

# VALCENO

# EMILIA OUTDOOR

gal del ducato VISIT EMILIA ROMAGNA

Scala 1:75.000

0 1 2 3 4 5 Km

La Val Ceno può accogliervi per soggiorni rilassanti o molto attivi, consentendovi di godere della cultura, delle tracce storiche, della gastronomia caratteristica, di intensi momenti nella natura arricchiti da tanti animali selvatici che fanno capolino e da quelli domestici che spiccano nelle numerose aziende agricole.

La natura è la grande protagonista della valle con monti, alture e aree boschive vastissime che offrono numerosi spunti per attività all'aria aperta. Una speciale razza equina autoctona, il Cavallo Bardigiano, popola i pascoli montani ed è frequente incontrarli anche a valle. Con questi cavalli si possono effettuare attività di avvicinamento allo sport, piacevoli trekking e ippoterapia.

Lungo le spiagge naturali dei corsi d'acqua, la sosta è suggestiva, osservando le cascate e le importanti formazioni rocciose che dominano i paesaggi. Tra queste spicca il Diapso Rosso che caratterizza il Castello di Bardi e le alture del Monte Lama. Quando giunge l'inverno in Val Ceno, resta possibile godere della natura, con passeggiate nei boschi dai colori prima dorati dell'autunno e poi freddi della neve. Alcune zone sono ricche di funghi porcini come il Rogala ed altre di golose castagne come Luneto. È la stagione in cui è ancora più consigliabile riscaldarsi con i gustosi primi piatti e formaggi della zona.

D'altra parte, la Val Ceno presenta un patrimonio culturale molto ricco, con i Castelli di Bardi e Varano, parte della rete dei Castelli del Ducato, le testimonianze di architettura religiosa e i muri a secco medievali che corrono tra prati e boschi. Cultura e natura sanno unirsi in Val Ceno con la modernità e la velocità proposte dalla Dallara Academy e dall'Autodromo di Varano Riccardo Paletti, che con la Dallara Automobili danno vita alla "Città dei Motori".

Diverse attrazioni della Vallata sono diventate celebri nel tempo, come ad esempio le vette del Monte Carameto. La bellezza della Val Ceno infatti, si fonda sull'immensità e la suggestione dei paesaggi, affascinanti sia visti dai punti di osservazione più alti, quanto vissuti nel dettaglio dei loro particolari più incredibili.

A completare la bellezza Valcense, resta la magia delle sagre, delle feste e degli eventi locali, per celebrare un altro punto di forza: la socialità tra le vallate.

Val Ceno is the perfect destination for either a relaxing or action-packed stay. It offers culture, history and typical cuisine in beautiful natural surroundings, home to a huge range of flora and fauna as well as domestic animals on the farms that pepper the landscape.

Nature is the star of the valley, with mountains, uplands and forests where you can enjoy a host of outdoor activities. You are likely to meet the special native breed of horse, the Bardigiano, that populates the mountain pastures. There are even several activities linked to these horses, including sports, trekking and hippotherapy.

The waterways offer beautiful experiences, with their waterfalls and geological phenomena that dominate the landscapes, particularly the red Diapso Rosso marble around the Castle of Bardi and the uplands of Lama Mount. It is still possible to enjoy nature in the autumn and winter months, with walks in woods steeped in seasonal colours. This is when porcini mushrooms appear in certain areas, such as Mount Rogala, or delicious chestnuts in Luneto. This is the perfect time of year to warm up with tasty traditional soups, pastas and dumpling dishes and local cheeses.

Val Ceno has a rich cultural heritage, with the Castles of Bardi and Varano (part of the Castelli del Ducato network), religious architecture and medieval dry-stone walls separating meadows from woodland. Culture and nature meet innovation and speed in Varano, the "City of Motors", with the Dallara Academy and Riccardo Paletti racetrack or "Autodromo".

