



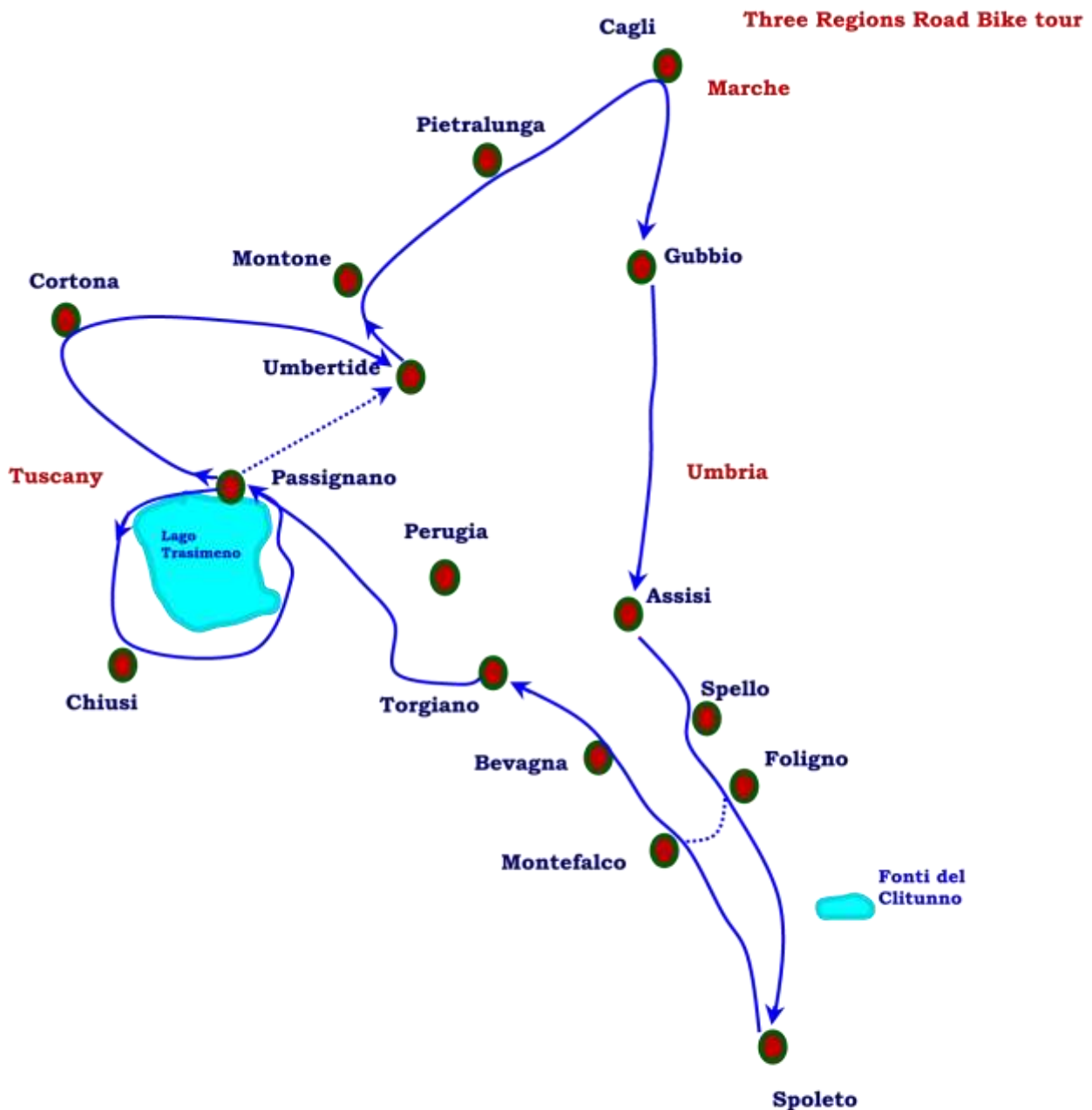
Un tour in bici da corsa alla scoperta dell'Umbria, della Toscana e delle Marche (C 004 UMB)

