

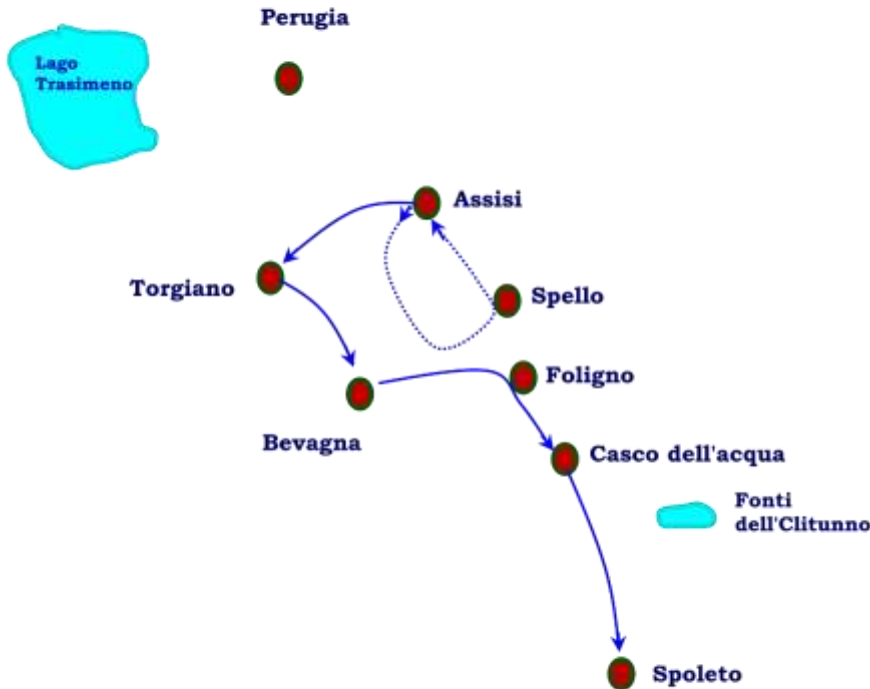
## Una meravigliosa valle: Assisi-Spoleto (C 001 UMB)

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



La Valle Umbra è conosciuta per i suoi paesini e città medievali, infatti qui li troviamo tutti: Assisi, Bevagna, Montefalco, Spello e Spoleto. Il Vostro tour inizia ad Assisi, città dalla forte spiritualità, situata alle pendici del Monte Subasio. Mentre si cammina in un labirinto di strade, vicoli e piazze con palazzi medievali e fontane, ci si sente come se si stesse viaggiando nel passato, percorrendo con la mente centinaia di anni. Il primo giro è un giro ad anello che porta a Spello, la città dei fiori con un centro storico medievale ben conservato. La città ha origini romane e molti monumenti ce lo ricordano: Porta Consolare, Porta Venere e i bellissimi mosaici di una villa romana. Tornate ad Assisi pedalando lungo strade di campagna panoramiche. Il giorno dopo lasciate Assisi e raggiungete Torgiano, circondata da vigneti: si tratta infatti di una zona famosissima per il vino. Vale la pena senz'altro visitare i musei dedicati al vino e all'olio di oliva. Il prossimo giro vi condurrà alla scoperta della cittadina medievale di Bevagna, con una graziosa e vivace piazzetta e ben due chiese romaniche. Prima di arrivare a Spoleto passate Foligno, famosa 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 e sicuramente rimarrete impressionati dai meravigliosi monumenti tardo medievali e rinascimentali di questa città e dall'imponente fortezza che domina la città dall'alto.

## Wonderful Valley



**Partenze:** tutti i giorni, tutto l'anno (periodi migliori aprile-giugno e settembre-ottobre)

**Partecipanti:** Minimo 1 persona

**Livello:** Livello 1

Tour facile, pensato per coloro che hanno poca esperienza di viaggi in bicicletta. Questo tour è adatto anche a famiglie con bambini. L'itinerario si sviluppa lungo tranquille stradine di campagna o piste ciclabili, solitamente in pianura o con poco dislivello (non più di 200 m.).

