

ist ein Erlebnis in herrlicher Natur und einer Vielzahl an Angeboten und Aktivitäten.

Lunigiana Active

Toscana



Das Tourismusgebiet der Lunigiana umfasst folgende Gemeinden: Aulla, Bagnone, Casola in Lunigiana, Comano, Filattiera, Fivizzano, Licciana Nardi, Podenzana, Pontremoli, Tresana, Villafranca in Lunigiana e Zeri.

Lunigiana

Lunigiana active

ist ein Erlebnis in herrlicher Natur und einer Vielzahl an Angeboten und Aktivitäten.



Lunigiana Active Services:

- www.visitlunigiana.it
- www.sigeric.it
- www.lunigianasostenibile.it

Unter der Schirmherrschaft von



Konzept und Ausführung: Verband der Reiseveranstalter Lunigiana, Coop. Sigeric, Coop. AlterEco – Grafik: Coop. AlterEco – Texte: Coop. Sigeric und AlterEco
Foto: Matteo Tollini, Matteo Dunchi, Walter Massari, Federico Palermiano, archivi AlterEco, Sigeric und Picchio Verde; Übersetzung: Elena Kompatscher

ist ein Erlebnis in herrlicher Natur und einer Vielzahl an Angeboten und Aktivitäten.

Lunigiana Active

Toscana



Das Tourismusgebiet der Lunigiana umfasst folgende Gemeinden: Aulla, Bagnone, Casola in Lunigiana, Comano, Filattiera, Fivizzano, Licciana Nardi, Podenzana, Pontremoli, Tresana, Villafranca in Lunigiana e Zeri.

Lunigiana

Lunigiana active

ist ein Erlebnis in herrlicher Natur und einer Vielzahl an Angeboten und Aktivitäten.



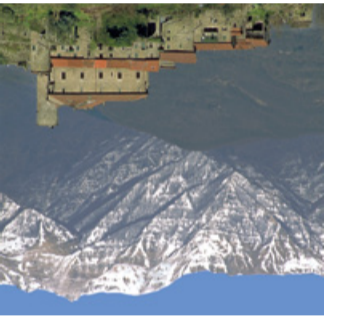
Lunigiana Active Services:

- www.visitlunigiana.it
- www.sigeric.it
- www.lunigianasostenibile.it

Unter der Schirmherrschaft von



Konzept und Ausführung: Verband der Reiseveranstalter Lunigiana, Coop. Sigeric, Coop. AlterEco – Grafik: Coop. AlterEco – Texte: Coop. Sigeric und AlterEco
Foto: Matteo Tollini, Matteo Dunchi, Walter Massari, Federico Palermiano, archivi AlterEco, Sigeric und Picchio Verde; Übersetzung: Elena Kompatscher



Lunigiana ist eine historische Region in Italien. Sie befindet sich südlich der Region Ligurien und nördlich der Region Toskana. Lunigiana umfasst die südligurische Provinz La Spezia und nordtoskanische Provinz Massa Carrara. Sie liegt im Einzugsgebiet der Magra und deren Mündung ins ligurische Meer. Sie reicht von Val di Magra bis in die Gebirgslandschaften



Versilia und Garfagnana, bis nach Sarzana und Albareto in der Provinz Parma. Lunigiana umfasst auch die Cinque Terre, das Val di Vara, den Golf von la Spezia und die Apuanischen Alpen. Die berühmte Pilgerstrasse, Via Francigena, durchquert viele Dörfer, Burgen und romanischen Kirchen, deren Symbol die geheimnisvollen emilianischen Nationalpark „Stele“ Statuen sind. Sie stammen noch aus der Zeit von 5000 vor Chr. In der Region wurde



die größte Anzahl von Statuenmenhiren, darunter auch mehrere weibliche, des 3. und 2. Jahrtausends v. Chr. auf dem italienischen Festland gefunden. Die Natur mit ihrem beeindruckenden Gebirgskamm und den ausgedehnten Wäldern, die dem toskanisch-emilianischen Nationalpark des Apennin angehören, sind Teil des UNESCO Biosphärenreservats. Die



Kalkipfel, Grotten und Karstquellen wie zum Beispiel die von Equi Terme, durchziehen das Gebiet des Regionalparks der Apuanischen Alpen, der

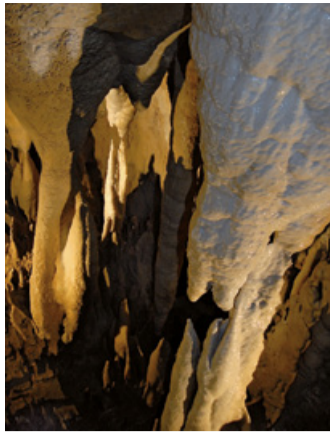


Teil des UNESCO Global Geoparks ist. Das klare Wasser des Magra-Flusses mit seinen Bächen, Wasserfällen und Schluchten, wie die Garedo-Schluchten (Stretti di Garedo), wird von der Europäischen Union geschützt. Die Gastfreundschaft gehört zu einer langjährigen Tradition der Bewohner der Lunigiana. Die vielen Bauernhäuser, B&B's, Ferienhäuser und die



sogenannten „Trattorias“ haben eine große Auswahl an ausgezeichneten Produkten der Region wie Honig, Kastanienmehl DOP, Olivenöl von Oliven IGP (geschuetzte geographische Angabe), Pilze IGP, Lammfleisch von Zeri, Testarolo und Marocca von Casola (Kastanienbrot), einheimische Weine von Lunigiana und Val di Magra IGT.

