

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 inizia ad Assisi, la cittadina più affascinante e mistica dell'Umbria. Da qui si inizia 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 è solo una certezza: l'uomo e la natura possono trovare equilibrio nella loro fusione.



Date:

Tour individuale: tutti i giorni da aprile a novembre (altre date su richiesta)

Tour guidato: su richiesta

Partecipanti: Minimo 2 persone (viaggiatore singolo su richiesta)

Livello: Livello 3,5

Questo tour ha un livello fra il moderato e il difficile: più tendente al difficile!

Il tour di 10 giorni è meno impegnativo perché le tappe sono divise in due.

È ideale per coloro che amano tratti più impegnativi su terreni ondulati e collinari. È necessario essere allenati e avere una buona condizione fisica. Si pedala per buona parte

della giornata, ma rimane del tempo per esplorare le cittadine che attraversate. Ci sono dislivelli significativi. Non adatto a bambini sotto i 14 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	Programma 10 giorni
Giorno 1 Arrivo ad Assisi	Giorno 1 Arrivo ad Assisi
Giorno 2 Perugia (30,4 km)	Giorno 2 Perugia (30,4 km)
Giorno 3 Passignano (64 km)	Giorno 3 to Passignano (64 km)
Giorno 4 Castiglione del Lago (51 km)	Giorno 4 to Castiglione del Lago (51 km)
Giorno 5 Orvieto (69 km o 72,6 km)	Giorno 5 to Città della Pieve (30,4 km)
Giorno 6 Todi (45,4 km)	Giorno 6 to Orvieto (42,8 km)
Giorno 7 Assisi (54,7 km)	Giorno 7 to Todi (45,4 km)
Giorno 8 Partenza	Giorno 8 to Bevagna (33,1 km)
	Giorno 9 to Assisi (36,7 km)
	Giorno 10 Partenza

Programma giornaliero, Tour di 8 giorni

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi

Arrivate nel vostro hotel ad Assisi, una città medievale conosciuta in tutto il mondo.

La città è ricca di tesori artistici più e meno conosciuti. Questa cittadina, stretta tra le sue mura, è un luogo magico, e il fatto che dall'antichità ad oggi non sia cambiato praticamente nulla ne ha preservato intatto l'incanto. Non si può rinunciare ad ammirare la Basilica di San Francesco, capolavoro architettonico, composta da due chiese

sovrapposte ricche di affreschi di grandi maestri come Giotto, Cimabue e Simone Martini. Ma di questo borgo alle pendici del Monte Subasio vale la pena visitare anche edifici storici appartenenti all'epoca romana come il Foro Romano e il tempio di Minerva, percorrere i suoi vicoli e lasciarsi incantare dalla bellezza di tutti i suoi edifici sacri e laici. 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 quando si passeggia per strade e vicoli illuminati con gusto.

Nel tardo pomeriggio, briefing informativo e consegna biciclette.

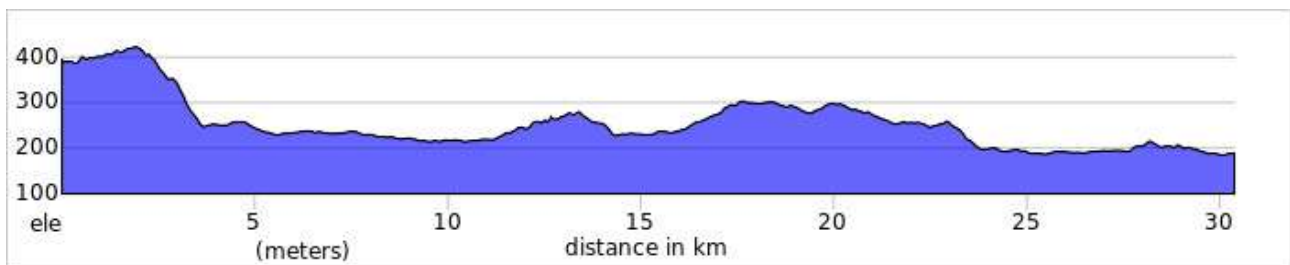
Il Vostro pernottamento è ad Assisi in un hotel *** o **** stelle.