Pedalando 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



### **Programma 5 giorni:**

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi  
Giorno 2 Torgiano (34 km)  
Giorno 3 Bevagna (28 km)  
Giorno 4 Spoleto (27 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 vicioletti, 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 \*\*\*\* è situato in posizione rurale, a 7 km da Assisi. Dalla piscina, avete una bellissima vista panoramica di Assisi. Ci sono molte attività che potete svolgere gratuitamente: l'hotel dispone di una piscina, un campo da calcio, da tennis e un laghetto per la pesca. Con supplemento, potete giocare a golf, utilizzare la Spa oppure fare una degustazione di vini. Nel tardo pomeriggio: consegna biciclette, incontro con un nostro operatore che vi darà informazioni sull'itinerario e consegna materiale informativo. La country house\*\* è situata a 800m dal centro storico. C'è una graziosa piscina con vista sulla Valle Umbra.

Pernottamento con colazione in Assisi

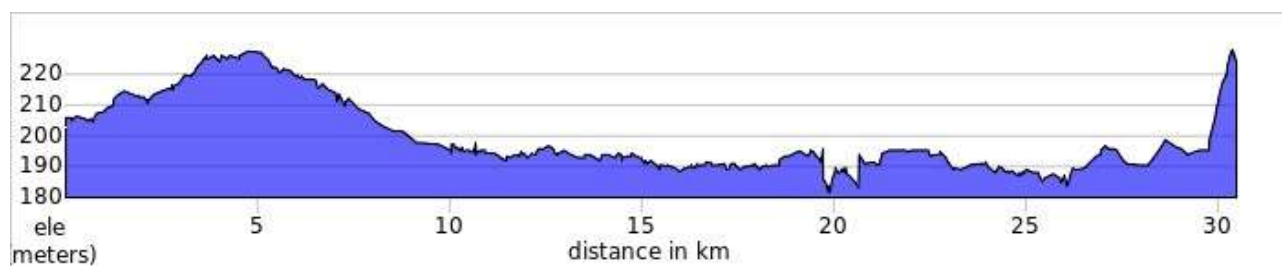
## Giorno 2 Assisi - Torgiano

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 \*\*\* con piscina nel centro storico di Torgiano.

Pernottamento con colazione a Torgiano

Distanza: 34 km

Dislivelli: +125m -106m



## Giorno 3 Torgiano - Bevagna

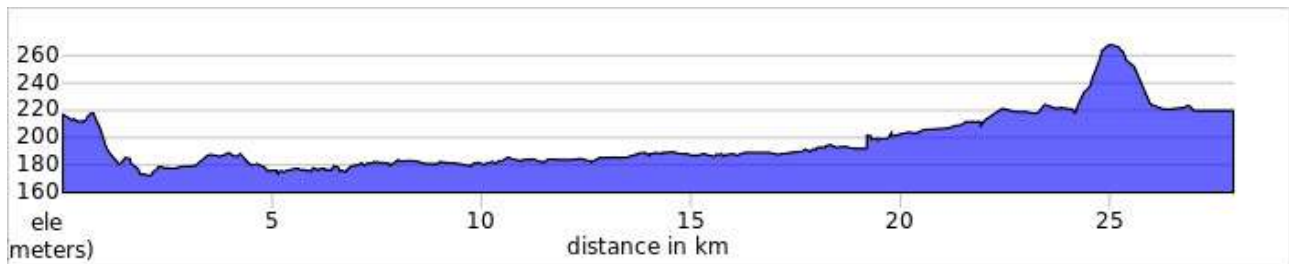
Anche oggi, la tipica campagna umbra sarà "vostra compagna di viaggio". Raggiungerete Bevagna, un raro esempio di centro storico costruito in pianura e non sulla collina. Bevagna vanta sia un passato romano che un aspetto odierno tipicamente medievale. Piazza Silvestri

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 \*\*\* è situato 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. Su richiesta, è possibile prenotare un corso di cucina per imparare a fare la pizza.

