



Percorsi cicloturistici nelle province di Piacenza, Parma e Reggio Emilia

Uno spettacolo fatto di oltre 100 itinerari per un totale di più di 2.800 chilometri! Pedalare in Emilia significa viaggiare in libertà tra cultura, natura ed enogastronomia, nel segno della qualità. Qui, nella terra dello Slow Mix, ogni vacanza su due ruote è unica ed esclusiva. Dal senario che si snodano sulle montagne dell'Appennino, tra piccoli borghi, antiche dimore, pievi e castelli, alle strade di pianura che seguono il corso del Fiume Po, con il suo paesaggio incantato ricco di biodiversità, fino ai tratti che si immergono nelle meraviglie senza tempo delle città emiliane, sempre accoglienti, dense di storia e opere d'arte. Un modo inedito e sostenibile di vivere il proprio tempo libero, percorrendo luoghi, guide e racconti che vi entreranno nel cuore sempre più a fondo ad ogni pedalata!

Emilia Bike Experience vi porta a scoprire il territorio emiliano attraverso le proposte di suoi numerosi e suggestivi itinerari: **PedaART**, **Food Valley Bike**, **100 Laghi Bike**, **Musei del Cibo**, **Ciclovia dei Parchi del Ducato**, **Appennino Reggiano Bike**, **Bardi**, **Albinea**, **Val Trebbia** e **Val Tidone**, **Via Francigena**. Curato da **FIAB PARMA** Bicicliste-APS (Federazione Italiana Ambiente e Biciclette) e realizzata all'interno del "Programma Turistico di Promozione Locale 2023", coordinato dal Comune di Parma e finanziato dagli enti aderenti e da Val Emilia, la cartina di **Emilia Bike Experience** è uno strumento indispensabile per scoprire in bici i territori di Piacenza, Parma e Reggio Emilia. Le proposte di percorsi pensati per ciclisti e famiglie, sono sviluppati prevalentemente su strade asfaltate a basso traffico veicolare.

A show made of over a 100 itineraries, totalizing more than 2.800 kilometers! Cycling in Emilia means traveling in freedom among culture, nature, food and wine, in the name of quality. Here, in the land of Slow Mix, every holiday on two wheels is unique and exclusive. From the trails that wind through the mountains of the Apennines among small villages, ancient dwellings, parish churches and castles, to the lowland routes that follow the course of the River Po, with its enchanted landscape, rich in biodiversity, to the stretches absorbed in the timeless wonders of Emilia's cities, always welcoming, full of history and art. An unprecedented and sustainable way to live your leisure time: people, knowledge, places, history and stories that will enter your heart deeper and deeper with each ride!

Emilia Bike Experience guides you to discover the territory of Emilia through the proposals of its many evocative itineraries: **PedaART**, **Food Valley Bike**, **100 Laghi Bike**, **Musei del Cibo**, **Ciclovia dei Parchi del Ducato**, **Appennino Reggiano Bike**, **Bardi**, **Albinea**, **Val Trebbia** and **Val Tidone**, **Via Francigena**. Edited by **FIAB PARMA** Bicicliste-APS (Italian Federation of Environment and Bicycle) and produced as part of the "Local Tourism Promotion Program 2023", coordinated by the City of Parma and financed by member institutions and Val Emilia, the **Emilia Bike Experience** map is an indispensable tool for discovering the territories of Piacenza, Parma and Reggio Emilia by bike. The proposed routes, designed for cyclists and families, are developed mainly on paved roads with low vehicular traffic.

Progetto: FIAB Parma - Bicicliste APS
Coordinamento: Comune di Parma
©2023 Edizione dicembre 2023

PEDALART

Il PedalArt è un tour a bike per vivere l'arte lentamente. PedalArt è una rete percorsi cicloturistici che portano a scoprire le eccellenze artistiche, storiche e culturali, ma anche di piccoli tesori, nel territorio parmense, reggiano e piacentino.

PedaART: i bike tour per vivere l'arte lentamente. PedaART è una rete percorsi cicloturistici che portano a scoprire le eccellenze artistiche, storiche e culturali, ma anche di piccoli tesori, nel territorio parmense, reggiano e piacentino. La rete di percorsi cicloturistici è stata realizzata da FIAB Parma, in collaborazione con FIAB Reggio Emilia e FIAB Piacenza, associazioni, enti e comuni del Parmense e del Reggiano, del Segretariato del Ministero della Cultura di Bologna, e della Fondazione Cariparma. Sono 19 percorsi per oltre 1300 km di cui completamente segnalati i percorsi PedaART PR1-12 e PR18.

WEBSITE: www.tourer.it/itinerari

FOOD VALLEY BIKE

La ciclovia della Food Valley Bike è un percorso cicloturistico che unisce Parma con Busseto, oltre pulsanti dei laghi verdissimi, attraverso uno splendido territorio allo scoperto di cultura, natura, tradizioni e gastronomia. La lunghezza complessiva è di circa 70 km pianeggianti, un itinerario che lambisce più volte il Po ed è adatto a ciclisti di tutte le età. Per informazioni con tutte le informazioni è disponibile una guida digitale, la Food Valley Bike App, dove si possono anche scoprire i dettagli delle due tematiche che compongono l'itinerario: il Percorso della Pasta e il Percorso del Salumi.

