

**Umbria e Toscana: sulle orme degli Etruschi e dei Romani (C 003 UMB)**

Un viaggio in bicicletta di 8 o 10 giorni in Umbria e Toscana



Un suggestivo tour in bicicletta nelle terre degli Etruschi e dei Romani, l'Umbria e la Toscana. Caratterizzano queste due regioni corsi d'acqua e paesaggi magnifici, sapientemente modellati dalla natura e dall'uomo. Il tour inizierà ad Assisi, la cittadina più affascinante e mistica dell'Umbria. Da qui si inizierà a pedalare in uno scenario armonico, dove ogni lembo di terra e ogni cittadina ha la sua identità inconfondibile, frutto di millenni di civiltà che hanno lasciato ovunque densi strati di memorie e di capolavori senza tempo. La Toscana e l'Umbria sono terre della magnificenza, capaci di ricomporre in un affresco unitario mille sfaccettature e mille anime diverse: sentieri incastonati tra dolci colline ricche di distese di vigneti e oliveti, corsi d'acqua immersi nel verde e grandi laghi dal colore blu intenso, borghi medievali, necropoli e resti romani ed etruschi di impareggiabile valore. Alla fine del viaggio, dopo aver attraversato queste due regioni, vi sarà solo una certezza: l'uomo e la natura possono trovare equilibrio nella loro fusione.



**Date del tour:**

Tour individuale: tutti i giorni da aprile alla fine di ottobre (escluso 07/08-20/08/2023)

Tour guidato: su richiesta

**Partecipanti:** Minimo 2 persone (viaggiatore singolo su richiesta)

**Livello:** 3,5

Questo tour è di un livello difficile!

Il tour di 10 giorni sarà meno impegnativo perché le tappe saranno divise in due.

Ideale per coloro che amano tratti più impegnativi su terreni ondulati e collinari. Sarà necessario essere allenati ed avere una buona condizione fisica. Si pedalerà per buona parte della giornata, ma rimarrà comunque del tempo per esplorare le cittadine che

attraverserete. Vi saranno dislivelli significativi. **ATTENZIONE:** anche con una e-bike non è un tour facile. Non adatto ai bambini sotto i 16 anni.

Distanze medie giornaliere

Tour di 8 giorni: 33 e 76 km. Totale: 316-323 km

Tour di 10 giorni: 32 e 64 km. Totale: 336 km



### **Programma 8 giorni**

Giorno 1 Arrivo ad Assisi  
Giorno 2 Perugia (30,4 km)  
Giorno 3 Passignano (64 km)  
Giorno 4 Castiglione del Lago (51 km)  
Giorno 5 Orvieto (69 km o 72,6 km)  
Giorno 6 Todi (45,4 km)  
Giorno 7 Assisi (54,7 km)  
Giorno 8 Partenza

### **Programma 10 giorni**

Giorno 1 Arrivo ad Assisi  
Giorno 2 Perugia (30,4 km)  
Giorno 3 Passignano (64 km)  
Giorno 4 Castiglione del Lago (51 km)  
Giorno 5 Città della Pieve (30,4 km)  
Giorno 6 Orvieto (42,8 km)  
Giorno 7 Todi (45,4 km)  
Giorno 8 Bevagna (33,1 km)  
Giorno 9 Assisi (36,7 km)  
Giorno 10 Partenza

### **Programma giornaliero del tour di 8 giorni**

#### **Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi**

Arrivo nel vostro hotel ad Assisi, una città medievale conosciuta in tutto il mondo. La magia di questa città si vive anche di sera, sorseggiando un bicchiere di vino in uno dei caratteristici wine bar locali, o di notte passeggiando per strade e vicoli illuminati con buon gusto.

Nel tardo pomeriggio, briefing informativo e consegna biciclette.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi in un hotel \*\*, \*\*\* o \*\*\*\* stelle.

