



Percorsi MTB dell'Appennino Emiliano

Ed-2025 Scala 1:100'000

EMILIA BIKE EXPERIENCE è un progetto del Comuni Parma, Barci, Camiglio, Monchio delle Corti, Sorbolo Mezzani, Alta Val Tidone, Rivergaro, Travo e Albinea



Per le fotografie si ringraziano: Giacomo Podetti, Alessio Tedoldi, Giuseppe Faccini e Monica Valenti

EMILIA BIKE EXPERIENCE

- Viabilità: strada a più corsie, strada a 2 corsie, strada asfaltata, strada principale, cartocciata, acciottolati, dirige, briglie, tovere, corsi d'acqua
- confini amministrativi: confini regionali, confini provinciali, confini comunali
- aree protette: Parco Nazionale di Monte Tizzino, parchi urbani
- curve di livello: equidistanza 50m, equidistanza 100m
- percorsi cicloescursionistici: Alta Val Tidone (torre), Parco Carlo Luigi (beta), Alta Val Tidone (torre), Albinea (beta), Bardi (torre), Appennino Reggiano (beta), 100 Laghi Bike (beta)
- punti di interesse: punti di interesse, rifugio o assistenza



INFORMAZIONI

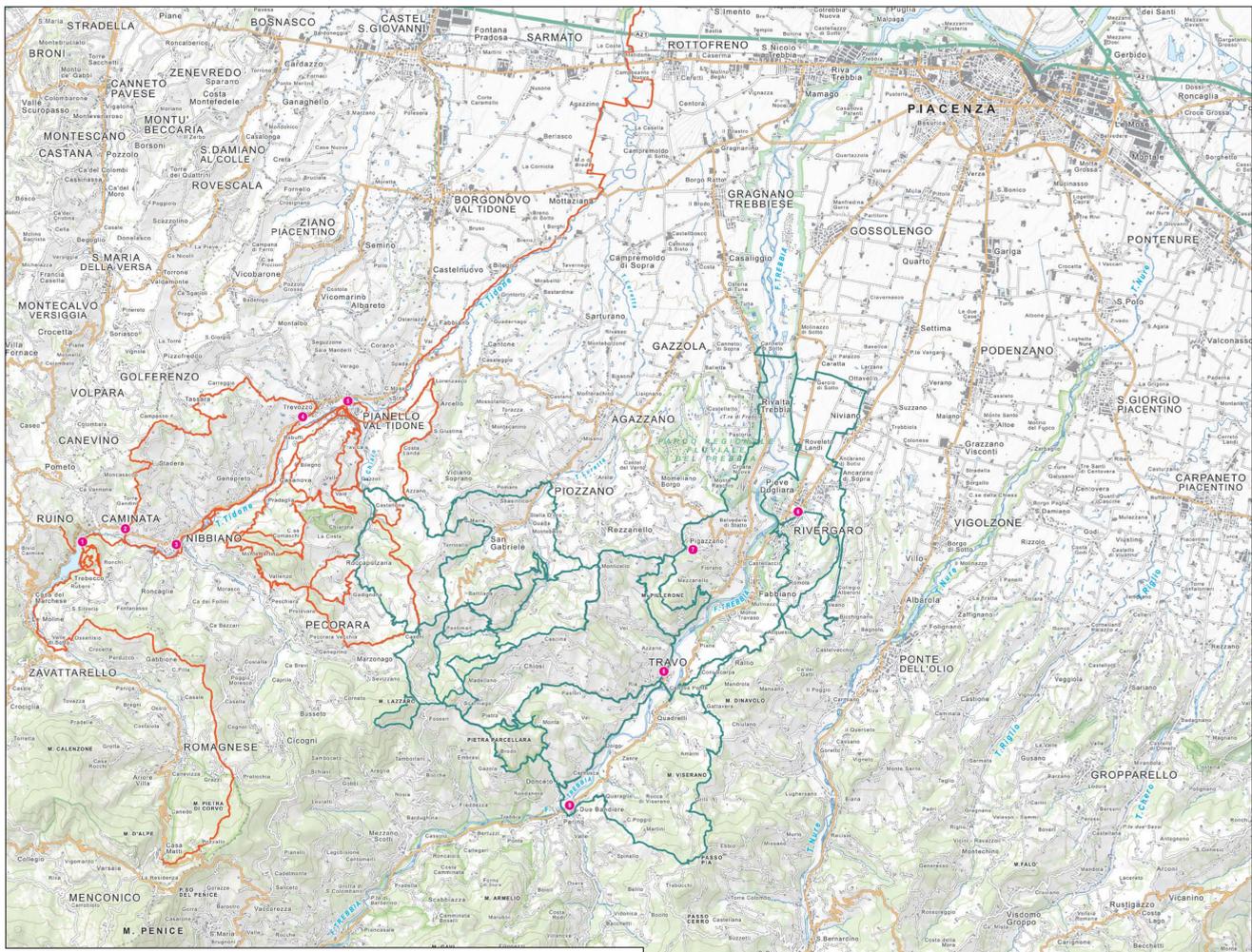
IAT-R Comune di Parma Parma Welcome Strada Garibaldi, 18 - 43121 Parma (PR) +39 0521 218889 turismo@comune.parma.it

IAT-R Piacenza - VISITPIACENZA Piazza Cavalli, 7 - 29121 Piacenza (PC) +39 0523 492001 iat@comune.piacenza.it www.visitpiacenza.it

IAT Bardi Piazza Vittoria +39 0525 733075 ulbarci@gmail.com

IAT Appennino Reggiano Via Franceschini, 1/A - 42035 Castelnuovo ne' Monti (RE) +39 0522 810430 iat@appenninoreggiانو.it www.appenninoreggiانو.it

Parchi del Ducato Strada Giario, 11 - 43044 Collecchio (PR) +39 0521 802688 info@parchidelducato.it www.parchidelducato.it



EMILIA BIKE EXPERIENCE

Splendide ed imponenti vette, ambienti sommitali ricchi di natura e quasi completamente disabitati, ma anche paesaggi rurali di media montagna, ancora ben conservati e ricchi di biodiversità, agricoltura, borghi e towns rich in history and culture, and a genuine tradition of typical products. This is the Appennino di Emilia, ideal to discover on a mountain bike!

