Een eno-gastronomische fietsreis (CG 002 UMB)
Kookcursus, heerlijke wijnen en uitstekende lokale gerechten

Een 8-daagse fietstocht



Deze tour voor fijnproevers biedt de mogelijkheid om het prachtige groene en heuvelachtige Umbrië op een andere manier te leren kennen, dankzij deze perfecte combinatie van fietsen in een landelijke omgeving, het verkennen van cultureel interessante stadjes en het ontdekken van de uitstekende wijnen en gastronomische tradities. Umbrië is een gebied van zongerijpte wijnen, groene pittige olijfolie, verse geitenkaas, kruidige salami's en geurende rauwe hammen. De reis begint in Spello, een liefelijk middeleeuwse plaats, gebouwd tegen de helling van de Monte Subasio. De smalle steegjes zijn vrolijk opgefleurd met bloempotten en bieden mooie uitzichten over de vallei. 's Avonds heeft u een proeverij-diner, een uitstekende manier om kennis te maken met de umbrische delicatessen.
De eerste fietstocht brengt u naar Spoleto, een cultureel interessante stad en bekend vanwege zijn muziekfestival 'Festival dei due Mondi'. De volgende ochtend heeft u nog genoeg tijd om het oude stadscentrum te bezoeken of u zou een wandeling op de Monteluco kunnen maken. In de middag een kookcursus met de chef van het hotel. De fietstocht naar het wijnstadje Montefalco is kort. De volgende dag fietst u verder en passeert Bevagna, dat in de vallei ligt en een gezellig oud centrum heeft. Het eindpunt van deze dag is Torgiano, een klein stadje in een bekend wijngebied. U bezoekt de wijnkelders van de Lungarotti en zal hun heerlijke wijnen proeven. De volgende dag heeft u twee keuzes: een natuurtocht in de omgeving van Torgiano of een cultuurdag met een bezoek aan Perugia. 's Avonds een heerlijk diner in een restaurant waar u truffelgerechten proeft.

De laatste dag brengt u naar het sierlijke, middeleeuwse Assisi, de stad van Franciscus en Clara.

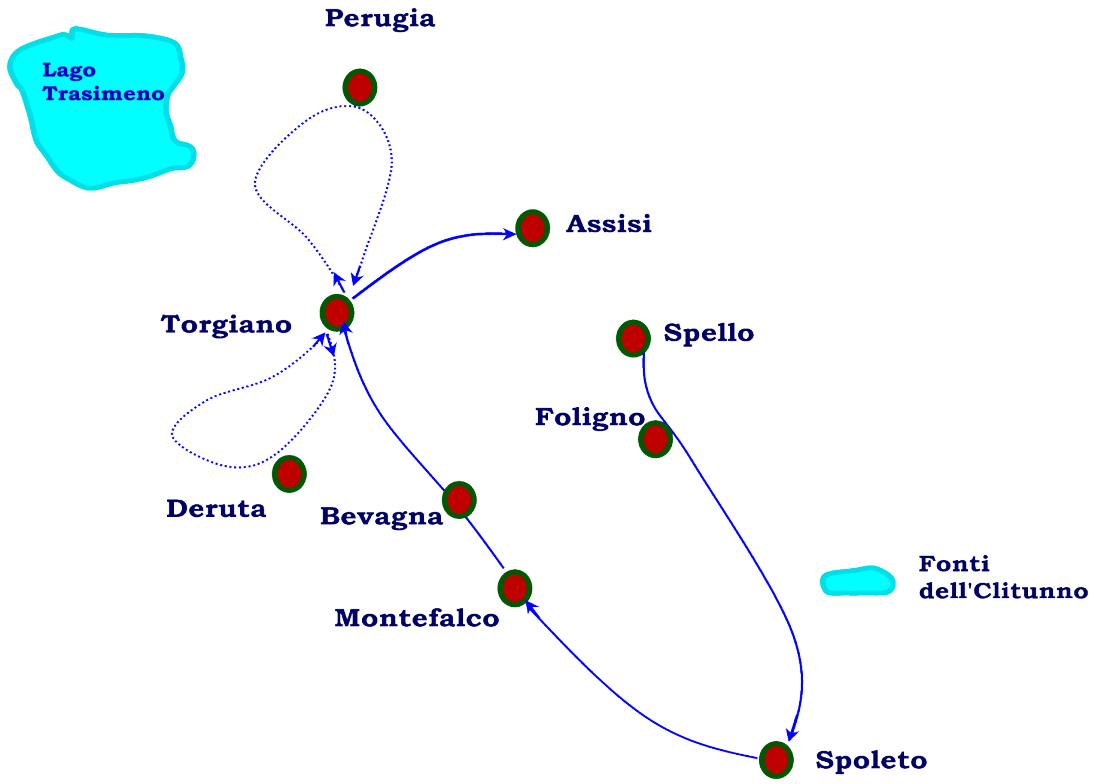


Periode: Elke dag van de week van 01 april tot 31 oktober, (exclusief 09/08 - 23/08/2026). Tijdens Spoleto Festival (26/06 - 12/07/2026) op aanvraag.

