

Scarica l'App e inizia a scoprire l'Appennino

Download the App and start discovering the Apennines



In addition to the many mountain passes, prime and panoramic points for visiting the Parma Apennines, the motorway exits along the A15 at Berceto and Borgato are the best access points to the eastern valleys, of Val Parma and Val Baganza, and the western valleys, of Val Tarò and Val Ceno, respectively.

Come arrivare in Appennino

How to get in the Apennines




APENNINO PARMA EST

DUCATO OUTDOOR experience



PHOTO BY MASSIMO DALL'ARGINE

## Le Valli Parmensi

Il tratto dell'Appennino che guarda Toscana ed Emilia è un susseguirsi di cime e crinali lungo 210 chilometri. Le vallate che scendono a lisca di pesce sulla provincia di Parma, fino a pochi anni fa conosciute principalmente per panoramiche escursioni o scampagnate a caccia di porcini, offrono oggi scorci impervi e spettacolari, autentico paradiso per podisti, ciclisti, climber e per tutti gli amanti della natura e delle attività all'aria aperta che, in auto, motocicletta o camper, vogliono raggiungere un'oasi di pace e relax.

Un luogo perfetto, per le proprie vacanze come per le gite fuori porta, a poco più di 100 chilometri da alcune delle principali città italiane come Milano, Bergamo, Brescia, Cremona, Mantova, Verona, Bologna e Genova, dove regalarci pause rigeneranti lontano dal turismo di massa.

The stretch of the Apennines between Tuscany and Emilia is a 210-kilometre-long string of peaks and ridges.

The valleys that descend in a herringbone pattern into the province of Parma, until a few years ago known mainly for scenic hikes or porcini-hunting outings, now offer impervious and spectacular views, a true paradise for runners, cyclists, climbers and all lovers of nature and open-air activities who, by car, motorbike or camper van, wish to reach an oasis of peace and recreation.

A perfect place, for holidays as well as trips out-of-town, just over 100 kilometres from some of Italy's main cities such as Milan, Bergamo, Brescia, Cremona, Mantua, Verona, Bologna and Genoa, where you can treat yourself to regenerating breaks away from mass tourism.

