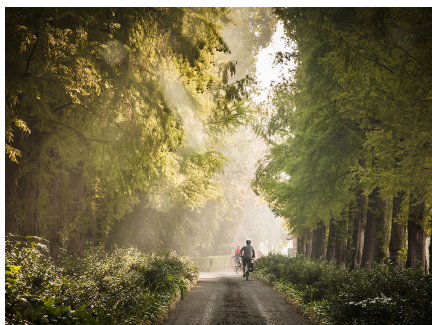






# Gastronomia e arte in Emilia Romagna: in bici tra Bologna, Modena e Parma

Viaggio individuale in bicicletta

## Cod: L097

Un tour in libertà attraverso l'Emilia-Romagna, culla della gastronomia italiana e patria di alcuni dei prodotti tipici più famosi al mondo. Un ricco itinerario in bici attraverso la pianura da Parma a Modena e Bologna.



Countries	Formula	Type	Difficulty
 Italia	 viaggio individuale		

### Durata:

giorni/7 notti (6 giorni di bicicletta)

### Partenze:

la domenica **dal 03/03 al 30/06** e **dal 01/09 al 10/11/2019**

Quote individuali €	Cat. B	Cat. A
Quota partecipazione	855	1175
Suppl. camera singola	200	535
Noleggio Bici	90	90
Noleggio E-bike	220	220
Suppl. corso di cucina*	175 (min. 2 pax)	98 (min. 4 pax)
Suppl. notte extra Parma doppia B&B	49	64
Suppl. notte extra Parma singola B&B	94	121
Suppl. notte extra Bologna doppia B&B	59	117
Suppl. notte extra Bologna singola B&B	98	204

**Cat. B : hotel\*\*\***

**Cat. A : hotel\*\*\*\***

**La quota comprende:** sistemazione in hotel \*\*\* o hotel \*\*\*\* (secondo la categoria scelta), in camera doppia con servizi privati, trattamento di pernottamento e prima colazione, 3 cene tipiche in trattoria, trasporto bagagli, numero di assistenza telefonica, App Verde Natura [MyEasyRoute](#) con traccia del vostro percorso in bici, mappa, punti di interesse, servizi e vostra geolocalizzazione GPS, funzionante offline sul vostro smartphone; supporto per il cellulare, assicurazione medico/bagaglio Europ Assistance 24/24.

**La quota non comprende:** viaggio per Parma e da Bologna, i pranzi, 4 cene, le bevande, il nolo bici, eventuali transfer in treno, gli ingressi a castelli e monumenti, le degustazioni, le tasse di soggiorno (circa 12/17€ a seconda

della categoria), road-book cartaceo e tutto quanto non espressamente indicato alla voce *La quota comprende*.

Il road book-cartaceo è disponibile con un supplemento di €15 (da richiedere anticipatamente).

**\*Corso di cucina a Bologna:** è possibile prenotare e partecipare a una lezione privata di cucina tenuta da uno chef locale. Il corso di cucina può essere effettuato il giorno 7 e dura circa 3 ore, dalle ore 19.00 alle 22.00. Preparerete 3 pietanze locali: pasta fresca, tagliatelle e un dolce. Una volta terminato il corso, potrete cenare con ciò che avete preparato.

## Descrizione:

Perché partire per questo viaggio?

- Per abbandonarsi al lento viaggiare attraverso la pianura seguendo un **itinerario ciclistico** che vi porterà alla scoperta dei **capolavori artistici e gastronomici dell'Emilia**.
- Per scoprire come nasce l'**Aceto Balsamico Tradizionale di Modena** direttamente in una Acetaia storica, resa famosa dal film *Novecento*.
- Per alternare vita all'aria aperta e piaceri del palato, percorsi in bici collaudati e interessanti **degustazioni presso i produttori locali**.
- Per gustare ottime **cene a base di specialità locali nelle trattorie tipiche** dei centri storici di Modena, Reggio Emilia e Bologna.
- Per godersi il viaggio con **la sicurezza della nostra assistenza diretta**, pronta a risolvere gli eventuali problemi che potreste incontrare sulla strada.

