roccacastrignano.it
info: +39 0521 357036

Rifugio Lagdei
rifugiolagdei.it
info: +39 0521 889353

RESIDENZA LA COSTA
Ravarano
info: +39 0521 281171

PODERE CRISTINA
poderecristina.it
info: +39 0521 852741

Territorio

Tre antiche e prestigiose fortezze vi danno il benvenuto nella Valle.

Il **Castello di Felino**, imponente edificio cinto da fossato con quattro torrioni angolari ed un bel cortile interno, è sede del Museo del Salame di Felino e location ideale per convegni e cerimonie.

La **Rocca Sanvitale di Sala Baganza,** costruita nel XV secolo, sede di una ricca vita intellettuale di corte animata da figure femminili, come Barbara Sanseverino, divenne dal XVII secolo residenza di caccia dei Duchi di Parma. Nelle cantine e nell'ex ghiacciaia è allestita la Cantina dei Musei del Cibo (Museo del Vino).

Il **Castello di Torrechiara**, immerso in bellissimi vigneti, è la "rocha altiera et felice" del conte Pier Maria Rossi, costruito tra 1448 e 1460, uno degli esempi più rappresentativi dell'architettura castellare italiana. Una possente fortezza, con tre cerchia di mura e quattro torri angolari, che custodisce al suo interno preziose sale affrescate, tra le quali spicca la "Camera d'Oro".

Tre Castelli che ci parlano di un illustre passato, punti nodali di un complesso sistema di rocche e torri fortificate che raggiungeva le aree montane, segno del valore strategico dell'Appennino per il controllo del territorio. Un territorio solcato da antiche vie, strade di valico e di pellegrinaggio, ancora oggi principali direttrici di spostamento: **Via di Linari e Via Longobarda** segnavano il passaggio verso la Toscana mentre, nella parte più bassa, la valle era lambita dalla **Via Francigena.**

Lungo queste antiche strade si è sviluppato un sistema di pievi, chiese e abbazie che vanno a comporre oggi un ideale percorso del romanico, che si sviluppa lungo tutta la valle. Edifici religiosi che si alternano a suggestivi borghi nei quali ritrovare i caratteri tipici dell'architettura tradizionale e rurale: case- torri, antichi portali e stemmi di illustri famiglie, paesi arroccati e case in sasso adornate da fregi e maestà.

La rete museale arricchisce l'offerta turistico-culturale: musei legati alla tradizione locale, ma anche alla grande storia, come il Museo della Resistenza in località Sasso o il Museo del Risorgimento a Langhirano; musei "unici" come il Museo storico dei Lucchetti a Cedogno. Particolarmente significativa anche l'attenzione per l'arte contemporanea: dalla Fondazione Gastone Biggi (Tordenaso di Langhirano), al Sentiero d'Arte di Torrechiara, alla collezione civica di arte contemporanea a Sella di Lodrignano e alla casa museo Colibri (entrambe in Comune di Neviano degli Arduini), fino al Museo all'aperto Walter Madoi a Sesta Inferiore di Corniglio.

Prodotti Tipici

È indissolubile il legame tra territorio e prodotti tipici, un'unione che disegna la nostra identità. Eccellenze che affondano le radici nella storia e hanno come ingrediente fondamentale il sapere dell'uomo.

È la conformazione della valle, solcata dal torrente Parma, ad accompagnare il fluire dell'aria che, salita dal mare e valicato il crinale appenninico, assorbe nel suo viaggio la giusta proporzione tra componente umida e secca che crea il microclima ideale per la stagionatura del **Prosciutto di Parma DOP**. Al re dei salumi è dedicato ogni anno, nel mese di Settembre, un Festival che ha in Langhirano la sua location principale.

Il mosaico di prati stabili che, alternati a piccoli boschi o filari, occupa la fascia collinare e di media montagna è il segno visibile di un altro prodotto d'eccellenza, nostro ambasciatore nel mondo: il **Parmigiano-Reggiano DOP**. Un segno talmente identificativo che l'area fa parte della "Scuola del Paesaggio del Parmigiano Reggiano di Montagna", progetto che vede uniti Enti delle Province di Reggio Emilia e Parma nell'ambito della **Riserva MAB Unesco Appennino Tosco Emiliano**.

