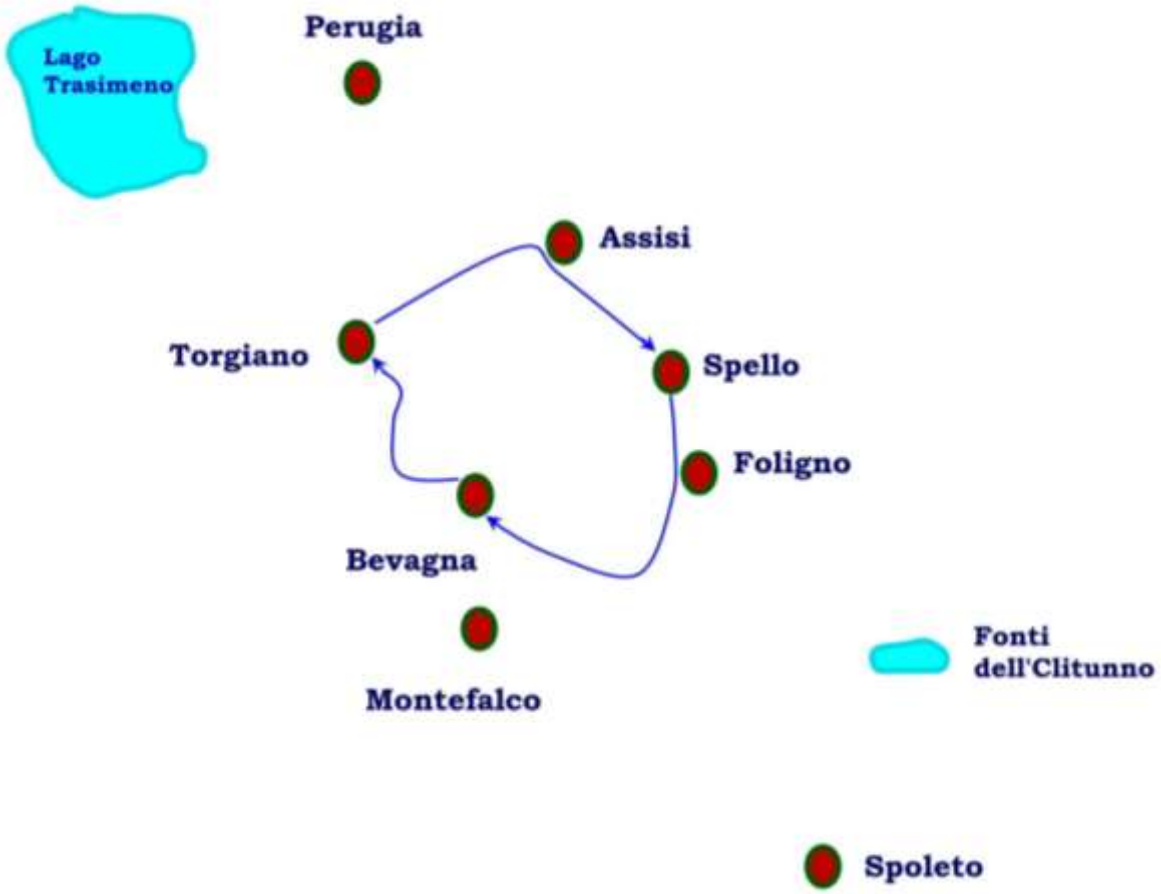
Short break in Umbria (CG 009 UMB)
Un breve viaggio in bicicletta in Umbria di 4 o 5 giorni