The Food Valley Bike is a cycle touring way that connects Parma with Busseto, the beating heart of Verdi's places, through a magnificent heritage, to discover culture, nature, traditions and gastronomy. The total length is about 70 far km, an itinerary that skirts the Po river and is suitable for cyclists of all ages. To travel it with all the information, a digital guide is available, the Food Valley Bike App, where you can find out the details of the two themes that make up the itinerary: the Way of Pasta and the Way of Cured Meats.

WEBSITE: www.foodvalleybike.com

- ### PERCORSI PEDALART
- PR01 La Greenway delle residenze ducali parmensi (76 km, T)
 - PR02 Il mondo piccolo di Don Camillo e Peppone (53 km, T)
 - PR03 La resistenza a Parma e il Museo Cervi (46 km, T)
 - PR04 Lungo l'Enza fra natura, arte e storia (63 km, T)
 - PR05 Pietrara tra cultura e silenzio (80 km, D+, T)
 - PR06 Il Liberty a Parma e la collezione Magrini Rocca (54 km, T)
 - PR07 Castelli parmensi (50 km, T)
 - PR08 Le Pievi romantiche parmensi (73 km, T)
 - PR09 Civiltà contadina parmense (51 km, T)
 - PR10 Verdi e la sua terra (97 km, T)
 - PR11 Guareschi e la bassa parmense (73 km, T)
 - PR12 Il Po, musica, paesaggio e sapori (65 km, T)
 - PR13 I guardiani del sale: castelli del Ducato di Parma e Piacenza (52 km, D+, T)
 - PR14 Terme Parmensi (32 km, T)
 - PR15 La Via del Sale dei Monaci Cateonesi (49 km, T)
 - PR16 Abbazia catesoniana (71 km, T)
 - PR17 Musei del Porcino a Borgolampo e Albareto (50 km, D+, T)
 - PR18 Tra Storia e Natura: la Rocca, il Po e Fontanili (47 km, T)

- ### CICLOVIA PARCHI DEL DUCATO
- CO01 Salomaggiore - Castel Arquato (29 km, T)
 - CO02 Castel Arquato - Gropparello (26 km, D+, T)
 - CO03 Gropparello - Castel Arquato (33 km, D+, T)
 - CO04 Castel Arquato - Salomaggiore (29 km, T)
- ### CICLOVIA PO (27 km, T)
- PO01 Ciclotaro (50 km, T)
 - PO02 Ciclotaro UNESCO (52 km, T) (Mantova - Sabbioneta)
- ### 100 LAGHI BIKE (25 km, D, G)
- LB01 Food Valley Bike (78 km, T)

- ### PERCORSI MUSEI DEL CIBO
- MC01 Pasta, pomodoro e vino (42 km, T)
 - MC02 Parmigiano Reggiano e Culetello di Zibello (57 km, T)
 - MC03 Salame di Felino e Prosciutto di Langhirano (60 km, D+, T)
 - MC04 Musei del Porcino a Borgolampo e Albareto (50 km, D+, T)

- ### APPENNINO REGGIANO BIKE
- AR01 Anello Monte Ventasso (18 km, D+, G)
 - AR02 Succiso Gravel (antico) (24 km, D+, G)
 - AR03 Anello di Vello (25 km, D+, G)
 - AR04 Anello della Pista di Bazzanovola (16 km, D+, G)
 - AR05 Sentiero dei Ducali Vello - Succiso (32 km, D+, G)

- ### COLLEGAMENTI
- CO01 Roncole - Fidenza (5 km, T)
 - CO02 Castel San Giovanni - Piacenza (10 km, T)
 - CO03 Brescello - Vento (3 km, T)
 - CO04 Cremona (1 km, T)
 - CO05 Reggio Emilia - Casa Cervi (20 km, T)
 - CO06 Sogno - Carpi (21 km, T)
 - CO07 Lagole - Ghani (34 km, D+, T)
 - CO08 Pratosila - Lagastello - Succiso (20 km, D+, T)
 - CO09 Chiare - Bardi (36 km, D+, T)
 - CO10 Lugagnano - Bardi (35 km, D+, T)
 - CO11 Bardi - Badonia (30 km, D+, T)
 - CO12 Cervazola - Vello (14 km, T)
 - CO13 Magnani Rocca - Langhirano (14 km, T)
 - CO14 Magnani Rocca - Traversetolo (9 km, T)
 - CO15 Monte Ventasso (4 km, T)
 - CO16 Ramiseto (4 km, T)
 - CO17 Cervarezza - Castelnuovo - Vello (24 km, D+, T)

- ### LE TERRE DEL MASTRO VERDI
- TV01 Andar po' poche (41 km, T)
 - TV02 Parco dello Strione (37 km, G)
- ### TRAVO E LE 2 PIETRE
- TP01 Travo e le 2 Pietre (63 km, D+, T)
 - TP02 Anello Travo - Fivizzano (28 km, T)

