

Lunigiana

Lunigiana

Vivila come vuoi!

Experience it the way you want to!



VISITTUSCANY

La **Lunigiana** è una grande vallata nel **Nord della Toscana**, solcata dal fiume Magra e caratterizzata da un paesaggio collinare agrario e boscato, racchiuso tra i Monti Liguri, l'Appennino Tosco-Emiliano e le Alpi Apuane. Da sempre una terra di passaggio attraversata dalla **Via Francigena** e costellata da centinaia di **borghi** fortificati, **castelli** e pievi romaniche, il cui simbolo sono le misteriose **Statue Stele della Lunigiana** risalenti fino a cinquemila anni AC. Ritrovate a decine in tutto il territorio rappresentano un fenomeno di scultura megalitica unico in Italia.

La **natura**, ben conservata, trova le sue eccellenze nei crinali e nelle foreste del **Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano**, Riserva della Biosfera Unesco; nelle vette calcaree, grotte e sorgenti carsiche, come quelle di Equi Terme, del **Parco Regionale delle Alpi Apuane**, Global Geopark Unesco; nelle limpide acque del **fiume Magra** con i suoi torrenti, cascate e canyon, come gli Stretti di Giaredo, protetti dall'Unione Europea.

La grande **tradizione rurale** della Lunigiana oggi si esprime al meglio nell'ospitalità dei tanti **agriturismi**, **B&B**, **Case vacanza**, **trattorie** pronti ad accogliervi ed offrirvi tanti **prodotti di eccellenza** come il Miele e la Farina di Castagne DOP, L'Olio Extravergine di Oliva IGP, il Fungo IGP, l'Agnello di Zeri, il Testarolo e la Marocca di Casola Presidi Slow Food, i vini Colli di Luni DOC e Val di Magra IGT.

Ora non ti resta che viverla: Slow, Active, con Gusto... Come vuoi!

***Lunigiana** is a large valley in the **North of Tuscany**, crossed by the Magra river and characterised by an agricultural and wooded hilly landscape, encircled by the Ligurian Mountains, the Tuscan-Emilian Apennines and the Apuan Alps. It was always a land of passage criss-crossed by the **Via Francigena** and dotted with hundreds of **fortified villages, castles** and Parish churches - the symbol of which are the mysterious **Lunigiana Stele Statues** dating back to five thousand years BC. Found by the dozen throughout the territory, they represent a phenomenon of megalithic sculpture unique in Italy.*

*The well-preserved **landscape** is at its most beautiful in the ridges and forests of the **Tuscan-Emilian Apennine National Park**, a Unesco Biosphere Reserve; with its limestone peaks, caves and karst springs, such as those of Equi Terme, in the **Regional Park of the Apuan Alps**, a Unesco Global Geopark; and also in the clear waters of the **Magra river** with its streams, waterfalls and canyons, such as the Stretti of Giaredo, protected by the European Union.*

*The great **rural tradition** of Lunigiana today is best expressed in the hospitality of the many **farmhouses, B & Bs, holiday homes and trattorias** ready to welcome you and offer you many **excellent specialities** such as Honey and Chestnut Flour DOP, Extra Virgin Olive Oil PGI, the PGI mushroom, the Lamb of Zeri, the Testarolo and the Marocca di Casola Slow Food Presidi, the Colli di Luni wine PDO and Val di Magra PGI wines.*

Now all you have to do is experience it: Slowly, Actively or with Gusto... as you wish!

VIVILA SLOW

EXPERIENCE IT SLOWLY





La Lunigiana è il posto perfetto per perdersi in un itinerario alla scoperta delle centinaia di **borghi fortificati, castelli e pievi romaniche** disseminati nelle valli. Il suo simbolo sono le misteriose **Statue Stele** della Lunigiana risalenti fino a cinquemila anni AC, oggi visitabili al Castello del Piagnaro di Pontremoli. Una **rete di musei** offre l'occasione per

andare più a fondo nella scoperta degli aspetti storici, sociali, delle tradizioni rurali e della ricca natura. Musei che spesso sono occasione di visita di splendidi castelli, edifici storici e persino grotte e geositi. Non mancherà infine l'opportunità di visitare con le guide anche **ville e palazzi storici** aperti appositamente.



