

## Een kostelijk...fietspad van Assisi naar Spoleto

Een 5 of 6 daagse fietsvakantie

Code tour: ITUMB03C



Deze Assisi-Spoleto fietsreis is eenvoudig en voor iedereen geschikt. De route volgt grotendeels een fietspad, dat aangenaam vlak is. Het doorkruist de Umbrische vallei en passeert drie historische steden van groot belang: Assisi, Bevagna en Spoleto.

Deze tour is een prachtige combinatie van ontspannen fietstochten en heerlijk eten en drinken. De reis begint in Assisi waar tijd genoeg is om deze prachtige en fascinerende stad te ontdekken. De kookcursus waar typische Umbrische gerechten gekookt worden, wordt bij een wijnboer vlakbij Assisi georganiseerd. Bij Assisi begint het Assisi-Spoleto fietspad. Je fietst door het mooie Umbrische landschap van de vallei 'Valle Umbra', die omringd is door groene heuvels en bergen. Karakteristiek voor deze vallei zijn de middeleeuwse stadjes, gebouwd op heuveltoppen of in de vallei zelf. Je passeert het kleine historische centrum van Cannara, bekend vanwege zijn uienproductie, en vervolgt verder tot Bevagna, het Romeinse Mevania, dat op de lijst van mooiste stadjes van Italië staat (Borghi più belli d'Italia). In het centrum getuigen nog enkele monumenten aan het glorieuze Romeinse verleden. Voordat je Bevagna bereikt bezoek je een wijnboer en geniet je de heerlijke Umbrische wijnen en enkele typische lokale producten zoals kaas en bruschetta. De volgende dag na het ontbijt weer op de fiets. Het fietspad loopt voor een groot deel parallel aan het riviertje Maroggia. Er is een mooi uitzicht op de heuvelsteden Montefalco, stad van de Rosso di Montefalco en Sagrantino wijnen, en Trevi, hoofdstad van de olijfolie. In Campello kan het het fietspad even verlaten worden om naar de bronnen van het riviertje de Clitunno te fietsen. Dan nader je Spoleto met al van verre een mooi zicht op het kasteel dat hoog boven de stad

uittorent. In Spoleto is er veel te zien, zoals de burcht, de domkerk met mooie fresco's, de Ponte delle Torri, het Romeinse huis en vele musea! s 'Avonds een 'nouvelle cuisine' diner in een gerenommeerd restaurant waar lokale producten in een modern culinair jasje gestoken worden.

\* Er zijn nog steeds werkzaamheden aan het fietspad, zodat sommige delen over rustige landwegen gaan. Het tweede deel van Bevagna-Spoleto is geheel fietspad tot aan Spoleto.

De reis kan met een dag verlengd worden. Op deze dag heeft u de mogelijkheid om een rondrit naar Spello te maken om deze prachtige stad te bezoeken. De route gaat over rustige landwegen naar Spello, dat op de hellingen van Monte Subasio ligt. Er is veel te zien, de Villa van de Mozaïeken, de fresco's van Pinturicchio in de kerk van Santa Maria Maggiore en de Romeinse poort van Porta Consolare.



## Assisi-Spoleto bike path



**Niveau 1:** eenvoudig fietsen in de vallei over fietspad of rustige landwegen. Geschikt voor iedereen, ook voor wie weinig fietservaring en training heeft. Families kunnen de fietstocht ook met jongere kinderen doen, want de dag afstanden zijn kort en er is weinig niveauverschil (minder dan 200m), maar kinderen moeten wel gewend zijn om te fietsen, want stadjes binnen fietsend kan het verkeer wat intenser zijn. De routes per dag zijn circa 3 uur fietsen en er is dus tijd genoeg om de cultureel interessante stadjes langs de route te bezoeken.

