

Download the app and start discovering the Apennines

Scarica l'app e inizia a scoprire l'Appennino

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 Borgoraro 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.

How to get in the Apennines

Come arrivare in Appennino



Le Valli Parmensi

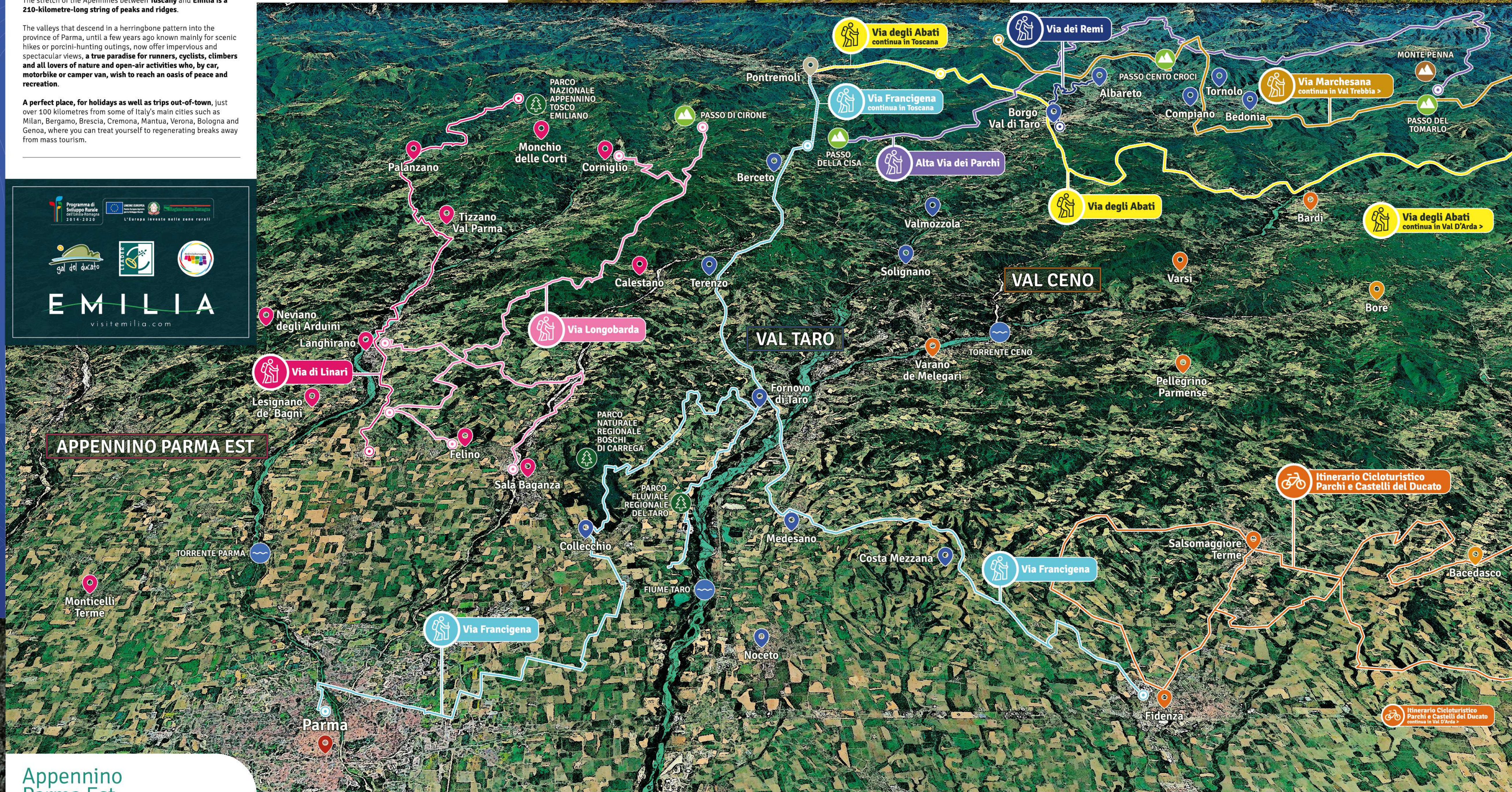
Il tratto dell'Appennino che guarda Toscana ed Emilia è un susseguirsi di cime e crinali lungo 210 chilometri. Le vallate che scendono a lisca di pesce sulla provincia di Parma, fino a pochi anni fa conosciute principalmente per panoramiche escursioni o scampagnate a caccia di porcini, offrono oggi scorci 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.



