Fascinerende antieke culturen: Etrusken en Romeinen. (C 003 UMB)
Een 8- of 10-daagse fietsvakantie door Umbrië en Toscane



Deze suggestieve fietsreis door Umbrië en Toscane, het hart van de Umbrische, Etruskische en Romeinse civilisaties. Het waterrijke landschap is een kenmerk van deze regio's, die gevormd zijn door de kracht van de natuur en de mensenhand.
De tocht begint in Assisi, de meest sfeervolle en mystieke plaats van Umbrië. U wordt één met het harmonieuze landschap waar ieder stuk grond en ieder dorp zijn eigen identiteit en geschiedenis heeft. Door de eeuwen heen hebben grote civilisaties hier laag op laag de geschiedenis gevormd en tijdloze meesterwerken achtergelaten. Toscane en Umbrië hebben een landschap waar als in een fresco duizenden kleurnuances en emoties vastgelegd zijn, landweggetjes kronkelen tussen de heuvels bedekt met olijf-en wijngaarden, water zoekt kabbelend zijn weg om meren te voeden. Het is een land van vele dorpen en steden, waar nog Romeinse en Etruskische overblijfselen van ongekende waarde te vinden zijn. Aan het einde van deze reis zal één ding duidelijk geworden zijn, namelijk dat mens en natuur een harmonieuze eenwording kunnen bereiken.



Periode:
Zelfgeleide: Dagelijks van 1 april tot 31 oktober (exclusief 09/08-23/08/2026)
Begeleide reis: op verzoek

Deelnemers: minimum 2 personen

Niveau 3,5: Deze tocht is zwaar! De 10-daagse tocht is minder inspannend omdat de langere stukken in tweeën worden opgedeeld. Het is een reis voor fietsers die van meer uitdagende tochten in een heuvelachtig terrein houden en dus een ruime fiets ervaring en een goede lichamelijke conditie nodig hebben. U fietst over rustige asfalt- en gravelwegen Het fietsen is een belangrijk deel van de dag, maar er blijft nog genoeg tijd om stadjes te bezoeken. Oppassen: ook met een ebike wordt het geen eenvoudige tour. Niet geschikt

voor kinderen onder de 14 jaar vanwege niveauverschillen en lengte dagafstanden. Ook met E-bike moet men een goede fietser zijn,

Afstanden:
8 dagen: tussen 33 en 76 km. Totale km: 316-323 km
10 dagen: tussen 32 en 64 km. Totale km: 336 km

Programma in het kort

8 dagen	**10 dagen**
Dag 1 aankomst in Assisi Dag 2 naar Ponte S.Giovanni (Perugia 30,4 km) Dag 3 naar Passignano (64 km) Dag 4 naar Castiglione del Lago (51 km) Dag 5 naar Orvieto (69,8 km or 76 km) Dag 6 naar Todi (45,4 km) Dag 7 naar Assisi (54,7 km) Dag 8 vertrek	Dag 1 aankomst in Assisi Dag 2 naar Ponte S.Giovanni (Perugia 30,4 km) Dag 3 naar Passignano (64 km) Dag 4 naar Castiglione del Lago (51 km) Dag 5 naar Città della Pieve (30,4 km) Dag 6 naar Orvieto (42,8 km) Dag 7 naar Todi (45,4 km) Dag 8 naar Bevagna of Montefalco (33,1 km / 40 km) Dag 9 naar Assisi (37,6 km o 30 km) Dag 10 vertrek

