



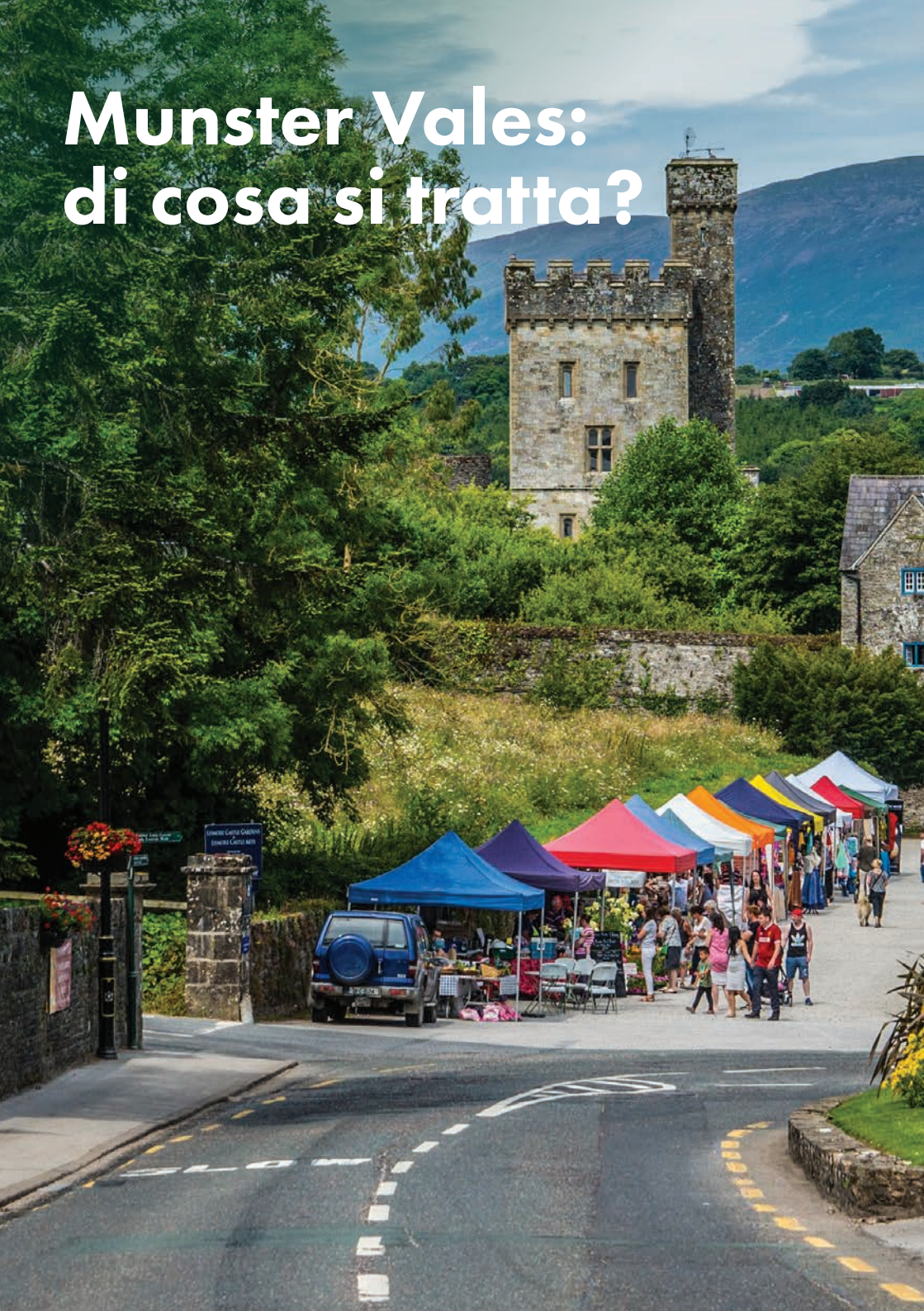
Munster Vales

Entra nell'Irlanda più autentica

www.munstervales.com



Munster Vales: di cosa si tratta?



Il Munster Vales è una regione irlandese che offre un'entusiasmante mix tra avventura e quiete.