Pernottamento con colazione a Spoleto.

Distanza: 33,6 km

Dislivelli: + 161m -102m

#### **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 40 euro (1-4 persone). Da pagare in loco.



## **Programma giornaliero tour 7 giorni / 6 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 vicioletti, 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 \*\*\*\* è situato in posizione rurale, a 7 km da Assisi. Dalla piscina, avete una bellissima vista panoramica di Assisi. Ci sono molte attività che potete svolgere gratuitamente: l'hotel dispone di una piscina, un campo da calcio, da tennis e un laghetto per la pesca. Con supplemento, potete giocare a golf, utilizzare la Spa oppure fare una degustazione di vini.

La country house\*\* è situata a 800m dal centro storico. C'è una graziosa piscina con vista sulla Valle Umbra. Nel tardo pomeriggio: consegna e sistemazione biciclette, incontro con un nostro operatore che vi darà informazioni sull'itinerario e consegna materiale informativo.

### **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

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 urbiche. 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 \*\*\* con piscina nel centro storico di Torgiano.

Pernottamento con colazione a Torgiano

Distanza: 34 km

Dislivelli: + 125m -106m



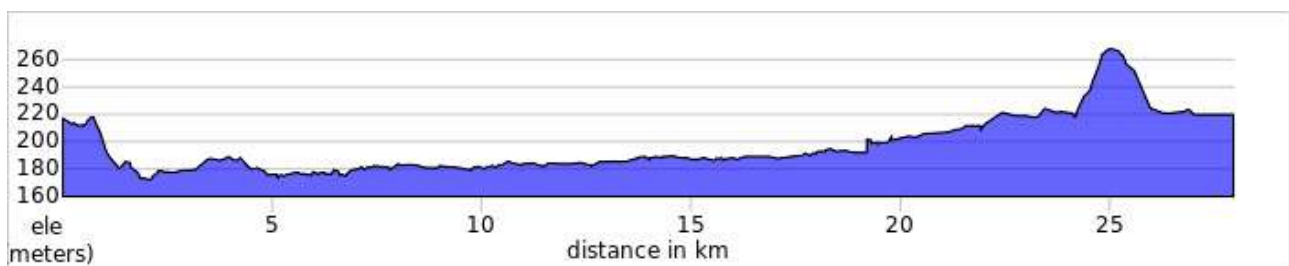
#### Giorno 4 Torgiano - Bevagna

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 \*\*\* è situato 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 5 Bevagna- Foligno - Casco dell'Acqua

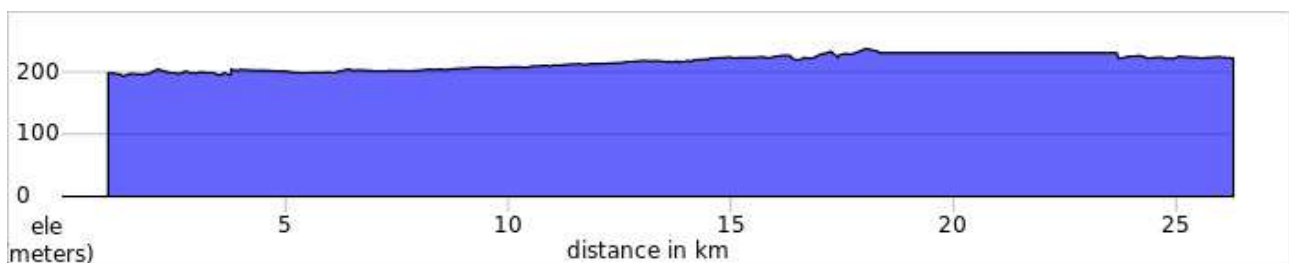
Questo giorno è dedicato a Foligno, una città accogliente costruita in pianura proprio come Bevagna, situata lungo il fiume Topino. Vale la pena visitare il Duomo e Palazzo Trinci, di epoca tardo gotica, che ospita la Pinacoteca e il museo archeologico; si può fare shopping a Corso Cavour oppure fermarsi 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, una bellissima struttura eco-chic, 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.