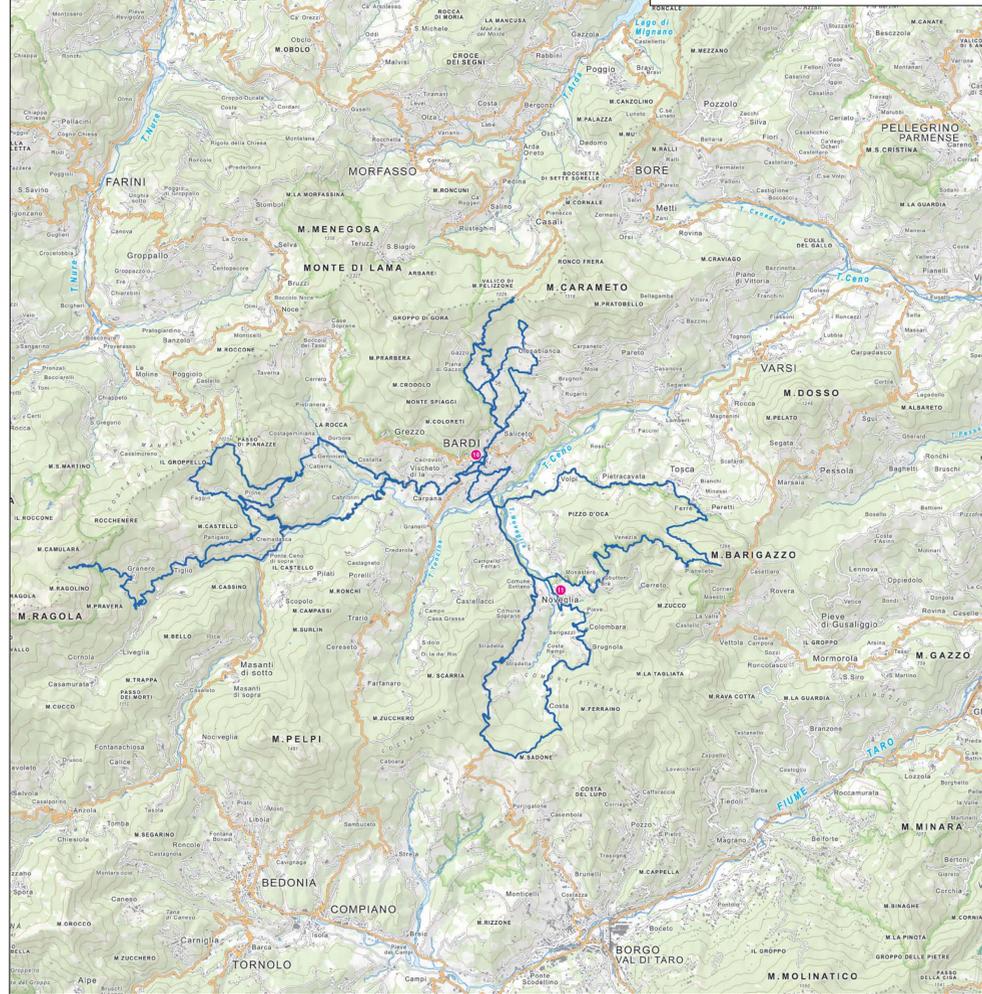
La rete di sentieri, piste forestali e mulattiere che costellano l'Appennino di Emilia si presta, infatti, ad essere percorso in sella alla propria due ruote, anche fruendo degli itinerari bike appositamente tracciati e segnalati, progettati ed allestiti dai partner del progetto EMILIA BIKE EXPERIENCE.

La mappa propone itinerari nelle vallate dell'Appennino con diversi gradi di difficoltà, per ogni livello di abilità e di "gambe", che riservano grandi e sorprendenti paesaggi, parchi, chiese e castelli, antichi borghi, pievi e castelli, persone, saperi, luoghi, gusti e racconti che rimarranno nel cuore. Realizzata all'interno del "Programma Turistico di Promozione Locale 2024", coordinato dal Comune di Parma e finanziato dagli enti aderenti e da Visit Emilia, la cartina di Emilia Bike Experience è uno strumento indispensabile per scoprire in bici i territori appenninici di Piacenza, Parma e Reggio Emilia. Uno spettacolo fatto di oltre 80 itinerari per un totale di più di 2000 chilometri! Per immergersi nella natura con i percorsi dell'Alta Val Tidone e della Val Trebbia, sfiorare il filo e la resistenza sulla 100 laghi bike e con l'Appennino Reggiano Bike, scoprire luoghi affascinanti e ricchi di storia attorno a Bardi e sulle colline reggiane di Albinea, godere infine di paesaggi mozzafiato con l'Alta Val Parma e Alta Val Cedra in MTB. Viaggiando in libertà tra cultura, natura ed enogastronomia, nel segno della qualità. Fin tanto che ci sarà strada e filo per pedalare!

LEGENDA DIFFICOLTÀ DEI PERCORSI - ROUTE DIFFICULTY LEGEND

STS - SINGLE TRACK SCALE

- S0 MOLTO FACILE:** Terreno compatto con buon grip che non richiede nessuna capacità particolare, curve ampie e pendenza lieve, senza ostacoli (CAI TC)
- S1 FACILE:** Possibile terreno poco compatto, con piccole radici e pietre, ostacoli piccoli e curve strette dove sono richieste competenze basilari di tecnica di guida (CAI MC)
- S2 MEDIO:** Terreno il più delle volte non compatto, radici sporgenti e pietre con ostacoli di vario genere e sezioni, curve strette quasi a girante che richiedono una tecnica di guida avanzata (CAI BC)
- S3 IMPEGNATIVO:** Percorso tecnico con radici sporgenti e grosse rocce, terreno poco compatto con gradoni, tornanti stretti e a gomito che richiedono una tecnica più che avanzata (CAI OC)
- S4 DIFFICILE:** Terreno scivoloso e non compatto con grosse rocce e gradoni molto alti, rampe ripidi, tornanti strettissimi che richiedono una perfetta padronanza della bici e capacità tecniche trialtistiche (CAI EC)
- S5 ESTREMO:** Percorso molto tecnico, scivoloso con gradoni difficilmente superabili ed in stretta sequenza, tornanti strettissimi, pendenze superiori al 20% che richiedono una eccellente padronanza di tecniche trialtistiche (CAI EC)



PERCORSI MTB / MTB TRAILS

Alta Val Tidone	Km	Salite (m)	Discese (m)	Difficoltà	Richieste
Seniero del Tidone Topo 1 (da Casa Matti a Zavatarello)	17,0	180	704	S2	
Seniero del Tidone Topo 1	19,9	83	341	S2	S
Seniero del Tidone Topo 3 (da Pianello a Sorbolo)	31,8	37	167	S2	S

Val Trebbia

Nome	Km	Salite (m)	Discese (m)	Difficoltà	Richieste
Rivalla e le prime colline	44,4	820	820	S2	S
Anello di Travo e del Perino	54,7	1500	1510	S3	S
Tra Castelli e 'Letti dei Santi'	46,0	1250	1250	S3	S
Travo e le 2 Pietre	34,3	720	720	S0	S
Anello del Mercato	25,1	760	760	S3	

Bardi

Nome	Km	Salite (m)	Discese (m)	Difficoltà	Richieste
Bardi Passo Santa Donna	37,0	919	919	S2	S
Anello monte Barigazzo	35,0	1287	1287	S4	S
Bardi monte Ragola	54,0	1572	1572	S4	S
Santa Giustina Faggio	28,0	842	842	S4	S
Bardi Passo Pelizzone	17,0	445	445	S1	S
Anello Devota della Costa	28,0	587	587	S1	S
Anello delle sorgenti	15,0	520	520	S2	S