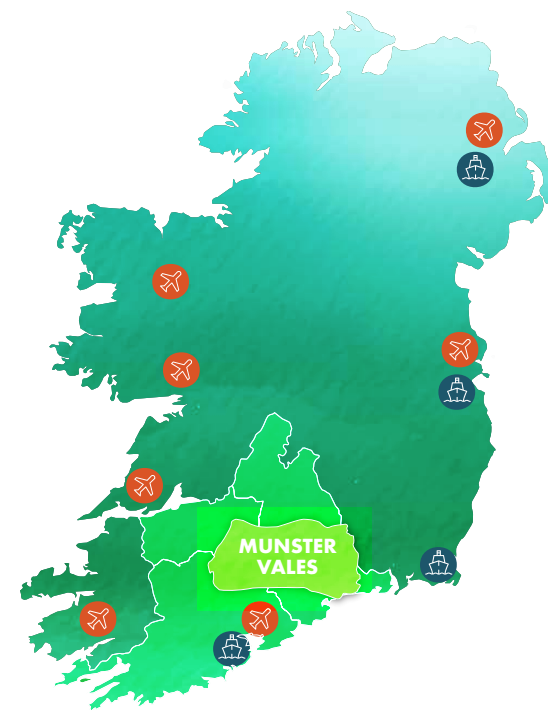
L'area comprende al suo interno le catene montuose di Galtee, Comeragh, Ballyhoura, Knockmealdown e Nagles, estendendosi dal centro-ovest verso la costa sud, attraverso le magnifiche contee di Tipperary, Waterford, Cork e Limerick, e abbracciando le città, i villaggi, la natura incontaminata e i pascoli tutti intorno.

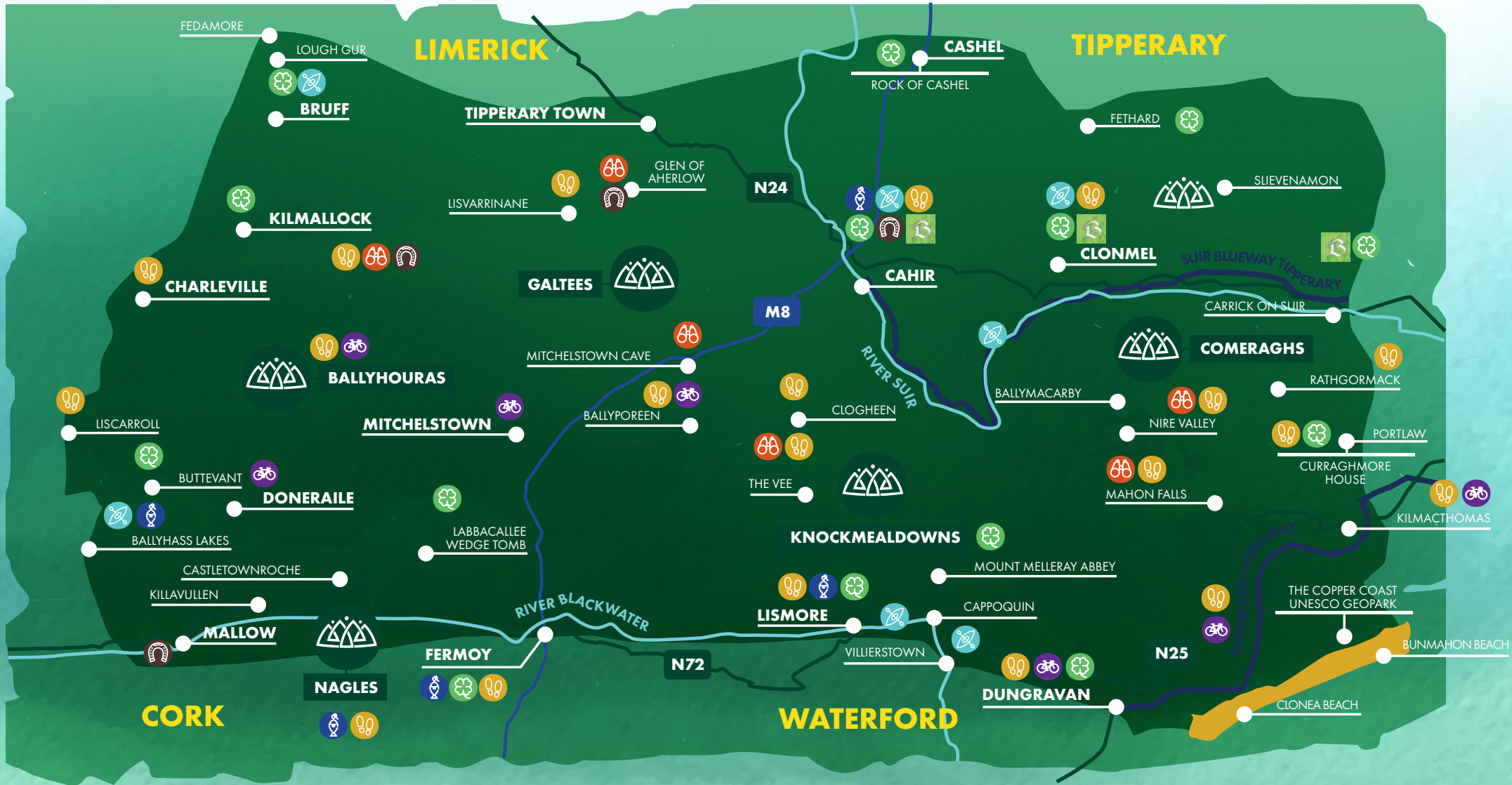
**Cinque diverse catene
montuose, quattro contee,
svariati territori e un unico,
accogliente, benvenuto.**