Un tour in bici da corsa di 8 giorni



Photo: Jarusha Brown

Questo è il viaggio perfetto per chi ama la bici da corsa, per chi desidera scoprire l'Umbria in tutti i suoi aspetti, ma anche un po' di Toscana e Marche. E' una combinazione ideale di natura, storia, ospitalità e tradizioni locali. Il paesaggio umbro è caratterizzato da dolci colline ricoperte di boschi, vigneti e uliveti verde-argento alternati a fertili vallate dai vari colori. Nella parte settentrionale dell'Umbria il paesaggio cambia e diventa più aspro e incontaminato. Qui il paesaggio con dolci colline diventa più montuoso con belle vedute sugli Appennini. Dopo la tranquillità e la pace che solo la natura vi sa trasmettere, troverete vivaci cittadine con abitanti ospitali e gentili. Suggestive piazze circondate da palazzi maestosi, vicoli misteriosi e tante chiese e castelli impressionanti vi riporteranno nel passato facendovi rivivere atmosfere d'altri tempi.



Partenze: Tutti i giorni della settimana da marzo fino al 5 novembre

Partecipanti: Minimo 1 persona

Livello: 3/4

Viaggio con tratti impegnativi su un terreno collinare ondulato. È un tour per ciclisti con esperienza ed in buone condizioni fisiche. Terreno collinare e montano con ripide salite e numero di km significativo giornaliero da percorrere in bici. Si pedalerà su strade asfaltate e tranquille strade di campagna. Questo tour non è adatto a bambini di età inferiore a 14 anni, perché il terreno è troppo collinare e le tratte troppo faticose.

Distanze medie giornaliere:

Itinerari più lunghi dai 68 ai 108 km

Itinerari più corti dai 47 ai 94 km.

Km complessivi 5 giorni: min. 242 km massimo 282 km

Km complessivi 8 giorni: min. 448 km massimo 529 km



Programma 5 giorni:

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi

Giorno 2 Assisi-Torgiano (108 km o 68 km)

Giorno 3 Torgiano - Passignano sul Trasimeno (80 km)

Giorno 4 Tour ad anello del Lago Trasimeno (94 km)

Giorno 5 Fine del tour dopo la prima colazione

Programma 8 giorni:

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi

Giorno 2 Assisi-Torgiano (108 km o 68 km)

Giorno 3 Torgiano - Passignano sul Trasimeno (80 km)

Giorno 4 Tour ad anello del Lago Trasimeno (94 km)

Giorno 5 Passignano - Umbertide (88 km oppure 45 km)

Giorno 6 Umbertide - Gubbio (91 km)

Giorno 7 Gubbio - Assisi (68 km)

Giorno 8 Fine del tour dopo la prima colazione

Programma giornaliero del tour di 8 giorni / 7 notti

Giorno 1 Arrivo individuale nel vostro hotel ad Assisi

Il viaggio inizia ad Assisi, patrimonio mondiale Unesco. Ad Assisi molti luoghi e monumenti hanno un forte e indissolubile legame con i Santi Francesco e Chiara, che vissero qui nel tredicesimo secolo. L'aspetto ed il carattere medievale di Assisi sono ben conservati e c'è veramente tanto da visitare .

Nel tardo pomeriggio, consegna, sistemazione bici (se noleggiate) e briefing sull'itinerario. Pernottamento in hotel *** o **** stelle vicino al centro storico di Assisi.

Giorno 2 Assisi - Torgiano

Oggi potrete scegliere fra due itinerari: uno più lungo ed uno più corto. Il giro di oggi è dedicato alla valle di Spoleto, chiamata anche la Valle Umbra. Entrambi gli itinerari terminano a Torgiano che, in epoca medievale, era un villaggio fortificato ed è situato sulla sommità di una collina, alla confluenza dei fiumi Chiascio e Tevere. Interessanti da visitare sono il museo del vino e l'osteria della famiglia Lungarotti, dove potrete degustare i loro ottimi vini. Pernottamento in hotel ***stelle.