ALTA VAL TIDONE HIGH TIDONE VALLEY

Nel cuore della provincia di Piacenza, l'Alta Val Tidone è un gioiello dell'Emilia-Romagna, un territorio capace di conquistare per la sua natura incontaminata, la storia affascinante e le tradizioni autentiche. Incominciata dai monti Bissolo e Lazzaro e attraversata dal torrente Tidone, questa valle offre un mix perfetto di cultura, avventura e paesaggi mozzafiato. Grazie alla varietà dei suoi paesaggi, l'Alta Val Tidone è il luogo ideale per il cicloturismo. Dai vigneti alle colline, dai borghi medievali come Caminoto, Nibbiano e Pecorara ai sentieri tra boschi e ruscelli, ogni pedalata è un'emozione. Gli itinerari, adatti a tutti i livelli, sono incorniciati da scenari che cambiano con le stagioni: un'esplosione di colori primaverili o le calde tonalità autunnali rendono ogni esperienza unica. L'Alta Val Tidone è un territorio da vivere. I suoi borghi medievali narrano storie di epoche lontane, mentre castelli, mulini e santuari conservano un patrimonio storico-artistico da esplorare. Non mancano opportunità per chi ama l'outdoor: trekking, passeggiate a cavallo e osservazioni naturalistiche completano un'esperienza a contatto con la biodiversità. Di notte, il cielo stellato, lontano dall'inquinamento luminoso, regala un'atmosfera magica. L'Alta Val Tidone è anche un viaggio gastronomico: il Barolo, pane certificato De.Co., e il Tartufo De.Co. di Pecorara sono due eccellenze locali da non perdere. A questi si affiancano salumi, formaggi artigianali e i rinomati vini come Gattinone e Malvasia. Gli agriturismo e le cantine locali accolgono i visitatori con calore, offrendo la possibilità di degustare prodotti genuini e scoprire i segreti della tradizione enologica. Eventi ed esperienze enogastronomiche, come sorse e fiere dedicate, sono un'occasione per immergersi nel cuore delle tradizioni e gustare l'autenticità di questa terra.

VAL TREBBIA

La Val Trebbia, situata tra l'Appennino ligure ed emiliano, è una valle affascinante, famosa per la sua bellezza naturale e per la ricchezza storica e culturale. Il fiume Trebbia è l'indiscusso protagonista di questo paesaggio che, con le sue acque, definisce gole, spiagge di ciottoli e tranquille anse. Il territorio ha un'importanza storica notevole: qui si è combattuta la famosa battaglia della Trebbia durante la Seconda Guerra Punica e si trovano antiche vie commerciali e di pellegrinaggio, come la Via del Sole e la Via Francigena. La valle è costellata di borghi e piccoli comuni che combinano storia e tradizioni, offrendo un'esperienza unica ai visitatori. La valle ospita percorsi e itinerari molto apprezzati, ideali per il cicloescursionismo, alcuni dei quali decisamente impegnativi. Rivalla e Rivergaro sono parte di accesso alla prima collina e al lungofiume immerso nel Parco Fluviale Regionale del Trebbia, ideale per passeggiate e picnic. Il centro di Rivergaro è dominato dalla piazza Paolo, che si collega ad altre piazze tra cui quella di Don Anacleto Mazzoni, dove si trova la Chiesa di Sant'Anna, progettata da Antonio Tomba tra il 1810 e il 1819. Accanto ad essa si erge Villa Anguissola Scotti, storica dimora progettata da Antonio Tomba nel 1778, che sorge su di un fortitico medievale, e l'Oratorio di San Rocco, ricostruito nel 1613, noto per la sua connessione con la Controriforma fondata dagli Anguissola.

Il centro di Rivergaro è dominato dalla piazza Paolo, che si collega ad altre piazze tra cui quella di Don Anacleto Mazzoni, dove si trova la Chiesa di Sant'Anna, progettata da Antonio Tomba tra il 1810 e il 1819. Accanto ad essa si erge Villa Anguissola Scotti, storica dimora progettata da Antonio Tomba nel 1778, che sorge su di un fortitico medievale, e l'Oratorio di San Rocco, ricostruito nel 1613, noto per la sua connessione con la Controriforma fondata dagli Anguissola.

BARDI

Bardi un luogo magico tra storia e natura incontaminata. Il comune di Bardi oltre al suo stupendo Castello medioevale offre paesaggi spettacolari. Il suo territorio parte dai 300 metri s.l.m. di quota del torrente Ceno sino ad arrivare ad oltre i 1700 metri s.l.m. del monte Ragola, una fitta rete sentieristica permette di dedicare intere giornate all'outdoor. I paesaggi che potrete trovare sono unici: la cascata del torrente lecca, con i suoi 25 metri uno dei suoi 21 bacini più imponenti della regione, le numerose aree di elevato pregio naturalistico (siti di interesse comunitario) oltre ai numerosi Geositi.

montagna raccolta per il foraggio lo rendono speciale e unico, apprezzato in tutto il mondo. Un altro aspetto unico del territorio è rappresentato dal cavallo Bardigiano, una razza antica e gloriosa che potrete osservare libera al pascolo. Tra i tanti luoghi da visitare, oltre al Castello e al centro storico, il paesaggio ci propone fare splendide escursioni sulle rovine lecca, con i suoi 25 metri uno dei suoi 21 bacini più imponenti della regione, le numerose aree di elevato pregio naturalistico (siti di interesse comunitario) oltre ai numerosi Geositi.

Bardi a magical place between history and unspoilt nature The municipality of Bardi, in addition to its stupendous medieval castle, offers spectacular scenery. Its territory ranges from 300 metres above sea level on the Ceno torrent to over 1,700 metres above sea level on Mount Ragola, and a dense network of trails makes it possible to dedicate entire days to the outdoors. The landscapes that you will find are unique: the 25-metre waterfall of the Lecca torrent, one of the most impressive waterfalls in the region, the numerous areas of high naturalistic value (sites of community interest) as well as numerous geosites. This territory is also history, food and wine, and agriculture; in addition to the castle, the numerous medieval hamlets that surround it hide suggestive views.



