

[HOME](#) [URBAN AWARD](#) [GRAVEL](#) [NEWS](#) [E-BIKE](#) [GRAVEL](#) [MOUNTAIN BIKE](#)[CICLOTURISMO](#) [BIKE HOTELS](#)[Home](#) > [Bici con bambini](#)

# Gravel Gourmet 2026: in bicicletta tra castelli e sapori delle Valli di Parma

Domenica 4 ottobre due percorsi gravel di 41 e 70 chilometri partiranno da Collecchio attraversando boschi, vigneti, calanchi e dimore storiche



by [giordano roverato](#) — 25 Settembre 2026

in [Bici con bambini](#), [Cicloturismo in Emilia Romagna](#), [Cicloturismo: idee per viaggi in bicicletta](#), [In evidenza](#), [Week-end in bicicletta](#)



Gravel Gourmet 2026 – Credits: Giacomo Podetti

## Cosa troverai in questo articolo:



1. Due percorsi gravel da scegliere in base all'allenamento
2. Il percorso corto tra Sala Baganza, Maiatico e il Taro
  - 2.1. I single track lungo il fiume
3. Il percorso lungo verso Felino e Torrechiara
  - 3.1. Il ritorno attraverso Sant'Ilario Baganza
4. Gravel Gourmet per famiglie e accompagnatori
5. Il programma di sabato 3 ottobre
6. Le merende gourmet nella Food Valley
7. Come prepararsi a Gravel Gourmet 2026

Manca poco più di una settimana a **Gravel Gourmet 2026**, l'evento che trasforma la bicicletta in uno strumento per conoscere paesaggi, storia e sapori delle Valli di Parma. Domenica 4 ottobre, con partenza e arrivo al Parco Nevicati di Collecchio, i partecipanti potranno scegliere tra due percorsi gravel: il corto di 41 chilometri e il lungo di 70 chilometri.

Organizzata da Happy Trail MTB, la manifestazione propone un modo diverso di vivere la Food Valley italiana. Non soltanto chilometri e dislivello, dunque, ma soste gastronomiche, castelli, parchi naturali, vigneti e prodotti tipici. Le merende gourmet distribuite lungo i tracciati rappresentano il tratto distintivo di un evento nel quale la prestazione lascia spazio alla scoperta del territorio.

Gravel Gourmet racconta in particolare l'Unione Pedemontana Parmense, che comprende Collecchio, Sala Baganza, Felino, Traversetolo e Montechiarugolo. L'area si presta particolarmente al gravel grazie alla presenza di strade secondarie, argini, sentieri, sterrati agricoli e collegamenti tra borghi e castelli.

## Due percorsi gravel da scegliere in base all'allenamento

Il percorso corto misura **41 chilometri e presenta circa 500 metri di dislivello**. È la proposta più accessibile, ma richiede comunque una preparazione adeguata e una bicicletta adatta ai fondi misti. Il lungo raggiunge invece **70 chilometri e circa 1.000 metri di dislivello**, rivolgendosi a ciclisti più allenati e abituati a trascorrere diverse ore in sella.

Entrambi gli itinerari cominciano dal Parco Nevicati di Collecchio e si dirigono verso i Boschi di Carrega, prima area protetta istituita dall'**Emilia-Romagna**. Una volta lasciato

l'asfalto, il fondo diventa naturale e la vegetazione accompagna i partecipanti verso i Laghi della Svizzera e della Grotta.

Il passaggio consente di osservare il Casino dei Boschi, elegante residenza circondata dal verde e legata alla storia della corte parmense. Questa prima parte chiarisce immediatamente la filosofia dell'evento: pedalare non semplicemente attraverso un paesaggio, ma dentro la sua storia.



Gravel Gourmet 2026 – Credits: Edoardo Frezet

## Il percorso corto tra Sala Baganza, Maiatico e il Taro

Dopo l'attraversamento dei Boschi di Carrega, i ciclisti raggiungono Sala Baganza, dove la Rocca Sanvitale domina il centro del paese. L'edificio, trasformato nei secoli da struttura difensiva a residenza signorile, conserva sale affrescate e si affaccia sul Giardino Farnesiano.

Da Sala Baganza i due percorsi si separano. L'itinerario corto segue il torrente Baganza fino alla frazione di San Vitale, dove comincia la prima delle due salite previste. Si sale

verso Maiatico, attraversando un paesaggio formato da filari, campi coltivati e piccoli boschi.

Raggiunto il punto più elevato del tracciato, la pedalata continua sui Calanchi della Costa. È uno dei segmenti paesaggisticamente più interessanti, con un tratto in cresta che precede la discesa verso il Taro.

## I single track lungo il fiume

Nella parte conclusiva il percorso affronta alcuni single track che seguono il corso del Taro. Il fondo può diventare più impegnativo in caso di pioggia: pneumatici sufficientemente larghi, pressione adeguata e buona capacità di controllo della bicicletta saranno quindi importanti.

Prima del ritorno a Collecchio si incontra la Corte di Giarola. Il complesso nacque come presidio fortificato in prossimità di un guado collegato a un ramo della Via Francigena e divenne successivamente un importante centro agricolo e di trasformazione alimentare.

Oggi la corte è una delle porte d'accesso al Parco del Taro e ospita il Museo della Pasta e il Museo del Pomodoro. È una tappa che sintetizza perfettamente l'identità della manifestazione, unendo paesaggio fluviale, agricoltura e cultura gastronomica.



Gravel Gourmet 2026 – Credits: Edoardo Frezet

## Il percorso lungo verso Felino e Torrechiara

Il tracciato di 70 chilometri amplia l'esplorazione verso le colline parmensi. Dopo Sala Baganza prosegue su strade secondarie in direzione del Castello di Felino, fortificazione che domina il territorio legato alla produzione del celebre salame.

