

I tesori della verde valle umbra (C 007 UMB)

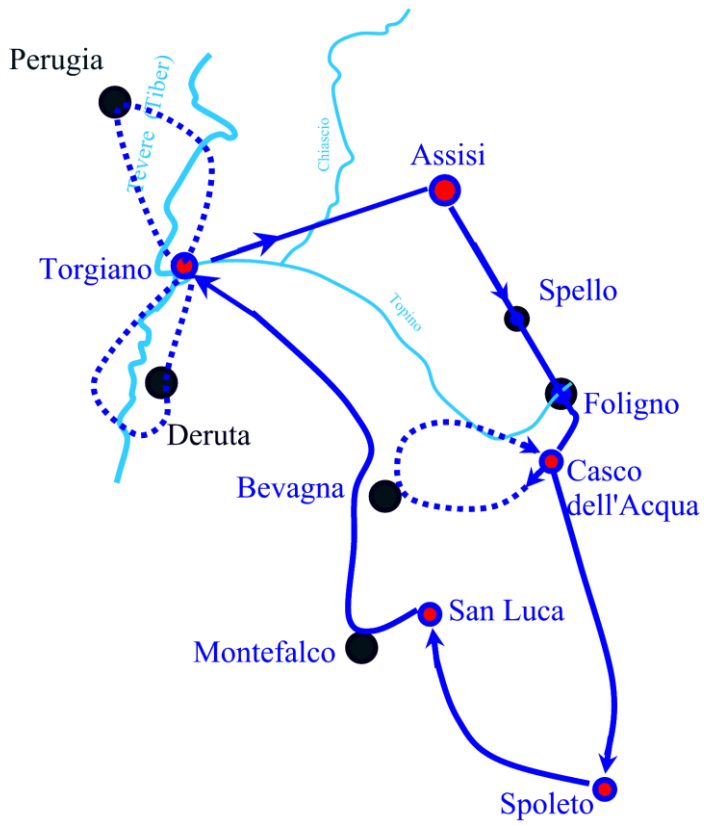
Un tour in bicicletta di 8 giorni



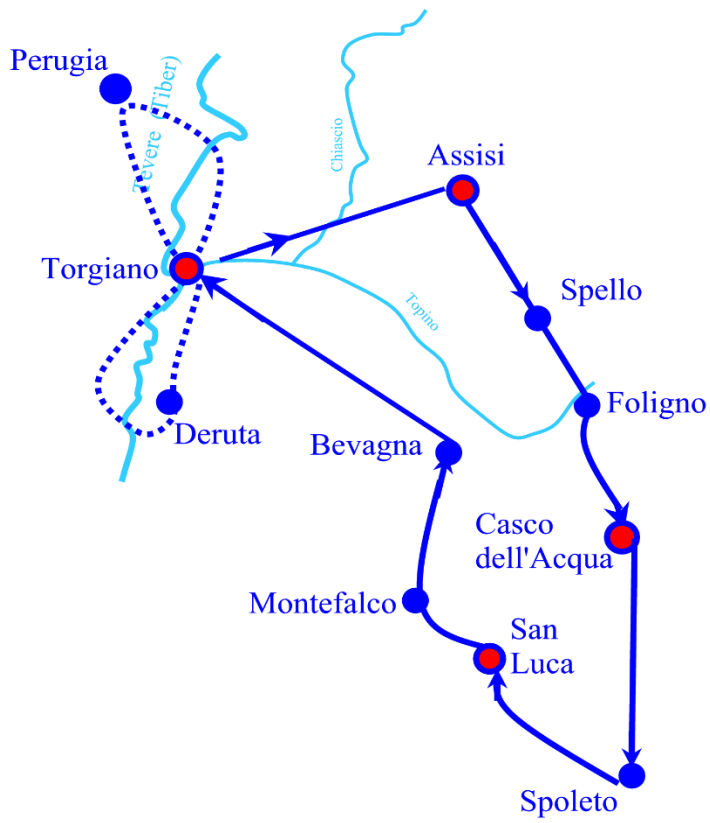
Un magnifico viaggio in bicicletta percorrendo tranquille strade di campagna, tra campi colorati, con uno splendido paesaggio caratterizzato da colline ricoperte di ulivi verde-argento e fertili vigneti. L'Umbria è stata elogiata per la sua bellezza incontaminata fin dai tempi dei romani, per il suo verde, i numerosi laghi, fiumi, sorgenti rinfrescanti, ruscelli di montagna e cascate. Questo tour in bici, non particolarmente impegnativo poiché si svolgerà principalmente nella valle con pochi tratti ondulati, conducendovi 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 ad Assisi, che sorge su di uno sperone del Monte Subasio, ed il cui punto più alto, dove è locata 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 e i poderosi monumenti medievali lascerà in voi ricordi indelebili. Il primo giorno passerete per la cittadina medievale di Spello. Di nuovo in sella raggiungerete il centro di Foligno con la sua magnifica cattedrale. Un percorso panoramico si snoda 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, il ponte e l'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, strade e vicoli perfetti per lo shopping. Infine, un breve tratto lungo tranquille stradine di campagna vi riporterà ad Assisi, che scorgete già da lontano.

