

Una meravigliosa valle: Assisi-Spoleto (C 001 UMB)

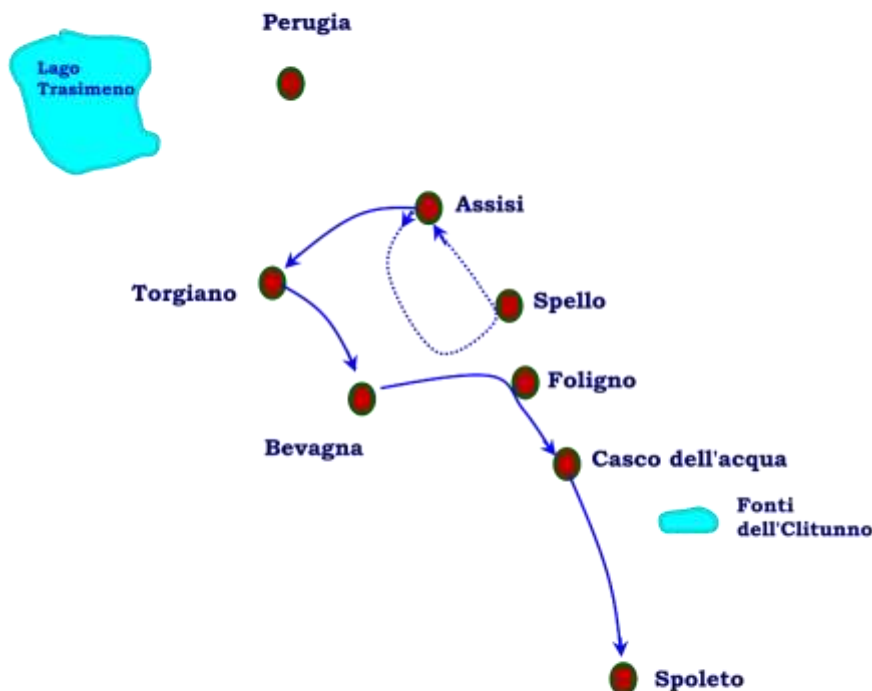
Un viaggio in bici di 5 o 7 giorni, adatto a tutti



La Valle Umbra è una delle zone più caratteristiche dell'Umbria. Molti delle principali mete turistiche da non perdere si trovano qui: Assisi, Bevagna, Montefalco, Spello, Foligno e Spoleto. Il Vostro tour inizia ad Assisi, il cuore spirituale della regione, situata ai piedi del Monte Subasio. Visitare la città non significa solo recarsi alla Basilica di San Francesco. Un labirinto di strade, vicoli e piazze con palazzi medievali, fontane e chiese vi darà la sensazione di viaggiare nel passato. Il primo giro del tour è un anello che porta a Spello, la città dell'Infiorata dove i balconi fioriti colorati di mille sfumature si inseriscono in un centro storico medievale molto ben conservato. Spello ha origini romane e molti monumenti lo testimoniano: le monumentali Porta Consolare e Porta Venere, i bellissimi mosaici di una villa romana ci ricordano l'illustre passato della città che fu importante municipio romano. Tornate ad Assisi pedalando lungo panoramiche strade di campagna. Il giorno dopo lasciate Assisi per raggiungere Torgiano, centro a vocazione viti-vinicola alla confluenza tra i fiumi Chiascio e Tevere: si tratta infatti di una zona molto conosciuta per la produzione di vini tra i quali spicca il celeberrimo Rubesco. La visita ai musei dedicati al vino e all'olio di oliva è quasi d'obbligo. Il prossimo giro vi condurrà alla scoperta della cittadina medievale di Bevagna situata tra il fiume Clitunno e la via Flaminia. Un luogo di antichissime origini: il nome Bevagna deriva dall'etrusco *Mefana* poi divenuto *Mevania* per i

romani. Ad attendervi la bellissima piazza principale con ben due chiese romaniche. Prima di arrivare a Spoleto passerete per Foligno terza città dell'Umbria e centro commerciale e industriale più ricco ed importante della Valle Umbra. La città è resa celebre perché qui, nel 1472, venne stampata la prima edizione della Divina Commedia di Dante Alighieri, nonché per i suoi bellissimi palazzi barocchi. Percorrendo la pista ciclabile, giungete a Spoleto. Rimarrete impressionati dai meravigliosi monumenti tardo medievali e rinascimentali di questa città e dall'imponente fortezza che la domina dall'alto.

