

I tesori della verde valle Umbra

Un viaggio in bici di 7 giorni

Code tour: C006UMB



Un magnifico viaggio in bicicletta percorrendo tranquille strade di campagna, tra campi colorati, con uno splendido paesaggio caratterizzato da colline ricoperte di ulivi verde-argento e fertili vigneti. L'Umbria è stata elogiata per la sua bellezza incontaminata fin dai tempi dei romani, per il suo verde, i numerosi laghi, fiumi, sorgenti rinfrescanti, ruscelli di montagna e cascate. Questo tour in bici, non sarà troppo faticoso poiché si svolgerà principalmente nella valle con pochi tratti ondulati, vi condurrà alla scoperta di vivaci borghi medievali e città della verde 'Valle Umbra', come Assisi, Spello, Spoleto, Montefalco, Bevagna e Perugia.

Grazie alle ridotte distanze giornaliere, avrete abbastanza tempo per visitare queste città, assaporandone l'atmosfera.

Il tour inizierà e terminerà vicino ad Assisi, che sorge su uno sperone del Monte Subasio, e il cui punto più alto, dove si trova la Rocca Maggiore, è di 505 m s.l.m.

Questa bellissima città, meta di pellegrinaggio, con i suoi vicoli stretti, le piazze accoglienti, le numerose testimonianze romane ed i poderosi monumenti medievali lascerà in voi ricordi indelebili. Il primo giorno passerete per la cittadina medievale di Spello. Di nuovo in sella raggiungete il centro di Foligno con la sua magnifica cattedrale. Un percorso panoramico che si snoderà attraverso la fertile valle fino a Casco dell'Acqua, situato sul placido e rinfrescante fiume Clitunno e immerso in un'incantevole oasi di pace. Il secondo giorno farete un giro ad anello fra distese di oliveti fino a Spoleto. Avrete

abbastanza tempo per visitare questa interessante e vivace città con numerose piazze, graziose stradine e molti monumenti da visitare, come il Duomo che conserva gli affreschi del pittore fiorentino Filippo Lippi, il teatro romano e il ponte e acquedotto medievale Ponte delle Torri. La seconda parte del viaggio vi condurrà a Montefalco, Bevagna, Torgiano e Perugia, capoluogo di regione, con i suoi palazzi rinascimentali, musei, imponenti chiese e strade e vicoli perfetti per lo shopping. Infine, un breve tratto lungo tranquille stradine di campagna vi riporterà ad Assisi, che vedrete già da lontano.



Date del tour: tutti i giorni da aprile alla fine di ottobre (periodo migliore aprile-giugno e settembre-ottobre). Su richiesta nelle altre date

Partecipanti: da 1 persona

Livello: 2

Il paesaggio sarà caratterizzato da dolci colline ondulate. Il percorso sarà generalmente facile, per la maggior parte pianeggiante, con brevi distanze giornaliere, che lo rendono ideale anche per ciclisti amatori, ma comunque con qualche esperienza in bicicletta... Ideale per bambini ben allenati ed esperti. Non vi saranno troppe salite e, se possibile, verranno offerte delle alternative per evitarle.

Distanze medie giornaliere: tra i 25 km ed i 53 km

Totale km: min. 172 km e max. 200 km

Programma in breve:

- Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
- Giorno 2 Casco dell'Acqua (26 km)
- Giorno 3 Giro ad anello a Spoleto (44 km o 51 km)
- Giorno 4 Torgiano (53 km)
- Giorno 5 Perugia (24 km o 32 km) oppure un giro ad anello a Deruta (30 km o 45 km)
- Giorno 6 Assisi (25 km)
- Giorno 7 Fine del tour

Programma giornaliero del viaggio di 7 giorni

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi

Assisi è una famosa meta di pellegrinaggio, posta alle pendici del Monte Subasio, con vista sulla verde valle umbra. Qui, storia, arte e tradizione convivono armoniosamente.

Arrivando presto, avrete abbastanza tempo per visitare questa meravigliosa città: potrete passeggiare fra i suoi vicoletti e fermarvi in una delle numerose e graziose piazzette, dove bar e locali vi invitano a sedervi e a gustare un ottimo gelato. Ci sono molte cose che varrà la pena di visitare, come ad esempio la Basilica di San Francesco e Santa Chiara, la Rocca Maggiore, i Musei e il Foro Romano.