PUNTI DI RICARICA NOLEGGIO E ASSISTENZA

CHARGING POINTS, RENTAL AND SERVICE

- 1 Diga del Noloto
- 2 Caminoto
- 3 Nibbiano
- 4 Trevozzo
- 5 Pianello Val Tidone
- 6 Gagabike Caffè
- 7 Piaggiano
- 8 Rockandrivers Rent
- 9 Perino
- 10 Piazza Vittoria

11 B&B Nuala località Noviglio, 320 - Bardi (PR) 345.9892601 - info@nualabardibike.it

GUIDE CERTIFICATE - CERTIFIED GUIDES

- Ale bike Experience
- Alberto Ghizzoni
- Andrea Gollonelli
- Gian Mario Pedrazzini
- Paolo Solenghi
- Raffaello Fenti

100 LAGHI BIKE



The Cento Laghi Bike è un percorso ciclo-sciursionistico immerso nel Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano. Parco Regionale dei Cento Laghi ed area MAB-Unesco. È stata ideata dal Comune di Monchio delle Corti in sinergia con la Provincia di Parma e con la partecipazione dei Parchi del Ducato, del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco Emiliano e il Comune di Corniglio, ed ha lo scopo di valorizzare il patrimonio naturalistico, le bellezze e la bontà dell'Appennino Parmense. La traccia si sviluppa in gran parte su strade forestali e percorsi immersi nei boschi di alta quota e solo per pochi chilometri su asfalto, con tratti promiscui alta viabilità ordinaria. Queste caratteristiche unitamente al dislivello di circa 4000 metri, fanno della Cento Laghi Bike un percorso adatto alle MTB, alle MIB a pedata assistita (e-Bike) ed anche alle gite con persone disabili. Preferibile per i meno esperti ed "in forma" l'utilizzo delle e-Bike. Le tracce di 25 chilometri circa, come l'opposta App, sono scaricabili su www.100laghibike.com.

Partenza ed arrivo sono fissati in località Prato Spilla nel comune di Monchio delle Corti e località Lagdei nel comune di Corniglio, con la possibilità di percorrere il tragitto in entrambi i sensi. Lungo il percorso sarà possibile affittare le degustazioni dei prodotti tipici della valle, proprio all'interno dei rifugi e nei ristoranti della località attraversata. Negli stessi luoghi sarà possibile pernottare per organizzare il rientro anche in un giorno successivo con la possibilità di percorrere in alternativa il sentier il sentiero di circolo denominato "100 Laghi Trail", con vista sui principali laghi di origine glaciale, esclusivi di questa zona dell'Appennino Parmense.

The Cento Laghi Bike is a cycle-hiking Trail immersed in the Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano, the Parco Regionale dei Cento Laghi and Area MAB Unesco. It was conceived by the Municipality of Monchio delle Corti in synergy with the Province of Parma and with the participation of the Parchi del Ducato, the Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano and the Municipality of Corniglio, which aims to enhance the naturalistic heritage, beauty and goodness of the Parma Apennines. The trail is mostly on forest roads and paths immersed in high altitude forests and only for a few kilometers on asphalt, with stretches promiscuous with ordinary roads. These features together with the elevation gain of about eight hundred meters, make the Cento Laghi Bike a route suitable for MTBs, pedal-assisted MTBs (e-Bikes) and even gravel but with experienced people. Preferable for the less experienced and "fit" to use e-Bikes. The track of about 25 kilometers, as the appropriate App, are downloadable on www.100laghibike.com. Departure and arrival are set in Prato Spilla locality in the municipality of Monchio delle Corti and Lagdei locality in the municipality of Corniglio, with the possibility to ride in both directions. Along the route it will be possible to carry out tastings of typical products of the valley, just inside the refuge and in the restaurants of the crossed localities. In the same places it will be possible to stay overnight in order to organize the return trip also the following day with the possibility of alternatively walking the ridge trail called "100 Laghi Trail" with views of the main lakes of glacial origin, exclusive to this area of the Parma Apennines. The lakes crossed directly or otherwise visible by taking the 2 trails are n.14, some of them located immediately behind the ridge within the ancient glacial cirques that morphologically represent the entire territory.

