Alla Scoperta dell'Umbria (C 002 UMB)

Un tour in bici di 8 o 10 giorni in Umbria



Meravigliosa Umbria

Questo viaggio in bicicletta sarà perfetto per coloro che desiderano vivere un'esperienza unica in una regione incontaminata come l'**Umbria**, terra bellissima e molto ospitale. **L'Umbria**, incastonata fra la **Toscana, le Marche e il Lazio**, è una delle più piccole regioni d'Italia, ma è caratterizzata da una grande varietà di paesaggi: aspre gole, dolci e verdi colline, boschi selvaggi e fertili pianure con coltivazioni varie, oasi di acque fresche e cristalline e laghi incantevoli. Questo tour in bicicletta è una **perfetta combinazione** di bellezze naturali e di attrazioni e monumenti da visitare in tranquille cittadine medievali. Il viaggio inizia e finisce nell'affascinante **Assisi**, città meta di pellegrinaggio e ricca di tesori storico artistici, costruita alle pendici del **Monte Subasio**. Sono stati costruiti molti monumenti in onore di **San Francesco e Santa Chiara**. Tuttavia, Assisi non è l'unica perla di questo viaggio. Attraverserete molte altre cittadine interessanti come Spello, di origini romane, che conserva importanti testimonianze come **Porta Venere e Porta Consolare**, Montefalco, famosa per i suoi vini eccellenti e **Bevagna**, con una graziosa piazza medievale che vanta ben due chiese romaniche. Trascorrerete due notti a Torgiano, avrete così il tempo di visitare la città di **Perugia**. Il suo magnifico centro storico vale senz'altro una visita: palazzi rinascimentali, chiese medievali, musei e gallerie ma anche graziose vie, piazze caratteristiche e la via dello shopping per eccellenza, **Corso Vannucci**. Nella seconda parte del tour, pedalerete attraversando un paesaggio naturale incontaminato. Strade adatte a ciclisti, graziose cittadine, colline verdi ricoperte da cipressi, vigneti e oliveti renderanno questo **viaggio indimenticabile**.

Il Viaggio In Breve





Numero di partecipanti: da 1 persona.
Questo tour non è adatto a bambini sotto i 14 anni, perché il tracciato è troppo collinare ed il tour troppo faticoso nel complesso.

Date del tour: *Tour individuale:* tutti i giorni dal 1° aprile al 31 ottobre, escluse le partenze dal 08/08 al 22/08/2027 incluso.

Livello: 3
Per coloro che amano percorsi più impegnativi su terreni collinari o comunque non pianeggianti. E' richiesta una buona condizione fisica. Questo viaggio non è adatto a bambini sotto i 14 anni. Si pedalerà per buona parte della giornata, ma rimarrà comunque ancora del tempo per visitare le città ed i luoghi di interesse che si attraverseranno. Vi saranno dislivelli significativi (non più di 800 m.). La maggior parte delle strade saranno tranquille e asfaltate, ma vi saranno anche alcune strade bianche.

Tour di 8 giorni: fra i 35 ed i 65 km **Totale:** 321 km o 312 km
Tour di 10 giorni: fra i 35 ed i 65 km **Totale:** 432 km o 420 km

Il tour di 8 giorni si può estendere prevedendo 2 notti extra. Una notte a **Spoleto**, una città piena di vita, con molte piazzette, viuzze e negozi con specialità enogastronomiche e artigianato locale, ristorante e molte attrazioni da visitare. La seconda notte a Passignano, situata sul quarto lago più grande d'Italia, il **Lago Trasimeno**. Dove troverete molte occasioni per conoscere il lago. Una di esse è fare un giro attorno al lago, passando piccoli villaggi di pescatori baciati dal sole come **Passignano, Tuoro e Castiglione del Lago** con il suo castello. In alternativa, potrete fare un giro ad anello per visitare la città etrusca di **Cortona in Toscana**... o magari concedervi un giorno di riposo, prendere il traghetto e visitare una delle due isole.