Fate escursioni fino alle cinque cime più elevate del Munster Vales, per ammirare panorami ineguagliabili, valli verdeggianti, fiumi che si snodano a vista d'occhio, scroscianti cascate, coste frastagliate; un paesaggio millenario, l'origine delle grandi leggende irlandesi, del folklore e della genealogia. Pedalate attraverso anfratti profondi, posate lo sguardo su laghi scintillanti, respirate l'aria pura e immergete mente e corpo nella bellezza naturale e incontaminata della regione.

Attraversando il Munster Vales, la storia d'Irlanda prende vita. Antichi insediamenti, castelli di difesa, palazzi nobiliari e umili cottages utilizzati dalla manodopera: un patrimonio generato dal corso della storia, tutto da scoprire.

Rallentate e tuffatevi nell'autentica vita di campagna irlandese.





CATENE MONTUOSE



PATRIMONIO STORICO



SENTIERI A PIEDI



SENTIERI CICLABILI



BUTLER TRAIL



SPORT ACQUATICI



ATTIVITÀ EQUESTRI



PAESAGGISTICA



PESCA



GREENWAY/BLEUWAY



TIPPERARY

LA REGIONE DI GALTEE E KNOCKMEALDOWN

TEMPO PER UNA SOLA VISITA...

Castello di Cahir

Tipperary



Un castello medioevale che si sviluppa all'interno di un'isola rocciosa sul fiume Suir; oltre a essere uno dei castelli più imponenti d'Irlanda, è anche tra i più grandi e meglio preservati. Costruito da Conor O'Brien della dinastia reale che mantenne la regalità di Thomond fino al XVI secolo, il castello passò successivamente nelle mani della potente famiglia anglo-normanna dei Butler nel XIV secolo. Il castello è stato preso di mira da diversi assedi e bombardamenti nel corso dei secoli.

Con l'aiuto di una guida e di una presentazione audio-visiva, i visitatori possono esplorare il mastio, la torre del castello e gran parte della struttura difensiva originale.

UNA VOLTA NEI PARAGGI...

Swiss Cottage Cahir

I cottage orné di questo tipo erano molto diffusi tra le classi benestanti alla fine del XVIII secolo e agli inizi del XIX. Questo cottage fu costruito nei primi dell'800 da Lord e Lady Cahir, Richard e Emily Butler. Il tour guidato del Swiss Cottage, il "cottage svizzero" situato a poca distanza dalla città di Cahir, patrimonio storico, è imperdibile.