Wonderful Valley



Partenze: Tutti i giorni dal 1 aprile al 31 ottobre (escluse le partenze tra il 7/08 ed il 20/08)

Partecipanti: Minimo 1 persona

Livello: 1,5

Tour facile, pensato per coloro che hanno poca esperienza di viaggi in bicicletta. Questo tour è adatto anche a famiglie con bambini, che però devono avere esperienza con la bicicletta, anche su strada. L'itinerario si sviluppa per gran parte lungo tranquille stradine di campagna o piste ciclabili, solitamente in pianura o con poco dislivello (non più di 200 m.). Entrando e uscendo di una città c'è più traffico.

Pedalandi in media 3-4 ore al giorno avete abbastanza tempo per visitare i paesi o per godervi il meritato relax in piscina.

Distanze medie giornaliere

Tour di 5 giorni: 24 e 38 km. Totale: 89 km

Tour di 7 giorni: 24 e 38 km. Totale: 151 km

Tipo di viaggio in bicicletta: itinerante e non guidato



Programma 5 giorni:

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi

Giorno 2 Torgiano (34 km)

Giorno 3 Bevagna (28 km)

Giorno 4 Spoleto (33,5 km)

Giorno 5 Fine del tour dopo la prima colazione

Programma 7 giorni:

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi

Giorno 2 Giro ad anello a Spello (37,5 km)

Giorno 3 Torgiano (34 km)

Giorno 4 Bevagna (28 km)

Giorno 5 Casco dell'Acqua (27,5 km)

Giorno 6 Spoleto (24,6 km)

Giorno 7 Partenza dopo la prima colazione

Programma giornaliero Tour 5 giorni / 4 notti

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi

Assisi è una città medievale costruita alle pendici del Monte Subasio, affacciata sulla Valle Umbra. E' un luogo dove la storia, le tradizioni e l'arte convivono armoniosamente. Se arrivate presto, potete scoprire questa bellissima città camminando fra i vicoli, le stradine e fermarvi in una delle graziose piazze, dove i numerosi bar e locali vi invitano a sedervi e a gustare un gelato, un cappuccino oppure un buon bicchiere di vino locale. C'è molto da vedere: la Basilica di San Francesco e Santa Chiara, la Rocca, i musei e l'antico Foro Romano. Il Vostro hotel **** o Country house è situato in posizione rurale, a 7 km da

Assisi. Dalla piscina, avete una bellissima vista panoramica di Assisi. L'Hotel ** è situata a 900m dal centro storico. C'è una graziosa piscina con vista sulla Valle Umbra.
Nel tardo pomeriggio: consegna biciclette, se noleggate, incontro con un nostro operatore che vi darà informazioni sull'itinerario e consegna materiale informativo.

Pernottamento con colazione in Assisi

Giorno 2 Assisi - Torgiano

Questa mattina pedalate prima a Santa Maria degli Angeli, dove potrete visitare la Basilica. L'impressionante cupola sovrasta e contiene la Porziuncola, la piccola chiesetta dove vivevano Francesco e i suoi seguaci. Se non avete ancora visitato Assisi, potete lasciare le vostre bici qui e prendere l'autobus per Assisi, costruita su una collina. Dopo la vostra visita, riprendete l'autobus per scendere e riprendere le vostre biciclette. Pedalando lungo tranquille stradine di campagna, arriverete a Torgiano, anticamente un borgo fortificato. Ci sono alcuni resti del suo glorioso passato: la Torre Baglioni e ciò che rimane delle antiche mura urbane. Torgiano è situata in una zona vinicola molto fertile, alla confluenza dei fiumi Tevere e Chiascio. Il museo del vino e il museo dell'olio sono assolutamente da visitare. Il museo del vino ci racconta la storia della coltivazione della vite. Vi sono molti reperti archeologici e preziose ceramiche da vedere. Il museo dell'olio è interamente dedicato alla coltivazione dell'olivo in Umbria. Il vostro soggiorno è in un hotel *** o ***** (versione deluxe) con piscina nel centro storico di Torgiano.