- ### MUSEI DEL CIBO
- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| Museo del Parmigiano Reggiano | Museo del Vino dei Colli di Parma |
| Museo del Culetello di Zibello | Museo del Salame di Felino |
| Museo della Pasta | Museo del Prosciutto di Parma |
| Museo del Pomodoro | Museo del Fungo Porcino di Borgolampo |

- ### SERVIZI
- Cicletteria
 - Info (Informazione Accoglienza Turistica)
 - Punti di Attracco sul Fiume Po / Po River Looking Points
 - Stazione

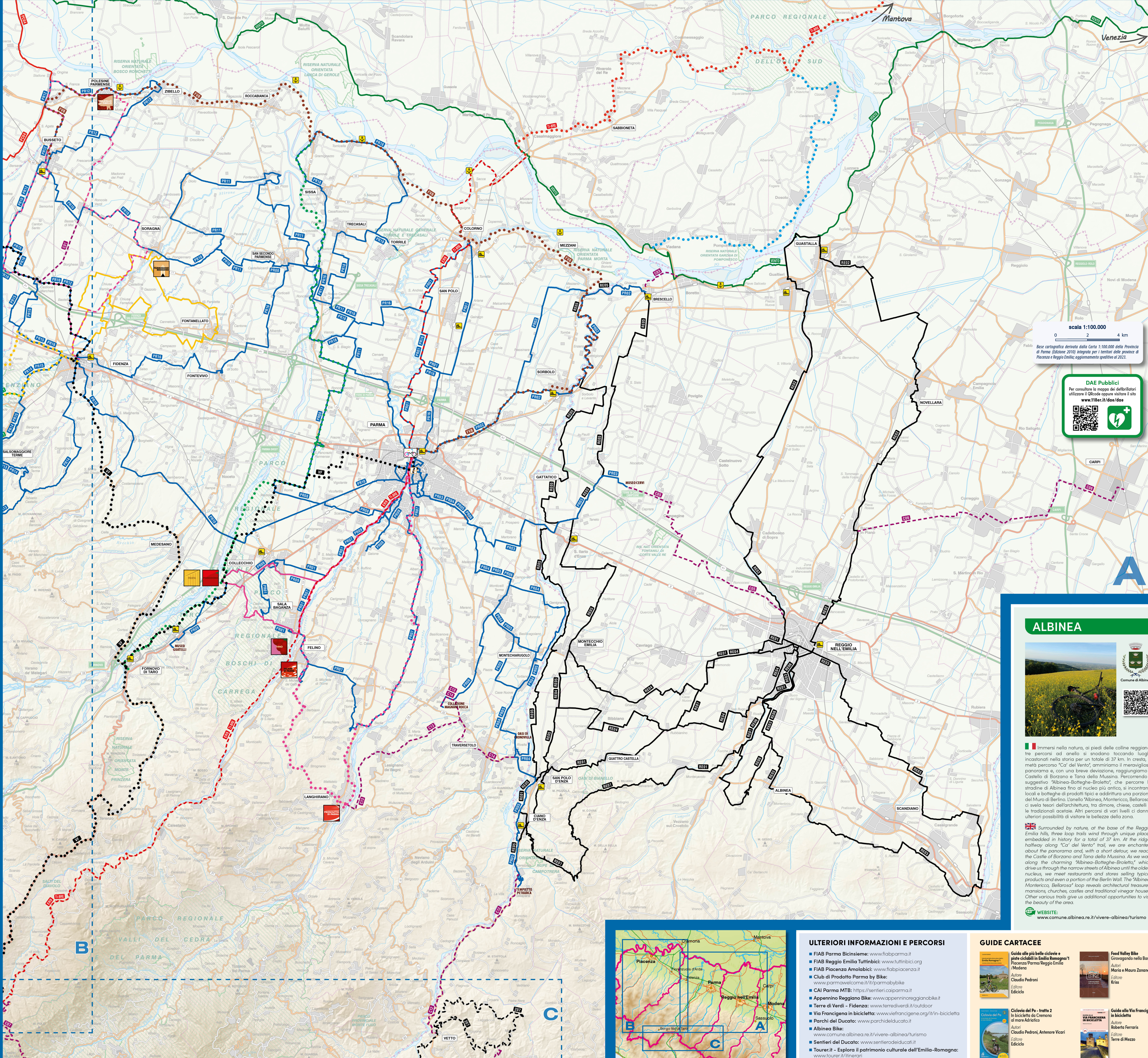
VIA FRANCIGENA

More than 3000 kilometers, from Canterbury to Rome and Santa Maria di Leuca, to walk step by step on mountain paths, mule tracks, rural and secondary roads, cypress-lined dirt roads or among majestic oaks. Under your feet are the oldest streets of these beautiful countries. Streets paved with river stones worn by the passage of time, until you reach the "cobblestones" of Rome. The trail will take you through villages where all roads lead to Rome. The official route of the Via Francigena is the safest, and was carefully designed to be traveled by all ages.