Il nostro paesaggio ha "un sapore", ma è anche scenario per la fruizione, bellezza da guardare e nella quale immergersi, come nei vigneti che impreziosiscono le nostre colline e danno vita alla **D.O.P. "Vini dei Colli di Parma"**.

La lavorazione e salagione della carne di maiale, praticata in valle fin dall'epoca romana, valorizzata durante il periodo longobardo e poi nel Medioevo, dà origine ad altri prodotti di rilievo, tra tutti il **Salame di Felino IGP**.

Un patrimonio talmente prezioso da essere custodito. Sono ben cinque i Musei del Cibo che si incontrano in valle: il Museo del Prosciutto di Parma a Langhirano, i Musei del Pomodoro e della Pasta a Collecchio, il Museo del Salame a Felino e il Museo del Vino a Sala Baganza (museidelcibo.it)

I boschi della zona collinare e montana ci donano altri preziosi sapori: il rinomato **Tartufo nero di Fragno**, (dal nome di una frazione in Comune di Calestano), al quale viene dedicata ogni anno una Fiera Nazionale; funghi, frutti spontanei e castagne, prezioso alimento nella storia d'Appennino, tra le quali spicca l'antico cultivar **Marrone di Campora.** Completano il quadro altri prodotti altrettanto tradizionali. Tra essi la **Spongata di Corniglio**, antico dolce, prodotto in periodo natalizio dalle famiglie del territorio; e ancora l'allevamento di **Pecora Cornigliese**, ottenuta alla metà del '700 dai duchi Borbone, mediante incroci fra pecore locali e la pregiata razza Merinos ed oggi **Presidio Slow Food**.

Sapori che si possono ritrovare nelle tante trattorie tradizionali, e nei ristoranti ed agriturismi diffusi in tutto il territorio, che si possono acquistare nelle antiche botteghe o direttamente nelle aziende agricole, nei salumifici e nei caseifici, molti dei quali visitabili e dotati di spaccio.

griturismocasanuova.com
info: +39 0521 868278

ASINANDO
sinandofattoriadidattica.wordpress.com
info: +39 349 4286844

Bar Ristorante by Vincent & Luna
montefuso.it
info: +39 349 6976922

centolaghirooms.it
info: +39 0521 899108

CORTE di RIGOSO COOPdiCOMUNITÀ
cortedirigoso.it
info: +39 0521 1857483

ebike TOUR
ebike-tour.it
info: +39 391 1234565

Piscina di Corniglio
prenotaunposto.it
info: +39 328 2168640

LOCANDA DAL TRATTORIA PIZZERIA SAN MARTINO
locanda-sanmartino.it
info: +39 0521 891434

La Tavola del Contado Torrechiara
FB /latavoladelcontado
info: +39 0521 956981

LA LOCANDA DEL BORGO
lalocandaditorrechiara.it
info: +39 391 1234565

GOLF DEL DUCATO PARMA
parmagolf.it
info: +39 0521 834037

esperta
espertasrl.com
info: +39 0521 803017

Cosa Fare

NATURA DA VIVERE

Parchi e Riserve Naturali da vivere e frequentare... è questo il nostro elemento distintivo. Un territorio accogliente che offre possibilità per tutti, dalle famiglie con bambini, a chi vuole fare brevi passeggiate in natura fino agli escursionisti più esperti che cercano trekking più impegnativi. Non mancano percorsi accessibili a tutti o semplici aree pic-nic nelle quali rilassarsi.

Partendo dall'antica Corte di Giarola e dal suo Centro visita, ci si può immergere nel **Parco Regionale Fluviale del Taro**, rotta di migrazione e sito di nidificazione di diverse specie di uccelli, l'ambiente perfetto per il birdwatching, per escursioni facili, percorsi di cicloturismo e mountain bike. Proprio una ciclovia lo collega al vicino **Parco Regionale Boschi di Carrega** che tutela un'area boscata collinare di grande interesse naturalistico, e storico - culturale. Il paesaggio è interrotto da piccoli rii, laghetti e numerose radure, oltre che da giardini monumentali che circondano ville storiche dell'antica nobiltà parmense.

