

## Un tour in bici da corsa alla scoperta dell'Umbria, della Toscana e delle Marche

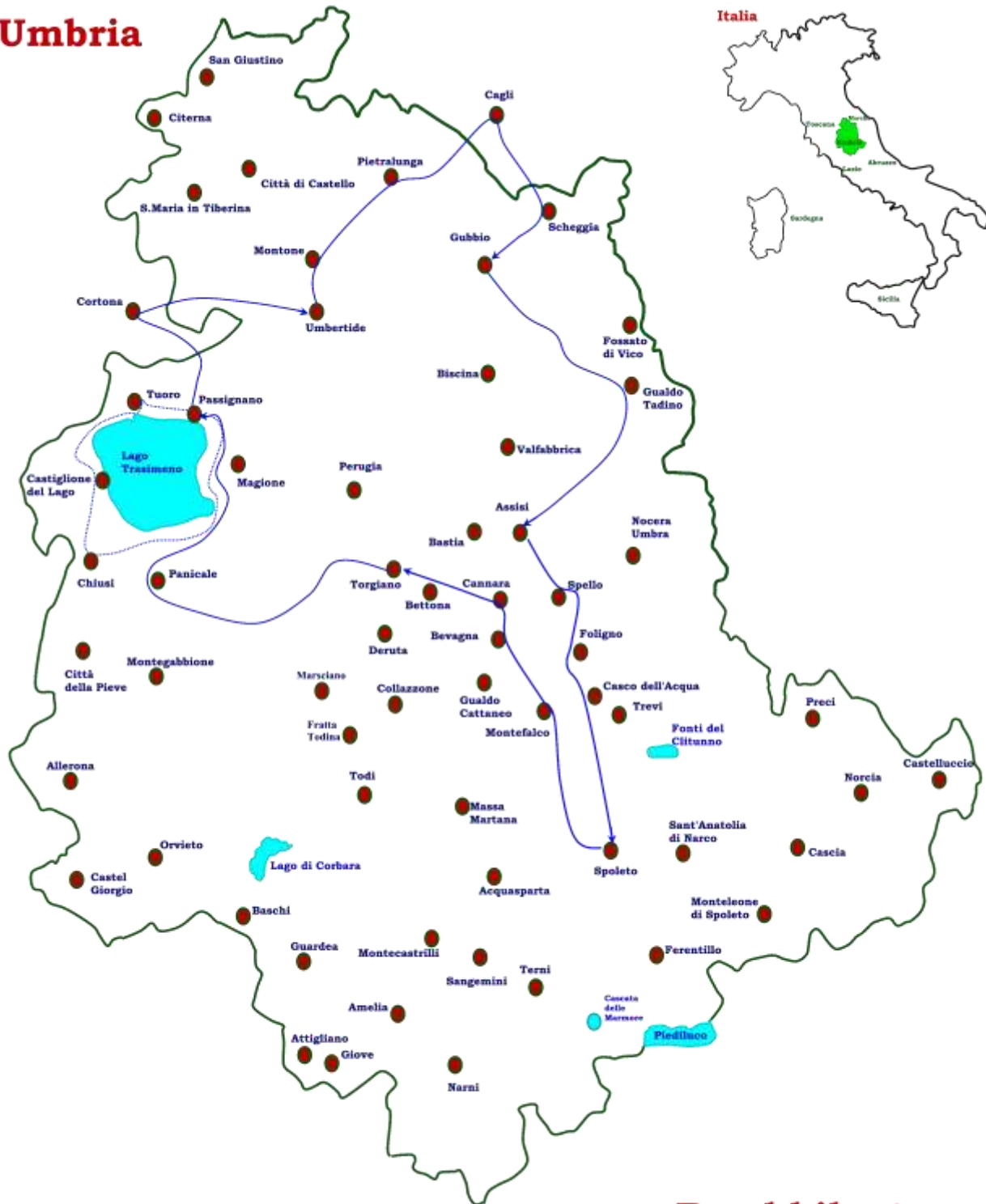
Un viaggio in bici da corsa di 5 o 8 giorni

Codice tour: C004UMB



Questo è il viaggio perfetto per chi ama la bici da corsa, per chi desidera scoprire l'Umbria in tutti i suoi aspetti, ma anche un po' di Toscana e Marche. E' una combinazione ideale di natura, storia, ospitalità e tradizioni locali. Il paesaggio umbro è caratterizzato da dolci colline ricoperte di boschi, vigneti e uliveti verde-argento alternati a fertili vallate dai vari colori. Nella parte settentrionale dell'Umbria il paesaggio cambia e diventa più aspro e incontaminato. Qui il paesaggio con dolci colline diventa più montuoso con belle vedute sugli Appennini. Dopo la tranquillità e la pace che solo la natura vi sa trasmettere, troverete vivaci cittadine con abitanti ospitali e gentili. Suggestive piazze circondate da palazzi maestosi, vicoli misteriosi e tante chiese e castelli impressionanti vi riporteranno nel passato facendovi rivivere atmosfere d'altri tempi.