Il percorso attraversa la frazione di Barbiano e raggiunge San Michele Tiorre, prima di dirigersi verso uno dei panorami più riconoscibili dell'intera provincia: il Castello di Torrechiara.

Costruito tra il 1448 e il 1460 per volontà di Pier Maria II de' Rossi, il castello sorge su un'altura circondata dai vigneti. Le sue torri e la cinta muraria accompagnano un passaggio particolarmente suggestivo, nel quale la bicicletta permette di osservare da vicino il rapporto tra architettura, paesaggio e coltivazione della vite.

Il castello merita una visita anche per la Camera d'Oro, legata alla storia d'amore tra Pier Maria Rossi e Bianca Pellegrini. Chi prolunga il soggiorno può inoltre scoprire le cantine della zona e degustare la Malvasia dei Colli di Parma.

## Il ritorno attraverso Sant'Ilario Baganza

Da Torrechiara il percorso rientra verso Sant'Ilario Baganza. Dopo aver attraversato il corso d'acqua sulla passerella ciclopedonale, i partecipanti risalgono la valle in direzione dei Boschi di Carrega.

L'ultimo tratto torna lungo il Taro e raggiunge la Corte di Giarola, prima dell'arrivo al Parco Nevicati. La varietà dei fondi e dei paesaggi rende il percorso lungo adatto soprattutto a gravel bike e mountain bike. L'e-bike può rappresentare una valida alternativa, verificando con attenzione l'autonomia necessaria per completare i 70 chilometri e il dislivello previsto.

## Gravel Gourmet per famiglie e accompagnatori

Accanto ai due tracciati principali è prevista un'opzione family, pensata per chi desidera partecipare con bambini o con persone che non possiedono una preparazione specifica. La formula permette di vivere l'atmosfera dell'evento senza affrontare le difficoltà dei percorsi più lunghi.

Sono disponibili anche pacchetti per accompagnatori e accompagnatrici, con visite ai Musei del Cibo delle Valli di Parma e degustazioni delle specialità servite durante le merende. In questo modo Gravel Gourmet coinvolge anche chi non pedala, trasformando la giornata in un'esperienza turistica condivisa.

## Il programma di sabato 3 ottobre

Il fine settimana comincerà sabato 3 ottobre nel Giardino Farnesiano della Rocca Sanvitale di Sala Baganza, dove saranno organizzate le procedure di accredito.

I partecipanti potranno visitare la Rocca, il Museo del Vino e la mostra "Racconti Materici" di Brunivo Buttarelli. Saranno inoltre suggeriti due itinerari per una prima pedalata nelle Valli di Parma, utile per scaldare le gambe e cominciare a conoscere il territorio prima dell'appuntamento principale.

La visita al Museo del Vino consente di approfondire le tecniche di coltivazione e trasformazione, la storia delle produzioni locali e il rapporto tra la vite e le colline parmensi..



Gravel Gourmet 2026 – Credits: Edoardo Frezet

## Le merende gourmet nella Food Valley

Il gusto non è un elemento accessorio, ma una parte integrante del viaggio. Le soste lungo i percorsi consentono di assaggiare alcune eccellenze della Food Valley: Parmigiano Reggiano, Prosciutto di Parma, Salame di Felino, pasta, pomodoro e vini dei Colli di Parma.

La quota di iscrizione, indicata in **79 euro**, comprende le merende gourmet, l'assistenza meccanica, il lavaggio della bicicletta, la gift bag, il servizio fotografico e il trasporto degli acquisti gastronomici. Quest'ultimo servizio permette ai partecipanti di acquistare prodotti lungo il percorso senza doverli portare nelle borse durante la pedalata.

## Come prepararsi a Gravel Gourmet 2026

Per il percorso corto è consigliabile essere abituati a pedalare per almeno tre o quattro ore e ad affrontare brevi salite su fondo naturale. Il lungo richiede maggiore resistenza, esperienza sui tracciati misti e capacità di gestire circa 1.000 metri di dislivello.

La bicicletta deve essere equipaggiata con pneumatici adatti allo sterrato, preferibilmente di sezione non inferiore a 35-40 millimetri. Casco, borraccia, camera d'aria o kit per tubeless, pompa e abbigliamento impermeabile non dovrebbero mancare. A inizio ottobre le temperature possono cambiare rapidamente e le foglie bagnate rendere scivolosi i passaggi nel bosco.

Gravel Gourmet è soprattutto un invito a rallentare. Fermarsi nei castelli, osservare il paesaggio, parlare con i produttori e assaggiare i prodotti locali è parte dell'esperienza quanto completare il tracciato. Perché nelle Valli di Parma ogni strada può diventare un racconto e ogni merenda una nuova tappa del viaggio.

Informazioni, disponibilità e iscrizioni sono consultabili sul sito ufficiale di [Gravel Gourmet](#).

**Tags:** Boschi di Carrega in bici   Castello di Torrechiara   cicloturismo Parma   Collecchio  
Corte di Giarola   eventi gravel ottobre   felino   Food Valley in bicicletta  
Gravel Gourmet 2026   Gravel Gourmet Parma   Italia   italy   percorsi gravel Valli di Parma  
Rocca Sanvitale   Sala Baganza



Share

Tweet



#### Previous Post

**A solo in bicicletta, viaggio nel borgo dei cento orizzonti**

#### Next Post

**Cammino di San Giacomo in Sicilia in bici: 130 chilometri nel cuore dell'isola**



**giordano roverato**

Appassionato di bicicletta, vita all'aria aperta e comunicazione digitale



## Lascia un commento

Il tuo indirizzo email non sarà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati \*