

Con il Patrocinio



Comune di Parma



12° Randonnée delle Valli Parmensi

Brevetto dei Castelli del Ducato

Patent of the Ducato Castles - Brevet des châteaux du duché

Randonnée



VALLI PARMENSI



Comune di Langhirano



Comune di Collecchio



Comune di Felino



Comune di Sala Baganza



Comune di Salsomaggiore Terme



Comune di Canossa



Comune di Vernasca



Comune di San Polo d'Enza



Parma 15 marzo 2026



www.valliparmensi.it info@valliparmensi.it



Manifestazione valevole per il BREVETTO ARI-ACP
VALIDA PER IL CAMPIONATO NAZIONALE
APERTA A FCI E ENTI ADERENTI ALLA CONSULTA NAZIONALE

Programma:

Ritrovo ore 7:00 presso **TIME OUT** (Villaggio Ortensia) - Strada privata dell'Industria, 1 - Lemignano(PR)
 angolo via Spezia - Partenza alla francese dalle ore 08:00 alle ore 09:30.

Iscrizioni:

On line sul sito <https://www.valliparmensi.it> - www.audaxitalia.it
 Circolo Filippelli via Sacco,16 Parma tutti i giovedì e venerdì dopo le ore 21,00

Info:

Michele 347 6521683 - Claudio 348 6956460
 email: info@valliparmensi.it
www.valliparmensi.it



Quote:

€. 20,00 fino al 31 gennaio
 €. 25,00 dal 1 febbraio al 13 marzo
 €. 30,00 sabato 14 e il giorno della manifestazione.

Sconto soci ARI

Il percorso sarà frecciato - all'arrivo pasta party

A tutti i partecipanti verrà consegnato un diploma di partecipazione,
 solo a coloro che effettueranno il brevetto ARI verrà consegnata una medaglia ricordo.

PREMI A SORTEGGIO

Al brevetto può partecipare qualsiasi ciclista purché in possesso di regolare tessera rilasciata da un ASD appartenente ad un Ente o Federazione
NON TESSERATI devono presentare copia del Certificato di Visita Medica Agonistica valido

Regolamento completo della manifestazione su www.valliparmensi.it

Convenzione alberghi: www.inchotels.com - www.daytonahotel.it - www.hotelcampus.eu
 BEST WESTERN FARNESE - HOLIDAY INN EXPRESS - HOTEL SAN MARCO –
 HOTEL PARMA & CONGRESSI – HOTEL DAYTONA – HOTEL CAMPUS





CANOSSA

4 PERCORSI:

Brevetto ARI ACP dei Castelli, 218 Km. Dislivello 2565 mt.

Granfondo del Ducato: 168 km. Dislivello 2112 mt.

Mediofondo del Principe: 122 km. Dislivello 1560 mt.

Giro della Duchessa: 91 km. Dislivello 791 mt.

Randonnée dei Castelli km. 218

Lemignano - Vigheffio - Parma – Porporano - **Montechiarugolo** – San Polo d'Enza - Ciano d'Enza - Rossena - Canossa - Bergonzano – Quattro Castella - Traversetolo – Panocchia - Strada della Badia - **Torrechiara** – Casatico - Strognano - Case Manfredelli – Tordenaso Poggio di Sant'Ilario Baganza - San Michele Gatti - **Felino** – **Sala Baganza** - Boschi di Carrega – Ponte Montanini - Osteria del Sole – **Tabiano Castello** - Salso – Scipione Ponte – **Vigoleno** – Pellegrino p.se - **Varano Melegari** - Ramiola – P.te Montanini - Lemignano

