

Scarica l'App e inizia a scoprire l'Appennino

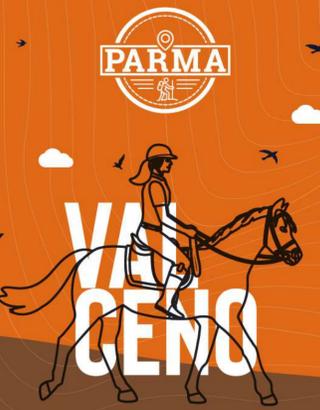
Download the app and start discovering the Apennines



Altre ai tanti passi di montagna, punti privilegiati e panorami per visitare l'Appennino Parmense, e parimenti per visitare l'Appennino Parmense, le uscite autoroadati sulla A5 di Berceto e Borgato, sono i punti di accesso migliori. In addition to the many mountain passes, prime and panoramic points for visiting the Parma Apennines, the motorway exits along the A5 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



DUCATO OUTDOOR experience



PHOTO BY MASSIMO DALL'ARGINE

## Le Valli Parmensi

**I**l 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 regalarvi 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.

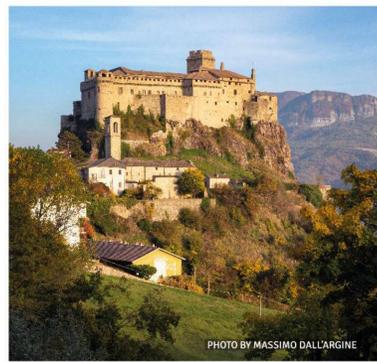


PHOTO BY MASSIMO DALL'ARGINE



PHOTO BY MASSIMO DALL'ARGINE

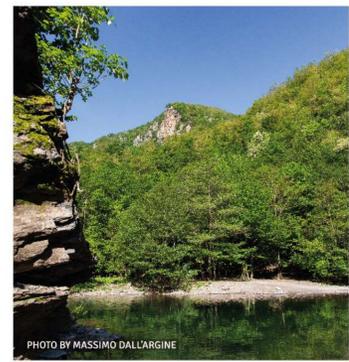
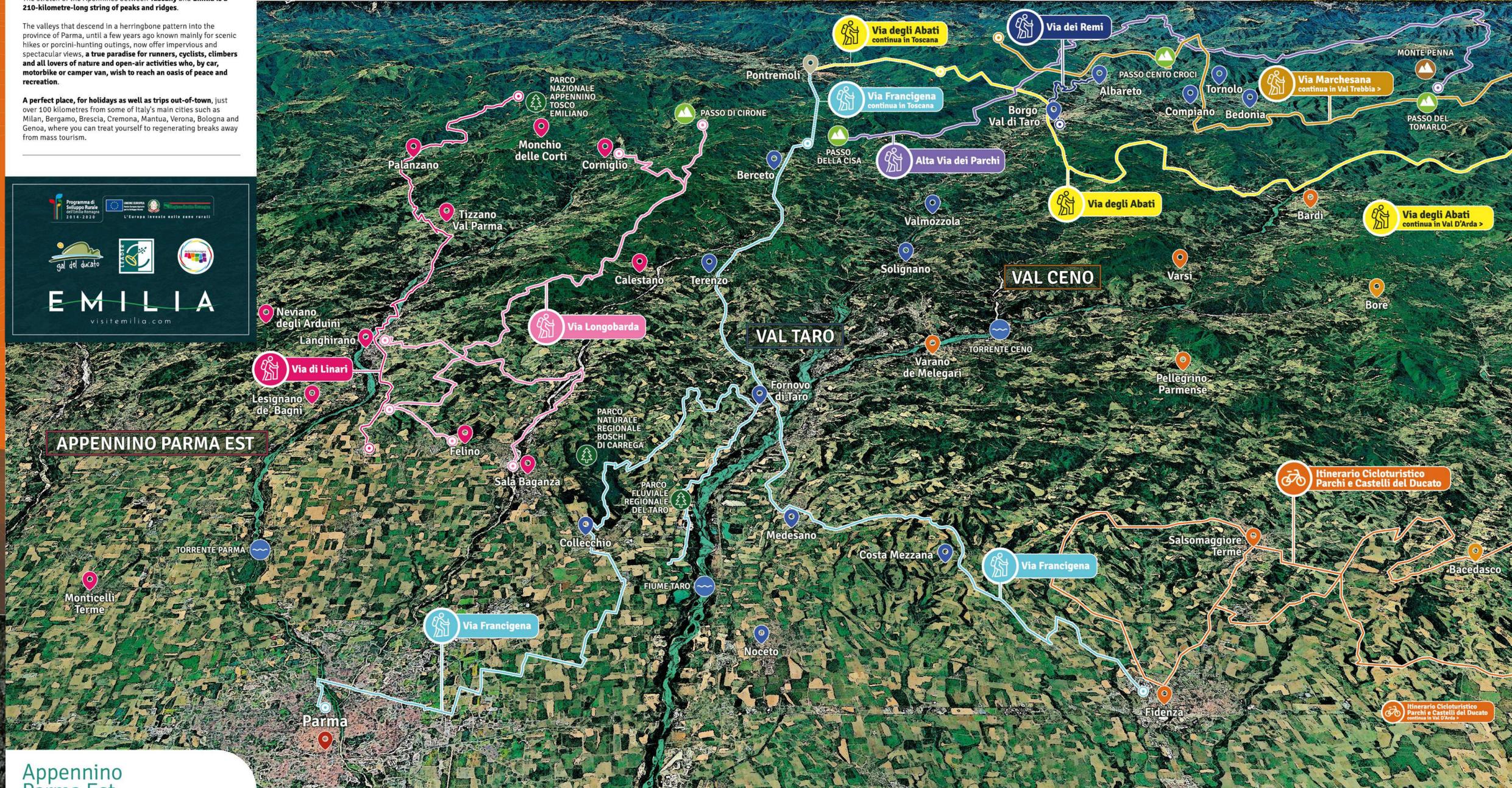