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.

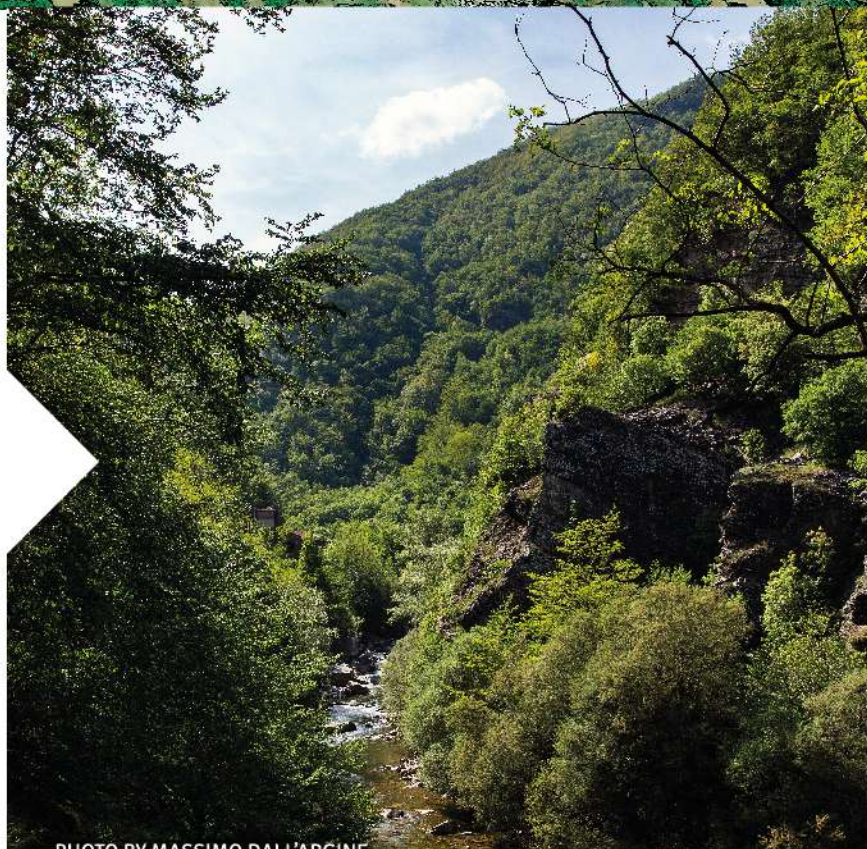
In the heart of Italy's Food Valley, lies an area where the connection between man, nature and culture will surprise you. Amidst rocky ridges and glacial lakes, the landscape is dotted with beautiful castles, ancient parish churches and historic villages. The hills are filled with the hues of vineyards, 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.



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 Borgoraro 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!

