Umbria sorprendente: da Assisi a Spoleto (C 001 UMB)

Un viaggio di 5 o 7 giorni



La **Valle Umbra** è uno dei territori più autentici e suggestivi dell'Umbria: un paesaggio dolce, fatto di borghi medievali perfettamente conservati, vigneti, colline, campi dorati e arte rinascimentale. Questo viaggio in bici ti permette di scoprire le località simbolo della regione — **Assisi, Spello, Bevagna, Montefalco, Foligno e Spoleto** — attraverso strade panoramiche e itinerari immersi nella storia.

Il tour parte da **Assisi**, cuore spirituale dell'Umbria ai piedi del Monte Subasio. La Basilica di San Francesco è solo l'inizio: vicoli in pietra, palazzi antichi, fontane e piazzette incarnano perfettamente l'atmosfera medievale che ha reso questa città una meta unica al mondo.

Il primo giorno prevede un anello verso **Spello**, la famosa città dell'Infiorata. Qui balconi fioriti, mura romane, porte monumentali (Porta Consolare e Porta Venere) e mosaici antichi raccontano secoli di storia. Si rientra poi ad Assisi lungo strade di campagna panoramiche.

Il giorno successivo si pedala verso **Torgiano**, terra di vino per eccellenza alla confluenza tra Chiascio e Tevere: patria del Rubesco e perfetta per visitare i musei dedicati al vino e all'olio d'oliva. Da qui si raggiunge poi **Bevagna**, gioiello medievale tra Clitunno e Via Flaminia, con una piazza straordinaria su cui si affacciano due chiese romaniche.

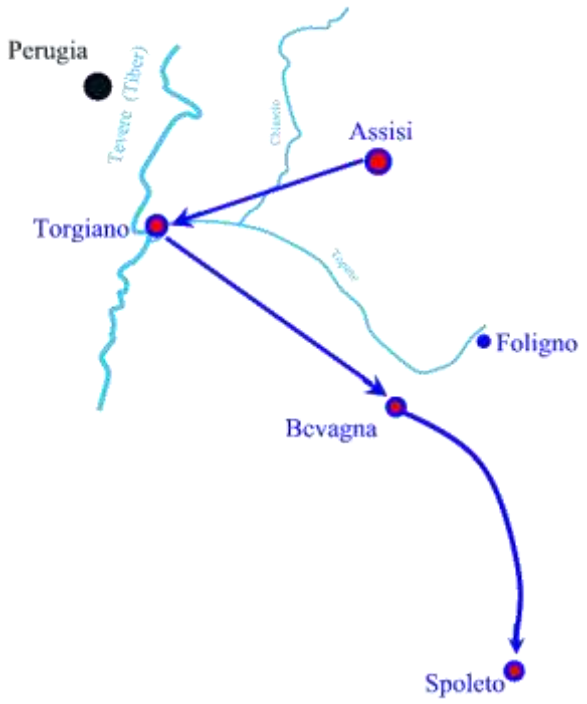
Infine, seguendo una ciclabile immersa nel verde, si arriva a **Spoleto**: chiese medievali, eleganti palazzi rinascimentali e la Rocca Albornoziana che domina la città dall'alto.

Meravigliosa Umbria

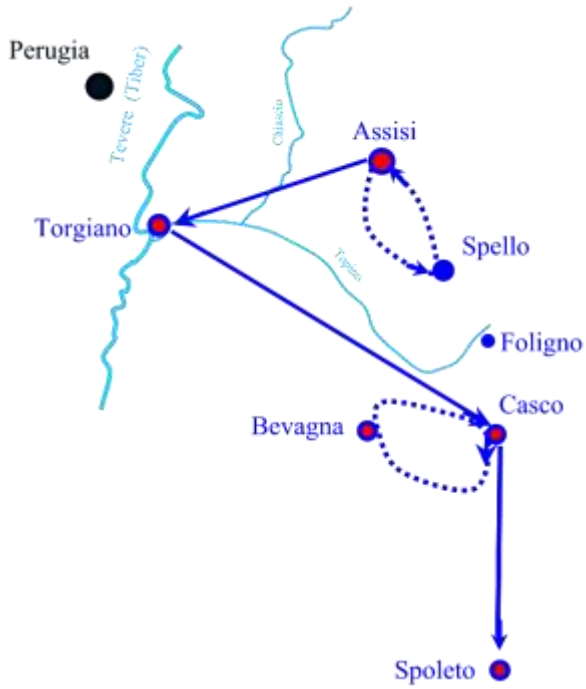
E-mail: info@meravigliosaumbria.com & info@ecologicotours.com Tel. (0039) 346 3254167 & (0041) (0) 79 2457505