Salendo si incontra il Parco Regionale delle Valli del Cedra e del Parma (meglio conosciuto come **Parco dei Cento Laghi**), un ampio territorio in cui la presenza delle diverse fasce altimetriche (dai 400 ai 1650 m s.l.m.) garantisce una notevole varietà di ambienti e un elevato grado di biodiversità. Un territorio tutto da vivere che unisce ai numerosi sentieri per semplici passeggiate o lunghe escursioni, la possibilità di praticare tutti gli sport in natura, sia in inverno che in estate. I luoghi ideali per un primo approccio al Parco sono il Centro Faunistico del **Monte Fuso e Schia Monte Caio**.

L'area di crinale è quella naturalisticamente più spettacolare, le cime più alte fanno da cornice ad uno splendido mosaico di laghi e torbiere di origine glaciale, compresi nel **Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano**, la cui parte sommitale supera i 1800 metri d'altezza. Una fitta rete di sentieri permette di raggiungere i laghi e scoprire questa area protetta, sospesa tra Europa e Mediterraneo, e di collegarsi all'itinerario "Alta Via dei Parchi". I principali punti di accesso alla rete sentieristica del Parco sono le località di Lagdei, Lagoni (Corniglio) e di Pratospilla (Monchio delle Corti).

Le caratteristiche del territorio e il rapporto di equilibrio instauratosi nel tempo tra uomo e natura, hanno portato al riconoscimento dell'area quale **Riserva MAB (Man and Biosphere) Unesco Appennino - Tosco Emiliano**, un titolo prestigioso che ci mette in contatto con il mondo intero e ci stimola ad impegnarci per la conservazione delle risorse in un'ottica di sviluppo sostenibile.

Per approfondire e scoprire tutte le opportunità di fruizione: parchidelducato.it
parcoappennino.it
mabappennino.it
sentieri.caiparma.it

Informazioni Utili

Ospitalità
La Val Parma offre una ricca ospitalità. Si può soggiornare in Alberghi e Hotel, incantevoli Agriturismi e accoglienti B&B, in Ostelli, Rifugi e persino bivacchi immersi nel bosco.
Ristoranti e trattorie offrono un'ampia selezione di piatti tradizionali: dagli anolini in brodo ai tortelli, agli arrosti e altre carni, e non possono mancare i salumi e il Parmigiano-Reggiano.
Per tutti i dettagli sull'offerta turistica si rimanda agli uffici Informazione Turistica o ai siti web di seguito elencati.

Uffici Informazione e Accoglienza Turistica, Centri Visita e siti utili

Iat R Ufficio informazione e accoglienza turistica di Parma
Piazza Garibaldi, 1 - Parma (PR)
+ 39 0521 218889
parmawelcome.it

Ufficio IAT dei Comuni di Sala Baganza, Collecchio, Felino e Traversetolo
Piazza Gramsci,1 - Sala Baganza (PR)
+39 0521 331342
iat@unionepedemontana.pr.it
vallidiparma.it

Ufficio IAT di Torrechiara
Borgo del Castello, 10 –
Torrechiara (Langhirano PR)
+39 0521 355009
iat@comune.langhirano.pr.it
portaletorrechiara.it

Centro Visita dei Parchi del Ducato c/o Corte di Giarola
Strada Giarola, 11 - Collecchio (PR)
+39 0521 802688
info@parchiemiliaoccidentale.it
parchidelducato.it

Ufficio Turistico Monte Fuso
Strada Monte Fuso 25/1 –
Scurano (Neviano degli Arduini PR)
+39 327 7805185
eventi@coopfuso.com
montefuso.it

Centro Visita del Parco nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano
c/o Rifugio Lagdei - Loc. Lagdei, 1 – Corniglio (PR)
+39 0521 889353 +39 333 2443053
info@rifugiolagdei.it
parcoappennino.it

Pro Loco di Calestano
Via Giuseppe Mazzini, 1 - Calestano (PR)
+39 338 1141429
info@tartufonerofragno.it

Castelli del Ducato di Parma, Piacenza, Guastalla e Pontremoli
castellidelducato.it