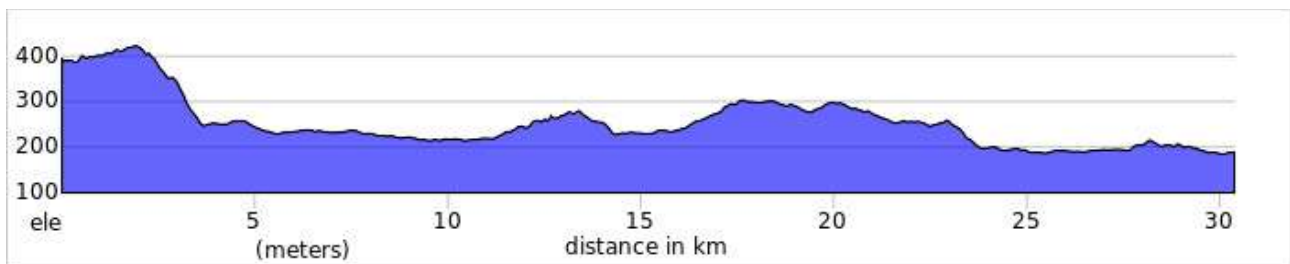
### **Giorno 2 Assisi - Perugia (Ponte San Giovanni)**

Seguendo strade tranquille dominate da un paesaggio collinare caratterizzato da vigneti e uliveti, si arriverà a Ponte S. Giovanni, situata ai piedi di Perugia. Qui potrete visitare l'Ipogeo dei Volumni, una tomba etrusca scoperta nel 1840. Da Ponte San Giovanni potrete anche visitare il centro storico di Perugia con trasporto pubblico. In soli 15 minuti sarete nel cuore di Etrusca Perusia (Perugia). Perugia è una città frizzante e particolarmente bella, ricca di cultura, monumenti architettonici, eventi, negozi e caratteristiche enoteche dove sarà possibile degustare i famosi vini umbri.

Pernottamento e prima colazione in hotel \*\*\*\* stelle a Ponte San Giovanni.

Distanza: 30,4 km

Dislivello: +293m - 495m



### **Giorno 3 Ponte San Giovanni - Passignano sul Lago Trasimeno**

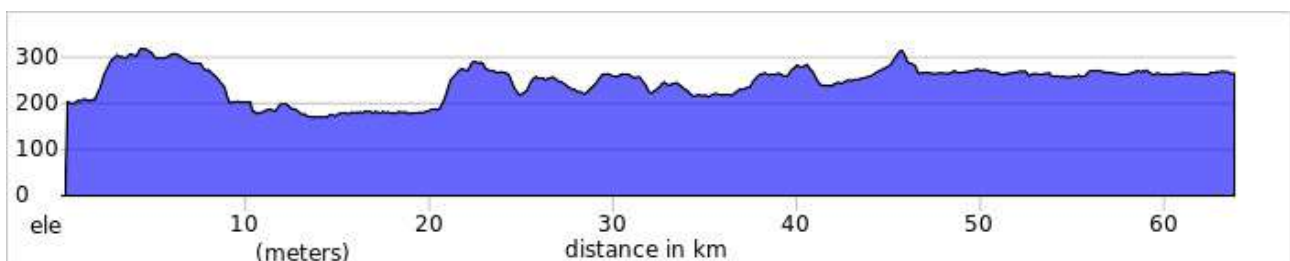
Oggi pedalerete attraverso sentieri e strade il cui panorama sarà caratterizzato da dolci e verdeggianti colline che degradano fino alle rive del lago, per infine raggiungere Passignano.

Passignano è adagiata sui dolci pendii a nord del Trasimeno, dove il lago incontra la roccia. Viene spesso chiamata "isola felice", poiché è l'incontro di natura e storia, arte e folklore, pace e vitalità.

Pernottamento e prima colazione a Passignano in hotel \*\*\* o \*\*\*\* con piscina e camera con vista lago.