Giorno 2 Assisi - Perugia (Ponte San Giovanni)

Seguendo strade tranquille dominate da un paesaggio collinare caratterizzato da vigneti e uliveti, si arriva a Ponte S. Giovanni, situato ai piedi di Perugia. Qui potete visitare l'Ipogeo dei Volumni, che è una tomba etrusca scoperta nel 1840, classificata come uno dei più importanti monumenti dell'epoca. Questo sito, insieme a tanti altri ritrovamenti, fa parte del Parco Archeologico Palazzone. Da Ponte San Giovanni potete anche visitare il centro storico di Perugia con trasporto pubblico. In soli 15 minuti sarete nel cuore di Etrusca Perusia (Perugia) e potrete apprezzare la straordinaria civiltà etrusca visitando il Pozzo etrusco (Pozzo Etrusco), la necropoli fuori dal centro e ammirando le mura e gli archi della città vecchia. Perugia è una città frizzante e particolarmente bella, è ricca di cultura, monumenti architettonici, eventi, negozi e caratteristiche enoteche dove è possibile degustare i famosi vini umbri. Pernottamento in hotel **** stelle a Ponte San Giovanni.

Distanza: 30,4 km

Dislivello: +293m - 495m



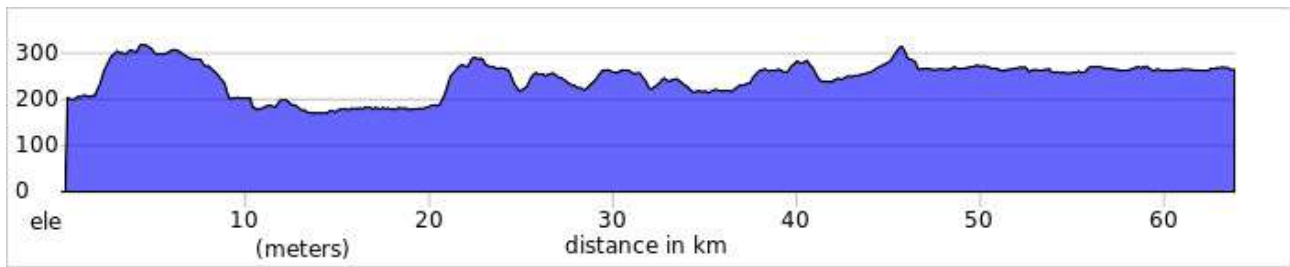
Giorno 3 Ponte San Giovanni - Passignano sul Lago Trasimeno

Oggi pedalate attraverso sentieri e strade il cui panorama è caratterizzato da dolci e verdeggianti colline che degradano fino alle rive del lago, fino a raggiungere Passignano. Passignano è adagiata sui dolci pendii 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. Fu lungo la costa nord, fra Malpasso e Passignano, che si svolse l'epico scontro fra Cartaginesi e Romani; da qui iniziò la leggendaria guerra, durata 20 anni, tra Annibale e i Romani.

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

Distanza: 64 km

Dislivello: +602m -540m



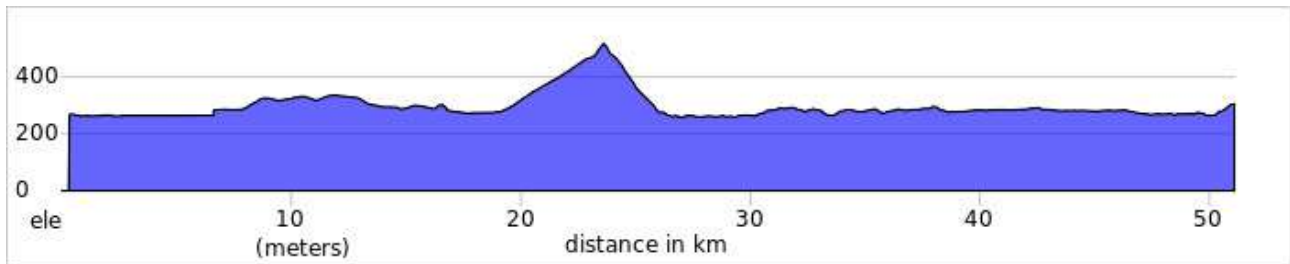
Giorno 4 Passignano - Cortona - Castiglione del lago

