Outdoor, natura e tanto divertimento

Lunigiana
Parco Nazionale dell'Appennino Tosco Emiliano
Parco Regionale delle Alpi Apuane
Parco Nazionale delle Cinque Terre
Golfo dei Poeti

SIGERICO

SERVIZI PER IL TURISMO

Lunigiana
Terra di confine, natura infinita

LE NOSTRE PROPOSTE

.Trekking
.E-bike tour

Lunigiana

Parco Nazionale
dell'Appennino
Tosco Emiliano

Parco Regionale
delle Alpi Apuane

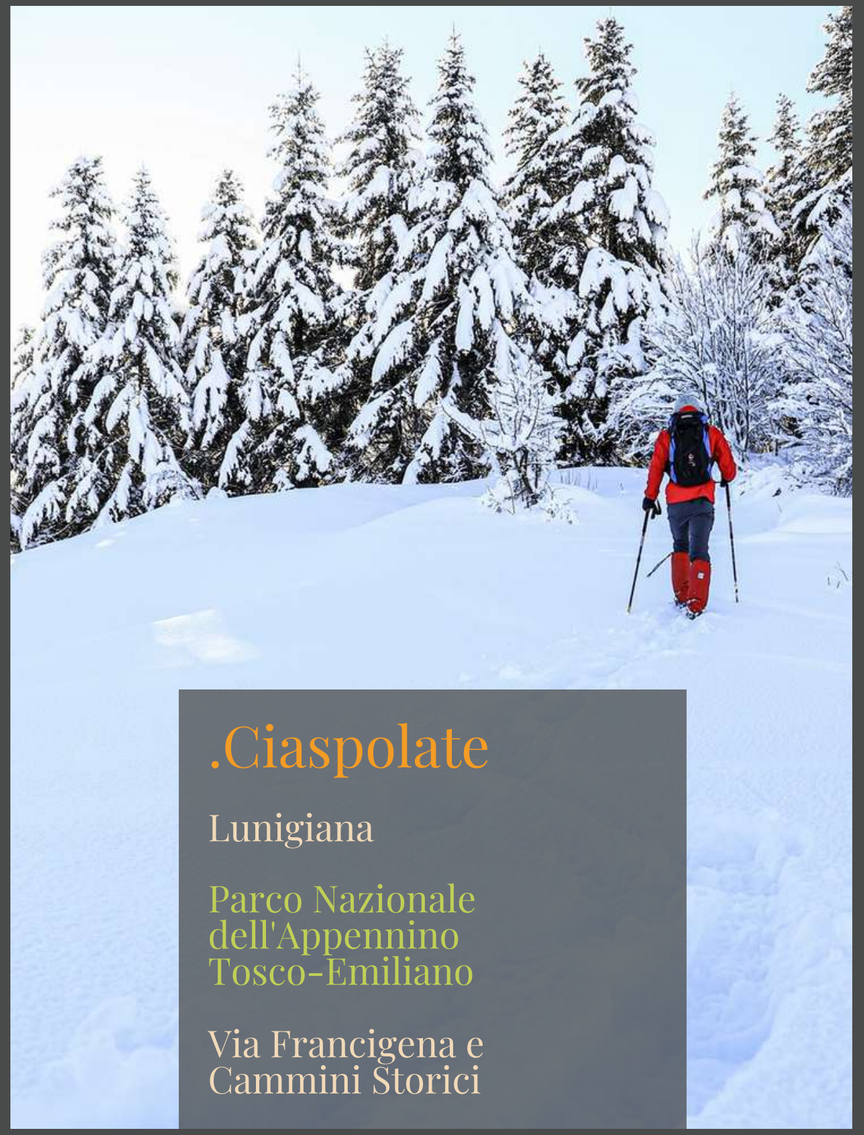
Parco Nazionale
delle Cinque Terre

Via Francigena e
Cammini Storici

.Noleggio E-bike

Lunigiana

Tutto l'anno



.Ciaspolate

Lunigiana

Parco Nazionale
dell'Appennino
Tosco-Emiliano

Via Francigena e
Cammini Storici

Inverno

.Stretti di Giaredo Adventure
.Francigena River Trekking
.Canoa nel Golfo dei Poeti
.Canyoning & Snorkeling