Granfondo del Ducato km. 168

Lemignano - Vigheffio - Parma – Porporano - **Montechiarugolo** – Traversetolo – Panocchia - Strada della Badia - **Torrechiara** - Casatico - Strognano - Case Manfredelli – Tordenaso - Poggio di Sant'Ilario Baganza - San Michele Gatti - **Felino** – **Sala Baganza** - Boschi di Carrega – Ponte Montanini - Osteria del Sole - **Tabiano Castello** – Salso - Scipione Ponte – **Vigoleno** – Pellegrino p.se - **Varano Melegari** - Ramiola – P.te Montanini - Lemignano

Mediofondo del Principe km. 122

Lemignano - Vigheffio - Parma – Porporano - **Montechiarugolo** – San Polo d'Enza - Ciano d'Enza - Rossena - **Canossa** - Bergonzano - Quattro Castella - Traversetolo – Panocchia - Pilastro - Arola - **Torrechiara** – Casatico - Strognano - Case Manfredelli – Tordenaso Poggio di Sant'Ilario Baganza - San Michele Gatti - **Felino** – **Sala Baganza** - Boschi di Carrega - Collecchio - Lemignano

Giro della Duchessa km. 91

Lemignano - Vigheffio - Parma – Porporano - **Montechiarugolo** – Traversetolo – Panocchia - Pilastro - Arola - **Torrechiara** - Casatico - Strognano - Case Manfredelli – Tordenaso - Poggio di Sant'Ilario Baganza - San Michele Gatti - **Felino** – **Sala Baganza** - Boschi di Carrega – Collecchio - Lemignano

Percorso cicloturistico Fiab km. 68 con partenza dalla sede Fiab di via Bizzozero ore 8,45
partenza ore 9 per info email: bicinsieme@yahoo.it



Domenica 15 Marzo

Randonnée delle Valli Parmensi

12° edizione

Pedala tra storia, panorami e sapori autentici!

*C'è un'Emilia che si svela lentamente, con il ritmo misurato delle pedalate, tra le colline avvolte dalla nebbia del mattino e i castelli che narrano vicende di dame e cavalieri. La **Randonnée delle Valli Parmensi** è un viaggio nel tempo e nella tradizione, un percorso che attraversa la storia, sfiora le mura di antiche fortezze e si perde tra i sapori che hanno reso celebre questa terra. Qui, il ciclismo diventa poesia, un inno al paesaggio e alla cultura.*

Il Percorso

La partenza avviene nel cuore di **Parma**, città di musica e arte, patria di Verdi e Toscanini. Le prime pedalate scorrono lungo i viali del **Parco Ducale**, un tempo giardino privato della corte farnesiana, luogo di passeggio di principi e dame in abiti di seta. Si costeggia la maestosa **Pilotta**, il vasto palazzo incompiuto che doveva essere il simbolo del potere farnesiano e che ancora oggi ospita tesori inestimabili. Si passa poi per **Piazza Duomo**, dominata dalla Cattedrale romanica e dal suo **Battistero** ottagonale in marmo rosa, un gioiello gotico che sembra risplendere di luce propria.

E infine, la storica **Piazza Garibaldi**, con il suo orologio che scandisce il tempo immutabile della città.

Lasciata Parma, la strada si fa più silenziosa, le ruote sfiorano l'asfalto di vie secondarie che conducono al primo baluardo della storia:

il **Castello di Montechiarugolo**. Posto su uno sperone roccioso a dominare la valle dell'Enza, questa fortezza ha assistito a secoli di battaglie, intrighi e racconti d'amore, come quello della leggendaria fata Bema, il cui spirito si dice ancora aleggi tra le sue mura.

Entriamo in terra reggiana, in un paesaggio di boschi e borghi che raccontano la grandezza di un'epoca passata. La Salita del Sorriso, dedicata all'indimenticabile Michele Scarponi, si snoda tra filari di viti e strade sinuose. Poco oltre, appare il **Castello di Rossena**, con la sua torre alta e fiera, ancora intatta come se il tempo non avesse osato sfiorarla. È il preludio alla roccaforte più celebre della regione: il **Castello di Canossa**. Qui, nell'anno 1077, l'imperatore Enrico IV, umiliato, attese per giorni sotto la neve il perdono di papa Gregorio VII, sotto lo sguardo vigile di Matilde di Canossa, una delle donne più potenti del Medioevo.