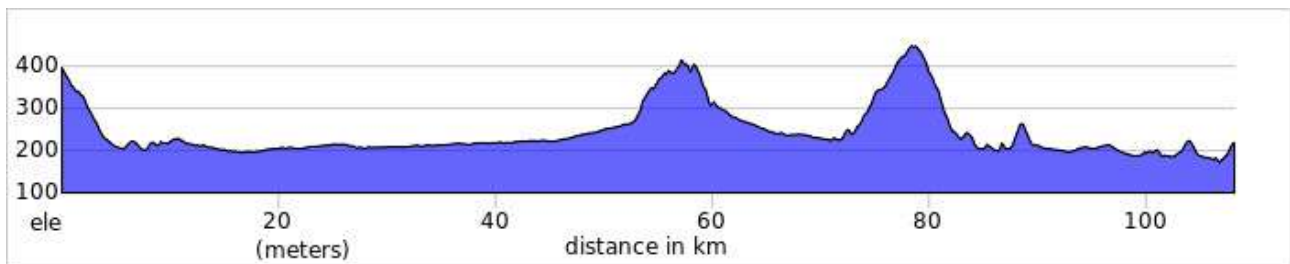
L'itinerario più lungo passerà attraverso l'intera vallata. Il terreno è vario, da pianeggiante a collinare. Passerete piccole città caratteristiche, come Montefalco, costruita su una collina e famosa per i suoi vini eccellenti, e Bevagna, con la sua magnifica piazza medievale.

Distanza 108 km

Punto più alto 446m - punto più basso 195m

Totale salita 774m

Totale discesa 946m



Anche l'itinerario più corto attraverserà piccole cittadine medievali. Lascere il vostro hotel e inizierete il viaggio nella valle di Spoleto, passando per Spello e Foligno, poi il vostro itinerario procederà verso Montefalco, chiamata anche "la ringhiera dell'Umbria", per il suo meraviglioso panorama.

Artisti come Benozzo Gozzoli e il Perugino hanno impreziosito la sua chiesa di San Francesco, oggi un museo, con affreschi meravigliosi risalenti al 15esimo ed il 16esimo secolo. La prossima città che visiterete sarà Bevagna, con la sua caratteristica piazza medievale in cui si ergono due bellissime chiese romaniche.

Distanza 68 km

Punto più alto 450m - punto più basso 205m

Totale salita 552m

Totale discesa 718m



Giorno 3 Torgiano - Passignano sul Lago Trasimeno

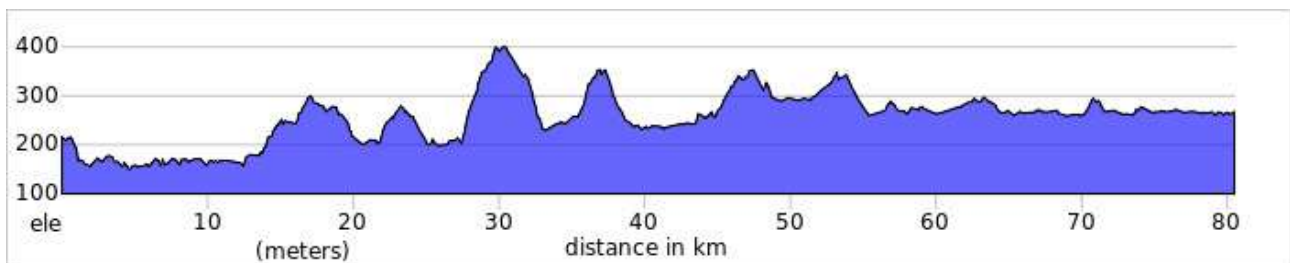
Oggi pedalerete attraversando meravigliosi paesaggi umbri: colline ondulate con alcune salite impegnative da affrontare, ma alla fine sarete ripagati dalle meravigliose viste sul lago Trasimeno. Passerete piccoli e tipici borghi umbri costruiti sulle colline come Castiglion del Fosco, Pietrafitta e Panicale, che conserva ancora il Palazzo del Podestà del 13° secolo. Il Vostro pernottamento è a Passignano, situato sul Lago Trasimeno. C'è una bella spiaggia caratterizzata da vivaci locali. Pernottamento in hotel *** o *** stelle con piscina.