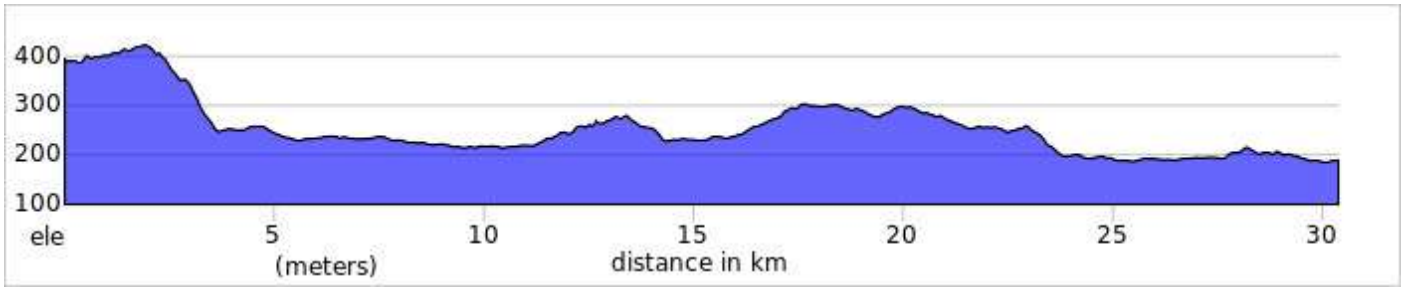
Programma dag per dag

Dag 1 Aankomst in uw hotel in Assisi
Op de eerste dag komt u aan in Assisi, een middeleeuwse pelgrimsstad- de stad heeft zowel bekende als mindere bekende kunstschatten, die zeker niet minder mooi zijn. Gebouwd tegen de helling van Monte Subasio en omarmd door de oude stadsmuren is het een schilderachtige stad. Tijdens uw verblijf kan een bezoek aan de H. Franciscus-Basiliek natuurlijk niet overgeslagen worden. Het is een architectonisch meesterwerk bestaande uit twee kerken, die heel bijzonder boven elkaar gebouwd zijn. De kerken zijn boordevol fresco's van grote meesters als Giotto, Cimabue en Simone Martini. Assisi heeft ook veel monumenten uit de Romeinse periode, zoals het Romeinse Forum onder het hoofdplein, de domus en de tempel van Minerva. In Assisi kunt u heerlijk dwalen door de kleine steegjes en u laten betoveren door de grote stadspaleizen en kerken.
Aan het einde van de dag: route briefing en, indien geboekt, overhandiging van de fietsen
U overnacht in een *** sterren hotel of **** sterren hotel

Dag 2 Assisi – Ponte San Giovanni (Perugia)
U verlaat Assisi over rustige wegen en fietst door een landschap dat gedomineerd wordt door heuvels bedekt met olijf- en wijngaarden. Langs de Tiber bereikt u Ponte S. Giovanni waar u de Etrusken tombe Ipogeo dei Volumni kunt bezoeken. Deze tombe werd in 1840 ontdekt en behoord tot één van de belangrijkste monumenten uit de Etruskische tijd. De tombe maakt deel uit van het archeologische park Palazzone.

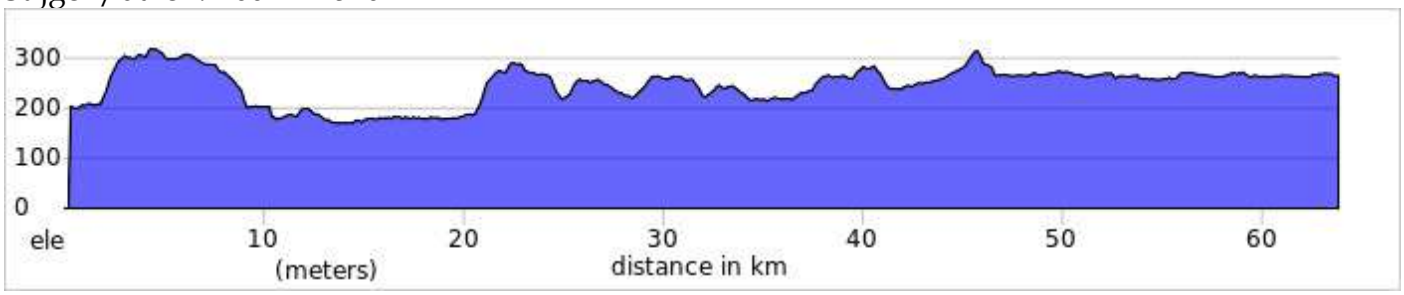
Van het station in Ponte San Giovanni bereikt u in enkele minuten het oude centrum van de provinciehoofdstad Perugia. Hier bent u in het hart van het Etrusken Perusia, waarvan de etrusken put (Pozzo Etrusco) en de twee poorten nog getuigen van zijn.
Perugia is een veelzijdige en bijzonder mooie stad met een rijke cultuur, vol monumenten, evenementen, winkels, karakteristieke wijnbarretjes, waar de bekendere Umbrische wijnen aangeboden worden en heeft gezellige restaurantjes.