Lunigiana

Parco Nazionale delle Cinque Terre

Parco Regionale delle Alpi Apuane

Via Francigena e Cammini Storici

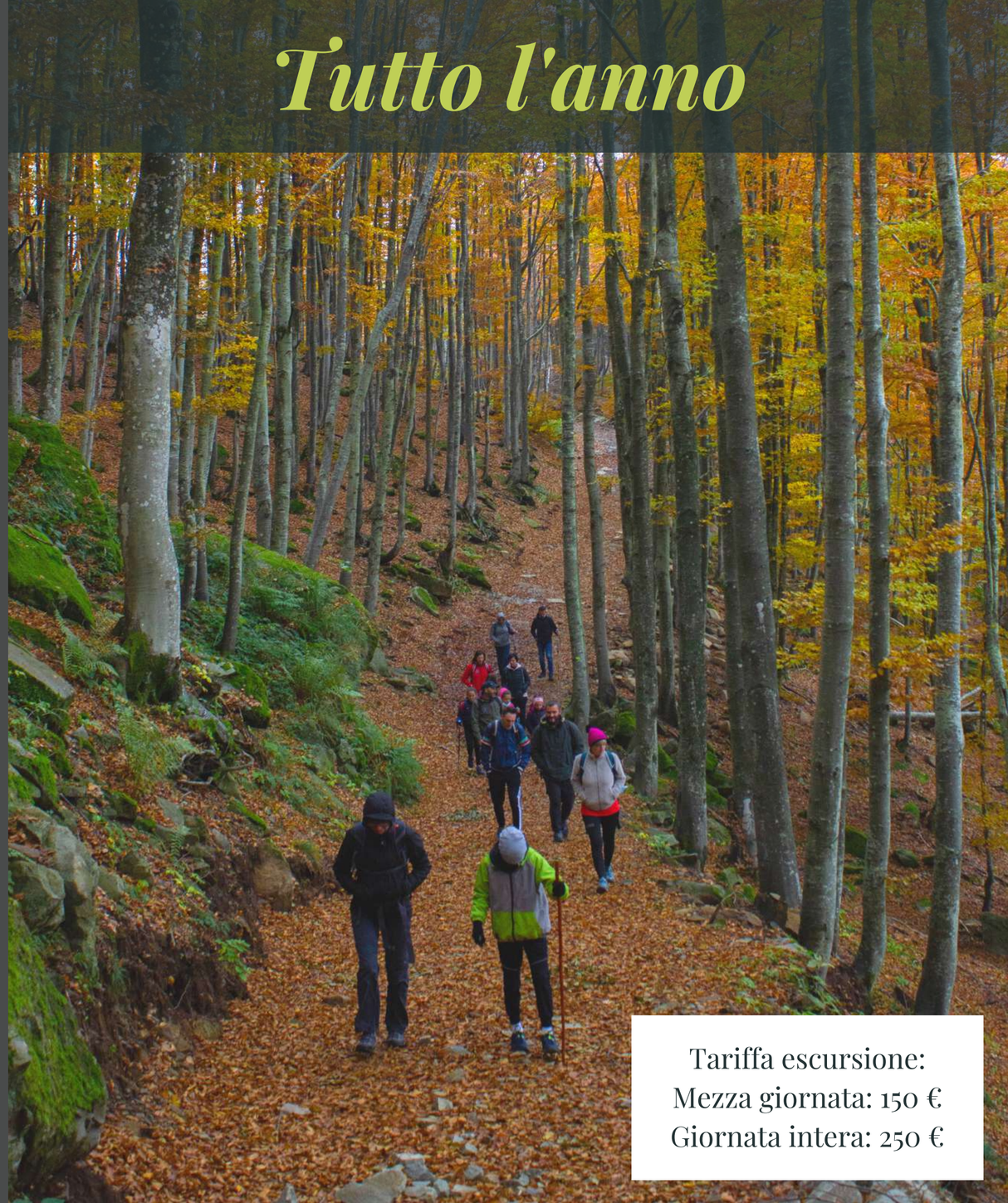
Estate

Trekking in Lunigiana

La Lunigiana si trova nella parte più settentrionale della Toscana, al confine con Liguria ed Emilia-Romagna.
Le nostre attività si svolgono su tutto il territorio della Lunigiana Storica, tra ambienti e scenari paesaggistici straordinari: i borghi e i castelli della Val di Magra, l'Appennino Tosco Emiliano (Parco Nazionale ed Area MAB UNESCO), le Alpi Apuane e Carrara, la Versilia, il Golfo dei Poeti e le Cinque Terre.

Numerosi sono i sentieri percorribili con le nostre guide, dalle vie storiche, alle vecchie mulattiere che collegano i vari borghi medievali, ai percorsi nelle aree protette come il Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano.

Tutto l'anno



Tariffa escursione:
Mezza giornata: 150 €
Giornata intera: 250 €

Trekking nel Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano

Tutto l'anno

Il Parco Nazionale dell’Appennino Tosco Emiliano segna il confine tra Toscana ed Emilia Romagna, definendo lo spartiacque tra il clima mediterraneo e quello continentale, e tra due ambienti morfologicamente molto diversi in cui la storia ha definito paesaggi umani molto variegati. Due versanti così diversi e allo stesso modo affascinanti, che offrono innumerevoli possibilità di escursioni, dalla passeggiata di mezza giornata a itinerari di più giorni. I **Trekking nel Parco Nazionale Appennino Tosco-Emiliano**, camminando lungo lo splendido sentiero di crinale oo, vi condurranno dal Passo della Cisa, al Cirone, al Lagastrello a quello del Cerreto, godendo di viste panoramiche mozzafiato tra storia e tradizioni rurali che arricchiscono la natura con i segni dell’uomo.

Possibili itienerari:

- **I prati di Logarghena, alpeggi e pastorizia in Appennino**
- **Il Lago Santo parmense e i 100 laghi di crinale**
- **I passi appenninici tra confine e collegamento**
- **Il bosco di Appennino, dal castagno al faggio**

Tariffa escursione:
Mezza giornata: 150 €
Giornata intera: 250 €

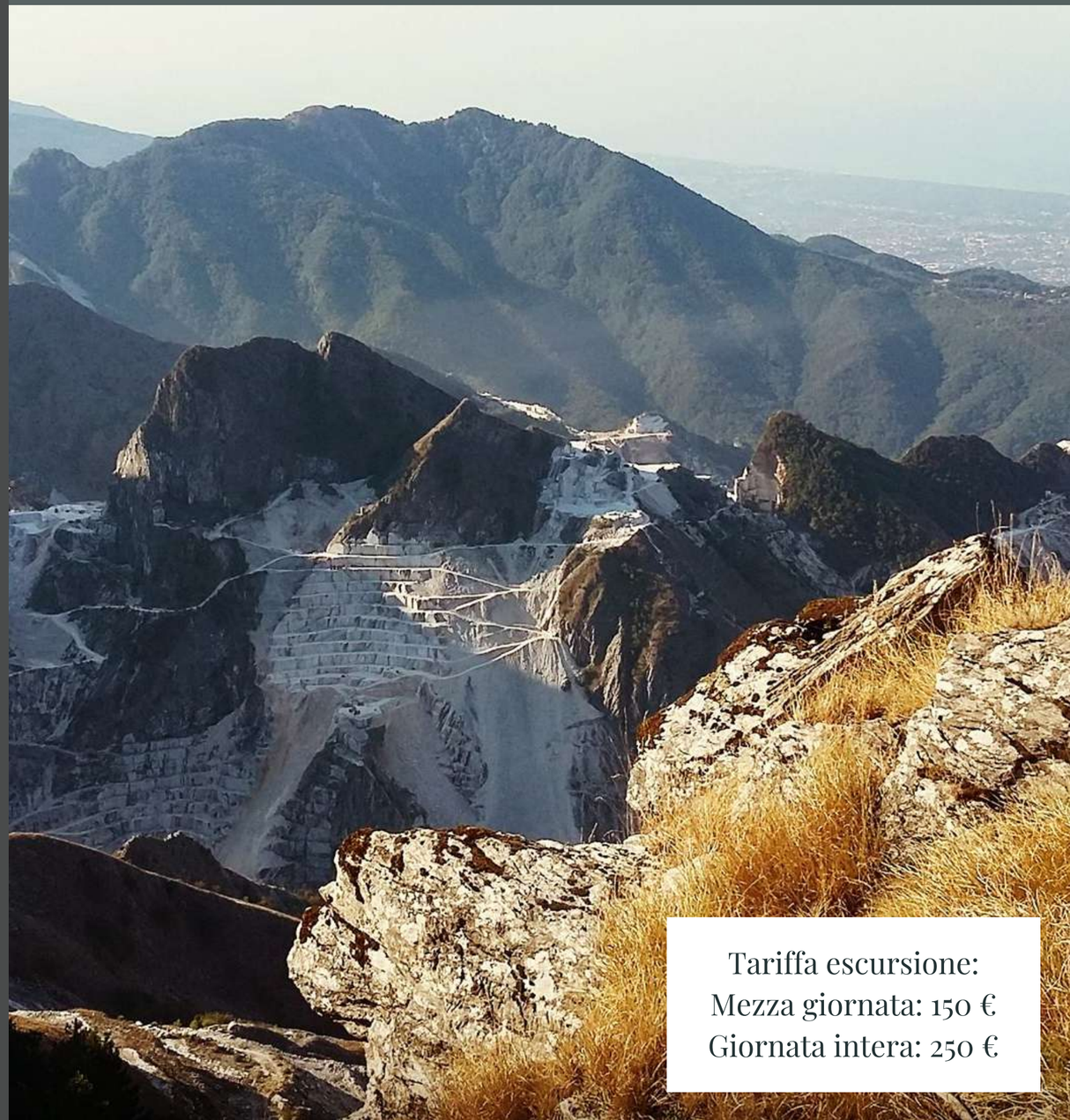
Trekking nel Parco Regionale delle Alpi Apuane

Tutto l'anno

Conosciute in tutto il mondo per l’estrazione del marmo di Carrara, sono montagne importantissime dal punto di vista della biodiversità e della geodiversità. Questa catena montuosa inizia a settentrione tra Lunigiana e Garfagnana con i monti Sagro, Pizzo d’Uccello e Pisanino, fino ad estendersi alla Versilia per una lunghezza di circa sessanta chilometri e una larghezza di cinque. Territorio carsico, le Apuane hanno un mondo ipogeo fantastico, regno degli appassionati speleologi, che è possibile conoscere in alcune grotte turistiche come quella del Monte Corchia o le Grotte di Equi Terme.

