



# fitness valley



In Val Sillaro  
stare in forma  
è naturale







Alla tua salute! - pag.3



Scopri la NATURA - pag.4



Scopri la STORIA - pag.6



Scopri la SALUTE - pag.8



Scopri LA TUA PROSSIMA VACANZA - pag.10





Alla tua salute!



## Dove siamo

La **Fitness Valley** è una valle incontaminata, che si estende lungo il corso medio-alto del fiume Sillaro, che ha mantenuta intatta nei secoli la sua bellezza, la sua naturalità e la sua originalità. Congiunge l'Emilia-Romagna e la Toscana e rappresenta il luogo ideale, con le sue **caratteristiche storiche, ambientali, culturali ed enogastronomiche**, per **potenziare la salute e combattere lo stress**.







# Scopri la NATURA



## Il bacino del Sillaro

Tutta la Fitness Valley è attraversata dal **fiume Sillaro**, che nasce a quasi 1000 metri di altitudine dalla cima dei Tre poggiori e dopo un corso di 73 Km si immette nel fiume Reno.

Il suo sistema idrogeologico si estende a sud, verso la Raticosa.



Gli aspetti geologici della valle medio-alta del Sillaro presentano una marcata differenza fra due diverse formazioni geologiche: la **marmoso-arenacea** e le cosiddette **"argille scagliose"**.





1



2



3



4



5



6



7

5

## Biodiversità e particolarità

La Comunità Europea ha riconosciuto che l'area che si estende dal Villaggio della Salute Più fino a oltre Villa Sassonero è un'area **SIC – Sito di Interesse Comunitario** (IT4050011) per la ricchezza e la protezione della biodiversità. Una valle che merita di essere riscoperta e meglio valorizzata, per intraprendere un viaggio affascinante e ricco di suggestioni naturalistiche:

- 1 il **Monte La Fine**
- 2 il **Sasso di San Zenobio**
- 3 il **Dragone di Sassuno**
- 4 la **Collina dei Gessi**
- 5 le **formazioni calanchive** di interesse della Comunità Europea
- 6 l'**anfiteatro naturale del Villaggio della Salute Più**, formato da una grandiosa e dolce corona di colline per circa 40 Km
- 7 numerosi **laghi e bacini idrici**

La Fitness Valley è inoltre ricca di **acque sulfuree e bicarbonato-solfato-calciche**, a partire da Piancaldoli per arrivare a Giugnola, al Villaggio della Salute Più e all'area dei Gessi. Fra le acque del territorio sono state riconosciute tre fonti termali dal Ministero della Salute.





# Scopri la STORIA



## Tutte le storie della Val Sillaro

La storia di questo territorio è ricca e affascinante. **Importanti personalità** hanno avuto qui i natali, o hanno intrattenuto rapporti con questo territorio: come Matilde di Canossa, che governava su gran parte del territorio; Papa Onorio II, nato a Fiagnano; Caterina Sforza; Ramazzotto dei Ramazzotti; Cristina de Pisan, prima autrice femminista. Ci sono **borghi e paesi** che raccontano storie millenarie.





## Un luogo di transito



Per la sua collocazione e le sue caratteristiche, la valle è sempre stata un luogo importante di transito, dalla strada romana **Flaminia Minor** al passaggio della **Linea gotica** durante la Seconda guerra mondiale (il palazzo del Calanco è stato sede del comando prima tedesco poi alleato, mentre Ca' Nova fu ospedale militare).



## Approfondimento

Per saperne di più rimandiamo a libri *Alle radici del Sillaro* e *Alla ricerca della Linea gotica*, scritti dallo studioso di storia locale e cittadino di Giugnola Prof. Emilio Prantoni (ed. Bacchilega).

Emilio Prantoni  
**Alle radici del Sillaro**  
*Frammenti di storia, cronaca, leggende*



BACCHILEGA EDITORE



Emilio Prantoni  
**Alla ricerca della Linea Gotica**  
*Raggiungere la Futa attraverso la Via degli Dei, la Via Flaminia Minor, la via del Sillaro e la strada della Futa*

BACCHILEGA EDITORE





# Scopri la SALUTE



## L'identikit della Fitness Valley

**Il fitness è lo stile di vita dello stare bene e in forma**, capace di utilizzare in modo particolare le energie della natura per potenziare il benessere e la salute. Sia il fitness sia il wellness hanno come obiettivo il benessere; il fitness però cerca il benessere in funzione della salute, mentre il wellness cerca il benessere più legato al piacere. Anche l'etimologia inglese segue questa distinzione (*to fit*, stare in forma; *to be well*, stare bene).