Deelnemers: minimum 2 personen

Moelijkheidsgraad :2
Gemiddelde zwaarte. U fietst door een landschap met zacht glooiende heuvels. De route loopt voor een deel door de vallei en door de heuvels die de vallei omringen. Wanneer er heuvels zijn, dan is de steilere klim kort of de langere klim niet te steil. Op sommige dagen is er de mogelijkheid om te kiezen tussen een zwaardere of lichtere variant. Dagelijkse afstanden tussen 15 en 47 km.
Totale km: minimum 169 km en maximum 190 km

Treasures of the green valley



Programma dag per dag:

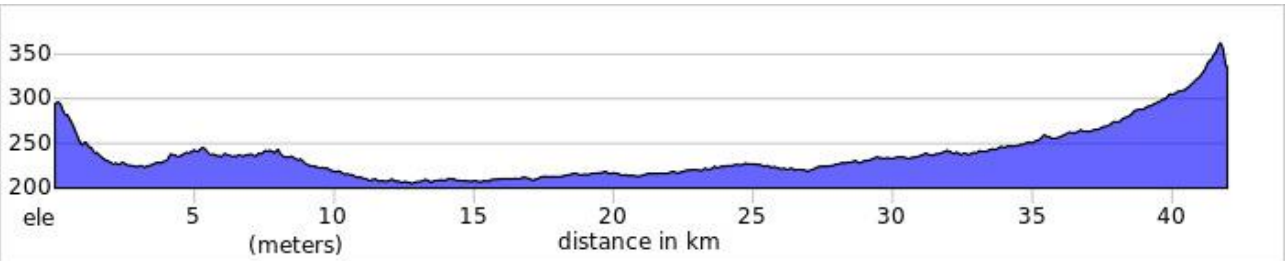
Dag 1 Spello
U komt aan in Spello en overnacht in een **** hotel, gelegen in het historische centrum. Het hotel heeft een mooi terras met een fantastisch uitzicht over de vallei 'Valle Umbra' en de omliggende heuvels. Aan het einde van de middag heeft u een briefing met de lokale agent en worden de fietsen (indien gehuurd) en de routebeschrijvingen overhandigd.
'Om 18.15 uur heb je een tasting menu in een Enoteca:
- Bruschette met 2 verschillende olijfolies en verse tomaten/ witte wijn Fendi*
-Tagliatelle met truffel (als je niet van truffel houdt zijn er tagliatelle met verse tomaten) / wijn
Brunello of Super Tuscan*
- Gehaktballetjes van Chianina met salade / wijn Sagrantino 25 anni Caprai*
- Dessert, caffè en grappa

* of soortgelijke wijn

Overnachting met ontbijt en diner in Spello

Dag 2 Spello - Spoleto
U verlaat Spello en daalt af naar Foligno, een gezellige winkelstad met leuke restaurantjes en een mooie domkerk. Dan fietst u naar Spoleto over rustige landwegen en het Assisi-Spoleto fietspad. Uw **** hotel ligt aan de rand van het oude centrum van de stad.

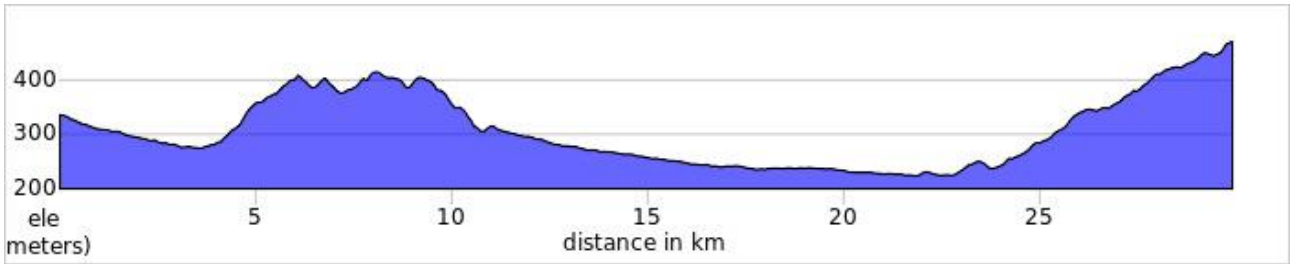
Overnachting met ontbijt in Spoleto
Lengte: 42 km
Hoogteverschil: + 258m -217m
Hoogte aan het begin van de route: + 290m
Hoogte aan het einde van de route: 350 m
Hoogste punt: + 320 m



