

DUE RUOTE ALLA PARMIGIANA

Dal Po al mare - motoitinerari gustosi

Passo del Tomarło

Passo del Bocco

Passo Cento Croci

Passo della Cisa

Passo del Cirone

Passo del Lagastrello

ITINERARI DI MOTO TURISMO
MOTORCYCLE TOURISM ROUTES

DUE RUOTE ALLA PARMIGIANA

Dal Po al mare - motoitinerari gustosi

TWO WHEELS ON THE PARMESAN TRAIL

From the Po to the sea - mouthwatering motorcycle routes

Realizzazione a cura di:



Società d'Area della Provincia di Parma
Strada Repubblica, 45 - Parma

Consulenza tecnica e testi:



Le volpi ciccione
Vicolo del cane, 7 - Modena
[www.levolpiccione.it]

Fornitura GPS: CTE International

Cartografia: Provincia di Parma

Fotografie: Le volpi ciccione, Edicta edizioni, archivio Provincia di Parma, Marco Rossi, archivio Parco dei Cento Laghi, Alberto Mauri, Studio Guidotti, archivio Valtaro.it, archivio Associazione Castelli del Ducato di Parma e Piacenza.

Progetto grafico: Davide Pescini

Traduzioni italiano/inglese: Fiona Peterson

Stampa: Stamperia scl - Parma



EDICTA EDIZIONI PARMA
via Torrente Termina, 3/b - Parma

I edizione: maggio 2006
Distribuzione gratuita

ISBN-10: 88-89998-00-8 ISBN-13: 978-88-89998-00-7

Sommario



DUE RUOTE ALLA PARMIGIANA

TWO WHEELS ON THE PARMESAN TRAIL

p. 3

UN TERRITORIO, MILLE SFACCETTATURE

ONE LAND, A THOUSAND FACES

p. 4

LEGENDA E SIMBOLI

KEY AND SYMBOLS

p. 6

ITINERARIO A – BALENE E FANTASMI

ROUTE A - WHALES AND GHOSTS

p. 7

ITINERARIO B – AI BOX DEL BENESSERE

ROUTE B - A BEAUTY PIT STOP

p. 19

ITINERARIO C – PORCINI ALLA GRIGLIA...

ROUTE C - PORCINI IN POLE POSITION

p. 31

ITINERARIO D – LA CISA

ROUTE D - THE CISA PASS

p. 43

ITINERARIO E – CURVE CON GUSTO

ROUTE E - HEAVENLY CURVES

p. 55

ITINERARIO F – LUCCHETTI E MARRONI

ROUTE F - PADLOCKS AND CHESTNUTS

p. 67

ITINERARIO G – OH CHE BEL CULATELLO!

ROUTE G - THAT GLORIOUS CULATELLO

p. 79

INFORMAZIONI UTILI

USEFUL INFORMATION

p. 91

Due ruote alla parmigiana

Il territorio di Parma ingolosirà i motociclisti grazie alla ricetta tipica preparata appositamente per loro. Gli ingredienti sono vari e selezionati; moto e forchetta vanno sempre d'accordo, ma qui potrete visitare musei dove si può assaggiare ciò che si vede, come nel museo del Prosciutto di Parma a Langhirano; nel museo del Salame a Felino; in quello del Parmigiano Reggiano a Soragna... Unite poi una quantità a piacere di castelli del territorio che vi inviteranno ad una sosta, fantasmi inclusi e se la paura vi farà correre... Non fatelo in strada! C'è un autodromo a Varano de Melegari, tutto per voi. Schiena indolenzita e contratta dai chilometri?

Aggiungete le terme di Salsomaggiore e Tabiano, o quelle di Monticelli, che sono pronte ad accogliervi con proposte anche giornaliere, per tornare in sella più pimpanti e smaglianti di prima. La cottura degli ingredienti è molto importante. Vi abbiamo quindi preparato itinerari da fare con un filo di gas: salirete tra le colline incontrando borghi di montagna con le casine in pietra e caseifici che producono al massimo due forme al giorno; pievi romaniche lungo l'antica via Francigena percorsa dai pellegrini nel Medioevo; passi meno conosciuti ma non meno divertenti, come il Cirone. Potrete anche parlare con il "cuoco", Parma Turismo, che ascolterà i vostri giudizi e presterà attenzione alle vostre esigenze.

Anche l'accoglienza è un ingrediente selezionato: nella guida alla fine di ogni itinerario troverete un elenco di strutture incluse non perchè hanno pagato, ma in quanto hanno dichiarato la loro attenzione nei confronti dei motociclisti e il possesso di determinate caratteristiche a misura di moto. Tra queste vi sono la disponibilità di un parcheggio sicuro per le due ruote, di un luogo in cui riporre l'abbigliamento bagnato quando non vi sia la possibilità di appendere gli abiti ad asciugare in camera e la possibilità di assistenza meccanica nelle vicinanze...

Buon appetito!



Two wheels on the parmesan trail

The Parma area will tempt motorcyclists thanks to the local recipe prepared especially for them. The ingredients are varied and exquisite; motorcycling and good cuisine have always gone well together, but here you can visit museums where you can taste what you see, like the Parma ham museum in Langhirano, the Salami museum in Felino and the Parmesan cheese museum in Soragna... Add a number of castles in the area which invite you to stop for a visit, ghosts included! There is a motor racing circuit in Varano de Melegari, just for you. Is your back tense and painful after a long day on the road? Add the Salsomaggiore

and Tabiano spas, or those in Monticelli offering a range of beauty and wellness packages, some just for a day, which will have you back in the saddle more energised and radiant than before. The cooking of the ingredients is very important, so we have prepared routes with a decidedly laid-back flavour, winding across the hillsides, passing through mountain hamlets with houses in stone and dairies producing a maximum of two cheeses a day; Romanesque parish churches along the ancient Via Francigena, the same road taken by the pilgrims in the Middle Ages and passes less well-known but just as much fun to ride through, such as the Cirone Pass.

You can also talk to the "cook", Parma Turismo, which will listen to your feedback and pay attention to your needs. The welcome here is an exclusive ingredient - in the guide at the end of each route you will find a list of establishments, included not because they have paid, but because they have declared a willingness to meet motorcyclists' needs and have certain "motorcycle-friendly" characteristics. These include the availability of secure parking facilities for motorcycles, a safe place to store wet clothing when this is not possible in the guest rooms and the availability of mechanical assistance nearby...

Enjoy!

Un territorio, mille sfaccettature

La provincia di Parma è un territorio dall'identità forte. Arte, storia, gastronomia e natura insieme contribuiscono ad un'unicità di insieme che offre emozioni e suggestioni ai visitatori. Ecco quattro chiavi di lettura, che aiutano a cogliere meglio le opportunità del parmense e, rimescolandole, danno una miriade di combinazioni, tutte da scoprire!

ARTE E CULTURA

Nel territorio di Parma e provincia rimangono ancora chiare le tracce delle epoche storiche. Visitarlo vuol dire fare un salto nel passato e rivivere i gusti, le mode e le abitudini di differenti epoche storiche, dal meraviglioso colpo d'occhio di Piazza Duomo, dove la Cattedrale, il Battistero e il Palazzo Vescovile creano un angolo medievale di rara suggestione nel centro della città, fino all'intero sistema delle pievi romaniche sparse per tutta la provincia. Chi ama i castelli potrà essere appagato dai ben undici manieri visitabili, mentre la



Sopra i "Lagoni". A lato la Rocca dei Rossi di San Secondo
Above the "Lagoni". To the side: the Rocca dei Rossi of
San Secondo.

One land, a thousand faces

The province of Parma is a land with a strong identity. Art, history, gastronomy and nature combine to offer the visitor a unique mix of emotions and attractions. Here, then, are four different ways to explore the Parma area, offering a myriad of combinations and possibilities, all just waiting to be discovered!!

ART AND CULTURE

In the area of Parma and its province, traces of the different historic ages are still very clear. Visiting the area means taking a step back into the past and reliving the tastes, habits and customs of the different historical ages, from the wonderfully striking Piazza Duomo - where the Cathedral, Baptistry and Bishop's Palace create a "Medieval corner" of rare and evocative beauty in the city centre - to the system of Romanesque parish churches spread throughout the whole of the province. Those who love castles are spoilt for choice with eleven open to visitors in the area, while the Via Francigena, the route of the medieval pilgrims, boasts a series of wonderful sights, beginning with Fidenza Cathedral.

NATURE AND THE ENVIRONMENT

A green province. Protection of the environment has been a key priority among the people of the

area for some time. Today there are areas scattered throughout the area of Parma and its province which protect the most characteristic local environments, such as the high water beds of the River Po, hillside forests, geological features and the ridge and mountain areas forming part of the Tosco-Emilian Apennines National Park. All of these areas are open to visitors and cater for hikers, cyclists and birdwatchers.

Via Francigena, la via dei pellegrini medievali, è un susseguirsi di testimonianze di grande suggestione, a partire dal Duomo di Fidenza.

NATURA E AMBIENTE

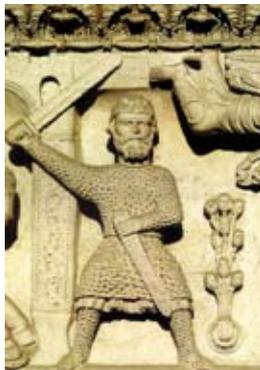
Una provincia verde. La tutela ambientale da tempo fa parte delle scelte convinte dei parmigiani. Oggi tutto il territorio è disseminato di aree protette, che preservano tutti gli ambienti più particolari che si possono incontrare, dalle golene del Po, ai Boschi di collina, dalle emergenze geologiche, alle aree montane del crinale che appartengono al Parco Nazionale dell'Appennino Tosco Emiliano. Tutte le aree sono visitabili e attrezzate, in particolare per gli amanti del trekking, del cicloturismo e del birdwatching.

LA TAVOLA È REGINA

La gastronomia di Parma è rinomata in tutto il mondo. I prodotti migliori ancor oggi sono fatti secondo metodi tradizionali, controllati nella qualità e nel rispetto dei tempi e dei ritmi della natura. Per valorizzare ancor meglio le tipicità locali, sono state create le tre Strade dei Sapori, per scoprire di persona e presso i produttori come nascono i prodotti più prelibati, assaggiandoli e accompagnandoli, magari con un buon bicchiere di vino locale.

LE TERME DEL BENESSERE

La ricchezza delle acque termali locali era nota fin dall'antichità. Oggi i centri di Tabiano, Salsomaggiore e Monticelli sono conosciuti non solo come eccellenti centri curativi, ma anche come veri centri del benessere. Qui è possibile farsi ritemperare dai massaggi e rivitalizzare dai prodotti cosmetici naturali delle Terme. Il sistema termale parmense può, poi, contare su uno dei più qualificati centri di accoglienza d'Italia.



A fianco un particolare del Duomo romanico di Fidenza. Sopra i prodotti tipici. A destra il Palazzo della Pilotta a Parma. / To the side: the Romanesque cathedral in Fidenza (detail). Above: local products. To the right: the "Palazzo della Pilotta" in Parma.

GOOD FOOD REIGNS SUPREME

The gastronomy of Parma is famous throughout the world. The best products are still made using traditional methods, quality controlled and respecting the pace and rhythms of nature. To help promote these local specialities, three "Strade dei Sapori" (food and wine trails) have been created, allowing visitors to discover first-hand from local producers how the most prized pork meats are made, with a chance to taste them, perhaps accompanied by a good glass of local wine.

HEALTH SPAS

The richness of the local spa waters has been well-known ever since ancient times. Today the towns of Tabiano, Salsomaggiore and Monticelli are famous not only as excellent curative centres, but also as veritable centres of wellbeing. Let yourself be pampered with relaxing massages and revitalising natural cosmetic products from the spas. The area also boasts some of Italy's best hospitality facilities.



Legenda e simboli

Cartine Itinerari/Itinerary Maps

-  Castello/Castle
-  Villa storica/Mansion-house
-  Museo/Museum
-  Borgo storico/Historyc burg
-  Chiesa/Church
-  Terme/Spa
-  Via Francigena
-  Luoghi della musica/Musical sites
-  Luoghi verdiani/ Verdi's places
-  Parco/Park
-  Attracco fluviale/Fluvial berthing
-  Seggiovia/Chair-lift
-  Impianti di risalita/Skilift
-  Sci alpino/Ski
-  Cicloturismo/Cycling tourism
-  Golf
-  Informazioni turistiche/Tourist information
-  Albergo/Hotel
-  Agriturismo/Farm holidays
-  Bed & Breakfast/Bed & Breakfast
-  Aeroporto/Airport
-  Paesaggi d'autore/Author landscapes:
G. Guareschi
-  Paesaggi d'autore/Author landscapes:
A. Bertolucci

Road book

-  Semaforo/Traffic light
-  Rotatoria/Roundabout
-  Panorama/View
-  Diritto/Straight
-  A Sinistra/Left
-  A Destra/Right
-  Seguire a sinistra/Follow the left
-  Seguire a destra/Follow the right
-  ! Attenzione/Attention

Accoglienza/Accommodation

-  Camere/Rooms
-  Posti letto/Beds
-  Bar
-  Ristorante/Restaurant



Resti di balene affiorati da un mare scomparso e un fantasma fotografato con moderni sistemi di ricerca scientifica. Sono alcuni degli ingredienti di un itinerario con elementi di notevole interesse naturalistico (Parco Fluviale dello Stirone, musei di paleontologia), cui si aggiungono poi le rinomate Terme di Salsomaggiore, interessanti anche per una pausa "beauty and wellness" e gli antichi legami del territorio con l'estrazione del sale per la conservazione degli alimenti. "Salumen" in latino medioevale significava prodotto conservato sotto sale. Preludio o epilogo dello scoprire una montagna caratterizzata da pievi poco conosciute ma affascinanti, passi e paesini segnati dall'emigrazione di un tempo.

The remains of whales uncovered by a lost sea and a ghost photographed using modern systems of scientific research. These are just some of the ingredients of a route taking in elements of great naturalistic interest (the Stirone river park, palaeontology museums), along with the renowned Terme di Salsomaggiore spa, interesting for a quick stop or a longer "beauty and wellness" break and for the ancient links with the land, with the extraction of its salt for the preservation of food. In Medieval Latin, "Salumen" meant a product preserved in salt. The prelude or epilogue to the discovery of a mountain characterised by charming yet little-known parish churches, villages and mountain passes marked by emigration throughout history.



La Fortezza di Bardi si erge maestosa su uno sperone di diaspro rosso che domina la Val Ceno / Bardi fortress rises majestic on a spur of red jasper which towers over the Val Ceno

DATI TECNICI

ITINERARIO (lunghezza Km 108,5):

Casello autostradale di Fidenza, Salsomaggiore Terme, Pellegrino Parmense, Bore, Bardi, Ponteceno, Passo del Tomarło.

- **Casello autostradale di Fidenza** - Lungo la A1 ma a "due passi" dalla A21
- **Pellegrino Parmense** - 13,6 km da Varano de Melegari (tramite le SP 28 e SP31); 22,6 km dal casello di Fornovo A15 (Parma - La Spezia)
- **Bardi** - 12,5 km da Varsi (SP28) 21,6 km da Borgo Val di Taro (SP21) 37,5 km dal casello di Fornovo A15 (Parma - La Spezia)
- **Passo del Tomarło** - 60 km da Chiavari (Mar Ligure)

ROUTE (length 108.5 km):

Fidenza Motorway tollbooths, Salsomaggiore Terme, Pellegrino P.se, Bore, Bardi, Ponteceno, Passo del Tomarło.