Distanza: 64 km

Dislivello: + 602m - 540m





#### **Giorno 4 Passignano - Cortona - Castiglione del lago**

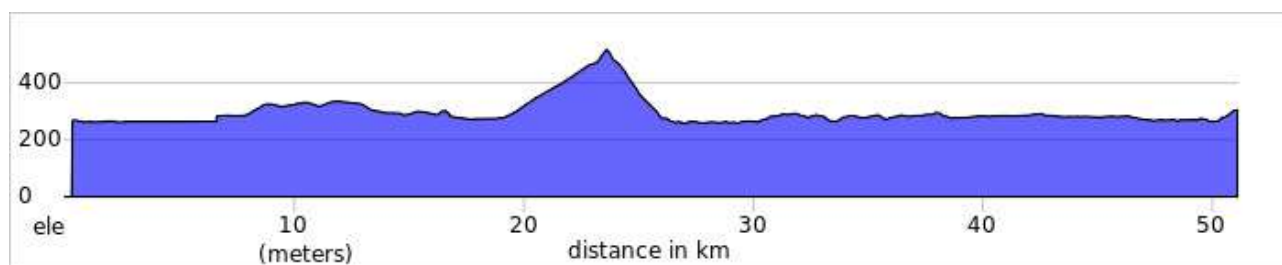
In mattinata, lascerete Passignano e pedalerete verso Castiglione del Lago, un affascinante paesino sulle sponde occidentali del Lago Trasimeno. Il vostro viaggio in Toscana inizierà qui, nell'anima agraria della Val di Chiana caratterizzata di frutteti, vigneti ed oliveti. Il vostro viaggio nella civiltà etrusca continuerà attraverso leggende e misteri, mura millenarie e necropoli come quelle di Cortona. Varrà la pena di visitare questa cittadina con il suo museo dell'Accademia etrusca. Gustatela in tutti i suoi aspetti: vi sarà qualcosa di interessante per ciascuno di voi, arte, enogastronomia, moda e shopping.

Castiglione del Lago è stata costruito su di un promontorio e, dal centro storico, si avrà una bellissima vista panoramica del lago e delle sue isole.

Pernottamento e prima colazione a Castiglione del Lago in hotel \*\*\* o B&B di charme.

Distanza: 51,1 km

Dislivello: + 548m - 512m



#### **Giorno 5 Castiglione del Lago - Chiusi - Orvieto**

La prima parte di questo tratto offrirà alcuni meravigliosi e suggestivi scenari.

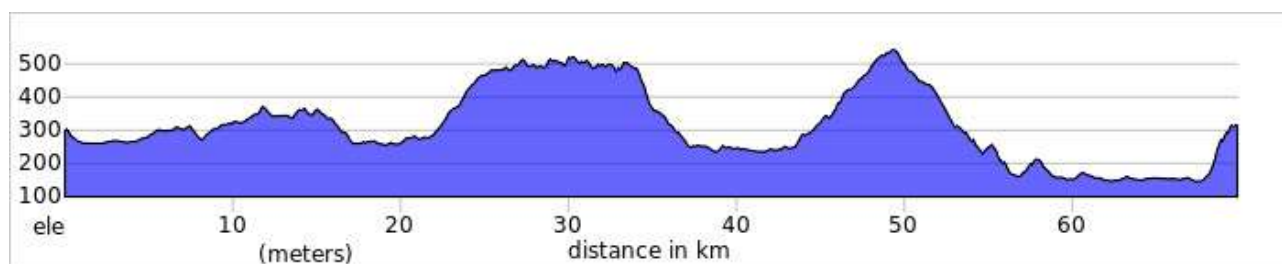
Pedalerete immersi in un verde paesaggio collinare con scorci sui laghi Trasimeno e di Chiusi. Potrete decidere di fare una variazione e visitare le città Etrusca di Chiusi, che sorge su di una collina sul versante meridionale della Valdichiana. Poi salirete verso Città della Pieve, dove vi sono diversi monumenti degni di nota che variano dal 13° al 17° secolo. La città è la patria del Perugino, il Maestro di Raffaello. Pedalerete lungo una strada che salirà e scenderà fino a raggiungere Orvieto, antica città ricca di arte e cultura. Varrà sicuramente la pena di prenotare una notte extra in questa deliziosa città, per dedicarsi alla visita del suo centro storico.

