Umbria e Toscana: sulle orme degli Etruschi e dei Romani (C 003 UMB)
Un viaggio in bicicletta di 8 o 10 giorni in Umbria e Toscana



Un suggestivo tour in bicicletta nelle terre degli Etruschi e dei Romani, l'Umbria e la Toscana. Caratterizzano queste due regioni corsi d'acqua e paesaggi magnifici, sapientemente modellati dalla natura e dall'uomo. Il tour inizierà ad Assisi, la cittadina più affascinante e mistica dell'Umbria. Da qui si inizierà a pedalare in uno scenario armonico, dove ogni lembo di terra e ogni cittadina ha la sua identità inconfondibile, frutto di millenni di civiltà che hanno lasciato ovunque densi strati di memorie e di capolavori senza tempo. La Toscana e l'Umbria sono terre della magnificenza, capaci di ricomporre in un affresco unitario mille sfaccettature e mille anime diverse: sentieri incastonati tra dolci colline ricche di distese di vigneti e oliveti, corsi d'acqua immersi nel verde e grandi laghi dal colore blu intenso, borghi medievali, necropoli e resti romani ed etruschi di impareggiabile valore. Alla fine del viaggio, dopo aver attraversato queste due regioni, vi sarà solo una certezza: l'uomo e la natura possono trovare equilibrio nella loro fusione.



Date del tour:
Tour individuale: tutti i giorni da 1° aprile alla fine di ottobre (escluso 09/08 - 23/08/2026)
Tour guidato: su richiesta

Partecipanti: Minimo 2 persone

Livello: 3,5
Questo tour è di un livello difficile!
Il tour di 10 giorni sarà meno impegnativo perché le tappe saranno divise in due.
Ideale per coloro che amano tratti più impegnativi su terreni ondulati e collinari. Sarà necessario essere allenati ed avere una buona condizione fisica. Si pedalerà per buona parte della giornata, ma rimarrà comunque del tempo per esplorare le cittadine che

attraverserete. Vi saranno dislivelli significativi. ATTENZIONE: anche con una e-bike non è un tour facile. Non adatto ai bambini sotto i 16 anni.

Distanze medie giornaliere
Tour di 8 giorni: 33 e 76 km. Totale: 316-323 km
Tour di 10 giorni: 32 e 64 km. Totale: 336 km

Programma 8 giorni
Giorno 1 Arrivo ad Assisi
Giorno 2 Perugia (30,4 km)
Giorno 3 Passignano (64 km)
Giorno 4 Castiglione del Lago (51 km)
Giorno 5 Orvieto (69 km o 72,6 km)
Giorno 6 Todi (45,4 km)
Giorno 7 Assisi (54,7 km)
Giorno 8 Partenza

Programma 10 giorni
Giorno 1 Arrivo ad Assisi
Giorno 2 Perugia (30,4 km)
Giorno 3 Passignano (64 km)
Giorno 4 Castiglione del Lago (51 km)
Giorno 5 Città della Pieve (30,4 km)
Giorno 6 Orvieto (42,8 km)
Giorno 7 Todi (45,4 km)
Giorno 8 Bevagna o Montefalco (33,1 km – 40 km)
Giorno 9 Assisi (36,7 km o 30 km)
Giorno 10 Partenza