Pernottamento con colazione a Torgiano

Distanza: 34 km

Dislivelli: +137m -124m



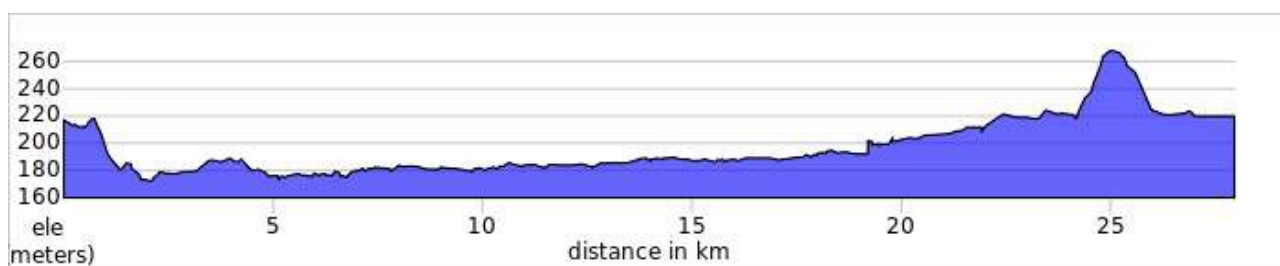
Giorno 3 Torgiano - Bevagna

Anche oggi, la tipica campagna umbra sarà “vostra compagna di viaggio”. Raggiungerete Bevagna, un raro esempio di centro storico costruito in pianura e non sulla collina. Bevagna vanta sia un passato romano che un aspetto odierno tipicamente medievale. Piazza Silvestri è una piazza molto interessante, un vivace punto di incontro per gli abitanti della città, con il suo Palazzo dei Consoli in stile gotico e due chiese romaniche. Altri siti da visitare sono i mosaici romani e una casa medievale. Il vostro hotel *** o Residenza d’Epoca sono situati nel centro storico oppure proprio fuori dal centro (in questo caso con piscina).

Pernottamento con colazione a Bevagna

Distanza: 28 km

Dislivelli: +132m -128m



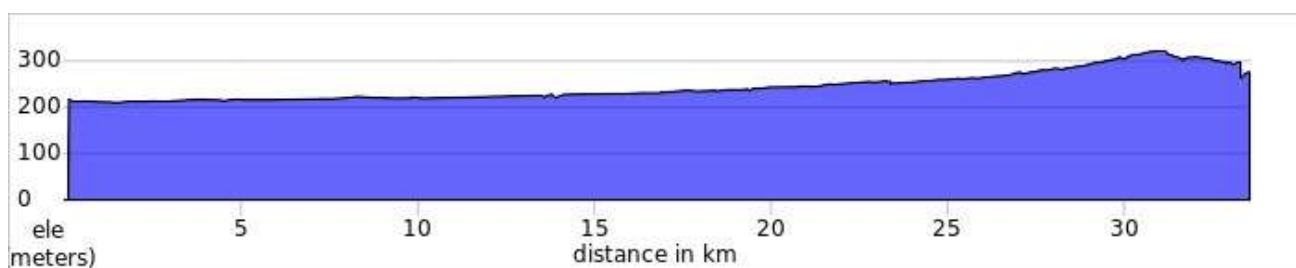
Giorno 4 Bevagna-Spoleto

Nel vostro ultimo giorno, raggiungerete Spoleto: la riconoscerete da lontano, poiché la sua Rocca domina la città dall’alto. Pedalerete da Bevagna a Spoleto lungo la pista ciclabile Assisi Spoleto.

A Porta Garibaldi, lasciate le vostre bici ed iniziate a scoprire il centro di Spoleto a piedi. Potrete visitare il Duomo, il Ponte delle Torri, la Rocca, una casa romana e l’anfiteatro, situati nella parte alta della città. Dopo la vostra visita del grazioso centro storico, tornerete in bici al vostro hotel. Non c’è più molto da pedalare. L’Hotel *** con piscina è situato in posizione tranquilla appena fuori dal centro storico. L’hotel **** della deluxe versione è nel centro storico.