Sono oltre tremila chilometri della Via Francigena da Canterbury a Roma e verso Santa Maria di Leuca. Facili sentieri di montagna, mulattiere di pietra, vie campestri e viabilità minore, senza traffico, strade bianche tra i cipressi, oppure ombreggiate da solenni pini domestici. Sotto i tuoi piedi scorrono le più antiche strade d'Europa. Ti segnalano il guidano lungo il Cammino dove tutte le strade portano a Roma: il percorso ufficiale della Via Francigena, percorribile a piedi e in bicicletta e parzialmente a cavallo, è sicuro, facile, privo di difficoltà tecniche, accuratamente studiato per essere percorso da tutti e a tutte le età.

More than 3000 kilometers, from Canterbury to Rome and Santa Maria di Leuca, to walk step by step on mountain paths, mule tracks, rural and secondary roads, cypress-lined dirt roads or among majestic oaks. Under your feet are the oldest streets of these beautiful countries. Streets paved with river stones worn by the passage of time, until you reach the "cobblestones" of Rome. The trail will take you through villages where all roads lead to Rome. The official route of the Via Francigena is the safest, and was carefully designed to be traveled by all ages.

WEBSITE: www.viafrancigena.org/it



scala 1:100.000
0 2 4 km
Base cartografica derivata dalla Carta 1:100.000 della Provincia di Parma (Edizione 2016) integrando per i territori delle province di Piacenza e Reggio Emilia, aggiornamento operativo al 2021.

DAE Pubblici
Per consultare la mappa dei defibrillatori utilizzare il QRcode oppure visitare il sito www.118er.it/dse/dse

ALBINEA

Immersi nella natura, ai piedi delle colline reggiane, tre percorsi ad anello si snodano loccando incastonati nella storia per un totale di 37 km. In cresta, a metà percorso "Car del Vento", ammiriamo il meraviglioso panorama e, con una breve deviazione, raggiungiamo il Castello di Borzano e Tana della Mussina. Percorrendo il suggestivo "Albinea-Bottegha-Broletto", che percorre le stradine di Albinea fino al nucleo più antico, si incontrano locali e botteghe di prodotti tipici e assistiamo una porzione del Muro di Berlino. L'anello "Albinea, Montecroce, Bellarosa" ci svela tesori dell'architettura, tra dimore, chiese, castelli e le tradizionali acetarie. Altri percorsi di vari livelli ci stanno ulteriori possibilità di visitare le bellezze della zona.

Surrounded by nature, at the base of the Reggio Emilia hills, three loop trails wind through unique places embedded in history for a total of 37 km. At the ridge, halfway along "Car del Vento" trail, we are enchanted about the panorama and, with a short detour, we reach the Castle of Borzano and Tana della Mussina. As we walk along the charming "Albinea-Bottegha-Broletto", which drives us through the narrow streets of Albinea until the oldest nucleus, we meet restaurants and stores selling typical products and even a portion of the Berlin Wall. The "Albinea, Montecroce, Bellarosa" loop reveals architectural treasures, mansions, churches, castles and traditional vinegar houses. Other various trails give us additional opportunities to visit the beauty of the area.

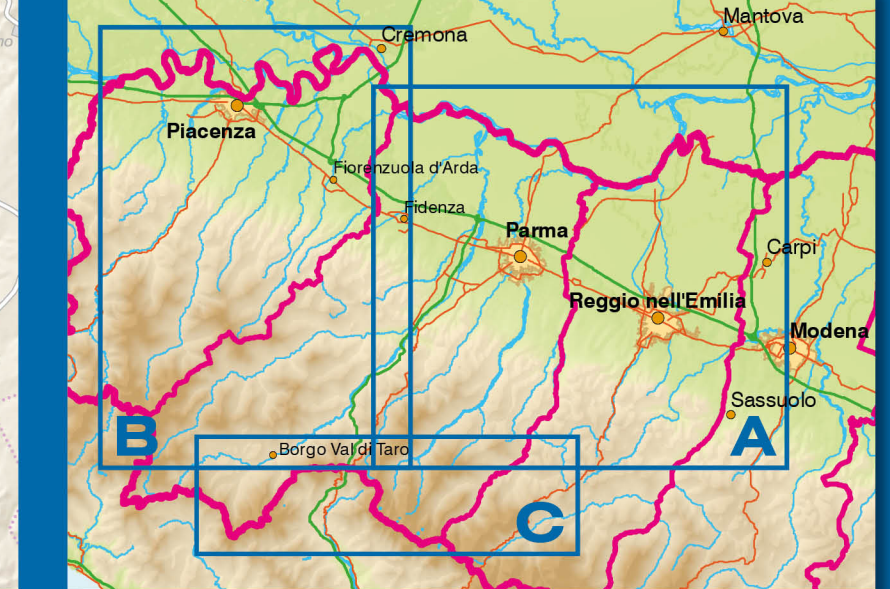
WEBSITE: www.comune.albinea.re.it/vivere-albinea/turismo

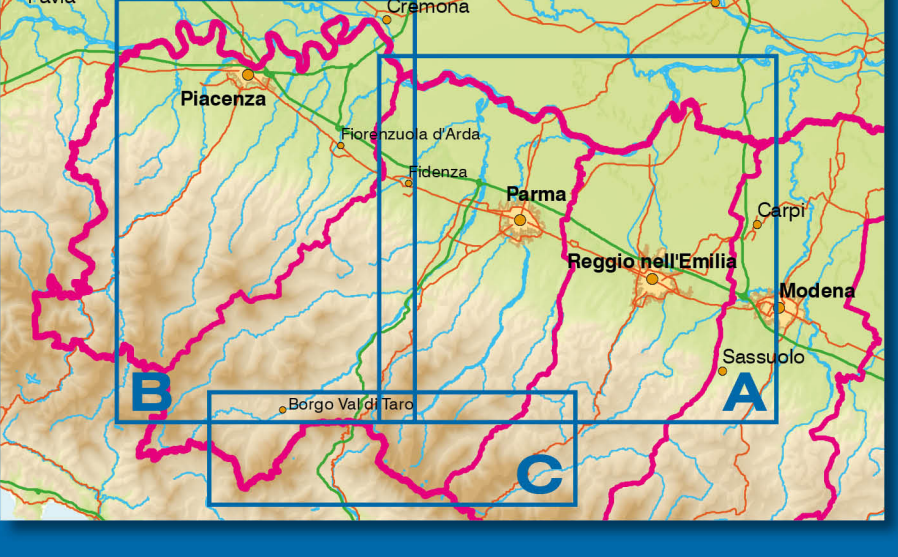
ULTERIORI INFORMAZIONI E PERCORSI

- FIAB Parma Bicicliste: www.fiabparma.it
- FIAB Reggio Emilia Tuttibici: www.tuttibici.org
- FIAB Piacenza Amalobici: www.fiabpiacenza.it
- Club di Prodotto Parma by Bike: www.parmawelcome.it/it/parmaybike
- CAI Parma MTB: <https://sentieri.caiparma.it>
- Appennino Reggiano Bike: www.appenninoreggianobike.it
- Terre di Verdi - Fidenza: www.terrediverdi.it/Outdoor
- Via Francigena in bicicletta: www.viafrancigena.org/it/in-bicicletta
- Parchi del Ducato: www.parchidelducato.it
- Albinea Bike: www.comune.albinea.re.it/vivere-albinea/turismo
- Sentieri del Ducato: www.sentieridelducati.it
- Tourer.it - Esplora il patrimonio culturale dell'Emilia-Romagna: www.tourer.it/itinerari

GUIDE CARTACEE

- Guida alle più belle acetarie e piste ciclabili in Emilia Romagna/1 Modene
Autore: Claudio Pedroni
Editore: Ediciclo
- Guida alla Via Francigena in bicicletta
Autore: Roberto Ferraris
Editore: Torre di Mezzo





PERCORSI VAL TIDONE E VAL TREBBIA



Definita da Ernest Hemingway "la valle più bella del mondo", la Val Trebbia è attraversata dalle limpide acque del fiume Trebbia, costellata da castelli, borghi e rovine romane. Da non perdere la Pietra Parcellara, la Pietra Parcella con l'Oratorio di Sant'Anna, ed il Parco Archeologico di Travo. A ovest, la sorella Val Tidone non è certo da meno, intrisa di un'atmosfera di pace e serenità che evoca suggestioni antiche, come i caratteristici borghi di alto Val Tidone, con le sue vie storiche, i suoi mulini oggi recuperati, testimonianza dell'economia appenninica. Sui suoi tracciati si incontrano cascinali in pietra, piccoli paesi e sentieri. Dettaglio da speciale enogastronomico locale, come il Gullifumo, i funghi porcini, la focaccia e i tarufi, i profumi e i colori intensi dei paesaggi stampano bellezza negli occhi ad ogni curva.

Described by Ernest Hemingway as "the most beautiful valley in the world", Trebbia Valley is crossed by the clear waters of Trebbia River and dotted with castles, villages and Roman ruins. Don't miss Pietra Parcellara, Pietra Parcella with the Oratory of Sant'Anna, and Travo Archaeological Park. To the west, its sister valley of river Tidone is certainly not to be outdone, imbued with an atmosphere of peace and serenity that evokes ancient suggestions, such as the characteristic villages of the Upper Tidone Valley, with its historic streets, its mills, now recovered, evidence of the Apennine economy. On its paths one encounters stone farmsteads, small villages and shrines. Delighted by local food and wine specialties, such as Gullifumo, porcini mushrooms, focaccia and truffles. The intense scents and colors of the landscapes print beauty in the eyes at every turn.