# Umbria



## Road bike tour

**Periodo:** Tutti i giorni da inizio aprile alle fine di ottobre.  
Tour guidato: su richiesta

**Numero di partecipanti:** da 1 persona.

Questo tour non è adatto a bambini sotto i 14 anni, perché il terreno è troppo collinare ed il tour troppo faticoso.

**Livello: 3/4**

Viaggio con tratti impegnativi su un terreno collinare ondulato. È un tour per ciclisti con esperienza ed in buone condizioni fisiche. Terreno collinare e montano con ripide salite e numero di km giornaliero significativo da percorrere in bici. Si pedala su strade asfaltate e tranquille strade di campagna. Questo tour non è adatto a bambini di età inferiore a 14 anni, perché il terreno è troppo collinare ed i tratti troppo faticosi.

**Distanze medie giornaliere:**

Itinerari più lunghi dai 68 ai 108 km

Itinerari più corti dai 47 ai 94 km.

Km complessivi 5 giorni: min. 242 km massimo 282 km

Km complessivi 8 giorni: min. 448 km massimo 529 km

**Programma 5 giorni:**

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi

Giorno 2 Assisi-Torgiano (108 km o 68 km)

Giorno 3 Torgiano - Passignano sul Trasimeno (80 km)

Giorno 4 Tour ad anello del Lago Trasimeno (94 km)

Giorno 5 Fine del tour dopo la prima colazione

**Programma 8 giorni:**

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi

Giorno 2 Assisi - Torgiano (108 km o 68 km)

Giorno 3 Torgiano - Passignano sul Trasimeno (80 km)

Giorno 4 Tour ad anello del Lago Trasimeno (94 km)

Giorno 5 Passignano - Umbertide (88 km oppure 47 km)

Giorno 6 Umbertide - Gubbio (91 km)

Giorno 7 Gubbio - Assisi (68 km)

Giorno 8 Fine del tour dopo la prima colazione

## Programma giorno per giorno: 8 giorni / 7 notti

### Giorno 1 Arrivo individuale nel vostro hotel ad Assisi

Il viaggio inizia ad Assisi, patrimonio mondiale Unesco. Ad Assisi molti luoghi e monumenti hanno un forte e indissolubile legame con i Santi Francesco e Chiara, che vissero qui nel tredicesimo secolo. L'aspetto e il carattere medievale di Assisi sono ben conservati e c'è veramente tanto da vedere.

Nel tardo pomeriggio, consegna, sistemazione bici (se noleggiate) e briefing sull'itinerario. Pernottamento in hotel \*\*\* o \*\*\*\* stelle vicino al centro storico di Assisi.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi

### Giorno 2 Assisi - Torgiano

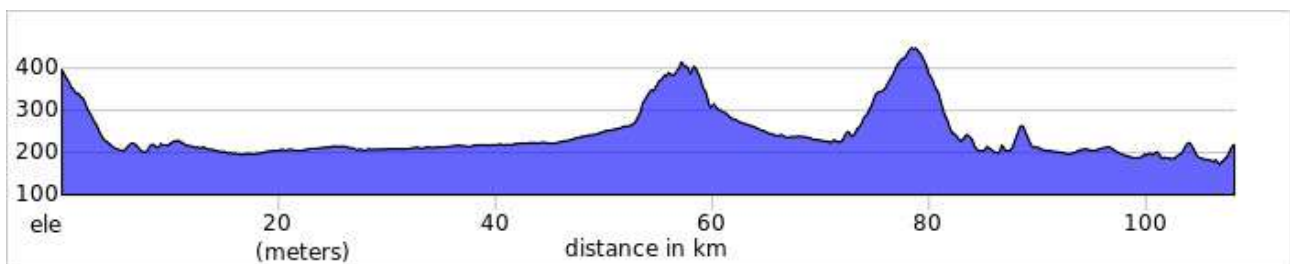
Oggi potrete scegliere fra due itinerari: uno più lungo ed uno più corto. Il giro di oggi è dedicato alla valle di Spoleto, chiamata anche la Valle Umbra. Entrambi gli itinerari terminano a Torgiano che, in epoca medievale, era un villaggio fortificato ed è situato sulla sommità di una collina, alla confluenza dei fiumi Chiascio e Tevere. Interessanti da visitare sono il museo del vino e l'osteria della famiglia Lungarotti, dove potrete degustare i loro ottimi vini. Pernottamento in hotel \*\*\*stelle.