Programma 8 giorni
Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
Giorno 2 Torgiano (64 km)
Giorno 3 Giro ad anello a Perugia (34,5 km) o un itinerario naturalistico (47 km)
Giorno 4 Passignano, Lago Trasimeno (54 km)
Giorno 5 Umbertide (47 km)
Giorno 6 Gubbio (60 km)
Giorno 7 Assisi (61 km o 52 km)
Giorno 8 Fine del tour dopo la prima colazione

Programma 10 giorni
Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
Giorno 2 Spoleto (52 km)
Giorno 3 Torgiano (64,5 km)
Giorno 4 Giro ad anello a Perugia (34,5 km) o un itinerario naturalistico (47 km)
Giorno 5 Passignano, Lago Trasimeno (54 km)
Giorno 6 Tour intorno al lago (59 km) o giro nella città etrusca di Cortona (56 km)
Giorno 7 Umbertide (47 km)
Giorno 8 to Gubbio (60 km)
Giorno 9 Assisi (61km o 52 km)
Giorno 10 Fine del tour dopo la prima colazione



Il Programma Giornaliero

Programma giornaliero del tour di 8 giorni / 7 notti

Giorno 1 Arrivo individuale nel vostro hotel ad Assisi
La vostra **vacanza in bicicletta in Umbria** inizia nella suggestiva città di pellegrinaggio di **Assisi**, splendidamente adagiata sulle pendici del Monte Subasio. Già da lontano si riconosce il profilo della città medievale, con le sue imponenti mura, le torri e gli edifici storici, dominati dalla maestosa **Rocca Maggiore**, che si innalza sopra la città.

Soggiornerete in un confortevole **hotel 3 o 4 stelle**, situato nel centro storico di Assisi o nelle sue immediate vicinanze. Nel tardo pomeriggio è previsto un breve briefing in hotel, durante il quale riceverete tutte le informazioni pratiche per il tour in bicicletta. Se hai noleggiato una bicicletta con noi, ti verrà consegnata durante il briefing. A questo punto sarete pronti per iniziare la vostra avventura in bicicletta attraverso il cuore verde dell'Umbria!

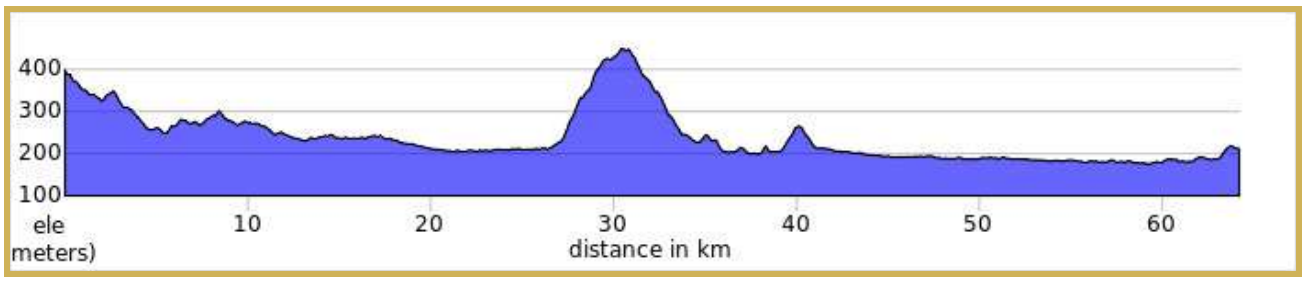
Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Giorno 2 Giro fra le città medievali di Spello – Montefalco – Bevagna - Torgiano
Oggi pedalerte attraverso la splendida **Valle Umbra**, il cuore verde dell'Umbria. Da Assisi raggiungi **Spello**, uno dei borghi più affascinanti della regione, per poi scendere verso la valle e proseguire fino a **Foligno**. Il percorso attraversa un paesaggio vario e suggestivo, fatto di dolci colline, vigneti e campi, accompagnato dai piccoli fiumi Topino, Chiascio e Clitunno, che caratterizzano questa fertile vallata.

La prima tappa è **Foligno**, una vivace città con eleganti vie dello shopping e interessanti monumenti storici. Vi consigliamo di dedicare un po' di tempo alla visita del **Duomo** e dell'imponente **Palazzo Trinci**, che ospita importanti collezioni e musei. Da Foligno il percorso sale gradualmente tra campi e vigneti, seguendo tranquille strade di campagna fino a **Montefalco**.