Pernottamento e prima colazione in hotel *** o **** stelle ad Assisi

Giorno 2 Assisi - Spello - Foligno - Casco dell'Acqua

Lasciate il Vostro hotel e pedalando lungo le pendici del Monte Subasio giungerete a Spello. Avrete abbastanza tempo, al mattino, per visitare questa affascinante cittadina, piacevolmente adagiata alle pendici meridionali del Monte Subasio. In termini urbani, architettonici e artistici, Spello è una città estremamente interessante, con molte testimonianze risalenti al periodo romano e medievale. Spello è anche chiamata la città dei fiori, per i suoi numerosi vicoletti abbelliti da piante e fiori. La città è molto conosciuta per la sua Infiorata che viene realizzata in occasione del Corpus Domini. Dopo Spello proseguirete in discesa per Foligno, situata nella valle. Passando attraverso la piazza

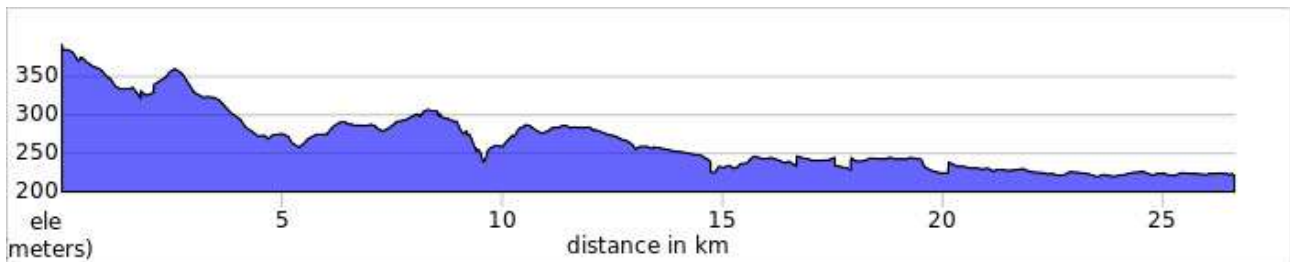
principale con la sua bellissima cattedrale, che conserva ancora una facciata romanica. Pedalando lungo le vivaci vie dello shopping, lascerete la città per percorrere l'ultimo km del vostro itinerario di oggi, attraverso la fertile vallata con campi colorati e vari corsi d'acqua.

La vostra Country House è situata nel paesino di Casco dell'Acqua.

Pernottamento e prima colazione a Casco dell'Acqua

Distanza: 26 km

Dislivello: +166m - 329m



Giorno 3 Casco dell'Acqua - Spoleto - Casco dell'Acqua

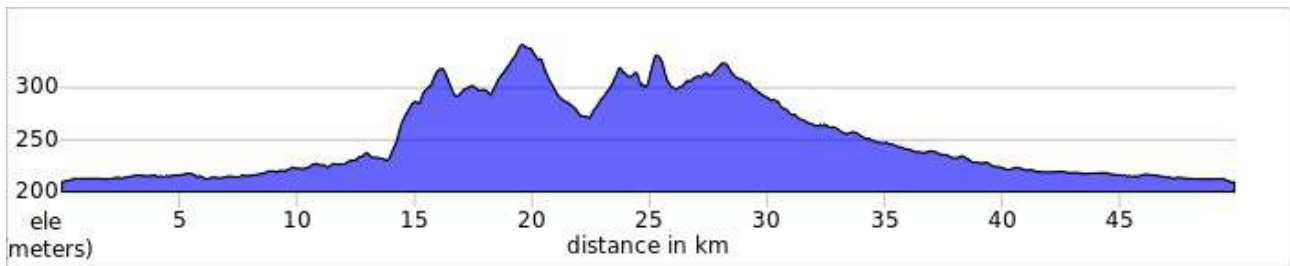
Questa mattina il vostro itinerario vi condurrà a Spoleto passando per bellissimi oliveti. Potrete vedere Spoleto già da lontano, con la sua rocca che domina la collina sulla quale è costruita la città medievale. Il centro è ancora, per la maggior parte, racchiuso fra mura medievali. Spoleto è molto conosciuta per il suo "Festival Dei due Mondi" che si svolge ogni anno fra la fine di giugno e gli inizi di luglio. C'è molto da vedere a Spoleto, a cominciare dal Duomo con i famosi affreschi del pittore fiorentino Filippo Lippi, la casa e il teatro romano con il museo archeologico. Lascerete quindi Spoleto e pedalerete lungo la pista ciclabile per tornare a Casco dell'Acqua.

