

# PN5T WALKING PARK

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

# 2026

Guided Tours & Excursions  
FREE for Cinque Terre card  
owners

## SETTEMBRE September

- 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



## LE VIE DELLE CINQUE TERRE

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>02</b><br>Mercoledì<br>Wednesday | <b>TOUR DI CORNIGLIA</b><br><b>Tradizioni secolari, storia e cultura</b><br><i>Centuries-old traditions, history &amp; culture</i><br>h 10:00 CORNIGLIA<br>Cinque Terre Point - Stazione FS Train station                                                                                                  | <b>11</b><br>Venerdì<br>Friday      | <b>TOUR DI VERNAZZA E MONTEROSSO</b><br><b>Tour al tramonto - Tra mito e storia</b><br><i>Sunset tour - Between myth &amp; history</i><br>h 17:00 VERNAZZA<br>Cinque Terre Point - Stazione FS Train station                                                                                                                             | <b>20</b><br>Domenica<br>Sunday     | <b>TOUR DI VERNAZZA E MONTEROSSO</b><br><b>Tour al tramonto - Tra mito e storia</b><br><i>Sunset tour - Between myth &amp; history</i><br>h 17:00 VERNAZZA<br>Cinque Terre Point - Stazione FS Train station                                                                                              |
| <b>03</b><br>Giovedì<br>Thursday    | <b>TOUR/TREKKING</b><br><b>MANAROLA - VIA DELL'AMORE - RIOMAGGIORE</b><br><b>Una storia geologica di 30 milioni di anni</b><br><i>A 30-million-year geological history</i><br>h 09:00 MANAROLA<br>Cinque Terre Point - Stazione FS Train station                                                           | <b>12</b><br>Sabato<br>Saturday     | <b>TREKKING*</b><br><b>MONTEROSSO - AZ. AGR. MISSANEGA - MONTEROSSO</b><br><b>Tra ulivi ed agrumi</b><br><i>Among olive and lemon trees</i><br>h 9:00 MONTEROSSO<br>Cinque Terre Point - Stazione FS Train station                                                                                                                       | <b>21</b><br>Lunedì<br>Monday       | <b>TOUR DI MANAROLA E RIOMAGGIORE</b><br><b>Tradizioni secolari, storia e cultura</b><br><i>Centuries-old traditions, history &amp; culture</i><br>h 10:00 MANAROLA<br>Cinque Terre Point - Stazione FS Train station                                                                                     |
| <b>04</b><br>Venerdì<br>Friday      | <b>TOUR/TREKKING DI MONTEROSSO</b><br><b>Tour al tramonto - Angoli di poesia</b><br><i>Sunset tour - Poetry corners</i><br>h 17:00 MONTEROSSO<br>Cinque Terre Point - Stazione FS Train station                                                                                                            | <b>13</b><br>Domenica<br>Sunday     | <b>TREKKING</b><br><b>VERNAZZA - REGGIO - VERNAZZA</b><br><b>Tour al tramonto - Gli alberi monumentali</b><br><i>Lecci e cipresso</i><br><b>Sunset tour - The monumental trees</b><br><i>Holm oaks and cypress</i><br>h 17:00 VERNAZZA<br>Cinque Terre Point - Stazione FS Train station                                                 | <b>22</b><br>Martedì<br>Tuesday     | <b>TREKKING</b><br><b>LEVANTO - CASE LOVARA - MONTEROSSO</b><br><b>Le vie delle Cinque terre</b><br><i>La via della natura</i><br>h 09:00 LEVANTO<br>Cinque Terre Point - Stazione FS Train station                                                                                                       |
| <b>05</b><br>Sabato<br>Saturday     | <b>*E-BIKE **TOUR LEVANTO - LEGNARO - MONTEROSSO A/R</b><br><b>DURATA DURATION H 3,00 - MAX 07 PAX - LIVELLO</b><br><b>MEDIO MEDIUM LEVEL</b><br><b>Pedalando al tramonto nel parco</b><br><i>Cycling around the park at sunset</i><br>h 16:15 LEVANTO<br>Cinque Terre Point - Stazione FS Train station   | <b>14</b><br>Lunedì<br>Monday       | <b>TOUR DI VERNAZZA E RIOMAGGIORE</b><br><b>Tour al tramonto - Tradizioni secolari,</b><br><b>storia e cultura</b><br><b>Sunset tour - Centuries-old traditions,</b><br><b>history &amp; culture</b><br>h 17:00 VERNAZZA<br>Cinque Terre Point - Stazione FS Train station                                                               | <b>24</b><br>Giovedì<br>Thursday    | <b>TREKKING</b><br><b>MANAROLA - VOLASTRA - MANAROLA</b><br><b>(STONWALLSFORLIFE)</b><br><b>L'acqua, la terra, la pietra</b><br><b>Percorso risorse ambientali</b><br><i>Water, heart, stone</i><br><b>Enviroment resouces path</b><br>h 09:00 MANAROLA<br>Cinque Terre Point - Stazione FS Train station |