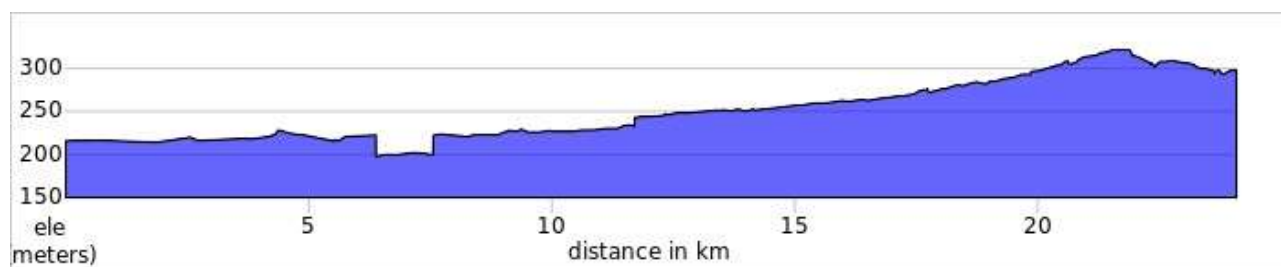


A Porta Garibaldi, lasciate le vostre bici ed iniziate a scoprire il centro di Spoleto a piedi. Potrete visitare il Duomo, il Ponte delle Torri, la Rocca, una casa romana e l'anfiteatro, situati nella parte alta della città. Dopo la vostra visita del grazioso centro storico, tornerete in bici al vostro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

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 40 euro (1-4 persone). Da pagare in loco.

### Prezzi per persona 2021:

<b>Tour standard 7 giorni Hotel ****</b>	<b>€</b>	<b>CHF</b>
Camera doppia	467	504
Camera singola	662	715
Viaggiando da sola	702	758
3° e 4° persona in camera tripla fino a 11 anni (inclusi) con due adulti in camera	230	248
3° e 4° persona in camera tripla da 12 anni in su con due adulti in camera	274	296
Bambini fino a 2 anni gratis in letto con genitori		
Lettino	24	26
Supplemento mezza pensione dai 11 anni	165	178
Supplemento mezza pensione bambini fino a 10 anni (inclusi)	98	106
<b>Tour standard 7 giorni - Country House **</b>	<b>Euro</b>	<b>CHF *</b>
Camera doppia	430	469
Camera singola	580	632
Viaggiando da sola	620	670

3° e 4° persona in camera tripla con due adulti in camera	243	262
Bambini fino a 2 anni gratis in letto con genitori		
Lettino bambini	13	14
Supplemento mezza pensione dai 11 anni	141	152
Supplemento mezza pensione bambini fino a 10 anni (inclusi)	98	106
<b>Tour superior hotel / camera 7 giorni</b>	<b>Euro</b>	<b>CHF *</b>
Camera doppia	705	761
Camera singola	920	994
Viaggiando da sola	960	1037
3° e 4° persona in camera tripla fino a 11 anni (inclusi) con due adulti in camera	282	305
3° e 4° persona in camera tripla da 12 anni in su con due adulti in camera	345	373
Bambini fino a 2 anni gratis in letto con genitori		
Lettino	75	81
Supplemento mezza pensione dai 11 anni in su	212	229
Supplemento mezza pensione bambini fino a 10 anni (inclusi)	140	151
Noleggio bicicletta	80	87
Noleggio bici elettrica	165	180
Bicicletta per bambini fino a 12	45	49
Trailer, cammellino	45	49
Follow-me tandem	55	60
Seggiolino	18	20
<b>Standard Hotel 5 giorni - **** hotel</b>	<b>Euro</b>	<b>CHF *</b>
Camera doppia	325	351
Camera singola	440	475
Viaggiando da sola	465	502
3° e 4° persona in camera tripla fino a 11 anni (inclusi) con due adulti in camera	140	151
3° e 4° persona in camera tripla da 12 anni in su con due adulti in camera	170	184
Bambini fino a 2 anni gratis in letto con i genitori		
Lettino	8	9
Supplemento mezza pensione dai 11 anni	100	108
Supplemento mezza pensione bambini fino a 10 anni (inclusi)	65	70
<b>Standard Hotel 5 giorni - Country House **</b>	<b>Euro</b>	<b>CHF *</b>
Camera doppia	310	338
Camera singola	402	438
Viaggiando da sola	427	461
3° e 4° persona in camera tripla con due adulti in camera	150	164
Bambini gratis fino a 2 anni		
Supplemento mezza pensione dai 11 anni in su	85	93
Supplemento mezza pensione bambini fino a 10 anni (inclusi)	57	62