Pernottamento e prima colazione a Casco dell'Acqua

Itinerario lungo

Distanza: 51 km

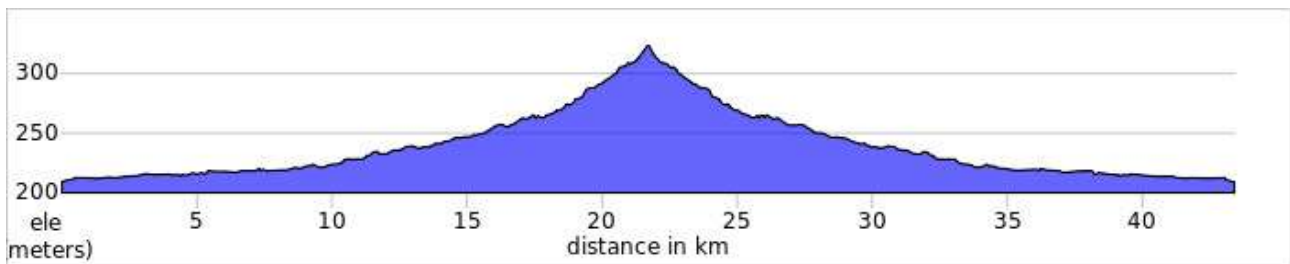
Dislivello: +292m - 292m



Itinerario breve

Distanza: 44 km

Dislivello: +146m -146m



Giorno 4 Casco dell'Acqua - Montefalco - Bevagna - Torgiano

Oggi pedalando su strade leggermente ondulate e molto presto inizierete a scorgere Montefalco da lontano. Una volta giunti ai piedi di questa cittadina, potrete scegliere se continuare nella valle direttamente verso Bevagna o visitare Montefalco...se decidete di raggiungere Montefalco, la famosa città del vino, dovrete affrontare una salita ripida e impegnativa.

Montefalco (472 m s.l.m.) è anche conosciuta come la "Ringhiera dell'Umbria" per la sua meravigliosa vista panoramica sulla valle. Artisti come Benozzo Gozzoli ed il Perugino hanno decorato la chiesa di San Francesco, oggi un museo, con magnifici affreschi risalenti al XV e XVI secolo.

Montefalco è famosa per i suoi vini eccellenti, il Rosso di Montefalco DOC ed il Sagrantino DOCG, che vengono prodotti sulle alture soleggiate intorno alla città: ovviamente è quasi impossibile lasciare Montefalco senza degustare i suoi ottimi vini in una delle numerose enoteche.

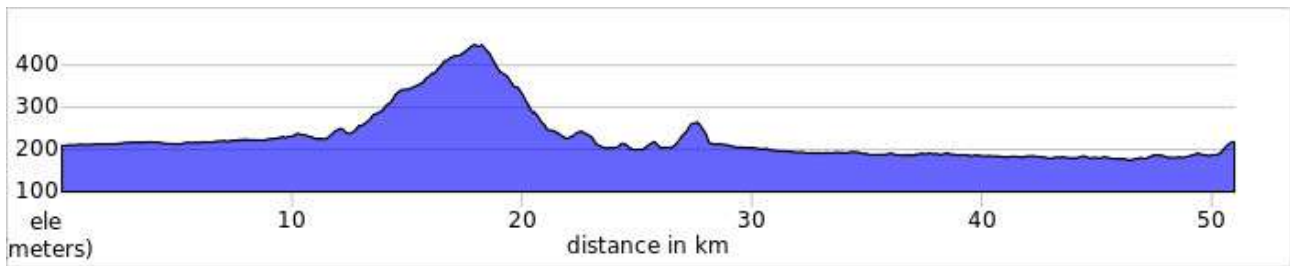
Da Montefalco procederete in discesa verso Bevagna. Questa città ha una graziosa piazza medievale con una fontana e due chiese romaniche. La piazza è un vero e proprio luogo di ritrovo per gli abitanti della città, gentili ed accoglienti. Dopo un'ultima collinetta, raggiungerete Torgiano, posta alla confluenza dei fiumi Chiascio e Tevere. Il vostro hotel è nel tranquillo centro storico di Torgiano.