Dag 3 Spoleto
Vanochtend heeft u tijd om Spoleto te bezoeken of u kan een wandeling van 11 km op de Monteluco maken (routebeschrijving op verzoek bij boekingEr is veel te zien in Spoleto: het gerestaureerde kasteel, het middeleeuwse aquaduct, een Romeins huis, het Romeinse theater annex museum, de kathedraal, een moderne kunstmuseum en nog veel meer. 's Middags* heeft u een kookcursus (1,5 uur) en u leert om een Umbrische 'antipasto' en 'primo' of 'antipasto' en 'secondo' te maken. Tijdens het diner proeft u deze gerechten.
In sommige gevallen kan het programma omgedraaid worden: 's morgens de kookcursus met lunch en 's middags heeft u dan een vrije middag.

Dag 4 Spoleto-Montefalco
Weer in het zadel fietst u door de heuvels, omringd door vele olijfboomgaarden, naar het wijnstadje Montefalco. Om het stadje te bereiken moet u even klimmen, maar het 'Balkon van Umbrië' is zeker de moeite waard om te bezoeken. Montefalco, bekend vanwege zijn Sagrantino docg wijnen, heeft een middeleeuws centrum met een mooi museum, dat u in de San Francesco kerk vindt. Er zijn vele gelegenheden om de heerlijke wijnen te proeven

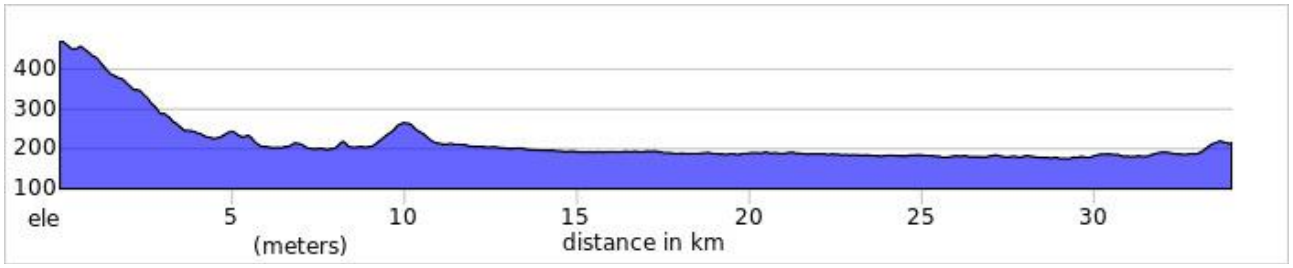
Overnachting met ontbijt in Montefalco
Afstand 29,9 km
Hoogteverschil: + 472m -380m





Dag 5 Montefalco - Torgiano
Vandaag bezoekt u eerst Bevagna, een stadje gesticht in de Romeinse tijd. Het heeft een gezellig middeleeuws plein, een echt ontmoetingspunt voor de bewoners, met een fontein en twee Romeinse kerken. U verlaat Bevagna en een korte, vrijwel vlakke rit brengt u naar Torgiano. Torgiano ligt aan de samenvloeiing van de Chiascio en Tiber en was in de middeleeuwen een gefortificeerde plaats. Een echte aanrader is het wijnmuseum met zijn rijke kunst- en aardewerkverzameling van de Etruskische tot moderne tijd.
Aan het einde van de middag heeft u een wijnproeverij in de Osteria van de bekende wijnmakersfamilie, de Lungarotti. Uw *** of ***** hotel ligt in het oude centrum van de stad

Overnachting met ontbijt en wijnproeverij in Torgiano
Afstand: 34,1 km
Hoogteverschil: + 202m -456m