Afstanden: tussen 24-35 km

Totale km: 5 daagse reis minimum 59 km

6 daagse reis 93 km

**Periode:** iedere dag van de week, van april tot eind oktober (overige maanden op verzoek)

**Deelnemers:** vanaf 2 personen



### **Programma 4 dagen**

- Dag 1 Individuele aankomst in Assisi
- Dag 2 Kookles en tijd om Assisi te bezoeken
- Dag 3 Assisi - Bevagna (24,7 km)
- Dag 4 Bevagna - Spoleto (34 km)
- Dag 5 Einde reis na het ontbijt

### **Programma 5 dagen**

- Dag 1 Individuele aankomst in Assisi
- Dag 2 Kookles en tijd om Assisi te bezoeken
- Dag 2 Assisi - Spello - Assisi (35 km)
- Dag 4 Assisi - Bevagna (24,7 km)
- Dag 5 Bevagna - Spoleto (34 km)
- Dag 6 Einde reis na het ontbijt

## **Dagelijks programma van de 5-daagse / 4-nachten reis:**

### **Dag 1 Individuele aankomst in Assisi**

Het begin van deze reis is in Assisi, bekend als de stad van de HH Franciscus en Clara, is een pelgrimsstad waar veel te zien is. Assisi staat op de werelderfgoedlijst van UNESCO. Zeker een bezoek waard zijn de Franciscus-basiliek, die uit een beneden- en bovenkerk bestaat, de H.Clara basiliek, de hermitage 'Eremo delle Carceri', het San Damiano-klooster en vele musea.

Het \*\*\*\* sterren hotel ligt in het nieuwe deel van Assisi (Santa Maruia degli Angeli) In de late namiddag, levering en instelling van de fietsen (indien gehuurd) en informatie over de route. Een welkom diner in uw hotel, dat een uitstekend restaurant heeft.

Overnachting met ontbijt en diner in Assisi



## Dag 2 Assisi en kookles

Na het ontbijt een transfer per auto naar het wijnbedrijf in de Assisi D.o.c. zone. Na een warm welkom kookt u samen met Annalaura en Maria enkele typische Umbrische gerechten: een vooraf, een pasta of gnocchi en tozzetti of een rocciata. Tijdens de lunch proeft u de gerechten, die gecombineerd worden met verschillende wijnen. Na afloop wordt u naar Assisi gebracht waar u de stad kan bezoeken of u kan terugkeren naar uw hotel.

In Assisi kan u een culturele wandeling maken en een gedetailleerde beschrijving van een stadswandeling laat je alle hoekjes en gaatjes van Assisi ontdekken. Assisi is een plek waar geschiedenis, tradities en kunst harmonieus samen zijn gesmolten.

De ontspannen wandeling gaat door de smalle straatjes en over prachtige pleinen die uitnodigen om van een lekkere 'gelato' of een warme cappuccino te genieten. Er is veel te zien, zoals de basiliek van San Francesco en Santa Chiara, de Rocca Maggiore, de musea en het Forum Romanum. U keert weer terug naar uw hotel met de bus of te voet (3 km)

Overnachting met ontbijt in Assisi en kookcursus/lunch

## Dag 3 Assisi - Bevagna

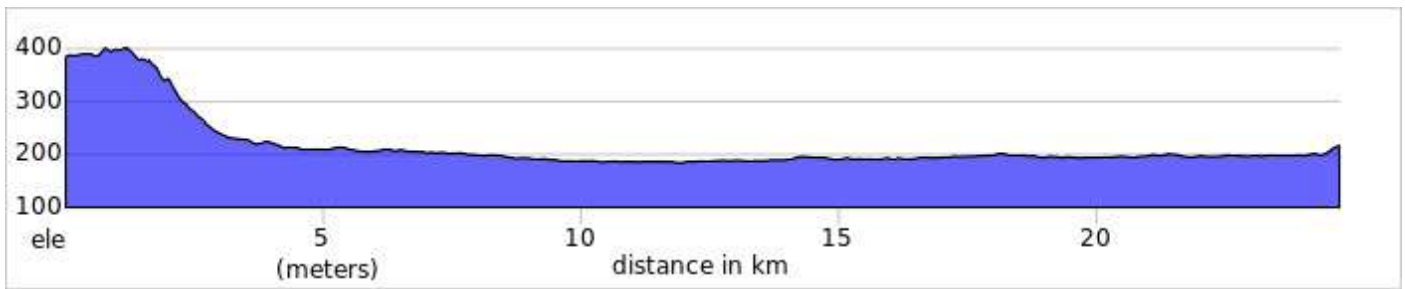
Na het ontbijt de eerste fietsrit, die je naar Cannara brengt. Het is een klein stadje in de vallei, waar twee keer per jaar een 'rode uienfeest' gehouden wordt. De rode ui wordt hier verbouwd en tijdens dit feest of ook in de restaurantjes, worden er allerlei heerlijk uiengerechten aangeboden. Het tweede deel de tocht brengt je naar Bevagna, dat in de vallei gebouwd is en niet zoals de vele andere stadjes op een heuveltop. Bevagna was tijdens de Romeinen een belangrijke plaats, want zij lag aan een tak van de Romeinse Via Flaminia. Ook Bevagna heeft zijn middeleeuwse uiterlijk goed weten te bewaren. Het stadje heeft een mooi centraal plein, Piazza Filippo Silvestri, met een statige fontein, maar hier bevinden zich ook maar liefst twee romaanse kerken, de San Silvestro en San Michele, en het gotische Palazzo dei Consoli. Voordat je Bevagna bereikt is er echter eerst een wijnproeverij in een wijnbedrijf in de Montefalco D.o.c. zone.