Il Viaggio In Breve

5 giorni



7 giorni



Partecipanti: Minimo 1 persona

Partenze: Tutti i giorni dal 1 aprile al 31 ottobre (escluse le partenze tra l'08/08 - 22/08 /2027 incl).

Livello: 1,5
È un tour per persone che non hanno molta esperienza in bicicletta e cercano un tour in bicicletta facile e rilassante. Se prenotato con bambini, questi dovrebbero avere esperienza con il ciclismo su strada, perché in Umbria non ci sono tante piste ciclabili. I dislivelli sono inferiori a 150 m al giorno. Pedalando in media 3-4 ore al giorno avete abbastanza tempo per visitare i paesi o per godervi il meritato relax in piscina.

Tipo di viaggio in bicicletta: itinerante e non guidato

Tour di 5 giorni: 28 e 35 km. **Totale:** 92 km
Tour di 7 giorni: 25 e 39 km. **Totale:** 166 km

In sintesi
Una bike holiday che unisce storia, natura, eccellenze gastronomiche e borghi d'arte.
Un'esperienza emozionante per chi ama esplorare l'Italia più vera pedalata dopo pedalata.

Programma di 5 gg in breve:	
1° giorno	Arrivo ad Assisi
2° giorno	Assisi-Torgiano (34 km)
3° giorno	Torgiano - Bevagna (28 km)
4° giorno	Bevagna- Spoleto (33 km)
5° giorno	partenza dopo colazione

Programma di 7 gg in breve:	
1° giorno	Arrivo ad Assisi
2° giorno	Giro ad anello a Spello (38 km)
3° giorno	Assisi-Torgiano (32 km)
4° giorno	Torgiano - Casco dell'Acqua (37 km)
5° giorno	Giro ad anello a Bevagna (34 km)
6° giorno	Casco dell'Acqua - Spoleto (25 km)
7° giorno	Partenza dopo colazione

Highlights del viaggio:

- **Luoghi iconici dell'Umbria** in un unico itinerario (Assisi, Spello, Bevagna, Spoleto…)
- **Ottimi vini locali** — Rubesco, Sagrantino, Trebbiano Spoletino
- Borghi autentici lontani dal turismo frettoloso
- Strade di campagna panoramiche e ciclabili immerse nel verde
- Arte, spiritualità, tradizione e gastronomia locale

Perfetto per chi cerca un viaggio lento, culturale e coinvolgente

Il Programma Giornaliero

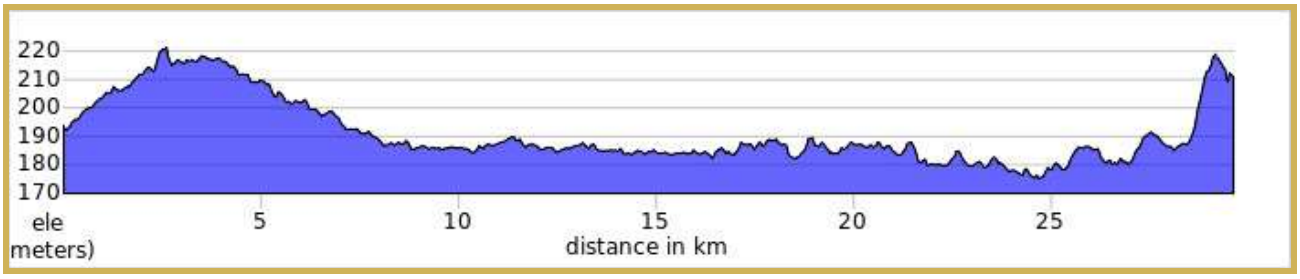
Programma giornaliero Tour 5 giorni / 4 notti