Passeggiate

- Escursioni nel Glen di Aherlow
- La passeggiata circolare di Glengarra e il sentiero Millennium Trail di Cahir
- Sentieri di Knockmealdown
- Passeggiate di Marlfield a Clonmel
- East Munster Way
- Tipperary Heritage Way
- Beara Breifne Way

Fare rif. a pag. 16 per maggiori informazioni sulle passeggiate



Piatti e bevande di qualità

Visita al sito di produzione del formaggio Cashel Blue, a Fethard

Imparate l'arte della caseificazione nel luogo d'origine di uno dei formaggi più famosi d'Irlanda. Assaggiate la cagliata, il formaggio fresco o stagionato, per vedere come si sviluppa e matura il sapore.

The Apple Farm, Cahir

Il proprietario e produttore di mele di seconda generazione Cornelius Traas coltiva dodici varietà di mele, che trasforma in squisite bevande tutte disponibili nel negozio in loco.

Galtee Honey Farm, Glengarra Wood, Cahir

Gli esperti apicoltori Micheál e Aoife Mac Giolla Coda mantengono 170 alveari di Apis mellifera mellifera, un'ape nativa irlandese, all'interno di un'immensa area che si estende in tre diverse contee. Il miele può essere acquistato dall'apicoltura sette giorni su sette. Per tour è essenziale la prenotazione.

Mercato contadino

- Cahir Farmers Market; sabato dalle 9.00 alle 13.00
- Carrick on Suir Farmers Market; venerdì dalle 10.00 alle 14.00
- Clonmel Farmers Market; sabato dalle 10.00 alle 14.00



TIPPERARY

LA REGIONE DI GALTEE E KNOCKMEALDOWN



Per orari di apertura e maggiori informazioni, visitare il sito www.munstervales.com



Incontrate la gente del posto

Caverne di Mitchelstown

Attraversare tre grotte fuori dal comune, in compagnia di una guida esperta, vi farà comprendere perché siano tra le grotte più spettacolari d'Europa.

Attrazioni storiche

- Castello di Ormond, Carrick-on-Suir
 - Fethard Horse Country Experience
 - Museo della Contea di Tipperary
 - Tipperary County Museum
 - Main Guard, Clonmel
 - Il Butler Trail
- App scaricabile**

Perle nascoste

- Il Glen di Aherlow
- Il pozzo di San Patrizio, Marlfield, Clonmel
- Escursioni a cavallo a Cahir e Tipperary Town
- The Vee, Clogheen
- Cashel Folk Village, Cashel
- Abbazia di Athassel, Golden
- Suir Blueway Tipperary

UNA VOLTA NEI PARAGGI...

La Rocca di Cashel

Cashel

Ubicata su un promontorio calcareo, questo sito suggestivo riunisce diversi edifici ecclesiastici medioevali, tra cui una torre rotonda del dodicesimo secolo, una cappella romanica e una cattedrale gotica. La croce di San Patrizio è conservata all'interno del museo. Scoprite l'Abbazia di Hore, a pochi passi dalla rocca di Cashel.





WATERFORD

LA REGIONE DI COMERAGH E KNOCKMEALDOWN

TEMPO PER UNA SOLA VISITA...

La Copper Coast UNESCO Global Geopark

Waterford



Le rocce della Copper Coast hanno custodito per 460 milioni di anni una storia segreta di vulcani subacquei, aridi deserti e drastiche ere glaciali. Il Geoparco svela questi segreti ai visitatori, organizzando molteplici tour, presentazioni e attività all'interno del parco, che comprende 17 km di costa e il centro visitatori di Bunmahon.

Oltre, ovviamente, alla storia della gente che ha vissuto e lavorato qui. Il nome della Copper Coast, "costa del rame", deriva dalle vaste miniere di rame attive nel 19th secolo. È inoltre possibile esplorare il patrimonio archeologico e culturale attribuibile alle miniere. E non è tutto! Potete inoltre fare surf, creare opere di sabbia, raccogliere alghe commestibili o andare in bicicletta lungo la costa.

UNA VOLTA NEI PARAGGI...

Castello di Lismore

Lismore

Lismore è un villaggio da cartolina, con il suo splendido castello e la graziosa strada principale. L'Heritage Centre può offrirvi tutte le informazioni sul castello e i suoi famosi inquilini e ospiti. Esiste inoltre la possibilità di utilizzare un'Escape Room!