In mattinata, lasciate Passignano e pedalate verso Castiglione del Lago, un affascinante paesino sulle sponde occidentali del Lago Trasimeno. Il vostro viaggio in Toscana inizia qui, nell'anima agricola della Val di Chiana che profuma di frutteti. Attraversate infatti le strade del formaggio, della frutta, dell'olio, del vino e della Chianina, nel segno della storia, dell'arte, dell'ingegno umano e delle acque. Il vostro viaggio nella civiltà etrusca continua attraverso leggende e misteri, mura millenarie e necropoli come quelle di Cortona. Vale la pena visitare questa cittadina con il suo museo dell'Accademia etrusca. Gustatevela in tutti i suoi aspetti: c'è qualcosa di interessante per ciascuno di voi, arte, enogastronomia, moda e shopping.

Castiglione del lago è stato costruito su un promontorio e, dal centro storico, si ha una bellissima vista panoramica del lago e delle sue isole. In città si possono trovare testimonianze delle sue origini, sia etrusche che romane. C'è anche un castello del VI secolo, la Rocca Leone, costruito dall'imperatore Federico II. La città è un vero punto d'incontro anche per gli abitanti dei paesini circostanti. Pernottamento 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 offre alcuni meravigliosi e suggestivi scenari.

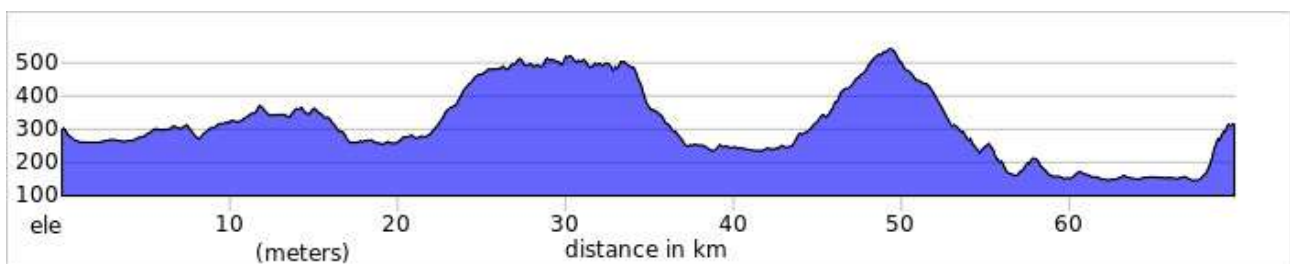
Pedalerete immersi in un verde paesaggio collinare con scorci del Lago Trasimeno e del Lago di Chiusi. Potete decidere di fare una variazione e visitare Chiusi, che sorge su una collina sul versante meridionale della Valdichiana. Tra il VII e il V secolo a.C. Chiusi raggiunse il massimo splendore sotto il dominio del re Porsenna. Tra i monumenti più interessanti da vedere a Chiusi segnaliamo: la Cattedrale, la Chiesa di San Francesco, il Palazzo Vescovile, il Museo della Cattedra, i resti della Rocca e il labirinto di Porsenna. Poi salite verso Città della Pieve, dove ci sono diversi monumenti degni di nota dal 13° al 17° secolo. La città è la patria del Perugino, il Maestro di Raffaello. La città conserva alcune delle sue opere più importanti. Pedalate lungo una strada che sale e scende fino a raggiungere Orvieto, antica città ricca di arte e cultura. Vale sicuramente la pena prenotare una notte in più in questa deliziosa città, per dedicarsi alla visita del suo centro storico.