Programma giornaliero del tour di 8 giorni

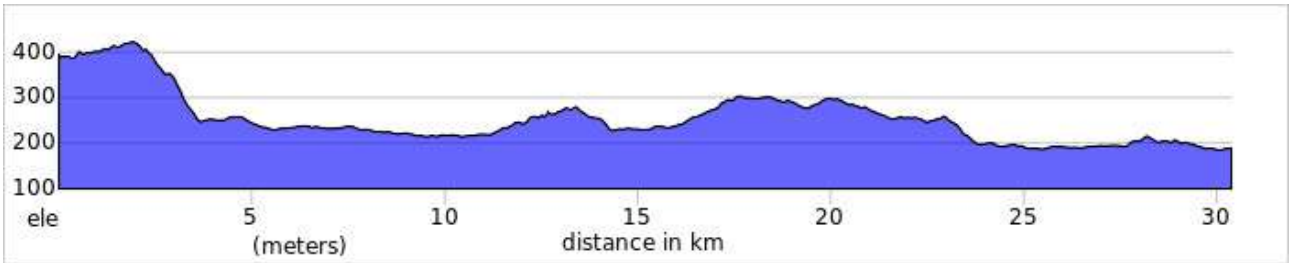
Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
Arrivo nel vostro hotel ad Assisi, una città medievale conosciuta in tutto il mondo.
La città è ricca di tesori artistici più e meno conosciuti. Questa cittadina, stretta tra le sue mura, è un luogo magico, ed il fatto che dall'antichità ad oggi non sia cambiato praticamente nulla ne ha preservato intatto l'incanto. Non si potrà rinunciare ad ammirare la Basilica di San Francesco, capolavoro architettonico, composta da due chiese sovrapposte ricche di affreschi di grandi maestri come Giotto, Cimabue e Simone Martini. Ma di questo borgo alle pendici del Monte Subasio vale la pena di visitare anche edifici storici appartenenti all'epoca romana come il Foro Romano ed il tempio di Minerva, percorrere i suoi vicoli e lasciarsi incantare dalla bellezza di tutti i suoi edifici sacri e laici. La magia di questa città si vive anche di sera, sorseggiando un bicchiere di vino in uno dei caratteristici wine bar locali, o di notte passeggiando per strade e vicoli illuminati con buon gusto.
Nel tardo pomeriggio, briefing informativo e consegna biciclette.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi in un hotel **, *** o **** stelle.

Giorno 2 Assisi – Perugia (Ponte San Giovanni)
Seguendo strade tranquille dominate da un paesaggio collinare caratterizzato da vigneti e uliveti, si arriverà a Ponte S. Giovanni, situata ai piedi di Perugia. Qui potrete visitare l'Ipogeo dei Volumni, una tomba etrusca scoperta nel 1840, classificata come uno dei più importanti monumenti dell'epoca. Questo sito, insieme a tanti altri ritrovamenti, fa parte del Parco Archeologico Palazzone. Da Ponte San Giovanni potrete anche visitare il centro

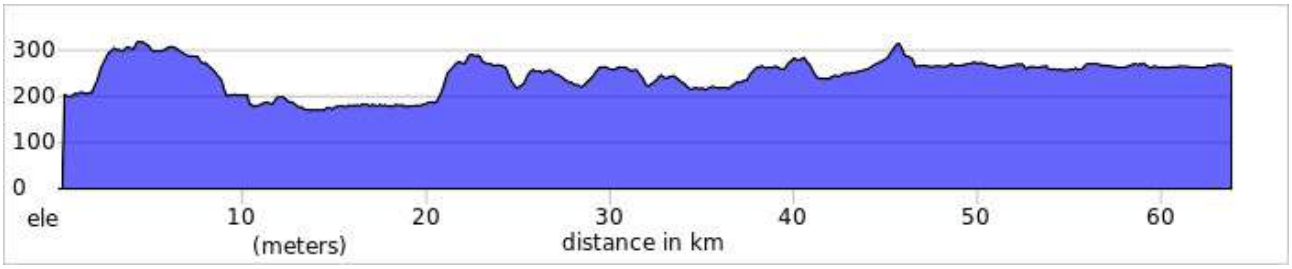
storico di Perugia con trasporto pubblico. In soli 15 minuti sarete nel cuore di Etrusca Perusia (Perugia) e potrete apprezzarne la straordinaria civiltà etrusca visitando il Pozzo etrusco, la necropoli fuori dal centro e ammirando le mura e gli archi della città vecchia. Perugia è una città frizzante e particolarmente bella, ricca di cultura, monumenti architettonici, eventi, negozi e caratteristiche enoteche dove sarà possibile degustare i famosi vini umbri.

