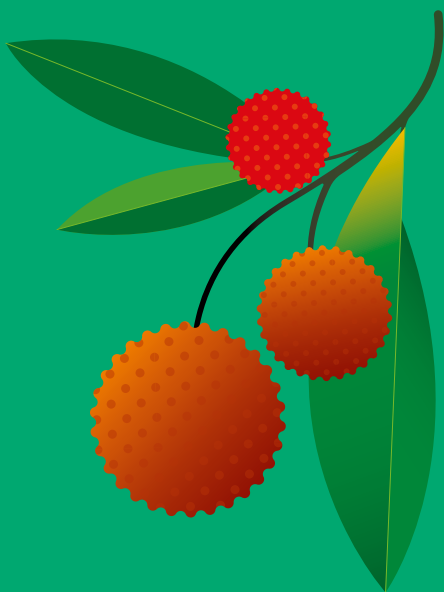
\*\*\*\* Necessari maschera con boccaglio e pinne. | \*\*\*\* Mask with snorkel and fins required.

# PN5T WALKING PARK

2024  
OTTOBRE  
*October*

DAL 24 AL 31

FROM 24<sup>TH</sup> TO 31<sup>TH</sup>



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.