Lunigiana is the perfect place to get lost on an itinerary discovering the hundreds of **fortified villages, castles and Romanesque churches** scattered throughout the valleys. The symbols of Lunigiana are the mysterious **Stele Statues** which date back to 5000 BC and which today you can visit at the Castle of Piagnaro in Pontremoli. Our **network of museums** provides an opportunity

to delve deeper into the history of ancient social and rural traditions and the rich nature of the area. These museums are often situated in beautiful castles, historic buildings and even in caves and geological sites. You will also have the opportunity to have guided tours of specially opened villas and historical palazzi.



www.museimassacarrara.it



www.lunigiana.land





GLI EVENTI SLOW

In diversi periodi dell'anno in Lunigiana è possibile partecipare ai tanti eventi che trasformano e rendono suggestivi gli stessi luoghi. Dalle **rievocazioni**, come Filetto Rinascimentale, la Disfida degli Arcieri di Fivizzano, Medievalis a Pontremoli o Arti e Mestieri nel borgo di Ponticello, agli **eventi culturali** come il Premio Bancarella o la Festa del Libro a Montereaggio. Ma le iniziative sono ancora tante e diffuse sul territorio, come gli **eventi musicali**, quindi meglio tenersi aggiornati sul portale web della Lunigiana.

GLI EVENTI SLOW

*At different times of the year in Lunigiana it is possible to participate in the many events that transform and make these places extra charming. From **reenactments**, such as the Filetto Renaissance, the Fivizzano Archer's competition, Medievalis in Pontremoli, and Arts and Crafts in the village of Ponticello, **to cultural events** such as the Premio Bancarella [a literary prize] in Pontremoli or the Book Festival in Montereaggio. There are more events throughout the territory, such as **musical events**, so it is best to keep up to date via the Lunigiana web portal.*

VIVILA ACTIVE

EXPERIENCE IT ACTIVELY





La Lunigiana è una valle da scoprire **camminando, pedalando o cavalcando** attraverso sentieri, borghi, strade antiche o poco trafficate. Un territorio di **Parchi**, dall'Appennino alle Alpi Apuane, che offre itinerari dai 2000 metri fino alle valli attraversate dalla **Via Francigena, la Via del Volto Santo** ed altri cammini dove unire natura e storia, ricalcando i passi dei

pellegrini medievali.

Un **territorio bike friendly** attrezzato con sentieri segnalati, ciclo-officine, strutture ricettive. Sono a disposizione **centri noleggio di Mtb ed E-bike** con accessori per tutta la famiglia e assistenza.

Si offrono **tour guidati** per scoprire a piedi, in bici o a cavallo la Lunigiana.



Lunigiana is a valley that you can discover **by walking, cycling or riding** through trails, hamlets and more quiet roads. A territory of **Parks**, from the Apennines to the Apuan Alps, offering itineraries at 2000 meters above sea level, to the valleys crossed by **the Via Francigena** [pilgrimage route from Canterbury to Rome], **the Via del Volto Santo** [an itinerary from Pontremoli to Lucca] and other

trails where nature and history are connected by retracing the steps of medieval pilgrims.

It is a **bike friendly territory** equipped with marked trails, bike repair shops and accommodation facilities. **There are MTB and E-bike rental centers** with gear for the whole family and roadside assistance. We offer guided tours to discover Lunigiana on foot, by bike or on horseback.



www.lunigiana.land



lunigianabikearea.com

GLI EVENTI ACTIVE

ACTIVE EVENTS



www.castagnabike.it

La seconda Domenica di Ottobre si svolge una delle manifestazioni dedicate al mondo MTB e Trail running più importanti d'Italia.

On the second Sunday of October one of the most important MTB and Trail running events in Italy is held.





www.sigeric.it



www.lunigiana.travel

Esperienze in natura? Pronti per rinfrescarsi nelle **piscine naturali** o fare trekking fluviale tra le acque cristalline e le rocce colorate del **Canyon degli Stretti di Giaredo**. Al **Geo-Archeo-Adventure Park delle Grotte di Equi Terme**, visitare le grotte, volare in zipline, avventurarsi esplorare le viscere della montagna con imbraghi, caschi e luce frontale o arrampicarsi sulla roccia. Tutto assistito e in sicurezza con guide.

