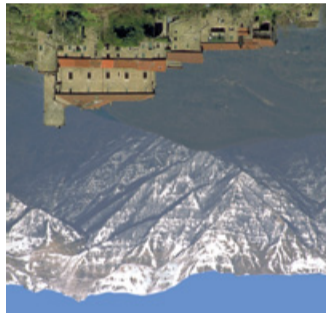




La Lunigiana est une grande vallée au Nord de la Toscane, traversée par la rivière Magra et caractérisée par un paysage agricole, de collines et de bois, entre les Montagnes de la Ligurie, l'Apennine Tosco - Emiliano et les Alpes Apuane. Depuis toujours la Lunigiana est une terre de passage



traversée par la Via Francigena et parsemée par certaines de villages fortifiés, châteaux et églises paroissiales romanes, le symbole de cette terre sont les mystérieuses Statue Stele qui remontent à cinq mille années avant J.C. Elles représentent un phénomène unique de sculpture mégalithique



La nature, bien conservée, a ses excellences dans les arêtes et les forêts du Parc National de l'Apennine Tosco-Emiliano, Réserve de la Biosphère Unesco, dans les sommets calcaires, grottes et sources karstiques, comme celles



de Equi Terme, du Parc Régional des Alpes Apuane, Global Geopark Unesco, dans les eaux



« Comment on peut apprécier cette diversité authentique de la Lunigiana ? À pied, à vélo (MTB ou e-bike), à cheval, dans les canyons, torrents et grottes... beaucoup d'activités pour tous ! »



accueillir et à offrir les produits d'excellence comme le Miel, la farine de châtaignes AOP, l'huile d'olive IGP, les champignons IGP, l'agneau de Zeri, le Testarolo et la Marocca de Casola (pain fait avec la farine de châtaigne) Presidi Slow Food, les vins Collini di Luni DOC et Val di Magra IGT.

Impides de la rivière Magra avec ses torrents, cascades et canyon, comme les Stretti di Giaredo. Actuellement la grande tradition rurale de la Lunigiana s'exprime dans l'hospitalité des Maisons de vacances et restaurants qui sont prêts à vous

en Italie.

Lunigiana Active

lunigiana

Lunigiana active

Découvre cette terre comme tu préfères



Toscane



lunigiana Terra di confine, natura infinita

Le domaine touristique Lunigiana est formé par les Municipalités de : Aulla, Bagnone, Casola in Lunigiana, Comano, Filattiera, Fivizzano, Fossdinovo, Licciana Nardi, Mulazzo, Podenzana, Pontremoli, Tresana, Villafranca in Lunigiana et Zeri.



Découvre Lunigiana Active:

- www.lunigiana.land
- www.lunigiana.travel
- www.sigeric.it

En collaboration avec:



À vélo!

Louage et tour guidés en vélo (mtb et e-bike).



Collines, villages, routes secondaires, sentiers de différente difficulté permettent à la Lunigiana d'être une vallée parfaite pour le vélo. Les amateurs, les sentiers, les garages et les structures bike friendly sont vraiment beaucoup.

Avec le programme



Lunigiana Active des centres de location de **Mtb et E-bike** sont à disposition, ici on trouve des accessoires pour toute la famille et bike manager pour informations et assistance.

Il y a la possibilité de faire des tours guidés avec des



guides qualifiés pour découvrir l'Apennine et les Alpes Apuane, à travers châteaux et agritourismes où s'arrêter pour des goûters énergétiques et savoureux.

Info:

www.lunigianabikearea.com

À pied et à cheval!

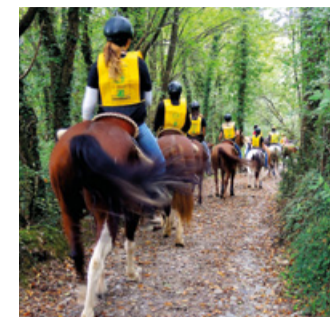
Trekking : Apennine, Alpes Apuane, Via Francigena.



On peut découvrir la vallée de la Lunigiana **à pied ou à cheval** à travers sentiers, villages et anciennes routes. Un territoire compris entre le Parc National de l'Apennine Tosco - Emiliano, le Parc Régional des Alpes Apuane et le Parc Régional des Cinq



Terres. Possibilité d'itinéraires à partir de 2000 mètres entre lacs glaciaires et prairies jusqu'à la mer avec ses plages et ses côtes rocheuses. Les centres d'information Lunigiana Active vous donneront des conseils sur



le parcours le plus approprié pour chaque jour, en autonomie ou avec des tours guidés. Tout le long de la Via Francigena et la Via del Volto Santo il sera possible combiner Nature et Histoire, en suivant les pas des pèlerins du Moyen-Âge.



Castagna Bike

Le second dimanche d'octobre a lieu une des manifestations dédiées au monde de MTB et Trail running, parmi les plus importantes d'Italie. Une manifestation non compétitive, pour tous, pour les athlètes et pour les familles avec trois parcours dédiés aux Bikers et deux parcours réservés aux Runners. Une merveilleuse opportunité pour découvrir la Lunigiana.

www.castagnabike.it



Aventure!

Canyon et torrents de la Lunigiana.



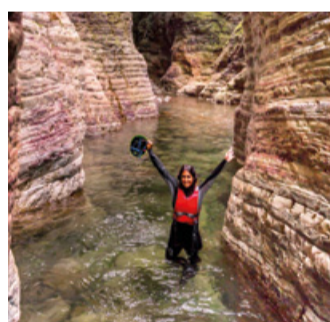
Alpes Apuane



La Lunigiana, Terre d'eau et de pierre, est traversée, même pendant l'été, par torrents d'eau fraîche et limpide qui du sommet de l'Apennine cherchent la rue pour rejoindre la mer.

Se rafraîchir dans ces **piscines naturelles** c'est normal pour les habitants de la Lunigiana et une

agréable découverte pour les touristes. Sûrement la destination la plus spectaculaire est le **Canyon des Stretti di Giaredo**, une randonnée dans la rivière avec des guides qui vous donnent aussi l'équipement nécessaire pour faire l'excursion en toute sécurité.



Stretti di Giaredo sont une zone naturelle protégée d'une rare beauté qu'on découvre en marchant entre les hautes parois de ce merveilleux canyon, en nageant dans l'eau limpide et en regardant les roches millénaires de nombreuses couleurs.

www.strettidigiaredo.org

Geo-Archeo-Adventure Park des Grottes de Equi

Il se trouve à Equi Terme, dans le cœur du Parc Régional des Alpes Apuane, Global Geopark Unesco, qui conserve un patrimoine géologique et naturel d'intérêt européen.

Il offre activités

diversifiées: visites pour tous à la **grotte karstique**, à l'ApuanGeoLab, au musée et au site préhistorique de la Tecchia ; les amateurs de l'aventure peuvent essayer la **zipline** au-dessus du torrent et voler pour 200 mètres ou faire une «**spéléo - aventure**»: deux heures

et demie dans une grotte sombre avec baudriers, casques et lampe frontale. Il y a aussi l'escalade sur la roche et, pour les plus petits, **Kids Adventure Park** avec des parcours acrobatiques, passerelles, ponts de singes et zipline.

www.grottediequi.it



« Encore aventure? Découvrez l'expérience du Canyoning in Lunigiana, de l'escalade dans les Alpes Apuane ou du Deep Water Soloing sur les côtes rocheuses du Mar Ligure. »