Short Break – Esperienza in Valle Umbra
Questo affascinante viaggio in bicicletta vi darà l'opportunità di attraversare la **bellissima Valle Umbra**, una delle aree più suggestive dell'Umbria. Questa **verde e fertile vallata**, che si estende da Assisi a Spoleto, è da sempre un luogo ideale dove insediarsi: non a caso qui sorgono alcune tra le **città umbre più importanti e ricche di storia**. Il vostro itinerario inizierà a **Spello**, una cittadina medievale di origini romane, famosa per i suoi **vicoli pittoreschi** e i balconi traboccanti di fiori, scenario perfetto per fotografie indimenticabili. Da qui pedalerete verso la valle in direzione **Foligno**, una città vivace e culturalmente attiva, ideale anche per chi ama fare shopping. Foligno offre inoltre un'elegante via dedicata a **bar, ristoranti e locali tipici**, perfetti per una pausa gourmet. Proseguirete poi verso **Bevagna**, un vero gioiello culturale, noto per il suo **centro medievale perfettamente conservato** e per gli eventi storici che animano la città durante l'anno. Bevagna si trova nel cuore della zona vinicola di **Montefalco**, patria del celebre **Sagrantino**, e avrete l'occasione di degustare ottimi vini nelle numerose enoteche e trattorie locali.
Di nuovo in sella, raggiungerete **Torgiano**, un'altra località rinomata per la produzione vinicola umbra. Qui è particolarmente interessante il **Museo del Vino e dell'Olio**, una tappa consigliata per chi desidera approfondire le tradizioni enogastronomiche del territorio.
Nell'ultimo giorno di viaggio farete ritorno a Spello, ma prima potrete visitare la splendida **Assisi**, città patrimonio UNESCO e luogo natale di **San Francesco** e **Santa Chiara**. Assisi, con il suo **meraviglioso centro storico**, merita una visita approfondita: prendetevi il tempo necessario per scoprire le sue basiliche, le sue piazze e i suoi scorci unici.

Highlights del tour

- **Valle Umbra**: paesaggi verdi, città storiche e tradizioni antiche
- **Spello**: vicoli fioriti e atmosfera medievale
- **Foligno**: shopping, locali tipici e centro vivace
- **Bevagna**: cultura medievale e vini di Montefalco
- **Torgiano**: Museo del Vino e dell'Olio e tradizioni enologiche
- **Assisi**: patrimonio UNESCO e spiritualità francescana



Date del tour: Tutti i giorni da 1 aprile al 31 ottobre, escluso 09/08 - 23/08/2026.

Partecipanti: minimo 1 persona

Livello: 1,5
Tour in bicicletta, facile. Il 2° giorno del tour di 4 giorni sarà leggermente più impegnativo poiché la vostra pedalata sarà diretta a Torgiano invece che pernottare a Bevagna, quindi la tratta in bicicletta sarà più lunga. Attraverserete la Valle Umbra circondati da dolci colline.
L'unico tratto in collina sarà quello che vi condurrà ad Assisi e poi in un dolce sali e scendi fino a raggiungere Spello. Esperienza in bici è sempre necessario.

Distanze giornaliere:
Tour di 5 giorni: fra i 24 km ed i 33 km
Km complessivi: 85 km

Tour di 4 giorni: fra i 33 km ed i 52 km
Km complessivi: 85 km

Programma in breve tour di 4 giorni / 3 notti	**Programma in breve tour di 5 giorni / 4 notti**
Giorno 1 Arrivo a Spello Giorno 2 In bici a Torgiano, passando per Bevagna (52 km) Giorno 3 In bici a Spello, passando per Assisi (33 km) Giorno 4 Partenza dopo la prima colazione	Giorno 1 Arrivo a Spello Giorno 2 In bici a Bevagna passando per Foligno (24 km) Giorno 3 In bici a Torgiano (28 km) Giorno 4 In bici a Spello, passando per Assisi (33 km) Giorno 5 Partenza dopo la prima colazione

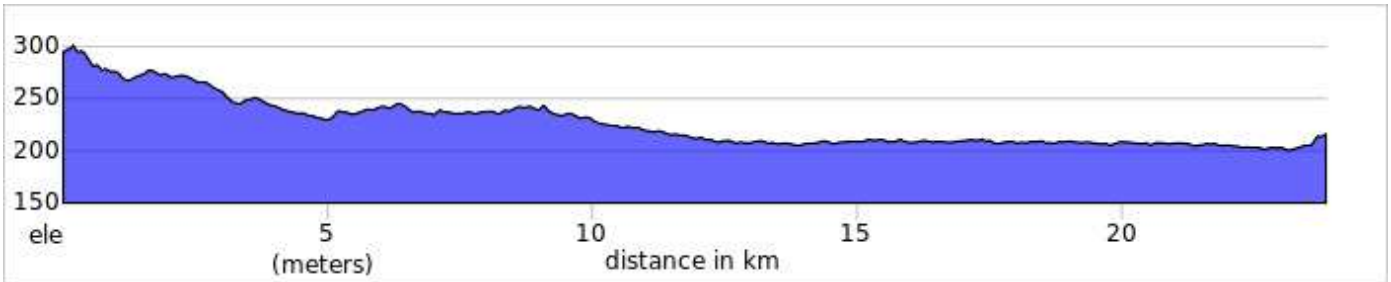
Programma giornaliero del tour 5 giorni / 4 notti:

