Borghi medievali ed un affascinante lago
Un viaggio in bicicletta di 5 o 7 giorni

Code tour: C010UMB



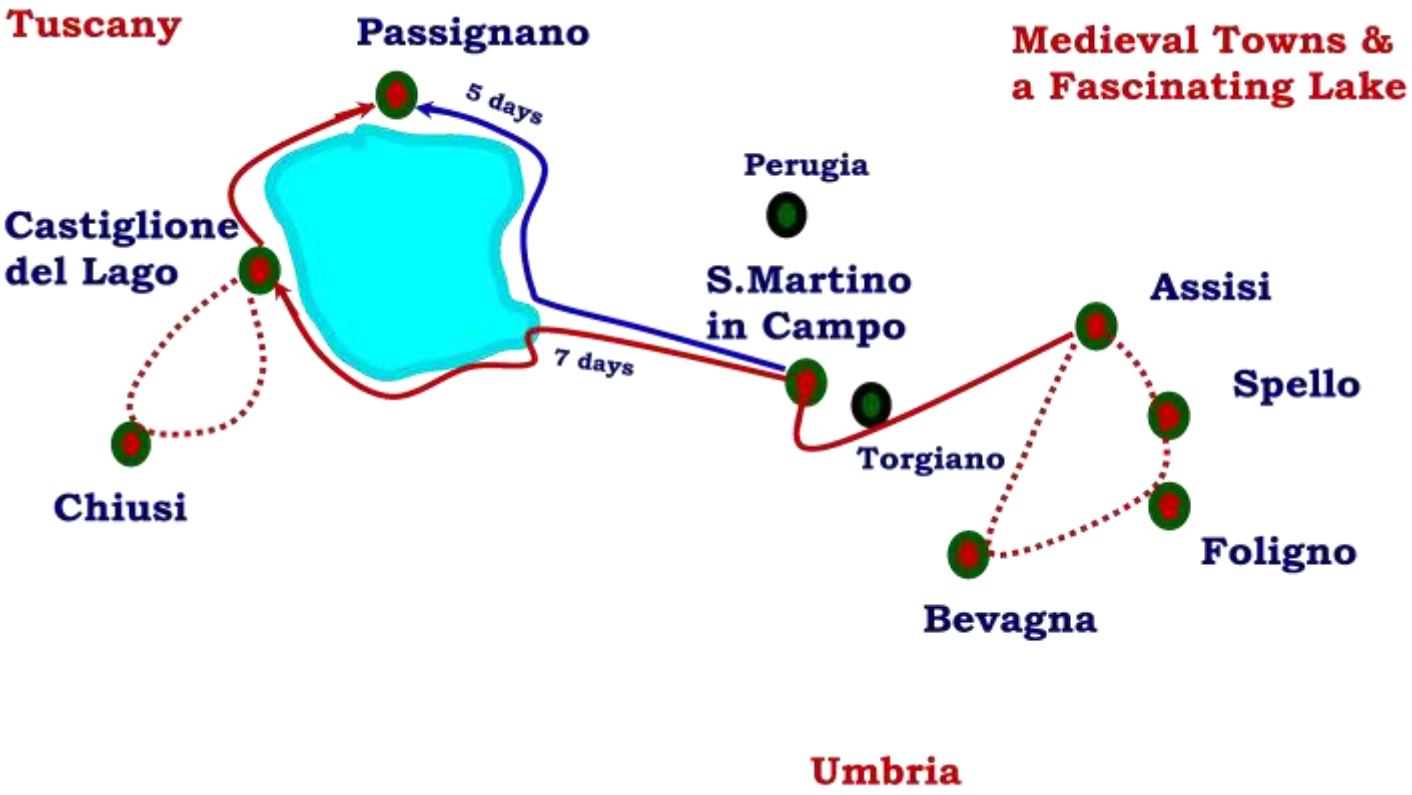
Riscopri la **autentica bellezza** dell'**Umbria** con questa indimenticabile vacanza in **bicicletta**, un viaggio pensato per immergerti nel cuore verde d'Italia. Questo **tour in bici** offre una panoramica completa e stimolante della **Valle Umbra**, una valle fertile ricca di acque, circondata da colline, uliveti e vigneti. È il contesto ideale per un'esperienza ciclistica rilassante e panoramica.

