De schatten van een groene Vallei

Fietsen in Umbrië: Ontdek het groene hart van Italië
Een 7-daagse (C006UMB)



Meravigliosa Umbria

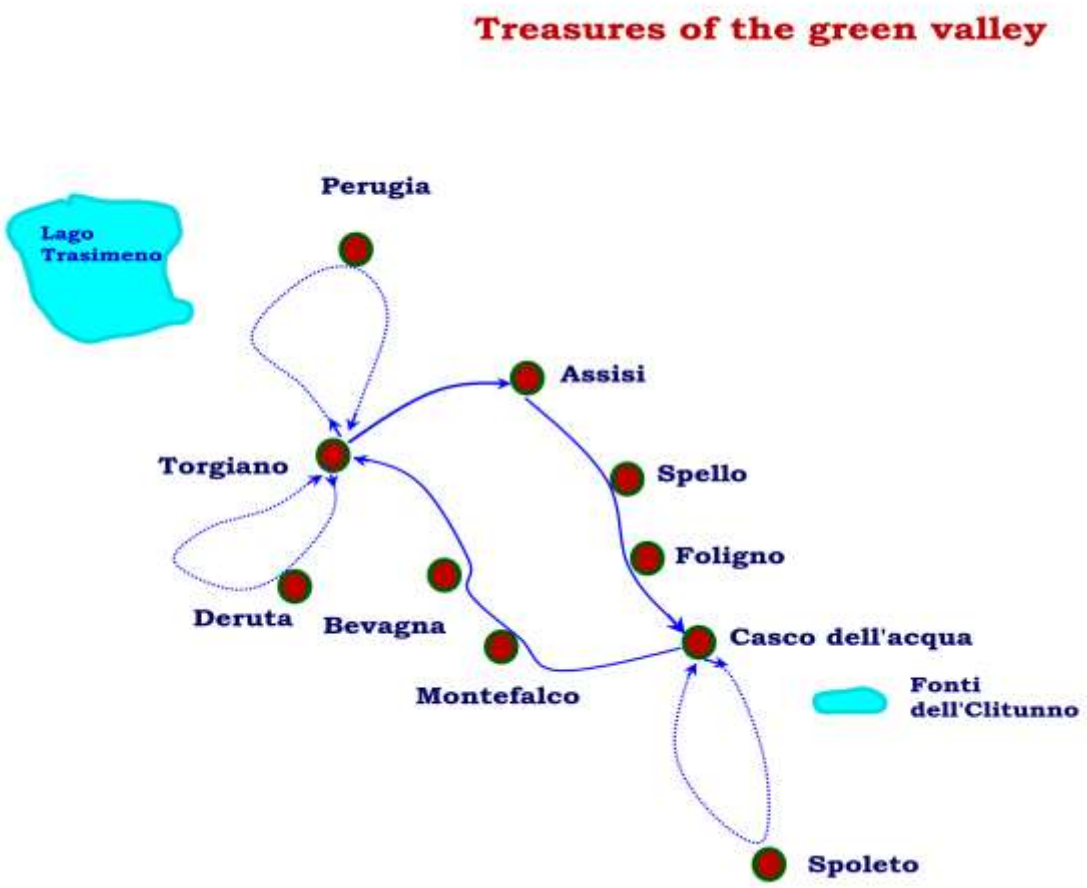
Ontdek de charme van **fietsen in Umbrië**, het groene hart van Italië. Hier fiets je over rustige landwegen tussen kleurrijke velden, glooiende heuvels vol **zilver groene olijfgaarden** en **weelderige wijngaarden** die enkele van de beste Italiaanse wijnen voortbrengen.
Sinds de Romeinse tijd wordt Umbrië geroemd om zijn pure, ongerepte schoonheid. De regio is rijk aan **meren, rivieren, bronnen, bergstromen en watervallen**, waardoor het een paradijs is voor natuurliefhebbers en fietsers.