- **Fidenza motorway tollbooth** - along the A1, but just a stone's throw from the A21
- **Pellegrino Parmense** - 13.6 km from Varano de Melegari (along the SP 28 and SP31); 22.6 km from Fornovo motorway tollbooth on the A15 (Parma - La Spezia)
- **Bardi** - 12.5 km from Varsi (SP28) 21.6 km from Borgo Val di Taro (SP21) 37.5km from Fornovo motorway tollbooth on A15 (Parma - La Spezia)
- **Passo del Tomarło (Tomarło Pass)** - 60 km from Chiavari (Mar Ligure)

Da non perdere:

Pozzi artesiani, antiche saline, terme, Pieve di Contignaco, Pieve di Iggio, Fortezza di Bardi, Ansa dei Graniti.

Don't miss:

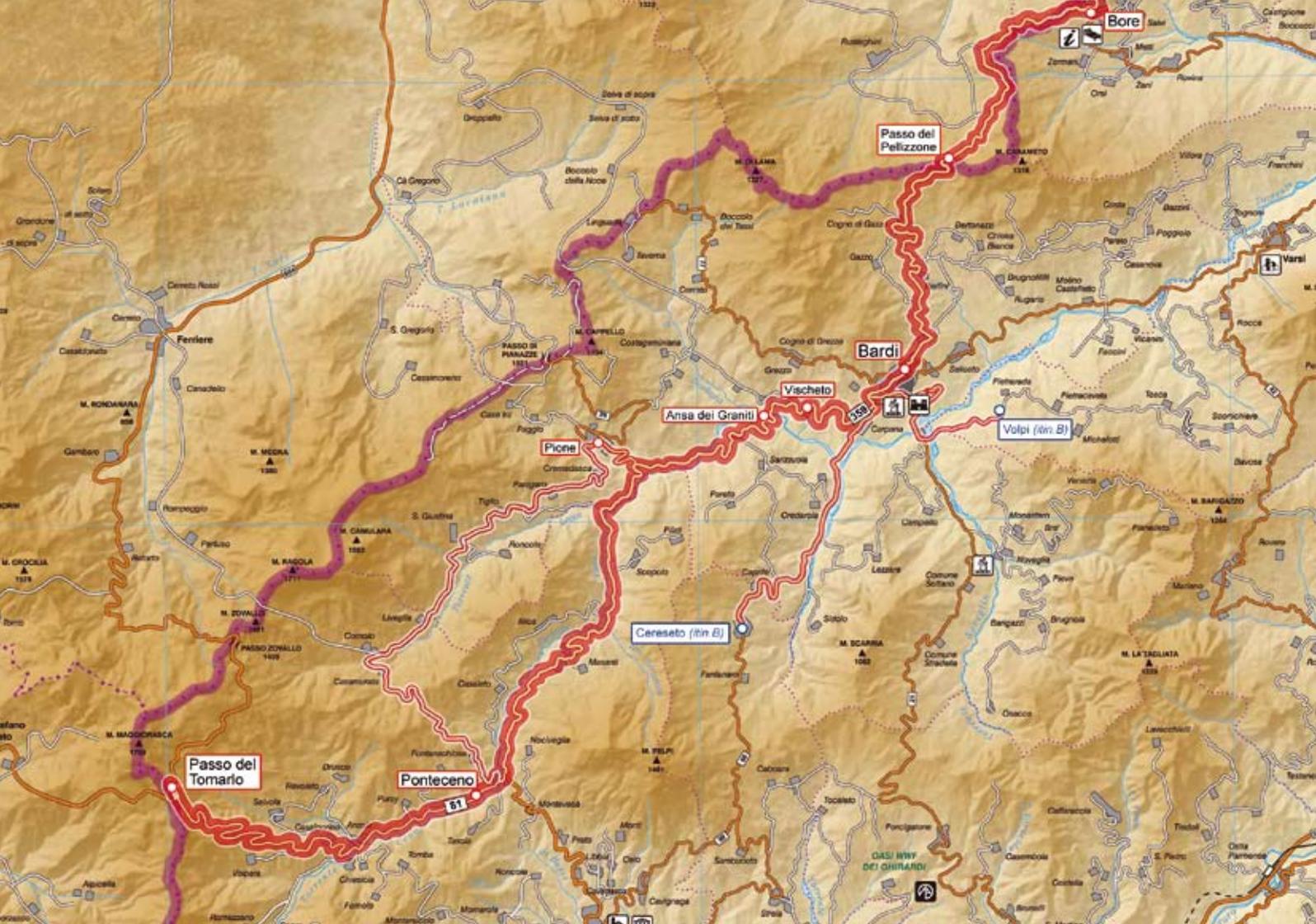
Artesian wells, ancient salt works, spa facilities, Contignaco parish church, Iggio parish church, Bardi fortress, Ansa dei Graniti.

Casello autostradale FIDENZA

Tabella 1 - ITINERARIO A

KM		Seguire i cartelli per	Direz.	Istruzioni	Località GPS	Istruzioni	Direz.	Seguire i cartelli per	KM
Tot.	Parz.								
0	0	Salsomaggiore Terme		Seguire le indicazioni / <i>Follow the signs</i>	N 44 53 247 E 010 05 365				108,5
5,3	5,3			Al semaforo Sx per via Cairoli / <i>At the traffic light turn left into Via Cairoli</i>		Via Cairoli, al semaforo a Dx per l'autostrada / <i>Via Cairoli, at the traffic light turn right for the motorway (autostrada)</i>			103,2
8,0	2,7			No panoramica e dopo a Sx sulla SP359R / <i>No "strada panoramica", then turn left on to the SP359R</i>	Pozzi artesiani	Alla rotonda a Sx direzione Fidenza - A1 / <i>At the roundabout turn left for Fidenza - A1</i>			100,5
						Cartello poco visibile. Dx per A1 Milano-Bologna. / <i>Sign barely visible. Turn right for A1 Milano-Bologna motorway</i>		Autostrada MI-BO	99,5
11,5	3,5	S. Nicomede Scipione		Lungo SP92 / <i>Take the SP92</i>		Sx per Fidenza / <i>Turn left for Fidenza</i>			97,0
12,6	1,1	Salsominore		Sx lungo la stradina in salita / <i>Turn left into the small road going uphill</i>	N 44 50 450 E 009 59 932	Dx lungo SP92 / <i>Turn right on to the SP92</i>		Fidenza	95,9
15,7	3,1	Antiche saline		Proseguire lungo via Cavour / <i>Carry on along Via Cavour</i>	Antiche saline Salsominore				92,8
17,3	1,6	Bardi			Salsomaggiore Terme Berzieri	Via Cavour, via Ceriati e direzione Salsominore / <i>Via Cavour, Via Ceriati, follow signs for Salsominore</i>		Salsominore	91,2
17,5	0,2			Al semaforo a Dx / <i>Right at the traffic light</i>		Al semaforo a Sx / <i>Left at the traffic light</i>			91,0
						Al bivio a Sx la strada in discesa / <i>At the fork take to the left on descent</i>		Centro - Fidenza Parma	89,3
20,2	2,7			In salita lungo la SP359R / <i>Take the SP359R in ascent</i>		A Dx entrando in Salsomaggiore / <i>To right entering in Salsomaggiore</i>		Fidenza - Parma	88,3
23,1	2,9	Pieve di Contignaco			Pieve Contignaco N 44 37 388 E 009 41 273			Pieve di Contignaco	85,4

Passo del TOMARLO



Casello autostradale FIDENZA

Tabella 2 - ITINERARIO A

KM		Seguire i cartelli per	Direz.	Istruzioni	Località GPS	Istruzioni	Direz.	Seguire i cartelli per	KM
Tot.	Parz.								
35,9	12,8	Iggio		Lasciare, poco dopo il benzinaiò la SP359R per SP109 e poi SP76 / <i>Leave the SP359R just after the petrol station, take the SP109 and then the SP76</i>	Pellegrino N 44 44 048 E 009 55 468	Dopo SP76 e SP109 direzione Pellegrino, allo stop Sx per la SP359R (Fidenza). Al benzinaiò Sx per Salsomaggiore / <i>After the SP76 and SP109 towards Pellegrino, turn left at the stop for the SP359R (Fidenza). At the petrol station turn left for Salsomaggiore</i>		Fidenza Salsomaggiore	72,6
41,2	5,3	Loc. Castellaro		Cartello bianco / <i>White sign</i>	Iggio	Nessun cartello. Successivamente proseguire lungo SP76 / <i>No sign. Then take the SP76</i>		Pellegrino	67,3
45,7	4,5	Bardi		A Dx lungo la SP359R / <i>Turn right on to the SP359R</i>	N 44 43 208 E 009 51 752	Al 35° km della SP359R svoltare a Sx per Iggio / <i>At the 35th km of the SP359R, turn left for Iggio</i>		Loc. Iggio	62,8
51,9	6,2			A Luneto Sx per Bardi SP359R / <i>In Luneto turn left for Bardi SP359R</i>	Bore N 44 43 955 E 009 48 112	A Luneto a Dx per Pellegrino Parmense SP359R / <i>In Luneto turn right for Pellegrino Parmense SP359R</i>		Pellegrino	56,6
62,3	10,4			Passo del Pelizzone / <i>Pelizzone Pass</i>	Passo Pelizzone Via Francigena	Passo del Pelizzone / <i>Pelizzone Pass</i>			46,2
71,2	8,9	Bedonia			Bardi N 44 37 962 E 009 43 897	Direzione Fidenza, al bivio Sx per Bore (SP359R) / <i>Heading towards Fidenza, at the junction turn left for Bore (SP359R)</i>		Bore (Fidenza - Parma)	37,3
72,7	1,5			Due indicazioni Bedonia. Svolta a Dx / <i>Two signs for Bedonia. Turn right</i>	N 44 46 748 E 009 57 105				
76,3	3,6			Cartello marrone (possibilità di escursione al fiume) / <i>Brown sign (optional river route)</i>	Ansa dei Graniti N 44 37 492 E 009 41 660	Cartello marrone (possibilità di escursione al fiume) / <i>Brown sign (optional river route)</i>			32,2
82,7	6,4	Ponteceno (Chiavari)		Varie possibilità. SP359R e SP81 / <i>Various possibilities. SP359R and SP81</i>	N 44 36 730 E 009 38 775	Varie possibilità. SP359R / <i>Various possibilities. SP359R</i>		Parma - Bedonia Bardi	25,8
108,5	14,0	Passo del Tomarò			Passo del Tomarò	Proseguite lungo la SP81 / <i>Carry on along the SP81</i>		Parma - Bedonia Bardi	0

Passo del TOMARLO

Casello Fidenza / Passo Tomarło

Casello autostradale di Fidenza >> Pellegrino Parmense km 35,9

Km 0 Dal casello di Fidenza seguire le indicazioni per Salsomaggiore Terme (Piacenza).

Km 5,3 Al semaforo svoltare a sinistra per Salsomaggiore lungo via Cairoli.

Km 8,0 Alla rotonda svoltare a destra per Salsomaggiore seguendo le indicazioni del cartello blu anzichè il cartello marrone che indica "Strada panoramica". Incontrerete, 1000 metri dopo, un incrocio con la SP359R in cui svolterete a sinistra per Salsomaggiore.

Alla vostra sinistra, nel campo, alcuni pozzi artesiani d'epoca per l'estrazione dell'acqua dal sottosuolo.

Km 10,7 Si attraversa la località **Ponte Ghiara**.

Km 11,5 Lasciare la SP359R per la SP92 svoltando a destra per San Nicomede – Scipione.

Km 12,6 Svoltare a sinistra per **Salsominore** lasciando la SP92.

L'asfalto è irregolare ma la stradina permette una bella vista sulla pianura



Salsominore. Resti delle antiche saline dei Farnese. / Salsominore. Remains of the ancient Farnese salt works.



Pozzi artesiani per l'estrazione dell'acqua. In epoca preistorica un mare copriva l'attuale pianura padana / Artesian wells for the extraction of water. In prehistoric times, the Padania Plain as we know it today was covered by a sea

Fidenza motorway tollbooth >> Pellegrino Parmense km 35,9

Km 0 From Fidenza motorway tollbooth follow the signs for Salsomaggiore Terme (Piacenza).

Km 5.3 At the traffic light turn left for Salsomaggiore along the street Via Cairoli.

Km 8.0 At the roundabout turn right for Salsomaggiore following the blue signs rather than the brown sign indicating "Strada panoramica". 1000 metres further on you will come to a junction with the SP359R. Turn left for Salsomaggiore.

On your left, in the field, you can see some ancient artesian wells used for extracting water from the subsoil.

Km 10.7 Cross the locality **Ponte Ghiara**.

Km 11.5 Leave the SP359R for the SP92, turning right for San Nicomede – Scipione.

Km 12.6 Turn left for **Salsominore** leaving the SP92. The road surface is uneven but the road affords a beautiful view over the hills and the plain.

Km 15.7 On your left you will see the remains of the ancient Salsominore

Km 12,6 Salsominore - Alla destra andando verso il Passo e sulla sinistra andando verso Fidenza, noterete il cartello turistico giallo per la chiesa di Salsominore e il piccolo cimitero semiabbandonato da circa un secolo che non può però essere chiuso in quanto si dice che i corpi siano ancora ben conservati grazie alla concentrazione salina del terreno, impedendo di fatto la traslazione delle ossa.

Salsominore - On the right heading towards the Pass and on the left heading towards Fidenza you will see a yellow sign (indicating a point of interest for visitors) for the Salsominore church and the small cemetery, semi-abandoned for around a century, which cannot be closed as it is said that the bodies are still well-conserved thanks to the high salt content of the earth, preventing the transfer of the bones.

e le colline.

Km 15,7 Alla vostra sinistra noterete i resti delle antiche saline di Salsominore (indicate da cartello giallo)

Km 16,4 All'incrocio proseguire dritto per la stradina in discesa, lungo via F. Ceriati. Proseguire dritto anche al secondo incrocio, lungo via Cavour.

Km 17,3 Siete ora nel centro di **Salsomaggiore** con le imponenti Terme Berzieri alla vostra sinistra. Il parcheggio moto è proprio davanti alle terme, punto di partenza strategico per una passeggiata in centro alla ricerca di architetture e particolari Liberty o per un gelato. Proseguire (le terme alla vostra destra) seguendo le indicazioni per Parma e subito dopo...

Km 17,5 Al semaforo svoltare a destra per Bardi. Proseguire sempre per Bardi fino all'incrocio con segnale "dare precedenza".

Km 20,2 Al suddetto incrocio svoltare a sinistra



Sopra: davanti alle Terme Berzieri le amate due ruote hanno un loro parcheggio per riposare i cilindri. A sinistra: la Pieve romanica di Contignacco: affascinanti, i resti degli affreschi del XV e XVI secolo affioranti dall'interno a tre navate. / Above: motorcyclists have their own parking facilities in front of Terme Berzieri (Berzieri spa). To the left the Romanesque parish church in Contignacco: the remains of the XV and XVI century frescoes inside the church with a nave and two aisles are fascinating.

salt works indicated by a yellow sign.

Km 16.4 At the junction carry straight on downhill, along the road Via F. Ceriati. Carry straight on at the second junction also, along the road Via Cavour.

Km 17.3 You are now in the centre of **Salsomaggiore** with the imposing Terme Berzieri spa on your left. The parking area for motorcycles is right in front of the spa, an excellent place to start your walk in the town centre on the lookout for Liberty architecture and details, or for an ice-cream. Continue your journey (the spa is on your right) following the signs for Parma and immediately after...

Km 17.5 At the traffic light turn right for Bardi. Continue towards Bardi until you come to the junction with a give way sign.

Km 20.2 Turn left at this junction (there are no signs), taking the uphill road, the SP359R. You will notice a sign indicating the 12th km of this road.

Km 23.1 Possible detour of approximately 300 m for

Km 23,1 Contignaco - La Pieve di Contignaco conserva affascinanti tracce di affreschi del XV e XVI secolo. A poca distanza si erge il castello di Bargone che ospita le cantine di un'azienda enologica (cartello marrone in legno).

Dopo l'eventuale deviazione ritornare sulla stessa strada e proseguire lungo la SP359R.