La regione è famosa per i suoi borghi medievali come **Assisi**, **Spoleto**, **Bevagna** e **Spello**, oltre a numerosi paesini più piccoli, altrettanto affascinanti. Il viaggio inizia ad Assisi, dove monumenti medievali, case in pietra e la imponente rocca che domina la città ti trasportano immediatamente nel passato della regione. Passeggiando tra vicoli stretti, stradine e piazze incantevoli decorate con fontane e palazzi storici, sentirai la magia dell'Umbria antica.

La prima tappa in bici porta a **Spello**, raggiungibile tramite una strada panoramica fiancheggiata da uliveti. Conosciuta come la "città dei fiori", Spello conserva con eleganza le sue origini romane e il carattere medievale. Da qui si scende nella **Valle Umbra**, pedalando prima verso la vivace **Foligno** e poi verso il borgo medievale di **Bevagna**, famoso per la sua accogliente Piazza Silvestri e le chiese romaniche. Il ritorno ad Assisi segue in parte il panoramico **pista ciclabile Assisi–Spoleto**.
Il viaggio prosegue verso **Torgiano**, città del vino rinomata per i suoi eccellenti vini DOC e DOCG e per il suo interessante museo del vino. Nelle vicinanze, San Martino in Campo è un ottimo punto di partenza per una notte extra a Perugia, facilmente raggiungibile in autobus. Il ricco patrimonio etrusco, romano, medievale e rinascimentale di Perugia è un punto culminante del tour.

Rimettendoti in sella, segui la pista ciclabile **Perugia–Lago Trasimeno**, una combinazione di **pista ciclabile** e tranquille strade di campagna fino a raggiungere **Castiglione del Lago**, spettacolare città affacciata sul lago. Qui puoi goderti un giorno libero, ideale per rilassarti sulle rive o fare un giro fino all'antica città etrusca di Chiusi.

L'ultima tappa segue le rive del Lago Trasimeno fino a **Passignano sul Trasimeno**, un incantevole borgo lacustre. Passeggia lungo il lungolago con viste mozzafiato o prendi un battello per la tranquilla Isola Minore, la conclusione perfetta di questo tour immersivo tra le bellezze naturali e culturali dell'**Umbria verde**.



Date del tour: giornaliero dal 1° aprile al 31 ottobre (ad eccezione delle partenze dal 09/08 al 23/08/2026 incluso)

Partecipanti: a partire da 1 persona

Livello: 2 (medio; anche adatto ad e-bike) Gli itinerari seguiranno tranquille stradine di campagna e piste ciclabili. Pedalerete in un paesaggio collinare con dolci sali e scendi. È richiesta esperienza in bicicletta ed una buona condizione fisica. Distanze giornaliere comprese tra i 23 km ed i 55 km Totale km tour: 5 gg 137 km e 7 gg 208 km

Programmi in breve:

5 giorni:
Giorno 1 Arrivo ad Assisi

Giorno 2 Giro ad anello a Bevagna passando per Spello (43,4 km)
Giorno 3 Assisi – Torgiano- S. Martino in Campo (43 km or 43,2 km)
Giorno 4 S. Martino in Campo – Passignano sul Trasimeno (49 km of 56,8 km)
Giorno 5 Fine del tour

7 giorni:
Giorno 1 Arrivo ad Assisi
Giorno 2 Giro ad anello a Bevagna passando per Spello (43,4 km)
Giorno 3 Assisi – Torgiano- S. Martino in Campo (43 km or 43,2 km)
Giorno 4 S. Martino in Campo – Castiglione del Lago (55 km of 63,8 km)
Giorno 5 Giro ad anello per visitare Chiusi (42 km)
Giorno 6 Castiglione del Lago – Passignano sul Trasimeno (23 km)
Giorno 7 Fine del tour