Le nostre proposte di escursioni in Apuane:

- Campocecina, il balcone di Carrara e i Monti Borla e Sagro, tra mare e montagna
- La Val Serenaia e le grandi vette apuane, Pisanino e Pizzo d'Ucello
- La Valle di Vinca, le selvagge Apuane lunigianesi
- L'anello di Colonnata, alla ricerca del murales di Kobra



Tariffa escursione:
Mezza giornata: 150 €
Giornata intera: 250 €

Trekking nel Parco Nazionale delle Cinque Terre e del Golfo dei Poeti

I Parchi delle Cinque Terre e di Portovenere, con l'Isola Palmaria, sono entrambi iscritti alla lista dei Patrimoni dell'Umanità dell'UNESCO. Questi luoghi meravigliosi sono perfetti per camminare, con veri e propri sentieri di montagna "vista mare". Qui dove si incontrano il clima continentale e il clima mediterraneo, la flora e la fauna mostrano tutta la loro varietà e creano un paesaggio unico, assieme all'opera dell'uomo che ha modellato i pendi per creare i famosi terrazzamenti. Dai boschi di castagno si passa alle coltivazioni di vite e olivo, dalla montagna al mare, dai versanti settentrionali più freddi ai versanti meridionali ricoperti da macchia mediterranea. Camminare qui è un'esperienza unica che richiede, però, un discreto allenamento e una buona conoscenza dei luoghi.

Tutto l'anno

Tariffa escursione:
Mezza giornata: 170 €
Giornata intera: 280 €

Trekking nel Parco Nazionale delle Cinque Terre e del Golfo dei Poeti

Tutto l'anno

Ecco alcuni degli itinerari proposti:

1. **Da Levanto a Monterosso, attraverso Punta Mesco**
Si entra nel Parco Nazionale delle Cinque Terre dall'ingresso occidentale, Durata: 3h circa

2. **Sentiero Azzurro**
Il Sentiero Azzurro è il più celebre percorso delle Cinque Terre, un sentiero di costa che corre lungo i terrazzamenti con i famosi muretti a secco, coltivati a vigne. Il percorso si sviluppa lungo un continuo sali-scendi vista mare, e garantisce scorci "da cartolina" sul Parco delle Cinque Terre.
Da Monterosso a Vernazza - Durata: 2 h circa.
Da Vernazza a Corniglia - Durata: 2 h circa.
Da Manarola a Corniglia, attraverso Volastra e il sentiero dei vigneti - Durata: 3 h circa
Da Manarola a Riomaggiore, per la Via Beccara - Durata: 2h circa (3,5 h con deviazione per Volastra)

3. **Da Riomaggiore, ingresso orientale del Parco Nazionale delle Cinque Terre, fino a Portovenere** - Durata: 6h

4. **Anello dell'Isola Palmaria** - Durata: 3,5 h (senza soste)

Altri possibili itinerari: anello di Monterosso; anello di Volastra; anello di Portovenere; anello di Campiglia;
Tramonti e Scalinata di Monesteroli; Lerici e Montemarcello; da Levanto a Bonassola; Alta Via dei Santuari (anche in E-Bike!).

Tariffa escursione:
Mezza giornata: 170 €
Giornata intera: 280 €

Trekking sulla Via Francigena

Tutto l'anno

La Via Francigena ha rappresentato la spina dorsale della viabilità europea durante i secoli del Medioevo, fin da prima dell'anno mille a partire dal celebre itinerario di Sigerico, arcivescovo di Canterbury, di ritorno da Roma verso l'Inghilterra. Oggi questa strada maestra della storia e della spiritualità viene percorsa a piedi in direzione dei luoghi santi da migliaia di pellegrini e viaggiatori, ed è divenuta uno degli itinerari storici più importanti del nostro Paese.
La Lunigiana e le sue valli sono uno degli snodi fondamentali della via Francigena che entra in Toscana proprio attraverso il Passo della Cisa per raggiungere le stazioni di sosta di Pontremoli e Aulla e proseguire poi verso il mare.

Tra le proposte per famiglie, l'escursione **FRANCIGENA 4KIDS** offre l'opportunità di ripercorrere la vita dei pellegrini medievali lungo antiche mulattiere e ponti che hanno vissuto mille anni di storia!

Tariffa escursione:
Mezza giornata: 150 €
Giornata intera: 250 €

Trekking sulla Via Francigena

Tutto l'anno

ORIENTEERING CON BUSSOLA

Come veri esploratori, armati di bussola e mappa muta, potremo vivere un'esperienza di orienteering a Filetto, uno dei più suggestivi borghi medievali della Lunigiana, che conserva la sua originaria forma quadrangolare ed è circondato dalla Selva di Castagni. Un'attività per adulti, gruppi e famiglie.

GUSTA FRANCIGENA

Un cammino di più giorni sulla Via Francigena, tra piccoli borghi, castelli medievali e natura incontaminata, ci condurrà alla scoperta dei sapori della tradizione culinaria lunigianese e all'incontro con le realtà di produttori locali. Accompagnati da una Guida Ambientale Escursionistica cammineremo sui percorsi delle tappe "Passo della Cisa - Pontremoli" e "Pontremoli - Aulla".

Tariffa escursione:
Mezza giornata: 150 €
Giornata intera: 250 €

E-Bike tour Lunigiana

Tutto l'anno

Le nostre e-bike (bici elettriche a pedalata assistita), permettono a tutti di pedalare alla scoperta dei castelli, delle pievi e dei borghi medievali della Lunigiana, lungo la Via Francigena e nel Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano – Riserva MaB UNESCO.

Le nostre escursioni in e-bike sono disponibili anche per le scuole superiori, con una serie di itinerari dedicati per scoprire arte, storia e ambiente della Lunigiana in un modo nuovo, avventuroso e divertente.

Un'esperienza unica e un'occasione utile per imparare pedalando:

- **Lunigiana MTB Experience**
- **Pedala e Gusta in Lunigiana**
- **In bici in famiglia**

Scopri tutti gli itinerari della Lunigiana Bike Area sul sito:
www.lunigianabikearea.com

Tariffe escursioni:
Mezza giornata: 160 € (1-4 bici) / 250 € (5-8 bici)
25 € a persona oltre le 8 persone
Giornata intera: 250 € (1-4 bici) / 350 € (5-8 bici)
40 € a persona oltre le 8 persone

E-Bike tour Cinque Terre

Tutto l'anno

In E-bike lungo i sentieri e i borghi del Parco Nazionale delle Cinque Terre, Patrimonio Mondiale dell' Unesco, per un suggestivo tour dove ammirare scogliere e paesaggi spettacolari, gustando i sapori genuini di vini e prodotti locali.

Pedaleremo attraverso i famosi terrazzamenti e i celebri vigneti a picco sul mare, sul confine tra lo spazio coltivato e l'inizio del bosco. Qui, dove si respira la vera essenza di questo luogo e dei suoi abitanti, al tempo stesso pescatori, agricoltori e boscaioli, è possibile specchiarsi nella meraviglia del Mar Ligure e delle sue coste rocciose (visibili per quasi tutto l'itinerario) per comprendere la complessità di questo paesaggio umano e l'importanza di preservare questi luoghi.