Giorno 1 Arrivo individuale a Spello
L'hotel *** o **** stelle sarà situato nel centro storico della città e sarà dotato di una terrazza panoramica, con una magnifica vista sulla Valle Umbra e sulle colline circostanti ricoperte da oliveti. Nel tardo pomeriggio, briefing sull'itinerario e consegna biciclette.

Pernottamento e prima colazione a Spello

Giorno 2 Spello – Foligno - Bevagna
La mattina seguente avrete del tempo a disposizione per esplorare **Spello**, una delle **cittadine più affascinanti dell'Umbria**, famosa per i suoi vicoli fioriti e il centro storico di origine romana. Dopo la visita, proseguirete in bicicletta attraverso **Valle Umbra**, direzione **Foligno**, una città vivace e ricca di storia. A Foligno potrete visitare la **Cattedrale di San Feliciano** e il **Museo Archeologico presso Palazzo Trinci**, un bellissimo complesso museale. In alternativa, potrete perdervi tra le **eleganti vie del centro**, ideali per chi ama lo shopping e le passeggiate rilassanti. In particolare, **Via Gramsci** è rinomata per la sua selezione di **ristorantini locali**, perfetti per assaporare la cucina umbra: qui troverete proposte per ogni gusto ed esigenza. Riprendendo il vostro itinerario, pedalerete verso **Bevagna**, città di origini romane immersa nella prestigiosa zona vinicola del **Sagrantino DOCG** e del **Rosso di Montefalco DOC**. Il vostro pernottamento sarà nel **cuore del centro storico**, ideale per vivere appieno l'atmosfera medievale e scoprire i sapori autentici del territorio.

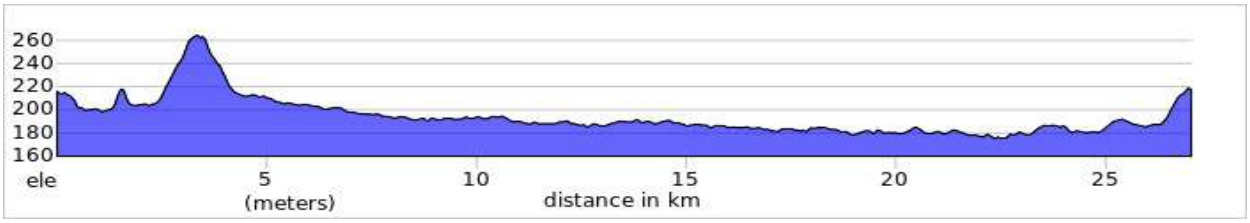
Pernottamento e prima colazione a Bevagna
Distanza: 24 km
Dislivello: +107m – 187m



Giorno 3 Bevagna - Torgiano
Questa mattina, inizierete a pedalare in direzione di **Torgiano**, immersi in uno degli scenari più caratteristici della **Valle Umbra**. La giornata inizierà con una breve salita che attraversa il **borgo fortificato di Torre del Colle**, per poi proseguire con una piacevole discesa verso la valle. In epoca antica anche **Torgiano** era una città fortificata, e la **Torre Baglioni** domina ancora oggi il panorama come testimonianza della sua **storia medievale**. La cittadina sorge in un contesto collinare, proprio alla confluenza dei fiumi **Tevere** e **Chiascio**, un luogo ricco di fascino naturale e tradizioni agricole. Durante l'Alto Medioevo, i monaci **Benedettini** introdussero qui uliveti e vigneti, contribuendo a plasmare il paesaggio e dando origine a una delle regioni vinicole più rinomate d'Italia. È in quest'area che si produce il celebre **Torgiano Rosso Riserva**, uno dei vini umbri più apprezzati. Dedicherete parte della giornata alla visita del **Museo del Vino**, ospitato nel **Palazzo Graziani-Baglioni**. Il museo offre una **panoramica completa sulle tecniche di vinificazione** attraverso i secoli e custodisce una ricca collezione artistica, con reperti che vanno