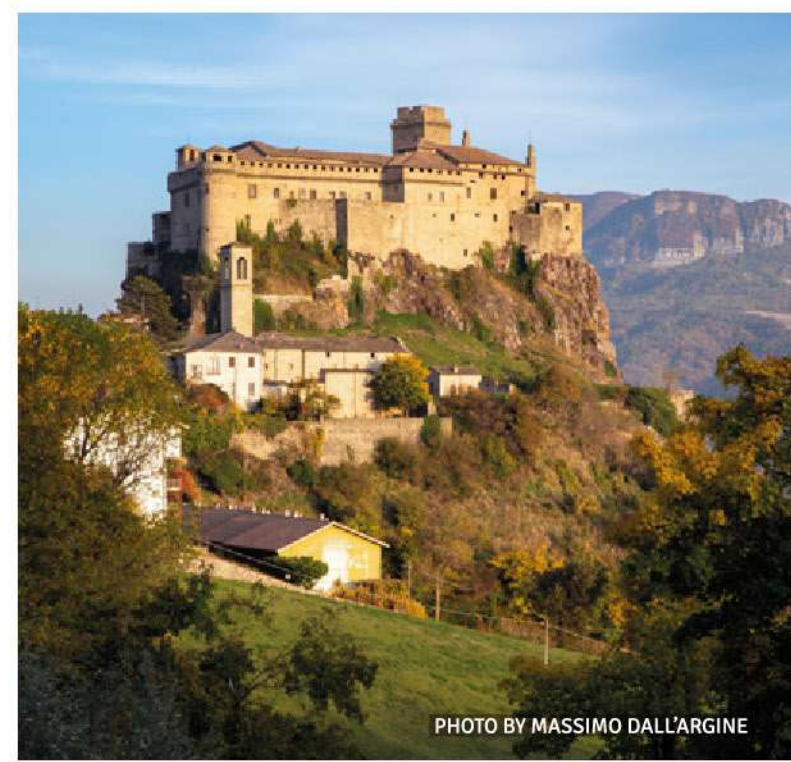


PHOTO BY MASSIMO DALL'ARGINE



PHOTO BY MASSIMO DALL'ARGINE

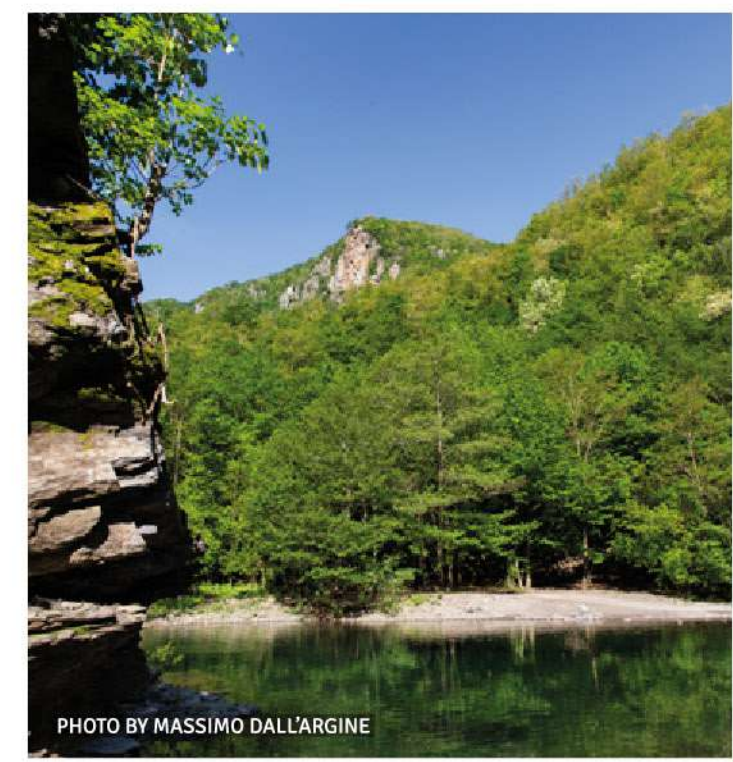


PHOTO BY MASSIMO DALL'ARGINE



PHOTO BY MASSIMO DALL'ARGINE

## Appennino Parma Est

Nel cuore della Food Valley italiana, vi aspetta un territorio in cui il legame tra uomo, natura e cultura vi sorprenderà. Tra le creste rocciose o i laghetti glaciali del crinale, il paesaggio è punteggiato da stupendi castelli, chiese, pievi e borghi storici, ma anche dai filari regolari delle viti che animano quelle colline dove troverete il profumo di fieno appena tagliato, la legna che brucia nei camini, il rumore di un trattore o delle foglie secche sotto i piedi. Foreste di pianura, dolci colline boschive fino alle vette dei crinali. Quattro parchi, parte della Riserva MAB Unesco dell'Appennino Tosco Emiliano, scenari perfetti per godersi la natura tra passeggiate e relax o esperienze adrenaliniche e sport in mezzo alla natura. Tutto qui ci invita a fermarci, rallentare, vivere.

In the heart of Italy's Food Valley, lies an area where the connection between man, nature and culture will surprise you. Amidst rocky ridges and glacial lakes, the landscape is dotted with beautiful castles, ancient parish churches and historic villages. The hills are filled with the hues of vineyards, the scent of freshly cut hay and wood burning in the fireplaces, the sound of a tractor or of dry leaves crushed underfoot. Lowland forests, rolling wooded hills to the top of the ridges. Four parks, part of the UNESCO Tosco-Emiliano Apennine Biosphere Reserve, perfect settings for enjoying nature through relaxing walks or adrenalin-pumping experiences and sports in nature. Everything here beckons us to stop, to slow down, to live.