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
Assisi è una città medievale costruita alle pendici del Monte Subasio, affacciata sulla Valle Umbra. E' un luogo dove la storia, le tradizioni e l'arte convivono armoniosamente. Se arrivate presto, potete scoprire questa bellissima città camminando fra i vicoletti, le stradine e fermarvi in una delle graziose piazze, dove i numerosi bar e locali vi invitano a sedervi e a gustare un gelato, un cappuccino oppure un buon bicchiere di vino locale. C'è molto da vedere: la Basilica di San Francesco e Santa Chiara, la Rocca, i musei e l'antico Foro Romano. Il Vostro hotel **** o country house è situato in posizione rurale, a 7 km da Assisi. Dalla piscina, avete una bellissima vista panoramica di Assisi. L' hotel ** è situata a 900m dal centro storico. C'è una graziosa piscina con vista su Assisi.
Nel tardo pomeriggio: consegna biciclette, se noleggiate, incontro con un nostro operatore che vi darà informazioni sull'itinerario.

Pernottamento con colazione in Assisi

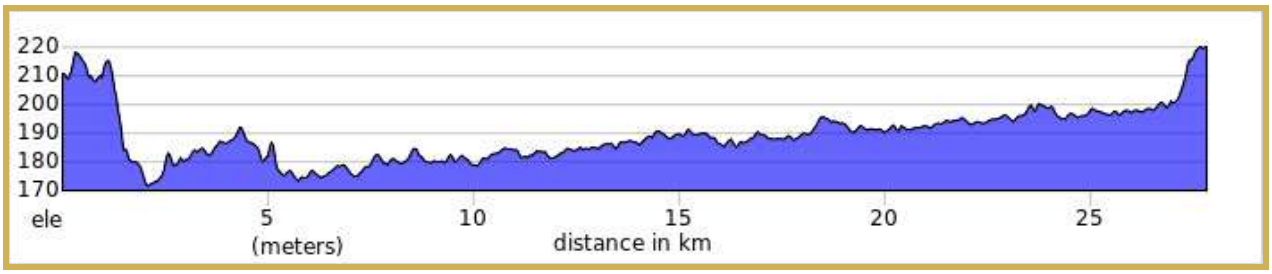
Giorno 2 Assisi – Torgiano
Questa mattina si pedala verso **Santa Maria degli Angeli**, dove sorge la grande Basilica che custodisce la **Porziuncola**, la piccola chiesetta dove vivevano San Francesco e i primi frati: un luogo simbolo della spiritualità francescana, assolutamente imperdibile.
Se non avete ancora visitato Assisi, potete lasciare qui le biciclette e salire in autobus verso la città alta (Assisi è costruita sul pendio del Subasio). Dopo la visita, basterà riprendere lo stesso bus per ritornare a valle e continuare l'itinerario. La pedalata prosegue poi tra **strade di campagna tranquille** e paesaggi agricoli fino a raggiungere **Torgiano**, borgo fortificato dall'anima rurale. Qui si trovano ancora la Torre Baglioni e tratti delle antiche mura, testimonianza del passato difensivo del paese. Torgiano è una storica zona vinicola — terra fertile tra Tevere e Chiascio — e non può mancare una visita ai due musei dedicati alle eccellenze locali, il **Museo del Vino** e il **Museo dell'Olio**.
La notte è prevista in hotel a Torgiano, categoria *** con **piscina** e posizione direttamente nel centro storico.