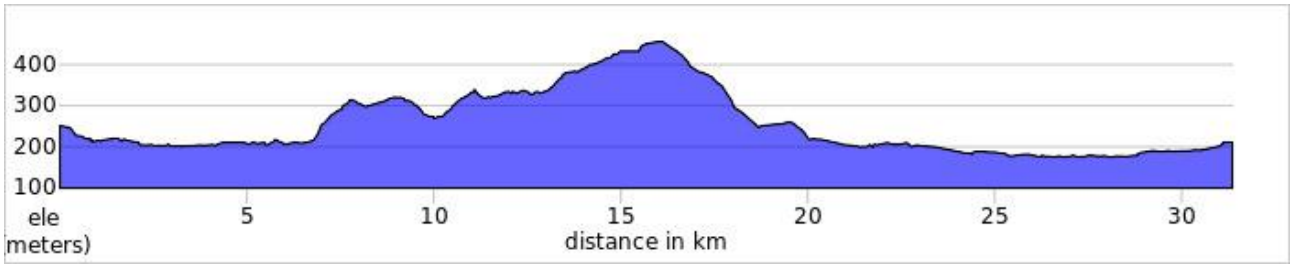


Dag 6 Een bezoek aan de stad Perugia of een natuurtocht door de omgeving van Torgiano

Vandaag zijn er twee opties:

U kunt de provinciehoofdstad Perugia bezoeken. Het levendige centrum heeft kleine steegjes, karakteristieke pleinen, middeleeuwse kerken, renaissance stadspaleizen, museums en galerijen. Deze mooie stad zal zeker een onvergetelijke indruk achterlaten. U keert weer terug te fiets naar het vredige en gastvrije Torgiano.

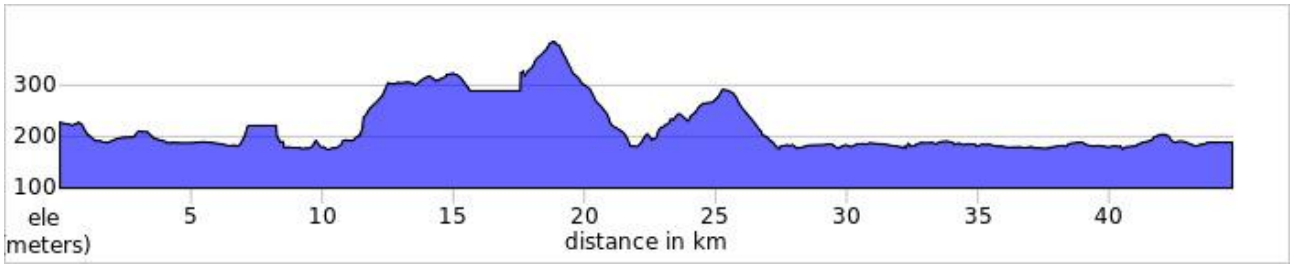
Afstand: 33 km
Hoogteverschil: + 400m -442m
Start: + 220m
Eindpunt: 220m
Hoogste punt: +457m



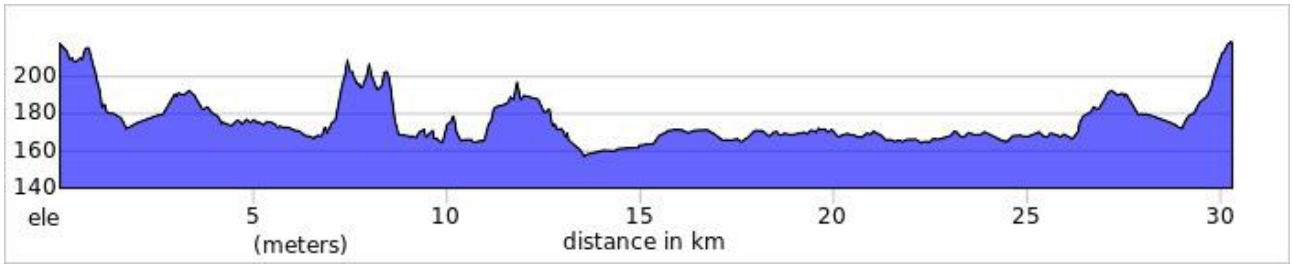
of

Een rit door de omgeving van Torgiano
Vlakbij Torgiano (6 km) ligt Deruta, wereldbekend vanwege zijn hoge kwaliteit aardewerk. Het stadje heeft op een heuveltop zijn oude stadscentrum en beneden in de vallei het nieuwe woongedeelte met de vele aardewerkateliers. Veel Italiaanse en buitenlandse musea, m.n. het Victoria and Albertmuseum, hebben aardewerkstukken uit deze stad tentoongesteld. In het oude centrum is een kunstgalerij en aardewerkmuseum. De volgende stop is het heiligdom Madonna dei Bagni. De kerk en klooster zijn gebouwd na een wonder in 1657. Binnen in de kerk zijn meer dan 600 votief tegels in de Deruta aardewerkstijl. U fietst door een heuvelachtig landschap met typische Umbrische gehuchten en dorpen tot u weer in de vallei afdaalt om terug te keren naar Torgiano.