Programma A



Programma B



Partenze: tutti i giorni, da 1 aprile al 31 ottobre, escluso 04/08-18/08/2024

Partecipanti: minimo 1 persona

Livello: 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 amatoriali. Non ci saranno troppe salite e, se possibile, verrà offerta un'alternativa per evitarle. Comunque è richiesta una minima esperienza in bicicletta.

Distanze medie giornaliere: fra i 25 km e 53 km

Total km: minimo 177 km e massimo 205 km

Programma A: meno itinerante e più hotel con piscina

- Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
- Giorno 2 Casco dell'Acqua (26 km)
- Giorno 3 Giro ad anello a Bevagna (34 km)
- Giorno 4 A San Luca passando Spoleto (45,7 km)
- Giorno 5 A Torgiano (37 km)
- Giorno 6 Giro ad anello a Perugia (24 km o 32 km)
oppure
Giro ad anello a Deruta (30 km o 45 km)
- Giorno 7 Assisi (25 km)
- Giorno 8 Partenza dopo la prima colazione

Programma B: più itinerante, un po' più faticoso e meno hotel con piscina

- Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
- Giorno 2 A Casco dell'Acqua (26 km)
- Giorno 3 A Spoleto (28 km)
- Giorno 4 A Montefalco (29,1 km)
- Giorno 5 A Torgiano passando Bevagna (34 km)
- Giorno 6 Giro ad anello a Perugia (24 km o 32 km)
oppure
Giro ad anello a Deruta (30 km o 45 km)
- Giorno 7 Assisi (25 km)
- Giorno 8 Partenza dopo la prima colazione

Programma giornaliero Tour 8 giorni / 7 notti

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. Se arriverete presto, avrete abbastanza tempo per visitare questa meravigliosa città: potrete passeggiare fra i suoi vicioletti 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 vale 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.

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

Lascerate il Vostro hotel e pedalerete lungo le pendici del Monte Subasio fino a Spello.

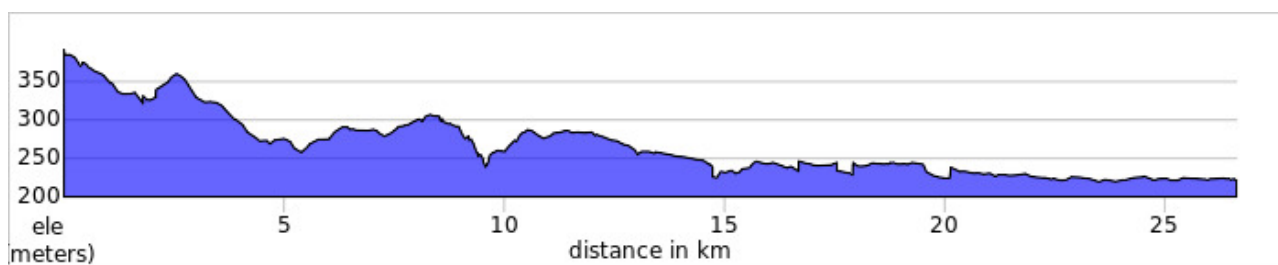
Avrete abbastanza tempo, al mattino, per visitare questa affascinante cittadina, piacevolmente adagiata alle pendici meridionali del Monte Subasio. In termini urbani, architettonici e artistici, Spello è una città estremamente interessante, con molte testimonianze risalenti al periodo romano e medievale. 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. Passerete attraverso la piazza principale con la sua bellissima cattedrale, che conserva ancora una facciata romanica. Continuerete lungo le vivaci vie dello shopping e lascerete la città per percorrere gli ultimi 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



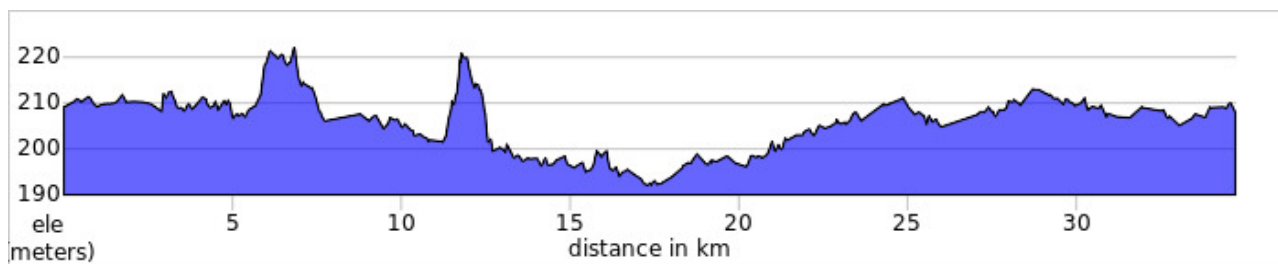
Giorno 3 un giro ad anello per visitare Bevagna

Anche oggi il tipico paesaggio umbro sarà il vs compagno di viaggio. Si arriva a Bevagna, uno dei pochi centri situati nella valle e non su un colle. Bevagna ha un passato romano e un aspetto medievale. Particolarmente vivace punto d'incontro per gli abitanti è la piazza Silvestri, con il gotico palazzo dei Consoli e le due chiese romaniche. Belli da visitare sono anche i mosaici romani e una casa medievale. Bevagna fa parte della zona vinicola Sagrantino D.O.C.G. e Montefalco Rosso D.O.C.. Dopo la visita, ritornate Al Country House Casco dell'Acqua.

Pernottamento e prima colazione a Casco dell'Acqua

Distanza: 35 km

Dislivello: + 108m - 109m



Giorno 4 Casco dell'Acqua - Spoleto - San Luca

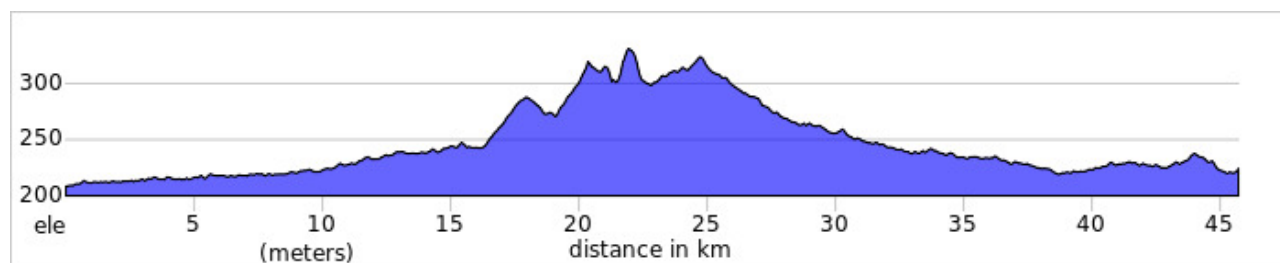
Questa mattina il vostro itinerario vi condurrà a Spoleto passando per bellissimi oliveti. Potrete vedere Spoleto già da lontano, con la sua rocca che domina la collina sulla quale è costruita la città