Da Montefalco si scende poi verso **Bevagna**, uno dei borghi medievali più suggestivi dell'Umbria. Nel cuore del paese, la splendida **Piazza Silvestri** è incorniciata da due importanti chiese romaniche e offre l'atmosfera perfetta per una pausa. Dopo un'ultima breve salita raggiungerete finalmente **Torgiano**, rinomata località vinicola nel cuore dell'Umbria. Qui soggiornerete in un confortevole **hotel 3 o 4 stelle**, circondato da vigneti e dalla splendida campagna umbra.

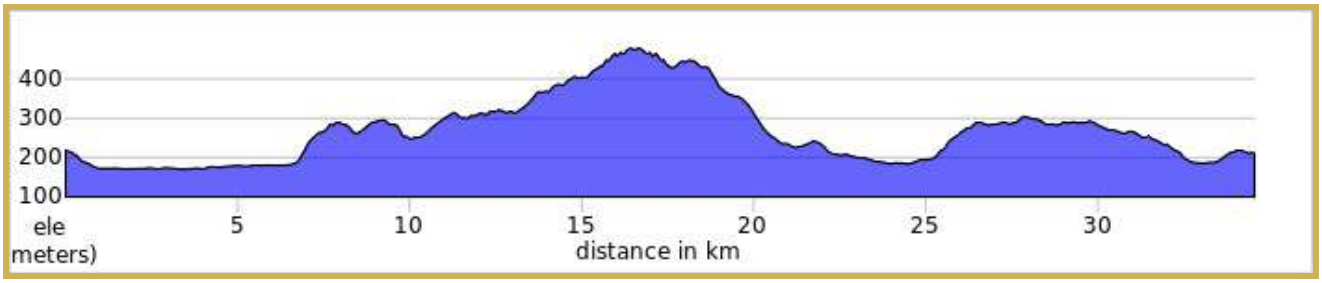
Pernottamento e prima colazione a Torgiano
Distanza: 64 km
Dislivello: +612m -797m
Asfaltato: 97%; Non Asfaltato: 3%



Giorno 3 Visita di Perugia o un itinerario naturalistico e Deruta
Oggi avrai due opzioni:

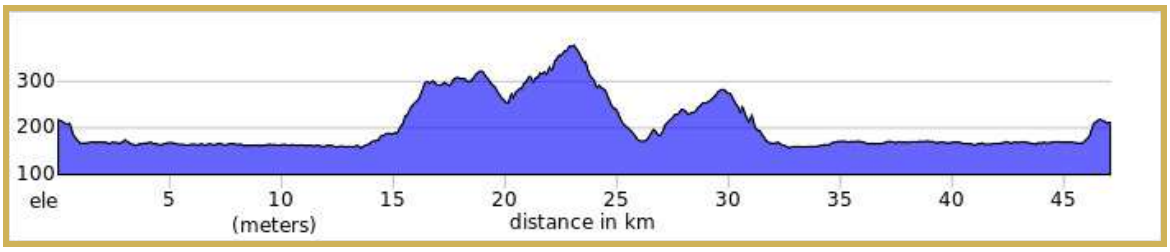
Opzione 1: hai tutto il tempo per scoprire **Perugia**, vivace capoluogo dell'Umbria. Da Torgiano potrete raggiungere facilmente questa affascinante città storica. Il centro storico si sviluppa sulla parte alta della città ed è circondato da imponenti mura medievali. Passeggiando tra vicoli suggestivi, scalinate e splendide piazze, scoprirai una città ricca di storia, arte e atmosfera. L'interessante **Museo del Vino di Torgiano (MUVIT)** racconta la storia del vino in Umbria e ospita, oltre alla collezione dedicata alla cultura del vino, una preziosa raccolta di ceramiche e terrecotte che spazia dall'antichità fino all'epoca moderna.