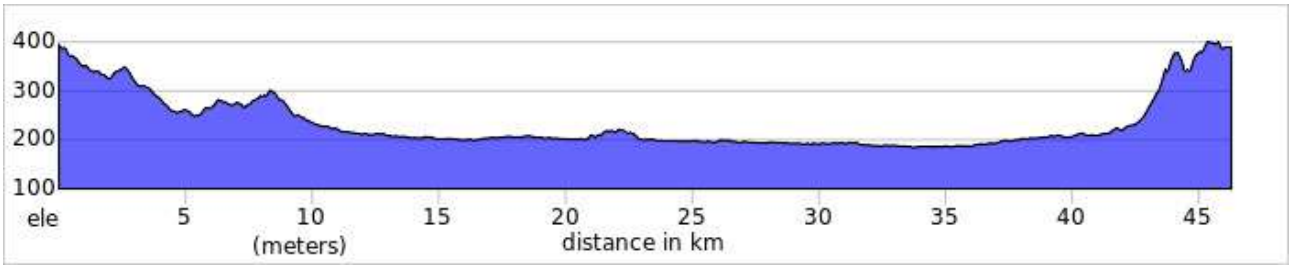
Programma giornaliero del tour di 5 giorni

Giorno 1: Arrivo ad Assisi – Inizio del tuo tour in bicicletta in Umbria
Il tuo viaggio in bicicletta in Umbria inizia ad **Assisi**, splendida città medievale situata sulle pendici del **Monte Subasio** e affacciata sulla verde Valle Umbra. Patrimonio Mondiale UNESCO, Assisi è il luogo ideale per immergerti in storia, spiritualità e tradizioni locali.
Dopo l'arrivo, puoi passeggiare tra vicoli e piazze, fermarti in uno dei tanti bar e goderti un cappuccino, un gelato o un buon vino umbro. Da non perdere: la **Basilica di San Francesco**, la **Basilica di Santa Chiara**, la fortezza **Rocca Maggiore**, il Foro Romano e i musei della città.
Nel tardo pomeriggio ti aspetta il nostro staff per il **consegna delle bici e briefing**, così da iniziare il tour in tutta tranquillità.
Pernottamento con colazione ad Assisi

Giorno 2 Spello - Bevagna
Dopo la colazione sali in sella per un bellissimo itinerario alla scoperta della verde Valle Umbra. Raggiungi per prima **Spello** lungo la panoramica *Via degli Olivi*, una delle strade più suggestive della zona. Il borgo conserva intatto il suo fascino medievale: vicoli stretti, piazzette fiorite e un'atmosfera autentica. Spello è famosa anche per le **Infiorate**, gli spettacolari tappeti di fiori realizzati ogni anno per il Corpus Domini.
Lascia la bici e visita il centro storico a piedi: la **Chiesa di Santa Maria Maggiore** con la Cappella Baglioni affrescata dal Pinturicchio, la **Chiesa di Sant'Andrea**, la pinacoteca, i mosaici romani e la **Porta Consolare**.
Riprendendo a pedalare nella valle, attraverserai campi di cereali, girasoli, vigneti e uliveti. Passerai per **Foligno**, una città accogliente e vivace, prima di raggiungere **Bevagna**, una delle poche città umbre costruite in pianura. Con il suo passato romano e il suo carattere medievale, Bevagna è un vero gioiello. Da non perdere la **Piazza Silvestri**, una delle più belle dell'Umbria, circondata dal Palazzo dei Consoli e da due chiese romaniche. Meritano una visita anche i mosaici delle terme romane e una casa medievale perfettamente conservata.
Ritornerai ad Assisi percorrendo un tratto tranquillo della **pista ciclabile Assisi–Spoleto**, immerso nella natura.

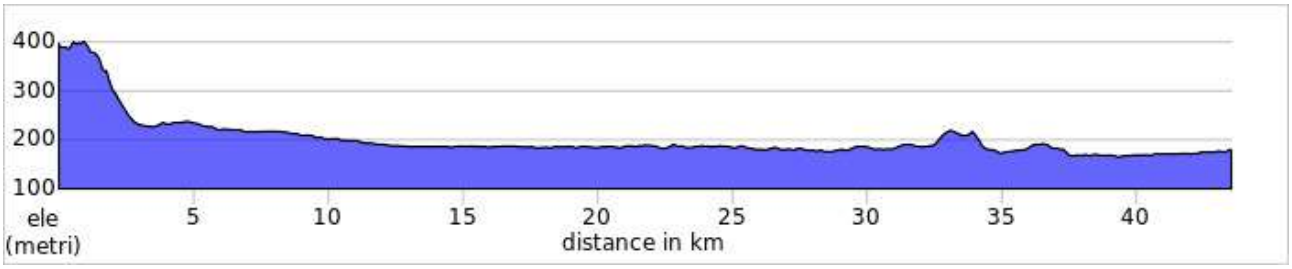
Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Distanza: 43,4 km
Dislivello: + 366m – 366m