Contignaco - Contignaco parish church conserves fascinating traces of XV and XVI century frescoes. A little distance away is Bargone castle, housing the cellars of a winery (brown wooden sign). After visiting the castle, go back on to the same road and carry on along the SP359R.

(non ci sono cartelli) imboccando la strada in salita, la SP359R di cui noterete un cartello indicante il 12° km.

Km 23,1 Possibile deviazione di circa 300 m per la pieve romanica di **Contignaco** (cartello marrone).

Pellegrino Parmense >> Bardi km 35,3

Km 35,9 Alcuni metri dopo il distributore sulla vostra sinistra, svoltare a destra per **Iggio**, lasciando la SP359R per la SP109.

Km 39,1 Proseguire per Iggio svoltando a sinistra lungo la SP76.

Km 41,2 La Pieve di Iggio di fronte a voi (consigliata una sbirciatina!); svoltare a destra seguendo indicazioni per Loc. Castellaro (cartello bianco) imboccando la stradina in salita (l'asfalto non è in ottime condizioni, è percorribile anche da moto sportive con la dovuta attenzione).

Km 45,7 Innesto con la SP359R, svoltare a destra.

Km 51,9 Luneto. Proseguire a sinistra per Bardi, sempre restando lungo la SP359R. Nei pressi si trova la Rocca



Le decorazioni della Pieve di San Martino di Iggio sono una riprova della ricerca del bello dei costruttori delle piccole pievi di montagna. / The decorations of San Martino parish church in Iggio are proof of the search for beauty by the builders of small mountain parish churches.

Contignaco parish church (pieve romanica di Contignaco, brown sign).

Pellegrino Parmense >> Bardi km 35,3

Km 35.9 *Several metres after the petrol station on your left, turn right for Iggio, leaving the SP359R for the SP109.*

Km 39.1 *Carry on towards Iggio, turning left into the SP76.*

Km 41.2 *Iggio parish church is opposite you (a quick visit is highly recommended!); turn right following the signs for the locality Castellaro (white sign) taking the uphill road (although the road surface is not in great condition, it can be ridden even on a sports bike if you drive carefully).*

Km 45.7 *Junction with the SP359R, turn right.*



Km 62,3 **Via Francigena** - *Per gli appassionati: qui vi trovate sull'antico itinerario della via Francigena, percorsa dai pellegrini medievali, congiungente il nord Europa con la capitale della spiritualità, Roma. Tutto il percorso nelle province di Parma e Piacenza è tabellato e riconoscibile grazie al logo. Fidenza con la sua monumentale cattedrale romanica, è la sede nazionale dell'Associazione europea dei Comuni sulla Via Francigena. Per informazioni: www.associazioneviafrancigena.com*



Via Francigena - *Here you will find yourself on the ancient route of the Via Francigena, followed by the medieval pilgrims and connecting northern Europe with Rome. The whole section of the route is mapped out and is recognisable thanks to its logo. Fidenza is the national headquarters of the European Association of the municipalities along the Via Francigena.*



di Pozzolo, da dove si può scorgere un bel panorama sulla pianura. Attraversate **Bore** (distributori, bancomat ecc.) proseguendo per Bardi.

Km 62,3 Passo del Pellizzone ad un'altezza di 1029 m. Si scende di curva in curva verso Bardi.

Bardi >> Passo del Tomarlo km 37,3

Km 71,2 Centro di **Bardi**. Per raggiungere il castello seguite cartello marrone *Fortezza di Bardi*, attraversando Piazza Vittoria.



L'Ansa dei Graniti è il posto ideale per rinfrescarsi i piedi, fare una nuotata o ammirare la natura dopo chilometri passati in sella / The "Ansa dei Graniti" is a river bend below a mountain, the ideal place for cooling your feet, taking a swim or admiring nature after miles in the saddle.



La fortezza di Bardi / Bardi fortress

Successivamente proseguire seguendo le indicazioni per Bedonia.

Km 72,7 Attenzione! Bivio con cartelli indicanti Bedonia in più direzioni: svoltate a destra (cartelli Chiavari – Bedonia...) mantenendo la SP359R.

Km 76,3 Poco dopo **Vischeto**, al km 66 della SP359R, deviazione di alcune decine di metri, consigliata per rinfrescarsi al torrente: svoltate a sinistra lungo la stradina

Km 51.9 Luneto. Continue left for Bardi, staying on the SP359R. Nearby is Pozzolo fortress (Rocca di Pozzolo), giving a wonderful view over the plains. Cross Bore (petrol stations, cash machine etc.) continuing towards Bardi.

Km 62.3 Passo del Pellizzone (Pellizzone Pass) at a height of 1029 m. Descend the winding road towards Bardi.

Bardi >> Passo del Tomarlo km 37,3

Km 71.2 Centre of **Bardi**. To reach the castle follow the brown sign (*Fortezza di Bardi*), crossing the square *Piazza Vittoria*. After the square, follow the signs for *Bedonia*.

Km 72.7 Be careful! There is a junction with signs for *Bedonia* in various directions: turn right (signs for *Chiavari - Bedonia...*) staying on the SP359R.

Km 76.3 A little after **Vischeto**, at km 66 of the SP359R, there is a detour of several dozen metres, providing a welcome stop for cooling off at the river: turn left along the narrow downhill road, following the signs for *Ansa dei Graniti* (brown sign) - *Molino Albarelle* (white sign).

Km 82.7 At the junction take the SP359R. Turn left for Ponteceno. Possible detours:

- 1) Turn right and continue to *Passo Pianazze* (*Pianazze Pass*), linked to *Passo del Tomarlo* by way of *Ferriere*.
- 2) (asphalt in poor condition) As per point 1) but turn left in *Pione* (white

Km 76,3 Vischeto-Ansa dei Graniti - La stradina non è asfaltata ma è percorribile con attenzione. Si può parcheggiare e proseguire a piedi lungo il torrente verso sinistra. Raggiungerete dopo circa 300 metri una pozza di acqua limpida e invitante, ricca di pesci e abbastanza profonda per nuotare.

Vischeto-Ansa dei Graniti - The narrow road is not surfaced but can be driven with care. You can park and go left along the river on foot if you wish. After about 300 mt you will come to a clear and inviting pool, full of fish and deep enough for swimming.

in discesa seguendo indicazioni Ansa dei Graniti (cartello marrone) – Loc. Mulino Albarelle (cartello bianco).

Km 82,7 Al bivio lungo la SP359R. Svoltare a sinistra per **Ponteceno**.

Possibili deviazioni:

- 1) svoltare a destra raggiungendo Passo Pianazze (collegato a Passo Tomarlo passando per Ferriere).
- 2) (asfalto in brutte condizioni) Come al punto 1) ma a Pione girate a sinistra (cartello bianco) per Cornolo - Liveglia - Cremadasca - Santa Giustina.

Km 94,5 Bivio: svoltare a destra per il Passo del Tomarlo e proseguire lungo la SP81 per raggiungere il Passo.

Km 108,5 Passo del Tomarlo.



Km 108,5 **Passo del Tomarlo** - Nei pressi del passo ci sono i ruderi della dogana di Maria Luigia. Gli edifici furono utilizzati anche come caserma per il controllo dei confini tra gli stati preunitari.

Passo del Tomarlo - Near the pass there are the ruins of the Maria Luigia customs point. The buildings were also used as barracks for the soldiers who controlled the borders between the pre-unitary states.

Km 82,7 **Ponteceno** - Un percorso alternativo di 21,7 km (quindi nove chilometri più lungo del tratto della provinciale) connette Ponteceno a Pione per poi ricongiungersi nuovamente sulla SP359R. Attraverso paesi semiabbandonati e "seconde case" realizzate perlopiù da famiglie di emigranti. Costeggiare il torrente alla scoperta di Liveglia lungo la strada, che alterna tratti asfaltati a tratti non asfaltati, consente di conoscere Tiglio, Panigaro, Cremadasca incontrando persino un palazzo del municipio abbandonato! L'emigrazione di un tempo ha lasciato il segno...



Ponteceno - A alternative route, 21.7 km long (nine kilometres longer than the route along the provincial road) links Ponteceno to Pione before joining the SP359R once more. You will pass through semi-abandoned towns and "holiday houses" built by emigrant families.

Follow the river to discover Liveglia along your route, which alternates surfaced and unsurfaced sections, and which will take you to Tiglio, Panigaro and Cremadasca, including an abandoned town hall! The emigration which characterised a particular period in history has left its mark...

sign) for Cornolo - Liveglia - Cremadasca - Santa Giustina.

Km 94.5 Junction: turn right for Passo del Tomarlo and continue along the SP81 to reach the Pass.

Km 108.5 **Passo del Tomarlo**.

Siamo nella zona d'origine del Parmigiano Reggiano / We are in the area of origin of Parmesan Cheese



Il fantasma del castello di Bardi

Siamo tra XV e XVI secolo. Soleste, figlia del castellano e il comandante Moroello si amano in segreto a causa della differenza di ceto. Moroello parte per la battaglia. Soleste ogni giorno sale al mastio a scrutare l'orizzonte sperando di vederlo tornare. Dopo giorni di angoscia vede avvicinarsi un gruppo di soldati ma i vessilli sono quelli nemici, lui non ce l'ha fatta! Soleste si suicida buttandosi dal mastio. I soldati si avvicinano e si scopre che le truppe sono quelle di Moroello con gli stendardi dei nemici vinti. Moroello è vivo e vittorioso ma saputo di Soleste decide di seguire la stessa sorte buttandosi dalla torre. Da allora ci sono state numerose segnalazioni di fenomeni anomali tanto da richiamare l'attenzione di due famosi parapsicologi, Daniele Gullà e Michele Dinicastro. Muniti di sofisticate apparecchiature, scattano tra le altre la foto di quello che sembra un cavaliere rinascimentale. Proprio dove due sensitive avevano avvertito una presenza: il luogo in cui Soleste sarebbe precipitata. Nel castello sono esposte riproduzioni dell'immagine. Info: www.diasprossoso.com



La casa di Moroello; siete invitati... Paura?! /
The house of Moroello; you are invited to you...
Fear! ?!

The ghost of Bardi castle

We are between the XV and XVI centuries. Soleste, daughter of the castle lord, is in love with the commandant Moroello. Their love is secret because of the class difference between them. Moroello leaves to do battle, and every day Soleste climbs up on to the castle keep, searching the horizon in the hope of seeing him return. After days of anguish she sees a group of soldiers approaching but the flags are those of the enemy - he hasn't made it! Soleste kills herself by leaping from the keep. The soldiers approach and it turns out that they are those of Moroello with the standards of the enemy they have defeated. Moroello is alive and victorious but when he learns what has happened to Soleste, he follows the same fate and throws himself from the tower. Since then there have been numerous sightings of strange phenomena, so much so that the castle has come to the attention of two famous parapsychologists, Daniele

Gullà and Michele Dinicastro. Equipped with sophisticated equipment, their photographs have captured what seems to be a Renaissance knight. Right where two clairvoyants have sensed a presence... the very place where legend has it that Soleste fell to her death. Prints of the image are on display at the castle. Info: www.diasprossoso.com

Il mare antico

Il mare antico è il museo paleontologico di Salsomaggiore. Molti fossili presenti provengono dal parmense: resti di balene e delfini originari di queste zone! Il canyon del vicino Parco Fluviale del torrente Stirone è ricco di fossili quali molluschi, alghe, coralli: tornando indietro nel tempo fino al Pliocene vi troverete sul fondo di un caldo mare. Info: 0524.580270

The ancient sea

The ancient sea is the palaeontological museum of Salsomaggiore. Many of the museum's fossils come from the Parma area: remains of whales and dolphins originally from this area! The canyon of the nearby Stirone river park is rich in fossils such as molluscs, algae and corals: going back in time to the Pliocene age, you will find yourself at the bottom of warm sea. Info: 0524.580270

Salsomaggiore e Salsominore: l'acqua salata

Residuo di un mare di milioni di anni fa era già conosciuta da Celti e Romani che ne estraevano sale. Importante per gli antichi lardaroli nella preparazione delle "cosce asciutte" era una punizione per i galeotti, condannati ad azionare fisicamente la ruota che issava i secchi pieni. Nel XIX secolo il medico Berzieri ne scoprì l'uso terapeutico.

Salsomaggiore and Salsominore: salt water

The remains of a sea dating back millions of years, the water was well-known by the Celts and the Romans, who extracted salt from it. Important for the ancient lard-workers in the preparation of the "cosce asciutte" (where the modern term "prosciutto" or "ham" comes from), it was also a punishment for galley-slaves. In the XIX century, meanwhile, the doctor Berzieri discovered its therapeutic use.

----- accoglienza

■ Salsomaggiore Terme

Albergo Casa Romagnosi**** Via Berzieri 14 - Tel. +39 0524-576534

www.albergoromagnosi.it -  39 -  79 -  - 

Best Western Hotel Cristallo**** Viale Matteotti, 5/bis

Tel. +39 0524-577241 - www.hotel-cristallo.it

 75 -  98 -  - 

Hotel Excelsior**** Viale Berenini, 3 - Tel. +39 0524-575641

www.hotelexcelsiorsalsomaggiore.it -  60 -  87 -  - 

Hotel Ritz Ferrari**** Via Milite Ignoto, 5/a - Tel. +39 0524-577744

www.wel.it/hotelritz -  27 -  54 -  - 

Hotel Roma**** Via Mascagni, 10 - Tel. +39 0524-573371

www.hotelromasalsomaggiore.it -  24 -  48 -  - 

Albergo Liberty 2000*** Viale Vittoria, 14 - Tel. +39 0524-578294

 27 -  48 -  - 

Albergo Principe*** Viale Romagnosi 22 - Tel. +39 0524-573148

 33 -  45 -  - 

Hotel Elite*** Viale Cavour, 5 - Tel. +39 0524-579436

www.albergoelite.it -  28 -  55 -  - 

Albergo Edera** Via Trento, 5 - Tel. +39 0524-573223

 16 -  25

Centro Termale Il Baistrocchi Viale Matteotti 31 - Tel. +39 0524-574411

www.termebaistrocchi.it -  349 -  592 -  - 

Agriturismo Antica Torre Via Case Bussandri 197, Cangelasio,

Tel. +39 0524-575425 - www.anticatorre.it -  8 -  16

Agriturismo Gavinell Via Contignaco Gaviana 138, Scacciapensieri,

Tel. +39 0524-578348 - www.gavinell.it -  3 -  6 - 

Agriturismo Le Lame Via Lame 41 - San Vittore, Tel. +39 0524-579195

 8 -  16

B&B Vanda Via Case Bussandri 197 - Cangelasio - Tel. +39 0524-575425

 4 -  8

■ Tabiano Bagni

Grand Hotel Terme Astro**** Via Castello, 2 - Tel. +39 0524-565523

www.grandhoteltermeastro.it

 115 -  218 -  - 

Albergo Ridente*** Viale Fidenza, 30 - Tel. +39 0524-565251

www.hotel-ridente.it -  38 -  57 -  - 

Albergo Villa Rosa*** Viale Fidenza, 35 - Tel. +39 0524-565255

 29 -  46 -  - 

Hotel Boomerang*** Viale Fidenza, 43 - Tel. +39 0524-565228

 20 -  38 -  - 

Hotel Farnese*** Via alle Terme, 1 - Tel. +39 0524-565148

www.hotel-farnese.it -  60 -  90 -  - 

Hotel Ricordo du Parc*** Via Tabiano, 39 - Tel. +39 0524-565390

www.hotelricordoduparc.it

 16 -  24 -  - 

Pensione Mirella* Via Tabiano, 61 - Tel. +39 0524-565600

 8 -  18 -  - 

Residence Diamante Via Respighi, 5 - Tel. +39 0524-565361

www.residencediamante.it -  45

■ Pellegrino Parmense

Albergo-Ristorante-Discoteca La Quercia** Via 1° Maggio, 24

Pellegrino P.se - Tel. +39 0524-594946 -  17 -  20 -  - 

■ Bore

Albergo Provinciale** Via Roma 37-39; Bore - Tel. +39 0525-79135

 22 -  35 -  - 

Ostello Ex Colonia Leoni Via Roma 83; Bore - Tel. +39 0525-79137

www.comune.bore.pr.it -  20 -  40

■ Bedonia

Hotel Residence S. Anna*** Via Roma 3/5; Bedonia;

Tel. +39 0525-826082 - www.albergosantanna.it -  6 -  12 - 

Itinerario rinvigorente, vista la possibilità di “parcheggiare” la schiena nelle mani di abili professionisti del benessere nel circuito di Salsomaggiore e Tabiano Terme. Quanto tempo si dedica alla lucidatura delle cromature, alla taratura delle sospensioni, al controllo del grip delle gomme? Ora è il turno del pilota! Check-up per settare la mappatura della tua pelle, testare il pre-carico della tua schiena, il rombo del tuo respiro. Dopodiché si potrà affrontare in perfetta forma il resto del percorso, fino al Passo del Bocco dal quale raggiungere il Mar Ligure. L’itinerario si snoda lungo una serie di morbide colline da Tabiano Castello verso Cogolonchio; attraversa antichi borghi come Compiano e fitti boschi come nel tratto per il Monte Barigazzo... Per chi vuole, alcune deviazioni: una per fuoristrada, una per raggiungere l’antico e misterioso sito del Castelliere d’Umbria.

