

# Lunigiana active

Vivila come vuoi. *Live it your own way*



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 **Stue 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.

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 Lunigiana are the mysterious **Stele Statues** dating back to five thousand years BC. Found by the

dozen throughout the territory, representing 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 'trattorie'** (typical Italian restaurants) ready to welcome you and offer you many **excellent specialties** such as Honey and Chestnut Flour PDO, 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.



**"Come vivere al meglio questa originale diversità della Lunigiana?** A piedi, in MTB o e-bike, a cavallo, avventurandosi in canyon, torrenti e grotte... tante attività adatte a tutti!"

*"How to experience to the fullest this original diversity of Lunigiana? On foot, by MTB or e-bike, on horseback, venturing into canyons, streams and caves... many activities suitable for everyone!"*



Toscana / Tuscany

**lunigiana** Terra di confine, natura infinita

## L'Ambito Turistico Lunigiana

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



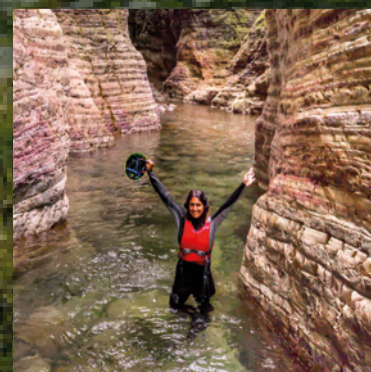
[lunigiana.land](http://lunigiana.land)



**lunigiana**

# Lunigiana active

Vivila come vuoi. *Live it your own way*



VISITTUSCANY

## A tutta Bike!

Let's get on a bike!

Noleggio e tour guidati in mtb ed e-bike  
Rental and guided tours on mtb and e-bikes



Colline, borghi, castelli, strade poco trafficate, sentieri di varie difficoltà rendono la Lunigiana una Valle perfetta per la bicicletta. Tanti gli appassionati, di tutti i livelli, i sentieri segnalati, le ciclo-officine, le strutture ricettive bike friendly. Con il programma **Lunigiana Active** sono a disposizione centri noleggio di **Mtb ed E-bike** con accessori per tutta la famiglia, bike manager per informazioni e assistenza. Si offrono Tour guidati

con guide qualificate per scoprire l'Appennino e le Alpi Apuane, attraverso castelli e agriturismi dove sostare per merende energetiche e gustose. Pedala e Gusta!

*Hills, villages, castles, roads with little traffic, trails of all difficulties make Lunigiana a perfect valley for cycling. There are many enthusiasts, of all levels, as well as marked trails, cycle-workshops and bike friendly accommodation facilities. With the Lunigiana Active*

*program, **MTB and E-bike** rental centres are available providing equipment for the whole family, as well as bike managers for information and assistance. Guided tours are offered with qualified guides to discover the Apennines and the Apuan Alps, through castles and farmhouses where you can stop for energetic and tasty snacks. Cycle and Taste!*

**Bike Center:**  
[www.lunigianabikearea.com](http://www.lunigianabikearea.com)

## A piedi e a cavallo!

On foot and on horseback!

Trekking in Appennino, Alpi Apuane, Via Francigena  
Trekking in the Apennines, the Apuan Alps, Via Francigena.



La Lunigiana è una valle da scoprire **camminando o cavalcando** attraverso sentieri, borghi, strade antiche. Un territorio compreso tra il Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano, il Parco Regionale delle Alpi Apuane e il vicino Parco Nazionale delle 5 Terre. Itinerari dai 2000 metri tra laghi glaciali e pascoli sino al mare con le sue spiagge e le sue coste rocciose. I centri informazione Lunigiana Active sapranno consigliarvi il percorso giusto

per ogni giorno, in autonomia o con i tour guidati. Lungo la **Via Francigena e la Via del Volto Santo**, poi, sarà possibile unire Natura e Storia, ricalcando i passi dei pellegrini medievali.