Deze **ontspannende fietsvakantie** is perfect voor wie in een rustig tempo wil genieten van het landschap en de cultuur. De route loopt grotendeels door het vlakke dal van de **Valle Umbra**, met slechts enkele licht glooiende stukken. Dankzij de korte dagafstanden heb je voldoende tijd om de charmante middeleeuwse stadjes onderweg te bezoeken.
Je fietst door **levendige, historische plaatsen** zoals **Assisi, Spello, Spoleto, Montefalco, Bevagna** en **Perugia**, elk met hun eigen unieke sfeer, kunst en geschiedenis.

De tocht begint en eindigt bij **Assisi**, de geboorteplaats van Franciscus van Assisi, prachtig gelegen op de hellingen van de Monte Subasio. De oude burcht op 505 m hoogte biedt een adembenemend uitzicht over het dal.
Op de **eerste fietsdag** kom je door het schilderachtige **Spello**, beroemd om zijn bloemen, kronkelende straatjes en middeleeuwse charme. Vervolgens fiets je door de vruchtbare vallei naar **Casco dell'Acqua**, een oase van rust aan de **Clitunno-rivier**.

De volgende dag bezoek je **Spoleto**, een stad vol cultuur en geschiedenis, met een Romeins theater, een indrukwekkende kathedraal en het beroemde aquaduct **Ponte delle Torri**.
In het **tweede deel van de route** ontdek je **Montefalco**, het "balkon van Umbrië" met zijn uitstekende **Sagrantino-wijnen**, daarna het sfeervolle **Bevagna**, het wijnstadje **Torgiano** en tenslotte **Perugia**, de levendige hoofdstad met haar paleizen, kerken, musea en gezellige winkelstraatjes.
De laatste etappe brengt je via stille landwegen terug naar Assisi. Van veraf zie je de stad al liggen, majestueus op de heuvel – het perfecte einde van een onvergetelijke **fietsvakantie in Umbrië**.

De reis in het kort



Deelnemers: vanaf 1 persoon

Periode: van 1 april tot 31 oktober (uitgesloten 08/08-22/08/2027).

Niveau: 2
Het landschap is veelal glooiend tot heuvelachtig. Tijdens deze tocht zijn de steile hellingen kort en de langere hellingen niet steil. De dag afstanden zijn beperkt en liggen tussen de 24 en 50 km. Er is enige fietservaring vereist. Kinderen hebben fietservaring nodig.

Dag afstanden tussen 24 en 54 km
Totale km: minimum 178 km en maximum 203 km

Programma in het kort

Dag 1 Aankomst in Assisi
Dag 2 Naar Casco dell'Acqua (24 km)
Dag 3 Rondrit naar Spoleto. Overnachting in Casco dell'Acqua (50,5 of 44 km)
Dag 4 Naar Torgiano wel of niet Montefalco passerende (51,5 km of 54 km)
Dag 5 Rondrit in de omgeving van Torgiano (47 of 31 km) of een bezoek aan Perugia (33 km). Overnachting in Torgiano
Dag 6 Naar Assisi (27 km)
Dag 7 Einde reis na het ontbijt