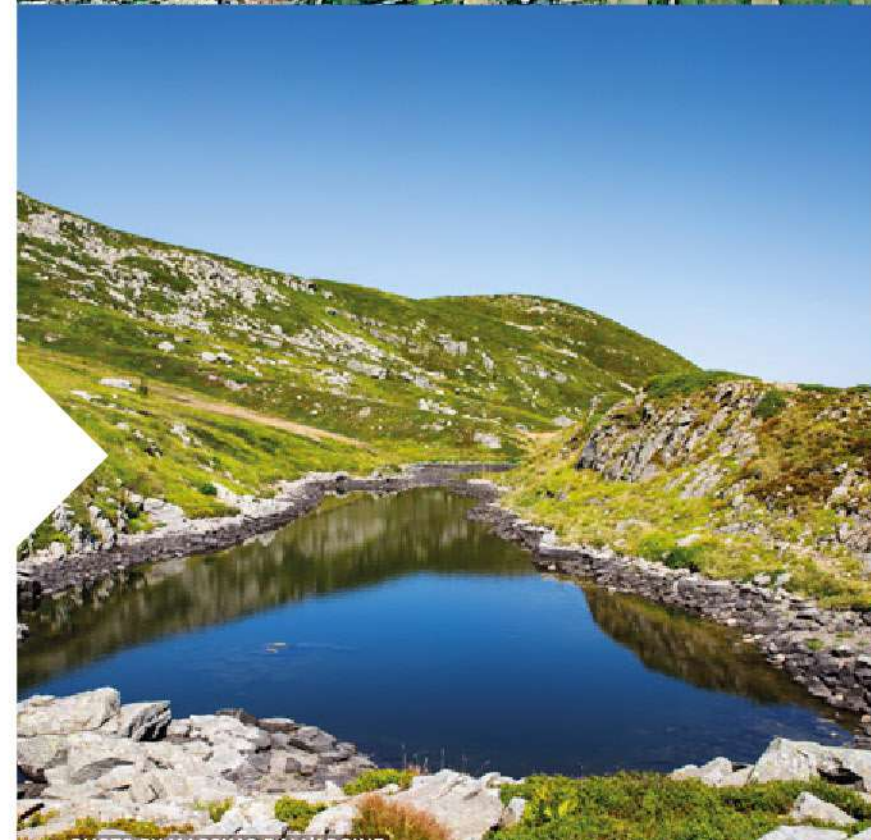


PHOTO BY MASSIMO DALL'ARGINE

## Val Tarò

Qui la natura è al centro di ogni cosa. Dalle prime colline fino alle vette e ai passi montani, al confine con Liguria e Toscana, la vallata è unica nel saper combinare tutti gli elementi più amati dai visitatori: natura, storia e buona tavola. Da sempre un territorio in movimento, punto strategico crocevia dei più importanti cammini antichi e itinerari, in questa vallata unica, patria di sua maestà il Fungo di Borgotaro IGP, si respira il profumo di un'ospitalità antica e del mare. Sentieri, piste ciclabili, passeggiate a cavallo, itinerari di pesca sportiva e strade da scoprire in motocicletta o mountain bike. La Val Tarò sa farsi amare, e sa stupire il visitatore più curioso. Per godere della valle a pieni polmoni!

Here, everything revolves around nature. From the foothills to the peaks and mountain passes, on the border with Liguria and Tuscany, the valley is unique in combining the elements most loved by visitors: nature, history and fine food. This area has always been a strategic crossroads of the most important ancient ways and itineraries. In this unique valley, home of His Majesty the Borgotaro Porcini Mushroom IGP, you can breathe in the scent of ancient hospitality and a whiff of the sea. Trails, cycle paths, horseback riding, recreational fishing routes and roads to explore by motorbike or mountain bike. Val Tarò knows how to win people over, and knows how to amaze the most curious visitor. Enjoy the valley to the full!



PHOTO BY MASSIMO DALL'ARGINE

## Val Ceno

Una vallata unica, sospesa tra passato e futuro, dove potersi concedere una sosta rigenerante tra una passeggiata nei boschi o una cavalcata con il Cavallo Bardigiano, razza autoctona e silenzioso custode, che popola i pascoli montani. La natura è la grande protagonista della valle con monti, alture e aree boschive vastissime che offrono numerosi spunti per attività all'aria aperta e dove sarà facile imbattersi in animali selvatici, veri padroni delle aree più autentiche di questo territorio. Dalle vette del Monte Carameto fino alle spiagge naturali e alle cascate dei suoi corsi d'acqua, la Val Ceno saprà regalarvi una bellezza unica, grazie all'immensità e la suggestione dei suoi paesaggi.