L'itinerario più lungo passerà attraverso l'intera vallata. Il terreno è vario, da pianeggiante a collinare. Passerete piccole città caratteristiche, come Montefalco, costruita su una collina e famosa per i suoi vini eccellenti, e Bevagna, con la sua magnifica piazza medievale.

Pernottamento e prima colazione a Torgiano

Distanza: 108 km

Dislivello: + 774m - 946m



Anche l'itinerario più corto attraverserà piccole cittadine medievali. Lascere il vostro hotel e inizierete il viaggio nella valle di Spoleto, passando per Spello e Foligno, poi il vostro itinerario procederà verso Montefalco, chiamata anche "la ringhiera dell'Umbria", per il suo meraviglioso panorama.

Artisti come Benozzo Gozzoli e il Perugino hanno impreziosito la sua chiesa di San Francesco, oggi un museo, con affreschi meravigliosi risalenti al 15esimo ed il 16esimo secolo. La prossima città che visiterete sarà Bevagna, con la sua caratteristica piazza medievale in cui si ergono due bellissime chiese romaniche.

Pernottamento e prima colazione a Torgiano

Distanza: 68 km

Dislivello: + 552m - 718m



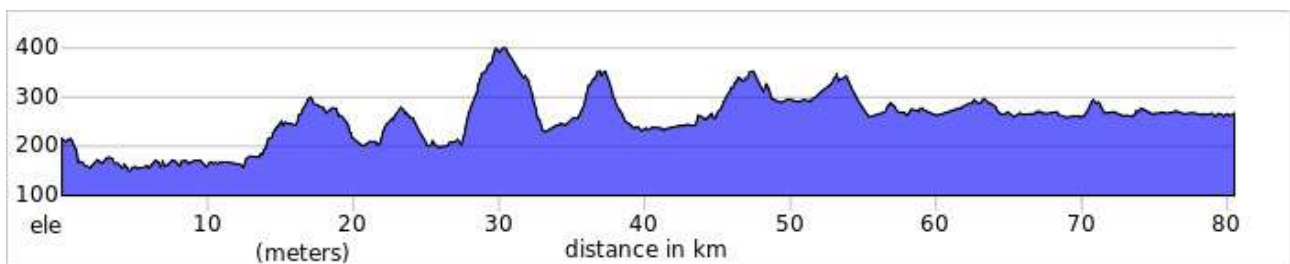
### Giorno 3 Torgiano - Passignano sul Lago Trasimeno

Oggi pedalerete attraversando meravigliosi paesaggi umbri: colline ondulate con alcune salite impegnative da affrontare, ma alla fine sarete ripagati dalle meravigliose viste sul lago Trasimeno. Passerete piccoli e tipici borghi umbri costruiti sulle colline come Castiglion del Fosco, Pietrafitta e Panicale, che conserva ancora il Palazzo del Podestà del 13° secolo. Il Vostro pernottamento è a Passignano, situato sul Lago Trasimeno. C'è una bella spiaggia caratterizzata da vivaci locali. Pernottamento in hotel \*\*\* o \*\*\* stelle con piscina.

Pernottamento e prima colazione a Passignano sul Trasimeno

Distanza: 80 km

Dislivello: + 986m - 934m



### Giorno 4 Giro intorno al Lago Trasimeno

Oggi potrete prendervi un giorno libero oppure fare un giro ad anello attorno al Lago Trasimeno.