Pernottamento e prima colazione a Torgiano
Distanza: 34,5 km
Dislivello: +588m -593m
Asfaltato: 96%; Non Asfaltato: 4%



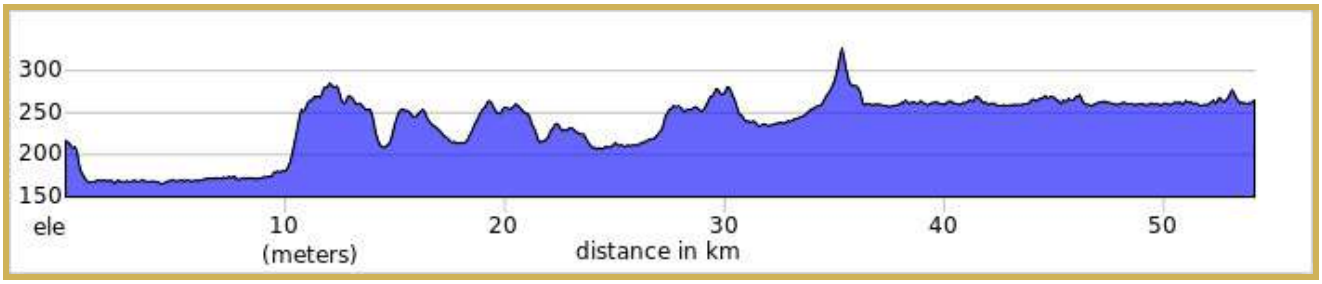
Opzione 2: Una tranquilla pedalata in Umbria: Torgiano e Deruta
Questa variante più tranquilla del **tour in bicicletta in Umbria** attraversa il dolce paesaggio intorno a **Torgiano** e conduce a **Deruta**, famosa in tutto il mondo per le sue ceramiche dipinte a mano. Visitate il **Museo della Ceramica**, la Galleria del Palazzo Comunale e il **Santuario della Madonna dei Bagni**, con oltre 600 formelle votive.
Il percorso continua tra le **colline umbre** e piccoli borghi come Casalalta, prima di scendere nella fertile **Valle del Tevere**.

Distanza: 47 km
Dislivello: +592m –598 m
Asfaltato: 71%; Non Asfaltato: 29%



Giorno 4 Torgiano – Passignano, Lago Trasimeno
Oggi lascerete Torgiano e pedalerete verso il suggestivo **Lago Trasimeno**, il lago più grande dell'Italia centrale e il quarto lago più grande d'Italia. Il percorso attraversa le verdi e dolci colline dell'Umbria, lungo strade tranquille immerse nella campagna. Durante il tragitto, il lago appare quasi all'improvviso davanti a te, regalando una splendida vista sull'acqua azzurra e sulle sue tre isole: **Isola Maggiore, Isola Minore e Isola Polvese**.
Passignano sul Trasimeno è una vivace località sulle rive del lago è perfetta per rilassarsi al termine della giornata. Potete passeggiare nel centro storico, fermarvi per un aperitivo sul lungolago oppure concedervi un bagno rinfrescante nella piccola spiaggia vicino al centro.
Da Passignano puoi inoltre prendere il battello per **Isola Maggiore**, l'unica delle tre isole ancora abitata stabilmente. Pernotterete in un confortevole **hotel 3 o 4 stelle** a Passignano, a pochi passi dalle rive del lago.

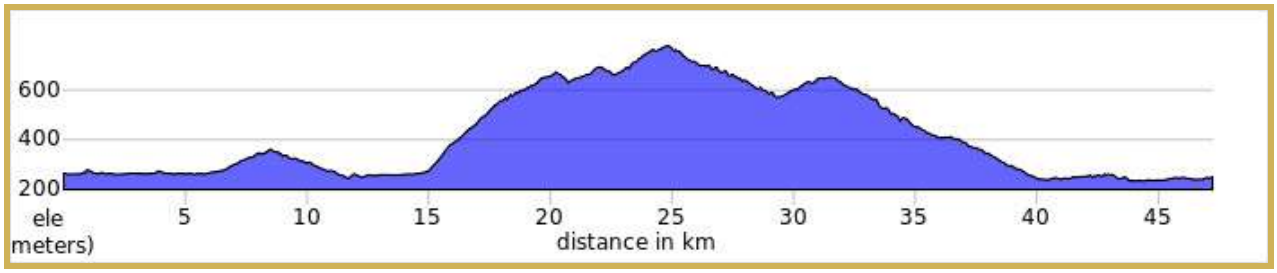
Pernottamento e prima colazione a Passignano
Distanza: 54 km
Dislivello: +571m -523m
Asfaltato: 85%; Non Asfaltato: 15%



