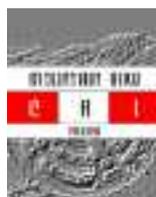




# CLUB ALPINO ITALIANO

## SEZIONE DI PARMA

### GRUPPO MOUNTAIN BIKE



## LA VALLE DEI CAVALIERI

### ESCURSIONE PER CELEBRARE IL PASSAGGIO DEL TESTIMONE SUL SENTIERO ITALIA CAI A PRATO SPILLA

Direttore di escursione: Piergiorgio Rivara

**Domenica 7 Luglio 2019**

#### Informazioni organizzative

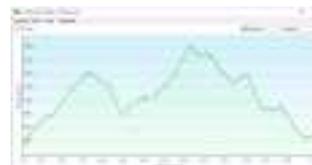
Ritrovo	Ponte di Lugagnano
Orario ritrovo	08:15
Orario partenza escursione	08:30
Apertura iscr.	23.06.19
Chiusura iscr.	05.07.19
Posti disponib.	15
<b>Quote Iscrizione</b>	
Soci CAI	€ 5,00
Non soci CAI (*)	€ 10,00
(*) La quota comprende l'assicurazione infortuni	
<b>Informazioni Tecniche</b>	
Difficoltà Salita/Discesa	<b>BC / BC</b>
Lunghezza	36 km
Dislivello salita	1320 metri
Dislivello discesa	1320 metri
Durata prevista (complessiva)	Giornata intera
<b>Attrezzatura necessaria</b>	
MTB in buone condizioni e ruote tassellate, casco (obbligatorio), kit di riparazione, acqua.	

La Valle dei Cavalieri è il nome un pò romantico con cui tradizionalmente si indica quella porzione di appennino tra l'alta val d'Enza e val Cedra ricompreso in quello che oggi sono i comuni di Monchio delle Corti, Palanzano e Ramiseto (ora ridenominato Ventasso). Territorio costellato di paesi fortificati e case torri di origine medievale che, pur dipendente dai feudatari del tempo (in particolare i da Canossa) aveva saputo ritagliarsi una importante autonomia e influenza grazie appunto all'apporto di cavalieri per le numerose battaglie dei signori del tempo.

#### Descrizione Escursione

Partiremo da Ponte di Lugagnano in val Cedra per salire alla Madonna del Monte presso il monte Fageto e percorrere il boscoso crinale tra val Cedra e val d'Enza fino a Valcieca. Da qui saliremo agevolmente fino a Rigoso e quindi, su mulattiera

sconnessa al lago Verdarolo e Prato Spilla (qualche tratto a piedi) dove parteciperemo al passaggio del testimone della staffetta sul Sentiero Italia CAI, al rinfresco e magari faremo in tempo ad sentire qualche canto del coro Mariotti prima di rientrare per il Lago Ballano (qualche pezzo a spinta), Trefiumi e Rimagna fino al punto di partenza presso il caratteristico ponte di Lugagnano. A Rigoso troveremo ad attenderci gli amici del gruppo MTB CAI Reggio con cui arriveremo insieme a Prato Spilla per testimoniare la presenza del cicloescursionismo a questo importante evento.



#### Modalità di iscrizione

Iscrizione esclusivamente via mail a [mtb@caiparma.it](mailto:mtb@caiparma.it). I non soci devono lasciare Nome, Cognome, Data di Nascita e Cellulare. I soci devono indicare la sezione di appartenenza. Pagamento il giorno dell'escursione al direttore di escursione.

#### Avvertenze

Leggere il regolamento delle escursioni e la scala delle difficoltà 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.

Club Alpino Italiano  
Sezione di Parma  
Viale Piacenza, 40  
Tel. 0521.984901  
[www.caiparma.it](http://www.caiparma.it)  
[caiparma@hotmail.com](mailto:caiparma@hotmail.com)