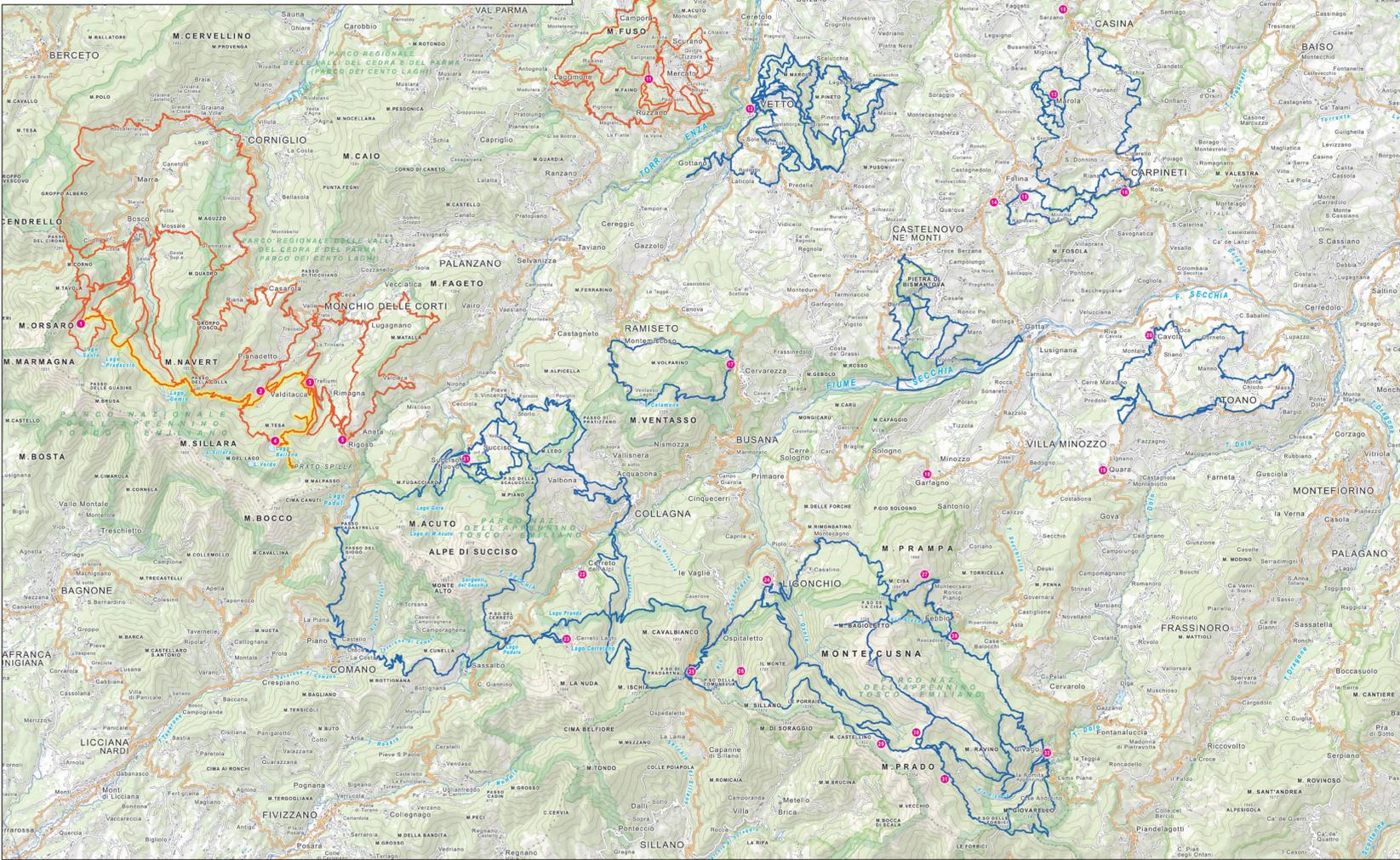


PERCORSI MTB MTB TRAILS

Nome	Km	Salite (m)	Discese (m)	Difficoltà	Ricorrenza
100 Laghi Bike	25	852	746	S2	S
Val Broletto Bike	26,1	1142	1142	S2	
Val d'Enza Bike	31,0	1094	1094	S1	
Val Cedra Bike	17,8	441	441	S1	S
Le Corti Bike	24,7	600	600	S1	
Il Cagno e il Prolo	7,0	232	232	S0	
Poggio del Crone	8,8	420	420	S1	
Lagdei e la Vezzosa	13,0	480	480	S1	
Sesta-Madai e i Lagoni	19,1	639	639	S1	
Mossale-Navert-Lagoni	24,4	996	996	S2	
Alta Via dei Parchi	27,8	1174	1174	S2	
Tovisa-Navert	32,3	1234	1234	S2	
Anello Alta Val Parma	43,5	1642	1642	S2	
Anello Val Taccana	19,3	763	763	S2	
Anello Val Bardea	21,3	818	818	S2	S
Anello Val d'Enza	21,8	651	651	S2	
Grande Anello del Fusio	32,6	1120	1120	S1	

Albinea	Km	Salite (m)	Discese (m)	Difficoltà	Ricorrenza
Anello di Cù del Vento	12,5	390	390	S2	
Albinea-Boitoghe-Broletto	7,9	240	240	S1	
Albinea-Monterico-Bellarosa	11,5	210	210	S1	

Appennino Reggiano	Km	Salite (m)	Discese (m)	Difficoltà	Ricorrenza
Anello della Pietra	16,3	580	580	S2	
RK (Giro dei Gessi?)	21,9	580	580	S3	



10 REGOLE PER I BIKERS - 10 RULES FOR BIKERS

- Di seguito sono riportate le regole del decalogo N.O.R.B.A. (National Off Road Bicycles Association), il codice di comportamento redatto dall'associazione statunitense dei ciclisti fuoristrada che per prima si è fatta carico di stilare le regole da seguire per favorire un'immagine positiva della mountain bike e contribuire alla sua diffusione.
- Dare precedenza agli escursionisti: la gente glificcherà la mountain bike anche dal vostro comportamento.
- Rallentate ed usare cautela nell'avvicinare altri escursionisti, facendo in modo che si accorgano in anticipo del vostro arrivo.
- Controllate sempre la velocità ed affrontate le curve prevedendo che vi si possa incontrare qualcuno. Cantorate o via comunicata al tipo di terreno e all'esperienza di ciascuno.
- Restate sui percorsi già tracciati per non arrecare danni alla vegetazione e al territorio.
- Non spaventate gli animali domestici o selvatici. Date loro il tempo di spostarsi dalla vostra strada.
- Non lasciate rifiuti. Portati con voi e, se possibile, raccogliete quelli abbandonati da altri.
- Rispettate le proprietà pubbliche e private, inclusi i cartelli proibitivi, lasciando i cancelli così come sono stati trovati. Se possibile, invogliate i proprietari per chiedere di passare: "Voleto l'ingresso" spesso significa solo "Per favore chiedete il permesso".
- Siate sempre auto sufficienti. Meta e velocità media verranno stabilite in funzione di: abilità personale, equipaggiamento, terreno, condizioni meteorologiche esistenti e previste.
- Non viaggiate da soli in zone isolate e se coprite lunghe distanze, comunicate sempre destinazione ed programma di viaggio.
- Rispettate la filosofia del ciclo escursionismo che si attimo impatto con la natura. Limitatevi a scattare foto e a lasciare impronte leggere, portandovi via solamente bei ricordi.

- The following are the N.O.R.B.A. (National Off Road Bicycles Association) Decalogue's rules. The American association of off-road cyclists who first took on the task of drawing up the rules to be followed in order to promote a positive image of mountain biking and contribute to its spread.
- Give priority to hikers: people will judge mountain biking by your behavior as well.
- Slow down and use caution when approaching and overtaking other hikers, making sure they notice your presence in advance.
- Always control your speed and approach turns anticipating that you may encounter someone there. Your pace should be commensurate with the type of terrain and your experience.
- Stay on the marked trails to avoid damaging the vegetation and the territory.
- Do not frighten animals, domestic or wild. Give them time to move out of your way.
- Do not leave litter behind. Take them with you and, if possible, pick up those abandoned by others.
- Respect public and private property, including signage, leaving gates as found. If possible, contact property owners to ask permission to pass on their land: "No trespassing" often means only "Please ask permission."
- Be self-sufficient at all times. Goal and average speed will be determined according to: personal ability, equipment, terrain, existing and expected weather conditions.
- Do not travel alone in isolated areas and if long distances are to be covered, always communicate the destination and travel schedule.
- Respect the philosophy of cycle hiking aimed at minimal impact on nature. Limit yourself to taking pictures and leave light footprints, taking away only good memories.

EQUIPAGGIAMENTO - EQUIPMENT

- Come ben sanno i bikers più esperti, la frequentazione della montagna richiede, oltre alla dovuta preparazione, anche un'adeguata attrezzatura che consenta di affrontare repentini cambi di tempo e di temperatura, eseguire riparazioni d'emergenza e rifornirsi con bevande ed alimenti adeguati. Quello che segue è un breve promemoria di quanto è indispensabile portare nelle zaino:
- Kit di riparazione meccanica composto da camera d'aria, levapneumatico, pompa o bombolette di CO2 con raccordo, kit multiutilizzo per botticelle con smantiglitrice per catena, fascette da elettrificanti, guanti in lattice, fitoragoli, pastiglie freno, pene, adesive e mastiche;
 - First aid kit;
 - Rain and wind cape, spare underwear shirt to wear in case of long stops;
 - Light food supply (energy bars, fruit, etc.);
 - Adequate supply of liquids in water bottle or backpack water bag (2 liters minimum)
 - Compass, altimeter and possible GPS with spare batteries, as well as a map of the area. Clothing should be appropriate for the season: it is recommended to always wear a protective helmet.



