



## VAL COGENA E S. BERNARDO 23EMTB05

Direttori di escursione: M. Zallocco- F. Mangiavacca -M. Fornari - L. Bonomi

**Domenica 11 giugno 2023**

Club Alpino Italiano  
Sezione di Parma  
Viale Piacenza 40  
43126 Parma  
www.caiparma.it  
caiparma@hotmail.com

### Informazioni Organizzative

#### Data e ora Ritrovo

11 giugno

Ore **8,45**

Luogo:

Ostia Parmense

Viaggio: **Mezzi Propri**

Apertura iscriz. **01.06.23**

Chiusura iscriz. **09.06.23**

Posti disponibili **15**

### Quote di iscrizione

**PER I SOCI CAI: €5**

**NON SOCI: €15**

#### La quota Comprende :

spese organizzative e attivazione  
assicurazione per i non soci.

VERSAMENTO QUOTA AL  
RITROVO

### Equipaggiamento Tecnico di base obbligatorio per tutti

MTB in condizioni efficienti  
(verificare il funzionamento di  
freni e pneumatici), casco  
(obbligatorio), guanti, kit di  
riparazione. Abbigliamento da  
alta montagna .

### Info

Contattare i Direttori di  
Escursione:

**Michele Zallocco:** 3356996577

michele.zallocco@gmail.com

**F. Mangiavacca:** 3391998268

f.mangiav@gmail.com

**Matteo Fornari:** 3391997291

m.fornari1986@gmail.com



### Descrizione Escursione

Questa parte del nostro Appennino ha molto da raccontare, a partire dalla preistoria, passando per l'impero romano d'oriente (il cui confine era rappresentato proprio dal torrente Cogna) fino ad arrivare alla storia più recente di gente che fino a pochi decenni fa viveva dei frutti delle montagne.

Avremo modo di pedalare su sentieri che durante la Resistenza hanno visto svolgersi fatti importanti.

Partiremo da Ostia Parmense e attraverso una risalita "funzionale" su asfalto arriveremo a Baselica da qui ci inoltreremo nei castagneti della Val Cogna e arrivati quasi alla testata della valle deviare per dirigerci verso S. Bernardo, un oratorio che venne costruito XVII secolo durante un'epidemia di peste che aveva colpito particolarmente la zona. Da qui ripartiremo per raggiungere Belforte, passando dalla località Torrioni e ammirare i Torrioni di Cumbratina (in foto). Arrivati alle rovine del castello di Belforte inizia la discesa finale che ci riporterà ad Ostia Parmense.

**La gita è adatta anche ad e-mtb**

### Informazioni Tecniche

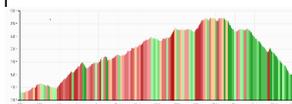
Difficoltà Salita/Discesa  
MTB **MC/MC brevi tratti BC**

Dislivello **D+ 1000**

Distanza **Km 29km**

Altitudine Max. **950m**

Altitudine Min. **350m**



**In base alle condizioni meteorologiche gli organizzatori si riservano di variare i percorsi ed il programma della gita,**

### Scala delle difficoltà tecniche

**TC: (turistico)** percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile;  
**MC: (per cicloescursionisti di media capacità tecnica)** percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole;  
**BC: (per cicloescursionisti di buone capacità tecniche)** percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici);  
**OC: (per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche)** come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.  
+ indica tratti ad elevata pendenza

### ISCRIZIONI

**PER ISCRIVERSI E' INDISPENSABILE COMPILARE IL SEGUENTE FORM:**

<https://forms.gle/9ooyFiMfF17CxFlw8>

Leggere il regolamento delle cicloescursioni su [www.caiparma.it](http://www.caiparma.it). Il cicloescursionismo è una attività intrinsecamente pericolosa, i partecipanti con l'iscrizione dichiarano di esserne consapevoli e di accettare il regolamento.