Tariffa escursioni:
350 € (2-5 persone)
60 € a persona oltre le 6 persone

Noleggio E-Bike

Se vuoi esplorare la Lunigiana in autonomia noleggia una e-bike, comoda bici a pedalata assistita del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano. Le e-bike sono normali bici da strada o mtb, tutte dotate di marce e di assistenza motore che renderanno possibile, anche alle persone meno allenate, percorrere interessanti itinerari in Lunigiana e nel Parco.

- Dove: pick up e drop off presso: Sigeric Bike Center Sorano , Filattiera
- Come: prenotazione obbligatoria con anticipo minimo di 24h
- Quando: tutto l'anno su prenotazione

Sempre forniti gratuitamente: casco, lucchetto, piccolo kit riparazione.

Scopri tutti gli itinerari della Lunigiana Bike Area sul sito:
www.lunigianabikearea.com

Tutto l'anno

Tariffa E-MTB Front:
Mezza giornata: 25 € a bici
Giornata intera: 40 € a bici
Tariffe E-MTB Full:
Mezza giornata: 30 € a bici
Giornata intera: 60 € a bici

Attività per bambini e famiglie

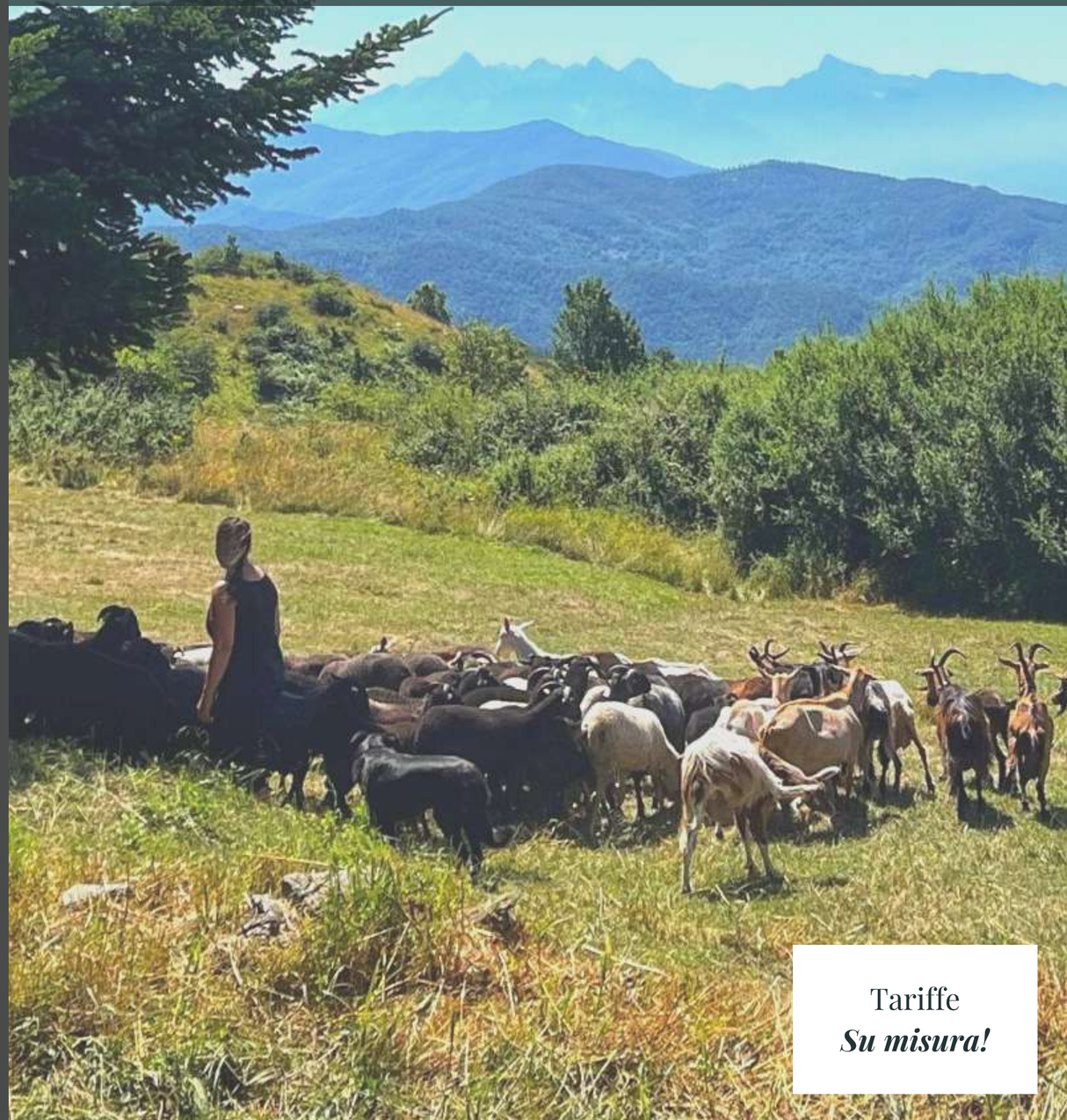
FRANCIGENA 4KIDS

Escursione per famiglie lungo antiche mulattiere e ponti che hanno vissuto mille anni di storia! Con le nostre guide si ripercorrerà la vita dei pellegrini medievali e si andrà a caccia dei simboli e segreti della Via seguendo i racconti e indizi del diario di Sigerico.

UNA GIORNATA COL PASTORE

Una giornata a spasso con il gregge e i pastori nella bellissima cornice del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco Emiliano: la vita del gregge, i cani da conduzione e da guardia, la mungitura, il formaggio, un’esperienza all’aria aperta assaporando antichi saperi. Tra le montagne dell’Appennino Emiliano è ancora viva una tradizione millenaria legata alla pastorizia.

Tutto l'anno



Tariffe
Su misura!