PUNTI DI RICARICA NOLEGGIO E ASSISTENZA - CHARGING POINTS, RENTAL AND SERVICE

- | | | | |
|---|--|--|---|
| <p>1 Noleggio biciclette
Caratteristiche:
Punto di ricarica ebike
Assistenza o attrezzatura per piccole riparazioni
Service or equipment for small repairs</p> | <p>6 Maidle bike
Via Cortina 10
Via Val d'Enza Nord, 30 - Conosco (RE)
353.469710 - info@maidlebike.it - info@giorgioalvettano.it</p> | <p>18 Peschiera del Mulino
Via Cortina 10 - Villa Minozzo (RE)
344.3808045</p> | <p>27 Rifugio Monte Orsaro
Via Cortina 10 - Villa Minozzo - Ventasso (RE)
329.4216376 - www.rifugiomonteorsaro.it</p> |
| <p>2 Albergo ristorante da Rila
Vallidaccia - Monchio delle Corti (PR)
347.299754 - valdicoccolibero.it</p> | <p>7 Bar Cortogno - Borgo storico dal 1860
Cortogno - 181A - Cortogno (PR)
339.7017840 - ebikecortogno@gmail.com - www.eticcortogno.com</p> | <p>19 Schenetti Market e Tabacchi
Via Carlo Sasso 76 - Quaro di Torino (RE)
339.590257 - info@schennetti@gmail.com</p> | <p>28 Ride the Giant Febbio
Via Rasadoro 66 - Villa Minozzo (RE)
340.389464 - appenninociclistventures@gmail.com</p> |
| <p>3 Cooperativa Alpina
Terfumi - Monchio delle Corti (PR)
(2 liters minimum)</p> | <p>8 Castello di Sarzano
Casina (RE)</p> | <p>20 Via Giuseppe Verdi
Cava di Bergaglio - Ligonchio - Ventasso (RE)</p> | <p>29 Rifugio Bergatona
Cava di Bergaglio - Ligonchio - Ventasso (RE)</p> |
| <p>4 Chiosco Lago Ballano
Lago Ballano - Monchio delle Corti (PR)
347662792 - info@chioscoliballo.it</p> | <p>9 Centro Faustino Monte Fusio
37020 Monte Fusio, 25/A - Neviano degli Arduini (PR)
327.880183</p> | <p>21 Agriturismo Valle dei Cavalieri
Via Caduti 25 Novembre, 46 - Succello - Ventasso (RE)
0522.892346 - www.valledicavalieri.it</p> | <p>30 Rifugio Battisti
Località Loma Lila - Ligonchio - Ventasso (RE)</p> |
| <p>5 Corte di Rigoso
Rigoso - Monchio delle Corti (PR)
331.1854483 - cortedirigosoapp@gmail.com</p> | <p>10 Stato Sen'Osse - Locanda Cento Laghi
Strada della Colla - Vallidaccia - Monchio delle Corti (PR)
334.6368818 - locandacentolaghi@gmail.com</p> | <p>22 Coop i Briganti al Cerreto
Via Cortina 10 - Ligonchio - Ventasso (RE)
0522.897459 - 347.1639146 - info@brigantidicentro.com</p> | <p>31 Rifugio Segheira
Via Adefino Lomello 1/2 - Villa Minozzo (RE)</p> |
| <p>6 Casale de La Tona
Via Ludovico Ariosto, 33
42019 Borsano di Albinea (RE)</p> | <p>11 Castello di Salsomaggiore
Castello di Salsomaggiore (RE)</p> | <p>23 Varella bike
Via Monte Nudo, 5 - Cerreto Laghi - Ventasso (RE)
333.3056477 - info@biciclettereggiano.it</p> | <p>32 Piazza Monti
Civiglio - Villa Minozzo (RE)</p> |
| <p>7 Castello di Canossa
Canossa (RE)</p> | <p>12 Acquaria Nera Bike Hotel e Spa Ristorante
Via Cortina 10 - Villa Minozzo - Ventasso (RE)
0522.619333 - acquarianerabike@gmail.com - www.aquarianerabike.it</p> | <p>24 Park Hotel
Via Battelle 1 - Cerreto Laghi - Ventasso (RE)
0522.898216 - www.parkhotelcavallotti.it</p> | <p>33 Passi da Gigante
Via Minozzo 34 - Villa Minozzo (RE)
340.227205 - info@passidagigante.it</p> |
| <p>8 Dalari mulo e auto Noleggio bici e meccanico
Via Ludovico Ariosto, 33 - Felino di Castelnuovo ne Monti (PR)
0522.814134 - dalari@dalari@tin.it</p> | <p>13 Centro Faustino Monte Fusio
37020 Monte Fusio, 25/A - Neviano degli Arduini (PR)
327.880183</p> | <p>25 Cupra Mountain Shop
C/o Rifugio Aquila
Via 591 Lago 5 - Ligonchio - Ventasso (RE)
Leate 347.0493505 - info@diethregiant.it</p> | <p>34 MTB Vette
Via Minozzo 34 - Villa Minozzo (RE)
340.389464 - appenninociclistventures@gmail.com</p> |
| <p>9 Corte di Rigoso
Rigoso - Monchio delle Corti (PR)
331.1854483 - cortedirigosoapp@gmail.com</p> | <p>14 Parco della Repubblica, 14
Castello di Salsomaggiore (RE)</p> | <p>26 Cupra Mountain Shop
Via Bagnoli Alta - Ligonchio - Ventasso (RE)
339.8974215 - cupramountainshop@gmail.com</p> | <p>35 MTB Vette
Via Minozzo 34 - Villa Minozzo (RE)
340.389464 - appenninociclistventures@gmail.com</p> |
| <p>10 Casale de La Tona
Via Ludovico Ariosto, 33
42019 Borsano di Albinea (RE)</p> | <p>15 Furnasun bike park
Via Fontanone - Felino di Castelnuovo ne Monti
339.1721802 - riviamoletta@gmail.com</p> | <p>28 Viava Viaggi Tour operator
Presso Camping "Le Fonti"
Via Fanti di Santa Lucia, Cervarezza Terme - Ventasso (RE)
Erica Bazzoli 333.987448</p> | <p>36 Passi da Gigante
Via Minozzo 34 - Villa Minozzo (RE)
340.227205 - info@passidagigante.it</p> |

PARCO DEI CENTO LAGHI IN MTB - CENTO LAGHI PARK BY MOUNTAIN BIKE

Il Parco Regionale delle Valli del Cedra e del Parma, meglio noto come Parco dei Cento Laghi, con il suo vasto territorio, offre molteplici e interessanti opportunità di sport e svago in natura. Le rete di sentieri, piste forestali e mulattiere che costellano il Parco si presta ad essere percorsa in mountain bike, anche grazie ad una fitta rete di itinerari appositamente tracciati e segnalati. Il comprensorio offre ben 14 percorsi, distribuiti su tre aree, tutti pensati e realizzati grazie alla collaborazione con il CAI Sezione di Parma. Il profilo altimetrico e il contesto morfologico di montagna rendono i percorsi adatti ad un'utenza di medio/alta capacità di guida in fuoristrada e preparazione fisica.