Distanza 80 km

Punto più alto 401m - punto più basso 164m

Totale salita 986m

Totale discesa 934m



Giorno 4 Giro intorno al Lago Trasimeno

Oggi potrete prendervi un giorno libero oppure fare un giro ad anello attorno al Lago Trasimeno.

Il Lago Trasimeno è il quarto lago d'Italia per estensione, circondato su tre lati da colline ricoperte di oliveti e vigneti. Il lato verso la Toscana, invece, è una pianura aperta, che

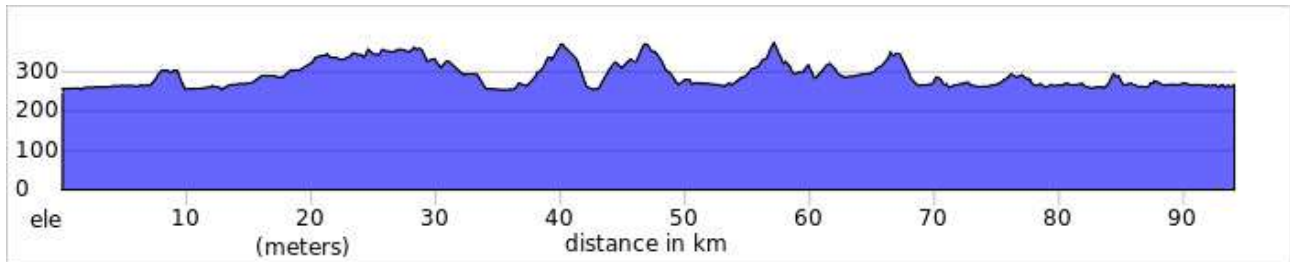
attraverserete in direzione Chiusi, una città di origine etrusca, eretta su una collina. Dopo la visita, tornerete al vostro hotel a Passignano per un altro pernottamento.

Distanza 94 km

Punto più alto 396m – punto più basso 255m

Totale salita 835m

Totale discesa 826m



Giorno 5 Passignano - Umbertide

Anche oggi potrete scegliere fra due itinerari per raggiungere Umbertide.

Il più lungo passerà per Cortona in Toscana.

Una bellissima pedalata attraverso la valle del Tevere vi condurrà proprio a Cortona.

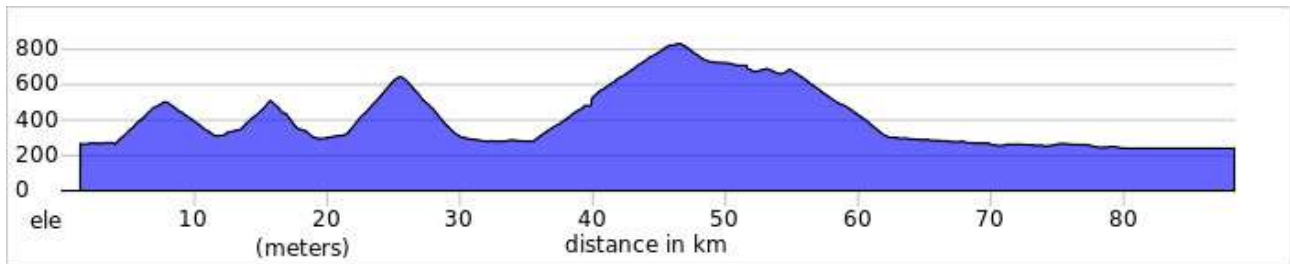
Questa vivace cittadina toscana sorge in cima ad una collina. Lasciando Cortona, pedalerete per un paesaggio montuoso con viste spettacolari sulle montagne circostanti.

Distanza 88 km

Punto più alto 811m – punto più basso 255m

Totale salita 1405m

Totale discesa 1430m



L'itinerario più breve vi condurrà attraverso bellezze naturali incontaminate fino alla tranquilla cittadina di Umbertide. Una ripida salita vi condurrà a Castel Rigone, da dove avrete viste magnifiche sul lago. Poi una bellissima discesa fino alla valle del Tevere ed a Umbertide, il cui centro storico è dominato da una torre maestosa ed i resti di un castello che risale al 1385.