Il Vostro pernottamento è nel centro storico di Orvieto 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

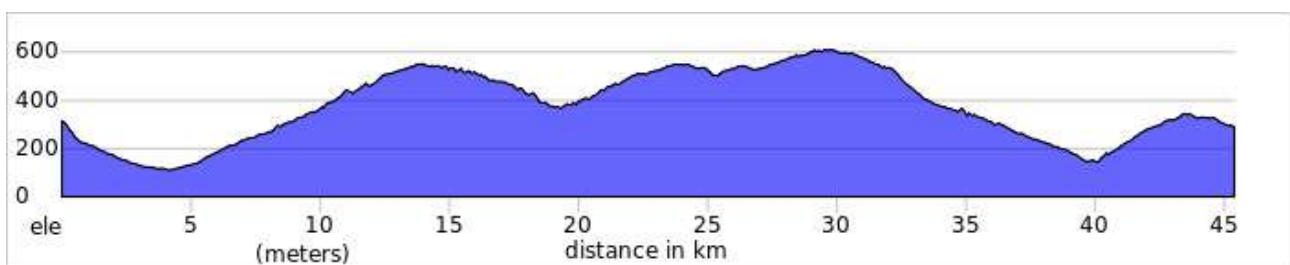
Prima di lasciare Orvieto, splendida cittadina dell'Umbria, non dimenticate di visitare il Duomo, capolavoro dell'architettura gotica italiana (la sua facciata è decorata da una grande serie di bassorilievi e sculture realizzati dall'architetto senese Lorenzo Maitani) e il Pozzo di San Patrizio, grande opera di ingegneria idraulica costruito per volere del papa Clemente VII, desideroso di tutelarsi in caso di assedio. Il Papa aveva trovato rifugio ad Orvieto durante il sacco di Roma del 1527.

Di nuovo in sella alla vostra bicicletta, lasciate Orvieto per attraversare una strada panoramica sopra il lago di Corbara. Pedalate lentamente, godendovi tutte le sfumature di colore che la natura vi offre e ogni tanto vi fermate a respirare aria pura. Se siete fervidi amanti della storia ricordate che lungo il lago ci sono i resti di quello che fu, in epoca romana, un importante porto fluviale (il Porto romano di Pagliano), proprio sul punto dove il fiume Paglia incontra il Tevere.

A fine tappa arrivate 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", si sviluppò particolarmente quando, nel 340 a.C., divenne romana acquistando il nome di Colonia Julia Fida Tuder (I secolo a.C.), con il diritto di coniare moneta propria. Quando divenne parte alla tribù Clustumina vennero edificati i più bei palazzi romani. Pernottamento a Todi in hotel *** o **** stelle.

Distanza: 45,4 km

Dislivello: +1014m -1035m





Giorno 7 Todi - Bevagna - Cannara - Assisi

Al mattino ripartite da Todi e, pedalano su strade e sentieri caratterizzati da un paesaggio collinare ricco di campi coltivati e vigneti, arrivate 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). Se la visitate partendo dalla parte più alta trovate importanti monumenti romani, risalenti al I - II sec. d. C. . Potete vedere i resti del Foro e di un tempio Romano con semicolonne e paraste e poco distante un edificio termale, di cui rimane il frigidarium, adornato da un mosaico a tessere bianche e nere, di pregevole e raffinata fattura, che trae ispirazione dal mondo marino.

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. 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, attraversate fertili e rigogliosi territori appartenenti alle terre del Sagrantino DOCG, vino dal carattere deciso e dal sapore intenso, famoso in tutto il mondo. Questi percorsi vi conducono a Cannara, che sorge sulla riva sinistra del fiume Topino ed è situata quasi al centro della Valle Umbra, in un territorio anticamente lacustre, noto ai Romani come "Lacus UMBER".

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, è Assisi, un territorio di santi,

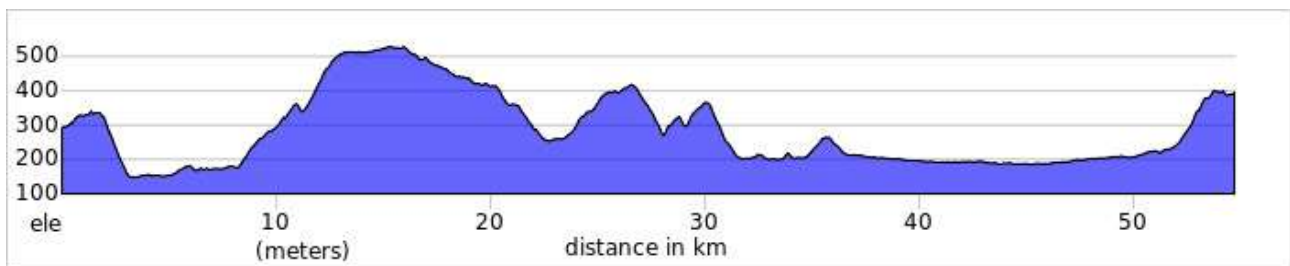
chiese, monasteri e conventi, edifici in cui la devozione va di pari passo con l'arte (un illustre esempio è la Basilica di San Francesco), in una simbiosi che ha trovato nella storia pochi esempi così esaltanti.