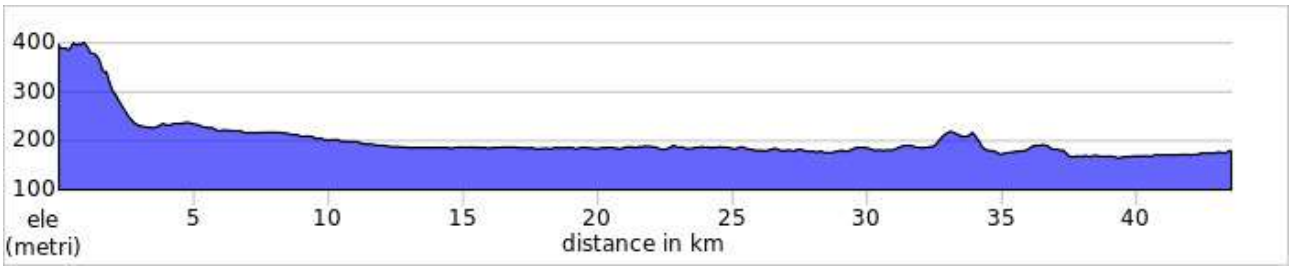


Giorno 3 Assisi – Torgiano – S. Martino in Campo
Oggi pedalerai nel cuore verde dell'Umbria, seguendo tranquille strade di campagna da Assisi a Torgiano e poi fino a San Martino in Campo. La prima tappa è **Santa Maria degli Angeli**, dove la grande basilica custodisce la **Porziuncola**, la cappella in cui san Francesco visse e morì. Riprendendo il percorso, attraverserai campi e oliveti fino a raggiungere **Torgiano**, un affascinante borgo collinare che un tempo era un importante porto fluviale. Circondato da vigneti e uliveti, Torgiano è una delle zone vinicole più rinomate dell'Umbria e la prima ad aver ottenuto la **denominazione DOC**. Nel centro storico ti aspettano il **Museo del Vino** e il **Museo dell'Olivo e dell'Olio**, entrambi meritevoli di una visita.
Da Torgiano, un'ultima e breve pedalata ti porterà a **San Martino in Campo**, dove potrai godere della tranquillità della campagna umbra.

Pernottamento e prima colazione a San Martino in Campo
Distanza: 43 km
Dislivello: + 155m – 365m



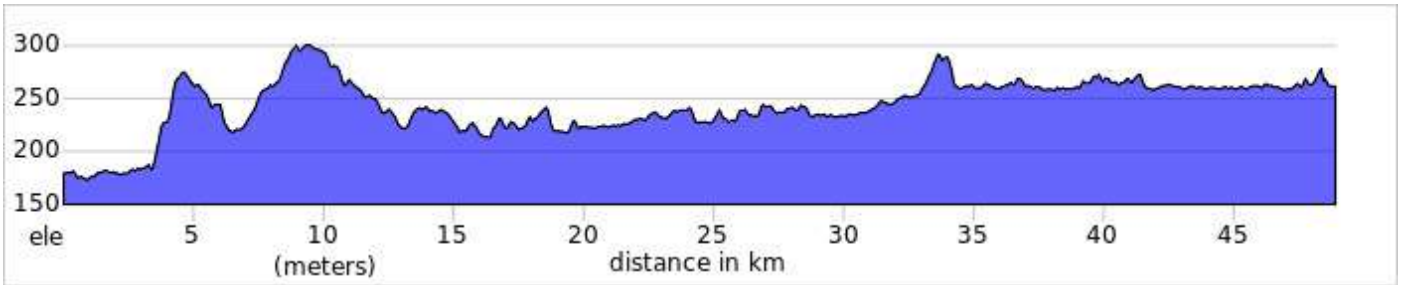
Pernottamento e prima colazione a Le Case Coloniche (Deruta)
Distanza: 43,2 km
Dislivello: + 231m – 365m