Musei del Cibo della Provincia di Parma
museidelcibo.it

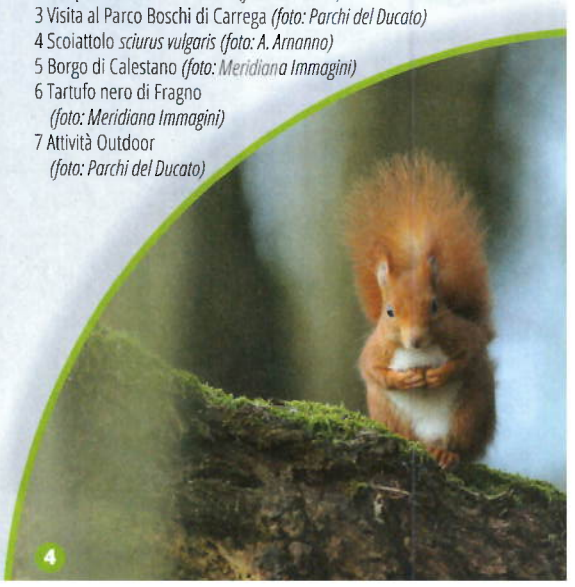
Riserva MAB Appennino Tosco-Emiliano
mabappennino.it

Turismo accessibile
parmaccessibile.org
vallidelfuso.it/neviano-arduini/neviano-accessibile

Guide Ambientali Escursionistiche
BenNature
+39 0521 822063 bennaturetrek@gmail.com
Bernabè Raffaella
+ 39 347 5136357 sempregreen99@gmail.com
Bertaccini Stefania
+39 328 2172237 Sbertaccini@hotmail.com
Ivaldi Elisabetta
+39 328 5718262 parmatourguide@gmail.com
Mortali Antonio
+39 339 7843072 antonio.mortali@trekkingtaroceno.it
Rinaldi Antonio
+39 328 8116651 antonio.rinaldi.76@gmail.com
Vanin Monica
+39 349 7839997 moni.vanin@gmail.com

Scopri tutte le info sugli operatori segnalati su visitemilia.com/terme-outdoor

Foto:
1 Paesaggio in Comune di Lesignano de'Bagni *(foto: F. De Palma)*
2 Ciaspolando sotto il crinale *(foto: M.Valenti)*
3 Visita al Parco Boschi di Carrega *(foto: Parchi del Ducato)*
4 Scoiattolo *sciurus vulgaris (foto: A. Arnanno)*
5 Borgo di Calestano *(foto: Meridiana Immagini)*
6 Tartufo nero di Fragno *(foto: Meridiana Immagini)*
7 Attività Outdoor *(foto: Parchi del Ducato)*



parcoappennino.it
info: +39 0585 947200
Parco Nazionale APPENNINO TOSCO-EMILIANO

castellidelducato.it
info: +39 0521 823221
Castelli del Ducato

museidelcibo.it
info: +39 0521 218889
PARMA I MUSEI DEL CIBO

parchidelducato.it
info: +39 0521 802688
PARCHI DEL DUCATO

EMILIA OUTDOOR

EMILIA
visitemilia.com

Nell'immaginario collettivo e nella percezione come destinazione turistica, Parma è associata alla musica lirica, all'ottima cucina e ai suoi prodotti agroalimentari di assoluta eccellenza. Una "petite capitale", insomma, del buon vivere.

Ed è così infatti. Ma c'è di più: nella Food Valley chiamata Val Parma, nei 90 km che il torrente segna dal crinale appenninico al Po, si aggiungono valori, si scoprono sapori, si accavallano paesaggi sempre diversi.

Dal punto di vista alimentare ed enogastronomico, Parmigiano-Reggiano DOP, Prosciutto di Parma DOP, Salame di Felino IGP e Vini dei Colli sono le punte di un diamante a molte facce, dove ogni vallata, ogni paese o frazione conserva tradizioni culinarie particolari e a volte radicate nella storia millenaria di questi luoghi.

E di storia se ne respira ancora tanta in queste valli, punteggiate da stupendi castelli, chiese e pievi, borghi storici e antiche corti agricole.

Il legame con i prodotti è suggellato dalla presenza in Vallata di cinque Musei del Cibo: il Museo del Prosciutto di Parma a Langhirano, i Musei del Pomodoro e della Pasta a Collecchio, il Museo del Salame a Felino e il Museo del Vino a Sala Baganza.

È un luogo prezioso e le cose preziose, si sa, vanno protette. La natura è protetta a più livelli. Il Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano custodisce le vette del crinale, il Parco Regionale dei Cento Laghi la media montagna, Il Parco Boschi di Carrega le foreste di pianura tra le vestigia del passato ducale, il Parco del Taro il fragile ecosistema del medio corso del fiume. Parchi da vivere grazie alle tante opportunità di fruizione, dall'escursionismo agli sport in natura.