Giorno 5 Lago Trasimeno - Umbertide
Oggi lasciate alle spalle il Lago Trasimeno e pedalate attraverso alcuni degli angoli più tranquilli e incontaminati dell'**Umbria**.
Una salita impegnativa vi porta a **Castel Rigone**, caratteristico borgo arroccato sulle colline che dominano il Lago Trasimeno. Da qui potrete ammirare una vista spettacolare sul lago e sulle colline circostanti.
Dopo la salita vi aspetta una splendida discesa verso **Umbertide**, situata nella verde valle del Tevere. Il centro storico della cittadina è dominato dall'imponente **torre medievale**, ciò che rimane dell'antico castello del XIV secolo.

Pernotterete in una caratteristica **country house** appena fuori Umbertide, immersa nella tranquillità della campagna umbra.

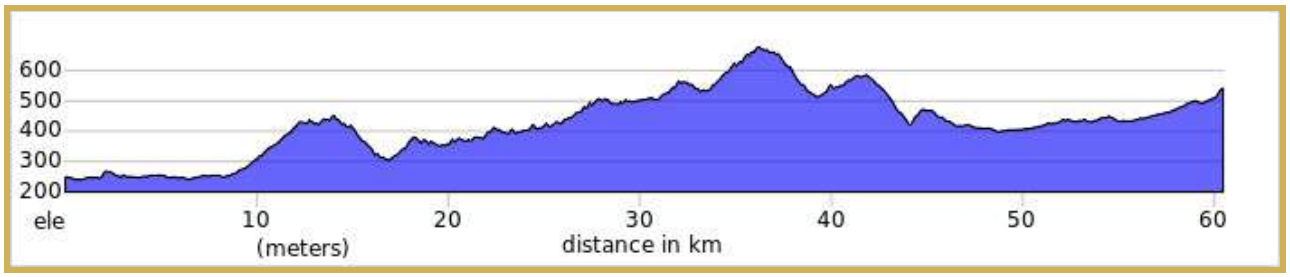
Pernottamento e prima colazione a Umbertide
Distanza: 47 km
Dislivello: +888m -902m
Asfaltato: 100%



Giorno 6 Da Umbertide a Gubbio
Oggi vi aspetta una splendida giornata in bicicletta attraverso il cuore verde dell'**Umbria**. Da Umbertide il percorso sale inizialmente verso **Montone**, uno dei borghi medievali più belli della regione. Circondato da antiche mura e arroccato sulla cima di una collina, Montone ha conservato intatto il suo fascino autentico. Passeggiate tra le strette vie e le piccole piazze: qui sembra davvero che il tempo si sia fermato.

Da Pietralunga continuerete verso **Gubbio**, una delle città medievali più affascinanti dell'Umbria. Pernotterete in un confortevole **hotel 3 o 4 stelle nel centro storico di Gubbio**, ideale per vivere l'atmosfera di questa affascinante città medievale anche durante la serata.

Pernottamento e prima colazione a Gubbio
Distanza: 60 km
Dislivello: +1.107m -815m
Asfaltato: 100%