PHOTO BY MASSIMO DALL'ARGINE



PHOTO BY MASSIMO DALL'ARGINE



## Appennino Parma Est

**N**el 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

**Q**ui 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 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 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

**U**na 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



**EMILIA**  
visitemilia.com

# VAL CENO

La meta perfetta per un turismo lento e di nicchia. Dal foliage, a piedi scalzi su un letto di foglie, alle esperienze di horse, wild e botanic watching, autentici momenti di relax per il corpo e per la mente.

The perfect destination for slow and niche tourism. From foliage, barefoot on a bed of leaves, to the horse, wild and botanic watching experiences, authentic moments of relaxation for body and mind.



PHOTO BY MASSIMO DALL'ARGINE

## Itinerario Cicloturistico Parchi e Castelli del Ducato

Un itinerario perfetto, con i suoi **132 km** divisi in **cinque tappe da 25/30 km** accessibili a chi pedala per piacere, in grado di aprire una finestra sul basso appennino, tra **Piacenza e Parma**.  
Un anello che in Val Ceno sale dalla **Via Emilia** verso **Salsomaggiore Terme e Tabiano**, tra castelli, dolci pendii e vigneti, per scoprire le bellezze del Ducato e assaporare lentamente la vita.

A perfect itinerary, with its **132 km** split into **five stages of 25/30 km**, accessible for bicycle lovers, opening a window on the lower Apennines between **Piacenza and Parma**.  
A loop in Val Ceno that climbs from **Via Emilia** towards **Salsomaggiore Terme and Tabiano**, among castles, gentle slopes and vineyards, to discover the beauty of the Duchy and slowly savour life.

## Via degli Abati

Uno dei percorsi più affascinanti della vallata, che parte **sull'Appennino Piacentino, attraversa Bardi e il territorio dell'Alta Val Ceno**, per proseguire in **Alta Valtaro**, tra **Borgo Val di Taro** e il **Passo del Borgallo**, fino all'arrivo in **Toscana a 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 of the valley, which **starts on the Piacenza Apennines, crosses Bardi and the territory of the Alta Val Ceno**, to continue in **Alta Valtaro**, between **Borgo Val di Taro** and the **Passo del Borgallo**, until the arrival in **Tuscany in Pontremoli**. A **190 km** long track that winds through paths and mule tracks through valleys and ridges for a unique experience in the world.