Potete vivere la magia di questa città anche di sera, sorseggiando un calice di vino in enoteche tipiche o durante la notte, percorrendo i suoi vicoli e le sue strade sapientemente illuminate.

Pernottamento ad Assisi in hotel *** o **** stelle.

Distanza: 54,7 km

Dislivello: +1049m -951m



Giorno 8 Fine del tour dopo la prima colazione



Programma giornaliero del tour di 10 giorni / 9 notti

Giorno 1 vedi programma tour di 8 giorni

Giorno 2 vedi programma tour di 8 giorni

Giorno 3 vedi programma tour di 8 giorni

Giorno 4 vedi programma tour di 8 giorni

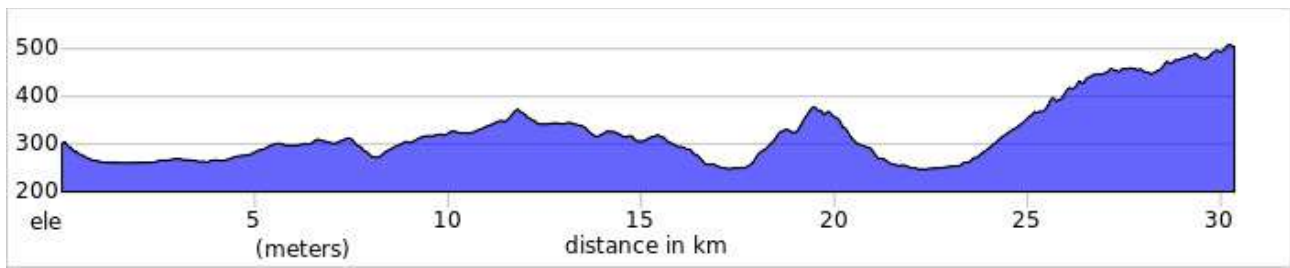
Giorno 5 Castiglione del Lago-Città della Pieve

Lasciando Castiglione del Lago, salutate il Lago Trasimeno. Attraversa un paesaggio ondulato rurale fino alla città etrusca di Chiusi, che sorge su una collina sul lato meridionale della Valdichiana. Tra il VII e il V secolo a.C. Chiusi raggiunse il massimo splendore sotto il dominio del re Porsenna. Tra i monumenti più interessanti da vedere a Chiusi segnaliamo: la Cattedrale, la Chiesa di San Francesco, il Palazzo Vescovile, il Museo della Cattedra, i resti della Rocca e il labirinto di Porsenna. Poi salite 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.

Il vostro pernottamento è in hotel **** stelle.

Distanza: 30,4 km

Dislivello: +625m -423m



Giorno 6 Città della Pieve-Orvieto

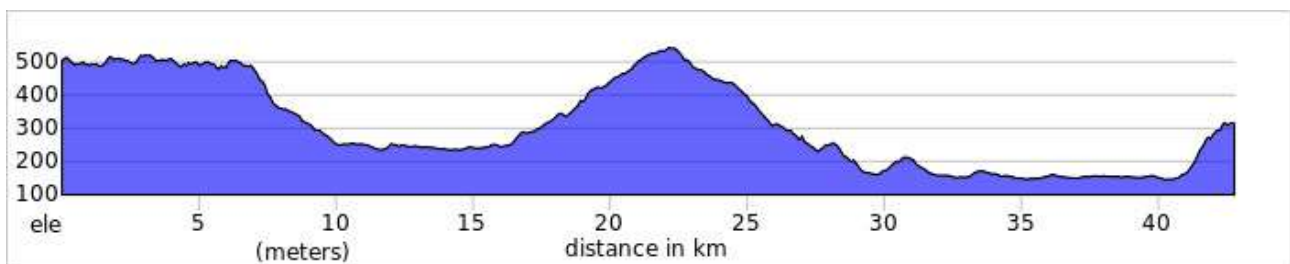
Lasciate Città della Pieve e pedalate lungo una strada con saliscendi e salite fino a raggiungere prima la cittadina di Fabro e poi Orvieto, antica città ricca di arte e cultura. Vale la pena prenotare una notte extra in questa incantevole città.