| <b>06</b><br>Domenica<br>Sunday     | <b>TREKKING MANAROLA (STONWALLSFORLIFE)</b><br><b>Tra i "Vigneti della fondazione Manarola"</b><br><i>Strolling around "The vineyards of</i><br><b>fondazione Manarola"</b><br>h 09:00 MANAROLA<br>Cinque Terre Point - Stazione FS Train station                                                          | <b>16</b><br>Mercoledì<br>Wednesday | <b>TOUR DI MANAROLA E MONTEROSSO</b><br><b>Tradizioni secolari, storia e cultura</b><br><i>Centuries-old traditions, history &amp; culture</i><br>h 10:00 MANAROLA<br>Cinque Terre Point - Stazione FS Train station                                                                                                                     | <b>25</b><br>Venerdì<br>Friday      | <b>TREKKING SVA VERNAZZA - MONTEROSSO</b><br><b>Alla scoperta della macchia mediterranea</b><br><i>SVA Discovering "Macchia Mediterranea"</i><br>h 09:00 VERNAZZA<br>Cinque Terre Point - Stazione FS Train station                                                                                       |
| <b>07</b><br>Lunedì<br>Monday       | <b>TREKKING</b><br><b>VERNAZZA - REGGIO - SOVIORE - MONTEROSSO</b><br><b>Le vie delle Cinque Terre</b><br><i>La via della terraferma</i><br><b>***Giornata internazionale dell'aria pulita</b><br><i>International clean air day</i><br>h 09:00 VERNAZZA<br>Cinque Terre Point - Stazione FS Train station | <b>17</b><br>Giovedì<br>Thursday    | <b>TREKKING</b><br><b>MONTEROSSO - PUNTA MESCO - MONTEROSSO</b><br><b>Geologia di Punta Mesco</b><br><i>Geology of Punta Mesco</i><br>h 09:00 MONTEROSSO<br>Cinque Terre Point - Stazione FS Train station                                                                                                                               | <b>26</b><br>Sabato<br>Saturday     | <b>TREKKING* MANAROLA - GROPPO - MANAROLA</b><br><b>VISITA ALLA CANTINA SOCIALE DEL GROPPO</b><br><i>TOUR OF THE CANTINA SOCIALE CELLAR</i><br><b>Dal vigneto alla cantina</b><br><i>From the vineyards to the cellar</i><br>h 09:00 MANAROLA<br>Cinque Terre Point - Stazione FS Train station           |
| <b>09</b><br>Mercoledì<br>Wednesday | <b>TOUR DI CORNIGLIA</b><br><b>Tour al tramonto - Tradizioni secolari,</b><br><b>storia e cultura</b><br><b>Sunset tour - Centuries-old traditions,</b><br><b>history &amp; culture</b><br>h 17:00 CORNIGLIA<br>Cinque Terre Point - Stazione FS Train station                                             | <b>18</b><br>Venerdì<br>Friday      | <b>TOUR DI CORNIGLIA</b><br><b>Tour al tramonto</b><br><b>Il paese nascosto "Corniglia"</b><br><i>Sunset tour</i><br><b>The hidden village "Corniglia"</b><br>Tra arte e leggende<br><i>Between art and legend</i><br>h 17:00 CORNIGLIA<br>Cinque Terre Point - Stazione FS Train station                                                | <b>27</b><br>Domenica<br>Sunday     | <b>TOUR DI CORNIGLIA</b><br><b>Tour al tramonto - Tradizioni secolari,</b><br><b>storia e cultura</b><br><b>Sunset tour - Centuries-old traditions,</b><br><b>history &amp; culture</b><br>h 17:00 CORNIGLIA<br>Cinque Terre Point - Stazione FS Train station                                            |
| <b>10</b><br>Giovedì<br>Thursday    | <b>TREKKING</b><br><b>MANAROLA - CORNIOLO - RIOMAGGIORE</b><br><b>Le terre verticali dello Sciacchetrà</b><br><i>Percorso terrazzamenti</i><br><b>The vertical lands of Schiacchetrà</b><br><i>Terracing Path</i><br>h 09:00 MANAROLA<br>Cinque Terre Point - Stazione FS Train station                    | <b>19</b><br>Sabato<br>Saturday     | <b>TREKKING*</b><br><b>MONTEROSSO - AZ. AGR. BURANCO - MONTEROSSO</b><br><b>I limoni ed i vigneti di Monterosso</b><br><i>Lemons and veneyards of Monterosso</i><br><b>Sagra dell'acciuga salata a Monterosso</b><br><i>Saled anchovy festival in Monterosso</i><br>h 09:00 MONTEROSSO<br>Cinque Terre Point - Stazione FS Train station | <b>28</b><br>Lunedì<br>Monday       | <b>TOUR DI RIOMAGGIORE E MANAROLA</b><br><b>Tour al tramonto - Tradizioni secolari,</b><br><b>storia e cultura</b><br><b>Sunset tour - Centuries-old traditions,</b><br><b>history &amp; culture</b><br>h 17:00 RIOMAGGIORE<br>Cinque Terre Point - Stazione FS Train station                             |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>30</b><br>Mercoledì<br>Wednesday | <b>TOUR DI CORNIGLIA</b><br><b>Tour al tramonto - Tradizioni secolari,</b><br><b>storia e cultura</b><br><b>Sunset tour - Centuries-old traditions,</b><br><b>history &amp; culture</b><br>h 17:00 CORNIGLIA<br>Cinque Terre Point - Stazione FS Train station                                            |



# PN5T

PARCO  
NAZIONALE  
CINQUE  
TERRE  
AREA MARINA  
PROTETTA



\*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 sandwal 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 o bad weather the tour excursion could be cancelled.



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