Overnachting in Ponte San Giovanni in een **** hotel.
Afstand: 30,4 km
Stijgen / dalen: + 293m - 495m



Dag 3 Ponte San Giovanni – Passignano op het meer van Trasimeno
Om Passignano te bereiken fietst u over landwegen, die een panorama bieden over golvende groene heuvels om uiteindelijk af te dalen naar de oevers van het Trasimeense meer. Passignano ligt aan dit meer op het punt waar de heuvels het water raken. De stad wordt ook wel een ' l'isola felice ' genoemd ("een gelukkig eiland") want het is een ontmoetingsplaats tussen natuur en geschiedenis, kunst en folklore, rust en levendigheid. Het was langs deze noordelijke kustlijn, tussen Malpasso en Passignano, waar zich de epische slag tussen de Carthagers en de Romeinen afspeelde: de slag die het begin inluidde van de legendarische twintigjarige oorlog tussen Hannibal en de Romeinen.
Overnachting in Passignano in een *** hotel of **** sterren met zwembad en kamer met zicht op het meer

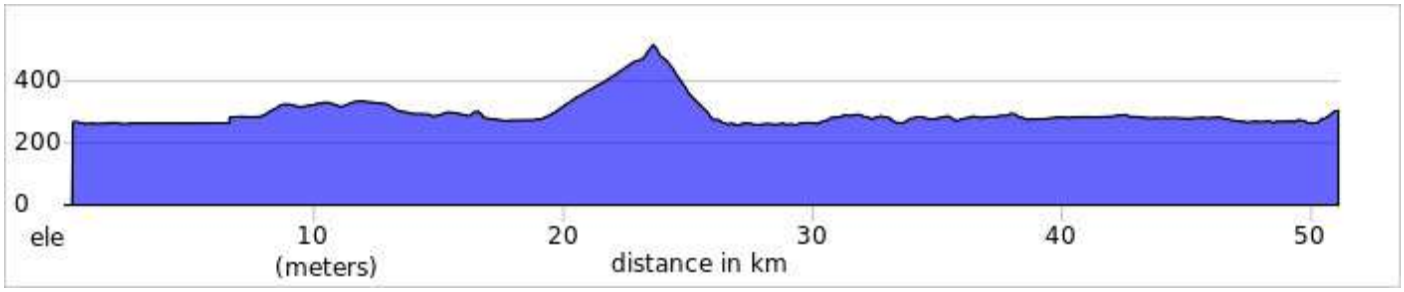
Afstand: 64 km
Stijgen/dalen: +602m –540m



Dag 4 Passignano –Cortona- Castiglione del Lago
Na het ontbijt weer in het zadel met als eindbestemming het charmante Castiglione del Lago dat aan de westzijde van het Trasimeense meer ligt. De route kruist een aantal bekende gastronomische routes, zoals die van de kaas (formaggio), fruit (frutta), olijfolie (olio di Oliva), wijn (Montepulciano) en van de Chianina (rundvlees).

