

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



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

Randonnée



VALLI
PARMENSIS

FILIPPELLI

FILIPPELLI



VILLANI



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 tortello 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



VILLANI



IL GOMMAIO

ROSSETTI NOLEGGI

NUOVA PULICHIMICA
MACCHINE E PRODOTTI PER LA PULIZIA



4 PERCORSI:

Brevetto ARI ACP dei Castelli, 213 Km. Dislivello 2526 mt.

Granfondo del Ducato: 166 km. Dislivello 1817 mt.

Mediofondo del Principe: 123 km. Dislivello 1304 mt.

Giro della Duchessa: 91 km. Dislivello 730 mt.

Randonnée dei Castelli km. 213

Lemignano - Vigheffio - Parma - Porporano - **Montechiarugolo** - San Polo d'Enza - Ciano d'Enza - Rossena - Canossa - Bergonzano - Quattro Castella - Traversetolo - Panocchia - Strada della Badia - **Torrechiara** - Casatico - Strogno - 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 - *palazzo Terme Berzieri* - Scipione Ponte - **Vigoleno** - Pellegrino p.se - **Varano Melegari** - Ramiola - P.te Montanini - Lemignano

Granfondo del Ducato km. 166

Lemignano - Vigheffio - Parma - Porporano - **Montechiarugolo** - Traversetolo - Panocchia - Strada della Badia - **Torrechiara** - Casatico - Strogno - 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 - *palazzo Terme Berzieri* - Scipione Ponte - Pellegrino p.se - **Varano Melegari** - Ramiola - P.te Montanini - Lemignano

Mediofondo del Principe km. 123

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

Percorso cicloturistico Fiab km. 60 con partenza dalla sede Fiab di via Bizzozero ore 8,45
partenza ore 9 per info email: bicinsieme@yahoo.it **Gita Riservata ai solo soci Fiab.**



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

Lemignano, ore 8.00. Si parte quando l'aria è ancora fresca e le gambe non hanno ancora espresso un giudizio. Non è una fuga. È un attraversamento. Si entra a **Parma** in punta di pedale. **Parco Ducale, Pilotta, Piazza Duomo**. La città osserva con la sua eleganza discreta. Il **Battistero** in marmo rosa riflette la luce del mattino, l'orologio di Piazza Garibaldi segna il tempo di tutti. Noi scegliamo il nostro.

Fuori città la strada si distende verso **Montechiarugolo**. Il castello domina l'Enza come se custodisse ancora confini medievali. Qui si racconta della fata Bema: nessuno l'ha mai vista, ma nessuno ha mai sentito il bisogno di smentirla.

Si entra nel reggiano. La **Salita del Sorriso**, dedicata a Michele Scarponi, ricorda che anche la fatica può avere un significato. **Rossena** appare improvvisa, verticale e austera. Poi **Canossa**. Nel 1077 un imperatore attese giorni sotto la neve per ottenere il perdono. Noi ci fermiamo per riprendere fiato. La storia cambia, la pazienza resta.

Si prosegue verso **Bianello**, poi verso **Torrechiara**, costruita da Pier Maria Rossi per Bianca Pellegrini: un castello nato per amore più che per difesa. La salita di Casatico rimette ordine nei pensieri. A **Felino** il castello è compatto, concreto, come la terra che lo circonda.

Il passaggio al **Caseificio Bertinelli** introduce un'altra forma di tempo. Le forme di Parmigiano maturano lentamente, ricordando che alcune cose non possono essere accelerate.

Poi **Tabiano**, sentinella dell'XI secolo, affacciato sulla valle. Da qui si scende verso **Salsomaggiore Terme**, e l'atmosfera cambia. Le **Terme Berzieri**, capolavoro liberty dai mosaici dorati e dalle linee orientali, raccontano l'epoca in cui qui si veniva a curare il corpo e l'inquietudine. Oggi ci passiamo in bicicletta, ma l'intento non è così diverso: rigenerarsi.

Si entra nel piacentino. Vigoleno è un borgo che sembra rimasto in equilibrio tra mura e silenzio. La Val Stirone accompagna fino a Pellegrino Parmense e al **Valico di Case d'Asta**. Qui la strada non concede metafore: sale, e basta.

La discesa verso **Varano Melegari** è ampia e liberatoria. Il castello, nato per resistere più che per decorare, accoglie con solidità.

Da lì si rientra verso Collecchio e poi verso l'arrivo. Gli ultimi chilometri mescolano stanchezza e soddisfazione.

La Randonnée non è una gara. È una linea che unisce pianura, colline e memoria. Chi la percorre non vince nulla. Ma porta via qualcosa.

I Ristori

I ristori saranno collocati nei luoghi simbolo del percorso:

- **Canossa**
- **Torrechiara**
- **Felino**
- **Caseificio Bertinelli**
- **Tabiano**
- **Vigoleno**
- **Varano Melegari**

Non semplici punti di approvvigionamento, ma veri momenti di convivialità.

Sono il biglietto da visita della nostra Randonnée: il modo più diretto per raccontare chi siamo.

Tra mura medievali e colline, la sosta diventa incontro. Si mangia insieme, si scambiano impressioni, si condivide fatica e strada.

Ad attendere i partecipanti, prodotti tipici del territorio: **Parmigiano Reggiano, Prosciutto di Parma, Salame di Felino, vini locali e specialità emiliane**, serviti con la sobrietà e l'autenticità che contraddistinguono queste valli.

Perché qui il ristoro non interrompe il viaggio. Lo completa.

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