Langere route:
Afstand: 51 km
Hoogteverschil: + 604m - 603m



Kortere route
Afstand: 35 km
Hoogteverschil: + 209 -208m



's Avonds heeft u een special diner in een nabijgelegen restaurant. Hier proeft u typische Umbrische gerechten (voorafje, 'primi' (pasta of risotto), 'secondo' (hoofdgerecht) en groente. Voor de liefhebber van de zwarte truffel kunt u ook kiezen voor het truffelmenu "Diamanten van de keuken."

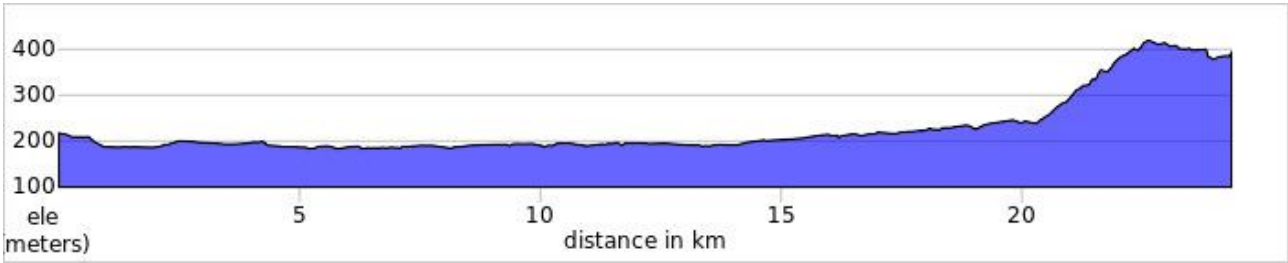
Overnachting met ontbijt en diner in Torgiano



Dag 7 Assisi
Vandaag een niet lange rit, die u de tijd geeft om Assisi te bezoeken. U steekt de vallei over en fietst over rustige landwegen. Assisi, dat zoals veel Umbrische steden op een

heuveltop gebouwd is, ziet u al van verre liggen. U passeert u S.Maria degli Angeli, waar ook een grote Franciscaanse basiliek te bezichtigen is. Onder zijn indrukwekkende koepel bevindt zich het eenvoudige kerkje 'Porziuncola'. Franciscus woonde hier en kwam er om te bidden.
Het oude centrum van Assisi is goed bewaard gebleven en u waant zich in een ver verleden. Er is veel te zien, zoals de Franciscus-basiliek met zijn mooie fresco's van Giotto, Simone Martini, Cimabue en Pietro Lorenzetti, de heilige Clara-kerk, de domkerk en de vele musea.

Overnachting met ontbijt in Assisi
Afstand: 24,4 km
Hoogteverschil: + 251m -54m
Start: + 220m
Eindpunt: 380m
Hoogste punt: +380m



Dag 8 Einde reis na het ontbijt

Hotels standard / kamers standard:
*** of ****

Hotels superior / kamers superior:
*** superior of ****

Prijzen per persoon 2026: vanaf slechts €970 p.p.
Beleef een onvergetelijke reis vanaf **€970 per persoon**, op basis van een weepersoonskamer in comfortabele standaardhotels.

Klaar om te vertrekken? Vraag vandaag nog je **persoonlijke prijsvoorstel** aan – we stellen met plezier een reis op maat voor je samen!

In de reis is inbegrepen:
- 7 overnachtingen met ontbijt
- 1 wijnproeverij - tastingmenu in Spello
- 1 proeverij diner in Torgiano
- 1 wijnproeverij in Torgiano
- 1 kookles in Spoleto met diner.
- App Ride with Gps, QR code download: tracks gps and toer informatie, PDF met routebeschrijvingen en kaarten op verzoek per Email
- Bagagetransport

- Back-up service
- Ontmoeting met lokale agent in starthotel

Niet inbegrepen:
- Toeristenbelasting welke direct in het hotel betaald moet worden

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