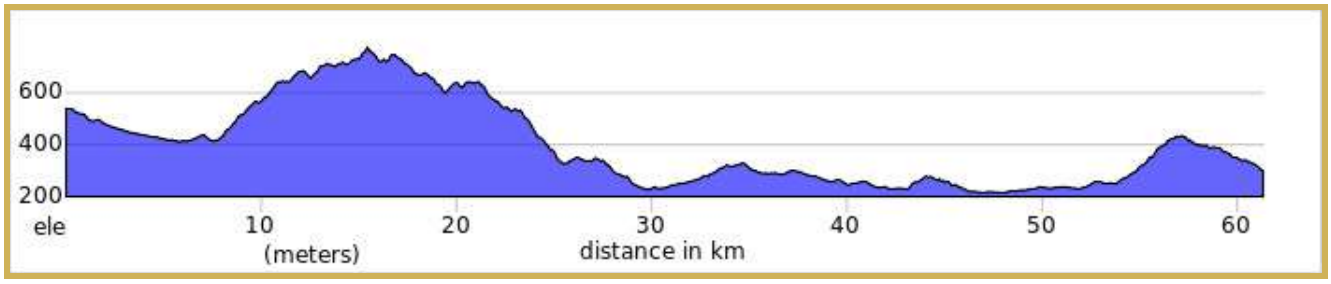


Giorno 7 Da Gubbio a Assisi
Oggi vi aspetta l'ultima tappa in bicicletta della vostra **vacanza in bicicletta in Umbria**. Partendo da Gubbio, la giornata inizia con una salita impegnativa per lasciare l'altopiano e raggiungere le quote più alte. La fatica viene presto ripagata da splendidi panorami e da un paesaggio sempre diverso.

All'orizzonte compare **Assisi**. La sagoma della città e l'imponente Rocca Maggiore rappresentano uno splendido ultimo panorama della vostra avventura. Attraverserete il centro storico in bicicletta, passando davanti ad alcuni dei monumenti più importanti di Assisi, fino a raggiungere il vostro hotel.

Una splendida ultima tappa e il modo perfetto per concludere la tua **vacanza in bicicletta in Umbria**, tornando nella città da cui è iniziato il tuo viaggio.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi
Distanza: 61 km o 52 km
Dislivello: +1.033m -1.273m o +757m -996m
Asfaltato: 99%; Non Asfaltato: 1%



Giorno 8 Fine del tour
Prima colazione e termine dei nostri servizi

Programma del tour di 10 giorni / 9 notti

Giorno 1 Arrivo in hotel ad Assisi
Vedi sopra, descrizione giorno 1

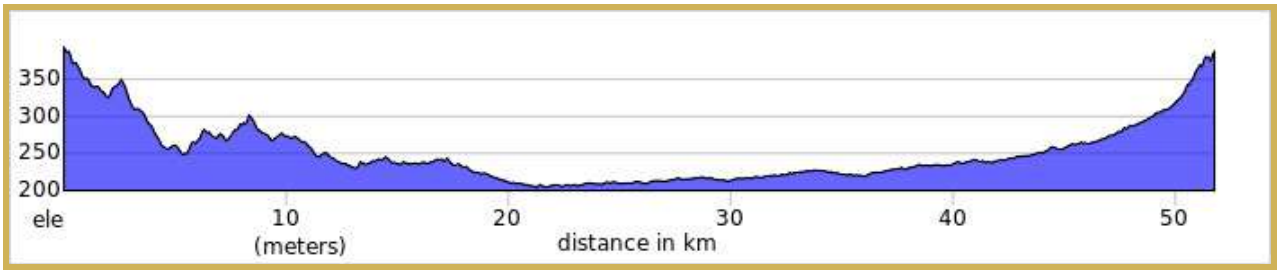
Giorno 2 A Spoleto passando per Spello e Foligno
Oggi lascerete **Assisi** e pedalerete lungo una splendida strada panoramica verso **Spello**, uno dei borghi medievali più affascinanti dell'Umbria. Spello è particolarmente interessante per il suo patrimonio romano, la sua architettura e i numerosi tesori artistici.

Dopo la visita di Spello, una piacevole discesa vi porta a **Foligno**, situata nel cuore della Valle Umbra. Spoleto sorge ai piedi del Monte Monteluco ed è dominata dall'imponente **Rocca**

Albornoziana, perfettamente visibile già da lontano. Il centro storico è ancora in gran parte circondato dalle antiche mura medievali e offre numerose attrazioni.

Pernotterete in un confortevole **hotel 3 o 4 stelle nel centro storico di Spoleto**, ideale per goderti anche la sera l'atmosfera unica di questa affascinante città.