Passeggiate

- Passeggiate nel bosco di Colligan
- Passeggiate nel bosco di Glenshelane
- Passeggiate a Rathgormack
- Passeggiate a Lismore
- Sentieri della Nire Valley
- Waterford Greenway
- East Munster Way
- Cascate di Mahon, Waterford

Fare rif. a pag. 16 per maggiori informazioni sulle passeggiate



Piatti e bevande di qualità

The Tannery, Dungarvan

Paul e Máire Flynn rappresentano una delle partnership più amate del mondo della ristorazione irlandese: all'interno del loro locale l'atmosfera calorosa e accogliente si unisce a un menu in costante evoluzione, con tantissimi tra gli ingredienti migliori di Waterford.

Dungarvan Brewing Company, Dungarvan

Partecipate al Summer Series Tour and Tasting, tour di degustazione estivo, la perfetta opportunità di assaggiare birre chiare, ale rosse o bionde e birre scure, tutte prodotte con l'acqua ricca di calcare della zona.

AndChips, Dungarvan

Un concetto semplice e divertente articolato attorno alle patate, l'elemento chiave della cucina irlandese. Ordinate le patatine fritte con pollo, pesce, hamburger di manzo o piadine vegetariane alle falafel.

Blackwater Distillery, Ballyduff

In questa micro distilleria che utilizza ancora metodi tradizionali e dove qualsiasi compito viene svolto con "mani e occhi", due ex dirigenti televisivi producono piccolo lotti di gin e whiskey.



WATERFORD

LA REGIONE DI COMERAGH E KNOCKMEALDOWN

Per orari di apertura e maggiori informazioni,
visitare il sito www.munstervales.com

Incontrate la gente del posto

Tour della panetteria Barron's, Cappoquin

Visitate questa bellissima panetteria di terza generazione e ammirate il famoso forno in mattoni, uno dei più antichi d'Irlanda, ancora in uso. La prenotazione è essenziale.

Attrazioni storiche

- Curraghmore House, Portlaw, Waterford
- Ballysaggartmore Towers
- Dungarvan Castle
- Lismore Heritage Centre
- Abbazia di Glencairn, Lismore

Perle nascoste

- Robert Boyle Escape Room, Lismore
- Abbazia di Mount Melleray
- Tourin House and Gardens, Cappoquin
- Dromana House and Gardens, Cappoquin
- Cappoquin House & Gardens
- Kayak sul fiume Blackwater, Lismore
- Blackwater Eco Tours, Villierstown
- Spiaggia di Bunmahon
- Spiaggia di Clonea
- Comeraghs Wild Festival

UNA VOLTA NEI PARAGGI...



Waterford Greenway Da Waterford a Dungarvan

Noleggiate una bici e percorrete tutta o una parte del percorso di 46 km da Dungarvan a Waterford City sapendo di avere a disposizione uno shuttle che vi riporta alla macchina!

Ballysaggartmore Towers





CORK

LA REGIONE DI BALLYHOURA E NAGLES

TEMPO PER UNA SOLA VISITA...

Doneraile Estate

Mallow, Cork



Esplorare Doneraile Park significa poter osservare i terreni di una "grande tenuta" del diciottesimo secolo, così come avrebbero potuto essere in origine, poiché i 166 ettari della superficie del parco sono stati attentamente ideati secondo il progetto della scuola di giardinaggio resa famosa dal paesaggista "Capability" Brown, il celebre giardiniere del tempo.

I curatissimi giardini si alternano a giochi d'acqua rimessi in funzione, boschi di alberi secolari a foglia caduca, un'incredibile varietà di flora e fauna, tra cui diversi branchi di cervi, un magnifico parco giochi e sale da tè nell'antica cucina di Doneraile Court.

Potete inoltre partecipare a un tour di Doneraile Court.

UNA VOLTA NEI PARAGGI...



Il Donkey Sanctuary Liscarroll

Camminate lungo il percorso circolare e incontrate simpatici asini circondati da viste panoramiche. Sono presenti un centro informazioni e un'area picnic. TIl grazioso negozio di souvenir offre tè, caffè e stuzzichini.