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) e il Pozzo di San Patrizio, grande opera di ingegneria idraulica costruito per volere del papa Clemente VII, desideroso di tutelarsi in caso di assedio. Il Papa aveva trovato rifugio ad Orvieto durante il sacco di Roma del 1527.

Il Vostro pernottamento è ad Orvieto in un hotel *** o **** stelle.

Distanza: 42,8 km

Dislivello: +721m -913m



Giorno 7 Vedi giorno 6 programma tour di 8 giorni

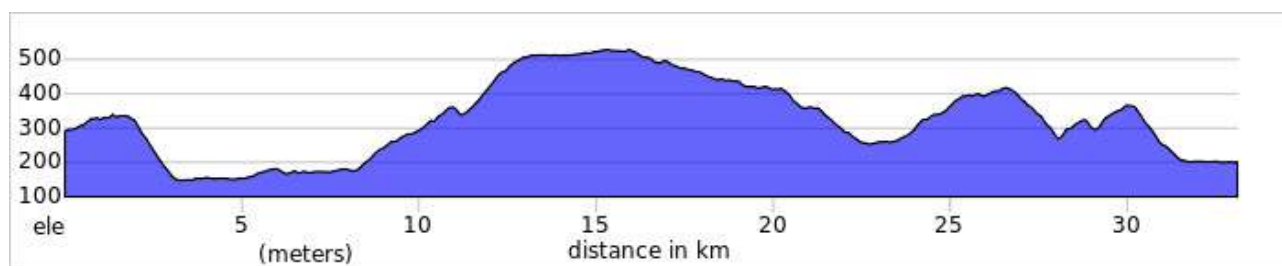
Giorno 8 Todi-Bevagna (32 km)

Anche oggi pedalate attraverso un paesaggio collinare con campi coltivati e vigneti per arrivare 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 Gaitte"). Potete vedere i resti del Foro e di un tempio Romano con semicolonne e paraste e poco distante un edificio termale, di cui rimane il frigidarium, adornato da un mosaico a tessere bianche e nere, di pregevole e raffinata fattura, che trae ispirazione dal mondo marino.

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. 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. Soggiorno in centro in hotel *** o **** stelle.

Distanza: 33,1 km

Dislivello: +735m -828m



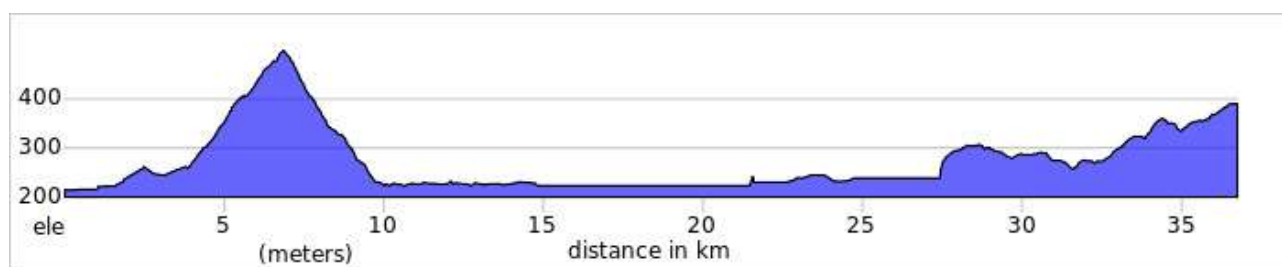
Giorno 9 Bevagna -Montefalco - Spello - Assisi

Lasciando Bevagna andate verso Montefalco pedalando fra fertili terreni appartenenti all'area DOCG del Sagrantino. Questo è un vino dal carattere deciso e dal sapore intenso, famoso 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 scendete nella valle e passate Foligno, una vivace città famosa per i suoi ristoranti e vie dello shopping. Il percorso vi conduce a Spello, un'altra città medievale ben conservata, come Assisi. Ha un passato romano e vale senz'altro la pena visitare la Villa dei Mosaici.