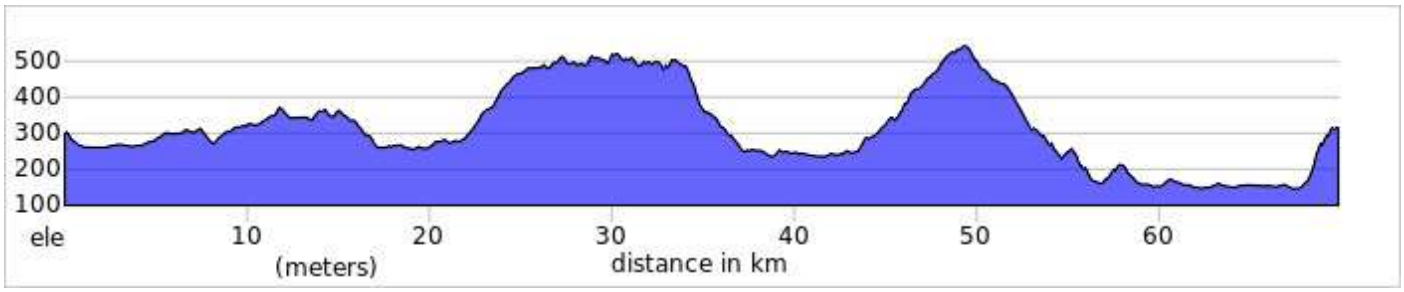
Deze Etruskentocht vervolgt zijn weg tussen legendes en mysteries, oude stadsmuren en langs necropolis, zoals die van Cortona. Deze stad is in de vallei een belangrijk cultureel en artistiek centrum, zeker de moeite waard om te ontdekken. Voor iedereen is er wel wat te vinden: voor de liefhebber van geschiedenis en kunst, van shopping en natuurlijk voor de wijnexpert en voor wie van onvergetelijke gastronomische ervaringen houdt.
U overnacht in het Castiglione del Lago in een *** hotel of een B&B de Charme.

Afstand: 51,1 km
Stijgen/dalen: +548m –512m

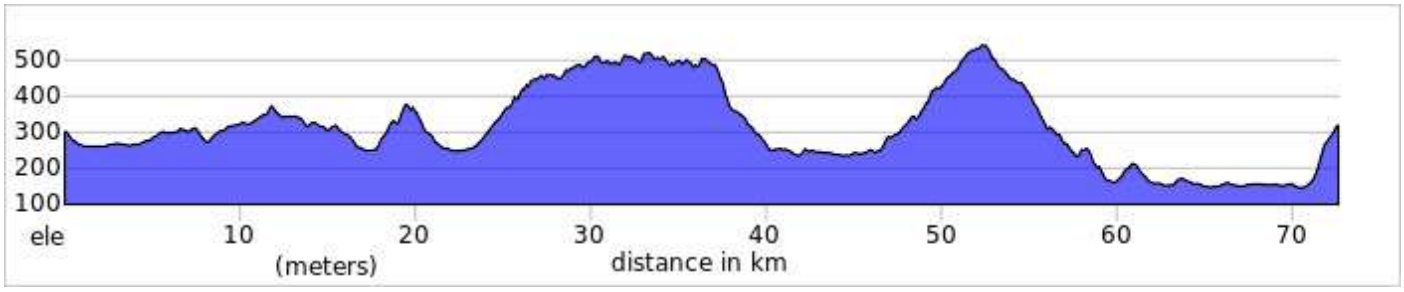


Dag 5 Castiglione del Lago – Chiusi - Orvieto
Deze etappe loopt door het heuvelachtige landschap rond het Trasimeense meer en biedt mooie uitzichten met name de glimp op van het meer van Chiusi. U kunt besluiten om een extra rit te maken om Chiusi te bezoeken, dat op een heuvel ligt aan de zuidzijde van de Valdichiana. Tussen de 7e en 5e eeuw voor Chr. was het een welvarende plaats onder de heerschappij van koning Porsenna. In het centrum zijn de Kathedraal, de Franciscus-kerk , het bisschopspaleis, het Museo della Cattedra, de overblijfselen van een burcht en het Porsenna's labyrint interessant om te bezoeken. Na een flinke klim bereikt u Città della Pieve, waar verscheidenen monumenten uit de 13e tot 17e eeuw goed bewaard zijn gebleven. In Città della Pieve is Perugino geboren, de leermeester van Rafael. In de stad kunt u een aantal van zijn meest belangrijke werken zien. Weer verder heuvelen en u komt in Orvieto, het eindpunt van deze volle fietsdag. Het is een cultuurstad met een mooie domkerk en vele herinneringen aan de Etrusken. Er is veel te zien en een extra nacht is aan te raden. De domkerk is een meesterwerk van de Italiaanse gotische architectuur. De façade is geheel versierd met prachtige bas-reliëfs van Lorenzo Maitani en binnen zijn er de kleurige fresco's van Luca Signorelli.
U overnacht in het oude centrum in een *** of **** hotel.