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. Vi 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. Lascereτε quindi Spoleto e pedalerete lungo stradine di Campagna a San Luca, ai piedi di Montefalco

Pernottamento e prima colazione a San Luca

Distanza: 45,7 km

Dislivello: +262m - 247m



Giorno 5 San Luca - Torgiano

Oggi potete continuare a pedalare nella Valle per raggiungere Torgiano oppure potrete scegliere prima di 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 meravigliosa vista panoramica che offre. Artisti come Benozzo Gozzoli ed il Perugino hanno decorato la chiesa di San Francesco, oggi un museo, con magnifici affreschi risalenti al 15° e 16° secolo.

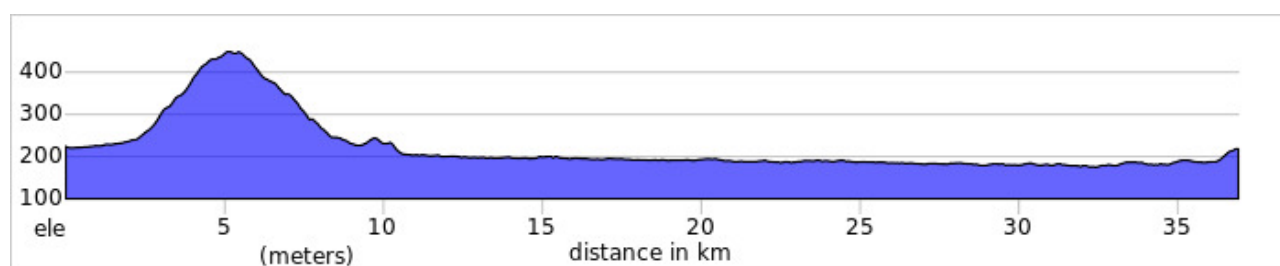
Montefalco è famosa per i suoi vini eccellenti, il Rosso di Montefalco d.o.c. e il Sagrantino d.o.c.g, che vengono prodotti sulle alture soleggiate intorno alla città: ovviamente è quasi impossibile lasciare Montefalco senza degustare i suoi ottimi vini in uno dei numerosi wine bar.

Da Montefalco procederete in discesa e pedalando nella Valle raggiungerete Torgiano.

Itinerario alto passando Montefalco

Distanza: 36,9 km

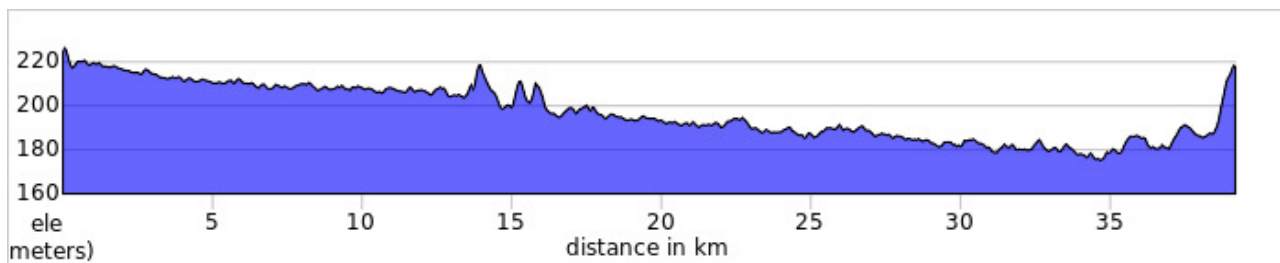
Dislivello: + 339m - 344m



Itinerario basso NON passando Montefalco

Distanza: 39 km

Dislivello: +179m - 186m



Giorno 6 Torgiano - Perugia - Torgiano oppure Torgiano - Deruta - Torgiano

Oggi avrete diverse opzioni:

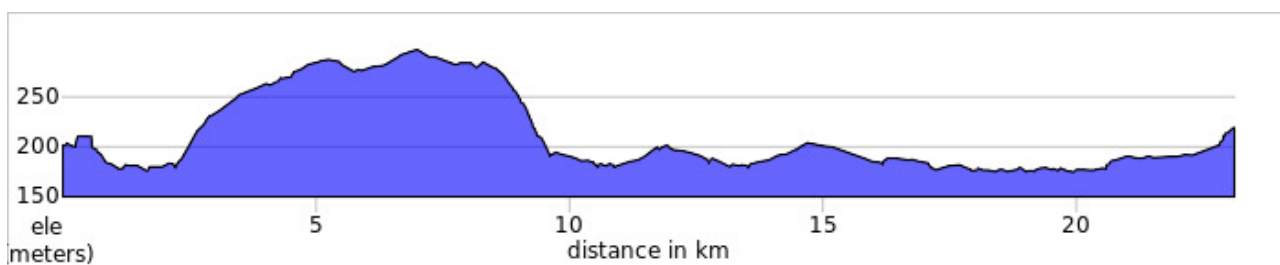
1. Visita di Perugia: bicicletta + treno

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 vicoletti 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

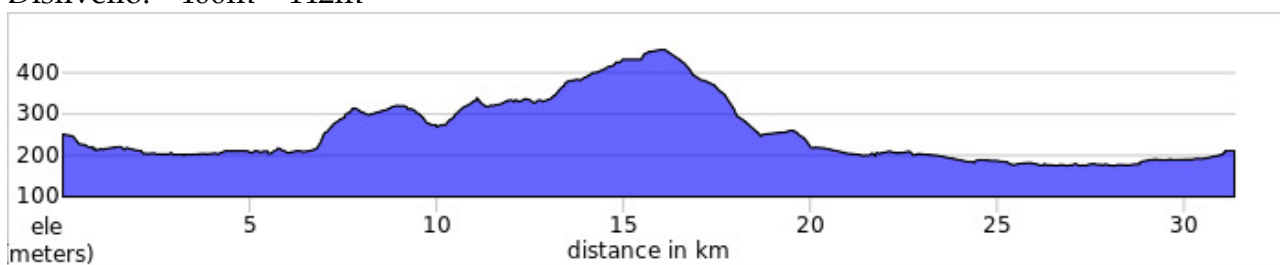


2. Visita di Perugia: in bicicletta fino al centro storico

Questa opzione vi condurrà nella vicina città di Perugia, capoluogo della regione Umbria. Pedalando lungo tranquille stradine di campagna, raggiungete Perugia. Una salita vi condurrà nel centro storico, con i suoi vicoletti 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.

Distanza: 32 km

Dislivello: +400m - 442m



3. Giro ad anello nei dintorni di Torgiano

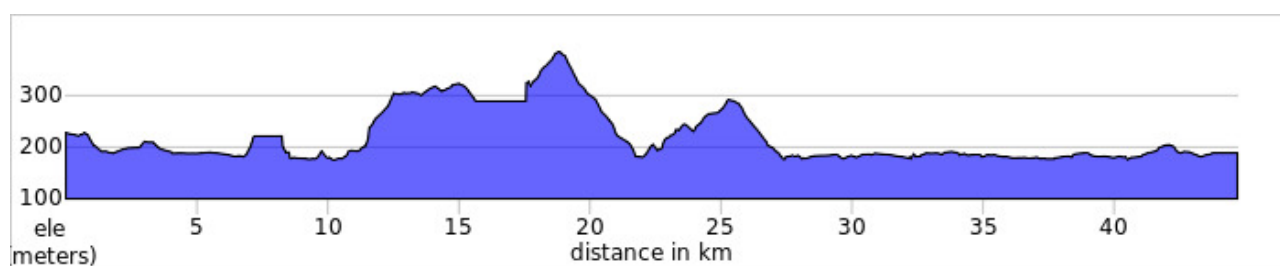
Vicino a Torgiano (6 km) c'è la cittadina di Deruta che, in parte, è riuscita a conservare le caratteristiche distintive dei suoi edifici medievali. Deruta è molto conosciuta per le sue