A unique valley, suspended between past and future, where you can take a regenerating break, either with a walk in the woods or a ride on a Bardigiano, a native breed of horses that silently watch over the mountain pastures. Nature takes centre stage in the valley. The mountains, plateaus and huge forests offer many opportunities for outdoor activities and close encounters with wild animals, the true masters of the most pristine areas of this region. From the peaks of Mount Carameto to the natural beaches and waterfalls of its watercourses, Val Ceno will regale you with its unique beauty, thanks to its sweeping, enchanting vistas.

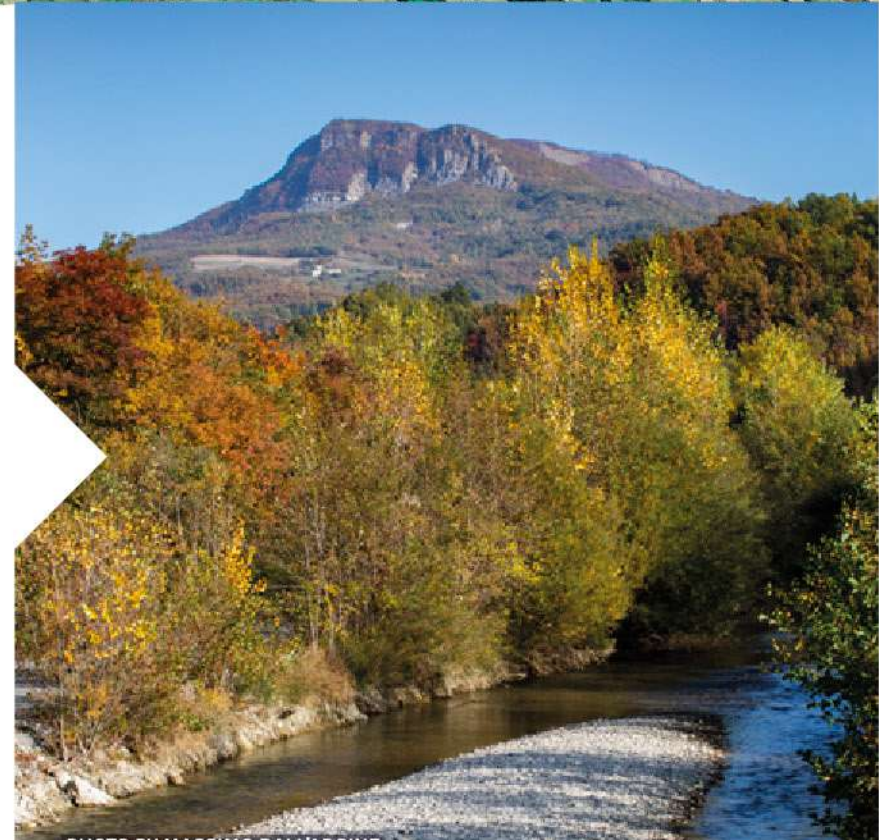


PHOTO BY MASSIMO DALL'ARGINE





# APPENNINO PARMA EST

Fermati, scopri, respira: un'autentica fuga dal tempo in un luogo nuovo e magico. Preparati a vivere un'esperienza indimenticabile nel cuore di un'area naturale protetta.

Stop, discover, breathe: an authentic escape from time in a new and magical place. Get ready to live an unforgettable experience in the heart of a protected natural area.

EMILIA  
visitemilia.com

## 1 LAGO SANTO



PHOTO BY MASSIMO DALL'ARGINE

## Via di Linari

Un antico percorso di media difficoltà, immerso nella natura e alternativo alla Via Francigena per raggiungere, da Parma, la Toscana attraverso il **Passo del Lagastrello**. Deve il suo nome all'**Abbazia di Linari**, che sorgeva sul crinale montano tra Toscana ed Emilia di cui oggi, nel **comune di Comano**, sono ancora visibili i pochi resti.

An ancient route of medium difficulty, immersed in nature and an alternative to the Via Francigena to reach Tuscany from Parma via the **Lagastrello Pass**. It owes its name to the **Linari Abbey**, which stood on the mountain ridge between Tuscany and Emilia of which today, in the **municipality of Comano**, the few remains are still visible.