<b>Superior Hotel / Camere 5 giorni</b>	<b>Euro</b>	<b>CHF *</b>
Camera doppia	527	569
Camera singola	670	724
Viaggiando da sola	724	751
3° e 4° persona in camera tripla fino a 11 anni (inclusi) con due adulti in camera	194	210
3° e 4° persona in camera tripla da 12 anni in su con due adulti in camera	238	257
Bambini fino a 2 anni gratis in letto con i genitori		
Lettino	60	65
Supplemento mezza pensione dai 11 anni	150	162
Supplemento mezza pensione bambini fino a 10 anni (inclusi)	108	117
Noleggio bicicletta	66	72
Noleggio bici elettrica	115	125
Bicicletta per bambini fino a 12 anni	35	38
Trailer, cammellino	35	38
Follow-me tandem	50	55
Seggiolino	14	15

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

### **Supplemento per Hotel con piscina a Bevagna**

Bevagna Porta Guelfa
€ 10 / CHF 11 p.p. B&B doppia / tripla
Singola € 35 / CHF 38

#### **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
- Assistenza
- Informazioni sul tour
- Briefing all'hotel di arrivo

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

- Tassa di soggiorno da pagare direttamente in hotel (Assisi tra € 1,50 -2,50 e bambini fino a 11 anni gratis - Spoleto tra € 1,50 - 2,50 e bambini fino a 13 anni gratis.

### **Informazioni di viaggio**

Arrivo individuale e partenza da Assisi

### **In aereo:**

Firenze, Aeroporto Amerigo Vespucci – 180 km da Assisi [Amerigo Vespucci Airport](#)

Pisa, Aeroporto Galileo Galilei – 250 km da Assisi [Galileo Galilei Airport](#)

Roma, Aeroporto Leonardo da Vinci – 190 km da Assisi [Leonardo da Vinci International airport](#)

Roma, Aeroporto di Ciampino – 190 km from Assisi [Ciampino Airport](#)

Umbria, Aeroporto San Francesco – 12 km da Assisi [San Francesco Regional Airport](#)

### **In treno:**

Da nord: Firenze – Terontola – Passignano sul Trasimeno – Perugia – Bastia – Assisi

Da sud: Roma – Orte – Terni – Spoleto – Foligno – Assisi

Orari dei treni nel sito [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com)

### **Transfer from Spoleto to Assisi Hotel per riprendere la macchina (da pagare in loco):**

€ 40,00 (1-4 pax)

€ 100,00 (5-8 pax)

### **Le nostre biciclette:**

Le bici ibride ed elettriche sono dotate di borse laterali, kit di riparazione, porta mappa (1 a camera), pompa, casco, contachilometri (1 per camera) e una camera d'aria di ricambio. Assistiamo i nostri clienti in caso di problemi. Abbiamo bici per bambini e carrellini.



**Ecologico Tours & Meravigliosa Umbria**

[www.meravigliosaumbria.com](http://www.meravigliosaumbria.com)

e-mail [info@meravigliosaumbria.com](mailto:info@meravigliosaumbria.com)

tel. (0039) 346 3254167 & (0041) (0) 79 2457505