Pernottamento e prima colazione a Torgiano

Itinerario alto passando Montefalco

Distanza: 51 km

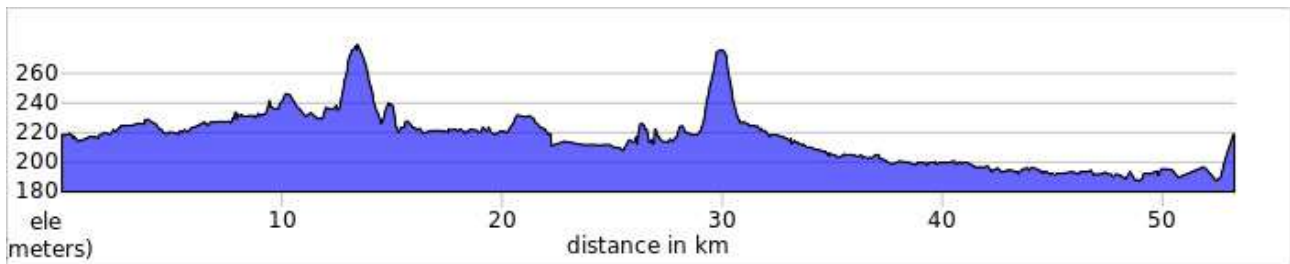
Dislivello: +438m - 430m



Itinerario basso NON passando per Montefalco

Distanza: 53 km

Dislivello: +250m - 272m



Giorno 5 Torgiano - Perugia - Torgiano oppure Torgiano - Deruta - Torgiano

Oggi avrete diverse opzioni:

1) Visita di Perugia: bicicletta + treno

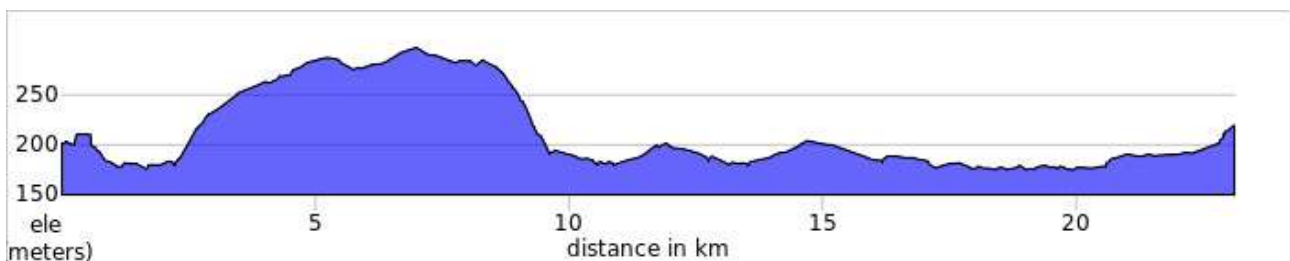
Questa opzione vi condurrà nella vicina città di Perugia, capoluogo della regione Umbria. Con una breve pedalata raggiungerete la stazione ferroviaria di Ponte S. Giovanni, ai piedi di Perugia.

Da qui un treno locale vi condurrà nel centro storico di Perugia. Il centro, con i suoi vicioletti e le caratteristiche piazze, è vivace e animato. I palazzi rinascimentali, le chiese medievali, i musei e le numerose gallerie vi rimarranno impressi nella mente. Dopo la vostra visita, ritorno in treno e bici nella tranquilla e ospitale cittadina di Torgiano.