## Via Longobarda

L'itinerario che collegava **Parma**, e tutta la **pianura padana centrale**, con la **Lunigiana** e i centri della Toscana nord-occidentale di Luni e Lucca. Una via che attraversa la dorsale appenninica, tra i torrenti Parma e Baganza, partendo da Sala Baganza, Felino, Torrechiera e Langhirano, fino al passo di Cirone, per poi collegarsi con i percorsi che discendono nel fondovalle del **Magra** fino a **Pontremoli**.

The itinerary that connected **Parma** and the entire **central Po valley** with **Lunigiana**, and with the centers of north-western Tuscany of Luni and Lucca, crosses the Apennine ridge between the Parma and Baganza streams, starting from Sala Baganza, Felino, Torrechiera and Langhirano, up to the Cirone pass, to then connect with the routes that descend into the **Magra** valley floor up to **Pontremoli**.

## 3 CASAROLA

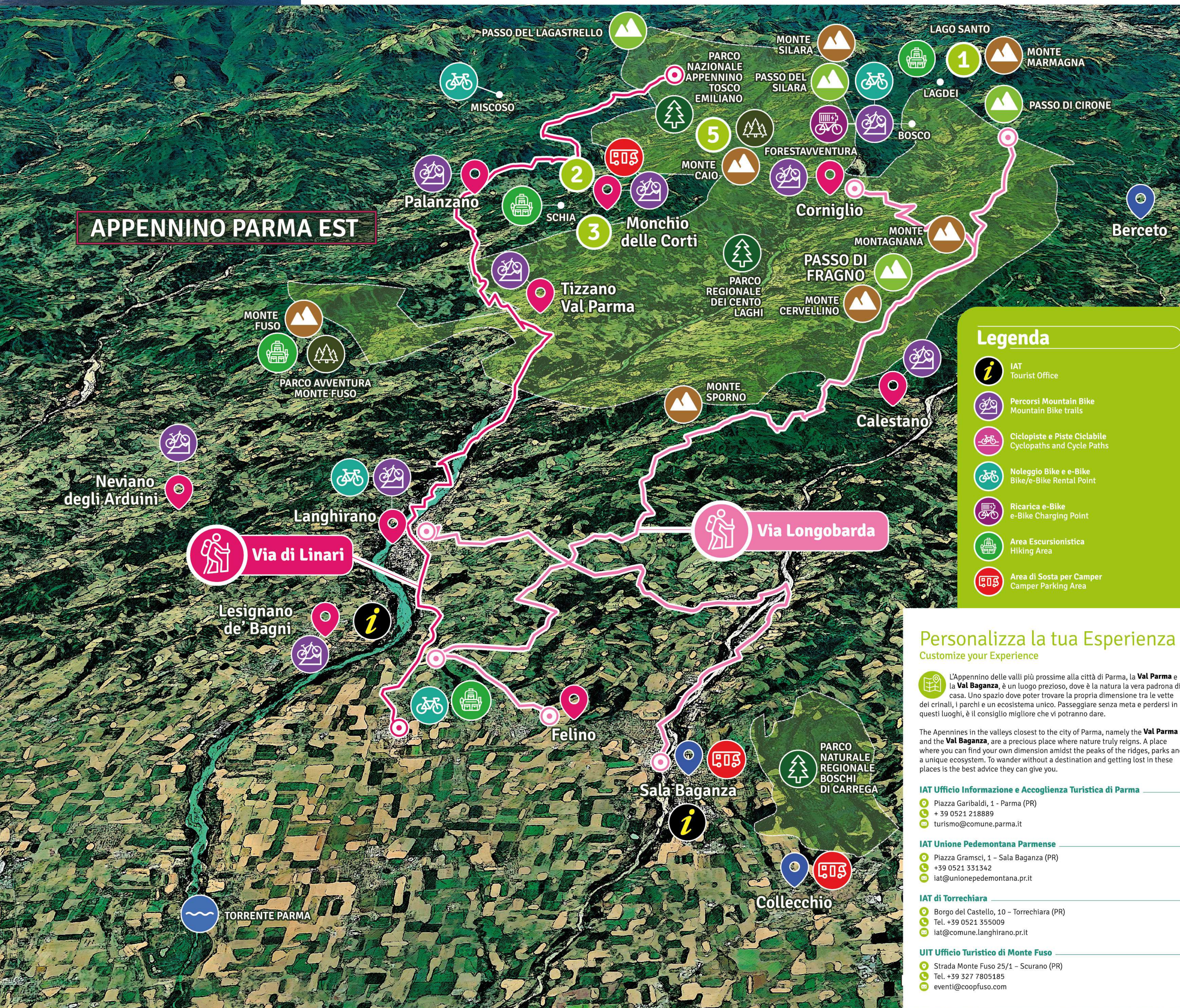


PHOTO BY MASSIMO DALL'ARGINE

## 2 MONCHIO DELLE CORTI



PHOTO BY MASSIMO DALL'ARGINE



## APPENNINO PARMA EST

### Legenda

- IAT Tourist Office
- Percorsi Mountain Bike Mountain Bike trails
- Cicliste e Piste Ciclabile Cyclopaths and Cycle Paths
- Noleggio Bike e e-Bike Bike/e-Bike Rental Point
- Ricarica e-Bike e-Bike Charging Point
- Area Escursionistica Hiking Area
- Area di Sosta per Camper Camper Parking Area

## Personalizza la tua Esperienza

Customize your Experience

L'Appennino delle valli più prossime alla città di Parma, la **Val Parma** e la **Val Baganza**, è un luogo prezioso, dove è la natura la vera padrona di casa. Uno spazio dove poter trovare la propria dimensione tra le vette dei crinali, i parchi e un ecosistema unico. Passeggiare senza meta e perdersi in questi luoghi, è il consiglio migliore che vi potranno dare.

The Apennines in the valleys closest to the city of Parma, namely the **Val Parma** and the **Val Baganza**, are a precious place where nature truly reigns. A place where you can find your own dimension amidst the peaks of the ridges, parks and a unique ecosystem. To wander without a destination and getting lost in these places is the best advice they can give you.