Pernottamento e prima colazione a Spoleto
Distanza: 52 km
Dislivello: +398m -402m
Asfaltato: 94%; Non Asfaltato: 6%

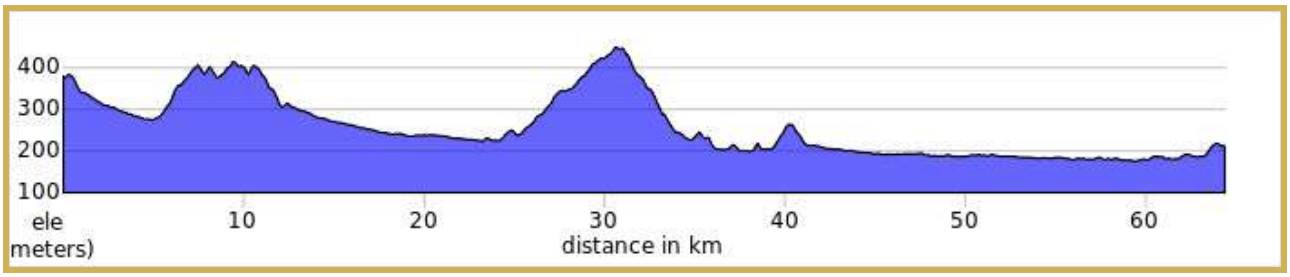


Giorno 3 Spoleto – Montefalco – Bevagna - Torgiano
Oggi pedalerete attraverso le splendide colline dell'**Umbria** in direzione di **Torgiano**, una zona rinomata per i suoi eccellenti vini e per l'olio extravergine di oliva. Già da lontano compare all'orizzonte **Montefalco**, arroccata sulla collina. Grazie alla sua posizione panoramica sulla Valle Umbra, il borgo è conosciuto come il **"Balcone dell'Umbria"**.

Da Montefalco proseguirete in bicicletta attraverso la verde campagna umbra fino a **Bevagna**, suggestivo borgo medievale nel cuore della Valle Umbra. La bella **Piazza Silvestri**, circondata da edifici storici e da due importanti chiese romaniche, è il luogo ideale per una pausa, un caffè o un pranzo.

Gli ultimi chilometri vi conducono a **Torgiano**, situata in una fertile zona vinicola nei pressi della confluenza dei fiumi **Chiascio e Tevere**.
Pernotterete in un confortevole **hotel 3 o 5 stelle nel centro storico di Torgiano**.

Pernottamento e prima colazione a Torgiano
Distanza: 64,5 km
Dislivello: +682m -850m
Asfaltato: 98%, Non Asfaltato: 2%



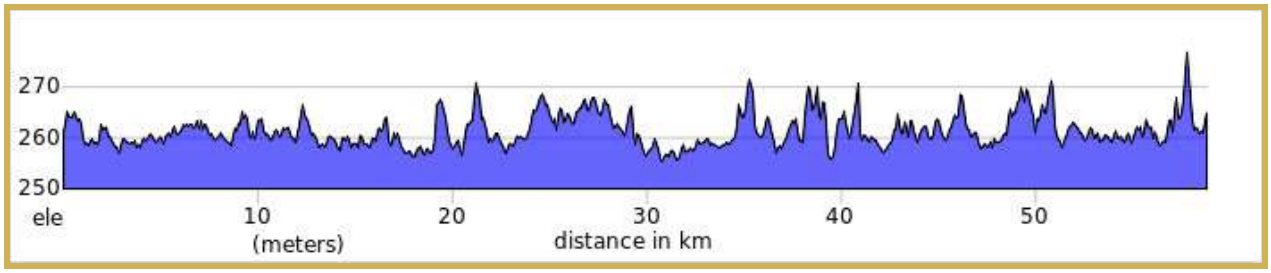
Giorno 4 Perugia e ritorno a Torgiano
Vedete la descrizione del giorno 3 del tour di 8 giorni

Giorno 5 Da Torgiano al Lago Trasimeno
Vedete la descrizione del giorno 4 del tour di 8 giorni

Giorno 6 Giro del Lago Trasimeno o escursione a Cortona
Oggi puoi scegliere tra due splendide possibilità: un rilassante **giro in bicicletta intorno al Lago Trasimeno** oppure un'escursione più impegnativa alla scoperta della città etrusca di **Cortona**, in Toscana.

Opzione 1 – Giro del Lago Trasimeno
Il **Lago Trasimeno** e le colline che lo circondano esercitano da secoli un fascino particolare. Oggi potrete pedalare lungo un bellissimo percorso che costeggia il lago, godendo di panorami sempre diversi sull'acqua e sulle colline circostanti. Lungo il percorso attraverserte le vivaci località di **Passignano sul Trasimeno** e **Castiglione del Lago**, entrambe ideali per una pausa caffè o per un pranzo con vista sul lago.