Pernottamento con colazione a Torgiano
Distanza: 29 km (Hotel La Valle)
Dislivelli: +152m -134m
Asfaltato: 83%; Non Asfaltato: 17%



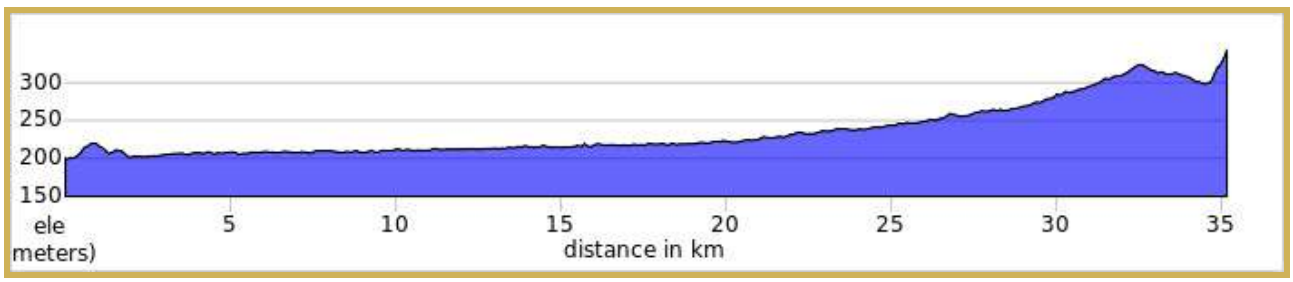
Giorno 3 Torgiano - Bevagna
Oggi la **campagna umbra** sarà ancora una volta la vostra compagna di viaggio: si pedala su tranquille strade secondarie tra **vigneti, uliveti e casali**, in un paesaggio morbido e autentico. La meta è **Bevagna**, una rarità in Umbria — il suo centro storico è infatti **in pianura** e non in cima a una collina. La città racconta due anime: **romana nelle origini** e **medievale nel suo volto attuale**. Il cuore più scenografico è **Piazza Silvestri**, un salotto urbano in perfetto equilibrio architettonico, incorniciato dal gotico **Palazzo dei Consoli** e da **due chiese romaniche**. Da non perdere anche i **mosaici romani** e la caratteristica **Casa Medievale**.
Il pernottamento è previsto in **B&B nel centro storico** oppure poco fuori Bevagna, in struttura **con piscina** — ideale per rilassarsi dopo la pedalata.

Pernottamento con colazione a Bevagna
Distanza: 28 km
Dislivelli: +159m -150m
Asfaltato: 93%; Non Asfaltato: 7%



Giorno 4 Bevagna - Spoleto
Nel vostro ultimo giorno, raggiungerete **Spoleto:** la riconoscerete da lontano, poiché la sua Rocca domina la città dall'alto. Pedalerete da Bevagna a Spoleto lungo la pista ciclabile Assisi Spoleto. A **Porta Garibaldi**, lasciate le vostre bici ed iniziate a scoprire il centro di Spoleto a piedi. Potrete visitare il Duomo, **il Ponte delle Torri, la Rocca**, una casa romana e l'anfiteatro, situati nella parte alta della città. Dopo la vostra visita del grazioso centro storico, tornerete in bici al vostro hotel. Non c'è più molto da pedalare. L'Hotel *** con piscina è situato in posizione tranquilla appena fuori dal centro storico. L'hotel **** della deluxe versione è nel centro storico.

Distanza: 35 km (Hotel La Macchia)
Dislivello: + 246m -104m
Asfaltato: 100%



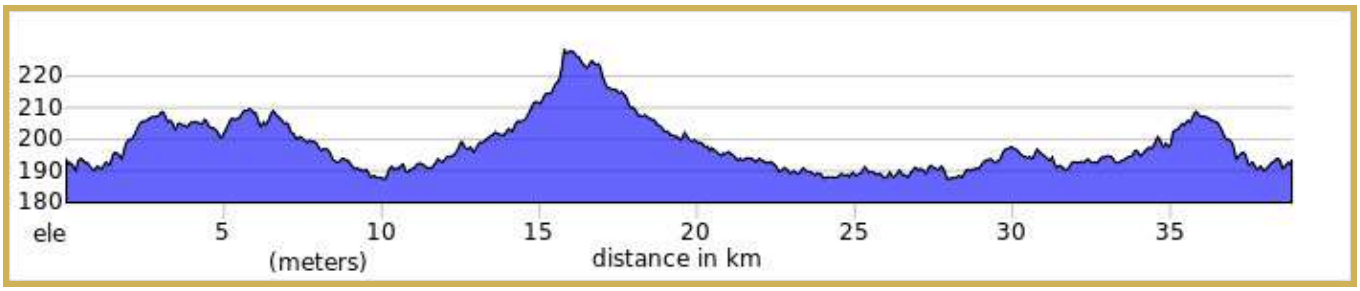
Giorno 5 Fine dei servizi dopo la prima colazione, possibilità di prenotare una notte extra
Per coloro che hanno l'auto al primo hotel, è possibile tornare ad Assisi in treno e poi dalla stazione prendere un taxi: in alternative possiamo organizzare un transfer per voi da pagare in loco.