Het hotel ligt in het historische centrum.

Overnachting met ontbijt in Bevagna

Afstand: 24,7 km

Hoogteverschil: +99m - 217m



#### Dag 4 Bevagna - Spoleto en een delicioes afscheidsdiner

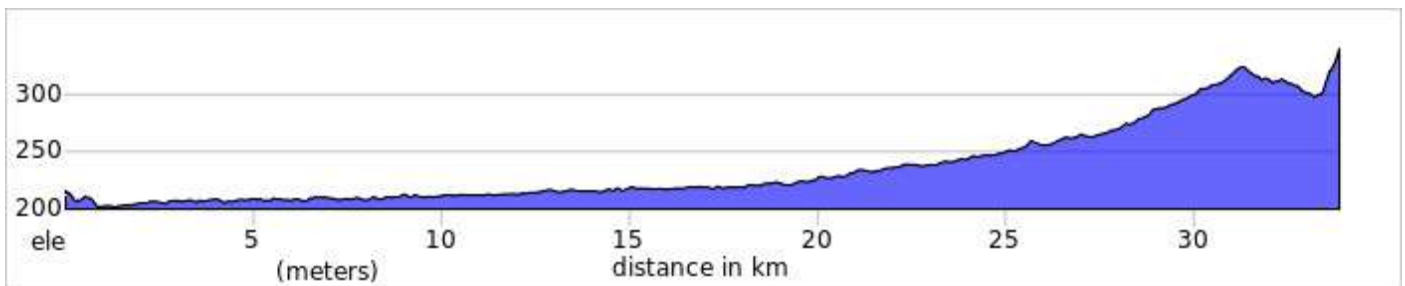
Op deze laatste fietsdag bereik je Spoleto, de antieke hoofdstad Longobarden. De trotse stadsburcht kijkt over de vallei uit. Via het Assisi-Spoleto fietspad kom je de stad binnen. Ook hier is er weer veel te zien en te bewonderen, zoals de bekende Ponte delle Torri, de burcht, de domkerk met fresco's van Filippo Lippi en het Romeinse theater.

Op de laatste avond van de tour wacht een typisch heerlijk diner met regionale producten op je, bereid met een modern en onconventioneel tintje in een van de beste restaurants in Spoleto.

Overnachting met ontbijt en diner in een hotel \*\*\*\* in het historische centrum