<u>Route niet Chiusi bezoekende:</u>
Afstand: 69,8 km
Stijgen/dalen: + 1223 - 1209



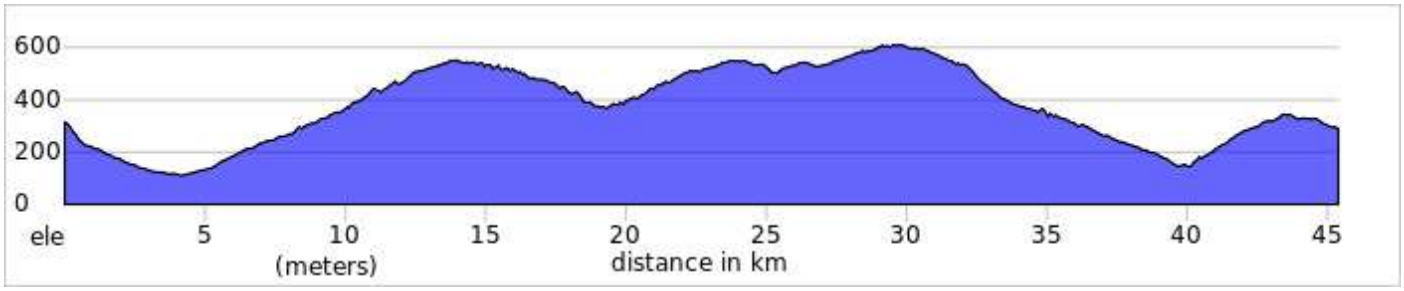
Route Chiusi bezoekende:
Afstand: 72,6 km
Stijgen/dalen: + 1337 - 1321



Dag 6 Orvieto –Todi
Na het ontbijt, weer op de fiets, begint er een heerlijke afdaling, die gevolgd wordt door een klim over een panoramische route bovenlangs het meer van Corbara. Fiets langzaam, geniet van de vele kleurschakeringen en stop even om een teug frisse lucht in te ademen. Wanneer u een kenner van de geschiedenis bent zal u zich misschien herinneren dat hier waar de rivieren de Tiber en de Paglia elkaar ontmoeten eens de belangrijk Romeinse rivierhaven Porto di Paglaino lag.

De rit van vandaag eindigt in Todi, de stad die in 1992 door Prof. Richard S. Levine uit de U.S.A gedefineerd is als de 'meest leefbare stad van de wereld' . Todi is gesticht door het volk de Umbri, die gevestigd waren aan de andere zijde van de Tiber. De stad heette toen toepasselijk Tutere (grensstad). In 340 voor Chr. maakte Todi een bloeiperiode door en werd het door de Romeinen veroverd. De naam veranderde in'Colonia Julia Fida Tuder en de stad kreeg het recht om zelf muntgeld te slaan. Het centrum van de stad heeft een middeleeuws uiterlijk met mooie 'palazzi'.
Overnachting in Todi in een *** sterren of **** hotel

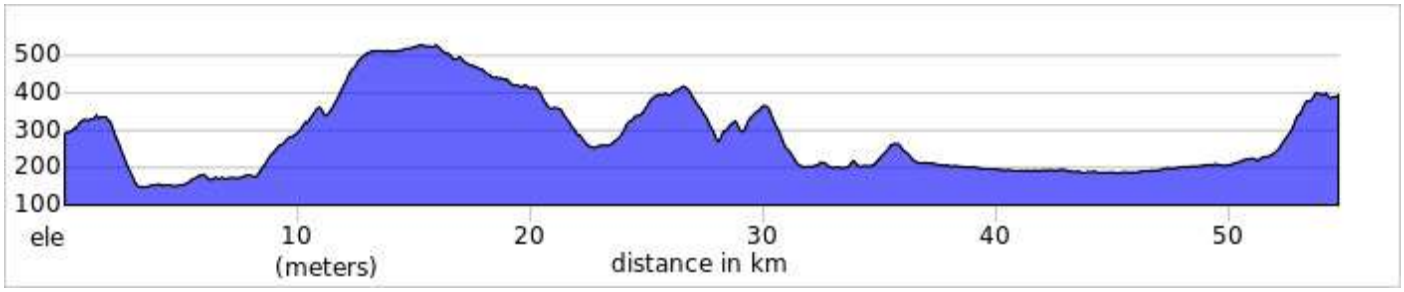
Afstand: 45,4 km
Stijgen/dalen: + 1014 - 1035