Attività per bambini e famiglie

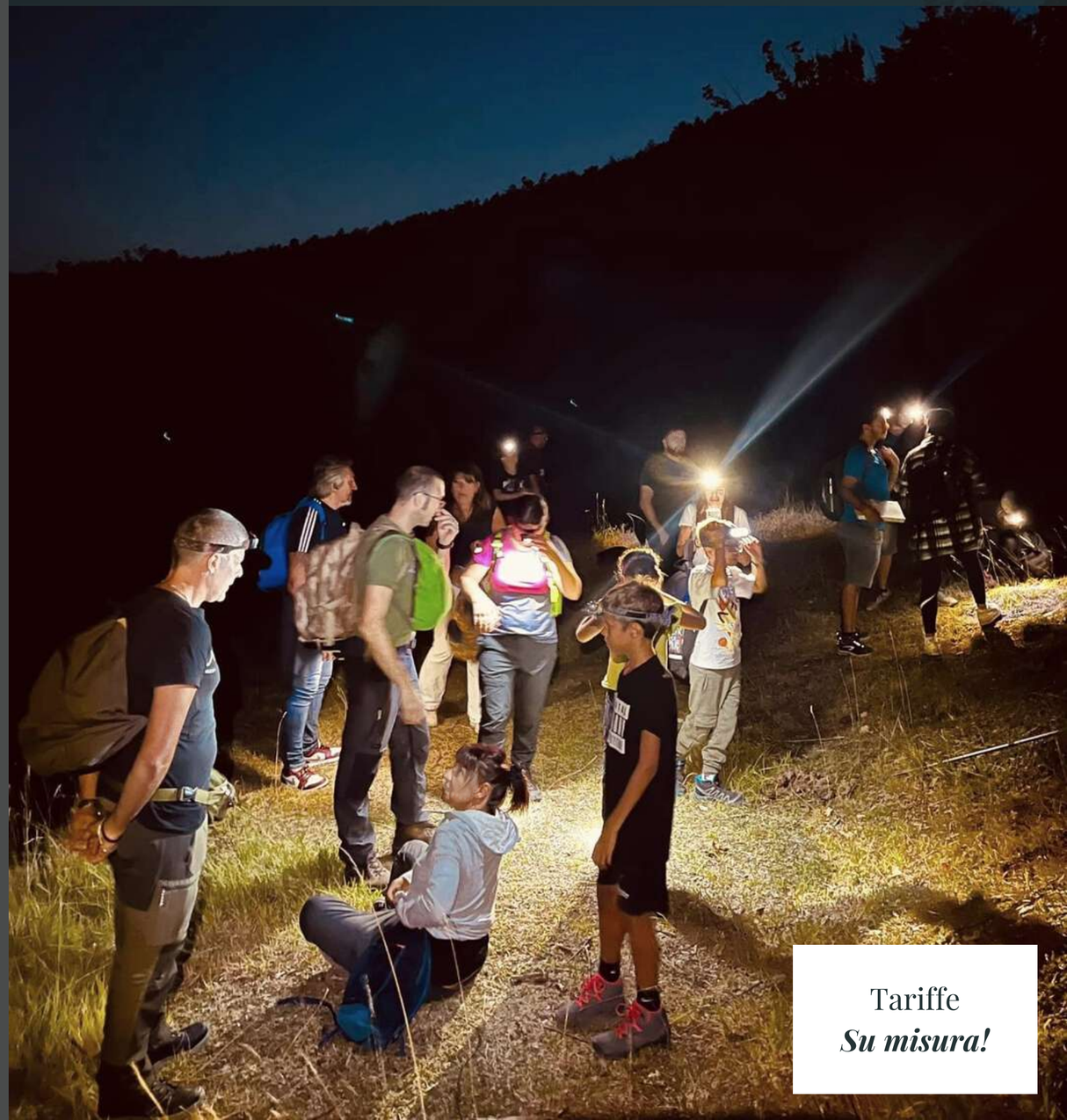
Tutto l'anno

IL BOSCO DI NOTTE

Tour in notturna nei boschi del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano per scoprire la vita animale che si risveglia dal crepuscolo all'alba. Siederemo in silenzio provando la sensazione del buio assoluto, con la sola luce delle stelle e delle lucciole ad indicarci il cammino. Attraverso la riproduzione di suoni, cercheremo di contattare gli abitanti più caratteristici del bosco, come l'allocco e la civetta. Un'esperienza unica per mettersi in contatto con la natura, adatta a grandi e piccini.

CACCIA AL TESORO NATURALE

Divertente attività per famiglie alla ricerca di forme, suoni e colori della natura tra antiche leggende e tradizioni popolari. Attraverso l'esplorazione dell'ambiente naturale impareremo ad osservare e comprendere la ricchezza e la biodiversità del territorio. I racconti di storie e leggende passate ci riporteranno indietro nel tempo alla scoperta dell'"antico tesoro" della tradizione contadina e montana.



Tariffe
Su misura!

Ciaspolate

Camminare nel bosco, sulla neve appena caduta, immersi negli spettacolari scenari del Parco dell'Appennino Tosco - Emiliano con le nostre ciaspolate invernali.

Possibilità di noleggio ciaspole per le escursioni in programma o in autonomia presso il nostro Sigeric Point in via Ricci Armani 10 a Pontremoli.

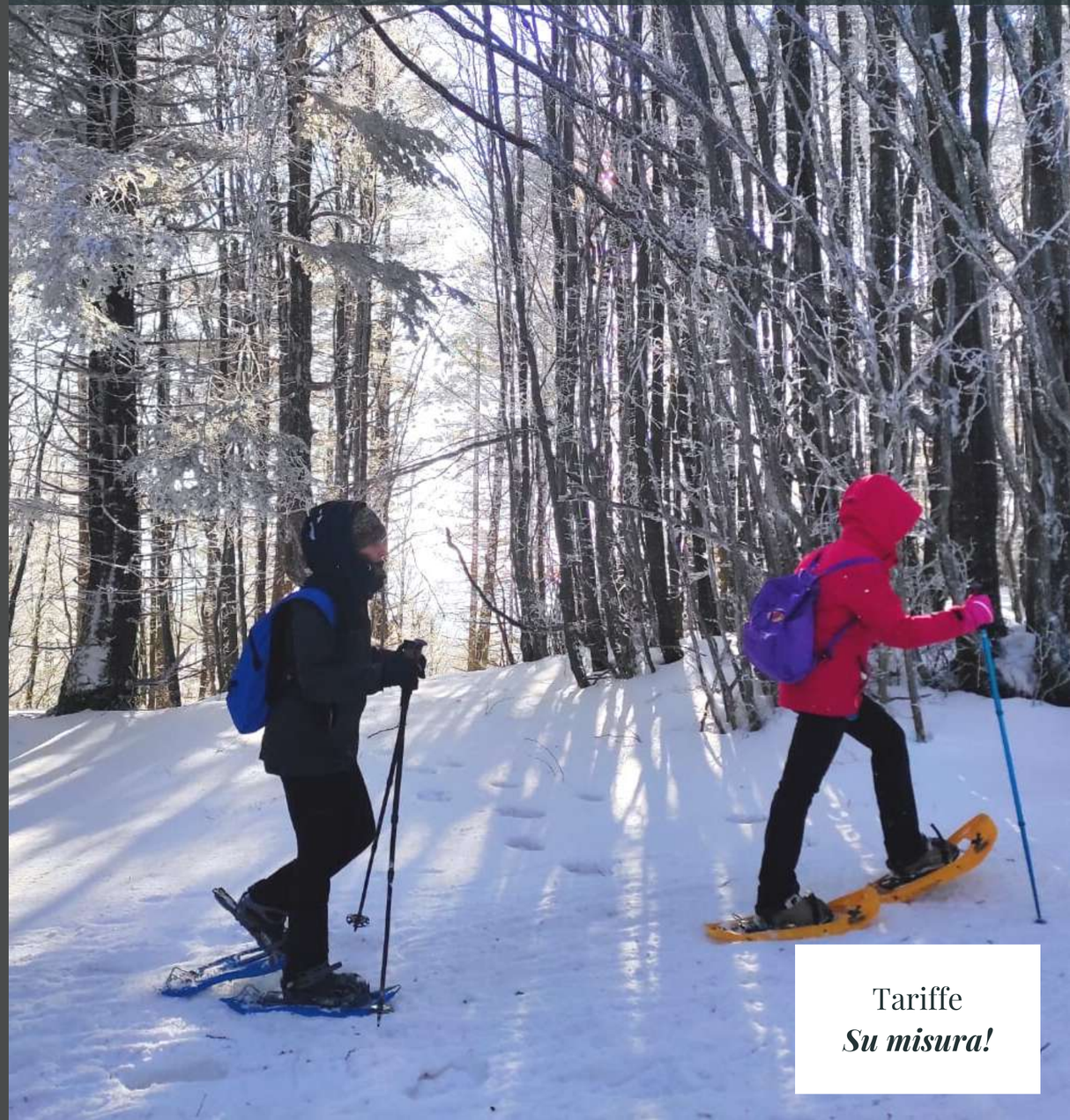
- Ciaspolata al tramonto al monte Spiaggi

Un percorso poco impegnativo attraverso un caratteristico bosco di faggi fino alla vetta del monte Spiaggi dove sarà possibile godere dello spettacolare panorama che spazia dalla costa versiliese sino alle Apuane.