Afstand: 34 km

Hoogteverschil: +235m - 71m



#### Dag 5 Einde reis na het ontbijt

Na het ontbijt einde van de gourmet reis



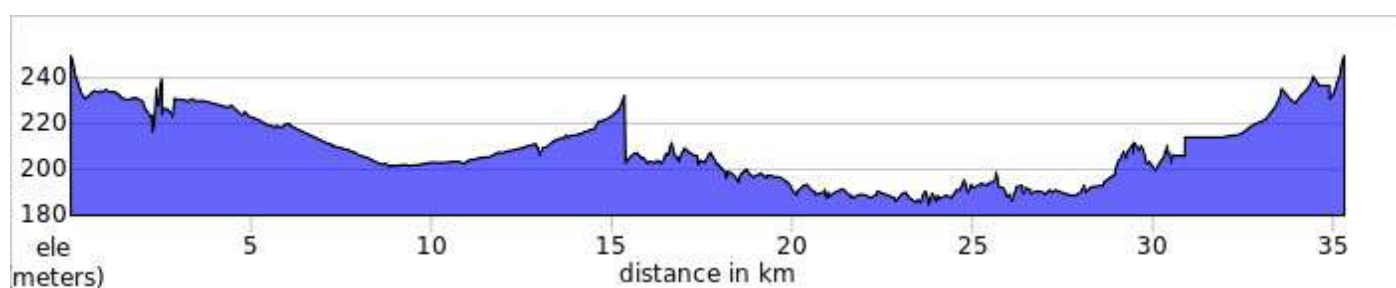
### De reis kan met een dag verlengt worden en een rondrit naar Spello maken

Na het ontbijt de eerste fietsrit om de groene vallei, Valle Umbra, te ontdekken. Over rustige landwegen (geen fietspad) bereik je Spello, dat net als Assisi trots tegen de helling van de Monte Subasio is gebouwd. De stad heeft zijn middeleeuwse charme goed bewaard weten te behouden. Spello heeft kleine steegjes en pleintjes fleurig versierd met bloembakken. De fietsen kunnen aan de voet van het historische centrum blijven staan en wandelend door de klimmende en dalende straatjes wordt het oude centrum ontdekt. Er is tijd genoeg om een terrasje te pakken om te genieten van een verfrissend biertje of glas lokale wijn te drinken en om alle bekende monumenten te bezoeken, zoals de Santa Maria Maggiore kerk met zijn bekende Baglioni-kapel, die met fresco's gedecoreerd is door Pinturicchio, de S. Andrea-kerk, de Pinacoteca, de Romeinse mozaïeken van een villa en de Porta Consolare (Romeinse stadspoort). Dan weer op de fiets en keert je terug naar Assisi.

Overnachting met ontbijt in Assisi

Afstand: 35 km

Hoogteverschil: +151m - 149m



### Prijzen per persoon 2022

5 daagse reis	Prijs in Euro
In een tweepersoonskamer	500
In een eenpersoonskamer	595
Huur Hybride fiets	66
E-bike	115
Helm	5

<b>6 dagen</b>	
In een tweepersoonskamer	555
In een eenpersoonskamer	670
Huur Hybride fiets	75
E-bike	140
Helm	5
Toeslag voor een overnachting in een residenza d'Epoca in Bevagna Orto degli Angeli	
In tweepersoonskamer	45
In eenpersoonskamer	78
Transfer terug naar Assisi aan het einde van de reis (1-4 Personen) om de auto op te halen	45

### Inbegrepen in de prijs:

- 4 of 5 overnachtingen met ontbijt
- diner op eerste avond
- kookles bij wijnboer en lunch met wijnproeverij
- wijnproeverij in Bevagna
- diner in restaurant in Spoleto
- Routebeschrijvingen en kaarten
- gps tracks
- Bagagetransport (op verzoek kunt u een korting krijgen indien geen bagagevervoer gewenst is)
- Wanneer u fietsen gehuurd heeft worden deze door ons in Spoleto weer opgehaald
- Assistentie in geval van problemen
- Culturele informatie

### Niet inbegrepen in de prijs

- lokale toeristenbelasting, die direct in het hotel betaald moet worden  
Assisi € 2,50 per nacht en kinderen t/m 11 jaar gratis - Spoleto € 2,50 en kinderen t/m 13 jaar zijn gratis)



**Ecologico Tours & Meravigliosa Umbria**  
[www.ecologicotours.com](http://www.ecologicotours.com)  
[www.meravigliosaumbria.com](http://www.meravigliosaumbria.com)  
 e-mail [info@meravigliosaumbria.com](mailto:info@meravigliosaumbria.com)  
 tel. (0039) 346 3254167 & (0041) (0) 79 2457505