- IAT Ufficio Informazione e Accoglienza Turistica di Parma**
- 📍 Piazza Garibaldi, 1 - Parma (PR)
  - ☎ +39 0521 218889
  - ✉ turismo@comune.parma.it
- IAT Unione Pedemontana Parmense**
- 📍 Piazza Gramsci, 1 - Sala Baganza (PR)
  - ☎ +39 0521 331342
  - ✉ iat@unionepedemontana.pr.it
- IAT di Torrechiera**
- 📍 Borgo del Castello, 10 - Torrechiera (PR)
  - ☎ Tel. +39 0521 355009
  - ✉ iat@comune.langhirano.pr.it
- UIT Ufficio Turistico di Monte Fuso**
- 📍 Strada Monte Fuso 25/1 - Scurano (PR)
  - ☎ Tel. +39 327 7805185
  - ✉ eventi@coopfuso.com

## I Parchi Del Ducato

The Parks of the Duchy

4 **Tre Parchi Regionali** ed un paesaggio che avvolge e accoglie qualsiasi tipo di visitatore: **Passeggiate** per famiglie, **Trekking** per amanti della natura alle prime armi o escursionisti esperti, **Cicliste per MTB**, percorsi sugli alberi dei parchi avventura, **Birdwatching**, la natura qui si vive in tutte le stagioni.

**Three Regional Parks** and a landscape that embraces and welcomes all types of visitors: **Walks** for families, **Treks** for novice nature lovers or experienced hikers, **Mountain Bike Trails**, treetop adventure parks, **Birdwatching** - nature can be experienced all year round here.



## Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano

National Park of the Tuscan-Emilian Apennines

5 Una fitta rete di sentieri, nell'area naturalisticamente più spettacolare della vallata, che partono dalle località di **Lagdei**, **Lagoni** (Corniglio) e di **Prato Spilla** (Monchio delle Corti) per raggiungere un mosaico di laghi e torbiere, di origine glaciale, e scoprire così questa area protetta sospesa tra Europa e Mediterraneo.

A thick network of paths, in the most spectacular naturalistic area of the valley, start from the hamlets of **Lagdei**, **Lagoni** (Corniglio) and **Prato Spilla** (Monchio delle Corti) and reach a mosaic of lakes and peat bogs of glacial origin, to discover this protected area, suspended between Europe and the Mediterranean.