Pernottamento e prima colazione in hotel **** stelle a Ponte San Giovanni.
Distanza: 30,4 km
Dislivello: +293m – 495m



Giorno 3 Ponte San Giovanni – Passignano sul Lago Trasimeno
Oggi pedalerete attraverso sentieri e strade il cui panorama sarà caratterizzato da dolci e verdeggianti colline che degradano fino alle rive del lago, per infine raggiungere Passignano.
Passignano è adagiata sui dolci pendii a nord del Trasimeno, dove il lago incontra la roccia. Viene spesso chiamata "isola felice", poiché è l'incontro di natura e storia, arte e folklore, pace e vitalità. Fu lungo la costa nord, fra Malpasso e Passignano, che si svolse l'epico scontro fra Cartaginesi e Romani; da qui iniziò la leggendaria guerra, durata 20 anni, tra Annibale ed i Romani.

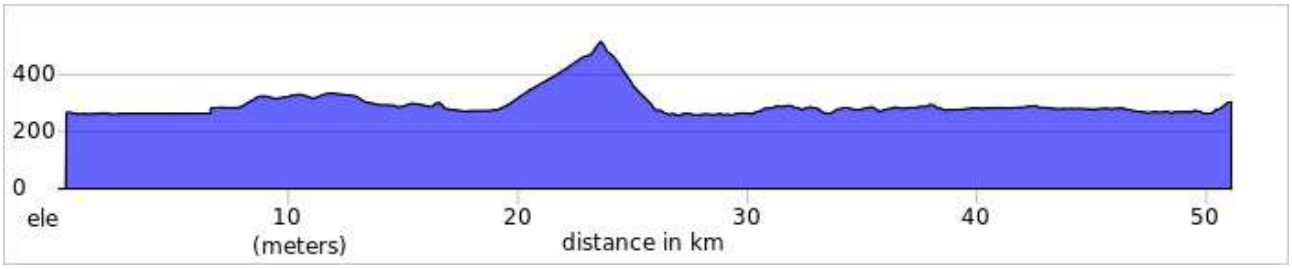
Pernottamento e prima colazione a Passignano in hotel *** o **** con piscina e camera con vista lago.
Distanza: 64 km
Dislivello: + 602m – 540m



Giorno 4 Passignano – Cortona - Castiglione del lago
In mattinata, lascerete Passignano e pedalerete verso Castiglione del Lago, un affascinante paesino sulle sponde occidentali del Lago Trasimeno. Il vostro viaggio in Toscana inizierà

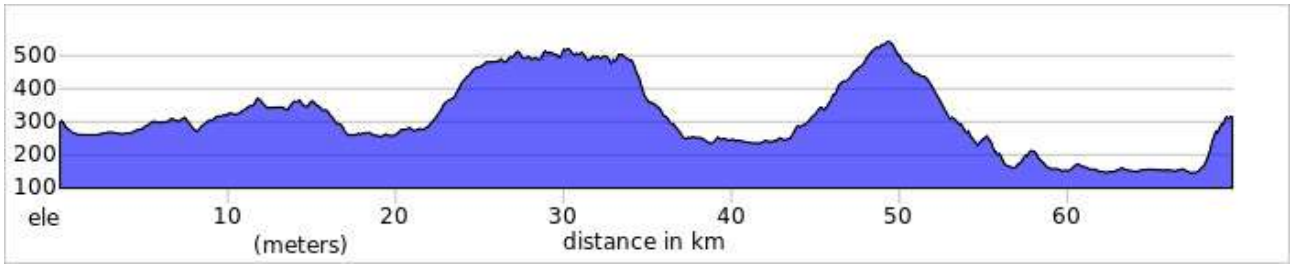
qui, nell'anima agraria della Val di Chiana caratterizzata dal profumo di frutteti. Attraverserete infatti le strade del formaggio, della frutta, dell'olio, del vino e della Chianina, nel segno della storia, dell'arte, dell'ingegno umano e delle acque. Il vostro viaggio nella civiltà etrusca continuerà attraverso leggende e misteri, mura millenarie e necropoli come quelle di Cortona. Varrà la pena di visitare questa cittadina con il suo museo dell'Accademia etrusca. Gustatela in tutti i suoi aspetti: cvi sarà qualcosa di interessante per ciascuno di voi, arte, enogastronomia, moda e shopping.
Castiglione del Lago è stata costruito su di un promontorio e, dal centro storico, si avrà una bellissima vista panoramica del lago e delle sue isole. In città si possono trovare testimonianze delle sue origini, sia etrusche che romane. C'è anche un castello del VI secolo, la Rocca Leone, costruita dall'imperatore Federico II. La città è un vero punto d'incontro anche per gli abitanti dei paesini circostanti.