Pernottamento e prima colazione a Torgiano

Distanza: 24 km

Dislivello: +218m - 212m



2) Visita di Perugia: in bicicletta fino al centro storico

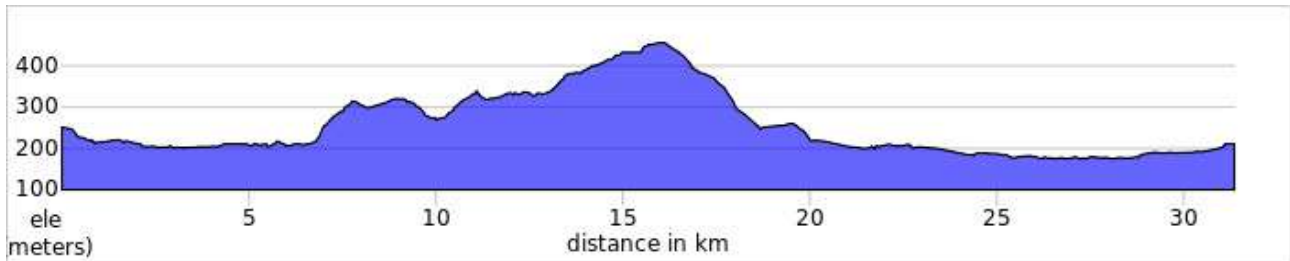
Questa opzione vi condurrà nella vicina città di Perugia, capoluogo della regione Umbria. Pedalando lungo tranquille stradine di campagna, raggiungerete Perugia. Una salita vi condurrà nel centro storico, con i suoi vicioletti e le caratteristiche piazze. I palazzi

rinascimentali, le chiese medievali, i musei e le numerose gallerie vi rimarranno impressi nella mente. Dopo la vostra visita, ritorno in bici nella tranquilla e ospitale cittadina di Torgiano.

Pernottamento e prima colazione a Torgiano

Distanza: 32 km

Dislivello: +400m - 442m



3) Giro ad anello nei dintorni di Torgiano

Vicino a Torgiano (6 km) si trova la cittadina di Deruta che, in parte, è riuscita a conservare le caratteristiche distintive dei suoi edifici medievali. Deruta è molto conosciuta per le sue ceramiche. Le origini di questa antica arte risalgono ai tempi degli Etruschi e oggi, molti dei laboratori locali producono ancora ceramiche di eccellente qualità. Molti musei italiani e stranieri hanno in mostra le ceramiche di Deruta, incluso il Victoria and Albert Museum. Il municipio ospita la galleria d'arte e il museo della ceramica. La prossima tappa è il Santuario della Madonna dei Bagni, edificato in seguito a un miracolo che avvenne nell'anno 1657. All'interno della chiesa vi sono più di 600 mattonelle votive, a testimonianza della grande e antica tradizione della ceramica di Deruta. Attraverserete in bici un bellissimo paesaggio ondulato e tipici borghi umbri come Casalalta. Poi tornerete a Torgiano attraverso la valle del Tevere. Torgiano, come Montefalco, è famosa per i suoi ottimi vini bianchi e rossi. C'è un interessante museo del vino da visitare e, proprio accanto ad esso, l'osteria della famiglia Lungarotti, dove potrete fare una degustazione di vini.