Areinigorating route, giving you a chance to “park” your back in the hands of skilled beauty professionals at Salsomaggiore and Tabiano Terme spas. How much time do we dedicate to polishing the chrome work, calibrating the suspension, checking the grip of the tyres? Now it’s the driver’s turn! A check-up to set the mapping of your skin, test the pre-load of your back, the roar of your breathing... After that you will be in perfect shape to face the rest of the route, to the Passo del Bocco from where you can reach the Ligurian Sea. The route winds through a series of gentle hills from Tabiano Castle towards Cogolonchio; ancient hamlets such as Compiano and dense woodland such as the stretch to Monte Barigazzo... There are several possible detours: one for off-road bikes, and one which leads to the ancient and mysterious site of Castelliere d’Umbria.



Un po' di benessere per i bikers / A little well-being for the bikers

DATI TECNICI

ITINERARIO (lunghezza Km 153):

Casello autostradale di Fidenza, Tabiano, località Case Mezzadri e Case Boscalini, Varano de' Melegari, Varsi, Compiano, Bedonia, Passo del Bocco.

- **Tabiano e Salsomaggiore Terme** - 10 km da Fidenza e casello autostradale A1
- **Varano de' Melegari** - 9 km dal casello autostradale Fornovo lungo la A15
- **Varsi** - 20 km da Bore; 16 km da Varano de' Melegari
- **Bedonia e Compiano** - 22 km da Passo del Tomarło; 32 km da Bardi
- **Passo del Bocco** - 30 km da Chiavari (Mar Ligure).

ROUTE (length 153 km):

Fidenza Motorway tollbooths, Tabiano, Case Mezzadri and Case Boscalini, Varano de' Melegari, Varsi, Compiano, Bedonia, Passo del Bocco.

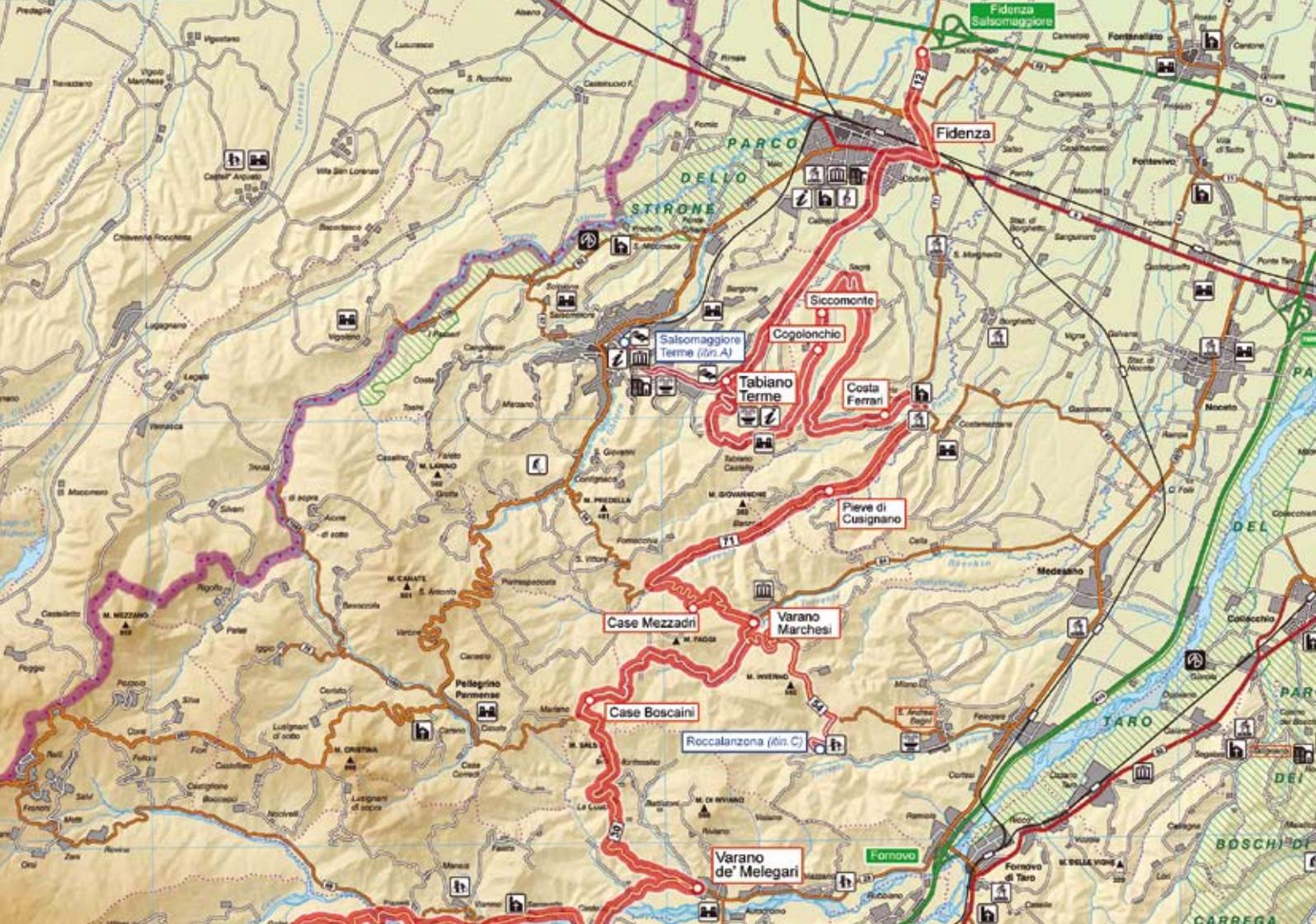
- **Tabiano and Salsomaggiore Terme** - 10 km from Fidenza and A1 motorway tollbooth
- **Varano de' Melegari** - 9 km from Fornovo motorway tollbooth on A15
- **Varsi** - 20 km from Bore; 16 km from Varano de' Melegari
- **Bedonia e Compiano** - 22 km from Passo del Tomarło (Tomarło Pass); 32 km from Bardi
- **Passo del Bocco** - 30 km from Chiavari (Ligurian Sea)

Da non perdere:

Una tappa benessere alle terme; il battistero di Serravalle e quello di Cereseto, il borgo di Compiano. (Opzione per moto “All terrain” (10 km) nei pressi di Bardi: lungo la strada asfaltata, oggi semi-abbandonata, per Lezzara - Casagrassa).

Don't miss:

A beauty stop at the spas; the baptisteries of Serravalle and Cereseto, the hamlet of Compiano. (Option for “All terrain” bikes (10 km) near Bardi: along the surfaced road, today semi-abandoned, for Lezzara - Casagrassa).

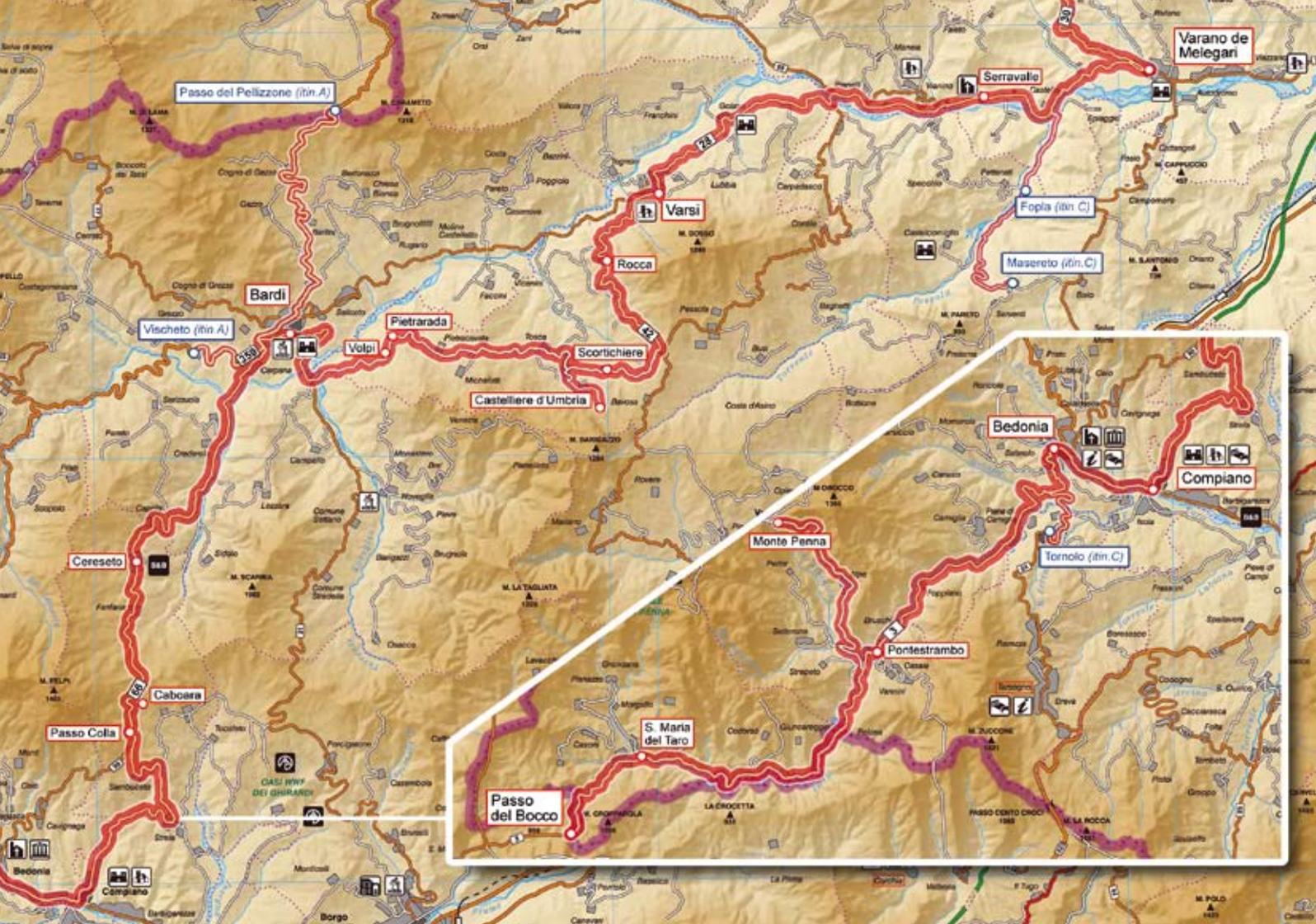


Casello autostradale FIDENZA

Tabella 1 - ITINERARIO B

KM		Seguire i cartelli per	Direz.	Istruzioni	Località GPS	Istruzioni	Direz.	Seguire i cartelli per	KM
Tot.	Parz.								
0		Tabiano		SP12 e SS9 / <i>SP12 and SS9</i>	N 44 53 228 E 010 05 352				153,2
5,3	5,3			Al semaforo Sx per via Cairoli. Al km12,8 Sx per "Alle Terme" / <i>At the traffic light turn left. At 12.8 km turn left for "Alle Terme"</i>		Al semaforo Dx per autostrade / <i>At traffic light turn right for "autostrade" (motorways)</i>		Autostrade	147,9
13,2	7,9			Direzione Tabiano Castello / <i>Towards "Tabiano Castello"</i>	Tabiano	Alle terme di Tabiano proseguire per Fidenza / <i>At the "Terme di Tabiano" (Tabiano springs) carry on towards Fidenza</i>		Fidenza autostrade	140,0
17,4	4,2	Cogolonchio		Discesa 16% / <i>16% descent</i>		Salita 16% / <i>16% ascent</i>		Tabiano	135,8
21,9	4,5	Sicomonte		Cartello poco visibile / <i>Sign barely visible</i>		Cartello poco visibile / <i>Sign barely visible</i>		Cogolonchio	131,3
26,7	4,8	Costa Ferrari			N 44 47 893 E 010 02 838			Sicomonte	126,5
29,9	3,2	Pieve di Cusignano		Lungo la SP71. Al Km 34,7 caseificio con... recinto per ungolati / <i>Take SP71. At 34.7 km dairy with... enclosure for hoofed animals</i>		Lungo la SP71. Al Km 34,7 caseificio con... recinto per ungolati / <i>Take SP71. At 34.7 km dairy with... enclosure for hoofed animals</i>		Tabiano	123,3
39,2	9,3	Varano Marchesi		Lungo la SP54 / <i>Take the SP54</i>		Lasciare la SP30 per la SP71 / <i>Leave SP30 for SP71</i>		Fidenza	114,0
44,3	5,1	Felegara		Solo 300 metri / <i>Just 300 metres</i>		Lungo la SP30 / <i>Take SP30</i>		Case Mezzadri	108,9
44,6	0,3	Pellegrino		Cartello bianco Poiano / <i>White sign for Poiano</i>	Varano de Marchesi	Strada provinciale. 300 m. e svolta / <i>Provincial road. 300 m. then turn</i>			108,6
46,4	1,8			Cartello bianco Case Mezzadri / <i>White sign for Case Mezzadri</i>		Svoltare per la strada più a Sx / <i>Take road furthest to the left</i>			106,8
52,0	5,6			Noterete il 6° km della SP30 / <i>You will see sign indicating the 6th km of SP30</i>		Dopo il 6° km della SP30 / <i>After 6th km of SP30</i>		Loc. Casa Boscaini	101,2
60,1	8,1	Varsi		Castello di Varano di fronte a voi. SP28 / <i>Varano Castle in front of you. SP28</i>		Ora lungo la SP30 / <i>Take SP30</i>		Pellegrino Parmense	93,1

Passo del BOCCO



Casello autostradale FIDENZA

Tabella 2 - ITINERARIO B

KM		Seguire i cartelli per	Direz.	Istruzioni	Località GPS	Istruzioni	Direz.	Seguire i cartelli per	KM
Tot.	Parz.								
65,5	5,4			Lungo la SP28 / <i>Carry on along the SP28</i>	Serravalle N 44 40 918 E 009 57 323	Lungo la SP28 / <i>Carry on along the SP28</i>			87,7
73,3	7,8			Lungo la SP28 / <i>Carry on along the SP28</i>	Golaso Casa-forte	Lungo la SP28 / <i>Carry on along the SP28</i>			79,9
76,5	3,2	Rocca		In centro al paese, la svolta per la SP42 / <i>In town centre, take turning for SP42</i>	Varsi	Lasciare la SP42 per SP28 / <i>Leave SP42 for SP28</i>		Varano de Melegari	76,7
83,6	7,1	Pietrarada - Tosca		Passerete Scortichiere / <i>You will pass Scortichiere</i>	N 44 37 415 E 009 50 957	Non ci sono cartelli. Ora è la SP42 / <i>No signs. The road is now the SP42</i>			69,6
87,7	4,1	Monte Barigazzo		Segnaletica scarsa (possibilità di raggiungere Castelliere d'Umbria) / <i>Road signs poor (option of route to Castelliere d'Umbria)</i>	N 44 37 388 E 009 44 160	Segnaletica scarsa. Possibilità di raggiungere Castelliere d'Umbria) / <i>Road signs poor. Option of visiting Castelliere d'Umbria</i>		Valmozzola	65,5
96,1	8,4	Bardi		Possibilità itinerario "all terrain" / <i>Option of "all terrain" route</i>	N 44 37 042 E 009 44 103	Possibilità itinerario "all terrain" / <i>Option of "all terrain" route</i>		Tosca	57,1
99,8	3,7	Compiano		Svoltare a Sx per Chiavari. Poi 300 m. dopo a Sx per SP66 / <i>Turn left for Chiavari. 300 mt. later turn left for SP66</i>	Bardi	Abbandonare SP66 per Bardi. Poi 300 mt dopo a Dx per SP21 / <i>Leave the SP66 for Bardi. 300 mt. later, turn right for SP21</i>		Borgotaro	53,1
104,5	4,7			Possibilità itinerario "all terrain". 20° km SP66 / <i>Option of "all terrain" route at 20th km of SP66</i>		Possibilità itinerario "all terrain". 20° km SP66 / <i>Option of "all terrain" route at 20th km of SP66</i>			48,7
109,0	4,5			Raggiungibile a piedi / <i>Can be reached on foot</i>	Cereseto Battistero	Raggiungibile a piedi / <i>Can be reached on foot</i>			44,2
113,2	4,2				Passo Colla			Bardi	40,0
123,3	10,1	Bedonia			Compiano	Cartelli poco visibili / <i>Signs barely visible</i>		Compiano	29,9
124,1	3,1	Passo del Bocco		Cartelli marroni / <i>Brown signs.</i>	Bedonia			Parma	29,1
153,2	26,8			SP3 e SP26bis / <i>SP3 and SP26bis</i>	N 44 24 892 E 009 26 575			Parma	0

Passo del BOCCO

Casello Fidenza / Passo del Bocco

Casello autostradale di Fidenza >> Varano de Melegari km 60,1

Km 0 Dal casello di Fidenza seguite le indicazioni per **Tabiano** (Piacenza) prima sulla SP12 poi sulla SS9.