Pernottamento e prima colazione a Castiglione del Lago in hotel *** o B&B di charme.
Distanza: 51,1 km
Dislivello: + 548m – 512m

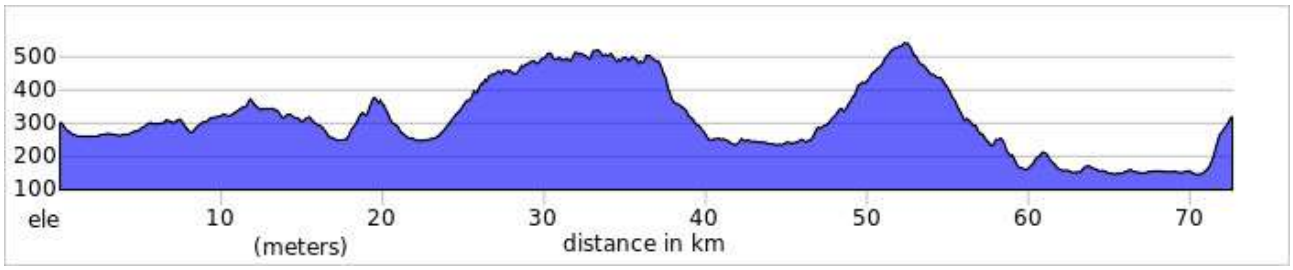


Giorno 5 Castiglione del Lago – Chiusi – Orvieto
La prima parte di questo tratto offrirà alcuni meravigliosi e suggestivi scenari. Pedalerete immersi in un verde paesaggio collinare con scorci sui laghi Trasimeno e di Chiusi. Potrete decidere di fare una variazione e visitare Chiusi, che sorge su di una collina sul versante meridionale della Valdichiana. Tra il VII ed il V secolo a.C. Chiusi raggiunse il massimo splendore sotto il dominio del re Porsenna. Tra i monumenti più interessanti da vedere a Chiusi segnaliamo: la Cattedrale, la Chiesa di San Francesco, il Palazzo Vescovile, il Museo della Cattedra, i resti della Rocca e il labirinto di Porsenna. Poi salirete verso Città della Pieve, dove vi sono diversi monumenti degni di nota che variano dal 13° al 17° secolo. La città è la patria del Perugino, il Maestro di Raffaello. La città conserva alcune delle sue opere più importanti. Pedalerete lungo una strada che salirà e scenderà fino a raggiungere Orvieto, antica città ricca di arte e cultura. Varrà sicuramente la pena di prenotare una notte extra in questa deliziosa città, per dedicarsi alla visita del suo centro storico.
Il Vostro pernottamento sarà nel centro storico di Orvieto in un hotel *** o **** stelle.