- Ciaspolata alle Sorgenti del Secchia

Un trekking invernale immersi nella natura incontaminata del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano, tra scenari fiabeschi avvolti nel silenzio della neve.

Inverno



Tariffe
Su misura!

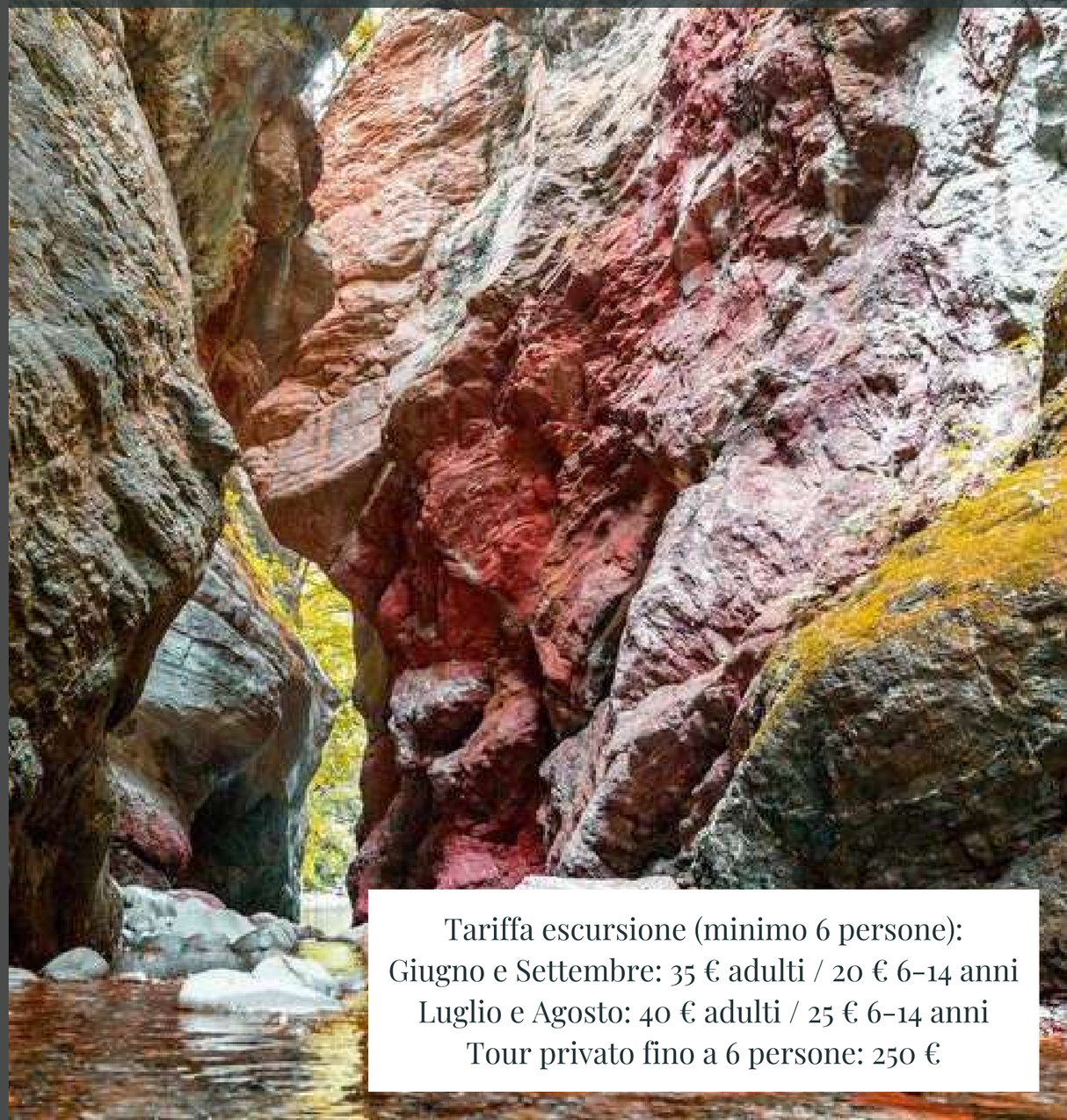
Stretti di Giaredo Adventure

Gli Stretti di Giaredo sono uno splendido canyon attraversato dal torrente Gordana in Lunigiana, tra i territori di Pontremoli e Zeri. Questo luogo spettacolare è parte di un SIC che si estende per 250 ettari nella Valle del Gordana, Sito di Importanza Comunitaria per la sua valenza geologica e naturalistica.

Stretti di Giaredo Adventure non è un'attività di canyoning o torrentismo, ma un trekking fluviale, un'esplorazione a piedi del torrente; per questo motivo è adatta anche a chi non ha esperienza nei fiumi e a bambini. Unico requisito necessario è saper nuotare. L'escursione parte dal piccolo paesino di Cavezzana Gordana da dove, percorrendo un sentiero e parte del greto del torrente per circa 20 minuti, raggiungeremo l'ingresso del canyon. Esploreremo gli Stretti camminando dentro e fuori l'acqua, attraversando a nuoto alcune pozze cristalline, immersi nella natura e tra impressionanti gole e pareti multicolore alte oltre 20 metri.

Scopri di più su: *www.strettidigiaredo.org*

Estate



Tariffa escursione (minimo 6 persone):
Giugno e Settembre: 35 € adulti / 20 € 6-14 anni
Luglio e Agosto: 40 € adulti / 25 € 6-14 anni
Tour privato fino a 6 persone: 250 €