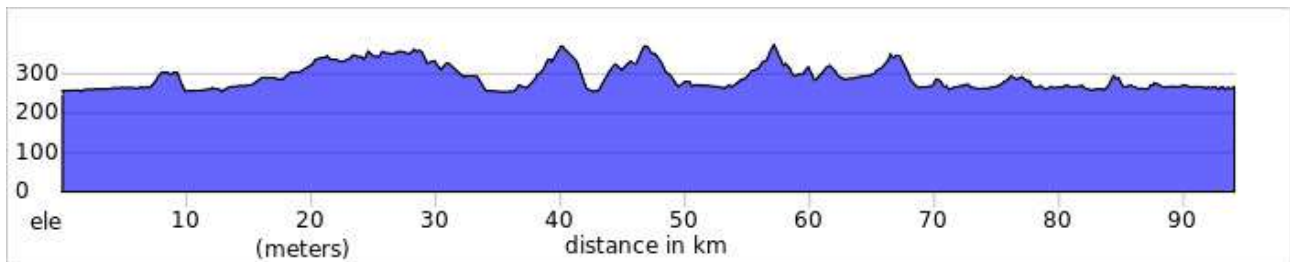


Il Lago Trasimeno è il quarto lago d'Italia per estensione, circondato su tre lati da colline ricoperte di oliveti e vigneti. Il lato verso la Toscana, invece, è una pianura aperta, che attraverserete in direzione Chiusi, una città di origine etrusca, eretta su una collina. Dopo la visita, tornerete al vostro hotel a Passignano per un altro pernottamento.

Pernottamento e prima colazione a Passignano sul Trasimeno

Distanza: 94 km

Dislivello: + 835m - 826m



### **Giorno 5 Passignano - Umbertide**

Anche oggi potrete scegliere fra due itinerari per raggiungere Umbertide.

Il più lungo passerà per Cortona in Toscana.

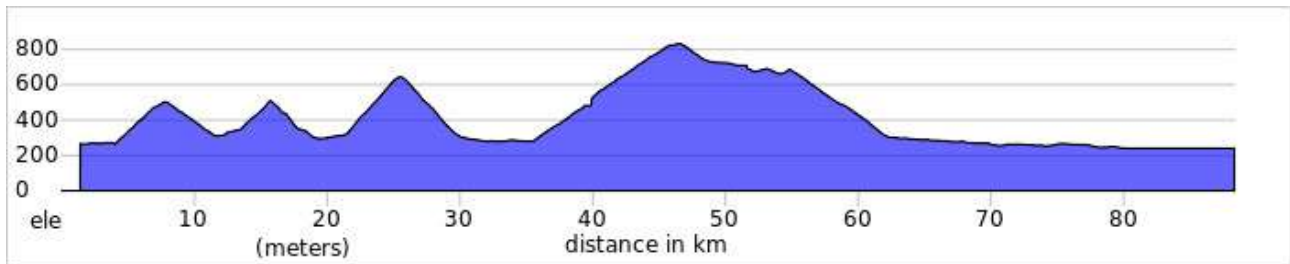
Una bellissima pedalata attraverso la valle del Tevere vi condurrà proprio a Cortona.

Questa vivace cittadina toscana sorge in cima ad una collina. Lasciando Cortona, pedalerete per un paesaggio montuoso con viste spettacolari sulle montagne circostanti.

Pernottamento e prima colazione ad Umbertide

Distanza: 88 km

Dislivello: + 1405m - 1430m



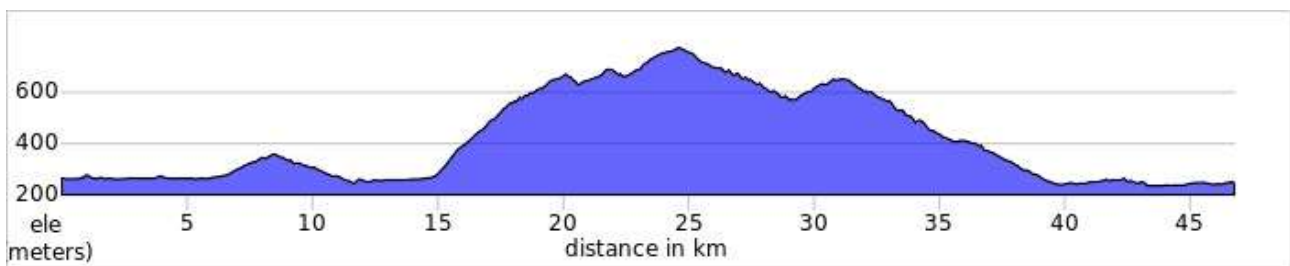
L'itinerario più breve vi condurrà attraverso bellezze naturali incontaminate fino alla tranquilla cittadina di Umbertide. Una ripida salita vi condurrà a Castel Rigone, da dove avrete viste magnifiche sul lago. Poi una bellissima discesa fino alla valle del Tevere ed a Umbertide, il cui centro storico è dominato da una torre maestosa ed i resti di un castello che risale al 1385.