<u>Itinerario NON passando per Chiusi:</u>
Distanza: 69,8 km
Dislivello: +1223m –1209m

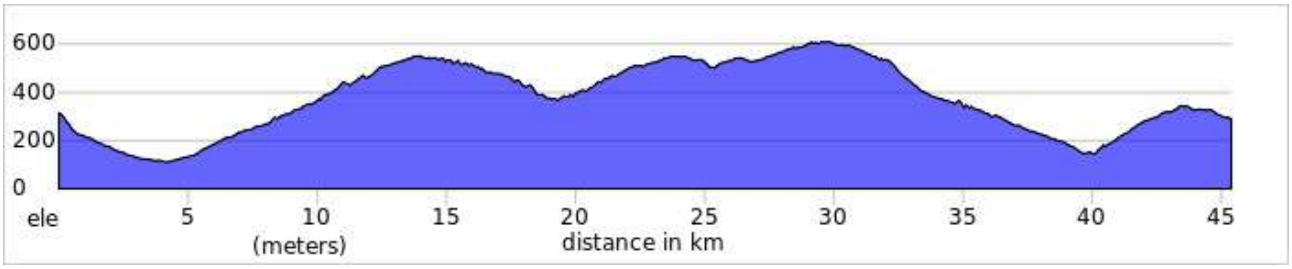


Itinerario passando per Chiusi:
Distanza: 72,6 km
Dislivello: + 1337m – 1321m



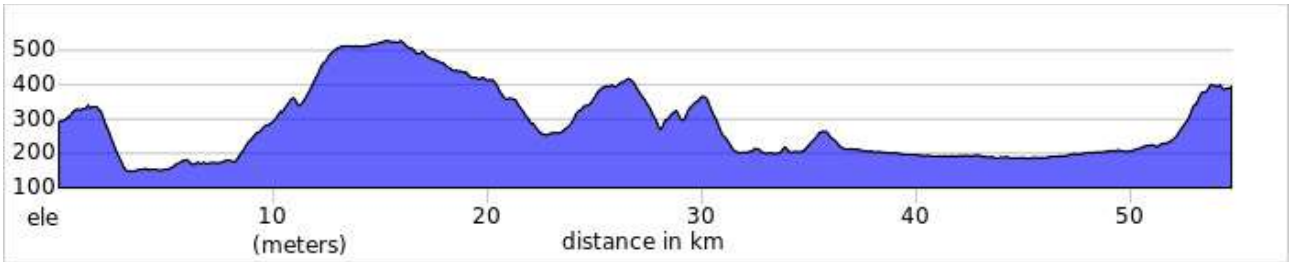
Giorno 6 Orvieto –Todi
Prima di lasciare Orvieto, splendida cittadina dell'Umbria, non dimenticate di visitare il Duomo, capolavoro dell'architettura gotica italiana (la sua facciata è decorata da una grande serie di bassorilievi e sculture realizzati dall'architetto senese Lorenzo Maitani) e il Pozzo di San Patrizio, grande opera di ingegneria idraulica costruito per volere del papa Clemente VII, desideroso di tutelarsi in caso di assedio. Il Papa aveva trovato rifugio ad Orvieto durante il sacco di Roma del 1527.
Di nuovo in sella alla vostra bicicletta, lascerete Orvieto per attraversare una strada panoramica sopra il lago di Corbara. Pedalerete lentamente, godendovi tutte le sfumature di colore che la natura vi saprà offrire ed ogni tanto vi fermerete a respirare aria pura. Se siete fervidi amanti della storia ricordate che lungo il lago ci sono i resti di quello che fu, in epoca romana, un importante porto fluviale (il Porto romano di Pagliano), proprio sul punto dove il fiume Paglia incontra il Tevere.
A fine tappa arriverete a Todi, definita "la città più vivibile del mondo" dal professor Richard S. Levine della U.S. Kentucky University nel 1992. Città etrusca, fondata tra l'VIII ed il VII secolo a.C. dagli Umbri (che si stanziarono dall'altra parte del Tevere, rispetto agli Etruschi) col nome di Tutere, che significa "Città di confine", si sviluppò particolarmente quando, nel 340 a.C., divenne romana acquistando il nome di Colonia Julia Fida Tuder (I secolo a.C.), con il diritto di coniare moneta propria. Quando divenne parte alla tribù Clustumina vennero edificati i più bei palazzi romani.