Pernottamento con colazione in un hotel \*\*\* o \*\*\*\* stelle.

Itinerario NON passando per Chiusi:

Distanza: 69,8 km

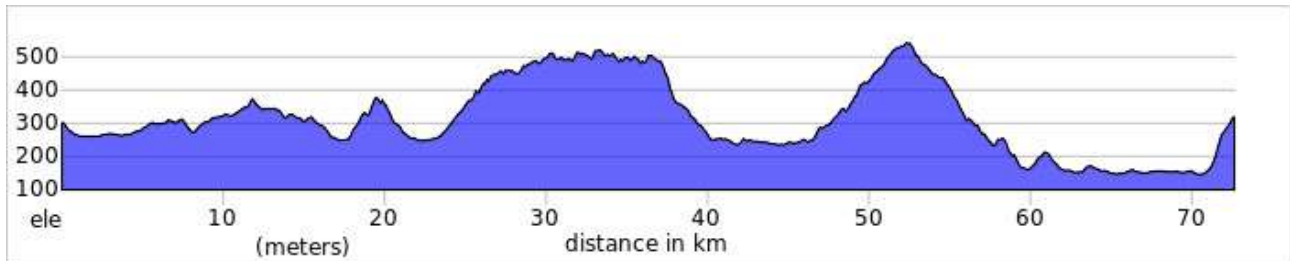
Dislivello: +1223m -1209m



### Itinerario passando per Chiusi:

Distanza: 72,6 km

Dislivello: + 1337m - 1321m



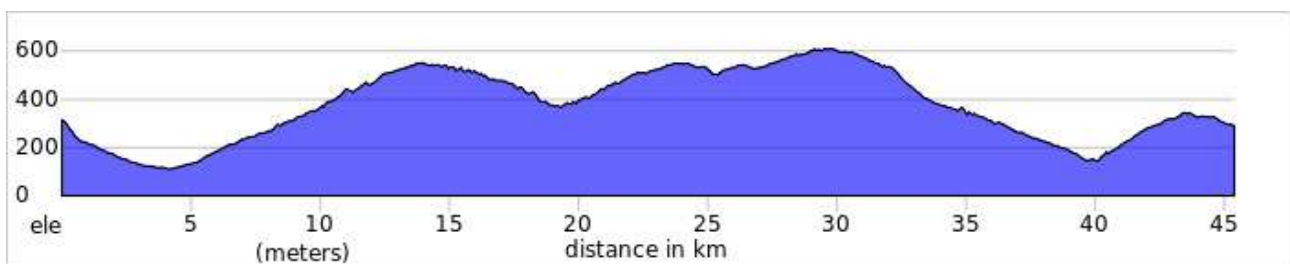
### **Giorno 6 Orvieto -Todi**

Di nuovo in sella alla vostra bicicletta, lascerete Orvieto per attraversare una strada panoramica sopra il lago di Corbara. Pedalerete lentamente, godendovi tutte le sfumature di colore che la natura vi saprà offrire ed ogni tanto vi fermerete a respirare aria pura. A fine tappa arriverete a Todi, definita "la città più vivibile del mondo" dal professor Richard S. Levine della U.S. Kentucky University nel 1992. Città etrusca, fondata tra l'VIII ed il VII secolo a.C. dagli Umbri (che si stanziarono dall'altra parte del Tevere, rispetto agli Etruschi) col nome di Tutere, che significa "Città di confine"

Pernottamento e prima colazione a Todi in hotel \*\*\* o \*\*\*\* stelle.

Distanza: 45,4 km

Dislivello: + 1014m - 1035m





### **Giorno 7 Todi - Bevagna - Assisi**

Al mattino ripartirete da Todi e, pedalando su strade e sentieri caratterizzati da un paesaggio collinare ricco di campi coltivati e vigneti, arriverete a Bevagna.

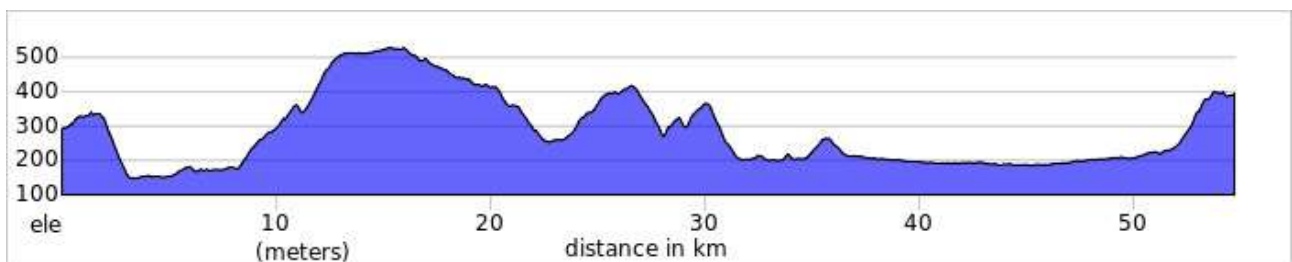
Questa affascinante cittadina medievale, annoverata tra i borghi più belli d'Italia, è ricca di arte, storia ed eventi che richiamano antiche tradizioni folcloristiche (il mercato delle Gaite). Gli altri edifici sono di fattura medievale e rinascimentale e rappresentano una sintesi perfetta nelle armonie architettoniche tra la forza dell'egemonia comunale a cui si contrapponeva il potere ecclesiastico.

Lasciando Bevagna, attraverserete fertili e rigogliosi territori appartenenti alle terre del Sagrantino DOCG, vino dal carattere deciso e dal sapore intenso, famoso in tutto il mondo. L'ultima tappa di questo suggestivo viaggio attraverso l'arte, la storia e la natura di due regioni uniche e incontaminate, come l'Umbria e la Toscana, sarà Assisi, un territorio di santi, chiese, monasteri e conventi, edifici in cui la devozione va di pari passo con l'arte

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

Distanza: 54,7 km

Dislivello: + 1049m - 951m



## Giorno 8 Fine del tour

Prima colazione e termine dei nostri servizi

## Programma giornaliero del tour di 10 giorni / 9 notti

Giorno 1 Vedete il programma tour di 8 giorni

Giorno 2 Vedete il programma tour di 8 giorni

Giorno 3 Vedete il programma tour di 8 giorni

Giorno 4 Vedete il programma tour di 8 giorni

## Giorno 5 Castiglione del Lago - Città della Pieve

Lasciando Castiglione del Lago, saluterete il Lago Trasimeno. Attraversando un paesaggio ondulato rurale fino alla città etrusca di Chiusi, che sorge su di una collina della Valdichiana. Poi salirete verso Città della Pieve, dove ci sono diversi monumenti importanti a partire dal 13° secolo e fino al 17° secolo. La città è la patria del Perugino, il Maestro di Raffaello. La città conserva alcune delle sue opere più importanti.

Pernottamento e prima colazione in hotel \*\*\*\* stelle a Città della Pieve.

Distanza: 30,4 km

Dislivello: + 625m - 423m



## Giorno 6 Città della Pieve - Orvieto

Lasciate Città della Pieve e pedalerete lungo una strada composta da saliscendi e salite fino a raggiungere prima la cittadina di Fabro e poi Orvieto, antica città ricca di arte e cultura. Non dimenticate di visitare il Duomo, capolavoro dell'architettura gotica italiana (la sua facciata è decorata da una grande serie di bassorilievi e sculture realizzati dall'architetto senese Lorenzo Maitani).

