



# VISITE ED ESCURSIONI GUIDATE

## GUIDED TOURS & EXCURSIONS

### LUGLIO 2023 JULY

SABATO SATURDAY <b>01</b> LUGLIO/JULY	<b>TOUR AL TRAMONTO - SUNSET TOUR</b> <b>TRA ARTE STORIA E ...CULTURA - WALKING ALONG ART AND HISTORY</b> TOUR <b>T</b> DI RIOMAGGIORE E MANAROLA h 17:00 RIOMAGGIORE Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
DOMENICA SUNDAY <b>02</b> LUGLIO/JULY	<b>SNORKELING NELL'AREA MARINA PROTETTA</b> <b>ALLA SCOPERTA DEI FONDALI DI PUNTA CORONE</b> <b>DISCOVERING THE PUNTA CORONE SEABED</b> SNORKELING**** A MONTEROSSO - MAX 12 PAX h 09:00 MONTEROSSO Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
LUNEDI MONDAY <b>03</b> LUGLIO/JULY	<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 09:00 MANAROLA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
MARTEDI TUESDAY <b>04</b> LUGLIO/JULY	<b>LA COLLINA DI BARGON - BARGON HILL</b> TREKKING <b>E</b> A RIOMAGGIORE h 09:00 RIOMAGGIORE Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
MERCOLEDI WEDNESDAY <b>05</b> LUGLIO/JULY	<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
GIOVEDI THURSDAY <b>06</b> LUGLIO/JULY	<b>ALLA SCOPERTA DELLA MACCHIA MEDITERRANEA - SVA</b> <b>DISCOVER MACCHIA MEDITERRANEA - SVA</b> TREKKING <b>E</b> CORNIGLIA - VERNAZZA h 09:00 CORNIGLIA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
VENERDI FRIDAY <b>07</b> LUGLIO/JULY	<b>"I LUOGHI DELL'ANIMA"</b> <b>SANTUARIO DELLA MADONNA DI SOVIORE - SANCTUARY OF SOVIORE</b> TREKKING <b>E</b> MONTEROSSO - SOVIORE - MONTEROSSO h 09:00 MONTEROSSO Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
SABATO SATURDAY <b>08</b> LUGLIO/JULY	<b>GIORNATA INTERNAZIONALE DEL MAR MEDITERRANEO</b> <b>INTERNATIONAL MEDITERRANEAN SEA DAY</b> <b>SNORKELING NELL'AREA MARINA PROTETTA</b> <b>ALLA SCOPERTA DEI FONDALI DI PUNTA CORONE</b> <b>DISCOVERING THE PUNTA CORONE SEABED</b> SNORKELING**** A MONTEROSSO - MAX 12 PAX h 09:00 MONTEROSSO Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
DOMENICA SUNDAY <b>09</b> LUGLIO/JULY	<b>LIMONI E ...CORONE - LEMONS AND "CORONE"</b> TREKKING <b>E</b> A MONTEROSSO h 09:30 MONTEROSSO Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
LUNEDI MONDAY <b>10</b> LUGLIO/JULY	<b>"I LUOGHI DELL'ANIMA"</b> <b>SANTUARIO DI MONTENERO - SANCTUARY OF MONTENERO</b> TREKKING <b>E</b> RIOMAGGIORE - MONTENERO - RIOMAGGIORE h 09:00 RIOMAGGIORE Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
MARTEDI TUESDAY <b>11</b> LUGLIO/JULY	<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 17:00 MANAROLA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
MERCOLEDI WEDNESDAY <b>12</b> LUGLIO/JULY	<b>PEDALANDO AL TRAMONTO NEL PARCO</b> <b>CYCLING AROUND THE PARK AT SUNSET</b> E-BIKE* TOUR** LEVANTO - LEGNARO - MONTEROSSO A/R h 18:00 LEVANTO Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION MAX 7 PAX - DURATA/DURATION 3,00H - LIVELLO/LEVEL: MEDIO/MEDIUM
GIOVEDI THURSDAY <b>13</b> LUGLIO/JULY	<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
VENERDI FRIDAY <b>14</b> LUGLIO/JULY	<b>DAL VIGNETO ALLA CANTINA - FROM THE VINEYARDS TO THE CELLAR</b> TREKKING* <b>E</b> MANAROLA - GROppo - MANAROLA Visita alla Cantina Sociale del Gruppo - Tour of the Cantina Sociale Cellar h 09:00 MANAROLA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION

SABATO SATURDAY <b>15</b> LUGLIO/JULY	<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
DOMENICA SUNDAY <b>16</b> LUGLIO/JULY	<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
LUNEDI MONDAY <b>17</b> LUGLIO/JULY	<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
MARTEDI TUESDAY <b>18</b> LUGLIO/JULY	<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
MERCOLEDI WEDNESDAY <b>19</b> LUGLIO/JULY	<b>"I LUOGHI DELL'ANIMA"</b> <b>SANTUARIO DI VOLASTRA - SANCTUARY OF VOLASTRA</b> TREKKING <b>E</b> MANAROLA - VOLASTRA - MANAROLA h 09:00 MANAROLA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
GIOVEDI THURSDAY <b>20</b> LUGLIO/JULY	<b>SANTA MARGHERITA DI ANTIOCHIA PATRONA DI VERNAZZA</b> <b>SAINT MARGHERITA VERNAZZA PATRON SAINT</b> <b>TRA ARTE STORIA E ...CULTURA - WALKING ALONG ART AND HISTORY</b> TOUR <b>T</b> DI MONTEROSSO E VERNAZZA h 17:00 MONTEROSSO Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
SABATO SATURDAY <b>22</b> LUGLIO/JULY	<b>TRA ARTE STORIA E ...CULTURA - WALKING ALONG ART AND HISTORY</b> TOUR <b>T</b> DI MANAROLA E RIOMAGGIORE h 10:00 MANAROLA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
DOMENICA SUNDAY <b>23</b> LUGLIO/JULY	<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 09:00 MONTEROSSO Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
MARTEDI TUESDAY <b>25</b> LUGLIO/JULY	<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
MERCOLEDI WEDNESDAY <b>26</b> LUGLIO/JULY	<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 17:00 CORNIGLIA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
GIOVEDI THURSDAY <b>27</b> LUGLIO/JULY	<b>ALLA SCOPERTA DELLA MACCHIA MEDITERRANEA - SVA</b> <b>DISCOVER MACCHIA MEDITERRANEA - SVA</b> TREKKING <b>E</b> CORNIGLIA - VERNAZZA h 09:00 CORNIGLIA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
VENERDI FRIDAY <b>28</b> LUGLIO/JULY	<b>TRA I "VIGNETI DELLA FONDAZIONE MANAROLA</b> <b>STROLLING AROUND "THE VINEYARDS OF FONDAZIONE MANAROLA</b> TREKKING* <b>E</b> A MANAROLA NEL SITO PILOTA DEL PROGETTO STONEWALLSFORLIFE h 9:00 MANAROLA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
SABATO SATURDAY <b>29</b> LUGLIO/JULY	<b>TOUR AL TRAMONTO - SUNSET TOUR</b> <b>TRA ARTE STORIA E ...CULTURA - WALKING ALONG ART AND HISTORY</b> TOUR <b>T</b> DI RIOMAGGIORE E MANAROLA h 17:00 RIOMAGGIORE Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
DOMENICA SUNDAY <b>30</b> LUGLIO/JULY	<b>"I LUOGHI DELL'ANIMA"</b> <b>SANTUARIO DI REGGIO - SANCTUARY OF REGGIO</b> TREKKING*** <b>E</b> + PLOGGING VERNAZZA - REGGIO - VERNAZZA h 09:00 VERNAZZA Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION
LUNEDI MONDAY <b>31</b> LUGLIO/JULY	<b>TRA ARTE STORIA E ...CULTURA - WALKING ALONG ART AND HISTORY</b> TOUR <b>T</b> DI MONTEROSSO E VERNAZZA h 10:00 MONTEROSSO Cinque Terre Point - STAZIONE FS/TRAIN STATION



**INFO & BOOKING**  
visiteguidate@ati5terre.it  
TEL. +39.0187.743.500



LE ESCURSIONI GUIDATE HANNO UN COSTO DI € 10,00 PER PERSONA- Gratuite per i possessori di Cinque Terre Card  
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA visiteguidate@ati5terre.it - Tel. 0187 743500

THE TOURS/EXCURSIONS COST 10 EURO PER PERSON - Free for owners of Cinque Terre Card.  
RESERVATION MANDATORY visiteguidate@ati5terre.it - Ph. +39 0187 743500

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

\*\*\*\* Necessaria maschera con boccaglio (pinne e mutino consigliati) \*\*\*\* Mask with snorkel required (fins and diving suit recommended)

T DIFFICOLTÀ: TURISTICO

T DIFFICULTY: TOURISTIC

E DIFFICOLTÀ: ESCURSIONISTICO

E DIFFICULTY: HIKING

EE DIFFICOLTÀ: ESCURSIONISTA ESPERTO

EE DIFFICULTY: EXPERT HIKERS

E-BIKE TOUR

PLOGGING