Pernottamento e prima colazione a Todi in hotel *** o **** stelle.
Distanza: 45,4 km
Dislivello: + 1014m – 1035m



Giorno 7 Todi – Bevagna – Cannara – Assisi
Al mattino ripartirete da Todi e, pedalando su strade e sentieri caratterizzati da un paesaggio collinare ricco di campi coltivati e vigneti, arriverete a Bevagna.
Questa affascinante cittadina medievale, annoverata tra i borghi più belli d'Italia, è ricca di arte, storia ed eventi che richiamano antiche tradizioni folcloristiche (il mercato delle Gaite). Se la visiterete partendo dalla parte più alta troverete importanti monumenti romani, risalenti al I - II sec. d. C. . Potrete vedere i resti del Foro e di un tempio Romano con semicolonne e paraste. Poco distante un edificio termale, di cui rimane il frigidarium, adornato da un mosaico a tessere bianche e nere, di pregevole e raffinata fattura, che trae ispirazione dal mondo marino.
Camminando per i suoi vicoli, scorgerete il teatro romano, di cui restano cospicue e significative testimonianze, e che determina la curvatura delle abitazioni costruite sopra i resti di questa grandiosa civiltà. Gli altri edifici sono di fattura medievale e rinascimentale e rappresentano una sintesi perfetta nelle armonie architettoniche tra la forza dell'egemonia comunale a cui si contrapponeva il potere ecclesiastico.
Lasciando Bevagna, attraverserete fertili e rigogliosi territori appartenenti alle terre del Sagrantino DOCG, vino dal carattere deciso e dal sapore intenso, famoso in tutto il mondo.
Questi percorsi vi condurranno a Cannara, che sorge sulla riva sinistra del fiume Topino ed è situata quasi al centro della Valle Umbra, in un territorio anticamente lacustre, noto ai Romani come “Lacus Umber”.
L'ultima tappa di questo suggestivo viaggio attraverso l'arte, la storia e la natura di due regioni uniche e incontaminate, come l'Umbria e la Toscana, sarà Assisi, un territorio di santi, chiese, monasteri e conventi, edifici in cui la devozione va di pari passo con l'arte

Pernottamento e prima colazione ad Assisi in hotel *** o **** stelle.
Distanza: 54,7 km
Dislivello: + 1049m – 951m



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

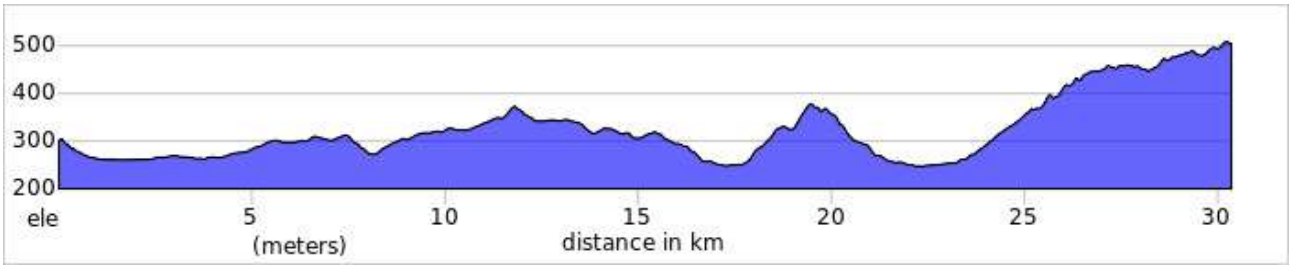
Programma giornaliero del tour di 10 giorni / 9 notti

Giorno 1 Vedete il programma tour di 8 giorni
Giorno 2 Vedete il programma tour di 8 giorni
Giorno 3 Vedete il programma tour di 8 giorni
Giorno 4 Vedete il programma tour di 8 giorni