Alta Val Parma in MTB è un sistema di 8 percorsi ad anello, con diversi livelli di difficoltà, che permette di scoprire in mountain bike l'Alta Val Parma, nel Comune di Corniglio, bellissima zona a cavallo tra il Parco Regionale dei Cento Laghi e il Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano. I percorsi, con diversi gradi di difficoltà e kilometraggi, sono pensati per tutti ad anello, con un ideale punto di partenza comune presso il campo sportivo di Bosco di Corniglio, dove è disponibile un parcheggio libero a punto escapo.

Alta Val Cedra in MTB si tratta di 4 percorsi ad anello tutti al comune di Monchio delle Corti, essendo collegati tra loro, possono essere concatenati a piacere per creare l'esperienza di biking più adatta ai propri gusti. I percorsi di Alta Val Cedra in MTB si snodano in una fascia Appenninica molto panoramica tra gli 800 e i 1650 m s.l.m. e sono indirizzati ad utenti di buona capacità di guida in fuoristrada e preparazione fisica oltre che adeguati alle attrezzatura sia dal punto di vista del mezzo che dell'abbigliamento. Sebbene diversi percorsi contemplino alcuni tratti di bici a spinta, nessun

anello proposto obbliga a portare la bicicletta rendendo quindi i percorsi adatti anche alle MTB a pedata assistita (e-MTB).

Percorsi MTB del Monte Fusio - Il comprensorio del Monte Fusio nel Parco dei Cento Laghi è luogo ideale per escursioni in giornata a sfondo naturalistico e panoramico. La rete cicloescursionistica del Monte Fusio comprende 4 percorsi ad anello per un totale di circa 45 km. Gli itinerari sono adatti a cicloescursionisti di medio/buona capacità tecnica in quanto prevedono percorsi su sterrate con fondo scnesso o poco irregolare o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.



The Cento Laghi Park, with its vast territory, offers many interesting opportunities for sport and recreation. The

ALBINEA

Albinea è una località collinare, uno scrigno di borghi, vigneti, boschi e sentieri panoramici, che spicca per le sue bellezze paesaggistiche e naturalistiche e per la presenza di edifici storici di rilievo artistico.

Anello di Ca' del Vento - Prevalentemente su sterrato, è un percorso molto frequentato da escursionisti e ciclisti, perché, a soli 20 minuti dalla città di Reggio Emilia, offre ai suoi visitatori l'esperienza di essere immersi nella natura e di godere di panorami mozzafiato. Percorrendo l'auto in uno dei parcheggi pubblici di Barzano si segue Via Chiavari fino a raggiungere Via Franchelli. Qui inizia il percorso ad anello di 12,5 km, lungo il quale saranno presenti indicazioni sentieristiche e descrizioni della ricchezza naturalistica che è possibile osservare lungo il sentiero.

Anello Albinea-Boitoghe-Broletto - Percorso ad anello, tranne per il tratto iniziale e finale che si svolge lungo la cicloabile della "Fraboucon", principalmente su strade asfaltate con fondo asfaltato. Il percorso inizia da Piazza Cavicchioni, percorre l'abitato di Boitoghe fino alla zona Artigianile. In questa zona si può vedere il "Canale di Albinea" fatto costruire circa nell'anno 1188 dal Vescovo di Reggio, un canale che prendendo l'acqua dal torrente Crostolo per 10 km irrigava le terre dei canonici e muoveva le macine di alcuni mulini. Salendo lungo via Conte Re si raggiunge Broletto, Borgo storico di poche case rustiche, riunite intorno ad una casa-torre di origine medievale. Da qui si discende passando alla Pieve di Albinea e si rifonda all'abitato di Boitoghe. Percorrendo via Roma si imbocca via Ca' de Mori e subito a sinistra via Crociani per ritornare poi in piazza.

Anello Albinea-Monterico-Bellarosa - Parte ghianda. La partenza è dal Piazzale Lavezza zona in cui il Comune svolge la maggior parte delle iniziative pubbliche. Zona adatta di un

ampio parcheggio e parco pubblico. Salendo via Castellano si arriva al Santuario della Madonna di Lourdes, si costeggia il Castello di Monterico e poi si raggiunge via Oliveto. Da qui la strada è in discesa e lungo il percorso si incontra la Chiesa della Madonna dell'Oliveto. Terminata la strada all'incrocio si prosegue su via Spallanzani, strada con fondo ghiaioso, poi in fondo si gira a sinistra su via Vallinieri poi via Nobili fino all'incrocio con via Roncosano. Da qui si prosegue diritto fino a prendere la cicloabile che percorre sulla sinistra. Via della Tenuta. Via Grandi. Monte Giove, referenced by the Italian XVI century poet Anosto in one of his masterpieces. Once on top of the hill you will find a public fountain and the historical little hamlet of "Broletto" with its picturesque stone dwellings surrounding a tower-house from the Middle Ages. If you turn right, you can explore the ridge of the hill further. While if you turn left, you will be able to return to your starting point, reaching the Parish Church, from where the descent starts, reconnecting with Boitoghe and Albinea's main square.



Albinea-Monterico-Bellarosa Loop Start/arrivati point: Albinea, via Caduti della Libertà Mainly on paved road, a short stretch on gravel. Your turn begins at Parco Lavezza, where you can easily park your car. Climb Via Castellano, until the Sanctuary of the Blessed Virgin of Lourdes, reach the Monterico's Castle and take Via Oliveto. At the end of Via Chiavari, after the crossing, continue straight into Via Spallanzani, on a well-maintained gravel road. At the end of it, follow left and, once in Via Vallinieri, you are back on asphalt. Turn on Via Nobili, go straight when it meets via Roncosano, and cross the pedestrian/bike bridge taking you to Via della Tenuta. Once in Via della Tenuta you are on a pedestrian/cycling route that will take you directly back to Piazzale/Lavezza road, your starting point.

APPENNINO REGGIANO BIKE

L'Appennino Reggiano offre un'ampia varietà di percorsi in un territorio tutto da scoprire: dai monti dell'alto cirinale a quota 2000 m., ai laghi glaciali, fino ai castelli e ai borghi medievali delle terre matildiche. Scegli il tuo itinerario preferito in base alle tue capacità nei nostri cinque comprensori.

Vette laghi e sorgenti Percorsi in quota, dalla storia antica, tra piccoli laghi glaciali e sorgenti di montagna nel Comune di Ventasso. Dal Passo di Pradone, a Cerreto Laghi, al lago Calomane. Alla scoperta di vallate scavate millenni fa da ghiacciai e torrenti, con itinerari di difficoltà diversa tra cui scegliere. Note tecniche: strade forestali e sentieri di varie difficoltà con fondo di sottobosco.

Monte Cusna e Alta Casale Sul cirinale dell'Appennino reggiano, nel Comune di Villa Minozzo: panorami a perdita d'occhio vi accompagneranno nei percorsi in quota, alcuni davvero tecnici sul filo del 2000 m. Sia che si corra sul cirinale o si attraversino distese di prati, l'esperienza sarà indimenticabile. Note tecniche: strade forestali tra gli alberi e in alta quota tra i pascoli, single track di diverse difficoltà nel bosco, ripide discese rocciose mozzafiato.