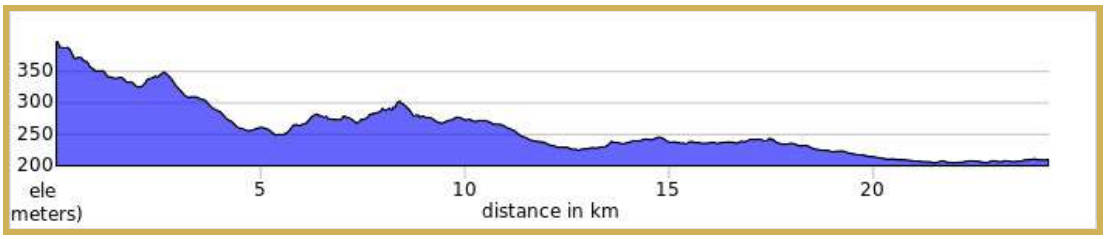
Het Dag per Dag programma

Dag 1 Individuele aankomst in Assisi
Welkom in Assisi, een van de meest iconische pelgrimssteden van Italië en UNESCO Werelderfgoed. De stad ligt op de hellingen van de Monte Subasio en kijkt uit over de groene Valle Umbra. Hier komen geschiedenis, kunst en spiritualiteit op een harmonieuze manier samen. Als je vandaag vroeg aankomt, kun je Assisi alvast op eigen gelegenheid verkennen. Dwaal door de sfeervolle straatjes en steegjes, geniet van het uitzicht over de vallei en neem plaats op een van de gezellige pleinen voor een heerlijk Italiaans *ijsje* of een cappuccino.
Assisi is rijk aan cultuur en bezienswaardigheden. Bezoek de imposante Basiliek van Sint-Franciscus met haar prachtige fresco's, de Basiliek van Sint-Clara, de Rocca Maggiore en het Romeinse forum. De stad biedt ook gezellige cafés, musea en uitzichtpunten die je niet mag missen.
Overnachting met ontbijt in een *** of (op aanvraag) **** hotel in Assisi.

Dag 2 – Assisi → Spello → Foligno → Casco dell'Acqua
Na het ontbijt begint je eerste fietsetappe van deze Umbrië-fietsreis. Je verlaat Assisi en fietst langs de zachte hellingen van de Monte Subasio richting het charmante Spello.
Spello ligt aan de zuidkant van de berg en is een van de mooiste stadjes van Umbrië. De stad staat bekend als de "Bloemenstad", dankzij haar kleurrijke straatjes vol bloemen en planten. Elk jaar vindt hier de beroemde Infiorata di Spello plaats, waarbij de straten worden versierd met prachtige bloementapijten.
Neem de tijd om de middeleeuwse sfeer van Spello te proeven, bezoek de kerk Santa Maria Maggiore met haar kunstwerken van Pinturicchio en geniet van een koffiepauze op een zonnig terras.

Daarna daal je af naar de vallei en kom je in Foligno, een levendige stad in het hart van de Valle Umbra. Hier kun je de Piazza della Repubblica met de romaanse kathedraal bewonderen en genieten van het levendige stadsleven.
Vervolgens fiets je door het rustige Umbrische platteland, langs kleine landweggetjes, olijfgaarden en kleurrijke akkers. Je eindpunt is het charmante dorp Casco dell'Acqua, gelegen aan de Clitunno-rivier. Hier verblijf je in een sfeervolle landelijke accommodatie, midden in de natuur – de ideale plek om te ontspannen na een heerlijke fietsdag.

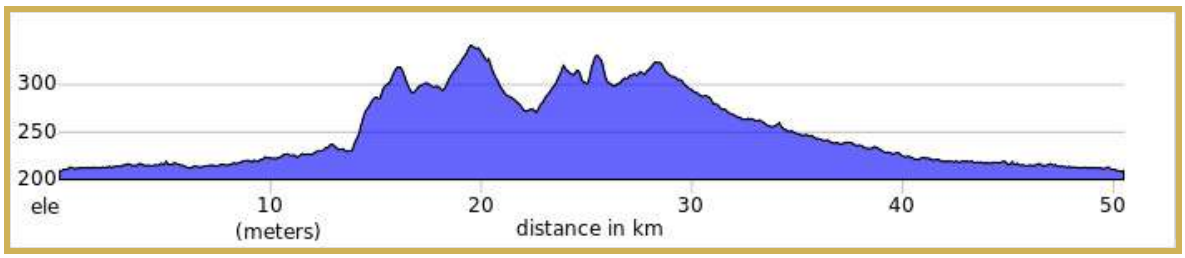
Overnachting met ontbijt in Casco dell'Acqua
Afstand: 24 km
Niveauverschillen: +146m –331m
Verhard: 95%; Onverhard: 5%



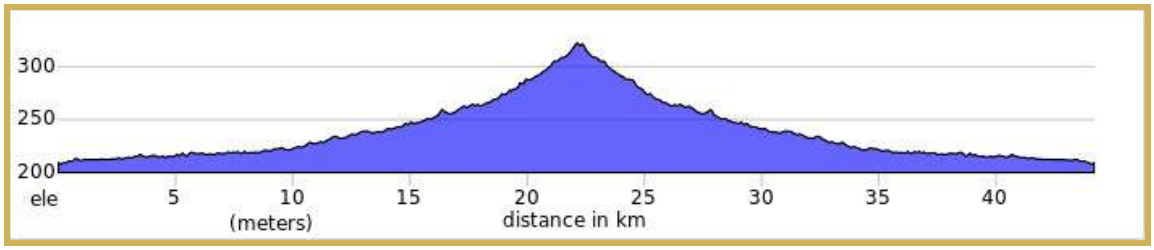
Dag 3 Casco dell'Acqua → Spoleto → Casco dell'Acqua
Vandaag fiets je door een prachtig landschap vol olijfgaarden, wijngaarden en glooiende heuvels op weg naar Spoleto, een van de meest indrukwekkende steden van Umbrië. Al van ver zie je de imposante Rocca Albornoziana, het kasteel dat hoog boven de stad uittorent en de middeleeuwse kern domineert.
Spoleto's oude binnenstad ligt grotendeels binnen de goed bewaarde middeleeuwse stadsmuren en is een schatkamer vol kunst en geschiedenis.
De stad is wereldwijd bekend dankzij het Festival dei Due Mondi ("Festival van de Twee Werelden"), dat elk jaar eind juni tot begin juli plaatsvindt. Tijdens dit beroemde muziek- en theaterfestival bruist de stad van leven, met optredens, concerten en voorstellingen in de open lucht.
Maar ook buiten het festival is Spoleto een bezoek waard. Je kunt de prachtige kathedraal van Santa Maria Assunta bewonderen met fresco's van Filippo Lippi, het Romeinse theater met het archeologisch museum, en het Romeinse huis met zijn mozaïeken. Maak ook zeker een wandeling over de Ponte delle Torri, het indrukwekkende aquaduct met panoramisch uitzicht over de vallei. Na dit bezoek fiets je via het fietspad langs de Valle Umbra terug naar Casco dell'Acqua, genietend van de rust en schoonheid van het Umbrische platteland.

Overnachting met ontbijt in Casco dell'Acqua

Lange tocht
Afstand: 50,5 km
Niveauverschil: +329m –329m
Verhard: 94%; Onverhard: 6%



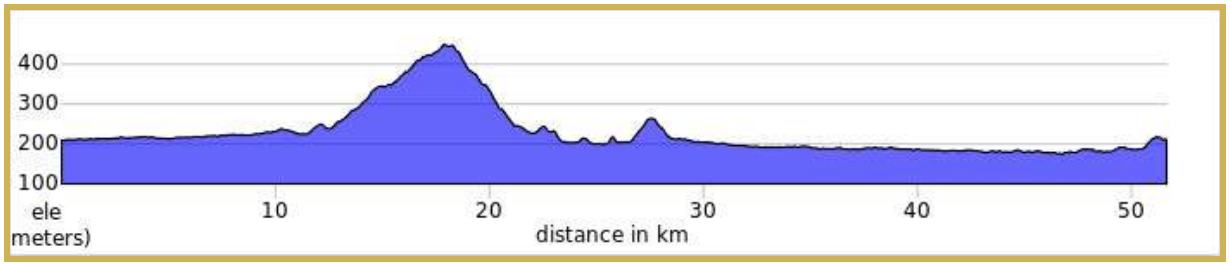
Korte tocht
Afstand: 44 km
Niveauverschil: +184m -184m
Verhard: 99%; Onverhard: 1%



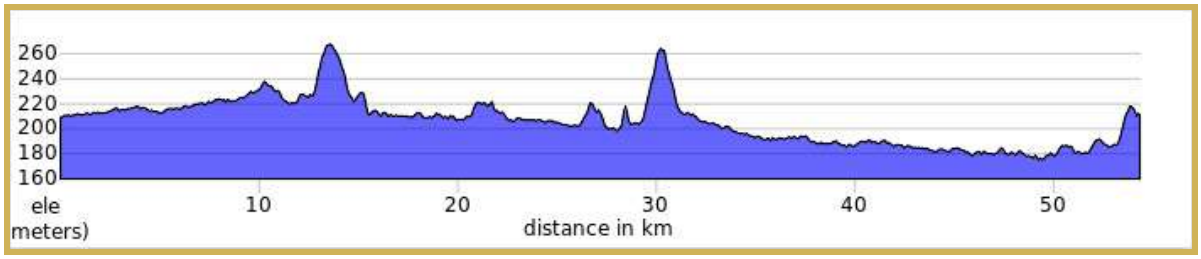
Dag 4 Casco dell'Acqua → Montefalco → Bevagna → Torgiano
Vandaag fiets je door een licht heuvelachtig landschap, waar wijngaarden en olijfgaarden het uitzicht bepalen. Van ver zie je al Montefalco, schilderachtig gelegen op een heuveltop. Aan de voet van de heuvel kun je kiezen: fiets rechtstreeks door het dal naar Bevagna, of maak de klim naar Montefalco – een korte, maar pittige uitdaging met een schitterende beloning.
Montefalco, op 472 m hoogte, wordt ook wel het "balkon van Umbrië" genoemd vanwege het adembenemende uitzicht over de Valle Umbra, tot aan Assisi en Perugia. In het historische centrum vind je sfeervolle straatjes, wijnwinkels en het San Francesco Museum, waar je fresco's van Benozzo Gozzoli en Perugino kunt bewonderen.
Montefalco is het hart van de Umbrische wijnregio. Hier worden de beroemde Rosso di Montefalco DOC en Sagrantino di Montefalco DOCG geproduceerd. Geniet van een wijnproeverij in een van de enoteca's en proef de smaken van Umbrië: lokale kazen, ham en olijfolie.
Daarna daal je af naar Bevagna, een charmant stadje met een prachtig middeleeuws plein, een fontein en twee Romaanse kerken. Het is een levendige ontmoetingsplaats voor de inwoners en een heerlijke plek voor een pauze.
Na een laatste heuvel bereik je Torgiano, gelegen aan de samenvloeiing van de Chiascio en de Tiber (Tevere). Dit rustige plaatsje staat bekend om zijn wijnen en elegante sfeer. Je overnacht in een comfortabel hotel in het centrum van Torgiano, en op verzoek is een verblijf in een luxe 5 sterrenhotel buiten Torgiano mogelijk.

Overnachting met ontbijt in Torgiano

Hoge route langs Montefalco
Afstand: 51,5 km
Niveauverschillen: +485m –483m
Verhard: 98%; Onverhard: 2%



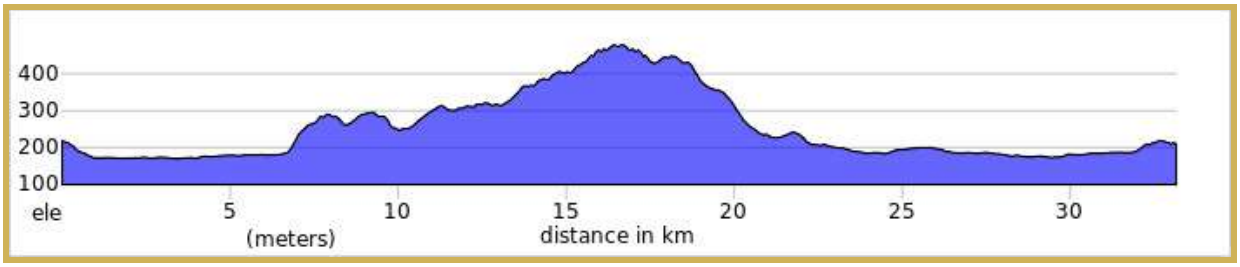
Lage route niet langs Montefalco
Afstand: 54 km
Niveauverschil: +360m –359m
Verhard: 93%; Onverhard: 7%



Dag 5 Torgiano → Perugia of Deruta → Torgiano
Vandaag kun je kiezen tussen twee prachtige fietsroutes vol cultuur, geschiedenis en natuur.

Optie 1 – Fietstocht naar Perugia
Na het ontbijt vertrek je vanuit Torgiano en fiets je langs stille landwegen door glooiende heuvels en wijngaarden naar Perugia, de bruisende hoofdstad van Umbrië. De route voert je langzaam omhoog naar de oude stadskern, gelegen op een heuvel met een schitterend uitzicht over de Valle Umbra.
In Perugia vind je een schat aan bezienswaardigheden: de Palazzo dei Priori, de Fontana Maggiore, de kathedraal van San Lorenzo en talloze musea, paleizen en kunstgalerieën.
Perugia is ook bekend om zijn chocolade (de beroemde *Baci Perugina*) en het Umbria Jazz Festival, dat elk jaar muziekliefhebbers van over de hele wereld aantrekt.
Na je bezoek fiets je terug naar Torgiano, waar je kunt ontspannen met een glas lokale wijn op een sfeervol terras.

Afstand: 33 km
Niveauverschillen: +488m –493m
Verhard: 88%; Onverhard: 12%



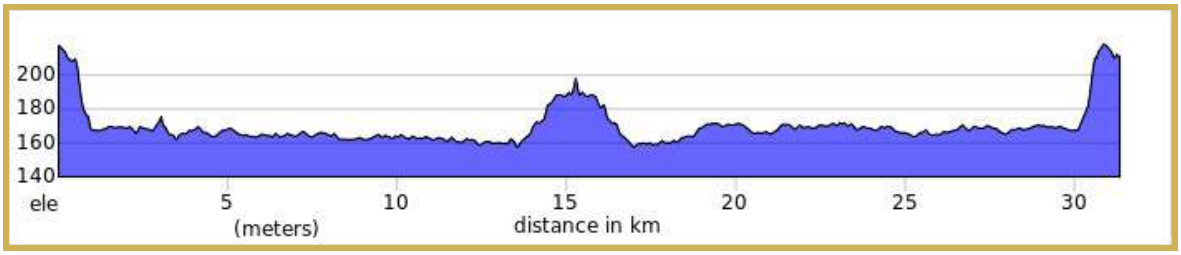
Optie 2 – Rondrit via Deruta en Casalalta
De tweede route is korter maar even aantrekkelijk. Op slechts 6 km van Torgiano ligt Deruta, een dorp dat wereldwijd beroemd is om zijn keramiek. De traditie gaat terug tot de Etruskische tijd, en de vele werkplaatsen maken nog steeds prachtig handbeschilderd aardewerk dat in musea over de hele wereld te zien is.
Bezoek het keramiekmuseum en de kunstgalerie in het stadhuis, en fiets vervolgens verder naar het heiligdom Madonna dei Bagni, een klein kerkje dat na een wonder in 1657 werd gebouwd. Binnen zie je meer dan 600 votieftegels, elk met een uniek verhaal.
De route voert verder door het heuvellandschap met kleine dorpjes als Casalalta, waarna je terugkeert naar Torgiano via de Tibervallei.
Bezoek in Torgiano het wijnmuseum en proef in de Osteria Lungarotti de bekroonde wijnen van de streek.

Langere en hogere route
Afstand: 47 km
Niveauverschillen: +592m –598m

Verhard: 70%; Onverhard: 30%



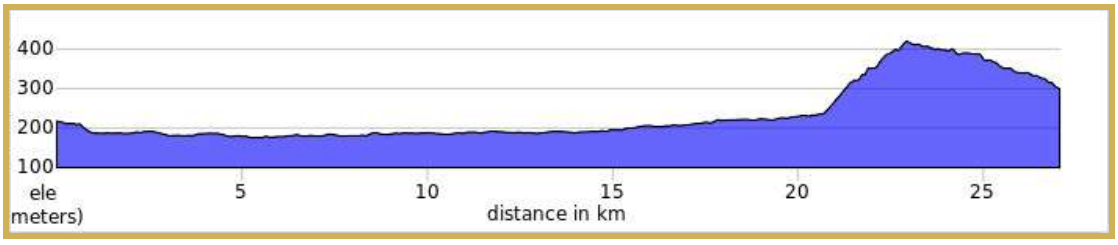
Kortere en lagere route
Afstand: 31 km
Niveauverschillen: +170m –175m
Verhard: 73%; Onverhard: 27%



Dag 6 Torgiano → Assisi
Je laatste fietsdag voert je door de rustige Valle Umbra, met haar wijngaarden, olijfboomgaarden en charmante dorpjes.
Al van ver zie je Assisi, gelegen op de helling van de Monte Subasio, schitterend in het zonlicht. Vlak voordat je de stad bereikt, is het de moeite waard te stoppen in Santa Maria degli Angeli om de imposante basiliek te bezoeken met de Porziuncola, het kleine kerkje waar Sint Franciscus bad. Een korte maar stevige klim brengt je naar het historische centrum van Assisi, waar je volop tijd hebt om rond te wandelen en de spirituele sfeer op te snuiven. Bezoek zeker de Basiliek van Sint Franciscus met de wereldberoemde fresco's van Giotto, Simone Martini, Cimabue en Pietro Lorenzetti.

Je overnacht opnieuw in Assisi, waar je fietsvakantie in schoonheid eindigt. Op verzoek is een verblijf in een luxe 4 sterrenhotel mogelijk.

Afstand: 27 km
Niveauverschillen: +292m –208m
Verhard: 92%; Onverhard: 8%



Dag 7 Einde van de reis na het ontbijt

Hotels, Prijzen & Fietsen

Hotels: standaard en superior (***, **** en country house)

Prijzen: vanaf € 580

Annuleringsvoorwaarden:

- Tot 30 dagen: € 50 administratiekosten
- 29-21 dagen voor begindatum: 30% van de totale reissom
- 20-14 dagen voor begindatum: 50% van de totale reissom
- 13-6 dagen voor begindatum: 75% van de totale reissom
- 5 dagen-start van de reis: 100% van de totale reissom

In de reis is inbegrepen:

- 6 overnachtingen met ontbijt
- Avondmaaltijden wie voor de halfpension versie geboekt heeft (niet de superior hotel versie)
- App Ride with Gps met gps-tracks en routeinformatie. Toegang met QR-code. PDF met papieren routebeschrijvingen en kaarten in de App
- Bagagetransport van hotel naar hotel
- Toerinformatie
- Routebriefing op avond van aankomst
- Parkeerplaats bij het hotel (niet bij Hotel dal Moro ****)

Niet inbegrepen:

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

De huurfietsen: Hybride fietsen, e-bikes en Gravelfietsen
De fietsen worden geleverd met een fietstas, slot, bandenlichters, pompje, telefoonhouder (1 per kamer) en reserve binnenband.

Reisinformatie:
Begin van de reis: Assisi / **Einde van de reis:** Assisi

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