Itinerario più lungo e più alto

Pernottamento e prima colazione a Torgiano

Distanza: 45 km

Dislivello +508m - 546m



Itinerario più breve e basso

Pernottamento e prima colazione a Torgiano

Distanza: 30 km

Dislivello: +217m - 215m



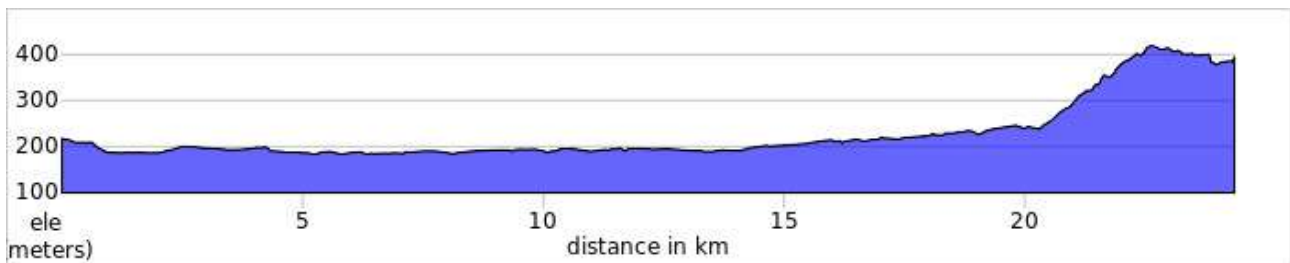
Giorno 6 Torgiano - Assisi

Oggi attraverserete la valle, pedalando su tranquille stradine di campagna. Già da lontano potrete scorgere Assisi che, come molte altre città umbre, è costruita su di una collina. Prima di raggiungere Assisi, avrete la possibilità di fermarvi a Santa Maria degli Angeli, per visitarne l'imponente basilica. Sotto la sua grande cupola, giace ancora la piccola e umile cappellina denominata "Porziuncola", dove San Francesco era solito venire a pregare. Per raggiungere il bellissimo centro storico di Assisi, dovrete affrontare una breve ma ripida salita: in ogni caso, passeggiare in città e assaporarne l'atmosfera mistica vi ripagherà ampiamente dello sforzo. Avrete tempo a sufficienza per visitare i numerosi monumenti della città, come la Basilica di San Francesco con i meravigliosi affreschi di Giotto, Simone Martini, Cimabue e Pietro Lorenzetti. Pernottamento ad Assisi, nell'hotel dove avete iniziato il tour.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Distanza: 25 km

Dislivello: +251m - 54m



Giorno 7 Fine del tour

Prima colazione a termine dei nostri servizi.



Prezzi per persona 2022:

7 giorni / 6 notti Hotel ** 900m da Assisi centro	Euro	CHF*
In camera doppia B&B	474	512
In camera singola B&B	610	659
Viaggiatore singolo B&B	645	697
3° persona in camera tripla B&B	275	297
Bambino 0-2 anni in culla	20	22
Supplemento mezza pensione su richiesta		
Supplemento AS Pasqua e 01-26/08 (non per la terza persona in tripla)	15	16
7 giorni / 6 notti Hotel *** 3 km da Assisi centro	Euro	CHF*
In camera doppia B&B	500	540
In camera singola B&B	638	689
Viaggiatore singolo B&B	673	727
3° persona in camera tripla B&B	320	346
Bambino 0-2 anni in culla	20	22
Supplemento mezza pensione su richiesta		
Supplemento AS Pasqua e 01-26/08 (non per la terza persona in tripla)	15	16
7 giorni / 6 notti Hotel *** 900m da Assisi centro	Euro	CHF*
In camera doppia B&B	530	572
In camera singola B&B	682	737
Viaggiatore singolo B&B	717	774
3° persona in camera tripla B&B	345	373
Bambino 0-2 anni in culla	20	22
Supplemento mezza pensione su richiesta		
Supplemento AS Pasqua e 01-26/08 (non per la terza persona in tripla)	15	16
7 giorni / 6 notti in Superior Hotel o camera	Euro	CHF*
In camera doppia B&B	643	694
In camera singola B&B	888	959
Viaggiatore singolo B&B	923	997
3° persona in camera tripla B&B	388	419
Bambino 0-2 anni in culla	90	97
Supplemento mezza pensione su richiesta		
Supplemento AS Pasqua & 01-26/08 (non per la terza persona in tripla)	25	27
Noleggio bici	80	86
Bici elettrica	165	178
Bici per bambini, trailer	45	49
Casco	5	5
Cammellino	60	65
Seggiolino	18	19

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

Il prezzo include:

- 6 pernottamenti con prima colazione
- Informazioni sul tour: lista hotel e brochure
- Trasporto bagaglio da hotel a hotel
- Assistenza clienti in caso di emergenza
- Descrizione degli itinerari (Italiano, inglese, Tedesco o olandese), informazioni culturali e mappe
- Tracce GPS
- Briefing sull'itinerario il giorno di arrivo

Il prezzo del viaggio non include:

- Tasse di soggiorno da pagare direttamente in hotel
- Tutto ciò che non è espressamente menzionato sotto 'Il prezzo include'



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