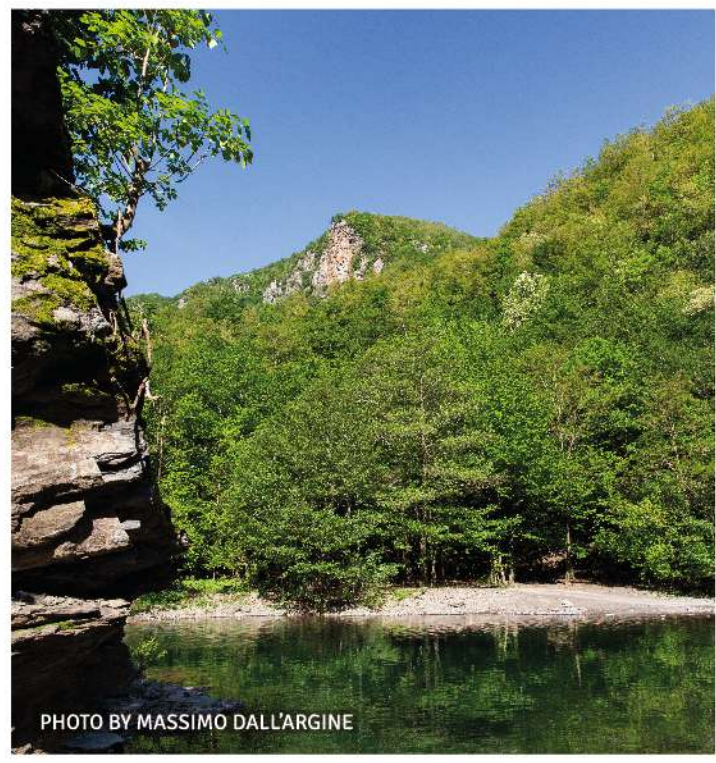
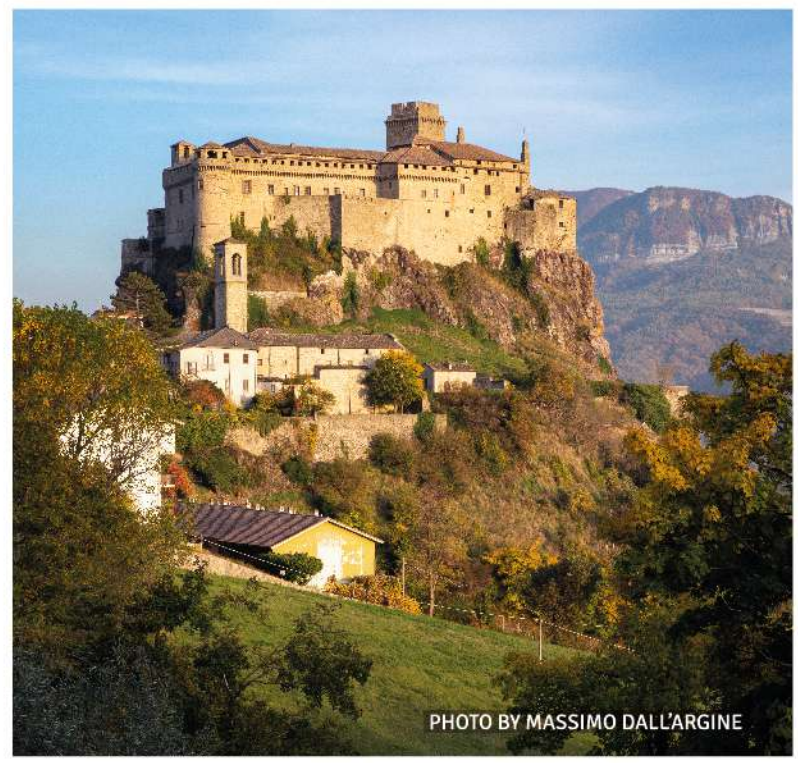
Here, everything revolves around nature. From the foothills to the peaks and mountain passes, on the border with Liguria and Tuscany, the valleys are unique in combining the elements most loved by visitors: nature, history and fine food. This area has always been a strategic crossroads of the most important ancient ways and itineraries. In this unique valley, home of His Majesty the Borgoraro 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!



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 i 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.





EMILIA
visitemilia.com

VAL TARO

Verde, azzurro e blu: scopri i colori del grande fiume e di una valle unica, perfetta per chi ama le attività all'aria aperta e le esperienze immerse nella natura in fuga dalle città.

Green, azure and blue: discover the colours of the great river and a unique valley, perfect for lovers of outdoor sports, nature experiences and escapes from the city.



1 LAGO MARTINO

Via dei Remi
Partite da **Borgo Val di Taro** per un cammino che vi immergerà nel fascino della **Val Taro**, percorrendo un sentiero storico, tra boschi e foreste, nel cuore del **Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano**.

Set off from **Borgo Val di Taro** on a hike that will immerse you in the charm of **Val Taro**, following a historic path through woods and forests, in the heart of the **Tuscan-Emilian Apennine National Park**.

Via Francigena

Un antichissimo Cammino culturale europeo che attraversa la **Val Taro** da **Fornovo Taro al Passo della Cisa**. Una via strategica che valica l'Appennino, nata per collegare il Regno di Pavia ai Ducati Meridionali, oggi cammino di riferimento internazionale per chi ama perdersi nella natura.

A very ancient route that crosses **Val Taro** from **Fornovo Taro** to the **Passo della Cisa**. A strategic route, created to connect the Kingdom of Pavia and the Southern Duchies across the Apennines, today it is on the bucket list of all those who love to lose themselves in nature on pilgrims' ways.