Il vostro pernottamento sarà appena fuori Umbertide in un Country House con piscina.

Pernottamento e prima colazione ad Umbertide

Distanza: 45 km

Dislivello: + 837m - 855m



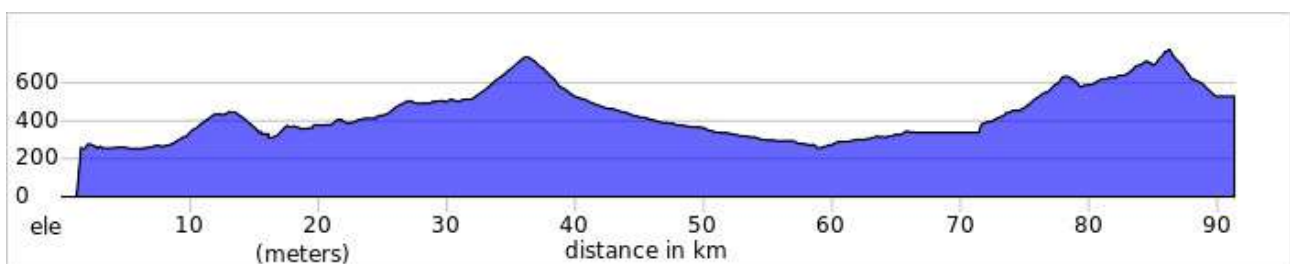
### **Giorno 6 Da Umbertide a Gubbio**

Oggi, pedalando attraverso un paesaggio montuoso, raggiungerete la città fortificata di Gubbio. Vi attenderà un bellissimo giro attraverso le verdi colline dei bassi Appennini. Visiterete Montone, una piccola e tranquilla cittadina costruita nel 482 sulla cresta di una collina e situata fra i torrenti Lana e Carpina, entrambi affluenti del Tevere. Poi, il percorso procederà lentamente in salita fino a Pietralunga con un centro storico in gran parte ancora circondato dalle sue mura e con i resti di un castello Longobardo (8° sec). Entrerete nella regione Marche passando per Cagli e da lì arriverete a Gubbio, dove pernosterete in un hotel \*\*\* o \*\*\*\* stelle in centro storico.

Pernottamento e prima colazione a Gubbio

Distanza: 91 km

Dislivello: + 1292m - 1018m





### **Giorno 7 Gubbio - Assisi**

In questo ultimo giorno del tour, pedalerete nuovamente attraverso un tipico paesaggio collinare umbro, passando incantevoli paesini ancora sconosciuti ai turisti.

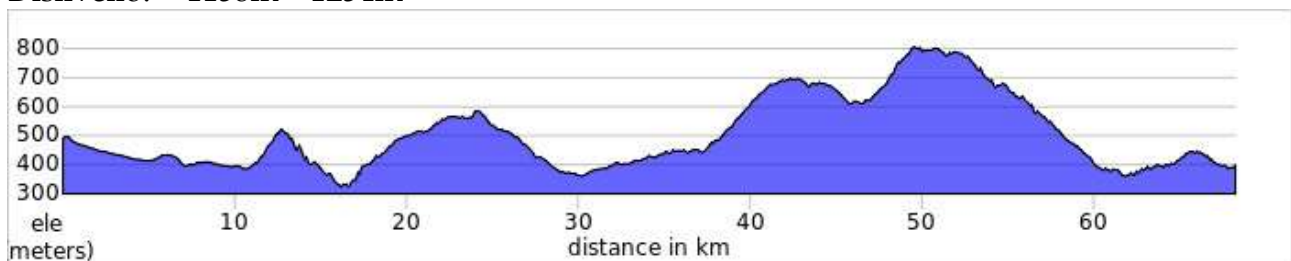
Il primo tratto inizierà con una ripida salita, ma subito dopo, la strada procederà in maniera ondulata fino a condurvi in fondo alla vallata. L'ultimo tratto vi porterà ad attraversare paesini tipici ed a pedalare sul Monte Subasio. Infine, scorgerete Assisi da lontano, costruita alle pendici del Monte Subasio.