Passeggiate

- La Ballyhoura Way
- La Avondhu Blackwater Way
- Corrin Hill, Fermoy
- Passeggiate guidate nel Doneraile Park
- Sentiero delle cascate di Ballard, Araglin
- Passeggiata circolare del Donkey Sanctuary

Fare rif. a pag. 16 per maggiori informazioni sulle passeggiate



Mangiare bene

Longueville House Hotel, Mallow

Longueville House si ispira al concetto di un legame diretto tra il punto di raccolta degli ingredienti e la forchetta. Non perdetevi i pluripremiati sidro e brandy alla mela, prodotti in loco.

Cafe Townhouse, Doneraile

Eccezionali piatti a chilometro zero in un bellissimo edificio georgiano di tre piani restaurato. Aperto da martedì a sabato.

Incontrate la gente del posto

Il Cottage Market Kildorrery

Il mercato presenta ingredienti e prodotti a chilometro zero. Ogni due sabati. A Kildorrery entrate nel Thatch and Thyme Cafe per un pasto squisito, un caffè o una fetta di torta.

Attrazioni storiche

- Tour a piedi guidati di Buttevant, città medioevale fortificata. Aperto da giugno a settembre
- Visitate il priorato di Ballybeg, a Buttevant
- Tomba a cuneo di Labbacallee, Glanworth

Perle nascoste

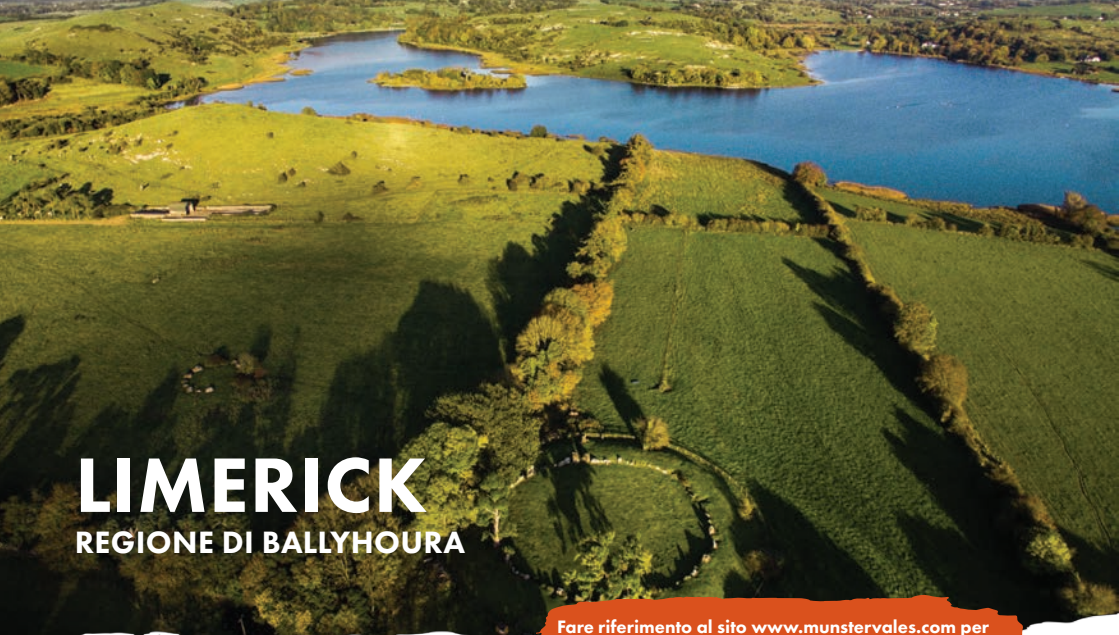
- Castello di Liscarroll
- Nano Nagle Centre, Killavullen
- Grove Wellness, Shanballymore
- Ballinwillin House & Farm
- Ballyvolane House

Ballyhass Adventure Centre

Mallow

Per chi viaggia in cerca di emozioni forti! Scegliete tra 20 diverse attività all'aperto, tra cui aquapark, wakeboard, lancio dell'ascia, kayak, teleferica, percorsi ad alta fune, costruzione di zattere e altro ancora.