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 sarà 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, passando per 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

Distanza: 45 km

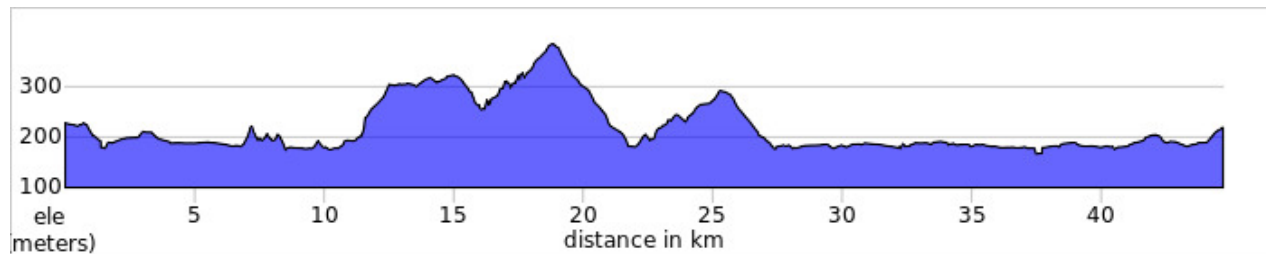
Dislivello + 508m - 546m



Itinerario più breve & basso

Distance: 30 km

Dislivello: + 217m - 215m



Giorno 7 Torgiano - Assisi

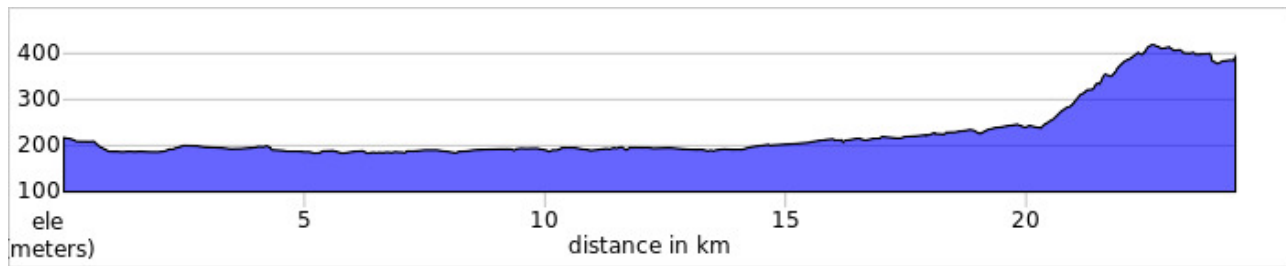
Oggi attraverserete la valle, pedalando su tranquille stradine di campagna. Già da lontano potrete scorgere Assisi che, come molte altre città umbre, è costruita su di una collina. Prima di raggiungere Assisi, avrete la possibilità di fermarvi a Santa Maria degli Angeli, per visitare l'imponente basilica. 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, nello stesso hotel di inizio tour.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Distanza: 25 km

Dislivello: + 251m - 54m



Giorno 8 Fine del tour

Prima colazione e termine dei nostri servizi di questo tour attraverso la splendida valle verde.