## Caratteristiche

**Terreno:** da pianeggiante a lievemente collinare con qualche dolce saliscendi. Durata media delle tappe dai 57 ai 68 km giornalieri. **Strade:** 90% asfaltate, 10% strade sterrate o sentieri. **Note sul percorso e difficoltà dislivelli:**

Dislivello p  
Dislivello m  
KM

**Partecipanti:** minimo 2. **Trasporto bagagli:** sì. **Consigliato per bambini:** sì, a partire dai 13 anni. **Animali al seguito:** non ammessi. **Biciclette e accessori - Novità 2019:** biciclette unisex in alluminio 24 rapporti (fino a 175 cm) o con telaio da uomo (per 175 cm e oltre), freni a disco, sospensioni anteriori, pneumatici antiforatura, sella in gel, impugnature ergonomiche sul manubrio, borsa laterale e borsa manubrio impermeabili. Caschi disponibili per il noleggio a €15 (da prenotare in anticipo e pagare in loco). Contratto di noleggio da firmare in loco. Possibilità di richiedere, al momento della prenotazione, la **Garanzia Bici** per le biciclette noleggiate. Briefing: il giorno 2 vi verranno consegnati dal nostro staff, presso l'hotel, le bici, se noleggiate e il road-book, se prenotato. Vi verranno inoltre fornite tutte le informazioni generali per cominciare a pedalare. **Punto di partenza del tour:** a Parma, il giorno 1; per questa giornata non è previsto nessun percorso in bici. **Punto di arrivo del tour:** Bologna, il giorno 8, dopo colazione. **Ritorno al punto di partenza:** è possibile tornare a Parma in treno al termine del tour (1 ora e 15' di viaggio, prezzo del biglietto 8€ ca.); per chi ha la bici propria, molti treni fanno anche trasporto biciclette con un piccolo supplemento. **Parcheggio:** garage privato a 300 mt. dall'hotel, il costo è di circa €12 al giorno a macchina. **Assistenza telefonica:** servizio garantito 7 giorni su 7. **Pasti e diete:** in caso di allergie, intolleranze o necessità di seguire specifici regimi alimentari, vi preghiamo di comunicarcelo al momento della prenotazione.

## Programma

**Km totali: 313**

### **1° giorno: Parma**

Arrivo individuale in hotel.

Non mancate di visitare il centro storico, la **cattedrale romanica** con la cupola affrescata, capolavoro del Correggio e **il Battistero**, gioiello unico dell'arte medievale, opera di Antelami. Consigliamo anche una visita **Palazzo della Pilotta**, che ospita la Galleria Nazionale e al **Teatro Farnese**.

Cena libera e pernottamento in hotel a Parma.

### **2° giorno: Parma – Fontanellato – Parma (57 km)**

Incontro al mattino con il nostro staff per il briefing iniziale e consegna delle biciclette (se noleggate).

Dopo colazione, partenza in bici per un bell'itinerario attraverso la campagna.

Presso il borgo di **San Secondo** sarà possibile effettuare una **visita con degustazione** presso il caseificio di produzione del **Parmigiano Reggiano**.

Si prosegue poi per **Fontanellato**, con la poderosa **rocca di Sanvitale**, eretta nel XII secolo e custode di un vero tesoro, la **saletta di Diana e Atteone** con i dipinti del Parmigianino. A Fontanellato si trova anche la **Fondazione Franco Maria Ricci**, con raccolte d'arte e il più grande labirinto vegetale esistente.

Rientro a Parma, cena in tipica trattoria pernottamento in hotel.

### **3° giorno: Parma – Reggio Emilia (59 km)**

Partenza in bici alla volta delle terre di produzione del **Parmigiano Reggiano** e del celebre **prosciutto di Parma**. Se desiderate vederlo, con una deviazione (10 km per andata e ritorno), il castello quattrocentesco di **Torrechiara** vi apparirà, ergendosi dalla campagna.

Un bell'itinerario tra i campi coltivati vi condurrà poi fino alla poderosa fortezza di **Montechiarugolo**, che sovrasta il **fiume Enza** e il **castello di Montecchio**, anch'esso facente parte del sistema difensivo del ducato di Matilde di Canossa.

Termine della tappa a **Reggio Emilia**; una pedalata attraverso la città vi permetterà di vedere i bei palazzi e le chiese del **centro storico**.

Cena libera e pernottamento in hotel a Reggio Emilia.