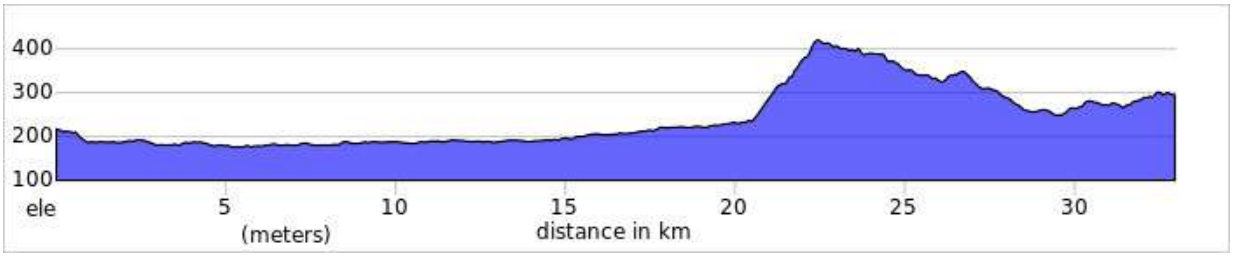
dal periodo **etrusco** fino all'età **contemporanea**: una tappa imperdibile per appassionati di storia, arte ed enologia. Pernottamento in Hotel *** stelle.

Pernottamento e prima colazione a Torgiano
Distanza: 28 km
Dislivello: +189m – 186m



Giorno 4 Torgiano – Spello, passando per Assisi.
Oggi attraverserete la **Valle Umbra** pedalando lungo tranquille **stradine di campagna**, immerse in un paesaggio che alterna campi coltivati, casali rurali e oliveti secolari. La vostra meta sarà **Assisi**, una delle città più iconiche dell'Umbria. Prima di raggiungere il centro storico, dovrete affrontare una **ripida salita**, inevitabile poiché Assisi sorge in posizione elevata, arroccata sul fianco del Monte Subasio. Una volta arrivati in città, però, capirete subito che lo sforzo è stato ampiamente ripagato: Assisi vi accoglierà con il suo **immenso patrimonio artistico**, i vicoli medievali e le vedute mozzafiato sulla valle sottostante. Dopo la visita, riprenderete il percorso in bici in direzione **Spello**, seguendo un itinerario **panoramico tra gli oliveti**. Questa tratta è particolarmente incantevole, perfetta per godersi la natura e rientrare con calma in uno dei borghi più affascinanti della regione.

Pernottamento e prima colazione a Spello
Distanza: 33 km
Dislivello: +398 – 320m



Giorno 5 Fine del Tour
Prima colazione e termine di questo breve ma intenso viaggio in bici!

Hotel: *** o **** o *****

Prezzo a persona 2026: a partire da soli €344 p.p.
Vivi un'esperienza indimenticabile a partire da **€ 344 a persona**, in camera doppia o twin in hotel standard.

Pronto a partire? Richiedi subito il tuo **preventivo personalizzato** – saremo felici di preparare un'offerta su misura per te!

Il prezzo include:

- 3 o 4 pernottamenti e prime colazioni
- PDF con descrizioni dell'itinerario e mappe dell'itinerario
- App con tracce / descrizioni / tour info accesso con 1 QR code a camera. PDF con descrizione degli itinerari e mappe in cartacee su richiesta
- Trasporto bagaglio
- Assistenza
- Briefing sull'itinerario nell'hotel di arrivo

Non incluso nel prezzo:

- Tasse di soggiorno ove previste
- Tutto ciò non espressamente menzionato sotto ''il prezzo include"

Le nostre bici: E-Bike, Ibride

Inizio/Fine: Arrivo individuale a Spello e partenza da Spello

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