EXPERIENCES IN NATURE. Are you ready to cool down in the **natural pools** or do some river trekking in the crystalline waters and through the colourful rocks of the **Giaredo Straits Canyon**? At the **Geo-Archeo-Adventure Park of the Equi Terme Caves** you can explore caves, fly on a zipline, explore the inner depths of the mountain with climbing harnesses, helmets and headlamps, or do rock-climbing. All of this is done safely with the assistance of our guides.

VIVILA CON GUSTO

EXPERIENCE IT WITH GUSTO





L'esperienza gastronomica in Lunigiana non è separabile dai paesaggi rurali e dalle **filiere di produzione tradizionale**, che hanno conservato piatti e prodotti unici che raccontano il territorio. Come la tradizione della **cottura nei testi al fuoco**, come quelli grandi di ghisa, dove cuocere i **testaroli di Pontremoli**, l'**agnello di Zeri**, entrambi presidi Slow Food, o le **torte d'erbi di campo**. Sono di terracotta i testelli per i **Panigacci di Podenzana**, o sono

di ferro forgiato quelli per i 'cian'. Quest'ultimi preparati con la **Farina di Castagne della Lunigiana DOP**, ottenuta dopo seccazione a fumo e molitura a pietra. Esprime invece la natura incontaminata il **Miele della Lunigiana DOP**, di castagno o acacia. Terra di **pani tradizionali**, cotti a legna o lievitazione naturale, di grano o di farina di castagne come la Marocca di Casola, Presidio Slow Food.



The gastronomic experience in Lunigiana cannot be separated from the rural landscapes and **traditional production**, which have preserved unique dishes and products that tell the story of the territory. Such as the tradition of **cooking in special pans on a wood fire**, for example the large pans made of cast iron, where we cook the **testaroli of Pontremoli [a type of pasta]**, the **lamb of Zeri**, which are both Slow Food Presidia and the **Torte d'erbi di Campo** [savory herb pies]. The cooking plates for the Podenzana panigacci [round flatbread] are made from terracotta, whereas for the

"cian" [crepes] they are made of forged iron. The latter is prepared with **DOP [Protected designation of origin] Lunigiana chestnut flour**, obtained after smoke drying and stone milling. On the other hand, the unspoiled nature of the area is expressed in the **chestnut or acacia Honey of Lunigiana DOP [Protected designation of origin]**. It is a land of **traditional loaves of bread**, cooked in a wood oven or with natural leavening, and made from wheat or chestnut flour such as the Marocca di Casola bread, which is part of the Slow Food Presidia.



www.lunigiana.land





EVENTI E DEGUSTAZIONI

Le visite in azienda con degustazione sono il modo migliore per conoscere i vini Colli di Luni DOC, IGT Val di Magra e autoctoni e di Olio EVO IGP Colline della Lunigiana.

Non mancano eventi e rassegne che ospitano i piccoli produttori della Lunigiana, come Fivizzano Sapori e il BancarelVino di Mulazzo.

EVENTS AND TASTINGS

Visits to the wineries with tastings are the best way to learn about the Colli di Luni wine DOC [Registered Designation of Origin], Val di Magra IGT [wine from a specific region of Italy] and autochthonous wines and Extra Virgin Olive oil IGP [Protected geographical indication] from the hills of Lunigiana. Many events and festivals host the small producers of Lunigiana, such as Fivizzano Sapori [typical produce market] and the BancarelVino [wine competition] of Mulazzo.

IN TOSCANA, TRA LIGURIA, EMILIA E MAR LIGURE

IN TUSCANY, BETWEEN LIGURIA, EMILIA AND THE LIGURIAN SEA



Toscana/Tuscany



Lunigiana

Terra di confine,
natura infinita

L'ambito Turistico Lunigiana comprende i Comuni di/The Lunigiana tourist destination consists of the municipalities of: Aulla, Bagnone, Casola in Lunigiana, Comano, Filattiera, Fivizzano, Fosdinovo, Licciana Nardi, Mulazzo, Podenzana, Pontremoli, Tresana, Villafranca in Lunigiana, Zeri.



www.lunigiana.land



www.lunigiana.travel



www.sigeric.it

Prodotto da/Produced by:

Con il contributo/ With the contribution of:

In collaborazione con/ in collaboration with:



CAMERA DI COMMERCIO
TOSCANA NORD-OVEST



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA



Regione Toscana

Progetto grafico, editoriale, traduzioni/Graphic-editorial project:

DESTINATION
MANAGEMENT
COMPANY



SIGERIC
SERVIZI PER IL TURISMO