Km 5,3 Al semaforo svoltate a sinistra per Tabiano lungo Via F.lli Cairoli. Raggiungete e attraversate la cittadina rimanendo lungo la via principale e al bivio (km 12,8) svoltate a sinistra seguendo le indicazioni del cartello "Alle terme".

Km 13,2 Svoltate a destra per **Tabiano Castello** lungo la strada in salita.

Km 16,3 Sul lato sinistro della strada sorge l'oratorio S. Maria, affiancato da una serie di edifici in sasso.

Km 17,4 Svoltate a sinistra per **Cogolonchio**.

Km 21,9 Al bivio, a destra, in direzione **Siccomonte** (il cartello non è ben visibile).

Km 26,7 Un'osteria di fronte a voi, svoltate a sinistra per **Costa Ferrari**.

Km 29,9 Al bivio andate a destra per **Pieve di Cusignano**. Siete ora lungo la SP71.



Fidenza motorway tollbooth >> Varano de Melegari km 60,1

Km 0 From Fidenza motorway tollbooth follow the signs for **Tabiano** (Piacenza), first on the SP12 then on the SS9.

Km 5.3 At the traffic light turn left for Tabiano along the street "Via F.lli Cairoli". Reach and pass through the town, keeping on the main road. Turn left at the junction (km 12.8) following the signs for "Alle terme".

Km 13.2 Turn right for **Tabiano Castello** (Tabiano Castle) taking the uphill road.

Km 16.3 The oratory of Saint Mary (oratorio di S. Maria) stands on the left-hand side of the road, alongside a series of stone buildings.

Km 17.4 Turn left for **Cogolonchio**.

Km 21.9 At the junction, turn right for **Siccomonte** (the sign is not very visible).

Km 26.7 There is an osteria opposite you, turn left for **Costa Ferrari**.

Km 29.9 Turn right at the junction for **Pieve di Cusignano**. You are now on the SP71.

Km 34.7 On the right-hand side of the road there is a

Km 21,9 **Val Siccomonte e Val Parola** - È la bella zona collinare con altitudine tra gli 80 e i 450 m slm compresa tra i due omonimi torrenti. Il percorso dell'itinerario comprende alcune panoramiche strade "a fil di costa" su e giù per la cresta delle colline, coltivate prevalentemente secondo i dettami dell'agricoltura biologica. Le colline sono punteggiate qua e là da piccole pievi come S.Maria del Gisolo e Pieve di Cusignano.

Val Siccomonte e Val Parola - A beautiful hilly area with a height ranging between 80 and 450 m above sea level, lying between the two rivers sharing the same names as the valleys. The route includes several panoramic, "ridge-hugging" roads following the crest of the hills, cultivated for the most part in keeping with the dictates of organic farming.



Sopra l'ingresso alle terme dopo una giornata in sella. A fianco le dolci colline parmensi / Above the entry to the spa after a day in the saddle. On the left the gentle hills of Parma



In vista del Castello di Tabiano / In sight of Tabiano castle

Km 34,7 Sul lato destro della strada un'azienda agricola con recinto popolato da galline, caprette e ...cervi!

Km 39,2 Si lascia la SP71 per la SP54, svolta a sinistra per **Varano Marchesi**

Km 44,3 Allo stop svoltate a destra per Felegara – S. Andrea Bagni. Proseguite lentamente.

Km 44,6 A destra verso Pellegrino (cartello blu) e Poiano (bianco).

Km 46,4 A destra per Pellegrino (cartello blu... scolorito!) e **Case Mezzadri**. Poi Pellegrino di nuovo.

Km 52,0 Al "Dare precedenza" svoltate a sinistra (non ci sono cartelli). Ora siete lungo la SP30 e ve-

drete il cartello del sesto chilometro.

Km 60,1 Allo stop andate a destra per Varsi (davanti a voi il castello di **Varano de' Melegari**) imboccando la SP28.

Varano de' Melegari >> Bedonia km 64

Km 62,6 Proseguite dritto. C'è però la possibilità di una deviazione al torrente e di raggiungere l'itinerario C, poco prima del decimo chilometro della SP28 (Fopla – Specchio).

Km 65,5 Sul lato sinistro della strada il battistero di **Serravalle** dell'VIII secolo. Proseguite lungo la SP28.

Km 73,3 Alla vostra destra, in fondo ad una stradina non asfaltata, si trova la "casa-forte" di Golaso. Proseguite entrando a **Varsi** sempre restando lungo la SP28 facendo però attenzione all'imminente svolta in paese.

Km 76,5 Si lascia la SP28 per la SP42 svoltando a sinistra per **Rocca**. L'asfalto è irregolare ma il percorso è panoramico. Passate Rocca Vecchia caratterizzata da belle costruzioni in

farm with hens, goats and... deer!

Km 39.2 Leave the SP71 for the SP54, turning left for **Varano Marchesi**.

Km 44.3 At the stop sign turn right for Felegara - S. Andrea Bagni. Continue slowly.

Km 44.6 Turn right towards Pellegrino (blue sign) and Poiano (white sign).

Km 46.4 Turn right for Pellegrino (faded blue sign!) and **Case Mezzadri**. Then for Pellegrino once more.

Km 52.0 Turn left at the give way sign (there are no signs). Now you are on the SP30 and you will see a sign indicating the sixth kilometre.

Km 60.1 At the stop sign turn right for Varsi (**Varano de' Melegari** castle is in front of you) taking the SP28.

Varano de Melegari >> Bedonia km 64

Km 62.6 Carry on straight ahead. There is the option of taking a detour

Km 65,5 **Serravalle** - Lungo la SP28, a Serravalle, potete notare un antico battistero.

Basso, in pietra color ocra e un pò sghembo quasi stesse affondando nel selciato, di forma ottagonale in quanto per il simbolismo cristiano l'otto rappresenta l'ottava dies, cioè l'ottavo giorno, l'infinito.

La costruzione è fatta risalire intorno all'VIII secolo ed è quindi uno dei monumenti romanici più antichi della provincia di Parma oltre che uno dei tre costruiti esternamente alla chiesa (un altro battistero del trio, lo trovate sempre in questo itinerario! Precisamente a Cereseto).



Serravalle - Along the SP28, in Serravalle, you can see an ancient baptistery. Low-built, in ochre coloured stone and a little crooked, almost as if it were sinking into the ground, octagonal in shape, because the number eight in Christian symbolism represents the octava dies, the eighth day, infinity. Its construction dates back to around the VIII century, making it one of the most ancient Romanesque monuments in the province of Parma, as well as one of the three built external to the church (another baptistery of the trio can also be found on this route, in Cereseto).

pietra con tetti a piagne e sovrastata da un picco roccioso.

Km 83,6 Lasciate la SP42 svoltando a destra per la strada in discesa seguendo le indicazioni per Pietrarada – Tosca e cartello giallo per **Castelliere d'Umbria**. Passerete **Scortichiere**.

Km 87,7 Al bivio che incontrate subito dopo il cartello bianco di località "Tosca" proseguite dritto (leggermente a sinistra) per **Monte Barigazzo**. Dopo un centinaio di metri noterete alla vostra destra un'officina e una trattoria. Prestate attenzione perché al km 88,1 dovete proseguire per la strada in salita a sinistra (a destra prendereste invece per Tosca Chiesa). Poi al km 88,5 non seguite più le indicazioni per Monte Barigazzo (a sinistra) ma proseguite dritto. Proprio al Km 88,5 potrete raggiungere Castelliere d'Umbria proseguendo per Monte Barigazzo e poi cartelli gialli.

Km 88,8 Attenzione! Iniziano alcuni brevi tratti con asfalto imperfetto o sporco di brecciolino. Proseguite lungo la stessa strada (senza però raggiungere Pietrarada); passate **Volpi** e ancora alcuni tratti di asfalto pessimo anche a causa del terreno franoso. Passate un ponticello stretto dal quale si ha una buona vista sul castello di Bardi alla propria destra.

Km 96,1 All'innesto dopo il ponte andate a destra seguendo le indicazioni per il paese di Bardi.



Sperone di roccia presso Rocca Vecchia e Rocca Nuova / Rocky spur near Rocca Vecchia and Rocca Nuova

Km 73,3 **Casa-forte di Golaso** - Dalla SP28 potete ammirare l'imponente struttura cinta da mura e torri. Dell'edificio (privato) non si conosce la data certa di costruzione e la sua funzione è cambiata più volte nei secoli. È soprannominata anche castello-calendario per le 360 finestre, le 12 scale, le 30 porte come la media dei giorni di un mese.

Casa-forte di Golaso - From the SP28 you can admire the imposing structure surrounded by walls and towers. A private building, the precise date of its construction is not known, and its function has changed several times over the centuries. It is also nicknamed the "calendar castle" because of its 360 windows, 12 flights of stairs and 30 doors, just like the average number of days in a month.



to the river, and of reaching route C, just before the tenth kilometre of the SP28 (Fopla - Specchio)

Km 65.5 On the left-hand side of the road is the VIII century baptistery of **Serravalle** (battistero di Serravalle). Carry on along the SP28.

Km 73.3 On your right, at the end of an unsurfaced road, is the "castle" of Golaso. Carry on, entering **Varsi** keeping on the SP28, looking out for the imminent turn in the town.

Km 76.5 Leave the SP28 for the SP42, turning left for Rocca. The road surface is uneven but the route is panoramic. Pass Rocca Vecchia with its beautiful stone buildings with sandstone roofs, dominated by a rocky peak.

Km 83.6 Leave the SP42 by turning right into the road leading downhill, following the signs for Pietrarada - Tosca and the yellow sign for **Castelliere d'Umbria**. Pass **Scortichiere**.

Km 87.7 At the junction immediately after the white sign for locality "Tosca" carry straight on (slightly left) for **Monte Barigazzo**. After about a hundred metres you will notice a tractor repair shop and a trattoria on your right. Take care because at km 88.1 you should take the uphill road on your left (turning right would take you to Tosca Chiesa). Then at km 88.5, stop following the signs for Monte Barigazzo (left) but go straight ahead. At km 88.5 you can get to Castelliere d'Umbria by continuing towards Monte Barigazzo and then by following the yellow signs.

Ora siete lungo la SP21. Allo stesso punto, dopo il ponte noterete alla vostra sinistra il cartello bianco per **Lezzara**. È un diversivo di dieci chilometri, tra villaggi semi-abbandonati, su strade male asfaltate percorribili da "all terrain". Vi ricongiungerete all'itinerario B sulla provinciale SP66 al ventesimo chilometro della provinciale.

Km 99,8 Al "Dare precedenza" svoltate a sinistra per Chiavari e dopo 300 metri ancora a sinistra per **Compiano**.

Km 104,5 Al ventesimo chilometro della SP66 sulla sinistra noterete il cartello bianco **Casagrassa**; punto d'arrivo della deviazione al Km 96,1.

Km 99,8 **Compiano** - Cinto da mura, attraversato da una serie di viuzze lastricate e dominato da un castello ben conservato, il borgo è inserito dal 2002 nell'elenco dei Borghi più Belli d'Italia. Il massimo splendore, Compiano, lo attraversò prima nel XVI secolo quando era capitale dello stato dei Landi. Anni fa la marchesa Lina Raimondi Gambarotta lo lasciò in eredità al Comune con tutti gli arredi (soprattutto liberty e belle époque). All'interno si trova anche la raccolta "Orizzonti massonici" con distintivi, documenti, sigilli, gioielli e altri oggetti della massoneria europea. Dulcis in fundo, per trascorrere una notte da castellani, il maniero è anche sede di un relais 4 stelle.

Compiano - Surrounded by walls, crossed by a series of narrow paved streets and dominated by a well-conserved castle, the hamlet has been included on the list of Italy's most charming hamlets since 2002. The period of greatest splendour in Compiano's history was during the XVI century when it was a capital of the state created by the Landi family. If you want to spend a night like royalty, the castle also boasts 4-star accommodation.

Km 109,0 Si raggiunge **Cereseto**; dove potete effettuare una breve sosta, all'"Antico battistero".

Km 113,2 Avrete raggiunto il **Passo Colla** (1000 m slm).

Km 117,6 Sulla sinistra possibilità di deviazione per l'antico borgo di **Caboara**, ma la strada diventa sterzata dopo il paese.

Km 123,3 Ecco la porta d'ingresso al borgo di **Compiano** alla vostra sinistra potete parcheggiare ed entrare a piedi per una visita.



Il Castello di Compiano / The Compiano Castle



Panorama nell'Alta val Ceno tra i monti Dosso e Barigazzo / Panorama in the high Val Ceno between the Dosso and Barigazzo mountains

Km 88.8 *Be careful!* There are some brief stretches where the road surface is not in good condition or is covered with fine gravel. Carry on along the same road (without going as far as Pietrarada); pass **Volpi** and further stretches of poor road surface, due in part to the land which is subject to landslides.

A narrow bridge follows, giving a good view over to Bardi castle on your right.

Km 96.1 At the junction after the bridge turn right following the signs for Bardi. You are now on the SP21. At the same point after the bridge you will notice a white sign for **Lezzara** on your left. It is a ten-kilometre detour, passing semi-abandoned villages on badly surfaced roads which can be driven on "all terrain" bikes. You will join route B on provincial road SP66 at its twentieth kilometre.

Km 99.8 At the give way sign turn left for Chiavari and after 300 metres turn left again for **Compiano**.

Km 104.5 At the twentieth kilometre of the SP66 you will see the white sign **Casagrassa** on your left; arrival point of the detour at km 96.1.

Km 109.0 You reach **Cereseto**; where you can make a brief stop at the "Antico battistero" (ancient baptistry).