Programma giornaliero tour 7 giorni / 6 notti

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
Vedi il giorno 1 del viaggio di 5 giorni

Giorno 2 Giro ad anello a Spello
Dopo la colazione inizia il tuo primo giorno in bici nella **Valle Umbra**, pedalando lungo tranquille strade di campagna fino a **Spello**, antica città romana e oggi uno dei borghi medievali più eleganti dell'Umbria, adagiato sulle pendici del **Monte Subasio**. Qui potrai lasciare la bici ai piedi del centro storico e proseguire a piedi, attraversando vicoli silenziosi, piccoli slarghi fioriti e scenari incantevoli. Non perdere la **Chiesa di Santa Maria Maggiore** con la celebre **Cappella Baglioni** affrescata dal Pinturicchio, la **Chiesa di Sant'Andrea**, la **Pinacoteca**, i bellissimi **mosaici romani** e la monumentale **Porta Consolare**. Terminata la visita, si rientra pedalando nella valle, immersi in un paesaggio rurale autentico fatto di campi di cereali, girasoli, vigneti e frutteti: una prima giornata ideale per entrare nel ritmo lento, naturale e suggestivo dell'Umbria più vera.

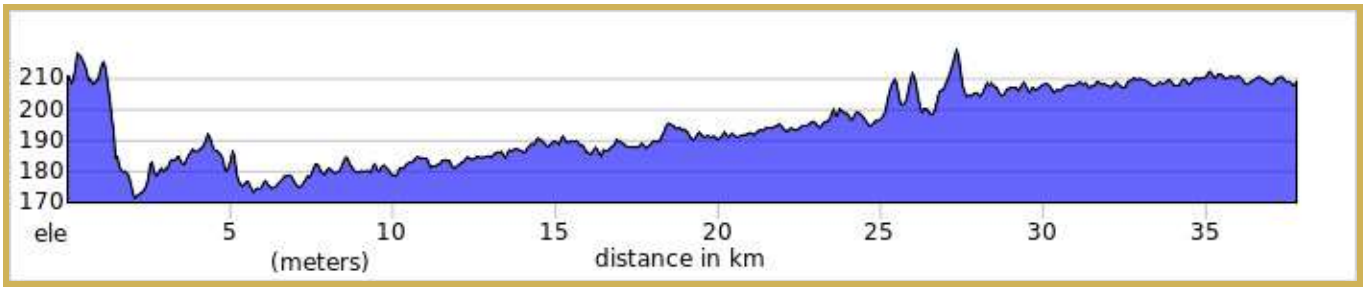
Pernottamento con colazione ad Assisi
Distanza: 39 km (Hotel La Valle)
Dislivelli: + 162m -162m
Asfaltato: 84%; Non Asfaltato: 16%