Several of the valley's attractions have become famous over the years, such as the peaks of Monte Carameto. The beauty of Val Ceno lies in its landscapes - breath taking and evocative whether viewed as an expanse from a height or in fascinating close-up - and the magic of its festivals and local events, highlighting yet another reason to visit: the sense of community in the valleys.

Terme Bezieri (foto: Archivio Comune di Salsomaggiore Terme)



1 CASTELLO DI BARDI

La Fortezza di Bardi è arroccata da più di mille anni sopra uno sperone di diapso rosso, alla confluenza dei torrenti Ceno e Noviglia. Uno dei massimi esempi di architettura militare in Italia.

The more than millenary Fortress of Bardi is located on top of a red Jasper rock, where the Ceno and Noviglia streams converge. It is one of the greatest examples of military architecture in Italy.



5 CASCADE DELLE AQUILE IN VAL LECCA

Le Cascate delle Aquile si trovano in Val Lecca nei pressi di Roncole, in uno dei versanti più incontaminati e misteriosi del comune di Bardi.

The Cascade delle Aquile waterfalls are in Val Lecca near Roncole, in one of the most uncontaminated and wild valleys of the municipality of Bardi.



Golf Salsomaggiore Terme (foto: EmiliaRomagnaGolf)



Castello di Bardi (foto: Amanda Marzolini)



3 MONTE CARAMETO

Tra le montagne più belle d'Italia, regala vedute sugli appennini di Val Ceno e Val d'Arda. Battuto da pellegrini, mercanti, combattenti, briganti, oggi le sue antiche mulattiere sono percorribili.

It is among the most beautiful mountains in Italy and it offers views of the Apennines of Val Ceno and Val d'Arda. These ancient mule trails in the past were crossed by pilgrims, merchants, fighters and bandits and are still accessible today.



2 BOSCO DEL PARADISO DI BORE

Il bosco di Bore è il luogo ideale per rilassarsi e cercare benessere. Il Percorso Vita offre l'opportunità di fare esercizio a corpo libero in un contesto suggestivo.

The Forest of Bore is the ideal place to relax and enjoy a time of wellbeing. The Percorso Vita track offers the opportunity to work out in a suggestive background.



4 ROCCA DI POZZOLO DI BORE

La Rocca di Pozzolo è costituita da un'altura ophiolitica e dalla chiesa di San Maurizio, con straordinaria veduta panoramica. Una location perfetta per fotografi, escursionisti, appassionati di droni.

Rocca di Pozzolo is on the top of an ophiolite rock with the church of St. Maurizio. The fantastic panoramic view offers a perfect location to photographers, hikers, and drone lovers.



10 CASTELLO MEDIEVALE PALLAVICINO DI VARANO DE' MELEGARI

Il Castello di Varano fu fatto edificare all'inizio dell'XI sec. ed è famoso per le sue grandi torri, le leggende legate alle vicende romanzesche che caratterizzarono i nobili del Medioevo.

The Castle of Varano was built at the beginning of the 11th century and it is famous for its large towers and the legends linked to the nobles and knights of the Middle Ages.



9 DALLARA ACADEMY

La Dallara Academy ha una funzione museale ed esperienziale che riflette la passione per i motori che anima l'azienda Dallara automobilistica e l'Autodromo di Varano de' Melegari.

The Dallara Academy is a museum and a learning centre. It reflects the passion for engines of the Dallara automotive company and the Varano de' Melegari racetrack.



ZSC, MONTE MENEGOSA, MONTE LAMA E GROPPO DI GORA

Queste straordinarie e conosciutissime alture, legano i territori valcenesi con quelli dell'Appennino Piacentino. Faggeti, rocce ophiolitiche, serpentiniti e diapso rosso caratterizzano questi monti.

These extraordinary and well-known high grounds are the link between the Val Ceno valley and the Piacenza Apennines. Beechwoods, ophiolite rocks and other type of stones characterize these mountains.



7 CAVALLO BARDIGIANO

Razza autoctona equina che da secoli popola il territorio, trovando qui le sue origini per poi diffondersi negli appennini Piacentini e Liguri. Il Cavallo Bardigiano si presta per lo sport e l'ippoterapia.