Pernottamento e prima colazione ad Orvieto in un hotel \*\*\* o \*\*\*\* stelle.

Distanza: 42,8 km

Dislivello: +721m -913m





**Giorno 7** Vedete il programma del tour di 8 giorni

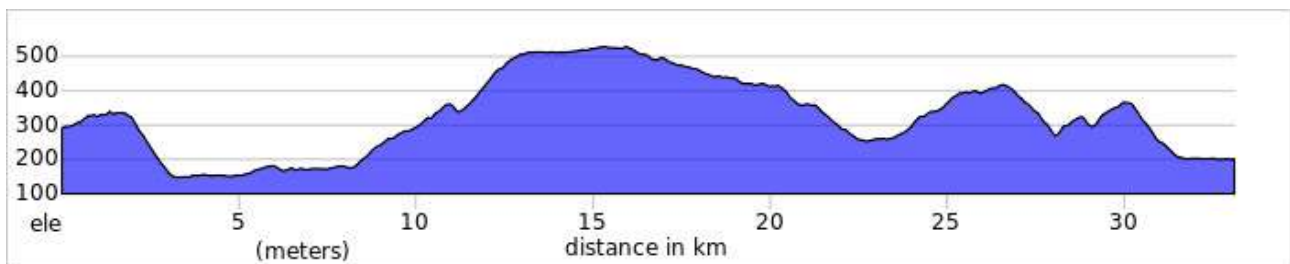
### **Giorno 8 Todi - Bevagna**

Anche oggi pedalerete attraverso un paesaggio collinare caratterizzato da campi coltivati e vigneti che vi condurranno a Bevagna. Questo affascinante borgo medievale, annoverato fra i borghi più belli d'Italia, è ricco di arte, storia ed eventi culturali, che celebrano il folklore e le tradizioni (come il "Mercato delle Gaite"). Camminando per i suoi vicoli, scorgete il teatro romano, di cui restano cospicue e significative testimonianze, e che determina la curvatura delle abitazioni costruite sopra i resti di questa grandiosa civiltà.

Pernottamento e prima colazione in hotel \*\*\* o \*\*\*\* stelle a Bevagna.

Distanza: 33,1 km

Dislivello: + 735m - 828m



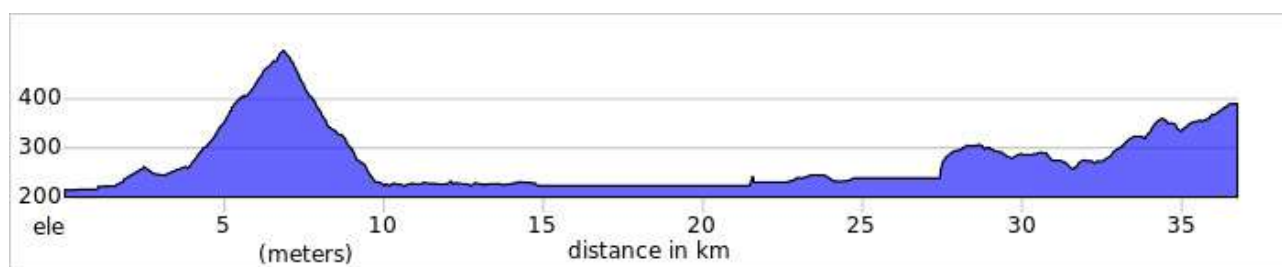
### **Giorno 9 Bevagna - Montefalco - Spello - Assisi**

Lasciando Bevagna andrete prima verso Montefalco pedalando fra fertili terreni appartenenti all'area DOCG del Sagrantino. Questo vino dal carattere deciso e dal sapore intenso è celebre in tutto il mondo. Inoltre, Montefalco è situata in cima alla collina e chiamata anche ringhiera dell'Umbria per la sua vista mozzafiato sulla valle. La città ha un bellissimo museo, ospitato nella chiesa di San Francesco. Poi scenderete nella valle e passerete Foligno, una vivace città famosa per i suoi ristoranti e le sue vie dello shopping. Il percorso vi condurrà a Spello, un'altra città medievale ben conservata, come Assisi. Essa ha un passato romano e vale senz'altro la pena visitare la Villa dei Mosaici. Una strada panoramica fra oliveti vi ricondurrà ad Assisi, punto di partenza del Vostro viaggio.