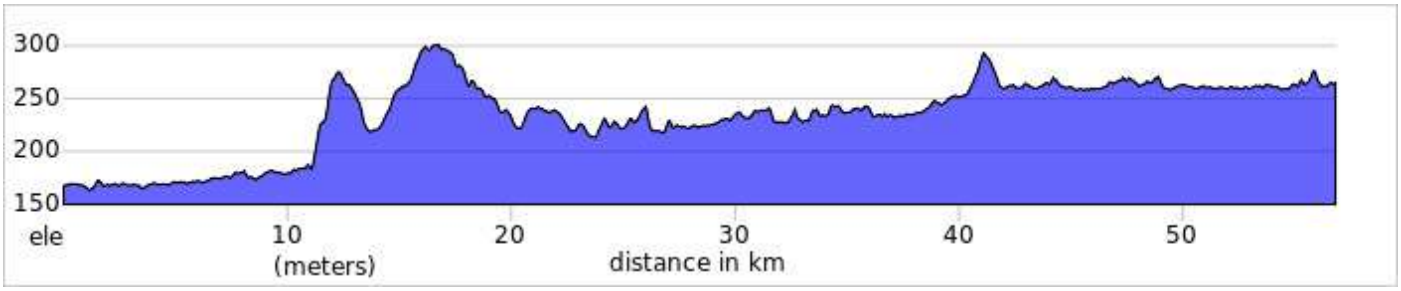
Giorno 4 S. Martino in Campo – Passignano sul Lago Trasimeno

Oggi pedali su tranquille strade secondarie fino a raggiungere la ciclovia Perugia–Lago Trasimeno. L'itinerario è facile, con solo due salite più importanti all'inizio, e ti regala splendide vedute sugli uliveti, sui campi coltivati e sulle dolci colline umbre.
Arrivato sulla riva del lago, segui quasi interamente la pista ciclabile fino a Passignano sul Trasimeno. Dal centro storico partono i traghetti per l'Isola Maggiore, l'unica isola abitata del lago, perfetta per una piacevole visita pomeridiana.
La sera puoi fare una bella passeggiata sul lungolago e cenare in uno dei tanti ristoranti affacciati sull'acqua.

Da San Martino in Campo
Pernottamento e prima colazione a Passignano sul Trasimeno
Distanza: 49 km
Dislivello: + 488m – 406m



Dalle Case Coloniche
Pernottamento e prima colazione a Passignano sul Trasimeno
Distanza: 56,8 km
Dislivello: + 516m – 419m



Giorno 5 Fine del tour
Prima colazione e termine dei nostri servizi

Programma giornaliero del tour di 7 giorni
Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
Vedi giorno 1 del viaggio di 5 gg

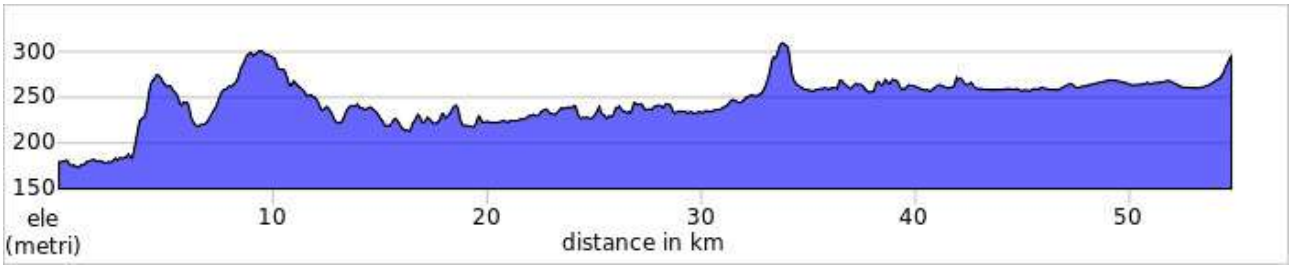
Giorno 2 Spello - Bevagna
Vedi giorno 2 del viaggio di 5 gg