Pernottamento e prima colazione a Passignano
Distanza: 59 km
Dislivello: +316m -313m
Asfaltato: 46%; Non Asfaltato: 54%



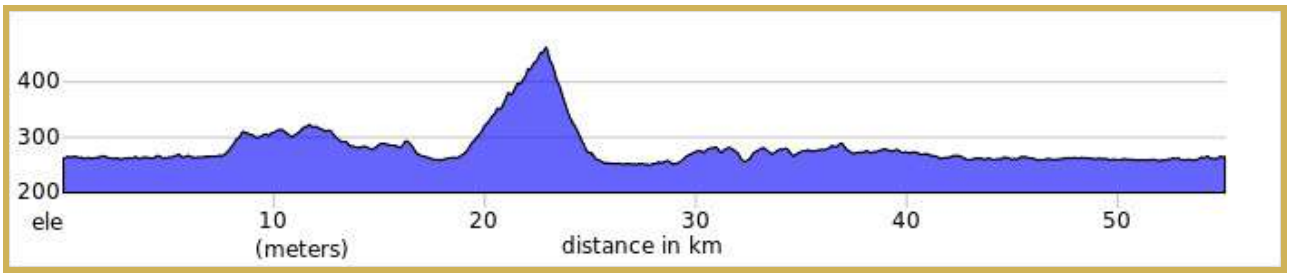
OPPURE

Opzione 2 – In bicicletta fino a Cortona
Dopo la colazione salite in sella e parti alla volta di **Cortona**, appena oltre il confine con la Toscana. Il percorso di oggi è più impegnativo, perché Cortona si trova in posizione elevata sulla collina e viene raggiunta attraverso una salita. La fatica viene ricompensata da splendide vedute sulla Val di Chiana e sul paesaggio toscano.

Fondata in epoca etrusca, Cortona ha avuto per secoli un ruolo importante grazie alla sua posizione strategica. Oggi è una città affascinante, ricca di storia e arte, con eleganti piazze, negozi, ristoranti e numerose occasioni per scoprire la gastronomia e i vini della Toscana.

Dopo la visita di Cortona, tornerete in bicicletta verso **Passignano**. Una bella discesa vi riporta nella valle, da dove proseguirete lungo tranquille strade di campagna e un tratto di percorso ciclabile sterrato fino al tuo hotel.

Pernottamento e prima colazione a Passignano
Distanza: 56 km
Dislivello: +544m -545m
Asfaltato: 83%; Non Asfaltato: 17%



Giorno 7 Dal Lago Trasimeno a Umbertide
Vedete la descrizione giorno 5 del tour di 8 giorni

Giorno 8 Da Umbertide a Gubbio
Vedete la descrizione giorno 6 del tour di 8 giorni

Giorno 9 Da Gubbio ad Assisi
Vedete la descrizione giorno 7 del tour di 8 giorni

Giorno 10 Fine del tour
Prima colazione e termine dei nostri servizi

Hotel & Prezzi & Info

Hotel: *** o ****

Prezzo: a partire da 715€

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

Le nostre bici: Ibride, E-Bike e Gravel
Le biciclette sono fornite con borsa, lucchetto, contachilometri (1 x camera), borsetta sul manubrio (1 x camera), camera d'aria e pompa.

Servizi inclusi

- Informazioni sul tour e materiale informativo
- 7 o 9 notti e prime colazioni
- 7 o 9 cene se avrete prenotato la mezza pensione
- Trasporto bagagli da hotel a hotel
- Servizio di assistenza, emergenza
- App Ride with Gps con tracce, tour info e descrizioni del tour. PDFs con Itinerari e mappe si trovano nell'App Ride with GPS o **su richiesta** verrà mandato con e-mail
- Briefing sull'itinerario il giorno di arrivo

Non incluso nel tour

- Tassa di soggiorno locale da pagare direttamente in albergo.
  L'importo dipende dalla città e dalla categoria dell'hotel
- Tutto ciò non riportato sotto la voce ''Incluso nel Prezzo"

- Parcheggio durante il tour gratuito (non in Hotel dal Moro)

Informazioni extra:
Inizio del tour: Assisi / **Fine del tour:** Assisi

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