Giorno 3 Assisi – Torgiano
Vedi il giorno 2 del viaggio di 5 giorni

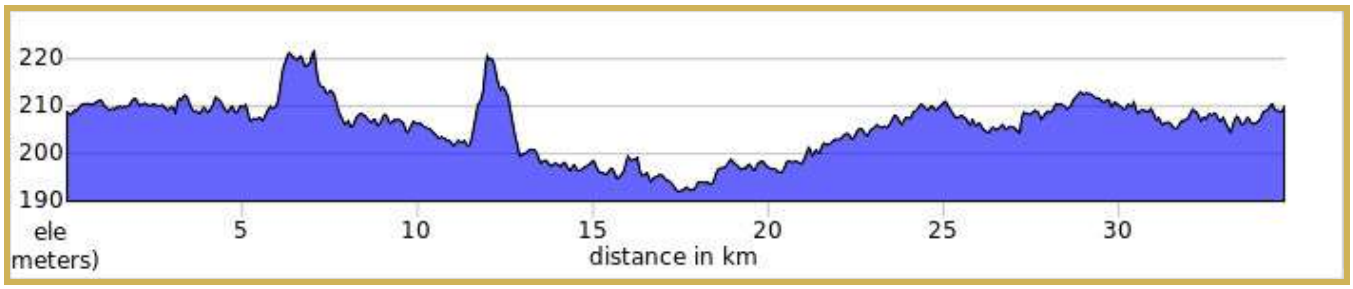
Giorno 4 Torgiano – Casco dell'Acqua
Anche oggi la campagna umbra sarà la vostra compagna di viaggio.
Pedalerete a Cannara, un piccolo borgo noto per la sua sagra della cipolla. Il terreno fertile intorno al borgo è particolarmente adatto alla coltivazione delle cipolle rosse. Il paese ha un piccolo centro storico. Appena fuori il centro si trova l'edicola di Piandarca, che ricorda San Francesco che parlò qui agli Uccelli. Un ultimo tratto di pista ciclabile vi porterà a Casco dell'Acqua, situato lungo il fiume Clitunno. Il Country House, una eco struttura, è dotata di piscina con acqua salata.

Distanza: 38 km
Dislivello: +208m -209m
Asfaltato: 92%; Non Asfaltato: 8%



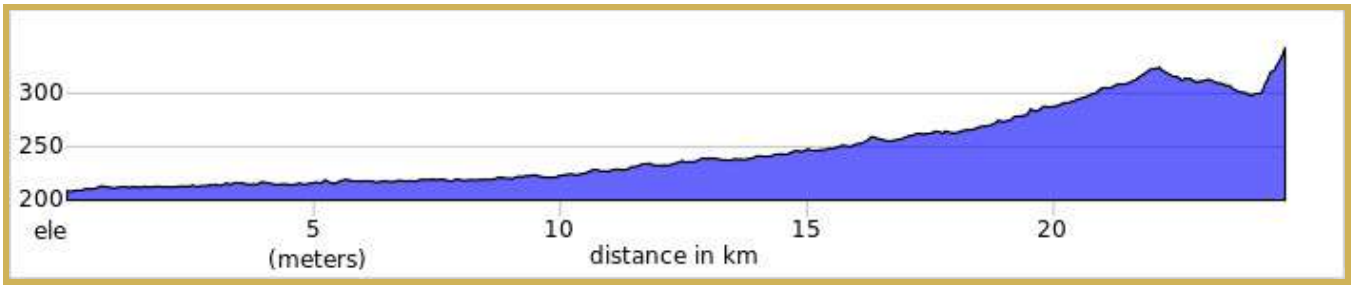
Giorno 5 Casco dell'Acqua – Bevagna - Casco dell'Acqua
Oggi l'itinerario ti porta a **Bevagna**, raro esempio di borgo umbro costruito sul *piano* e non in altura, adagiato lungo il corso del **fiume Tinia**. Anche qui il passato è duplice: **romano nelle origini** e **medievale nell'anima**. Nel mese di giugno il paese prende vita con il celebre **Mercato delle Gaite**, straordinaria rievocazione storica che ricrea la quotidianità del Medioevo. Il cuore del paese è la **Piazza Silvestri**, elegante e vivace, dominata dal **Palazzo dei Consoli** (1270) e dalle sue due **chiese romaniche**. A pochi passi potrai scoprire i **mosaici romani** e una suggestiva **casa medievale**, preziose testimonianze della storia antica di questo territorio. Bevagna è anche **terra di Sagrantino**: nel centro storico troverai numerose enoteche e cantine dove degustare questo vino strutturato e profondo, prodotto sulle colline circostanti.
Da Bevagna ritornate a pedalare fra campi coltivati e canali fino al Country House per un secondo pernottamento.