Km 113.2 You have reached **Passo Colla** (Colla Pass, 1000 m above sea level).

Km 117.6 On the left there is the option of taking a detour

Bedonia >> Passo del Bocco km 64

Km 124,1 Allo stop andate a destra per **Bedonia** con la SP3.

Km 126,4 A sinistra il centro di Bedonia; altrimenti proseguite a destra seguendo le indicazioni per Chiavari e Passo del Bocco (cartello marrone).

Km 129,0 A sinistra possibilità di raggiungere l'itinerario C utilizzando la SP24; direzione **Tornolo** – Passo Cento Croci. Costeggerete il Taro alla vostra destra per un tratto panoramico dove la parete rocciosa si tuffa nel fiume e in cui vi sono vari sentierini con i quali poter raggiungere il fiume. Passate **Ponte Strambo**.

Km 138,0 Possibilità di deviazione a destra per **Monte Penna** (cartello marrone – **Riserva del Monte Penna** gestito dal WWF. Dista una quindicina di chilometri). Proseguendo invece per la medesima strada si giungerà a **S. Maria del Taro**.

Km 147,1 Potete svoltare a destra per raggiungere il centro; altrimenti proseguite seguendo le indicazioni marroni per Passo del Bocco.

Km 150,2 Si “salta” nella provincia di Genova lasciando la provincia di Parma. La strada ha cambiato denominazione: si chiama ora SP-26bis.

Km 153,2 Avrete raggiunto il **Passo del Bocco** (altitudine 956 slm).



Alle pendici del Monte Penna / On the slopes of Monte Penna

to the ancient hamlet of **Caboara**, but the road becomes unsurfaced after the town.

Km 123.3 The entry gate to the hamlet of **Compiano** is on your left, you can park and enter on foot for a visit.

Bedonia >> Passo del Bocco km 64

Km 124.1 At the stop sign turn right for **Bedonia** on the SP3.

Km 126.4 On the left is the centre of Bedonia; otherwise continue right following the signs for Chiavari and Passo del Bocco (brown sign).

Km 129.0 To the left there is the option of joining route C using the SP24; in the direction of **Tornolo** – Passo Cento Croci. Drive alongside

the Taro keeping the river on your right for a panoramic stretch where the rocky wall plunges into the river and where there are various paths you can take to reach the river. Pass **Ponte Strambo**.

Km 138.0 Option of a detour to the right to **Monte Penna** (brown sign- **Riserva del Monte Penna**, a reserve managed by the WWF. It is about fifteen kilometres away). If you continue on the same road you will reach **S. Maria del Taro**.

Km 147.1 You can turn right to reach the centre; otherwise continue following the brown signs for Passo del Bocco.

Km 150.2 We take a “leap” into the province of Genova leaving the province of Parma. The name of the road has changed: it is now called SP26bis.

Km 153.2 You have reached **Passo del Bocco** (altitude 956m above sea level).

Km 138,0 **Santa Maria del Taro** - Il paese è conosciuto per la tradizionale produzione di sedie artigianali, le cosiddette “chiavarine” o “parigine” costruite con il legno dalle foreste di faggio del Monte Penna. Altra ricchezza era costituita dalle miniere di rame dello stesso monte che era collegato al paese da una lunga teleferica. Nel paese si trova un antico ponte detto Ponte romano dei Priori che risale in realtà al Medioevo.

Santa Maria del Taro - The town is famous for its traditional production of handcrafted chairs, the so-called “chiavarine” or “parigine”, built using the wood from the beechwood forests of Monte Penna. Another of the town's rich resources were the copper mines on the same mountain, which was connected to the town by a long cableway. In the town there is an ancient bridge named “Ponte Romano dei Priori” (Roman bridge of priors), which actually dates back to the Middle Ages.

I box del benessere

Tabiano è conosciuta come “città del respiro” grazie alle proprietà delle sue acque termali ideali soprattutto per le malattie dell'apparato respiratorio oltre che per la bellezza e la salute della pelle. Quindi se le ore di guida vi hanno causato un certo mal di gola, anziché imbottirvi di pillole, approfittatene per una tappa rilassante alle sue terme. Con poche decine di euro potrete effettuare inalazioni di acqua termale naturale contro la faringite e anche farvi belli con i trattamenti per la pelle del viso. E' consigliato prenotare i trattamenti con alcuni giorni di anticipo, soprattutto se pensate di effettuarli durante il fine settimana così da avere la certezza di trovare disponibilità e l'orario che preferite. Altrimenti potete anche provare lo stesso giorno, ma almeno con alcune ore di anticipo. **Salsomaggiore** dista circa cinque chilometri (vedi Itinerario A – *Balene e fantasmi*). Per l'indolenzimento dovuto alle ore trascorse in moto, potete richiedere un massaggio decontratturante spalle-collo da effettuare dopo un bel bagno aromatico rilassante. Se invece vi “fumano i piedi” potete concedervi un impacco termale aromatico ai piedi oppure un massaggio subacqueo per arti inferiori. Per ottenere un effetto rivitalizzante per tutto il corpo è consigliato il “Trattamento Termale Rivitalizzante Idrodinamico” che comprende bagno turco termale aromatico, una doccia di acqua termale con diverse intensità temperature e aromi, un massaggio del corpo con oli essenziali, rilassandosi tra un passaggio e l'altro sorseggiando tisane calde e ascoltando musica. Per la distensione muscolare è consigliato invece il Trattamento Termale Rilassante Cromoterapico con bagno con sali termali e diverse essenze, un massaggio distensivo per il corpo, un fango termale pennellato sul corpo, trattamento rigenerante per il viso... e tanto altro ancora!

A beauty and wellness “pit stop”

Tabiano is known as the “città del respiro” thanks to the properties of its



Trattamenti di bellezza alle terme di Salsomaggiore e Tabiano / Beauty treatments at Salsomaggiore and Tabiano spas

thermal waters ideal for respiratory tract disorders as well as for beautiful and healthy skin. So if the many hours on the road have given you a sore throat, instead of popping lots of pills, why not take advantage of the opportunity to spend some time relaxing at the city's spas. With just a few dozen Euros you can try inhalations of the natural spring water, a treatment against pharyngitis, or a treatment your facial skin, stressed by the air despite your helmet. It is advisable to book several days in advance, especially if you plan on arriving at the weekend. This will ensure you can book for the treatment and time you prefer. You can also try the same day, but try to book at least a couple of hours in advance. Salsomaggiore is about five kilometres away (see route A - Whales and ghosts). For pains caused by the hours spent in the saddle, you can request a relaxing neck-shoulder massage, carried out after a wonderful, relaxing aromatic bath. Or if your feet are suffering from the heat, why not try an aromatic thermal foot compress or an underwater massage for the lower limbs. For a revitalising effect for the whole body, the revitalising hydrodynamic spa treatment is highly recommended, including an

aromatic Turkish bath with spa water, a spa water shower using different intensities, temperatures and aromas, a body massage with essential oils, relaxing between one treatment and another by sipping hot herbal teas and listening to music. To relax the muscles, try the relaxing chromotherapeutic spa treatment, including a bath with thermal salts and various essences, a relaxing body massage, thermal mud brushed over the body, a regenerating facial treatment... and much more besides!

Gli UFO del Castelliere d'Umbria

Proseguendo per Monte Barigazzo, al cartello giallo arrugginito e poco visibile al lato destro della strada, potete parcheggiare nello spiazzo per raggiungere i resti di **Città/Castelliere d'Umbria** percorrendo il breve tratto

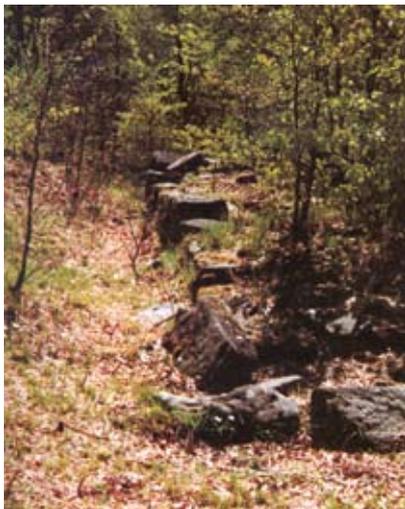
di mulattiera che parte presso l'abbeveratoio.

Si raggiunge un piccolo stagno sulla destra e un bivio con indicazioni a sinistra per Lago di Giorgio e a destra per Castelliere d'Umbria, raggiungendo quello che rimane dell'antico stanziamento. Il nome è altisonante ma troverete solo una serie di blocchi di pietra squadrati e allineati, che dovevano costituire il muro di cinta dell'insediamento. Gli antichi resti sono stati scoperti circa un secolo fa e la loro origine è ancora avvolta dal mistero.

Alcuni ritengono sia un castelliere ligure del II secolo a. C., altri il sito di una guarnigione longobarda... qualunque sia la verità, nel posto aleggia una certa atmosfera misteriosa e intrigante. Gli studi sono ancora in corso, sia da parte degli archeologi che degli... ufologi. La località infatti è sede di "skywatch" notturni alla ricerca di avvistamenti di oggetti volanti non identificati, altri invece lo ritengono un antico sito per culti e riti sinistri, nel *bosco sacro* del Monte Barigazzo.

The UFOs of Castelliere d'Umbria

Continuing towards Monte Barigazzo, at the rusty yellow sign barely visible at the right hand side of the road, you can park and walk to the remains of Città/Castelliere d'Umbria via the short stretch of mule track which leaves from the drinking trough. You reach a small pond on the right and a junction with signs indicating left to Lago di Giorgio and right to Castelliere d'Umbria, reaching all that remains of the ancient site. The name is high-sounding but all you will find is a series of square blocks of stone lined up in a row, which supposedly formed the wall surrounding the settlement. The ancient remains were discovered approximately a century ago but their origins are



Le rovine del Castelliere/ The ruins of the fortification

still shrouded in mystery. Some believe it is a Ligurian fortification dating back to the II century B.C., while others believe it was site of a Lombard garrison... whatever the truth; the site has a mysterious and intriguing air. Studies are still underway, both by archaeologists and by...ufologists!

In fact the site plays host to nightly "skywatches", looking out for sightings of unidentified flying objects. Others believe it is an ancient site for cults and sinister rituals in the sacred forest of Monte Barigazzo.

----- accoglienza

■ Salsomaggiore Terme

Per l'elenco dettagliato della ricettività vedi pag. 18

■ Tabiano Bagni

Per l'elenco dettagliato della ricettività vedi pag. 18

■ Bedonia

Per l'elenco dettagliato della ricettività vedi pag. 18

■ Varsi

B&B La Vecchia Palta Via San Pietro, 12 - Varsi

Tel. +39 0525-74418 - www.allavecchiapalta.it - 🗝️ 2 - 🛏️ 4

■ Compiano

Castello di Compiano Relais**** Via Marco Rossi Sidoli, 15 - Compiano

Tel. +39 0525-825541 - www.castellodicompiano.it - 🗝️ 13 - 🛏️ 24 - 🍷 - 🚰

B&B Casa Moreno-Trattoria Solari Loc. Cereseto, 12 - Compiano

Tel. +39 0525-824895 - www.trattoriasolari.it - 🗝️ 4 - 🛏️ 10 - 🍷 - 🚰

Parcheggio non coperto-Distributore benzina

B&B Ca' del Duca Loc. Barbigarezza, 2 - Compiano

Tel. +39 0525-825254 - 🗝️ 3 - 🛏️ 6

■ Tornolo

Albergo Plaza** Via Provinciale Nord, 1 - Tarsogno

Tel. +39 0525-89440 - 🗝️ 18 - 🛏️ 25 - 🍷 - 🚰

Porcini alla griglia... di partenza. Itinerario motoristico-gastronomico. L'autodromo "Paletti" e la Dallara, leader nell'engineering automobilistico, sono il piatto forte di un menù a base di funghi. I boschi della Valtaro offrono infatti porcini di qualità a tal punto da avere ottenuto la denominazione IGP. Le strade si snodano attraverso luoghi sperduti e località fantasma, come nel tratto tra Mormorola e Ostia Parmense, dove la vita moderna sembra avere il ritmo più umano di altri tempi. Dai nuclei abitativi semi-abbandonati si passa all'avanzata tecnologia della meccanica da competizione e al rombo dei motori che sfrecciano in sicurezza nell'autodromo di Varano de' Melegari, dove sfogarsi su due ruote prima di affrontare con un filo di gas il resto del percorso. Queste due realtà convivono e i pochi chilometri che le separano sembrano proiettarci all'improvviso in una dimensione parallela.

Porcini in pole position. Gastronomic route perfect for two wheels. The "Paletti" motor-racing circuit and Dallara, leader in automobile engineering, are the highlight of a mushroom-based menu. The woods of the Valtaro offer porcini mushrooms of such high quality that they have gained the IGP denomination (indicating a geographically protected area). The roads wind through remote areas and ghost towns, such as in the section between Mormorola and Ostia Parmense, where modern life seems to have a slower pace, more reminiscent of distant times. From the semi-abandoned villages we go to the advanced technology of competition mechanics and the roar of the engines which speed around the track in the safety of the motor racing circuit of Varano de Melegari, where bikers can accelerate to their hearts' content before tackling the rest of the route at a gentler pace. These two realities exist side by side, and the handful of kilometres separating them seem suddenly to project us into a parallel dimension.



L'autodromo "Riccardo Paletti" a Varano de Melegari / The "Riccardo Paletti" motor racing circuit in Varano de Melegari.

DATI TECNICI

ITINERARIO (lunghezza Km 118):

Casello autostradale di Parma Ovest, Noceto, Medesano, Varano Marchesi, S.Andrea Bagni, Varano de' Melegari, Solignano, Valmozzola, Borgo Val di Taro, Albareto, Passo Cento Croci.

- **Caselli autostradali (A15) vicini: Parma Ovest - Fornovo - Borgotaro - Berceto - Pontremoli.**
- **Borgotaro** - 29 km da Pontremoli; 15 km da Bedonia e Compiano.
- **Varano de Melegari** - 14 km da Pellegrino Parmense; 10 km dal Casello di Fornovo.
- **Passo del Bratello** - 10 km da Borgotaro.
- **Passo Cento Croci** - 40 km Sestri Levante lungo la SP523.

ROUTE (length 118 km):

Motorway tollbooths Parma Ovest, Noceto, Medesano, Varano de Marchesi, S.Andrea Bagni, Varano de Melegari, Solignano, Valmozzola, Borgo Val di Taro, Albareto, Passo Cento Croci.

- **Motorway tollbooths (A15) nearby: Parma Ovest (Parma West) - Fornovo - Borgotaro - Berceto - Pontremoli.**
- **Borgotaro** - 29 km from Pontremoli; 15 km from Bedonia and Compiano.
- **Varano de Melegari** - 14 km from Pellegrino Parmense; 10 km from Fornovo motorway tollbooth.
- **Passo del Bratello** - 10 km from Borgotaro.
- **Passo Cento Croci** - 40 km from Sestri Levante along the SP523.

Da non perdere:

L'autodromo di Varano de' Melegari; la deviazione al torrente Pessola; una mangiata a base di funghi; la breve deviazione al Passo della Cappelletta.

Don't miss:

The Varano de' Melegari motor racing circuit; the detour to the Pessola River; local mushroom-based dishes; the brief detour to the Passo della Cappelletta (Cappelletta Pass).