„Wie kann man am besten diese ungläubliche Vielfalt der Lunigiana erleben? Zu Fuß, mit dem MTB, E-Bike oder auf dem Pferd kann man sich ins Abenteuer stürzen und sich an Schluchten, Bäche und Höhlen heranwagen... es gibt zahlreiche Aktivitäten wo für jeden etwas dabei ist!“



Mit dem Fahrrad

Fahrradverleih und geführte MTB- und E-Bike Touren.



Die Lunigiana mit den wenig befahrenen Straßen umgeben von Hügeln, Dörfern und Burgen bietet Rad- und Wanderwege in verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Nach einem erlebnisreichen Fahrrad-Workshop sorgen freundliche Gastgeber für einen erholsamen



kulinarischen Abschluss. Mit dem Lunigiana Active Programm stehen Mtb- und E-Bike-Verleihzentren und Fahrradzubehör für Groß und Klein zur Verfügung. Fahrradmanager sorgen für Unterstützung und Informationen. Geführte Touren werden von qualifizierten Führern begleitet, die Sie durch den Apennin und



den Apuanischen Alpen führen, durch Burgen und Bauernhäuser, wo Sie für energiegeladene und leckere Snacks einkehren können. Also, kräftig in die Pedale treten und genießen.

Bike Center:
www.sigeric.it
www.lunigianasostenibile.it

Zu Fuß und auf dem Pferd!

Trekking auf dem Apennin, den Apuanische Alpen und der Via Francigena.



Die Wege und Dörfer der Lunigiana kann man auch zu Fuß oder auf dem Pferd entdecken. Das Gebiet kann erkundet werden zwischen dem Tosco-Emilianischen Nationalpark des Apennin, dem Regionalpark der Apuanischen Alpen und



dem nahe gelegenen Nationalpark der 5 Terre. Wanderwege bis zu 2000 Höhenmeter die von den Gletscherseen und Weiden bis zum Meer mit seinen Stränden und felsigen Küsten reichen. Das Personal der Informationszentren können Ihnen die beste



Route für jeden Tag empfehlen und Ihnen bei Bedarf Führungen organisieren. Entlang der "Via Francigena" und des Weges des Heiligen Antlitzes ist es möglich, Natur und Geschichte zu verbinden, indem man den Schritten mittelalterlicher Pilger folgt.



Castagna Bike

Am zweiten Oktoberwochenende findet eine der wichtigsten Veranstaltungen Italiens für alle Mountainbiker und Trail-Liebhaber statt. Drei Routen für die Biker und zwei Routen für die Runner sind sei es für Athleten als auch für Familien perfekt geeignet. Eine fantastische Gelegenheit die Lunigiana zu erkunden.
www.castagnabike.it



Abenteuer!

Schluchten und Bäche der Lunigiana

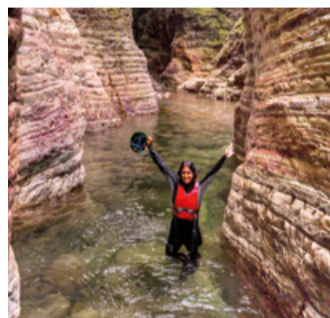


Apuanische Alpen innen und außen



Lunigiana, Land des Wassers und des Steins, wird auch im Sommers von frischen und klaren Wasserströmen durchflossen, die von den Gipfeln des Apennins den Weg ins Meer suchen. Eine Abkühlung in diesen natürlichen

Pools ist nicht nur ein Geheimtipp für Einheimische. Mit Sicherheit eines der faszinierensten Orte ist die **Giaredo Schlucht (Stretti di Giaredo)**. Für ein sicheres Flusstrekking steht Ihnen eine professionelle Führung und Ausrüstung zur



Verfügung. Bei einem Spaziergang zwischen den hohen Mauern dieser wunderschönen Schluchten kann man die seltene Schönheit der Natur und die unzähligen Farben der Felsen bewundern oder in kristallklarem Wasser schwimmen.

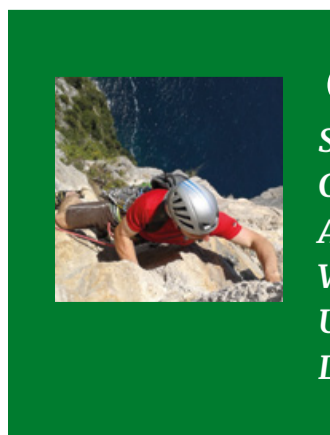
www.strettidigiaredo.org

Der Geo-Archeo-Abenteuerpark der Equi Grotten (Grotte di Equi)
Er befindet sich in der Lunigiana, im Herzen des Regionalparks der Apuanischen Alpen, der ein geologisches und natürliches Erbe von europäischem Interesse ist. Es bietet Aktivitäten für ein vielfältiges

Publikum an: Besuch in der Karsthöhle, dem ApuanGeoLab, dem Museum und die prähistorischen Stätte der Tecchia; Adrenalinjunkies können einen 200-Meter-Zipline-Flug über den Bach ausprobieren oder sich auf die "Speleo-Abenteuer"-Route wagen: zweieinhalb Stunden im Inneren

des Berges mit Gurten und Helmen mit Frontlicht. Auch für die Kleinen mangelt es an Erlebnissabenteuer nicht, denn auf die Kids wartet der spektakuläre Adventure Park mit akrobatischen Routen, Gehwegen, tibetischen Brücken, Ziplines und die künstlichen Kletterhalle.

www.grottediequi.it



“Noch Adrenalin? Verpassen Sie das einzigartige Erlebnis des Canyonings, des Kletterns in den Apuanischen Alpen oder Deep Water Soloing an den felsigen Ufern des nahe gelegenen Ligurischen Meeres nicht.”