Giorno 3 Assisi – Torgiano – S. Martino in Campo

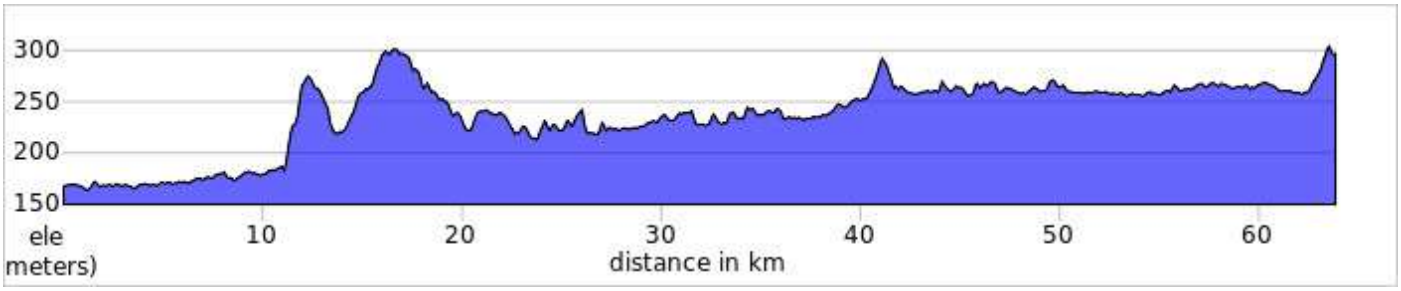
Vedi giorno 3 del viaggio di 5 gg

Giorno 4: S. Martino in Campo – Castiglione del Lago – In bici verso il Lago Trasimeno
La tappa di oggi è un piacevole percorso attraverso la tranquilla campagna umbra. Inizi pedalando su strade secondarie fino a raggiungere la **pista ciclabile Perugia–Lago Trasimeno**. L'itinerario è semplice, con due salite più importanti all'inizio, e ti regala splendide vedute su oliveti, campi coltivati e morbide colline.
Una volta arrivato alle rive del **Lago Trasimeno**, segui per lunghi tratti la ciclabile che costeggia il lago fino a **Castiglione del Lago**, una cittadina affascinante situata su un promontorio all'estremità settentrionale del lago, al confine con la Toscana.
Il piccolo porto offre collegamenti in traghetto alle isole (Maggiore, Minore e Polvese). Dal centro storico puoi ammirare panorami meravigliosi sul lago. Qui trovi testimonianze delle origini **etrusche e romane**, oltre alla maestosa fortezza duecentesca **Rocca del Leone**, costruita dall'imperatore Federico II. Le piazze animate e i caffè rendono questo luogo ideale per rilassarti e vivere l'atmosfera del lago.
Pernottamento nel centro storico in un hotel *** o in un B&B di charme.

<u>Da San Martino in Campo</u>
Pernottamento e prima colazione a Castiglione del Lago
Distanza: 55 km
Dislivello: + 557m – 442m



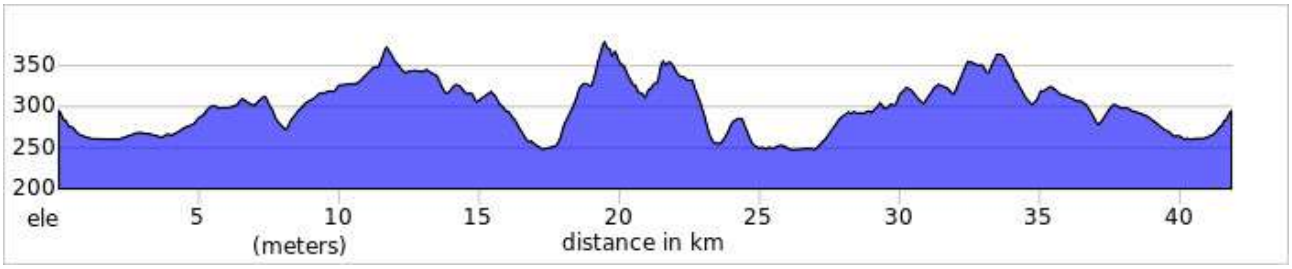
<u>Dalle Case Coloniche</u> (Deruta)
Pernottamento e prima colazione a Castiglione del Lago
Distanza: 63,8 km
Dislivello: +578m – 449m



Giorno 5: Itinerario ad anello verso Chiusi – Tra due laghi alla scoperta degli Etruschi
Oggi pedali in un paesaggio collinare magnifico, tra il **Lago Trasimeno** e il **Lago di Chiusi**, una zona perfetta per chi ama natura, storia e cicloturismo lento. La tua meta è **Chiusi**, città arroccata su una collina con splendide viste sulla Val di Chiana.
Chiusi visse il suo massimo splendore durante il regno del celebre **re etrusco Porsenna** (VI sec. a.C.). Ancora oggi la città conserva un importante patrimonio archeologico con molti **resti**