### **4° giorno: Reggio Emilia – Carpi – Modena (57 km)**

Qualche chilometro tra la più tipica campagna padana vi consentirà di raggiungere **Correggio**, la città natale del pittore omonimo. Proseguirete poi tra i vigneti del **Lambrusco di Santa Croce Dop** e arriverete così a **Carpi**, vero gioiello del Rinascimento. Puntate subito verso **Piazza Martiri**, terza in Italia per estensione, con il **castello** e l'attigua **pieve romanica della Sagra**.

L'itinerario in bici prosegue infine alla volta di **Modena**: visitate il centro della città e il **Duomo**, capolavoro del Romanico, **Piazza Grande** e la **Ghirlandina**, Patrimonio Mondiale dell'Unesco.

Cena in tipica trattoria per gustare una **tipica specialità modenese**, "gnocco e tigelle".

Pernottamento in hotel a Modena.

### **5° giorno: Modena – Vignola – Castelvetro - Modena (65 km)**

La **pista ciclabile** che corre sul tracciato della vecchia ferrovia vi porterà dal centro città a **Spilamberto**, dove potrete decidere di visitare, con possibilità di degustazione, una delle acetaie della zona, dove si produce il famoso **Aceto Balsamico DOP**.

Proseguendo sempre sulla pista ciclabile raggiungerete poi **Vignola**, città delle **ciliegie** e della famosa **torta Barozzi**, assaggiare presso la storica pasticceria Gollini, dopo aver visitato il castello, dai cui camminamenti di ronda e dalle torri è possibile godere di un panorama mozzafiato. Proseguirete poi su piccole stradine secondarie per arrivare al bellissimo borgo-castello di **Castelvetro**, patria del celebre **Lambrusco Grasparossa**; possibilità di visita ad una cantina e **degustazione**.

Rientrando a Modena, possibilità di fare una sosta alla [Casa museo di Luciano Pavarotti](#), per immergersi nell'intimità di quella che era la vita quotidiana del Maestro.

Cena libera e pernottamento in hotel a Modena.

### **6° giorno: Modena – Nonantola – Bologna (55 km)**

Prima di lasciare Modena, vi consigliamo di visitare anche il [Museo Enzo Ferrari](#).

Imboccando poi la **pista ciclabile** che segue il corso del fiume Secchia, tra la campagna e i vigneti, si raggiunge **Nonantola** dove ha sede l'**Abbazia benedettina** fondata nel 752 dall'abate Anselmo, capolavoro dello stile romanico, situata lungo la via Romea Nonantolana, il cammino che intorno all'anno 1000 seguivano i pellegrini per raggiungere Roma. La zona offre inoltre molte possibilità per assaggiare l'autentico **Aceto Balsamico Tradizionale di Modena**

La tappa termina a Bologna.

Cena in una trattoria tipica e pernottamento in hotel.

### 7° giorno: Bologna (20 km)

Dopo colazione, vi aspetta un **itinerario in bici di mezza giornata attraverso la città**.

Nel pomeriggio, vi consigliamo di fare una passeggiata nel fantastico centro cittadino, famoso per i suoi 40 km di portici, i più lunghi al mondo. Soprannominata "*La Dotta*" per la presenza della più **antica università** del mondo occidentale e "*La Grassa*", per la tradizione della sua **cucina** sostanziosa e opulenta, la città di Bologna è stata anche dichiarata dall'Unesco "*Città Creativa della Musica*". Il centro storico, fra i più ampi e meglio conservati d'Italia, ospita una miriade di ristoranti, osterie, teatri e negozi vari. Lungo il vostro cammino sarà d'obbligo una sosta per assaggiare la famosa **Mortadella** assieme ad un buon calice di **Pignoletto**!

Cena libera e pernottamento in hotel a Bologna.

### 8° giorno: Bologna

Dopo colazione, termine dei servizi.

## Come arrivare

**In aereo:** aeroporto di Bologna. Collegamenti internazionali e orari consultabili al sito [www.bologna-airport.it](http://www.bologna-airport.it). Altri aeroporti di riferimento sono Milano e Parma: da ognuno di questi ci sono navette che portano alla stazione ferroviaria di ogni città. Molti treni con trasporto bici collegano Milano, Parma e Bologna. **In auto:** itinerari programmabili su [www.google.it/maps](http://www.google.it/maps); si consiglia di consultare le norme di viabilità su [www.viaggiare Sicuri.it](http://www.viaggiare Sicuri.it). **In treno:** stazioni di Parma, Reggio Emilia, Modena, Bologna. Orari consultabili sul sito di [Trenitalia](http://Trenitalia).