Distanza: 33,6 km

Dislivello: + 161 m -102 m



Giorno 5 Fine dei servizi dopo la prima colazione, possibilità di prenotare una notte extra

Per coloro che hanno l'auto al primo hotel, è possibile tornare ad Assisi in treno e poi dalla stazione prendere un taxi: in alternative possiamo organizzare un transfer per voi per 45 euro (1-4 persone). Da pagare in loco.



Programma giornaliero tour 7 giorni / 6 notti

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi

Vedi il giorno 1 del viaggio di 5 giorni

Giorno 2 Giro ad anello a Spello

Dopo la prima colazione, pronti in sella per il primo giro in bicicletta alla scoperta della verde valle umbra. Pedalate lungo tranquille stradine di campagna e raggiungete Spello, fieramente situata sulle sponde del Monte Subasio. La città ha conservato molto bene il suo fascino medievale: attraverserete vicioletti e gioiose piazzette con balconi fioriti. Lasciate le bici ai piedi del centro storico e camminate in salita per visitare le attrazioni principali della città: la chiesa di Santa Maria Maggiore con all'interno la famosa cappella Baglioni affrescata dal Pinturicchio, la chiesa di S. Andrea, la Pinacoteca, i mosaici Romani e la Porta Consolare (porta di età romana). Poi tornate pedalando nella valle, fra campi coltivati a cereali, girasoli, alberi da frutto e vigneti.

Pernottamento con colazione ad Assisi

Distanza: 37,5 km

Dislivelli: + 137m -124m



Giorno 3 Assisi - Torgiano

Vedi il giorno 2 del viaggio di 5 giorni

Giorno 4 Torgiano - Bevagna

Vedi il giorno 1 del viaggio di 5 giorni

Giorno 5 Bevagna- Foligno - Casco dell'Acqua

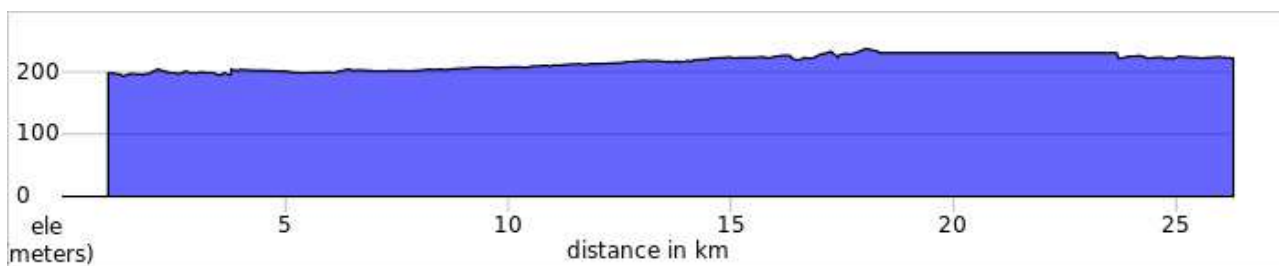
Questo giorno è dedicato a Foligno, una città accogliente costruita in pianura proprio come Bevagna, situata lungo il fiume Topino. Vale la pena visitare il Duomo e Palazzo Trinci, di epoca tardo gotica, che ospita la Pinacoteca e il museo archeologico; si può fare shopping a Corso Cavour oppure fermarsi alla Piazza della Repubblica per un cappuccino o un delizioso gelato.

Da Foligno continuate a pedalare fra campi coltivati e canali. La vostra Country House è situata lungo il fiume Clitunno.