Una natura protetta che ci mette in rete con il mondo intero grazie alla Riserva MAB (Man and Biosphere) UNESCO Appennino Tosco-Emiliano.

Che siano le creste rocciose o i laghetti glaciali del crinale, l'ordinato paesaggio agricolo di pianura dove sembra di scorgere ancora la mano della centuriazione romana, i filari regolari delle viti che muovono le colline in onde di colore, il profumo di fieno appena tagliato, di muschio o di funghi nel sottobosco, di legna che brucia nei camini, il rumore di un trattore o di foglie secche sotto i piedi, tutto qui invita a fermarsi, rallentare, vivere.

LEGENDA / *MAP LEGEND*

- bene naturale — *natural assets*
- cascata — *waterfall*
- golf club — *golf club*
- impianto sportivo — *sports facility*
- impianto sport invernali — *winter sports facility*
- parco avventura, tematico — *adventure park, theme park*
- percorso escursionistico, passeggiata — *hiking trail, walking path*
- percorso in bici, bike park — *bike route, bike park*
- museo del cibo — *food museum*
- borgo — *village*
- castello — *castle*
- chiesa — *church*
- monumento — *monument*
- museo — *museum*
- ponte storico — *historic bridge*
- torre — *tower*
- area sosta camper comunale — *municipal camper parking area*
- noleggio bike ed e-bike — *bike/e-bike rental point*
- IAT — *tourist information center*
- UIT — *tourist info point*
- Strada del Prosciutto e dei Vini dei Colli di Parma — *Prosciutto e Vini dei Colli di Parma Wine&Food Route*
- **sentieri escursionistici, varianti** — ***hiking trails, alternative routes***
- 1 Via Francigena — *Via Francigena, historic route*
- 5 Alta via dei Parchi — *Alta via dei Parchi, hiking itinerary*
- 6 Cammino Via di Linari — *Cammino Via di Linari, historic route*
- 10 Via Longobarda — *Via Longobarda, historic route*
- **Ciclovie** — ***Cycling routes***
- 1 Via Francigena in bicicletta — *Via Francigena bike route*

3 foto: Castelli del Ducato

CASTELLO DI FELINO

Costruito nell'890, è stato ampliato e fortificato nei secoli seguenti, raggiungendo il massimo splendore tra XIV e XV secolo, sotto la potente famiglia dei Rossi.

1 foto: Mauro Davoli

MUSEO ETTORE GUATELLI

Il "museo del quotidiano", dove gli oggetti rivestono le pareti creando un effetto scenografico carico di suggestioni visive e capace di evocare gesti quotidiani di vita contadina.

2 foto: Castelli del Ducato

ROCCA SANVITALE

Appartenuta ai Sanvitale dal XIII secolo, divenne poi residenza di caccia dei Duchi Farnese e Borbone. Conserva preziosi affreschi ed è arricchita dal giardino settecentesco.

5 foto: Paolo Panni

ABBAZIA DI SAN BASILIDE (BADIA CAVANA)

L'Abbazia vallombrosana e il monastero di San Basilide, fondato da San Bernardo degli Uberti, sono preziosi monumenti romanici e luoghi Matildici. Nelle vicinanze si trova il fico più antico d'Italia.

4 foto: Comune di Langhirano

CASTELLO DI TORRECHIARA

Gioiello dell'architettura tra Medioevo e Rinascimento, fatto costruire dal conte Pier Maria Rossi a metà del '400, è un'apparizione suggestiva per chi risale l'antica "valle del prosciutto".

6 foto: Nicolas Ablondi

SALTI DEL DIAVOLO

Spettacolari affioramenti di età cretacica, strette guglie e pareti rocciose che emergono in modo improvviso dal terreno, lungo il sentiero "La Via degli Scalpellini".

9 foto: Rachele Grassi

CHIESA DI SANTA MARIA ASSUNTA (ZIBANA)

Sorge in posizione dominante sulla Val Cedra. L'edificio ha origine medievale e conserva ben visibili le caratteristiche dell'architettura romanica.