Dag 7 Todi – Bevagna – Cannara - Assisi
Vandaag, hoe kan het ook anders, weer een mooi heuvellandschap met wijn- en olijfgaarden. De route brengt u naar Bevagna. Dit charmante middeleeuwse plaatsje, op de lijst van de mooiste dorpen (borghi) in Italië heeft een rijk historisch verleden en viert

ieder jaar het veel bezochte folkloristisch feest 'Mercato delle Gaite' waar middeleeuwse ambachten te zien zijn.
U kunt in het plaatsje de resten van het Romeinse Forum en een tempel zien en verder ook de opgraving van een Romeins badhuis, waarvan het frigidarium met zwart/wit mozaïeken bewaard is gebleven. Wandelend door smalle steegjes komt u langs de plaats waar eens het Romeinse theater stond. U herkent het aan de ovale vorm van het huidige gebouw Nu is het een gerenommeerd restaurant.
De dominante stijl van het stadje is echter middeleeuws en op het mooie plein staan maar liefst twee romaanse kerken.
U verlaat Bevagna en fietst door het bekend wijngebied van de Sagrantino DOCG., een wereldwijd bekende wijn met een onmiskenbaar karakter en intens bouquet. De route brengt u vervolgens naar Cannara, dat op de linkeroever van de Topino ligt. Dit was eens moerasland in de oudheid bekend als 'Lacus Umber'. De naam Cannara stamt dan ook af van 'canna' (riet).
U nadert nu het einde van deze fietsvakantie, waarin de twee ongerepte regio's Umbrië en Toscane samengesmolten zijn in één intense ervaring vol kunst, geschiedenis en natuur. Assisi, symbool van vrede en harmonie, ziet u van verre liggen, omarmd door stadsmuren en met een trotse burcht hoog boven haar uittorende. De betovering van deze stad ondergaat u ook 's avonds nippend aan een glas wijn in één van de lokale wijnbarretjes of wanneer u slentert door de sfeervol verlichtte steegjes.
Overnachting in Assisi in een *** of **** sterren hotel.

Afstand: 54,7 km
Stijgen/dalen: + 1049 – 951m



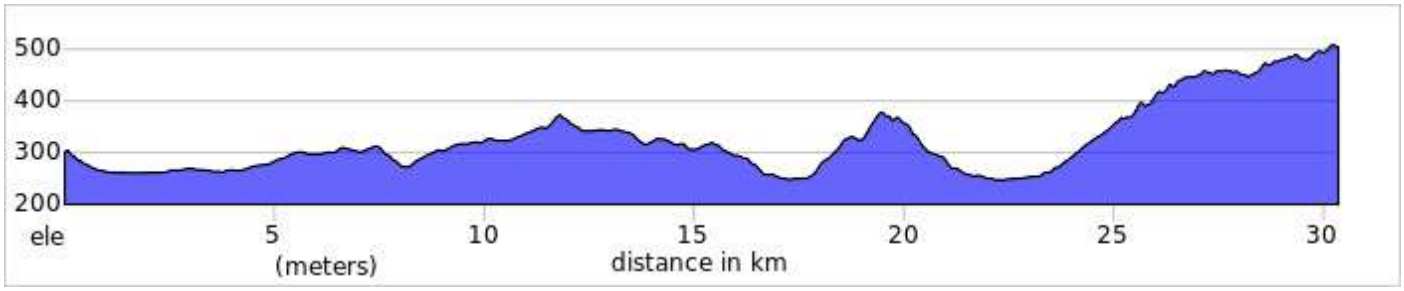
Dag 8 Einde van de tour na het ontbijt

Dag per dag 10-daagse reis

Dag 1 zie het programma van de 8-daagse reis
Dag 2 zie het programma van de 8-daagse reis
Dag 3 zie het programma van de 8-daagse reis
Dag 4 zie het programma van de 8-daagse reis