### 1 CASTELLO DI BARDI



PHOTO BY MASSIMO DALL'ARGINE

## Personalizza la tua Esperienza

Customize your Experience

La **Val Ceno** è la valle della natura, del turismo lento e delle esperienze uniche. Il **Cavallo Bardigiano** è il "guardiano silenzioso" di questa valle e con lui le opportunità dedicate agli amanti dell'**Equitazione**, ma anche a quelli delle **Passeggiate**, del **Trekking** e del **Cicloturismo**. Lasciatevi ispirare...

The **Ceno Valley** is the valley of nature, slow tourism and unique experiences. The **Bardigiano horse** is the "silent guardian" of this valley, and with him the opportunities dedicated to lovers of horse riding, but also to those of walking, hiking and cycling. Get inspired...

### UIT Ufficio Informazioni Turistiche Bardi

Via Pietro Cella, 5 - Bardi (PR)  
+39 0525.733075  
uitbardi@gmail.com

## Legenda

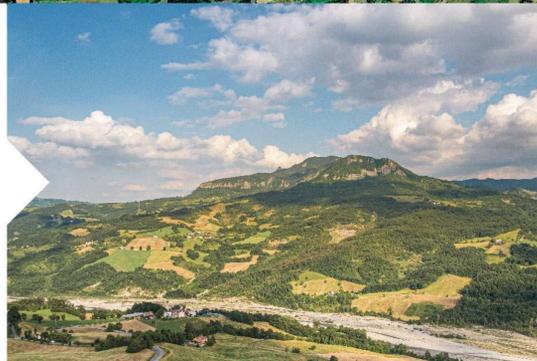
- IAT Tourist Office
- Canoa Canoe
- Percorsi Mountain Bike Mountain Bike trails
- Ciclopiste e Piste Ciclabili Cyclopaths and Cycle Paths
- Noleggio Bike e e-Bike Bike/e-Bike Rental Point
- Ricarica e-Bike e-Bike Charging Point
- Pareti per Arrampicata Climbing Walls
- Area di Sosta per Camper Camper Parking Area
- Area di Sosta per Camper Camper Parking Area



## Monte Barigazzo e Pizzo d'Oca

Tra spettacolari dorsali rocciose, vi aspetta un itinerario unico, che attraversa il comprensorio del **Monte Barigazzo**. Dalla **Città d'Umbria**, la leggendaria città di cui non rimangono tracce, fino alle spettacolari e affilate creste sulla via per la vetta, la chiesa del Monte Barigazzo e la sua cima, per arrivare a godere di un panorama meraviglioso, dove lo sguardo si perde tra le valli.

Among spectacular rocky ridges, a unique itinerary awaits you, which crosses the **Monte Barigazzo** area. From the **Città d'Umbria**, the legendary city of which no traces remain, to the spectacular and sharp ridges on the way to the summit, the church of Monte Barigazzo and its top, to get to enjoy a wonderful panorama, where the gaze is lost in the valleys.



## Monte Ragola

Lungo la dorsale spartiacque tra le valli del Nure e del Ceno, a nord del **Passo dello Zovallo**, si erge il **Monte Ragola**, un imponente massiccio di rocce ophiolitiche serpentinosi, dai nudi fianchi dirupati. Un luogo unico, dalla cui cima si può godere di un panorama eccezionale, che comprende le più alte vette della Val Ceno, sovrastate dall'imponente **Monte Penna**, con il profilo dentellato delle Alpi Apuane sullo sfondo.

Along the watershed ridge between the Nure and Ceno valleys, north of the **Passo dello Zovallo**, stands **Monte Ragola**, an imposing massif of serpentine ophiolite rock with steep cliff sides. A unique place, from the top of which you can enjoy an exceptional panorama, taking in the highest peaks of Val Ceno, overlooked by the imposing **Monte Penna**, with the jagged outline of the Apuan Alps in the background.