Fatta questa premessa, risulta molto chiaro come la Valle del Sillaro possa essere davvero la Fitness Valley!



### Natura



È una **valle incontaminata** dai processi dell'urbanizzazione e dell'industrializzazione, e quindi da smog, inquinamento e polveri sottili, capaci di uccidere secondo i dati dell'OMS, milioni di persone l'anno; qui invece le persone più attente rimangono spesso emozionate dai cieli tersi, dai tramonti dorati e dalle volte stellate piene di silenzio.



## Biodiversità

È l'emblema dell'**ecologia ambientale**, che sostiene la biodiversità nelle varie manifestazioni della natura, secondo le direttive della Comunità Europea che ha definito in modo preciso le aree SIC della vallata.



## Salute dal campo al piatto

La maggioranza dell'**attività agroalimentare** è **biologica**, e quindi l'alimentazione proposta è genuina e rispettosa delle tradizioni culinarie.



## La valle

Potenzia e rafforza il benessere e la salute degli abitanti e dei loro ospiti grazie alle energie della natura: **cibo biologico**, **aria ricca di ossigeno**, **acque termali** fonte di cure e benessere, ricchezza di **fisiofitness**: golf, pesca, equitazione, canottaggio, calcio, cicloturismo, nuoto, trekking....



Se si esaminano seriamente tutte le peculiarità della Fitness Valley, si può veramente evidenziare che essa presenta caratteristiche speciali e spesso uniche.



Scopri la TUA  
PROSSIMA VACANZA



## Turismo e percorsi nella Fitness Valley

Un mondo importante e stimolante come quello del turismo, nel corso degli anni ha modificato il proprio paradigma: non si promuove più solo un singolo prodotto turistico, ma il **territorio nella sua interezza**, con tutte le sue opportunità. La Fitness Valley diventa quindi un brand turistico da promuovere a livello regionale, nazionale e internazionale, assieme alle sue storie, le sue emergenze e le sue unicità.





Un viaggio autentico, in grado di soddisfare anche le aspettative più sofisticate di turisti e visitatori attenti e curiosi: turisti vecchi e nuovi, diversi rispetto al passato, sempre più alla ricerca di emozioni ed esperienze nuove e coinvolgenti. **La Valle del Sillaro offre molteplici e complementari opportunità** che possono stimolare **percorsi in mezzo alla natura** per godere di un territorio autentico, ricco di suggestione, che si consegna al visitatore intatto nel suo fascino presente, legato anche alla sua scarsa antropizzazione. Percorsi stimolanti per respirare aria pura, in alternativa allo smog delle nostre città; itinerari che possono rappresentare una chiave importante in termini di prevenzione e di cura.

Infine, i collegamenti consentono di partire dalla Fitness Valley per scoprire le eccellenze di un territorio ancora più vasto, come le **città storiche** e le **città d'arte** tra Emilia, Romagna e Toscana.



## Approfondimento

Su questa ricchezza di itinerari il Prof. Emilio Prantoni ha scritto due volumi significativi, *Percorsi nella valle del fitness* e *Di qua e di là dall'Appennino Tosco-Emiliano*. Nel primo ha dettagliato tutti i percorsi ricchi di storia, cultura e benessere all'interno della Fitness Valley; nel secondo ha descritto gli itinerari che si possono fare partendo dalla Fitness Valley e spingendosi in Emilia, Romagna e Toscana.



Emilio Prantoni

**Percorsi nella valle  
del fitness**

Muoversi lungo il Sillaro  
tra cultura, natura e benessere

BACCHILEGA EDITORE



Emilio Prantoni

**Di qua e di là  
dall'Appennino  
Tosco-emiliano**

alla ricerca della bellezza in un territorio  
ricco di fascino storico e artistico

BACCHILEGA EDITORE







**fitness  
valley**

**[www.fitnessvalley.it](http://www.fitnessvalley.it)**