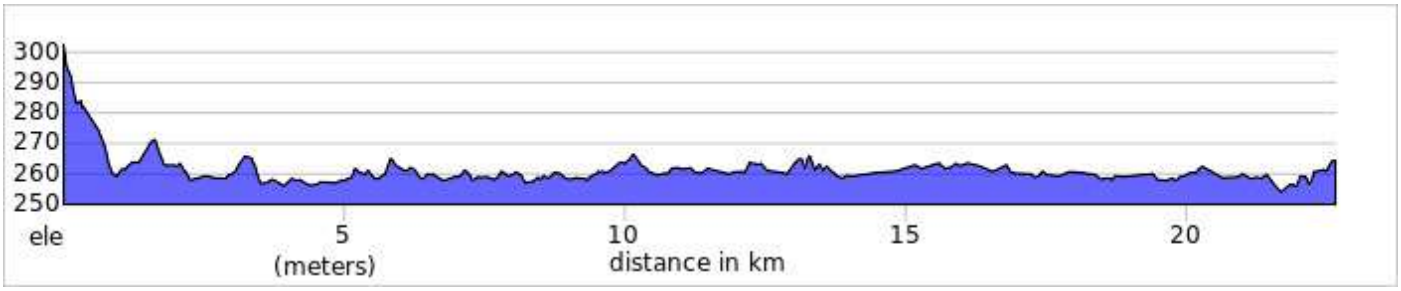
etruschi e romani. Puoi visitare il ricco **Museo Etrusco** oppure scendere nella suggestiva **città sotterranea**, un labirinto di cunicoli che custodisce un'ampia collezione di iscrizioni funerarie. Da non perdere anche la **Cattedrale di San Secondiano**, una delle chiese più antiche della Toscana.
Sulla via del ritorno passerai davanti alla **Tomba della Pellegrina** e alla celebre **Tomba della Scimmia**, due importanti testimonianze etrusche. Rientrando verso Castiglione del Lago potrai sempre godere di splendide viste panoramiche sui laghi di Chiusi e Trasimeno.

Pernottamento e prima colazione a Castiglione del lago
Distanza: 42 km
Dislivello: + 585m – 483m



Giorno 6 Castiglione del Lago – Passignano sul Trasimeno
Oggi pedalerai lungo uno dei tratti più suggestivi della **pista ciclabile del Lago Trasimeno**, un percorso tranquillo e panoramico perfetto per chi ama pedalare in totale relax. Seguendo il tracciato lungo lago da Castiglione del Lago verso Passignano, potrai godere splendide viste sull'acqua, sui canneti e sulle dolci colline umbre.
La tappa di oggi è breve, quindi avrai tutto il tempo per visitare il grazioso borgo lacustre di Passignano sul Trasimeno. Puoi rilassarti sulle piccole spiagge, passeggiare nel centro storico oppure prendere il traghetto per **Isola Maggiore**, l'unica isola abitata del lago. La sera goditi una bella passeggiata sul lungolago e scegli uno dei tanti wine-bar o ristoranti di pesce affacciati sull'acqua.

Pernottamento e prima colazione a Passignano sul Trasimeno
Distanza: 23 km
Dislivello: + 80m – 114m



Giorno 7 Fine del tour
Prima colazione e termine dei nostri servizi

Hotel: *** o/e ****, standard o superior

Prezzi a persona 2026: Vivi un'esperienza indimenticabile a partire da € 415 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!

Incluso nel prezzo:

- 4 o 6 pernottamenti e prime colazioni
- Trasporto bagaglio
- Itinerari e mappe
- App Ride with Gps con tracce e descrizioni del tour.
- PDF con Itinerari e mappe cartacei su richiesta
- Assistenza clienti
- Informazioni sul tour
- Parcheggio gratis durante il tour al primo albergo ad Assisi/non nell'hotel **** a Santa Maria degli Angeli
- Briefing all'albergo di arrivo

Non incluso nel prezzo:

- Tassa di soggiorno da pagare negli alberghi
- Tutto ciò non espressamente menzionato sotto "Il prezzo include"

Le nostre bici: bici da trekking, E-bike e gravel bike

Come arrivare: Arrivo individuale ad Assisi / fine tour a Passignano sul Lago Trasimeno

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

ECOLOGICO TOURS