PARMA

Parma Ovest

Noceto

Varano Marchesi

Medesano

Casa Mezzadri (fin. B)

S. Andrea Bagni

Felegara

Roccalanzona

Varano de' Melegari

Fornovo di Taro (fin. D)

Fornovo

Serravalle (fin. E)

Soechio

Fopla

Castelcorniglio

Masereto

Preliema

CARREGA

BOSCHI DI

TARO

PARCO

DEL

PARCO

Casello autostradale PARMA OVEST

Tabella 1 - ITINERARIO C

KM		Seguire i cartelli per	Direz.	Istruzioni	Località GPS	Istruzioni	Direz.	Seguire i cartelli per	KM
Tot.	Parz.								
0		Milano - Fornovo - Medesano		Lungo SS9 e a Dx per la SP357R / <i>Take SS9 and turn right for SP357R</i>	N 44 49 417 E 010 12 142			Autostrade	118,5
10,9	10,9	Varano Marchesi		A Medesano lungo la SP64 / <i>In Medesano take SP64</i>	Medesano	SP357R. Proseguire per autostrade / <i>SP357R. Carry on towards motorways</i>		Noceto	107,6
20,5	9,6	S.Andrea Bagni		A Varano Marchesi proseguire per S.Andrea Bagni SP54 / <i>In Varano Marche- si follow signs for S.Andrea Bagni SP54</i>		A Varano Marchesi inizia la SP64 / <i>SP64 begins in Varano Marchesi</i>		Medesano	98,0
26,1	5,6	Roccalanzona		In discesa. Cartello non ben visibile, dopo il 6° km della SP54 / <i>Descent. Sign barely visible, after 6th km on SP54</i>	N 44 43 680 E 010 03 252	Raggiungere Varano de Marchesi lungo la SP54 / <i>Reach Varano Marchesi along SP54</i>		No cartelli...	92,5
27,7	1,6	No cartelli...		Caseificio sulla destra / <i>Dairy on right</i>	Roccalanzona	Dopo la trattoria "Da sincero" in salita nei pressi del caseificio / <i>After restaurant "Da sincero", take uphill road at dairy</i>		No cartelli...	90,8
31,2	3,5	Fornovo		A S.Andrea Bagni si prosegue per Fele- gara / <i>In S.Andrea Bagni carry on towards Felegara</i>	S.Andrea Bagni	Presso l'hotel Moderno / <i>At Hotel Moderno</i>		Roccalanzona	87,3
33,2	2,0	Varano de' Melegari		Semaforo. Lungo la SP357R e dal Km 36,8 (rotonda) SP28 / <i>Traffic light. Take SP357R, then SP28 at 36.8km (roundabout)</i>		Al semaforo. Poi lungo la SP54 per Vara- no Marchesi / <i>At traffic light. Then along SP54 for Varano Marchesi</i>			85,3
40,5	7,3			Viazzano. Il piccolo borgo / <i>Viazzano. Small hamlet</i>	Viazzano	Il borgo è a Sx. Km 81,7 (rotonda) SP357R / <i>The hamlet is on the left. 81.7 km take SP357R</i>		S. Andrea Bagni	78,0
42,5	2,0			Calanchi e Dallara automobili sulla destra / <i>Calanques and Dallara factory on right</i>	Dallara N 44 41 205 E 010 01 693	Calanchi e Dallara automobili sulla sinistra / <i>Calanques and Dallara factory on left</i>			76,0
43,4	0,9	Autodromo Solignano		L' Autodromo si trova a 700 mt / <i>Autodrome 700 mt further on</i>	Autodromo N 44 40 798 E 010 00 987	Al Km 74,4 si trova l'Autodromo / <i>Auto- drome at 74.4 km</i>		Fornovo	75,1
52,5	9,1	Mazzareto				Proseguire per Solignano / <i>Carry on towards Solignano</i>		Varano de' Melegari	66,0

Passo CENTO CROCI



Preleina

Valmozzola

Fieve di Gussaliggio

Borgotaro

Berceto

Berceto

Borgo Val di Taro

Tornolo (fin B)

Iarogno

Passo Cento Croci

Passo della Cappelletta

Albareto

Codogno

Passo del Bighetto 613

Passo della Osa 1041

M. MOLINOTTO 1182

Passo del Bartello 818

PARCO

Passo del Corno 1248

M. LOGARIGNANA

Casello autostradale PARMA OVEST

Tabella 2 - ITINERARIO C

KM		Seguire i cartelli per	Direz.	Istruzioni	Località GPS	Istruzioni	Direz.	Seguire i cartelli per	KM
Tot.	Parz.								
54,0	1,5			Passare Mazzareto e Prelerna. Fiume raggiungibile / <i>Pass Mazzareto and Prelerna. River accessible</i>	N 44 38 277 E 009 57 837	Possibilità di raggiungere il fiume svoltando a sinistra / <i>The river can be reached by turning left</i>		Solignano	64,5
65,7	11,7	Pieve di Gusaliggio		Cartello confuso. Non svoltate a sinistra / <i>Confusing road signs. Do not turn left</i>		Sempre diritto. No cartelli / <i>Continue straight ahead. No signs</i>			52,8
71,6	5,9	Mormorola		900 mt lungo la SP42 direzione Baranzone / <i>900 m along SP42 towards Baranzone</i>		Lasciare la SP42. Raggiungere Costadasino e proseguire / <i>Leave the SP42. Reach Costadasino and carry on</i>		Pieve di Gusaliggio	46,9
77,2	5,6	Testanello		Dopo il cartello località "Nicoli" / <i>After sign indicating start of locality "Nicoli"</i>	N 44 32 887 E 009 51 532	Dopo 4,7 Km a Sx per 900 mt (SP42) / <i>After 4.7 km turn left, continue for 900 m (SP42)</i>		Mormorola	41,3
80,3	3,1	Borgotaro		Non raggiungete Testanello. Proseguite per Borgotaro (incrocio dopo 400 mt a Sx) / <i>Do not go as far as Testanello. Carry on towards Borgotaro (junction after 400 m on left)</i>	N 44 32 447 E 009 50 578	Non raggiungete Testanello / <i>Do not go as far as Testanello</i>		Valmozzola Testanello	38,2
86,7	6,4	Sestri Levante		Lungo la SP523R / <i>Take SP523R</i>	N 44 30 865 E 009 50 530	In salita, prima del ponte / <i>Uphill, before the bridge</i>		Tiedoli	31,8
92,6	5,9		 	SP523R. Borgotaro e Passo del Bratello raggiungibili / <i>Carry on along SP523R. For Borgotaro turn left</i>	Borgotaro N 44 29 510 E 009 46 740	Lungo la SP523R ma lasciarla Km 31,5 svoltando a Dx / <i>Take the SP523R but leave it at 31.5 km, turning right</i>	 	Parma Ostia Parmense	25,9
98,0	5,4	Albareto		In salita. Inizia la SP23 / <i>In ascent. SP23 begins</i>	N 44 28 203 E 009 43 568	SP523R. Km 22,8 diritto; Km 24,6 alla rotonda a Sx / <i>SP523R. Continue straight for 22.8 km; at 24.6 km turn left at roundabout</i>		Borgotaro	20,5
103,8	5,8	Codogno		Proseguire lungo la SP103 per il Passo Cento Croci / <i>Carry on along SP103 for Passo Cento Croci</i>	Albareto	Percorrere la SP23 / <i>Go along SP23</i>		Albareto	14,7
112	8,2	Sestri Levante		Nuovamente verso il Passo / <i>Once more towards the Pass</i>		Lasciare SP523R per SP103 / <i>Leave the SP523R for the SP103</i>		Codogno	6,5
118,5	3,0	Passo Cento Croci			N 44 25 303 E 009 37 398			Parma	0

Passo CENTO CROCI

Casello Parma Ovest / Passo Cento Croci

Casello autostradale di Parma Ovest
>> Rotatoria nei pressi del casello
autostradale Fornovo km 36,8

Km 0 Usciti dal casello di **Parma Ovest** seguite le indicazioni per Fidenza – Milano così da prendere la SS9 (via Emilia) che percorrerete però solo per un breve tratto.

Km 2,2 Svoltate a destra seguendo le indicazioni per Noceto – Medesano. Proseguite per Medesano – Fornovo T. lungo la SP357 (dove troverete diversi caseifici. Sono indicati dal cartello “Produzione e vendita” con foto del Parmigiano).

Km 10,9 Poco dopo il cartello bianco di inizio località “Medesano”, svoltate a destra per **Varano Marchesi** inserendovi così sulla SP64 che attraversa le colline lungo il torrente Recchio. Raggiungete **Varano Marchesi**, dove proseguirete in direzione di S. Andrea Bagni. Alcuni tornanti e si sale per la SP54.

Km 26,1 Lasciate la SP54 per svoltare a destra imboccando una stradina in discesa e seguendo le indicazioni per **Roccalanzona**. Il cartello si trova subito dopo un gruppetto di case e alcune trattorie, dopo il cartello del sesto chilometro della provinciale. Si attraversa **Roccalanzona**, il paese è piccolo ma c'è l'essenziale: una trattoria, un caseificio a conduzione familiare, i resti della rocca, un antico forno esterno per il pane.



In alto un tratto della SP54. A sinistra il piccolo caseificio di Roccalanzona / Above a section of the SP54. To the left the small dairy in Roccalanzona



Marchesi taking the SP64 which crosses the hills along the River Recchio. Reach **Varano Marchesi**, and continue in the direction of S. Andrea Bagni. A few hairpin bends, and climb the SP54.

Km 26.1 Leave the SP54 by turning right into a narrow road heading downhill and follow the signs for **Roccalanzona**. The sign is located immediately after a small group of houses

Parma Ovest motorway tollbooth >> Roundabout near Fornovo motorway tollbooth km 36,8

Km 0 Exit from Parma Ovest motorway tollbooth and follow the signs for Fidenza – Milano to take the SS9 (Via Emilia) which you will only take for a short stretch.

Km 2.2 Turn right following the signs for Noceto – Medesano. Carry on towards Medesano – Fornovo T. along the SP357 (where you will pass various dairies. These are indicated by the sign “Produzione e vendita” (production and sale) with a photo of the famous “Parmigiano” - Parmesan Cheese).

Km 10.9 Just after the white sign indicating the start of the locality “Medesano”, turn right for **Varano**

Km 10,9 **S. Andrea Bagni** - La stazione termale, grazie a una serie di sorgenti diverse, ha la caratteristica di possedere sia acque minerali da bere, che acque per bagni e cure.

S. Andrea Bagni - A spa town which, thanks to a number of different springs, boasts mineral water both for drinking and for bathing and spa treatments.

Km 27,7 Subito dopo il piccolo caseificio svoltate a sinistra, passando davanti alla trattoria.

Km 31,2 Si raggiunge **S. Andrea Bagni** all'innesto con la SP54: svoltate a destra per Fornovo. Si raggiunge **Felegara** e al primo incrocio con semaforo (Km 33,2) svoltate a destra lungo la SP357R e proseguite per **Varano de Melegari**.

Casello autostradale di Fornovo >> Borgotaro km 55,7

Km 36,8 Inizia la SP28 alla rotonda dove proseguite dritto per Varano Melegari.

Km 40,5 Passate **Viazzano**. Il borgo, ben visibile al lato destro della strada, è caratterizzato da strette viuzze lastricate, case a torre medievali e alcuni edifici cinquecenteschi.

Km 42,5 Alcuni bei calanchi poi la Dallara, a destra.

Km 43,4 Svoltate a sinistra sia per raggiungere l'autodromo di Varano (seguire indicazioni gialle "**Autodromo Paletti**"), che per proseguire con l'itinerario seguendo le indicazioni per Solignano lasciando la SP28 e attraversando il fiume. Si sale costeggiando una serie di calanchi lungo la SP110.

Km 31,2 **Il castello di Varano de' Melegari** - Visitabile, costruito a partire dal XIII secolo sorge in posizione sopraelevata su di una roccia di arenaria. Ha la particolarità di avere tre torri allineate e l'ingresso collocato sul fianco di una delle torri, il mastio lungo uno spigolo. In linea d'aria era collegato visivamente al castello di Roccalanzona (di cui rimangono solo alcuni ruderi) per un buon controllo del territorio.

The castle in Varano de' Melegari - Its construction began in the XIII century. It is built on sandstone in an elevated position and it has the unusual characteristic of having three towers in alignment, the entrance on the side of one of the towers, and the castle keep on a corner. It was connected visually with Roccalanzona castle as the crow flies.



Il torrente Pessola, lungo la deviazione per Fopla / The Pessola river along the detour for Fopla

and a few trattorias, after the sign indicating the sixth kilometre of the provincial road. Cross **Roccalanzona** - the village is small but it has the essential things: a trattoria, a family-run dairy, the remains of a fortress and an old outside oven for making bread.

Km 27.7 Turn left immediately after the little dairy, which will take you past the trattoria.

Km 31.2 Reach **S. Andrea Bagni** at the junction with the SP54, turn right for Fornovo. You then reach **Felegara** and at the first junction with a traffic light (Km 33.2) turn right into the SP357R and continue towards **Varano de Melegari**.

Fornovo motorway tollbooth >> Borgotaro km 55,7



Km 36.8 The SP28 begins at the roundabout. Go straight on for Varano Melegari.

Km 40.5 Pass **Viazzano**. The hamlet, easy to see on the right hand side of the road, is characterised by narrow paved alleys, medieval houses with towers and some sixteenth century buildings.

Km 42.5 Some interesting calanques then Dallara on the right.

Km 43.4 Turn left for the Varano motor racing circuit (follow the yellow signs for "**Autodromo Paletti**") and to continue with the route following the signs for Solignano, leaving the SP28 and crossing the river. The route climbs alongside a series of calanques along the SP110.

Km 52.5 At the junction (after the ninth km of the SP110) turn right for **Mazzareto** (take care: this locality is sometimes

Km 52,5 Raggiunto il bivio (dopo il nono km della SP110) svoltate a destra per **Mazzareto** (attenzione: questo paese è a volte indicato come Mazzareto, a volte Masereto... ma è sempre lui!). Il terreno è franoso: attenzione all'asfalto irregolare!

Km 54,0 Passate **Mazzareto** e... Per una deviazione al torrente Pessola svoltate a destra per **Specchio**. La strada è dissestata ma panoramica e se non è periodo di secca, potete approfittarne per rinfrescarvi i piedi! Arrivati ad

un bivio, svoltando a sinistra raggiungerete in breve un castello (**Castelcorniglio**) ed una fontana che meritano comunque un'occhiatina. Andando a destra si raggiunge il torrente e un bar trattoria (**Fopla**). Attraversando il ponte ci si può inserire nell'itinerario B. Tornando al punto di partenza e seguendo la stradina in salita si arriva a **Prelerna** e al Km 57,6 sulla destra si trova la chiesa di S. Felicità recante in alto su una pietra dell'abside l'immagine di un pellicano con il becco appoggiato sul petto, antico simbolo sia religioso che alchemico.

Km 65,7 Attenzione: vi è un bivio in cui il cartello per Pieve Gusaliggio sembra indicare di svoltare a sinistra, invece bisogna proseguire dritto entrando a **Cà Vizzola** (a sinistra si raggiungerebbero invece Oppiedolo, Casale...). Raggiungete e attraversate **Pieve di Gusaliggio** fino al km 71,6.

Km 71,6 Svoltate a sinistra lungo la SP42, in direzione Mormorola, ma per soli 900 m circa.

Km 72,5 A destra in salita per Branzone (dopo aver attraversato un ponte sul Mozzola). Si attraversa un bosco (con un laghetto privato per la pesca). Attenzione: per la raccolta della legna possono facilmente esserci rami e rametti sulla strada.

Km 77,2 Dopo il cartello bianco "**Nicoli**", al bivio svoltate a destra per Testanello (attenzione: tratto con asfalto irregolare) senza però raggiungere il paesino difatti al km 79,9 (vedi nota successiva)...

Km 79,9 Non seguite più i cartelli per Testanello indicanti una svolta a destra (non asfaltata) ma proseguite dritto per la strada asfaltata, seguendo anche i cartelli per **Borgotaro**.

Km 80,3 Percorrerete poi un tratto così stretto tra le case che



Agri(moto)turismo!; nel box Castelcorniglio, presso Fopla / Agri(moto)turismo!; in the box Castelcorniglio near Fopla

signposted as Mazzareto, sometimes as Masereto... but it's always the same place!). The land is subject to landslides: look out for the uneven road surface!