LIMERICK

REGIONE DI BALLYHOURA

Fare riferimento al sito www.munstervales.com per gli orari di apertura e maggiori informazioni

TEMPO PER UNA SOLA VISITA...

Lough Gur

Bruff, Limerick



C'è chi viene a Lough Gur per la bellezza e la tranquillità del posto, ma la maggior parte dei visitatori desidera saperne di più, poiché gli umani sono stati attratti da questo lago magico e poco profondo fin dal neolitico.

Lough Gur e l'area circostante rappresentano uno dei siti archeologici più importanti d'Irlanda; si tratta infatti dell'unica zona in tutto il paese dove sia possibile osservare i resti di qualsiasi era dell'umanità nell'arco di 6.000 anni. Il cerchio di pietre sul sito è il più antico e ampio di tutta l'Europa occidentale. Presso l'Heritage Centre potete trovare maggiori informazioni sul folklore, la flora e la fauna e le civiltà che hanno vissuto qui. Sono disponibili tour guidati.

UNA VOLTA NEI PARAGGI...



Mountain bike a Ballyhoura

Limerick

Per viaggiatori indipendenti. Noleggiate una mountain bike da Trailriders Bike Rental e tuffatevi nei 92 km di sentieri nel Ballyhoura Mountain Bike Park. Sono inoltre disponibili biciclette elettriche. Adatto a persone di tutte le età, da principianti a esperti.

Passeggiate

- Ballyhoura Way
- Ballinaboola Loop
- Ballyhoura Black Rock Loop
- Ballyhoura - Canon Sheehan Loop
- Ballyorgan Loop

Fare rif. a pag. 16 per maggiori informazioni sulle passeggiate

È possibile scaricare l'app Ballyhoura Trails



Piatti e bevande di qualità

Ballyhoura Apple Farm, Kilfinane

L'addetto alle miscele del frutteto è sempre impegnato a perfezionare ricette e inventarne di nuove per la deliziosa e originale gamma di bevande a base di mela, ad esempio l'Hot Friskey.

The Nun's Room, Bruff

Il primo bar senza alcolici d'Irlanda, situato in una posizione con vista spettacolare, vanta stretti legami con la famiglia Kennedy.

Incontrate la gente del posto

Kilmallock è considerata la città fortificata meglio preservata d'Irlanda. Un tour a piedi con Kilmallock Medieval Tours promette storie di battaglie, ribellioni, tradimenti, corruzione, bardi e duelli mortali.

Visitate la pagina Facebook di Kilmallock Medieval Tours.

JJ's Craft Brewery, Kilmallock

John Coughlan e Jim Lynch producono IPA, birra scura, ale rossa, ale chiara e pilsner: partecipate alla degustazione e fate il giro del birrifico (su appuntamento).

High Nelly Cafe, Pallasgreen

Un'originale fabbrica di biciclette dove è possibile fermarsi per pranzo.

Perle nascoste

- Terra Nova Fairy Gardens, Dromin
- Coolwater Gardens, Fedamore
- Passeggiate e yoga nei Galtees, insieme a Yoga Walks Ireland
- Kilmallock Cycling Hub
- Ballyhoura Horse Trekking



CAMMINARE NEL MUNSTER VALES

Fare riferimento al sito www.munstervales.com per gli orari di apertura e maggiori informazioni

Sentieri segnati nazionali

BALLYHOURA WAY

DISTANZA	DIFFICOLTÀ	CITTÀ PIÙ VICINA	CONTEE
89 kms	Moderata	Kanturk, Cork	Cork, Limerick, Tipperary

BALLYHOURA WAY - AVONDHU

DISTANZA	DIFFICOLTÀ	CITTÀ PIÙ VICINA	CONTEE
94 kms	Moderata	Clogheen, Tipperary	Cork, Tipperary

EAST MUNSTER WAY

DISTANZA	DIFFICOLTÀ	CITTÀ PIÙ VICINA	CONTEE
75 kms	Moderata	Carrick-on-Suir, Tipperary	Waterford, Tipperary

TIPPERARY HERITAGE WAY

DISTANZA	DIFFICOLTÀ	CITTÀ PIÙ VICINA	CONTEE
56 kms	Moderata	Clogheen, Tipperary	Tipperary