The Bardigiano horse is native bred that has been living in the territory for centuries, and from here it has spread to the neighbouring regions' Apennines. The Bardigiano horse is perfect for sports and for horse therapy.



ZSC, MONTE BARIGAZZO, CITTÀ D'UMBRIA E PIZZO D'OCA

Un suggestivo insieme di alture, aree boschive e le misteriose tracce di un'antichissima fortificazione nell'area archeologica di "Città d'Umbria".

This area features evocative highlands, forests and the mysterious traces of an ancient fortification in the archaeological area of "Città d'Umbria".



## LEGENDA / MAP LEGEND

- autodromo racetrack
- bene naturali natural assets
- cascata waterfall
- ferrata, sentiero attrezzato via ferrata route, equipped mountain route
- golf club golf club
- impianto sportivo sports facility
- monte mountain
- parco escursionistico, passeggiata hiking trail, walking path
- sport in acqua water sports
- terme thermal spa
- prodotti tipici typical products
- borgo village
- castello castle
- chiesa church
- monumento monument
- museo museum
- ufficio IAT (Informazione e Accoglienza Turistica) tourist information office
- ufficio IAT con servizio prenotazione tourist information office, reservation service
- noleggio bike ed e-bike bike/e-bike rental point
- area sosta camper attrezzata equipped camper parking area
- Strada del Prosciutto e dei Vini dei Colli di Parma Prosciutto e Colli di Parma Wine/Food Route
- Riserva MAB (Man and Biosphere) UNESCO UNESCO MAB (Man and the Biosphere) Conservation Area
- Sentieri escursionistici, varianti hiking trails, alternative routes
- Ciclovie Cycling routes
- Cycling routes in bicicletta via Francigena bike route
- Appennino Bike Tour Appennino Bike Tour
- Itinerario cicloturistico Parchi e Castelli del Ducato Cycling Itinerary Parks and Castle of the Duchy - Parma and Piacenza
- Percorsi di Emilia Bike Experience Emilia Bike Experience Routes

## EMERGENZE DI PARTICOLARE INTERESSE

- Frassineto e Vosina
- Auditorium San Francesco
- Santuario della Madonna di Pompei
- Chiesa della Beata Vergine
- Chiesa di San Giovanni e Gruppo di San Giovanni
- Chiesa di San Siro
- Chiesa di San Leonardo Abate
- Le Ville di Bore
- Santuari di Careno
- ZSC Monte Rogala, Lago Moò, Lago Bino
- Museo della Civiltà Valligiana
- Museo della Fauna e del Braccagnone
- Piccolo Museo dedicato a Margherita Antoniazzi
- Collezione Ferrarini-Nicoli
- Chiesa di San Maurizio Martire
- Borgo e Castello di Pellegrino
- Rocca di Pietra Cenara
- Chiesa di Grezzo
- Cappellina di Cogno di Grezzo
- Pietranera
- Gerra
- Percorso via
- Boschi delle castagne
- Complesso della chiesa e del campanario di Santa Giustina
- Palstra di Rocca di Mulino Arbarelle di Bardi
- Chiesa e Santuario di Pione
- Monte Pizzo d'Oca
- Cascate di Lavacchelli
- Val Noviglia con il Bosco di Sant'Anna, i Boschi di Monastero e il villaggio Lavacchelli
- Chiesa di San Filastio
- Contile
- Monte Dosso
- Gruppo della Rocca
- Lago di Varsi
- Caso Torre
- Chiesa di San Pietro
- Cascate del Rio Gollotta
- Castello di Goloso
- Battistero di Serravalle
- Villaggio di Viaranzo
- Autodromo Riccardo Paletti
- Quercia monumentale
- Castello di Scipione
- Terme di Salsomaggiore
- Tabiano Castello
- Terme di Tabiano
- Golf Salsomaggiore Terme
- Terme di Sant'Andrea
- Parmigiano Reggiano, i primi piatti e le torte salate della tradizione