Giorno 5 Castiglione del Lago - Città della Pieve

Lasciando Castiglione del Lago, saluterete il Lago Trasimeno. Attraversando un paesaggio ondulato rurale fino alla città etrusca di Chiusi, che sorge su di una collina della Valdichiana. Tra il VII ed il V secolo a.C. Chiusi raggiunse il massimo splendore sotto il dominio del re Porsenna. Tra i monumenti più interessanti da vedere a Chiusi segnaliamo: la Cattedrale, la Chiesa di San Francesco, il Palazzo Vescovile, il Museo della Cattedra, i resti della Rocca e il labirinto di Porsenna. Poi salirete verso Città della Pieve, dove ci sono diversi monumenti importanti a partire dal 13° secolo e fino al 17° secolo. La città è la patria del Perugino, il Maestro di Raffaello. La città conserva alcune delle sue opere più importanti.

Pernottamento e prima colazione in hotel **** stelle.
Distanza: 30,4 km
Dislivello: + 625m – 423m



Giorno 6 Città della Pieve - Orvieto

Lascerete Città della Pieve e pedalerete lungo una strada composta da saliscendi e salite fino a raggiungere prima la cittadina di Fabro e poi Orvieto, antica città ricca di arte e cultura. Varrà la pena sicuramente di prenotare una notte extra in questa incantevole città. Non dimenticate di visitare il Duomo, capolavoro dell'architettura gotica italiana (la sua facciata è decorata da una grande serie di bassorilievi e sculture realizzati dall'architetto senese Lorenzo Maitani) e il Pozzo di San Patrizio, grande opera di ingegneria idraulica costruito per volere del papa Clemente VII, desideroso di tutelarsi in caso di assedio. Il Papa infatti trovò rifugio ad Orvieto durante il sacco di Roma del 1527.

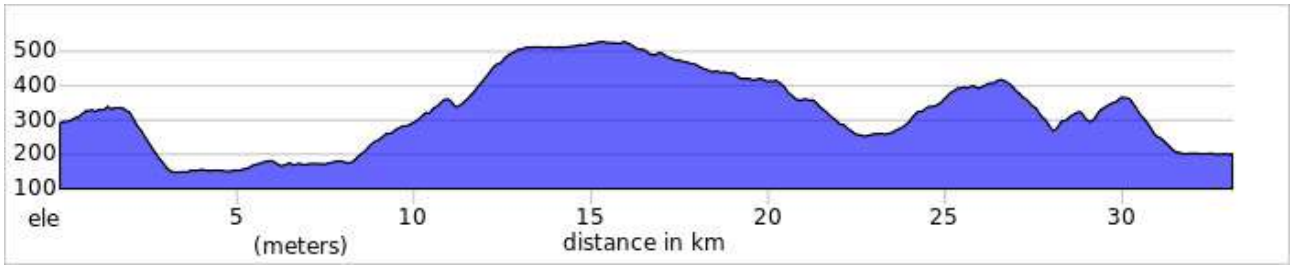
Pernottamento e prima colazione ad Orvieto in un hotel *** o **** stelle.
Distanza: 42,8 km
Dislivello: +721m –913m



Giorno 7 Vedete il programma del tour di 8 giorni

Giorno 8 Todi - Bevagna oppure Montefalco
Anche oggi pedalerete attraverso un paesaggio collinare caratterizzato da campi coltivati e vigneti che vi condurranno a Bevagna. Questo affascinante borgo medievale, annoverato fra i borghi più belli d'Italia, è ricco di arte, storia ed eventi culturali, che celebrano il folklore e le tradizioni (come il "Mercato delle Gaite"). Potrete vedere i resti del Foro e di un tempio Romano con semicolonne e paraste e poco distante un edificio termale, di cui rimane il frigidarium, adornato da un mosaico a tessere bianche e nere, di pregevole e raffinata fattura, che trae ispirazione dal mondo marino.
Camminando per i suoi vicoli, scorgete il teatro romano, di cui restano cospicue e significative testimonianze, e che determina la curvatura delle abitazioni costruite sopra i resti di questa grandiosa civiltà. Gli altri edifici sono di fattura medievale e rinascimentale e rappresentano una sintesi perfetta nelle armonie architettoniche tra la forza dell'egemonia comunale a cui si contrapponeva il potere ecclesiastico.