Pernottamento in hotel \*\*\* o \*\*\*\* stelle.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Distanza: 68 km

Dislivello: + 1158m - 1254m



### **Giorno 8 Fine del tour**

Prima colazione e termine dei nostri servizi



**Alberghi:**

\*\*\*, \*\*\*\*, \*\*\*\*\* stelle.

**Biciclette:**

Bici da corsa in fibra di carbonio modello Carbon Wilier van het GTR team met Shimano 102 2 x 11 velocità.

**Prezzi viaggio 5/8 gg 2022:**

<b>5 Giorni Hotel Standard - Hotel Viole (3 km da Assisi)</b>	<b>Prezzi in Euro</b>	<b>Prezzi in CHF*</b>
In camera doppia B&B	353	381
In camera singola B&B	425	459
Viaggiatore singolo B&B	460	497
3° persona in camera tripla B&B	215	232
Supplemento mezza pensione	80	86
Supplemento Pasqua e 01/08 - 26/08	10	11
<b>5 giorni Hotel Standard - Hotel la Terrazza</b>	<b>Prezzi in Euro</b>	<b>Prezzi in CHF*</b>
In camera doppia B&B	442	477
In camera singola B&B	519	561
Viaggiatore singolo B&B	554	598
3° persona in camera tripla B&B	250	270
Supplemento mezza pensione	104	112
Supplemento Pasqua e 01/08 - 26/08	10	11
<b>5 giorni Hotel Superior</b>	<b>Prezzi in Euro</b>	<b>Prezzi in CHF*</b>
In camera doppia B&B	472	510
In camera singola B&B	613	662
Viaggiatore singolo B&B	648	700
3° persona in camera tripla B&B	270	292
Supplemento mezza pensione	115	124
Supplemento Pasqua e 01/08 - 26/08	10	11
Bici da corsa in fibra di carbonio (incluso recupero bici al lago Trasimeno)	130	140
Casco	5	5
<b>8 giorni Hotel Standard - Hotel Viole (3 km da Assisi)</b>	<b>Prezzi in Euro</b>	<b>Prezzi in CHF*</b>
In camera doppia B&B	610	659
In camera singola B&B	763	824
Viaggiatore singolo B&B	818	883
3° persona in camera tripla B&B	375	405
Supplemento mezza pensione	142	153
Supplemento Pasqua e 01/08 - 26/08	15	16
<b>8 giorni Hotel Standard - Hotel la Terrazza</b>	<b>Prezzi in Euro</b>	<b>Prezzi in CHF*</b>
In camera doppia B&B	642	693
In camera singola B&B	800	864

Viaggiatore singolo B&B	855	923
3° persona in camera tripla B&B	395	427
Supplemento mezza pensione	145	157
Supplemento Pasqua e 01/08 - 22/08	15	16
<b>8 giorni Hotel Superior</b>	<b>Prezzi in Euro</b>	<b>Prezzi in CHF*</b>
In camera doppia B&B	855	923
In camera singola B&B	1.104	1.192
Viaggiatore singolo B&B	1.159	1.252
Supplemento mezza pensione	185	200
Supplemento Pasqua e 01/08 - 22/08	20	22
Bici da corsa in fibra di carbonio	190	205
Casco	5	5

**\* I prezzi in Franchi Svizzeri possono subire variazione dovuta al tasso di cambio Euro-CHF.**

#### **Il prezzo include:**

- Informazioni sul tour e materiale informativo
- 4 o 7 notti con prima colazione
- 4 o 7 cene se avrete prenotato la mezza pensione
- Trasporto bagagli di hotel in hotel
- Servizio di assistenza, emergenza 7 giorni su 7
- Descrizioni dell'itinerario in inglese, tedesco, italiano o olandese, mappe e informazioni
- Tracce Gps disponibili su richiesta
- Briefing sull'itinerario il giorno di arrivo

#### **Non incluso nel tour**

- Tassa di soggiorno locale da pagare direttamente in albergo.  
L'importo dipende dalla città e dalla categoria dell'hotel (Assisi, Passignano, Spoleto, Umbertide & Gubbio)
- Tutto quanto non espressamente menzionato alla voce ' Il prezzo include'



**ECOLOGICO TOURS**

#### **ECOLOGICO TOURS**

Cantonal 41B / B19 marmotta

6565 San Bernardino

Svizzera/Schweiz/Suisse

info@ecologicotours.com

tel. (0039) 3463254167 – (0041)(0) 79 2457505

www.ecologicotours.com

www.meravigliosaumbria.com