Pernottamento con colazione a Casco dell'Acqua
Distanza: 35 km
Dislivelli: + 140m -139m
Asfaltato: 88%; Non Asfaltato: 12%



Giorno 6 Casco dell'Acqua - Spoleto
Nel vostro ultimo giorno di tour raggiungerete **Spoleto**, facilmente riconoscibile già da lontano grazie alla sua imponente **Rocca Albornoziana** che domina la città dall'alto. Si pedala da Bevagna lungo la **pista ciclabile Assisi–Spoleto**, una delle più piacevoli e lineari dell'Umbria, immersa nella campagna e ideale per godersi l'ultima pedalata in relax. Arrivati a **Porta Garibaldi**, lasciate le biciclette e continuate a piedi per esplorare il centro storico: da non perdere il **Duomo**, il maestoso **Ponte delle Torri**, la Rocca, la **Casa Romana** e l'**Anfiteatro**, tutti concentrati nella parte alta della città. Spoleto è elegante, scenografica, ricchissima di stratificazioni storiche e perfetta da girare senza fretta. Conclusa la visita, rientrerete alle biciclette e ritornerete al vostro hotel, l'ultimo breve tratto in sella prima di salutare la **Valle Umbra**.
L'Hotel *** con piscina è situato in posizione tranquilla appena fuori dal centro storico. Il **** hotel è nel centro storico.

Pernottamento con colazione a Spoleto
Distanza: 25 km (Hotel La Macchia)
Dislivelli: + 193m -61m
Asfaltato: 99% Non Asfaltato: 1%



Giorno 7 Fine del tour dopo la prima colazione
Per coloro che hanno l'auto al primo hotel, è possibile tornare ad Assisi in treno e poi dalla stazione prendere un taxi: in alternative possiamo organizzare un transfer per voi per 50 euro (1-4 persone). Da pagare in loco.

Hotel & Prezzi & Info

Hotel: *** o ****

Prezzi a partire da: 385 €

Le nostri biciclette a noleggio: Ibride, E-Bikes e per bambini

Polizza di Cancellazione

- Fino a 30 giorni prima dell'inizio del viaggio: € 30
- 29-21 giorni prima dell'inizio del viaggio: 30% del costo complessivo
- 20-14 giorni prima dell'inizio del viaggio: 50% del costo complessivo
- 13-6 giorni prima dell'inizio del viaggio: 75% del costo complessivo
- 5 giorni- inizio viaggio: 100% del costo complessivo

Incluso nel prezzo

- 4 o 6 pernottamenti con colazione
- Con la MP 6 o 3 cene. Bambini 0-5 anni pagano la cena in loco
- Trasporto bagagli
- App con Ride with GPS con tracce e tour informazioni: accesso con QR code (1 a camera). Su richiesta descrizioni e mappe in cartacei che saranno mandati con email in pdf
- Assistenza clienti
- Informazioni sul tour
- Parcheggio gratis durante il tour al primo albergo ad Assisi (non all' Hotel dal Moro Gallery)
- Briefing nell'albergo di arrivo

Non incluso

- Tassa di soggiorno da pagare negli alberghi (Assisi, Bevagna e Spoleto)
- Assicurazione furto bici
- Tutto ciò non scritto sotto la voce ''incluso nel prezzo''

Come arrivare
Inizio del tour: Assisi / **Fine del tour:** Spoleto

Alcune informazioni che potrebbero esservi utili:
Luoghi di interesse in Umbria
Assisi
Spello
Museo del vino a Torgiano
Bevagna
Le Gaite
Spoleto

Ecologico Tours & Meravigliosa Umbria
www.ecologicotours.com
www.meravigliosaumbria.com
e-mail info@meravigliosaumbria.com
tel. (0039) 346 3254167 & (0041) (0) 79 2457505