PROGRAMMA B

Giorno 1 arrivo individuale ad Assisi

Vedi programma A giorno 1

Giorno 2 pedalando a Casco dell'Acqua

Vedi programma A giorno 2

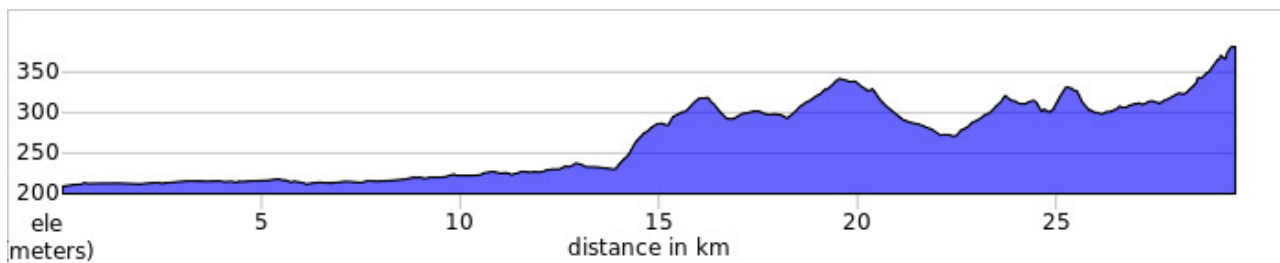
Giorno 3 Casco dell'Acqua -Spoleto

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. Vi 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.

Pernottamento e prima colazione a Spoleto

Distanza: 28 km

Dislivello: + 332m -162m



Giorno 4 Spoleto - Montefalco

Lasciate la bella città di Spoleto. Vedrete Montefalco, la famosa città del vino, da lontano. Per raggiungere la città, dovrete affrontare una salita ripida e impegnativa.

Montefalco (472 m s.l.m.) è anche conosciuta come la “ringhiera dell’Umbria” per la meravigliosa vista panoramica che offre. Artisti come Benozzo Gozzoli ed il Perugino hanno decorato la chiesa di San Francesco, oggi un museo, con magnifici affreschi risalenti al 15° e 16° secolo.

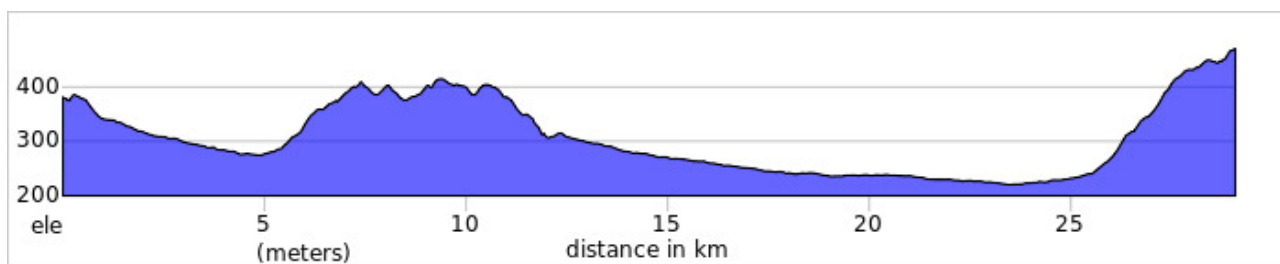
Montefalco è famosa per i suoi vini eccellenti, il Rosso di Montefalco d.o.c. e il Sagrantino d.o.c.g, che vengono prodotti sulle alture soleggiate intorno alla città: ovviamente è quasi impossibile lasciare Montefalco senza degustare i suoi ottimi vini in uno dei numerosi wine bar.