WEBSITE: www.travoleduepietre.com
www.visitatvaltidone.it

CICLOVIE DEI PARCHI DEL DUCATO

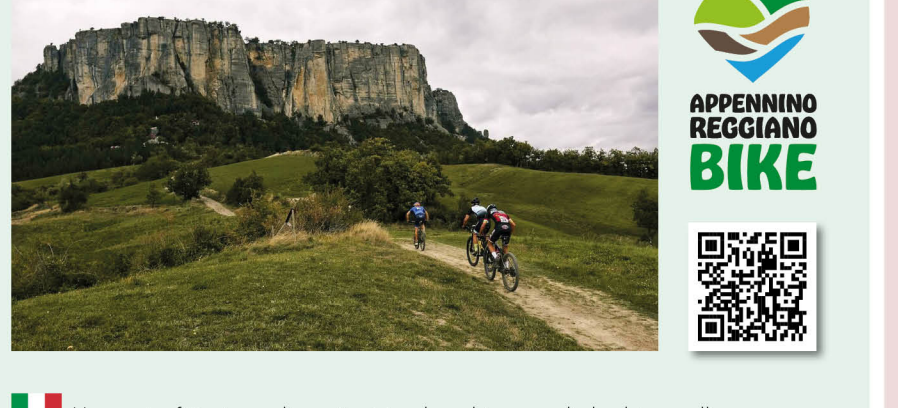


Da Piacenza a Parma si snodano quattro percorsi ciclabili all'interno di parchi e riserve naturali. Si tratta delle Ciclovie dei Parchi, pensate anche per bikers meno esperti, con tappe di una o mezza giornata. I diversi itinerari permettono di godere di stupendi paesaggi in collina e in pianura e di fare qualche sosta per scoprire bellezze non solo naturalistiche e ambientali, ma anche storiche e architettoniche, oltre alla possibilità di gustare specialità enogastronomiche. Le 4 ciclovie sono: Ciclovie del Trebbia, Ciclovie Bocchi di Carrega, Ciclovie del Taro, Ciclovie dello Stivone. In particolare, nel Parco dello Stivone e del Piacenziano, si immerge il itinerario Ciclovistico Parchi e Castelli del Ducato, un percorso di 150 km, diviso in 5 tappe di diverso grado di difficoltà che conduca alla scoperta di castelli, rovine, fortezze e monasteri nel Ducato di Parma e Piacenza.

From Piacenza to Reggio Emilia there are four bicycle routes within parks and nature reserves. These are the Ciclovie dei Parchi, also designed for less experienced bikers, with one or half-day stages. The different routes allow you to enjoy beautiful landscapes in the hills and plains and to make a few stops to discover not only naturalistic and environmental beauties, but also historical and architectural ones, as well as the chance to taste food and wine specialties. The 4 cycle routes are: Trebbia Ciclovie, Bocchi di Carrega Ciclovie, Taro Ciclovie, Stivone Ciclovie. Especially, in the Stivone and Piacenziano Park, the Parks and Castles of the Duchy Cyclotouristic Itinerary is immersed, a 150 km route divided into 5 stages of varying degrees of difficulty that leads to the discovery of castles, fortresses, and manor houses in the Duchy of Parma and Piacenza.