E proprio sotto questa rupe possente ci fermeremo per il primo ristoro.

Riprendiamo il viaggio con lo sguardo rivolto verso il **Castello di Bianello**, che si erge solitario sopra la pianura, testimone delle glorie e delle lotte che plasmarono queste terre. Poi, su un'ondulazione dolce, si svela il maestoso **Castello di Torrechiara**, capolavoro rinascimentale edificato dal condottiero Pier Maria Rossi per la sua amata Bianca Pellegrini. Le mura dorate al tramonto sembrano ancora sussurrare parole d'amore. Qui troveremo il terzo controllo e secondo ristoro, un banchetto degno della nobiltà: Parmigiano Reggiano, Prosciutto di Parma e Lambrusco rosso come il tramonto sulle colline.

Ma non c'è tempo per indugiare troppo, perché ci attende la salita di **Casatico**, con i suoi vigneti e il panorama da cartolina su Torrechiara. Poco dopo, ci accoglie il **Castello di Felino**, la cui storia è avvolta da leggende di cavalieri erranti e antiche casate. Qui, nel quarto controllo e terzo ristoro, il Salame di Felino sarà il protagonista assoluto, accompagnato da pane fragrante e un buon bicchiere di Malvasia.

Dopo il suggestivo passaggio all'interno della **Rocca di Sala Baganza**, baluardo dei Sanvitale e dei Farnese, ci addentriamo nei misteriosi **Boschi di Carrega**, un tempo riserva di caccia dei duchi di Parma. Tra querce e castagni, si respira l'eco di un passato aristocratico. Da qui, il percorso si apre verso Collecchio, punto di snodo per chi desidera una deviazione più breve.

Ancora pochi chilometri e si scorge il profilo imponente del **Castello di Tabiano**, sorto nell'XI secolo come baluardo difensivo contro le incursioni barbariche.

Qui, nel quinto controllo e quarto ristoro, ci attende un ristoro rigenerante prima di affrontare la lunga ma dolce ascesa del **Valico di San Antonio**. Una strada che si inerpica tra boschi e crinali, con scorci mozzafiato su tutta la valle. La ricompensa? Una discesa che è pura poesia, un volo leggero che conduce direttamente nel cortile del **Castello di Varano Melegari**, dove si terrà il sesto controllo e quinto ristoro.

Da qui, il viaggio volge al termine. L'ultima parte del percorso si sviluppa in dolce discesa fino all'arrivo, con una piccola sorpresa nell'ultimo tratto a Collecchio. L'avventura si conclude, ma il ricordo di queste terre, delle sue storie e dei suoi sapori, rimarrà impresso nella memoria di ogni ciclista.

Ristori a base di prodotti tipici

Ogni ristoro sarà un viaggio nel gusto, con i sapori autentici dell'Emilia:

- * **Parmigiano Reggiano DOP** stagionato, come lo gustavano i duchi farnesiani
- * **Prosciutto di Parma**, dolce e profumato come il vento che soffia tra le colline
- * **Salame di Felino**, che affonda le radici in ricette tramandate da secoli
- * **Vini locali**, dal Lambrusco frizzante alla Malvasia dorata
- * **Tortello party** all'arrivo

La Randonnée delle Valli Parmensi non è solo una sfida ciclistica, ma un pellegrinaggio tra storia, cultura e sapori senza tempo.

Unisciti a noi!

Vieni a scoprire la magia dell'Emilia, dove ogni strada racconta una storia e ogni sosta è un tributo alla tradizione.

La Randonnée delle Valli Parmensi ti aspetta per un'avventura indimenticabile tra sogno e realtà!



www.valliparmensi.it



info@valliparmensi.it