10 foto: Parchi del Ducato

I LAGHI GLACIALI DELL'ALTA VAL PARMA E DELL'ALTA VAL CEDRA

Nella natura del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano, specchi d'acqua d'origine glaciale, contornati da maestose faggete, sono meta di splendide escursioni. Lago Santo, Lagoni, Laghi Sillara sono le gemme di un ampio sistema.

www.parcoappennino.it

8 foto: Luigi Romenghi

SCHIA E MONTE CAIO

Nella cornice del Parco Regionale dei Cento Laghi un comprensorio sciistico e turistico ottimo per gli sport all'aria aperta e il relax in natura. Appennino divertente per natura.

www.parchideldducato.it

7 foto: Alberto Mauri

CENTRO FAUNISTICO MONTE FUSO

Nell'area sono presenti oltre 100 ungulati, Centro visite UIT, Bar-Ristorante, Area Picnic e Area Camper, Parco giochi, Percorsi CAI e MTB.

www.montefuso.it

EMERGENZE DI PARTICOLARE INTERESSE

11 Chiesa di San Martino (Madregolo) - Sec. XII
12 Museo del Pomodoro e Museo della Pasta
13 Corte di Giarola - corte agricola medievale
14 Pieve di San Prospero (sec. XI)
15 Villa Soragna (Centro culturale, quadreria comunale e parco Nevicati)
16 Villa Casino dei Boschi - residenza estiva di Maria Luigia d'Austria
17 Pieve di San Biagio (Talignano) - XII sec.
18 Cantina dei Musei del Cibo (Museo del Vino)
19 Golf Club La Rocca
20 Museo del Salame di Felino
21 Villa Ceci (San Michele Gatti) - XVII sec.
22 Pieve di Barbiano (XII-XVIII sec.)
23 San Vitale Baganza (Borgo storico)
24 Chiesa di Sant'Ilario Baganza (XII sec.)
25 Badia benedettina di Santa Maria della Neve (XV sec.)
26 Sentiero d'Arte Torrechiara - Langhirano
27 Palazzo delle Terme di Lesignano de' Bagni
28 Pieve di San Michele Arcangelo (XII sec.)
29 Barboj di Rivalta: geosito
30 Fondazione Gastone Biggi (arte contemporanea)
31 Sala dei Tartari (Municipio di Langhirano)
32 Museo del Risorgimento Faustino Tanara
33 Museo del Prosciutto di Parma
34 Museo Uomo e Ambiente - Bazzano
35 Casa Museo Colibrì (arte contemporanea)
36 I boschi di Fragno e il tartufo nero
37 Oratorio di Iano (XVII sec.)
38 Calestano (borgo storico)
39 Ravarano e Castello di Ravarano (borgo storico)
40 Resti del Castello di Tizzano
41 Pieve di San Pietro (XI sec.)
42 Museo della Resistenza - Sasso
43 Pieve di Santa Maria Assunta (Pieve di Sasso) - X-XI sec.
44 Collezione civica di arte contemporanea - Sella di Lodrignano
45 Museo Storico dei Lucchetti
46 Cascata della Grondara
47 Cippo del Monte Fuso
48 Rocca di Belvedere (Torre di Rusino)
49 Chiesa di Santa Giuliana (XII sec.)
50 Croce del beato Cardinal Ferrari
51 Palanzano (borgo storico)
52 Centrale idroelettrica di Isola Palanzano
53 Eremo di San Matteo sul Monte Caio
54 Castello di Corniglio
55 Ponte Romano (prob. XII sec.)
56 Roccaferrara Superiore (borgo storico)
57 Chiesa della Madonna dell'Orsaro - Passo del Cirone
58 Museo all'aperto Walter Madoi (arte contemporanea)
59 Alta Val Parma in MTB: rete percorsi in bicicletta
60 Parco letterario Attilio, Bernardo e Giuseppe Bertolucci
61 Riana (borgo storico)
62 Antico Ponte di Lugagnano (XVII sec.)
63 Vairo (borgo storico)
64 Nirone (borgo storico)
65 Pianadetto (borgo storico)
66 Pratospilla: Stazione Turistica e sciistica
67 Forestaventura: percorsi acrobatici forestali
68 Grande Giro MTB: rete percorsi in bicicletta
69 Cittadella Paralimpica di Bazzano

Scala 1:150.000
0 1 2 3 4 5 Km

APPENNINO PARMA EST