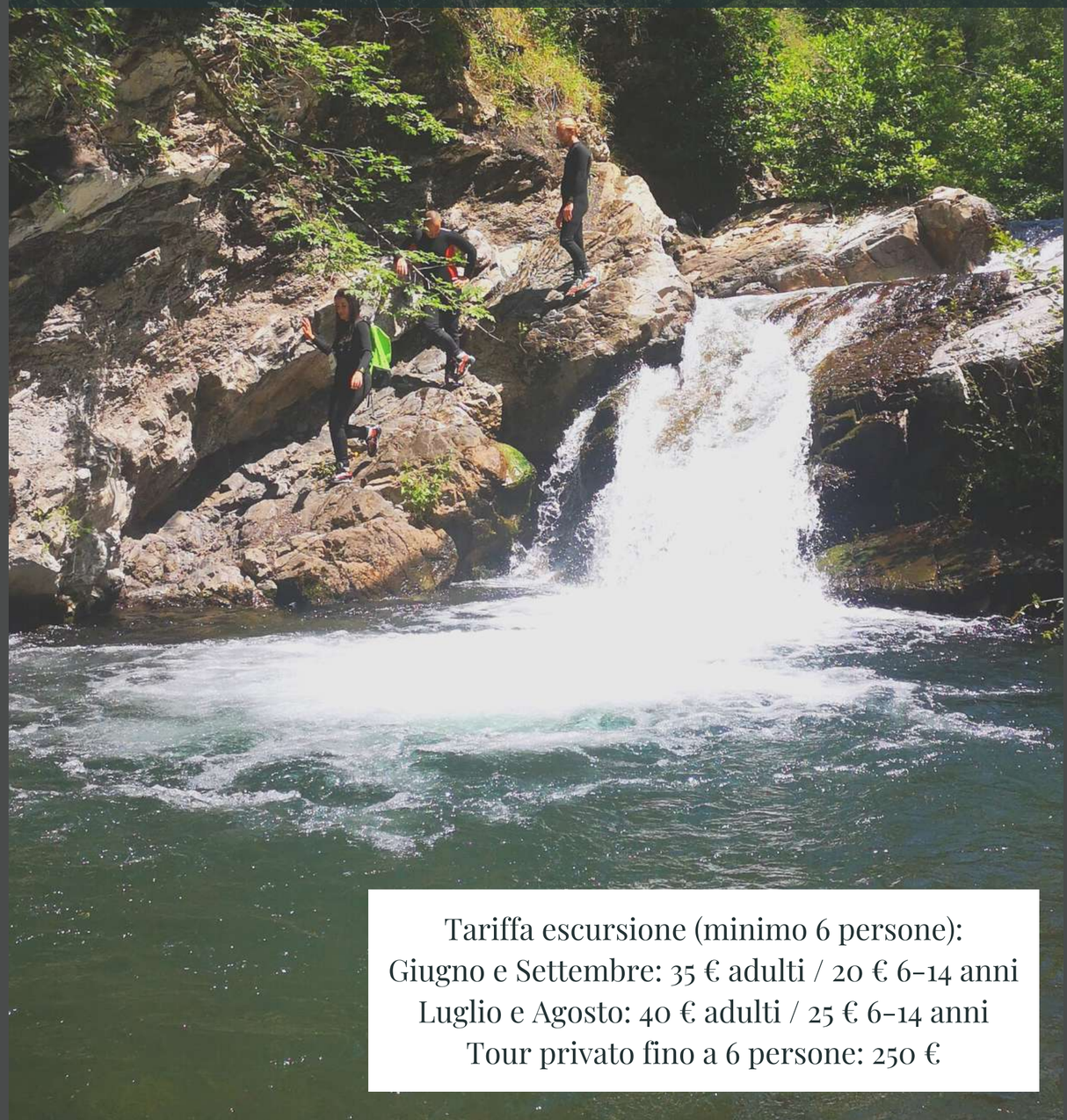
Francigna River Trekking

Via Francigena River Trekking non è un'attività di canyoning o torrentismo, ma un trekking fluviale, una esplorazione a piedi del torrente Civasola e del fiume Magra, con un tratto intermedio sulla storica Via Francigena, il pellegrinaggio che unisce Canterbury a Roma.

Esploreremo una terra tra due fiumi, il Fiume Magra e il torrente Civasola, percorrendo a piedi questi due corsi d'acqua per godere di prospettive naturali uniche. Prima risaliremo un tratto del torrente Civasola per abituarci a camminare nell'acqua, fino al "ponte traballante", un ponte tibetano che ci condurrà sul tracciato dell'antica Via Francigena.

L'attività è adatta anche a chi non ha esperienza nei fiumi e a bambini. Unico requisito necessario è saper nuotare.

Estate



Tariffa escursione (minimo 6 persone):
Giugno e Settembre: 35 € adulti / 20 € 6-14 anni
Luglio e Agosto: 40 € adulti / 25 € 6-14 anni
Tour privato fino a 6 persone: 250 €

Canoe Adventure nel Golfo dei Poeti

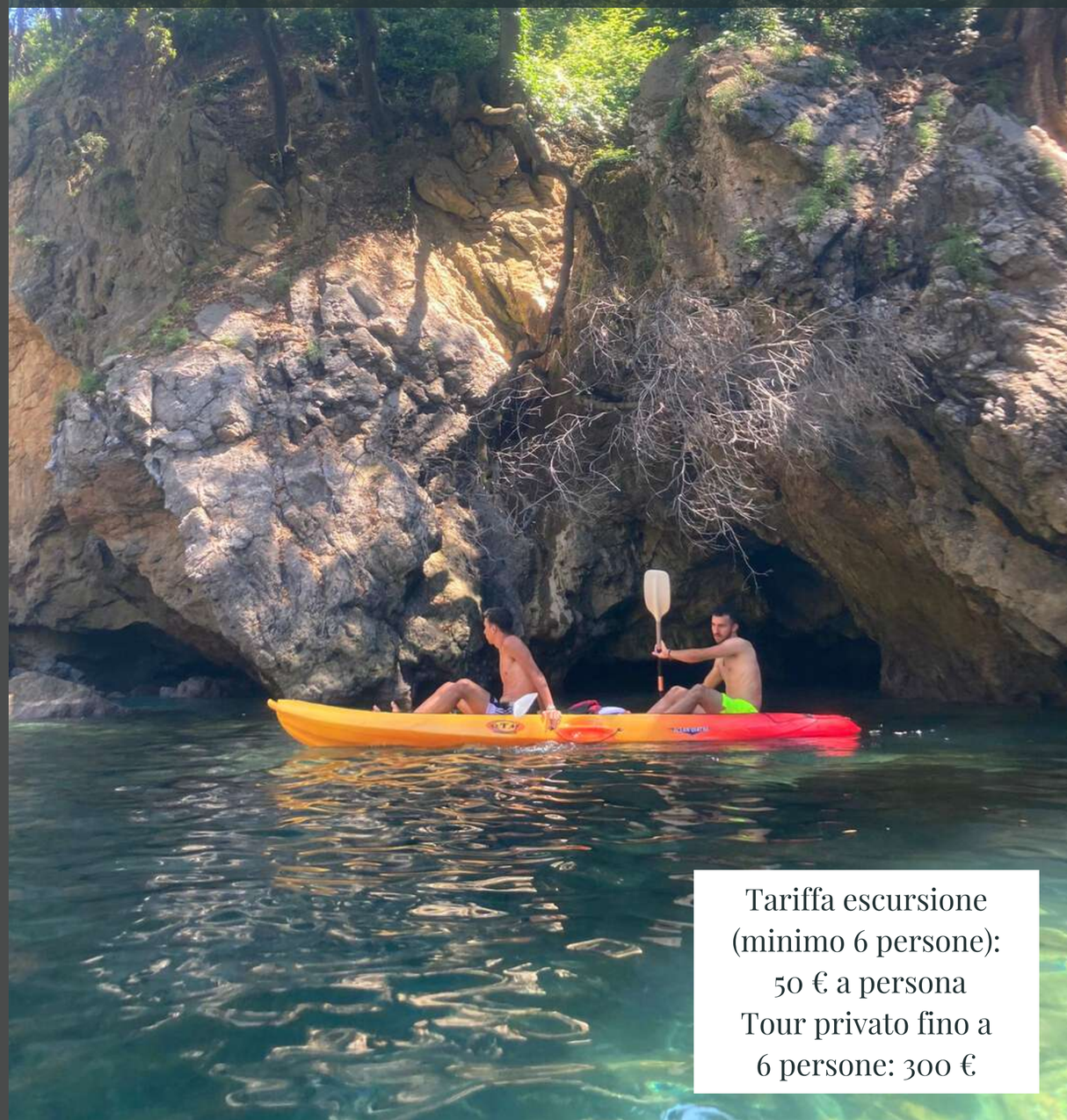
Estate

Immergetevi in questa fantastica esperienza in canoa adatta a tutti, con partenza e ritorno da Lerici, la Perla del Golfo dei Poeti.