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

Distanza: 36,7 km

Dislivello: + 563m - 388m



## Giorno 10 Fine del tour

Prima colazione e termine dei nostri servizi

### Prezzi per persona 2023

<b>8 giorni Hotel da Angelo **</b>	<b>Prezzi in Euro</b>	<b>Prezzi in Franchi*</b>
In camera doppia B&B	718	718
In camera singola B&B	918	918
3° persona in tripla B&B	420	420
Supplemento mezza pensione (7 cene)	185	185
<b>8 giorni Hotel la Terrazza ***</b>		
In camera doppia B&B	767	767
In camera singola B&B	974	974
3° persona in tripla B&B	454	454
Supplemento mezza pensione (7 cene)	195	195
<b>8 giorni Hotel Superior / camera</b>	<b>Prezzi in Euro</b>	<b>Prezzi in Franchi*</b>
In camera doppia B&B	925	925
Camera singola B&B	1.215	1.215
3° persona in camera tripla B&B	460	460
Supplemento mezza pensione (5 cene; in Castiglion ed Orvieto solo la colazione)	162	162
Noleggio bici ibrida	85	92
Bici da corsa in fibra di carbonio	190	205
Bici elettrica	190	205
Casco	5	5
<b>10 giorni Hotel da Angelo **</b>		
In camera doppia B&B	915	915
In camera singola B&B	1.162	1.162
3° persona in tripla B&B	602	602
Supplemento mezza pensione (9 cene)	245	245
<b>10 giorni Hotel la Terrazza ***</b>		
In camera doppia B&B	957	957
In camera singola B&B	1.212	1.212

3° persona in tripla B&B	630	630
Supplemento mezza pensione (9 cene)	255	255
<b>10 giorni Hotel Superior</b>		
In camera doppia B&B	1.195	1.195
In camera singola B&B	1.545	1.545
3° persona in camera tripla B&B	665	665
Supplemento mezza pensione (7 cene in Castiglion ed Orvieto solo la colazione)	240	240
Noleggio bici ibrida	95	103,00
Bici da corsa in fibra di carbonio	230	248,00
Bici elettrica	230	248,00
Casco	5	5

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

#### **Incluso nel tour:**

- 7 o 9 notti in hotel della categoria prescelta con prima colazione
- Trasporto bagagli
- Se avrete prenotato la mezza pensione: 7 o 9 cene (hotel standard) oppure 5-7 cene (hotel Superior/ non a Castiglione del Lago & Orvieto) / bevande escluse.
- Assistenza clienti
- Informazioni sull'itinerario, informazioni turistiche e mappe
- Tracce per gps oppure App per cellulare (su richiesta prima dell'inizio del tour)
- Briefing sull'itinerario

#### **Non incluso:**

- Tassa di soggiorno da pagare direttamente in hotel
- Tutto quanto non menzionato alla voce "incluso nel tour"

#### **Biciclette a noleggio**

Ibride, E.bike o bici da corsa



**Ecologico Tours & Meravigliosa Umbria**  
[www.ecologicotours.com](http://www.ecologicotours.com)  
[www.meravigliosaumbria.com](http://www.meravigliosaumbria.com)  
 e-mail [info@meravigliosaumbria.com](mailto:info@meravigliosaumbria.com)  
 tel. (0039) 346 3254167 & (0041) (0) 79 2457505