Sentieri di Limerick

BALLYHOURA - ATTYCHRAAN LOOP

DISTANZA	DIFFICOLTÀ	CITTÀ PIÙ VICINA
5 kms	Facile	Kilbehenny

BALLYHOURA - BLACK ROCK LOOP

DISTANZA	DIFFICOLTÀ	CITTÀ PIÙ VICINA
11 kms	Difficile	Ardpatrick

BALLYHOURA - SENTIERO NATURALISTICO

DISTANZA	DIFFICOLTÀ	CITTÀ PIÙ VICINA
4,8 kms	Moderata	Ardpatrick

BALLYORGAN LOOP

DISTANZA	DIFFICOLTÀ	CITTÀ PIÙ VICINA
20 kms	Moderata	Ballyorgan

DARBY'S BED LOOP

DISTANZA	DIFFICOLTÀ	CITTÀ PIÙ VICINA
7 kms	Moderata	Galbally/Michelstown

Sentieri di Cork

SENTIERO DELLE CASCADE DI BALLARD

DISTANZA	DIFFICOLTÀ	CITTÀ PIÙ VICINA
5,5 kms	Moderata	Kilworth

CASTLEBLAGH - SENTIERO DEI BOSCHI

DISTANZA	DIFFICOLTÀ	CITTÀ PIÙ VICINA
2,5 kms	Moderata	Ballyhooly

BOSCO DI CORRIN

DISTANZA	DIFFICOLTÀ	CITTÀ PIÙ VICINA
4,5 kms	Moderata	Fermoy

DONKEY SANCTUARY LOOP

DISTANZA	DIFFICOLTÀ	CITTÀ PIÙ VICINA
2 kms	Facile	Liscarroll

KILLAVULLEN LOOP

DISTANZA	DIFFICOLTÀ	CITTÀ PIÙ VICINA
12 kms	Moderata	Killavullen

Sentieri di Tipperary

CAMMINATE DEL GLEN DI AHERLOW

DISTANZA	DIFFICOLTÀ	CITTÀ PIÙ VICINA
2-9 kms	Da facile a moderata	Lisvarrinane

CAMMINATE DI GLENGARRA

DISTANZA	DIFFICOLTÀ	CITTÀ PIÙ VICINA
2-7 kms	Da facile a moderata	Cahir

SENTIERI DI KNOCKMEALDOWN

DISTANZA	DIFFICOLTÀ	CITTÀ PIÙ VICINA
4-11 kms	Da facile a impegnativa	Goatenbridge

CAMMINATE DEL LISVARRIANE LOOP

DISTANZA	DIFFICOLTÀ	CITTÀ PIÙ VICINA
5-11 kms	Facile	Lisvarrinane

CAMMINATE NEI BOSCHI DI MARLFIELD

DISTANZA	DIFFICOLTÀ	CITTÀ PIÙ VICINA
2-3 kms	Da facile a moderata	Clonmel

Sentieri di Waterford

CAMMINATE DI RATHGORMACK

DISTANZA	DIFFICOLTÀ	CITTÀ PIÙ VICINA
4-9 kms	Da moderata a impegnativa	Rathgormack

CAMMINATE NEI BOSCHI DI GLENSHELANE

DISTANZA	DIFFICOLTÀ	CITTÀ PIÙ VICINA
2-10 kms	Da facile a impegnativa	Cappoquin

SENTIERI DELLA NIRE VALLEY

DISTANZA	DIFFICOLTÀ	CITTÀ PIÙ VICINA
6-9 kms	Da moderata a impegnativa	Ballymacarbray

WATERFORD GREENWAY

DISTANZA	DIFFICOLTÀ	CITTÀ PIÙ VICINA
46 kms	Facile	Waterford City/ Dungarvan

CAMMINATE A LISMORE

DISTANZA	DIFFICOLTÀ	CITTÀ PIÙ VICINA
2-5 kms	Facile	Lismore





www.munstervales.com

SeGUICI SU @MunsterVales SU   



Comhairle Contae Thiobraid Árann
Tipperary County Council



Cork
County Council
Comhairle Contae Chorcaí



Waterford
City & County Council
Comhairle Cathrach
& Contae Phort Láirge



South Tipperary
Development CLG