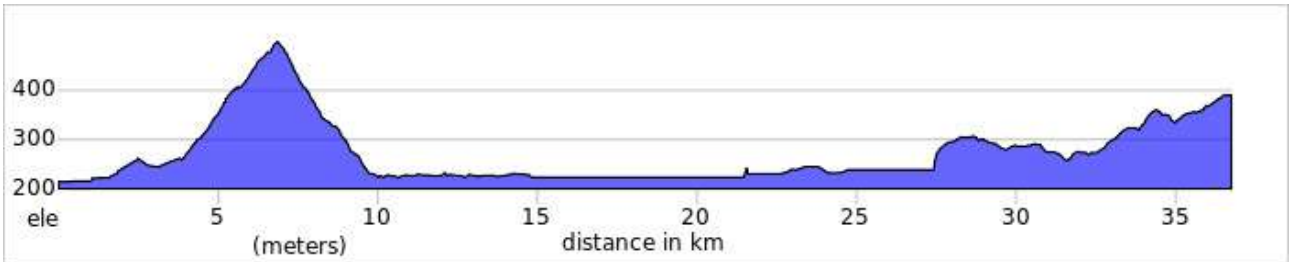
Pernottamento e prima colazione in hotel *** o B&B
Distanza: 33,1 km o 40 km (Montefalco)
Dislivello: + 735m – 828m



Giorno 9 Bevagna – Montefalco - Spello – Assisi
Lasciando Bevagna andrete prima verso Montefalco pedalando fra fertili terreni appartenenti all'area DOCG del Sagrantino. Questo vino dal carattere deciso e dal sapore intenso è celebre in tutto il mondo. Inoltre, Montefalco è situata in cima alla collina e chiamata anche ringhiera dell'Umbria per la sua vista mozzafiato sulla valle. La città ha un bellissimo museo, ospitato nella chiesa di San Francesco. Poi scenderete nella valle e passerete Foligno, una vivace città famosa per i suoi ristorantini e le sue vie dello

shopping. Il percorso vi condurrà a Spello, un'altra città medievale ben conservata, come Assisi. Essa ha un passato romano e vale senz'altro la pena visitare la Villa dei Mosaici. Una strada panoramica fra oliveti vi ricondurrà ad Assisi, punto di partenza del Vostro viaggio.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi in hotel *** o **** stelle
Distanza: 36,7 km o 30 km (pernottando a Montefalco)
Dislivello: + 563m – 388m



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

Alberghi del viaggio: *** o **** hotel

Prezzi per persona 2026: A partire da € 874 a persona in camera doppia in standard hotels. Richiedi un preventivo gli hotel di tua scelta.

Entrambi i tour possono essere estesi di 1 notte extra: prezzi su richiesta

Incluso nel tour:

- 7 o 9 notti in hotel della categoria prescelta con prima colazione
- Trasporto bagagli
- Se avrete prenotato la mezza pensione: 6 o 7 cene (hotel standard) bevande escluse.
- Assistenza clienti
- App Ride with GPS con 1 accesso a camera. L'App contiene tracce gps, informazione tour e PDF itinerari che eventualmente possono essere stampato
- Briefing sull'itinerario

Non incluso:

- Tassa di soggiorno da pagare direttamente in hotel
- Tutto quanto non menzionato alla voce "incluso nel tour"

Informazioni di viaggio: Arrivo individuale e partenza da Assisi

Assicurazione furto bici a noleggio:
Per offrirti tranquillità, proponiamo un'assicurazione facoltativa contro il furto della bicicletta

Le nostre biciclette: bici da trekking, E-bike e 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