WEBSITE: www.parchidelducato.it

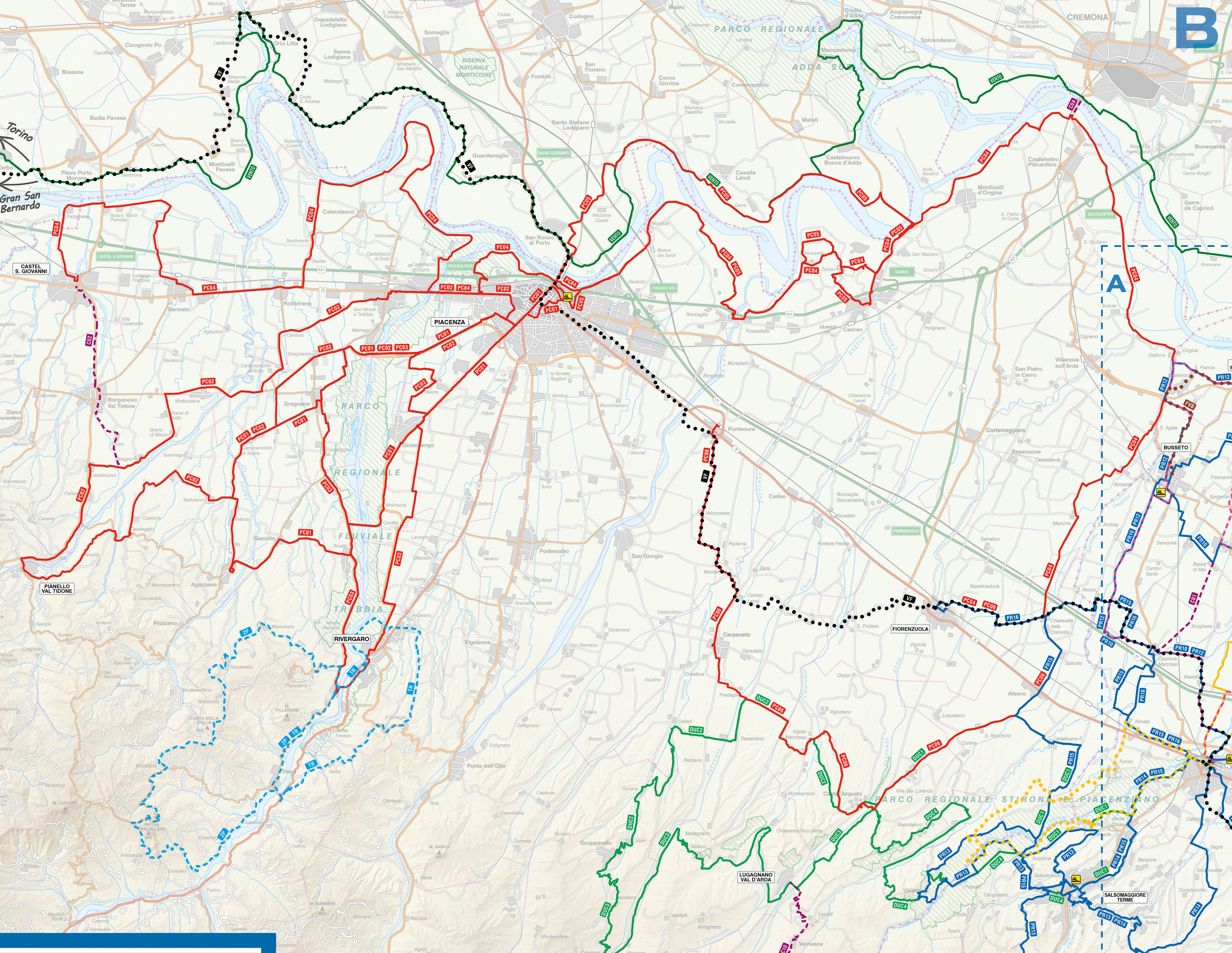
APPENNINO REGGIANO BIKE



Una rete filissima di sentieri tra boschi, pascoli, laghi e valli, percorre l'Appennino reggiano scelta ideale per chi desidera immergersi in una montagna ancora "selvaggia", all'interno della riserva UNESCO dell'Uomo e della Biosfera dell'Appennino Tosco-Emiliano. Ci sono decine di percorsi miti tra cui scegliere, per ogni livello di preparazione. Si passa dalle colline di Casazza, Casina e Carpineti, con castelli medievali e paesi in pietra, per arrivare alla Pietra di Bismantova e alle vette del crinale, sul monte Cusna e sul Ventasso, al confine con la Toscana, dove lo sguardo può ammirare l'Appennino a 360°. Non perdetevi le sante nei rifugi o i prodotti tradizionali: locande dove rifocillarsi assaggiando antiche ricette e i prodotti locali a km 0.

A dense network of trails among forests, pastures, lakes and valleys runs through the Reggio Emilia Apennines. An ideal choice for those who want to immerse themselves in a still "wild" mountain, inside the UNESCO Man and Biosphere Reserve of the Tuscan-Emilian Apennines. There are dozens of trails to choose from, for every level of fitness. You go from the hills of Casazza, Casina and Carpineti with medieval castles and stone villages to the Pietra di Bismantova and the ridge peaks: on Monte Cusna and Mount Ventasso, on the border with Tuscany, where your gaze can admire the Apennines at 360 degrees. Don't miss stopping at refuges or traditional inns where you can find refreshment by tasting ancient recipes and local source products.

WEBSITE: www.appenninoreggianobike.it



MUSEI DEL CIBO



Pedalandone lungo le strade dei Musei del Cibo: il bello e il buono di un territorio generoso e ricco di sorprese. Parma è al centro della Valle del buon Cibo. I percorsi dei Musei del Cibo permettono di conoscere le produzioni nel loro territorio di origine e di apprezzarne le caratteristiche peculiari: A) il Museo del Parmigiano-Reggiano a Soragna e il Museo del Coltello a Polesine Parmense; B) il Museo della Pasta e il Museo del Pomodoro alla Corte di Girola a Collecchio e il Museo del Vino e Sala Bogazzani; C) il Museo del Sale in Felino e il Museo del Prosciutto di Parma a Langhirano; D) il Museo del Fungo Porcino a Borgo Val di Taro e Albareto.

Cycling along the roads of the Food Museums: The beauty and the good of a generous land full of surprises. Parma is at the center of the Food Valley. The tours of the Food Museums allow you to get to know the excellent products in their territory of origin and to appreciate their peculiar characteristics: A) the Museum of Parmigiano-Reggiano in Soragna and the Museum of Coltello in Polesine Parmense; B) the Pasta Museum and the Tomato Museum in the Court of Girola in Collecchio, and the Wine Museum in Sala Bogazzani; C) the Saltini Museum in Felino and the Parma Ham Museum in Langhirano; D) the Porcini mushroom Museum in Borgo Val di Taro and Albareto.