Una strada panoramica fra oliveti vi riconurrà ad Assisi, punto di partenza del Vostro viaggio.

Distanza: 36,7 km

Dislivello: +563m -388m



Giorno 10 Fine del tour dopo la prima colazione

Prezzi per persona 2021

8 giorni Hotel Standard	Prezzi in Euro
In camera doppia B&B	685,00
In camera singola B&B	825,00
3° persona in tripla B&B	390,00
Supplemento mezza pensione	175,00
8 giorni Hotel Superior / camera	Prezzi in Euro
In camera doppia B&B	820,00
Camera singola B&B	1.048,00
3° persona in camera tripla B&B	425,00
Supplemento mezza pensione (5 cene)	156,00
Noleggio bici ibrida	85,00
Bici da corsa in fibra di carbonio	190,00
Bici elettrica	190,00
10 giorni Hotel standard	Prezzi in Euro
In camera doppia B&B	870,00
In camera singola B&B	1.068,00
3° persona in tripla B&B	550,00
Supplemento mezza pensione	238,00
10 giorni Hotel Superior	Prezzi in Euro
In camera doppia B&B	1.033,00
In camera singola B&B	1.300,00
3° persona in camera tripla B&B	550,00
Supplemento mezza pensione (7 cene)	222,00
Noleggio bici ibrida	95,00
Bici da corsa in fibra di carbonio	230,00
Bici elettrica	230,00

Incluso nel tour:

- 7 o 9 notti in hotel della categoria prescelta con prima colazione
- Trasporto bagagli
- Se avete 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 in hotel (fra 1,00- 2,50 p.p.p.n)
- Tutto quanto non menzionato alla voce "incluso nel tour"

Informazioni di viaggio:

Arrivo individuale e partenza da Assisi

In aereo:

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

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

Roma, aeroporto internazionale Leonardo da Vinci (Fiumicino) - 190 km da Assisi

[Leonardo da Vinci International airport](#)

Roma, aeroporto di Ciampino 190 km da Assisi, [Ciampino Airport](#)

Umbria, Aeroporto regionale 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

Orario treni su www.trenitalia.com

Le nostre biciclette:



Ecologico Tours ha biciclette ibride a noleggio di diverse marche come Lombardo, Bianchi e Bottecchia. Hanno cambi 3 x 7/8. Le bici sono dotate di borse laterali, kit di riparazione, supporto per mappe (1 per camera), pompa, casco, contachilometri (1 per camera) e una camera d'aria di scorta. Offriamo assistenza ai nostri clienti in caso di problemi.

Bici elettrica marca Bottecchia o similare:



Forcella Suntour NEX -HLO disk
Cambio Shimano TX 800-8v
Motore Centrale ETR 3 36V 250W / Middle motor ETR 3 36V 250W
Batteria Sanyo Panasonic LI-ION 36V 500Wh integrata / Sanyo Panasonic LI-ION
36V 500Wh
Display LCD ETR3 8 funzioni
Freni Shimano disk 200
Cerchi Alu 700 C doppia camera
E-BIKE 700X40 con banda riflettente
Peso Kg 26,600

Bici a fibra di carbonio

Marca Wilier del team GTR con velocità Campagnolo Athena 22



- T-telaio: GTR Carbonio
- Catena: Campagnolo Athena
- Cassetta: Campagnolo Athena 11 velocità 12-29
- Freni: Campagnolo Athena
- Ruota: Campagnolo Khamsin
- Pneumatici: Vittoria Zeffiro Pro
- Guarnizione: Campagnolo Athena 50/34T
- Shifter: Campagnolo Athena 11sp Ergopower
- Deragliatore posteriore: Campagnolo Athena 11sp
- Deragliatore anteriore: Campagnolo Athena 11sp Ergopower
- Sella: Italia X1



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