*Lunigiana is a valley to be discovered by **walking or riding** through paths, villages, and ancient roads. It is an area located between the Tuscan-Emilian Apennine National Park, the Apuan Alps Regional Park and the nearby 5 Terre National Park, on one side with its trekking*

*paths some at 2000 metre altitude between glacial lakes and pastures, then all the way down to the sea with its beaches and rocky coasts. The Lunigiana Active information centres will be able to suggest you the right route for each day, independently or with guided tours. Along the **Via Francigena and the Via del Volto Santo**, it will be possible to combine Nature and History in the footsteps of medieval pilgrims.*



Castagna Bike

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

*One of the most important events dedicated to the MTB and Trail running world in Italy takes place on the second Sunday in October.*

[www.castagnabike.it](http://www.castagnabike.it)



## Avventura!

Adventure!

Canyon e torrenti della Lunigiana  
Canyons and streams of Lunigiana



Alpi Apuane dentro e fuori  
Apuan Alps inside and out



Lunigiana, Terra di Acqua e di pietra, solcata anche in piena estate da torrenti di acqua fresca e limpida che dalle vette dell'Appennino cercano la via del mare.

Rinfrescarsi in queste **piscine naturali** è la normalità per i locali e una piacevole scoperta per i turisti.

Certamente la destinazione più incredibile è il **Canyon degli Stretti di Giaredo** per trekking fluviale in sicurezza con le guide e la fornitura di tutta l'attrezzatura necessaria.

Un'area naturale protetta di rara bellezza, da scoprire camminando tra le alte pareti di questo meraviglioso canyon, nuotando nelle sue acque cristalline e ammirando rocce millenarie d'innomerevoli colori.

*Lunigiana, a land of water and stone, even in the height of summer is crossed by streams of fresh and clear water that seek their way to the sea from the peaks of the Apennines.*

*Cooling off in these **natural pools** is an everyday for*



*locals and a pleasant discovery for tourists. Certainly, the most incredible destination is the **Canyon of the Stretti di Giaredo**, for river trek in safety with environmental guides and the provision of all the necessary equipment. It is a protected natural area of rare beauty, to be discovered by walking among the high walls of this wonderful canyon, swimming in its crystal-clear waters and admiring millenary rocks of countless colours.*

[www.strettidigiaredo.org](http://www.strettidigiaredo.org)

### Grotte di Equi Experience Park

si trova in Lunigiana, nel cuore del Parco Regionale delle Alpi Apuane, Global Geopark UNESCO, che conserva un patrimonio geologico e naturalistico di interesse europeo.

Offre attività diversificate: visite per tutti alla **grotta carsica**, all'ApuanGeoLab, al museo e al sito preistorico della Tecchia; mentre gli amanti dell'adrenalina possono provare un volo di 200 metri in **zipline** sul torrente o avventurarsi nella **'speleo-avventura'**: due ore



e mezza nelle viscere della montagna con imbraghi, caschi e luce frontale. Non mancano esperienze per i più piccoli con il **Kids Adventure Park**: percorsi acrobatici con tirolesi, ponti tibetani, zipline e la **palestra di arrampicata su roccia**.

**Equi Caves, Experience Park** is located in Equi Terme, in the heart of the Regional Park of the Apuan Alps, a UNESCO Global Geopark, which preserves a geological and naturalistic heritage of European interest.

It offers activities for a wide



*range of visitors: visits for all to the **karst cave**, the ApuanGeoLab, the museum and the prehistoric site of Tecchia; while adrenaline lovers can try a 200-meter **zipline** flight over the stream or venture into the **'speleo-adventure'**: two and a half hours in a dark cave with climbing harnesses and helmets with a front light. Do not miss the **cliff rock climbing** and, for the little ones, the **Kids Adventure Park** with acrobatic routes with Tyrolean, footbridges, Tibetan bridges, ziplines.*

[www.grottediequi.it](http://www.grottediequi.it)



**"Ancora adrenalina? Non perdere l'esperienza del Canyoning in Lunigiana, dell'arrampicata in falesia sulle Alpi Apuane o del Deep Water Soloing sulle coste rocciose del vicino Mar ligure."**

*"Still craving for adrenaline? Do not miss the experience of Canyoning in Lunigiana, from the cliff climbing in Apuan Alps to the Deep-Water Soloing in the rocky shores of the nearby Ligurian Sea."*