Via degli Abati

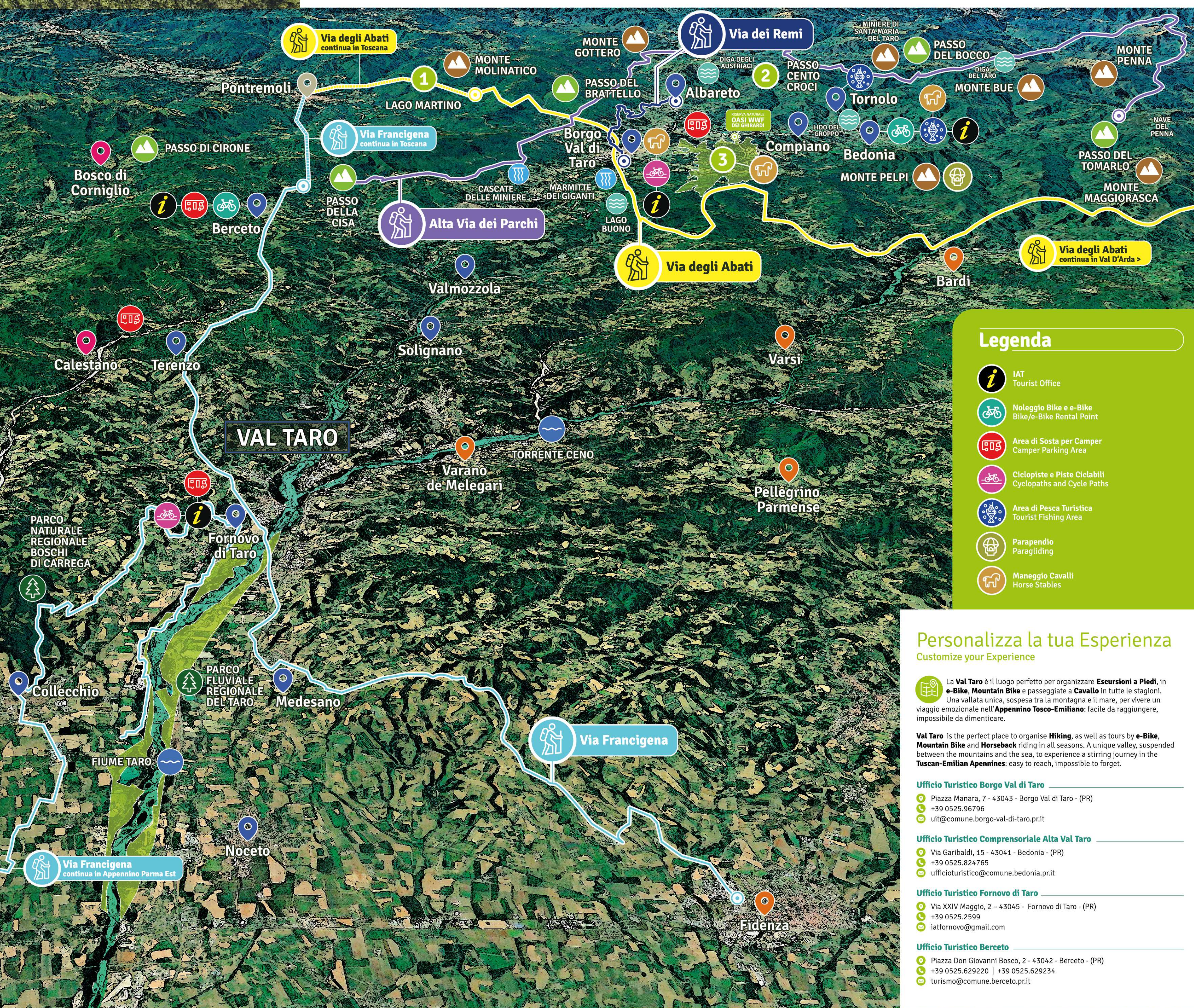
Uno dei percorsi più affascinanti della vallata, che dall'Abbazia di Bobbio attraversa parte dell'**Alta Val Taro**, da **Borgo Val di Taro** fino al **Passo del Borgallo**, per poi proseguire in Toscana verso **Pontremoli**. Un tracciato lungo ben **190 km** che si snoda tra sentieri e mulattiere attraversando valli e crinali per un'esperienza unica al mondo.