Pernottamento con colazione a Casco dell'Acqua

Distanza: 27,5 km

Dislivelli: + 84m -60m



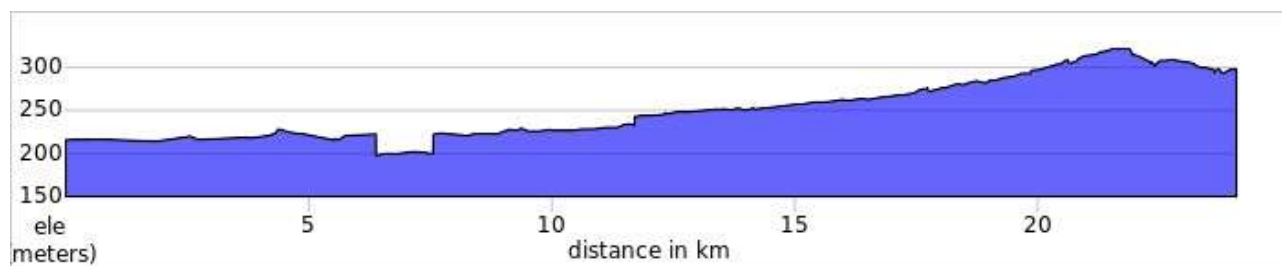
Giorno 6 Casco dell'Acqua - Spoleto

Nel vostro ultimo giorno, raggiungerete Spoleto: la riconoscerete da lontano, poiché la sua Rocca domina la città dall'alto. Pedalerete da Bevagna a Spoleto lungo la pista ciclabile Assisi Spoleto.

A Porta Garibaldi, lasciate le vostre bici ed iniziate a scoprire il centro di Spoleto a piedi. Potrete visitare il Duomo, il Ponte delle Torri, la Rocca, una casa romana e l'anfiteatro, situati nella parte alta della città. Dopo la vostra visita del grazioso centro storico, tornerete in bici al vostro hotel. Non c'è più molto da pedalare. L'Hotel *** con piscina è situato in posizione tranquilla appena fuori dal centro storico. Il **** hotel è nel centro storico.

Pernottamento con colazione a Spoleto

Distanza: 24,6 km
 Dislivelli: + 179m -97m



Giorno 7 Fine del tour dopo la prima colazione

Per coloro che hanno l'auto al primo hotel, è possibile tornare ad Assisi in treno e poi dalla stazione prendere un taxi: in alternative possiamo organizzare un transfer per voi per 45 euro (1-4 persone). Da pagare in loco.

Hotel:

** , *** , **** o ***** stelle

Prezzi per persona 2023:

| Tour standard 7 giorni - La Valle di Assisi **** / Il Fienile | Euro | CHF * |
|--|-------------|--------------|
| Camera doppia | 507 | 507 |
| Camera singola | 742 | 742 |
| Viaggiatore singolo | +35 | +35 |
| 3° e 4° persona /4-11 anni (incl.) in camera con due adulti | 232 | 232 |
| 3° e 4° persona /da 12 anni in camera con due adulti | 275 | 275 |
| Bambini fino a 2 anni gratis in letto con genitori | | |
| Lettino bambini | 50 | 50 |
| Supplemento mezza pensione 11 anni in su (6 cene) | 165 | 165 |
| Supplemento mezza pensione bambini 6-10 anni (6 cene) | 105 | 105 |
| Spoletto Festival weekend 23/06-09/07 | 8 p.p.p.n | 8 |
| | | |
| Tour standard 7 giorni Hotel Bellavista** | Euro | CHF |
| Camera doppia | 450 | 450 |
| Camera singola | 610 | 610 |
| Viaggiatore singolo | +35 | +35 |
| 3° e 4° persona in camera tripla/quadrupla con due adulti | 254 | 254 |
| Bambini fino a 2 anni gratis in letto con genitori | | |
| Lettino | 50 | 50 |
| Supplemento mezza pensione 11 anni in su | 144 | 144 |
| Supplemento mezza pensione bambini 6-10 anni | 98 | 98 |
| Supplemento Spoletto Festival 23/06-09/07 | 8 p.p.p.n. | 8 |