Km 54,0 Pass **Mazzareto** and... For a detour to the Pessola River turn right for **Specchio**. The road surface is broken-up but the view is wonderful and if it is not a dry period, you can cool off your feet in the river! Turning left at the next junction, you will soon come to a castle (**Castelcorniglio**) and a fountain, both worth a look. A right turn will take you to the river and a bar trattoria (**Fopla**). Crossing the bridge you can join route B. Returning to the starting point and following the narrow road uphill you will arrive in **Prelerna** and at km 57.6, on the right, you will see the church of S. Felicità with the image of a pelican up high on a stone of the apse, its beak resting on its chest, an ancient religious and alchemical symbol.

Km 54,0 **Specchio** - La deviazione al torrente Pessola è consigliata sia per il panorama che per l'interesse geologico, riconosciuto dalla comunità scientifica internazionale, ma che affascinerà anche i profani. L'alta parete rocciosa, risalente ad un'imponente frana sottomarina di milioni di anni fa mostra linee contorte di roccia plasmate da sconvolgimenti naturali. Scende fino al letto del torrente lungo il quale potete fare una "passeggiata geologica" o rinfrescarvi nell'acqua limpida. Durante la deviazione potete raggiungere Castelcorniglio, un maniero rimaneggiato nei secoli che ospita ora un'azienda agrituristica.



Specchio - The detour to the Pessola River is recommended both for its panorama and for its geological interest, even for those with no interest in the subject. The high rocky wall features contorted lines of rock moulded by natural phenomena. It descends to the bed of the river, along which you can go for a "geological walk" or to cool off. During the detour you can also go to Castelcorniglio, a castle offering "agriturismo" farm holiday facilities.

allargando le braccia (non mentre guidate naturalmente!) potrete quasi toccarle.

Km 83,0 Al bivio proseguite andando a sinistra seguendo le indicazioni per Borgotaro. Prendendo a destra si può arrivare a **Tiedoli** e **Lavacchielli**. Raggiungerete in breve alla vostra destra la chiesa di Tiedoli, caratterizzata da due campanili. Continuando a salire potrete notare in basso, a destra, un bel mulino ristrutturato. Proseguite seguendo le indicazioni per Pian del Monte (cartello marrone in legno) per poi parcheggiare la moto e fare una passeggiata verso il bosco nel caso vogliate sgranchirvi le articolazioni. Poi ritornate al bivio di prima e seguite le indicazioni per Borgotaro (o Borgo Val di Tarò, la segnaletica è variabile).

Km 86,7 Raggiungerete uno stop: qui proseguite dritto per **Borgotaro** e 300 metri dopo al secondo stop seguite ancora le stesse indicazioni, svoltando a sinistra (Borgo V. T. – SP523).

Km 87,0 Proseguite ora per Sestri Levante lungo la SP523.

Borgotaro >> Passo Cento Croci km 26

Km 92,5 A sinistra si raggiunge il centro di **Borgotaro** e il **Passo del Bratello** (cartelli marroni). Altrimenti proseguite lungo la SP523R in direzione Sestri Levante.

Km 98,0 Lasciate la SP523 svoltando a sinistra in salita per **Albareto**. Dal

Km 118,5 **Passo Cento Croci** - Un tempo era molto importante per i collegamenti con la Liguria, si diceva che da Parma alla costa bastassero solo 3 giorni a dorso di mulo! Il nome deriva dalle croci poste nel luogo ogni volta che un viandante intento ad attraversare il passo... passava come si suol dire "a miglior vita" a causa dei briganti che infestavano la zona, del freddo e dei lupi.

Passo Cento Croci - At one time it was very important for links with Liguria, it was said that the journey from Parma to the coast took just 3 days by donkey! It takes its name from the crosses erected each time a traveller crossing the pass went to... "a better place" due to the wolves, the cold and the many bandits in the area.



Fin che la barca va... verso il Passo delle Cento Croci / We are sailing... towards the Passo delle Cento Croci

Km 65.7 *Take care: there is a junction where the sign for Pieve Gusaliggio seems to indicate a left turn. Instead carry straight on, entering Cà Vizzola (turning left you will reach Oppiedolo, Casale...). Reach and pass through Pieve di Gusaliggio to km 71.6.*

Km 71.6 *Turn left into the SP42, towards Momorola, but only for approximately 900 m.*

Km 72.5 *Turn right uphill towards Branzone (after having crossed a bridge on the Mozzola River). You will pass through a wood (with a private lake for fishing). Take care: due to the collecting of wood there may be twigs and branches on the road.*

Km 77.2 *After the white sign reading "Nicoli", turn right at the junction for Testanello (take care: section with uneven road surface) without going as far as*

the locality at km 79.9 (see next note)...

Km 79.9 *At this point you should no longer follow the signs for Testanello indicating a right turn (unsurfaced) but carry straight on along the surfaced road, also following the signs for Borgotaro.*

Km 80.3 *You will then drive along a stretch of road between the houses which is so narrow you can almost touch the houses if you stretch out your arms (not while you are driving, of course!).*

Km 83.0 *Turn left at the junction, following the signs for Borgotaro. A right turn will take you to Tiedoli and Lavacchielli. You will shortly reach Tiedoli church on your right, with two bell towers. Continuing to climb, you will see a beautiful restructured windmill below on your right. Carry on following the signs for Pian del Monte (brown wooden sign). You can then park your motorbike and take a stroll towards the woods if you need to stretch your legs. Then return*

"Km 0" a dopo il paese lungo la SP23.

Km 103,7 Svoltate a destra per **Codogno** (cartello blu) e **Tarsogno** (cartello marrone) imboccando la strada in discesa ovvero la SP103. Percorretela tutta seguendo anche i cartelli blu **Passo Cento Croci**.

Km 111,9 All'incrocio svoltate a sinistra in direzione Sestri Levante immettendovi sulla SP523.

Km 114,9 Per distogliervi dai paesaggi montani, buttando l'occhio a destra potete vedere una... nave "attraccata" presso un parcheggio generalmente utilizzato dai camion.

Km 115,5 Possibilità di raggiungere l'itinerario B attraverso una bella strada: svoltando a destra in direzione **Bocco – Tarsogno** lungo la SP24.

Km 118,5 **Passo Cento Croci** (m.1055 slm). Si può prendere una piccola strada a sinistra per il **Passo della Cappelletta** (vedi box). Alla sommità potete scendere ad Albareto per un tratto tout terrain di 2 km. Attenzione: non prendete lo sterrato di destra verso la Val di Vara! È vietato il transito ai veicoli e rischiate multe salate.

Km 118,5 **Passo della Cappelletta** - Deviazione consigliatissima per i panorami da far invidia ad Heidi, con alpeggi a perdita d'occhio, fino ad alcuni generatori eolici che silenziosamente forniscono energia pulita a Varese Ligure, primo Comune europeo a ottenere una certificazione ambientale. La zona inoltre è storica: qui si trovavano i cippi di confine tra il Ducato di Parma e la Repubblica di Genova e un tempo fu occupata dai Goti. Testimonianze del loro stanziamento in questa zona sono alcuni toponimi: Monte Gottero, Val Gotra, il cognome Gotelli.

Passo della Cappelletta - This detour is highly recommended thanks to its views which would make Heidi green with envy, with pastures stretching as far as the eye can see. There are also some Eolic generators which silently supply clean energy to Varese Ligure, the first European municipality to obtain an environmental certificate. The area is also historic: the boundary stones between the Duchy of Parma and the Republic of Genoa are located here.



Il Passo Cento Croci / The "Cento Croci" Pass

continue along the SP523R towards Sestri Levante.

Km 98.0 Leave the SP523 turning left uphill for **Albareto**. From "Km 0" to after the town along the SP23.

Km 103.7 Turn right for **Codogno** (blue sign) and **Tarsogno** (brown sign) taking the downhill road, the SP103. Follow the road to the end, also following the blue signs **Passo Cento Croci**.

Km 111.9 At the give way sign turn left towards Sestri Levante, turning on to the SP523.

Km 114.9 For a change of scenery, on the right you can see... a boat "moored" in a car park generally used by lorries.

Km 115.5 Here there is the option of joining route B along a road with beautiful views: turn right towards **Bocco - Tarsogno** along the SP24.

Km 118.5 **Passo Cento Croci** (1055m above sea level). Take a narrow road to the left for **Passo della Cappelletta** (see box). At the top you can descend to Albareto for a 2 km all-terrain section. Be careful: do not take the unsurfaced section to the right towards Val di Vara! The passage of vehicles is forbidden and you risk a high fine.



Il circuito Riccardo Paletti di Varano

L'autodromo ha una storia trentennale. Dedicato a San Cristoforo (protettore dei mezzi di trasporto) e successivamente a Riccardo Paletti, pilota milanese di Formula 1 habitué di Varano de' Melegari, che morì nel 1982 alla partenza del GP del Canada: vanta presenze di piloti famosi: Alessandro Zanardi, Giancarlo Fisichella, Alessandro Nannini, Luca Badoer, Kimi Raikkonen, Jacques Villeneuve per citarne alcuni... Sulle due ruote un giovane: Valentino Rossi. Dal 1991 l'Autodromo è sede stabile del Centro Internazionale di Guida Sicura, ideato e diretto da Andrea De Adamich. Per chi volesse invece migliorare la guida su due ruote, vengono organizzati corsi con prove di frenata, slalom, percorrenza veloce delle curve e dei tornanti. Per i più esperti, turni di prove libere. L'autodromo è anche sede di interessanti appuntamenti quali sfide Dragster, trial acrobatico, supermotard e dal 2001 del raduno europeo delle Motocicliste... La lunghezza è di 2375 metri che includono un anello prove da 500 metri.

Per informazioni: www.varano.it Tel. 0525 551211.

The Riccardo Paletti circuit in Varano

The motor racing circuit has a thirty-year history. Dedicated to Saint Christopher (protector of means of transport) and then to Riccardo Paletti, Formula 1 driver from Milan and Varano habitué, who died in 1982 at the start of the Canada GP, the circuit has been graced by many famous drivers: Alessandro Zanardi, Giancarlo Fisichella, Alessandro Nannini, Luca Badoer, Raikkonen and Jacques Villeneuve, just to name a few... Not forgetting a young Valentino Rossi on two wheels. Since 1991 the circuit has been home to the international safe driving centre (Centro Internazionale di



Il Centro Internazionale di Guida Sicura all'autodromo di Varano de Melegari. Sotto la mitica Dallara /The International Center of Sure Guide to the automobile race track of Varano de Melegari. Under the mythical Dallara



The company was established in Varano de' Melegari in 1972 by Gianpaolo Dallara, aeronautical engineering graduate who entered the race world working for manufacturers such as Ferrari, Maserati, Lamborghini, De

Guida Sicura), brainchild of Andrea De Adamich, who is also its manager. For those who wish to improve their motorcycle driving skills, the centre organises courses on braking and slalom skills, as well as driving at speed and driving hairpin bends. The more expert can take part in free-driving heats. The circuit also hosts interesting events such as Dragster racing, acrobatic trials, supermotard and the European Motorcycle Rally since 2001... It is 2375 metres long, including a 500 metre test circuit. For information: www.varano.it Tel. 0525 551211.

Dallara, quattro ruote da corsa

Fondata a Varano de' Melegari nel 1972 da Gianpaolo Dallara, laureato in ingegneria aeronautica, che entrò nel mondo delle corse lavorando per marchi come Ferrari, Maserati, Lamborghini, De Tomaso e un giovane Frank Williams. Oggi la factory Dallara è uno dei più importanti costruttori di auto da corsa nel mondo, nel 1978 fu realizzata la prima Formula 3, poi vennero i progetti Lancia (Stratos e Sport), nel 1988 fu la volta della Formula 1 e poi l'America (all'attivo ci sono già cinque vittorie alla 500 miglia di Indianapolis).

Dallara, four racing wheels

Tomaso and a young Frank Williams. Today the Dallara factory is one of the most important race car manufacturers in the world, building the first Formula 3 in 1978. Then came the Lancia projects (Stratos and Sport), in 1988 it was the turn of Formula 1, then America (the company already boasts five victories at the Indianapolis 500).

Boletus edulis Borgotariensis...?

Booonus! Come forse esclamavano gli antichi pellegrini che si trovavano a passare da queste parti nel loro percorso verso Roma. Siamo infatti nelle zone di un porcino con il pedigree: il Fungo Porcino di Borgotaro, l'unico ad avere ottenuto il riconoscimento Igp dall'Unione Europea per i suoi pregi qualitativi. Potete trovarlo nei boschi della Val Taro ma - se non siete muniti di apposita autorizzazione alla raccolta - potete gustarlo presso i ristoratori della zona come condimento, come contorno o come piatto a sè. Anche chi teme per la linea può tranquillizzarsi, il fungo è di per sé ipocalorico essendo mediamente costituito per il 90% da acqua e pochissimi grassi poi proteine, sali minerali, vitamine, fibra grezza. Cento grammi di porcini freschi corrispondono a circa 34 calorie. Se avete un po' di spazio nel bauletto potete acquistarlo essiccato per dilettarvi a casa. Per informazioni: www.stradadelfungo.it

Boletus edulis Borgotariensis...?

Delicious! Perhaps this was what the medieval pilgrims exclaimed as they passed through this area on their way to Rome. In fact we are in the area of a pedigree porcino mushroom: the Fungo Porcino di Borgotaro, the only mushroom to have gained the IGP recognition from the European Union for its quality. You can find it in the woods of the Val Taro, but if you do not have the authorisation required to gather it, you can taste it in the restaurants in the area as a condiment, side dish or main dish.

Those who are watching their waistline can relax - mushrooms are low in calories, containing 90% water and very little fat, along with fats and proteins, minerals, vitamins



Il fungo porcino di Borgotaro / The mushroom "porcino" of Borgotaro

and raw fibre, and a hundred grams of fresh porcini mushrooms contains approximately 34 calories. For information: www.stradadelfungo.it

----- **accoglienza**

■ **Noceto**

Hotel San Marco**** Via Emilia Ovest, 42 - Pontetaro,
Tel. +39 0521-615072 - www.hotels-marco.com

🗝️ 112 - 🛏️ 239 - 🍷 - 🍴

■ **Medesano**

B&B San Paolo Strada per S.Andrea, 82 - Loc. S. Lucia
Tel. +39 0525-59150 - 🗝️ 2 - 🛏️ 6

■ **Solignano**

B&B Costa Pallavicino Via Costa Pallavicino, 96
Loc. Marena di Specchio - Tel. +39 0525-58126 - 🗝️ 3 - 🛏️ 9

■ **Borgotaro**

Albergo Sant'Adone** Loc. Porcigatone, 7 - Tel. +39 0525-998148
www.santadone.com - 🗝️ 12 - 🛏️ 22 - 🍷 - 🍴

Agriturismo Vadonnino "Antico Borgo" Loc. San Pietro, 2
Tel. +39 0525-90950 - www.agriturismo-vadonnino.it - 🗝️ 4 - 🛏️ 8

Agriturismo Alfieri Loc. Costella di San Pietro, 50/53
Tel. +39 338-9248771 - 🗝️ 2 - 🛏️ 9

B&B Ristorante Osteria "I Toscani" Arzola di Valderna, 10
Tel. +39 0525-90440 www.osteriaitoscani.com - 🗝️ 3 - 🛏️ 6 - 🍷 - 🍴

■ **Albareto**

Albergo Berzolla** Via Provinciale, 42
Tel. +39 0525-999828 🗝️ 24 - 🛏️ 47 - 🍷 - 🍴

Albergo da Ruggeri** Loc. Casello di Gotra
Tel. +39 0525-99795 - www.albergoruggeri.it - 🗝️ 11 - 🛏️ 16 - 🍷 - 🍴

Agriturismo Casa delle Erbe Loc. Pieve di Campi, 60
Tel. +39 0525-990235 - www.casadelleerbe.it - 🗝️ 7 - 🛏️ 16 - 🍴