Dag 5 Castiglione del Lago-Città della Pieve
U verlaat Castiglione del Lago en neemt hiermee afscheid van het Trasimeense meer. U fietst door een landelijk en golvend landschap tot de Etrusken stad Chiusi, dat op een heuvel ligt aan de zuidzijde van de Valdichiana. Tussen de 7e en 5e eeuw voor Chr. was het een welvarende plaats onder de heerschappij van koning Porsenna. In het centrum zijn de Kathedraal, de Franciscus-kerk, het bisschopspaleis, het Museo della Cattedra, de overblijfselen van de burcht en het Porsenna's labyrint interessant om te bezoeken. De route daalts en begint dan weer te klimmen naar Città della Pieve, waar verscheidenen monumenten uit de 13e tot 17e eeuw goed bewaard zijn gebleven. In Città della Pieve is Perugino geboren, de leermeester van Rafael. In de stad kunt u een aantal van zijn meest belangrijke werken zien.
U overnacht in een **** hotel

Afstand: 30,4 km
Stijgen / dalen: + 625 – 423m



Dag 6 C**ittà della Pieve-Orvieto**
Vanmorgen heeft u nog tijd om Città della Pieve te bezoeken. Dan heuvelend bereikt u eerst het stadje Fabro en dan Orvieto, een oude stad met een rijke cultuur en geschiedenis. De domkerk is een meesterwerk van de Italiaanse gotische architectuur. De façade is geheel versierd met prachtige bas-reliëfs van Lorenzo Maitani en binnen zijn er de kleurige fresco's van Luca Signorelli.
U overnacht in het historische centrum in een *** of **** hotel.

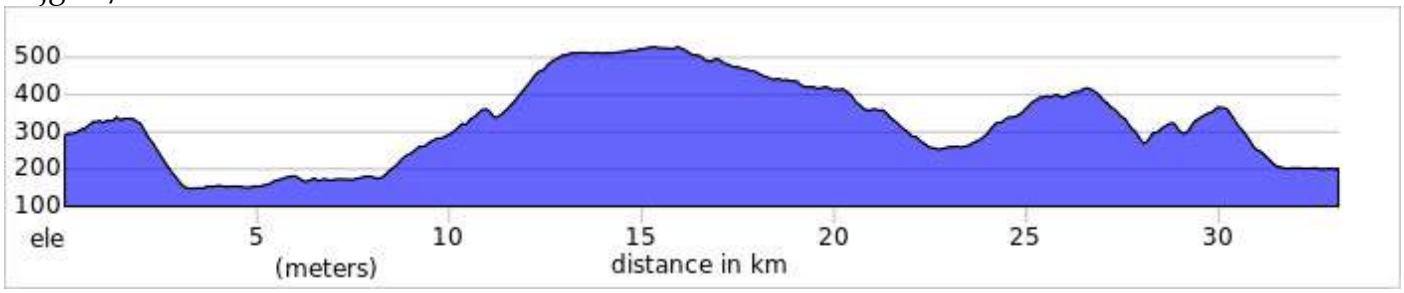
Afstand: 42,8 km
Stijgen / dalen: + 721 – 913m



