



# Val Ceno



## Fra suoni e profumi

SABATO 21 GIUGNO 2025

1875-2025 150 ANNI DEL CAI DI PARMA  
SOLSTIZIO D'ESTATE CON GLI AMADUO E LUIGI GHILLANI



### INFO ORGANIZZATIVE

**Ritrovo:** ore 9.00 a  
Specchio (Val Ceno)  
<https://maps.app.goo.gl/18JQt6QpHXNdSFwPz>

**Caratteristiche:** scala  
difficoltà T (turistico),  
disl. +/- 350mt., tempo  
3,00h (soste escluse),  
dist. 7,6 km.

**Equipaggiamento:**  
abbigliamento da trekking,  
scarponcini con suola  
scolpita, cappello, crema  
solare, almeno 2lt acqua.

**Quota iscrizione  
escursione:** € 5 con  
merenda lungo il percorso.

**Assicurazione CAI (solo a  
richiesta):** è possibile attivare la  
copertura assicurativa infortuni a  
€ 8,40

**Per info solo Whatsapp:**  
**338.3560.458 (Giulia)**

**Iscrizioni escursione su:**  
<https://forms.gle/oDdWBVmZ17SCYwdx7>

### ESCURSIONE MUSICALE E NATURALISTICA

In occasione dei 150 anni del CAI di Parma, festeggiamo, in Val Ceno, il primo giorno d'estate con una escursione "aromatica e...armonica", con i profumi dei fiori svelati dall'esperto naturalista **Luigi Ghillani** e le famose "imboscate armoniche" con i suoni nel bosco degli **Amaduo**.

**Itinerario:** dal paese di Specchio (538 m.) prendiamo il sent.810C verso sud in direzione di Castelnocorniglio (420 m). Si percorre una comoda carrareccia che dopo due km raggiunge il borgo con il suo noto castello che rappresenta un complesso fortificato che sorge sul versante sinistro della Val Pessola.

Da qui si prosegue in salita su sentiero nel bosco fino al suggestivo sacello della Maestà della Fosa (689 m.), dove faremo una **merenda** con **sosta musicale** con le armonie degli archi degli **Amaduo**.

Ripreso il cammino in direzione nord, **Luigi Ghillani** ci svelerà i profumi di piante officinali come degli hypericum, achillee, issopo, ginestre odorose, bardane e tante altre. Nei pressi di Casò ad Furtona, lasciamo il sentiero e ci dirigiamo verso la meta finale di Specchio, per arrivare verso le 13.00, dove condividere il pranzo con il "sacco aperto".

**Escursione aperta a tutti**  
**Iscrizioni entro 18 giugno 2025**