One of the most fascinating routes in the valley, from **Bobbio Abbey** it crosses part of **Alta Val Taro**, the high **Taro valley**, from **Borgo Val di Taro** to **Passo del Borgallo**, and then continues into Tuscany towards **Pontremoli**. An impressive 190 km long track winds its way along paths and mule tracks through valleys and ridges for a truly unique experience.

Alta Via dei Parchi

L'Appennino in tutta la sua bellezza, con un percorso che da **Berceto** corre lungo il crinale tra Emilia e Toscana, fino a raggiungere i quasi **2.000 metri** nel **Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano**. Un autentico viaggio, da percorrere e vivere, tra antiche foreste e luoghi spirituali.

All the beauty of the Apennines can be appreciated on a route that from **Berceto** along the ridge between Emilia and Tuscany, climbs up to almost **2.000 metres** in the **Tuscan-Emilian Apennine National Park**. A real journey, to be travelled and experienced, through ancient forests and places of the spirit.



Legenda

- IAT Tourist Office
- Noleggio Bike e e-Bike Bike/e-Bike Rental Point
- Area di Sosta per Camper Camper Parking Area
- Ciclopiste e Piste Ciclabili Cyclopaths and Cycle Paths
- Area di Pesca Turistica Tourist Fishing Area
- Parapendio Paragliding
- Maneggio Cavalli Horse Stables

Personalizza la tua Esperienza

Customize your Experience

La **Val Taro** è il luogo perfetto per organizzare **Escursioni a Piedi**, in **e-Bike**, **Mountain Bike** e passeggiate a **Cavallo** in tutte le stagioni. Una vallata unica, sospesa tra la montagna e il mare, per vivere un viaggio emozionale nell'**Appennino Tosco-Emiliano**: facile da raggiungere, impossibile da dimenticare.

Val Taro is the perfect place to organise **Hiking**, as well as tours by **e-Bike**, **Mountain Bike** and **Horseback** riding in all seasons. A unique valley, suspended between the mountains and the sea, to experience a stirring journey in the **Tuscan-Emilian Apennines**: easy to reach, impossible to forget.

- Ufficio Turistico Borgo Val di Taro**
- 📍 Piazza Manara, 7 - 43043 - Borgo Val di Taro - (PR)
 - ☎ +39 0525.96796
 - ✉ uit@comune.borgo-val-di-taro.pr.it
- Ufficio Turistico Comprensoriale Alta Val Taro**
- 📍 Via Garibaldi, 15 - 43041 - Bedonia - (PR)
 - ☎ +39 0525.824765
 - ✉ ufficioturistico@comune.bedonia.pr.it
- Ufficio Turistico Fornovo di Taro**
- 📍 Via XXIV Maggio, 2 - 43045 - Fornovo di Taro - (PR)
 - ☎ +39 0525.2599
 - ✉ iatfornovo@gmail.com
- Ufficio Turistico Berceto**
- 📍 Piazza Don Giovanni Bosco, 2 - 43042 - Berceto - (PR)
 - ☎ +39 0525.629220 | +39 0525.629234
 - ✉ turismo@comune.berceto.pr.it

Sentieri / Trails

Il territorio è costellato da una **fitta rete di sentieri** dai più facili, per coppie e famiglie, a quelli più avventurosi, per appassionati ed esperti. Ogni sentiero è segnalato dai **tradizionali cartelli bianchi e rossi** e tutti i sentieri sono raccolti nelle cartine disponibili presso gli uffici turistici o scaricando l'**App di Appennino Emilia**.

The area is crisscrossed by a **thick network of paths** from the easiest, for couples and families, to the most adventurous, for enthusiasts and experts. Each trail is signposted with the **traditional red and white signs** and all the trails are marked on the maps available at tourist offices or by downloading the **Appennino Emilia App**.



Riserva Naturale / Nature Reserve Oasi WWF dei Ghirardi

3 Seicento ettari di prati, boschi e torrenti, un paradiso terrestre che è la casa di innumerevoli specie di animali, piante e funghi; ospita **habitat rarissimi** e un paesaggio incantevole, e muta continuamente col passare delle stagioni. Numerose le attività in programma ogni mese dal Centro Visite della Riserva.

Six hundred hectares of meadows, forests and streams, an earthly paradise that is home to countless species of animals, plants and fungi; it is home to extremely rare habitats and an enchanting landscape, and it changes constantly with the seasons. Numerous activities are planned each month by the Reserve's Visitor Centre.