Guadi e mulini tra Enza e Tassobello Alla scoperta delle valli del Tassobello, del Tresheno e dell'Enza attraverso percorsi di diverse difficoltà, regno del cross country, tra castagneti, torrenti, calanchi e antichi paesi. Siamo nei Comuni di Vetto e Casina, nelle colline reggiane, in una Riserva protetta per il suo valore geologico. Note tecniche: strade campestri, sentieri laghi e sorgenti, percorsi di andata.

Monte Cusna e i Gessi Trassici Bismantova è un simbolo del territorio, nel Comune di Castelnuovo ne Monti: riserva naturalistica di altissimo valore, da esplorare con percorsi ad anello e discese tecniche fin nella valle dei Gessi Trassici del fiume

Secchia. Occhi ben puntati sul sentiero... senza perdere di vista il panorama! Note tecniche: carraie semplici ma anche sassose o argilose, sentieri di bosco di arbusti, tratti ripidi possibili.

Le terre di Matilde di Canossa La storia di Matilde di Canossa ha dato il nome a questo territorio mille anni fa. Siamo tra i Comuni di Canossa, Casina e Carpineti, ad scoprire con percorsi di varie difficoltà che toccano antichi fiumi e castelli medievali nella collina reggiana. Note tecniche: terreno argilloso, strade agricole e sentieri campestri, a volte sassosi.



The Reggio Emilia Apennines offers a wide variety of routes. Discover our land from the mountains of the high ridge at an altitude of 2000 m., to glacial lakes, to castles and medieval villages of the Matilda lands. Choose your favourite itinerary based on your ability or discipline in our five resorts.

Peaks, lakes and springs Trails of high altitude, between small glacial lakes and mountain springs in the Municipality of Ventasso. From the Pradarena Pass, to Cerreto Laghi, to Lake Calomane. Discovering valleys carved out of glaciers and streams, with routes of different difficulties: various difficulties that touch ancient churches and villages and medieval castles in the hills of Reggio Emilia Apennines. Technical notes: clay soil, agricultural roads and country paths, sometimes stony.

reach Via Franchelli. This is where the 12.5 km loop path starts. All along you will find directions to guide you through the territory. The naturalistic richness you will observe along the route.

Albinea-Boitoghe-Broletto Loop - From piazza Cavicchioni follow the cycling path ("Fraboucon"), arrive at the hamlet of Boitoghe and take Via Crostolo. Connect with Via Conte Re, and stop to rest (it is a steep climb) so to admire the amazing landscape, the valleys and vineyards. This is the "Monte Giove", referenced by the Italian XVI century poet Anosto in one of his masterpieces. Once on top of the hill you will find a public fountain and the historical little hamlet of "Broletto" with its picturesque stone dwellings surrounding a tower-house from the Middle Ages. If you turn right, you can explore the ridge of the hill further. While if you turn left, you will be able to return to your starting point, reaching the Parish Church, from where the descent starts, reconnecting with Boitoghe and Albinea's main square.

Albinea-Monterico-Bellarosa Loop Start/arrivati point: Albinea, via Caduti della Libertà Mainly on paved road, a short stretch on gravel. Your turn begins at Parco Lavezza, where you can easily park your car. Climb Via Castellano, until the Sanctuary of the Blessed Virgin of Lourdes, reach the Monterico's Castle and take Via Oliveto. At the end of Via Chiavari, after the crossing, continue straight into Via Spallanzani, on a well-maintained gravel road. At the end of it, follow left and, once in Via Vallinieri, you are back on asphalt. Turn on Via Nobili, go straight when it meets via Roncosano, and cross the pedestrian/bike bridge taking you to Via della Tenuta. Once in Via della Tenuta you are on a pedestrian/cycling route that will take you directly back to Piazzale/Lavezza road, your starting point.

Albinea-Monterico-Bellarosa Loop Start/arrivati point: Albinea, via Caduti della Libertà Mainly on paved road, a short stretch on gravel. Your turn begins at Parco Lavezza, where you can easily park your car. Climb Via Castellano, until the Sanctuary of the Blessed Virgin of Lourdes, reach the Monterico's Castle and take Via Oliveto. At the end of Via Chiavari, after the crossing, continue straight into Via Spallanzani, on a well-maintained gravel road. At the end of it, follow left and, once in Via Vallinieri, you are back on asphalt. Turn on Via Nobili, go straight when it meets via Roncosano, and cross the pedestrian/bike bridge taking you to Via della Tenuta. Once in Via della Tenuta you are on a pedestrian/cycling route that will take you directly back to Piazzale/Lavezza road, your starting point.

As the eye can see will accompany you on the edge of 2000 m. Running up the ridge or crossing blueberries, the experience will be unforgettable. Technical notes: forest roads between the trees and at high altitude among the pastures, single track of different difficulties in the woods, steep rocky descents, breath-taking.

Crossings and mills between Enza and Tassobello rivers, the valleys of Tassobello, Tresheno and Enza can be discovered riding along trails of different difficulties, cross country, between chestnut groves, streams, gullies and ancient villages. We are in the municipalities of Vetto and Casina, in the hills close to the city of Reggio Emilia, in a territory protected for its geological value. Technical notes: country roads, wide paths sometimes steep, enduro trails.

Bismantova and the Trassici Gypsum. The rock of Bismantova is a symbol of the emilian Apennines, in the municipality of Castelnuovo ne Monti: a natural UNESCO reserve of high value, to be explored with loop paths and technical descents up to the valley of the Trassici Gypsum, made by the Secchia river in millions of years. Keep the eyes on the path... without losing sight of the beautiful view! Technical notes: simple but also stony or clay roads, forest paths of shrubs, steep sections possible.

The ancient lands of Matilde di Canossa. This territory took its name from the medieval history of Matilde di Canossa, a thousand years ago. We are among the municipalities of Canossa, Casina and Carpineti. A land to be discovered with routes of different difficulties: various difficulties that touch ancient churches and villages and medieval castles in the hills of Reggio Emilia Apennines. Technical notes: clay soil, agricultural roads and country paths, sometimes stony.

GUIDE CERTIFICATE - CERTIFIED GUIDES

- | | |
|---|---|
| <p>Ride the Giant
Paolo 348.300084 - info@ridethegiant.it</p> | <p>Appennino Adventures
Via Piero I Carboni, App. Ventasso
340.389464 - appenninociclistventures@gmail.com</p> |
| <p>MTB Vette
Via Minozzo 34 - Villa Minozzo (RE)
340.389464 - appenninociclistventures@gmail.com</p> | <p>Passi da Gigante
Via Minozzo 34 - Villa Minozzo (RE)
340.227205 - info@passidagigante.it</p> |