Pernottamento nel centro storico

Pernottamento e prima colazione a Montefalco

Distanza: 29,1 km

Dislivello: + 457m -367m



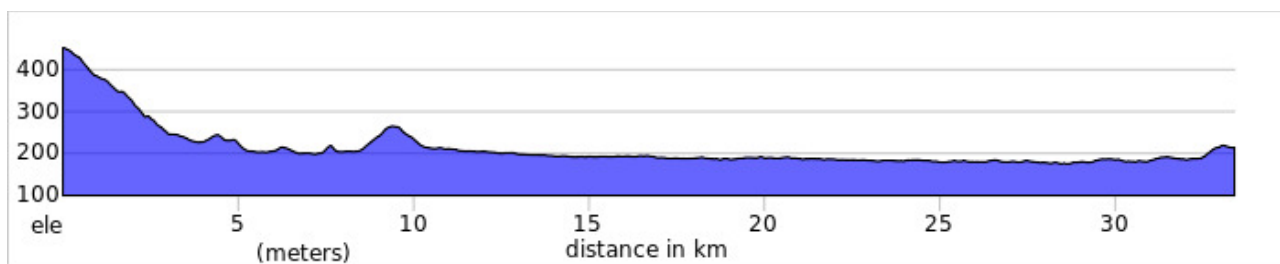
Giorno 5 Montefalco - Torgiano

Salutando Montefalco si inizia con una bella discesa e attraverso la valle si sale a Torgiano, un piccolo borgo alla confluenza dei fiumi Chiascio e Tevere (Tevere), famoso per i suoi ottimi vini. Ha un interessante museo del vino e dell'olio d'oliva. Il vostro hotel si trova nel tranquillo centro della città.

Pernottamento e prima colazione a Montefalco

Distanza: 34 km

Dislivello: + 193m -430m



Giorno 6 giro ad anello a Perugia o Deruta

Vedi programma A giorno 6

Giorno 7 ritorna ad Assisi
Vedi programma A giorno 7

Giorno 8 fine del tour

Alberghi: standard oppure superior

Prezzi per persona 2024:

PROGRAMMA A Hotel da Angelo*** 900m da Assisi centro e hotel Viole (3 km da Assisi)	Euro
In camera doppia B&B	619
In camera singola B&B	838
Viaggiatore singolo B&B	888
3° persona in camera tripla B&B	342
Supplemento mezza pensione	205
Hotel la Terrazza *** 900m da Assisi centro	Euro
In camera doppia B&B	675
In camera singola B&B	907
Viaggiatore singolo B&B	957
3° persona in camera tripla B&B	369
Supplemento mezza pensione	211
Superior Hotel o camera superior	Euro
In camera doppia B&B	795
In camera singola B&B	1.265
Viaggiatore singolo B&B	1.315
3° persona in camera tripla B&B	402
Supplemento Hotel la Terrazza matrimoniale superior (2 notti)	35
Supplemento Hotel la Terrazza singola (2 notti)	65
PROGRAMMA B Hotel da Angelo*** 900m da Assisi centro e hotel Viole (3 km da Assisi)	Euro
In camera doppia B&B	582
In camera singola B&B	807
Viaggiatore singolo B&B	857
3° persona in camera tripla B&B	348
Supplemento mezza pensione	180
Supplemento Spoleto Festival 28/06-14/07 p.p.p.n.	19
Hotel la Terrazza *** 900m da Assisi centro	Euro
In camera doppia B&B	663
In camera singola B&B	874
Viaggiatore singolo B&B	924
3° persona in camera tripla B&B	367
Supplemento mezza pensione	190
Supplemento Spoleto Festival 28/06-14/07 p.p.p.n.	19

Superior Hotel o camera superior	Euro
In camera doppia B&B	815
In camera singola B&B	1.200
Viaggiatore singolo B&B	1.250
3° persona in camera tripla B&B	507
Supplemento Hotel la Terrazza matrimoniale superior (2 notti)	35
Supplemento Hotel la Terrazza singola (2 notti)	65
Road book con descrizioni e mappe in cartacee	10
Noleggio bici	85
Bici elettrica	190
Bici per bambini,	50
Casco	5
Cammellino	65
Seggiolino	20

Il prezzo include:

- 7 notti con prima colazione
- Informazioni sul tour: lista hotel, brochure
- Trasporto bagagli da hotel a hotel
- Assistenza clienti in caso di emergenza
- App Ride with Gps con tracce, itinerari e informazioni sul percorso. Accesso con codice QR 1 per camera. Descrizioni cartacee dei percorsi e mappe su richiesta con supplemento € 10
- Briefing sull'itinerario il giorno di arrivo

Il prezzo non include:

- Tasse di soggiorno da pagare direttamente in hotel
- Tutto ciò non espressamente menzionato alla voce "il prezzo include"

Informazioni di viaggio:

Arrivo individuale e partenza da Assisi

Le nostre bici a noleggio: Bici da trekking o E-bike



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