WEBSITE: www.museidelicibo.it
www.tourer.it/itinerary

100 LAGHI BIKE



100 Lags Bike. Il percorso ciclo-escursionistico è un'avventura nel parco dei 100 laghi, tra paesaggi e prodotti tipici. Il percorso collega Laghi in Val Parma ai Laghi con i Laghi Gemini, al Pso della Colla, a Valdiaccia in Val Cedra, a Trefium, al Lago Bollano per concludersi a Pratospila. Laghi è collegato a Corniglio e Berceto e Pratospila è collegato a Monchio, Rigosa, Lago Paduli, Pso del Lagastrello e Lungunia. Utilizza l'app 100LaghiBike da scaricare.

100 Lakes Bike. The MTB route is an adventure in the park of 100 lakes, among landscapes and typical products. The route connects Laghi in Val Parma to the Laghi con i Laghi Gemini, to Pso della Colla, to Valdiaccia in Val Cedra, to Trefium, to Lake Bollano and ends in Pratospila. Laghi is connected to Corniglio and Berceto and Pratospila is connected to Monchio, Rigosa, Paduli lake, Pso del Lagastrello and Lungunia. Download the 100LaghiBike app.

WEBSITE: www.100laghibike.com

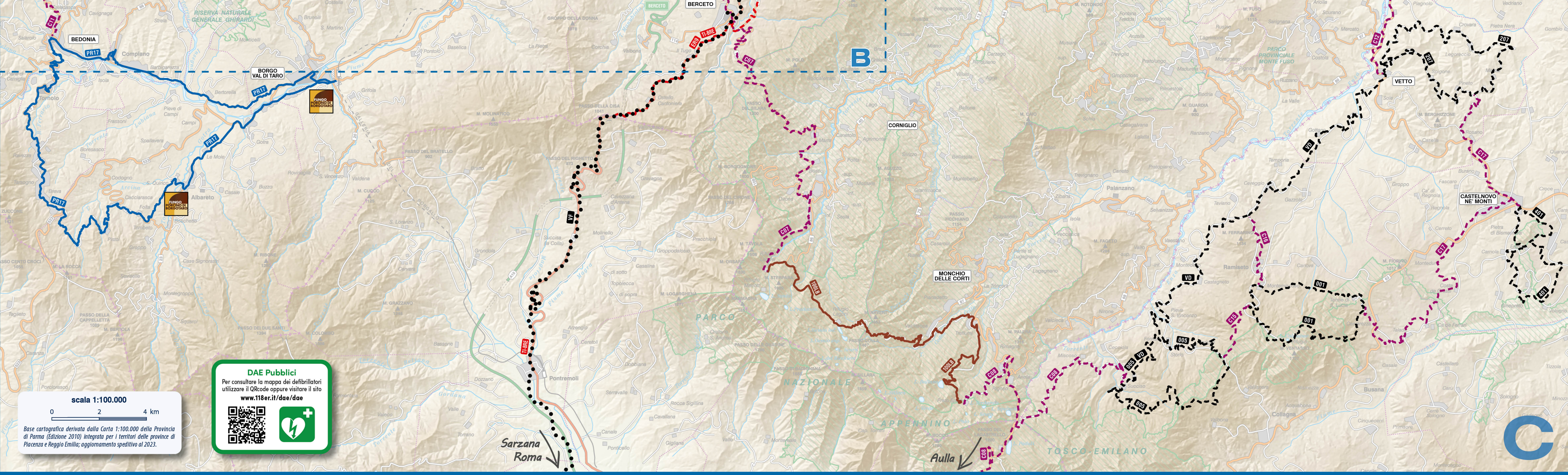
BARDI



Nell'inimitabile panorama dell'alta valle del Cenio, il borgo di Bardi è il luogo ideale per godersi rigeneranti passeggiate in bici. Seguendo un percorso di circa 1,6 km intorno al suo maestoso castello, ci inoltriamo nel cuore del centro storico, ripercorrendo i passi dei pellegrini. Altri due sono i tracciati dell'antica Via degli Abati che toccano il territorio di Bardi: la tappa che arriva qui da Grappello e quella che raggiunge Borgo Val di Taro. Per i più esperti, tanti altri sono gli spunti escursionistici della zona, ricca di punti di interesse di elevato pregio storico e naturalistico.

In the enchanting landscape of the Upper Cenio Valley, the village of Bardi is the ideal place to enjoy regenerating bike rides. Following a route of about 1,6 km around its majestic castle, we enter the heart of the historic center, retracing the steps of pilgrims. There are two more routes of the ancient Via degli Abati that touch Bardi's Territory: the stage that arrives here from Grappello and the one that reaches Borgo Val di Taro. For the more skilled ones, there are many other hiking cues in the area, which is rich in points of interest of high historical and naturalistic value.

WEBSITE: www.turismobardi.it



DAE Pubblici
Per consultare la mappa dei defibrillatori utilizzare l'App DAE oppure visitate il sito www.118.it/dae/dae

scala 1:100.000

0 2 4 km

Base cartografica derivata dalla Carta 1:100.000 della Provincia di Parma (Edizione 2010) adoperata per l'intero della provincia di Piacenza e Reggio Emilia; aggiornamento grafico al 2023.