



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI PARMA - APS

CICLOESCURSIONISMO MTB

VIALE PIACENZA 40, 43126 PARMA

www.caiparma.it



BOSCO E FUNGHI

La stagione d'oro dell'appennino

26EMTB12

Domenica 18 ottobre 2026

DIRETTORI DI ESCURSIONE: M. BALOCCHI, E. ZANICHELLI



INFO ORGANIZZATIVE

Data e ora Ritrovo: **Domenica 18 ottobre, Ore 8:45**
Luogo: **Chiesa di San Lorenzo a Cirone (vedi link in descrizione)**

Viaggio: Mezzi Propri
Chiusura iscrizioni: **16/10/26**
Posti disponibili: **15**

INFO TECNICHE

Difficoltà: **MC/BC**
Dislivello: **+ 1190 m**
Distanza: **29 km**
Quota massima: 1434 m slm
Ebike: SI

[SCALE DELLE DIFFICOLTÀ CAI](#)

EQUIPAGGIAMENTO

MTB in condizioni efficienti, casco obbligatorio, guanti, kit riparazione. Abbigliamento a strati, antipioggia
Pranzo al sacco

QUOTE DI ISCRIZIONE

Soci CAI: 5,00€
Non Soci CAI: 15,00€

La quota comprende spese organizzative e, per i non soci, assicurazione infortuni (per i soci compresa nella tessera CAI).

CONTATTI

Matteo Balocchi: 3382364135
Elisa Zanichelli: 3391538667

DESCRIZIONE ESCURSIONE

Ottobre è il mese d'oro dell'appennino. Castagne, funghi, colori che cambiano ogni giorno e che danno nuove prospettive a luoghi conosciuti invitano gli amanti dei nostri monti a tornare prima del lungo sonno invernale (o della neve per chi cambia attrezzi). Anche se l'alta valle del torrente Parma rappresenta uno dei luoghi che frequentiamo di più, in questa stagione non si può quindi mancare una visita. Per incuriosire anche i più esigenti però proponiamo un percorso con tante piccole novità o sentieri meno battuti. Questa volta infatti partiremo dalla chiesa di Cirone per salire subito a Cirone Inferiore e quindi Cirone Superiore. Addentrandoci nella pineta di monte Cuccullo taglieremo a mezza costa per raggiungere la strada della Costa Banciola, pochi metri di salita e si scenderà subito al ponte del Cogno per salire quindi per forestale tra castagni e faggi fino alla pineta dell'ex vivaio della Vezzosa. Saliti ai Cancelli ci trasferiremo ai Lagoni per goderci la bellissima strada, finalmente senza la polvere del traffico estivo, che attraversa la foresta demaniale. Dai Lagoni si segue poi a ritroso il 721b, un sentiero non particolarmente ripido ma sufficientemente tecnico da impegnare tutti nella guida fino al guado del Parma. Da qui il tratto più tecnico della "Parmetta" (sempre 721B) per poi proseguire con il flow del "Canal Secco" dove si possono pennellare una decina di tornanti in sequenza. Dagli Stagnoni si scende alla Cigadora lungo il Parma di Badignana e quindi si risale al Borello dello Sbirro (MC+) per poi affrontare il breve ma suggestivo trail dell' "Aereo caduto" (sempre segnato 721B). Rientro rilassante ai Cancelli e Lagdei per poi dirigersi verso Roncobuono e salire, ultimo sforzo del giorno, ai prati del Tavola. Arrivati sullo 00 si gira vero il Cirone per imboccare lo "Zambro" che con una meravigliosa discesa di 2600 metri, prima tra i faggi e quindi in pineta, ci riporta a Cirone dove ci aspetterà una merenda a sorpresa. Anche chi ha già fatto questo trail troverà un paio di varianti migliorative. Luogo di ritrovo a Cirone: <https://maps.app.goo.gl/oMdoVVqK9LQvpbKMA>

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Compila il modulo online!
<https://iscrizioni-cai-parma.netlify.app/?id=26EMTB12>
oppure inquadra il QR Code.



MODALITÀ DI PAGAMENTO

Soci CAI: in contanti il giorno dell'escursione
Non soci CAI: una volta ricevuta conferma da parte del Direttore di Escursione effettuare bonifico a IBAN **IT44D0623012781000036408533** intestato a Club Alpino Italiano - sezione di Parma con causale "26EMTB12 Cognome Nome". Inviare ricevuta a piergiorgio.rivara@gmail.com