



# VISITE ED ESCURSIONI GUIDATE

## GUIDED TOURS & EXCURSIONS

### OTTOBRE 2023 OCTOBER

LUNEDÌ MONDAY <b>02</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>"I LUOGHI DELL'ANIMA"</b> <b>SANTUARIO DI MONTENERO - SANCTUARY OF MONTENERO</b> TREKKING <b>E</b> RIOMAGGIORE - MONTENERO - RIOMAGGIORE h 09:30 RIOMAGGIORE Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
MARTEDÌ TUESDAY <b>03</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>PEDALANDO AL TRAMONTO NEL PARCO</b> <b>CYCLING AROUND THE PARK AT SUNSET</b> E-BIKE* TOUR** <b>LEVANTO - LEGNARO - MONTEROSSO A/R</b> h 15:30 LEVANTO Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION MAX 7 PAX - DURATA/DURATION 3,00H - LIVELLO/LEVEL: MEDIO/MEDIUM
MERCOLEDÌ WEDNESDAY <b>04</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>NELLA MACCHIA TRA MARE E OCEANO</b> <b>ALLA SCOPERTA DELLE PRINCIPALI PIANTE E ROCCE DELL'AREA</b> <b>IN THE BUSH THROUGH SEA AND OCEAN</b> DISCOVERING THE MAIN PLANTS AND ROCKS OF THE AREA TREKKING + BUS <b>E</b> MONTEROSSO - COLLE DI GRITTA - MESCO - MONTEROSSO h 08:50 MONTEROSSO Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
GIOVEDÌ THURSDAY <b>05</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>TOUR AL TRAMONTO - SUNSET TOUR</b> <b>TRA ARTE STORIA E ...CULTURA - WALKING ALONG ART AND HISTORY</b> TOUR <b>T</b> DI VERNAZZA E MONTEROSSO h 16:00 VERNAZZA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
VENERDÌ FRIDAY <b>06</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>TOUR AL TRAMONTO - DAL VIGNETO ALLA CANTINA</b> <b>SUNSET TOUR FROM THE VINEYARDS TO THE CELLAR</b> TREKKING* <b>E</b> MANAROLA - GROppo - MANAROLA Visita alla Cantina Sociale del Groppo - Tour of the Cantina Sociale Cellar h 16:00 MANAROLA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
SABATO SATURDAY <b>07</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>TRA ARTE STORIA E ...CULTURA - WALKING ALONG ART AND HISTORY</b> TOUR <b>T</b> DI CORNIGLIA h 10:00 CORNIGLIA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
DOMENICA SUNDAY <b>08</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>TRA ARTE STORIA E ...CULTURA - WALKING ALONG ART AND HISTORY</b> TOUR <b>T</b> DI RIOMAGGIORE E MANAROLA h 10:00 RIOMAGGIORE Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
LUNEDÌ MONDAY <b>09</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>TRA I VIGNETI DELLA FONDAZIONE MANAROLA</b> <b>STROLLING AROUND THE VINEYARDS OF FONDAZIONE MANAROLA</b> Nel sito pilota del Progetto StoneWallsForLife TREKKING <b>E</b> MANAROLA h 09:30 MANAROLA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
MARTEDÌ TUESDAY <b>10</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>LA COLLINA DI BARGON - BARGON HILL</b> TREKKING <b>E</b> A RIOMAGGIORE h 09:30 RIOMAGGIORE Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
MERCOLEDÌ WEDNESDAY <b>11</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>PEDALANDO AL TRAMONTO NEL PARCO</b> <b>CYCLING AROUND THE PARK AT SUNSET</b> E-BIKE* TOUR** <b>LEVANTO - LEGNARO - MONTEROSSO A/R</b> h 15:30 LEVANTO Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION MAX 7 PAX - DURATA/DURATION 3,00H - LIVELLO/LEVEL: MEDIO/MEDIUM
GIOVEDÌ THURSDAY <b>12</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>MONTALE A MONTEROSSO</b> <b>ANNIVERSARIO NASCITA E.MONTALE - E.MONTALE BIRTH ANNIVERSARY</b> TOUR <b>T</b> DI MONTEROSSO h 10:00 MONTEROSSO Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
VENERDÌ FRIDAY <b>13</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>NELLA MACCHIA TRA MARE E OCEANO</b> <b>ALLA SCOPERTA DELLE PRINCIPALI PIANTE E ROCCE DELL'AREA</b> <b>IN THE BUSH THROUGH SEA AND OCEAN</b> DISCOVERING THE MAIN PLANTS AND ROCKS OF THE AREA TREKKING + BUS <b>E</b> MONTEROSSO - COLLE DI GRITTA - MESCO - MONTEROSSO h 08:50 MONTEROSSO Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
SABATO SATURDAY <b>14</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>TRA ARTE STORIA E ...CULTURA - WALKING ALONG ART AND HISTORY</b> TOUR <b>T</b> DI CORNIGLIA h 10:00 CORNIGLIA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
DOMENICA SUNDAY <b>15</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>TRA ARTE STORIA E ...CULTURA - WALKING ALONG ART AND HISTORY</b> TOUR <b>T</b> DI VERNAZZA E MONTEROSSO h 10:00 VERNAZZA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION

LUNEDÌ MONDAY <b>16</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>TOUR AL TRAMONTO - SUNSET TOUR</b> <b>TRA ARTE STORIA E ...CULTURA - WALKING ALONG ART AND HISTORY</b> TOUR <b>T</b> DI CORNIGLIA h 16:00 CORNIGLIA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
MARTEDÌ TUESDAY <b>17</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>INSEDIAMENTI ANTICHI - L'ANELLO DI CACINAGORA</b> <b>THE ANCIENT SETTLEMENT OF CACINAGORA</b> TREKKING <b>E</b> RIOMAGGIORE - CACINAGORA - RIOMAGGIORE h 09:30 RIOMAGGIORE Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
MERCOLEDÌ WEDNESDAY <b>18</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>TRA ARTE STORIA E ...CULTURA - WALKING ALONG ART AND HISTORY</b> TOUR <b>T</b> DI VERNAZZA E MONTEROSSO h 10:00 VERNAZZA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
GIOVEDÌ THURSDAY <b>19</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>L'ANFITEATRO DI MANAROLA - THE AMPHITHEATER OF MANAROLA</b> TREKKING <b>E</b> MANAROLA h 09:30 MANAROLA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
VENERDÌ FRIDAY <b>20</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>LE TRE COLLINE - LE ORIGINI DI MONTEROSSO</b> <b>THREE HILLS - THE ORIGINS OF MONTEROSSO</b> TREKKING* <b>E</b> MONTEROSSO h 09:30 MONTEROSSO Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
SABATO SATURDAY <b>21</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>TRAMONTO A TRAMONTI - SUNSET TREKKING TOUR</b> TREKKING + BUS <b>E</b> RIOMAGGIORE - TELEGRAFO - S.ANTONIO - FOSSOLA (TRAMONTI) - RIOMAGGIORE h 15:30 RIOMAGGIORE Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
DOMENICA SUNDAY <b>22</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>I LIMONI ED I VIGNETI DI MONTEROSSO</b> <b>LEMONS AND VINEYARDS OF MONTEROSSO</b> TREKKING* <b>E</b> A MONTEROSSO - Az.Agr.BURANCO - MONTEROSSO h 09:30 MONTEROSSO Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
LUNEDÌ MONDAY <b>23</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>ALLA SCOPERTA DELLA MACCHIA MEDITERRANEA - SVA</b> <b>DISCOVER MACCHIA MEDITERRANEA - SVA</b> TREKKING <b>E</b> CORNIGLIA - VERNAZZA h 09:30 CORNIGLIA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
MARTEDÌ TUESDAY <b>24</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>PEDALANDO AL TRAMONTO NEL PARCO</b> <b>CYCLING AROUND THE PARK AT SUNSET</b> E-BIKE* TOUR** <b>LEVANTO - LEGNARO - MONTEROSSO A/R</b> h 15:30 LEVANTO Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION MAX 7 PAX - DURATA/DURATION 3,00H - LIVELLO/LEVEL: MEDIO/MEDIUM
MERCOLEDÌ WEDNESDAY <b>25</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>L'ANTICA VIA DEL CORNIOLO - "THE ANCIENT CORNIOLO WAY"</b> TREKKING <b>E</b> MANAROLA - RIOMAGGIORE h 09:30 MANAROLA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
GIOVEDÌ THURSDAY <b>26</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>TRA ARTE STORIA E ...CULTURA - WALKING ALONG ART AND HISTORY</b> TOUR <b>T</b> DI CORNIGLIA h 10:00 CORNIGLIA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
VENERDÌ FRIDAY <b>27</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>DAL VIGNETO ALLA CANTINA - TOUR FROM THE VINEYARDS TO THE CELLAR</b> TREKKING* <b>E</b> MANAROLA - GROppo - MANAROLA Visita alla Cantina Sociale del Groppo - Tour of the Cantina Sociale Cellar h 09:30 MANAROLA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
SABATO SATURDAY <b>28</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>TOUR AL TRAMONTO - SUNSET TOUR</b> <b>TRA ARTE STORIA E ...CULTURA - WALKING ALONG ART AND HISTORY</b> TOUR <b>T</b> DI MANAROLA E RIOMAGGIORE h 16:00 MANAROLA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
DOMENICA SUNDAY <b>29</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>"I LUOGHI DELL'ANIMA"</b> <b>SANTUARIO DI MONTENERO - SANCTUARY OF MONTENERO</b> TREKKING*** <b>E</b> + <b>PLOGGING</b> RIOMAGGIORE - MONTENERO - RIOMAGGIORE h 09:30 RIOMAGGIORE Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
LUNEDÌ MONDAY <b>30</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>IL CAMMINO MILLENARIO - THE THOUSAND YEAR PATH</b> TREKKING <b>E</b> MANAROLA - VOLASTRA - CORNIGLIA h 09:30 MANAROLA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
MARTEDÌ TUESDAY <b>31</b> OTTOBRE/OCTOBER	<b>TRA I VIGNETI DELLA FONDAZIONE MANAROLA</b> <b>STROLLING AROUND THE VINEYARDS OF FONDAZIONE MANAROLA</b> Nel sito pilota del Progetto StoneWallsForLife TREKKING <b>E</b> MANAROLA h 09:30 MANAROLA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION



**INFO & BOOKING**  
visiteguidate@ati5terre.it  
TEL. +39.0187.1857573



<b>T</b> DIFFICOLTÀ: TURISTICO	<b>T</b> DIFFICULTY: TOURISTIC
<b>E</b> DIFFICOLTÀ: ESCURSIONISTICO	<b>E</b> DIFFICULTY: HIKING
<b>EE</b> DIFFICOLTÀ: ESCURSIONISTA ESPERTO	<b>EE</b> DIFFICULTY: EXPERT HIKERS
<b>E-BIKE TOUR</b>	<b>SNORKELING</b>
	<b>PLOGGING</b>

LE ESCURSIONI GUIDATE HANNO UN COSTO DI € 10,00 PER PERSONA- Gratuite per i possessori di Cinque Terre Card  
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA [visiteguidate@ati5terre.it](mailto:visiteguidate@ati5terre.it) - Tel. 0187 1857573  
THE TOURS/EXCURSIONS COST 10 EURO PER PERSON - Free for owners of Cinque Terre Card.  
RESERVATION MANDATORY [visiteguidate@ati5terre.it](mailto:visiteguidate@ati5terre.it) - Ph. +39 0187 1857573

È OBBLIGATORIO L'USO DI SCARPE DA TREKKING. IN CONDIZIONE DI METEO AVVERSE IL CALENDARIO POTRÀ SUBIRE MODIFICHE.  
APPROPRIATE FOOTWEAR IS MANDATORY. IN CASE OF BAD WEATHER THE TOUR/EXCURSION COULD BE CANCELLED.

\* Degustazione facoltativa a pagamento. Prenotazione obbligatoria. \* Optional wine tasting for a fee. Reservation required.

\*\* 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, Card not required

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