In questo suggestivo tour in canoa della durata di circa tre ore, sarete immersi nelle acque scintillanti e cristalline del Golfo dei Poeti, per una giornata di puro divertimento, ammirando dal mare la costa frastagliata e le suggestive calette tra Lerici e San Terenzo.

Accompagnati da istruttori esperti e qualificati vivrete un'esperienza unica in tutta sicurezza.

L'attività è adatta anche a chi non ha esperienza e a bambini. Unico requisito necessario è saper nuotare.



Tariffa escursione
(minimo 6 persone):
50 € a persona
Tour privato fino a
6 persone: 300 €

Canyoning

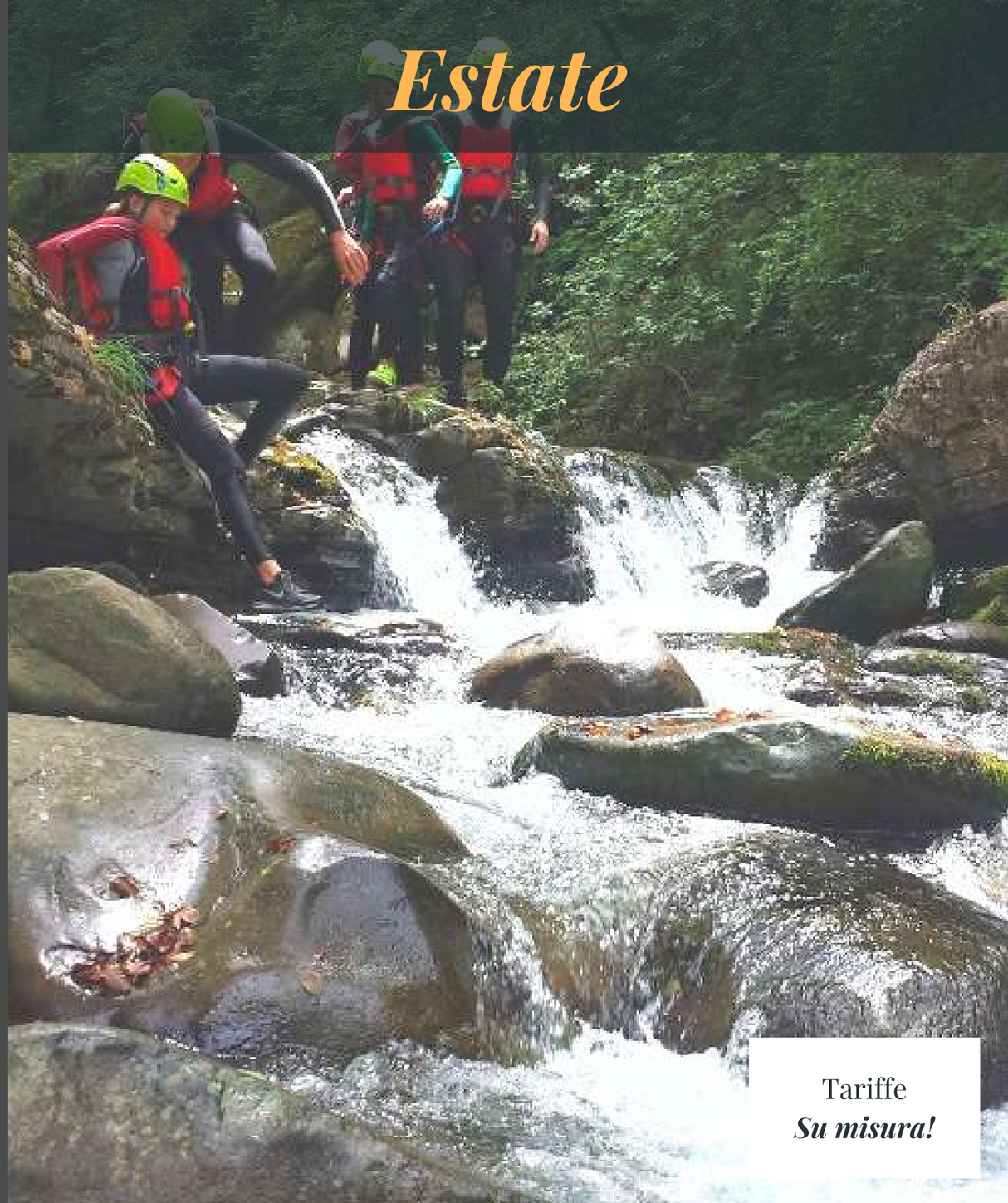
Uno sport divertente tra gli avventurosi torrenti della Lunigiana. Una vera esperienza immersi nel Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano, tra calate con corda, tuffi e scivoli naturali.
Questo tipo di attività viene svolto nella valle del Bagnone, percorrendo torrenti incontaminati con le nostre Guide Alpine.
Indispensabile saper nuotare – età minima 12 anni.

- **Canyoning torrente Acquetta**
- **Canyoning experience Bagnone**

Snorkeling nella Riviera Ligure

Immergiti con noi nelle acque cristalline del Mar Ligure!
Dal Golfo dei Poeti alle Cinque Terre, in un'area marina protetta di rara bellezza: un ricco ecosistema tutto da scoprire.

Estate



Tariffe
Su misura!

SIGERIC
SERVIZI PER IL TURISMO

Lunigiana
Terra di confine, natura infinita

Sigeric Soc. Coop. è una cooperativa formata da professionisti del turismo, guide turistiche e ambientali nata per fornire **servizi turistici di alto livello** rivolti a turisti, scuole, aziende, agenzie di viaggio e Tour Operators, Enti e Istituzioni pubbliche.

Le nostre guide operano in
Lunigiana, Levante Ligure, Riviera Apuana e **Parma**.

Sigeric nasce da un'esperienza decennale nel campo del turismo, che ci ha permesso di creare un'offerta ampia e di grande qualità che risponda alle esigenze di ogni turista: sia esso individuale, in famiglia, in gruppo oppure partecipante a un viaggio organizzato
o a una gita scolastica.

Il nostro lavoro è per noi in primo luogo una **passione**.
Il nostro obiettivo è quello di condurre il viaggiatore alla scoperta della Lunigiana Storica (e non solo!) ponendo l'attenzione sulla storia, la cultura, le bellezze naturali, le tradizioni e le eccellenze gastronomiche.

Per rendere un semplice viaggio una
ESPERIENZA INDIMENTICABILE!

CONTATTI e WEB

+39 331 8866241
+39 366 3712808

info@sigeric.it

Sigeric - Servizi per il Turismo

@sigeric

www.sigeric.it
www.villadosidelfini.it
www.strettidigiaredo.org
www.parmaturismo.it

DOVE SIAMO - Le nostre sedi operative

Sigeric Point
Via Ricci Armani, 10, 54027 - Pontremoli (MS)

Centro Produzione Didattica Sorano
Via Ponte Provinciale, 64, 54023 - Filattiera (MS)