| Superior hotel/camera 7 giorni | Euro | CHF * |
|--|-------------|--------------|
| Camera doppia | 670 | 670 |
| Camera singola | 995 | 995 |
| Viaggiatore singolo | +35 | +35 |
| 3° e 4° persona in camera tripla fino a 11 anni (inclusi) con due adulti in camera | 298 | 298 |
| 3° e 4° persona in camera tripla da 12 anni in su con due adulti in camera | 360 | 360 |
| Bambini fino a 2 anni gratis in letto con genitori | | |
| Lettino | 85 | 85 |
| Supplemento mezza pensione 11 anni in su in Country House Fienile (4 cene) | 137 | 137 |
| Supplemento mezza pensione 11 anni in su | 222 | 222 |
| Supplemento mezza pensione bambini 6-10 anni | 142 | 142 |
| | | |
| Noleggio bicicletta | 80 | 80 |
| Noleggio bici elettrica | 165 | 165 |
| Bicicletta per bambini fino a 12 | 45 | 45 |
| Trailer, cammellino | 45 | 45 |
| Follow-me tandem | 55 | 55 |
| Seggiolino | 18 | 18 |
| Casco | 5 | 5 |
| | | |
| Standard Hotel 5 giorni - La Valle di Assisi | Euro | CHF * |
| Camera doppia | 350 | 350 |
| Camera singola | 482 | 482 |
| Viaggiatore singolo | +30 | +30 |
| 3° e 4° persona in camera tripla fino a 11 anni (inclusi) con due adulti in camera | 150 | 150 |
| 3° e 4° persona in camera tripla da 12 anni in su con due adulti in camera | 175 | 175 |
| Bambini gratis fino a 2 anni dormendo in letto con genitori | | |
| Lettino | 30 | 30 |
| Supplemento mezza pensione 11 anni in su | 102 | 102 |
| Supplemento mezza pensione bambini 6-10 anni | 64 | 64 |
| Supplemento Spoleto Festival 23/06-09/07 | 8 p.p.p.n. | 8 |
| | | |
| Standard Hotel 5 giorni Hotel Bellavista ** | Euro | CHF * |
| Camera doppia | 322 | 322 |
| Camera singola | 422 | 422 |
| Viaggiatore singolo | +30 | +30 |
| 3° e 4° persona fino a 11 anni in camera con due adulti | 162 | 162 |
| Bambini fino a 2 anni gratis in letto con i genitori | | |
| Lettino | 30 | 30 |
| Supplemento mezza pensione 11 anni in su | 90 | 90 |
| Supplemento mezza pensione bambini 6-10 anni | 60 | 60 |

| | | |
|---|-------------|--------------|
| Supplemento Spoleto Festival 23/06-09/07 | 8 p.p.p.n. | 8 |
| Superior Hotel / Camere 5 giorni | Euro | CHF * |
| Camera doppia | 512 | 512 |
| Camera singola | 724 | 724 |
| Viaggiatore singolo | +30 | +30 |
| 3° e 4° persona fino a 11 anni in camera con due adulti | 204 | 204 |
| 3° e 4° persona da 12 anni in su con due adulti in camera | 255 | 255 |
| Bambini fino a 2 anni gratis in letto con i genitori | | |
| Lettino | 50 | 50 |
| Supplemento mezza pensione 11 anni in su | 150 | 150 |
| Supplemento mezza pensione bambini 6-10 anni | 98 | 98 |
| Supplemento AS: Pasqua e 01-26/08 (non per 3° e 4° persona) | 20 | 20 |
| | | |
| Noleggio bicicletta | 70 | 70 |
| Noleggio bici elettrica | 115 | 115 |
| Bicicletta per bambini fino a 12 anni | 35 | 35 |
| Trailer, cammellino | 35 | 35 |
| Follow-me tandem | 50 | 50 |
| Seggiolino | 14 | 14 |
| Casco | 5 | 5 |

*** I prezzi in Franchi Svizzeri possono subire variazione dovuta al tasso di cambio Euro-CHF (Riferimento XE-converter).**

Il prezzo include:

- 4 o 6 notti con prima colazione
- Se si prenota la mezza pensione, 4 o 6 cene
- Trasporto bagagli
- Informazioni sull'itinerario e mappe in inglese, tedesco, italiano o olandese
- Tracce gps
- Assistenza
- Informazioni sul tour
- Briefing all'hotel di arrivo

Il prezzo non include:

- Tassa di soggiorno da pagare direttamente in hotel (Assisi e Spoleto).



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