Dag 7 zie dag 6 van het 8 daagse programma

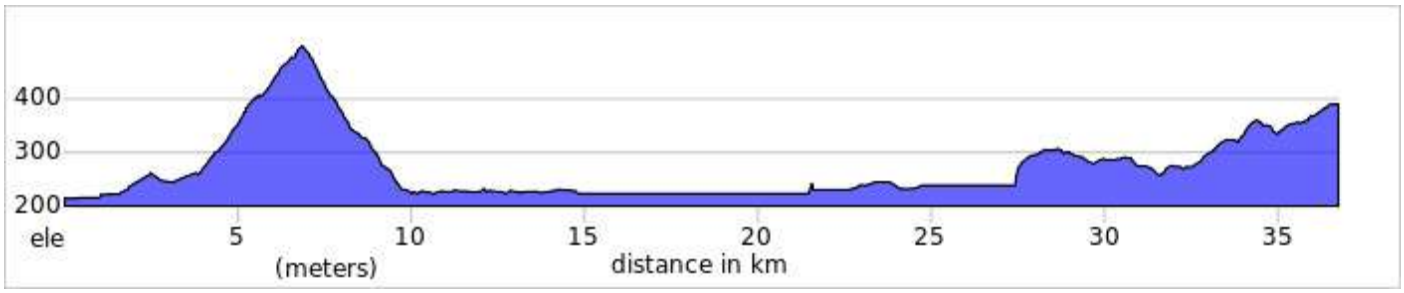
Dag 8 Todi-Bevagna of Montefalco
Ook vandaag weer een heuvellandschap met akkervelden en wijngaarden tot u afdaalt naar Bevagna. Dit charmante middeleeuwse plaatsje, op de lijst van de mooiste dorpen (borghi) in Italië heeft een rijk historisch verleden en viert ieder jaar het veel bezochte folkloristisch feest 'Mercato delle Gaite'.
U kunt in het plaatsje resten van het Romeinse Forum en een tempel zien en verder ook de opgraving van een Romeins badhuis, waarvan het frigidarium met zwart/wit mozaïeken bewaard is gebleven. Wandelend door de smalle steegjes komt u langs de plaats waar eens het Romeinse theater stond. U herkent het aan de ovale vorm van het huidige gebouw, nu een gerenommeerd restaurant. De dominante stijl van het stadje is echter middeleeuws en op het mooie plein staan maar liefst twee romaanse kerken. Bevagna ligt in het sagrantino wijngebied en u kunt er deze heerlijk wijnen proeven in vele gelegenheden.
U overnacht in een *** of **** hotel.

Afstand**:** 33,1 km of 40 km (Montefalco)
Stijgen / dalen: + 735 – 828m



Dag 9 Bevagna –Montefalco-Spello-Assisi
U verlaat Bevagna en een korte klim brengt u naar Montefalco dat in het hart van het Sagrantino DOCG wijngebied ligt. Het stadje wordt het balkon van Umbrië genoemd, vanwege het mooie uitzicht over de Valle Umbra. Dan een welverdiende afdaling de vallei in. U passeert Foligno, een levendige stad bekend vanwege zijn vele goede restaurantjes en winkels. Dan fietst u naar de middeleeuwse parel Spello en via een panoramische weg tussen de olijfgaarden keert u weer terug naar Assisi.

Afstand**:** 36,7 km of 30 km indien in Montefalco overnachting)
Stijgen/dalen: + 563 – 388m



Dag 10 einde reis na het ontbijt

De hotels van de reis: * of ****

Prijzen per persoon 2026: Vanaf 874 p.p. in twee persoonskamer. Vraag een preventief voor de hotels en tour van jouw keuze

Beide tours kunnen worden verlengd met een extra nacht in alle hotels van deze tour: prijs op aanvraag

Inclusief in de prijs:

- 7 of 9 nachten in hotels van de geboekte categorie met ontbijt
- Wanneer halfpension geboekt: 6 of 7 diners (standaard hotel) drankjes niet inbegrepen
- Bagagetransport
- Assistentie
- Toegang tot Ride with Gps App met gps-tracks, routebeschrijvingen en tourinformatie. PDF met papieren routeboek kan op verzoek met e-mail gestuurd worden
- Route briefing op avond van aankomst
- Gratis parkeerplaats (niet bij hotel dal Moro)

Niet inbegrepen:

- Toeristenbelasting te betalen in de hotels
- Alles wat niet vermeld staat onder "Inclusief in de prijs"

Reisinformatie
Individuele aankomst en vertrek van Assisi

De fietsdiefstalverzekering: Om u gemoedsrust te geven, bieden wij een optionele fietsdiefstalverzekering aan

Fietsverhuur: hybride trekkingfietsen, E-bike en gravel bike

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