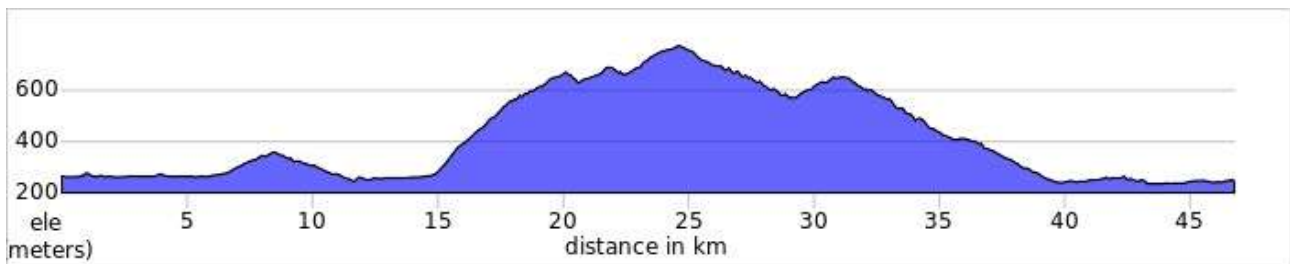
Il vostro pernottamento sarà appena fuori Umbertide in un Country House con piscina.

Distanza 45 km

Punto più alto 704m – punto più basso 240m

Totale salita 837m

Totale discesa 855m



Giorno 6 Umbertide - Gubbio

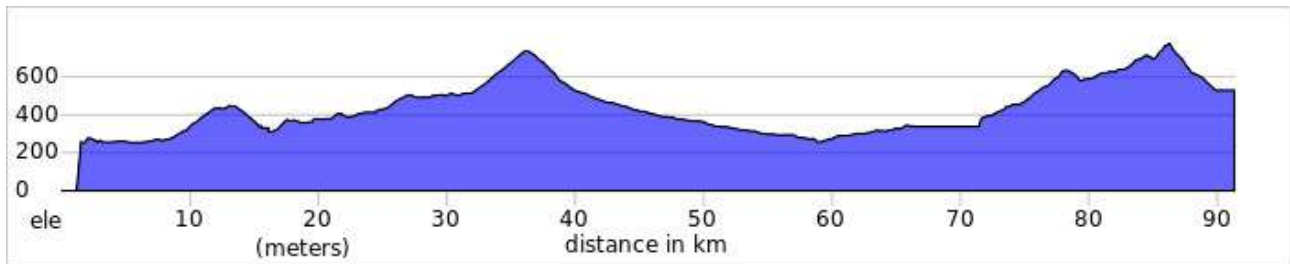
Oggi, pedalando attraverso un paesaggio montuoso, raggiungerete la città fortificata di Gubbio. Vi attenderà un bellissimo giro attraverso le verdi colline dei bassi Appennini. Visiterete Montone, una piccola e tranquilla cittadina costruita nel 482 sulla cresta di una collina e situata fra i torrenti Lana e Carpina, entrambi affluenti del Tevere. Poi, il percorso procederà lentamente in salita fino a Pietralunga con un centro storico in gran parte ancora circondato dalle sue mura e con i resti di un castello Longobardo (8° sec). Entrerete nella regione Marche passando per Cagli e da lì arriverete a Gubbio, dove pernosterete in un hotel *** o **** stelle in centro storico.

Distanza 91 km

Punto più alto 765m – punto più basso 240m

Totale salita 1158m

Totale discesa 1254m



Giorno 7 Gubbio - Assisi

In questo ultimo giorno del tour, pedalerete nuovamente attraverso un tipico paesaggio collinare umbro, passando incantevoli paesini ancora sconosciuti ai turisti.

Il primo tratto inizierà con una ripida salita, ma subito dopo, la strada procederà in maniera ondulata fino a condurvi in fondo alla vallata. L'ultimo tratto vi porterà ad attraversare paesini tipici ed a pedalare sul Monte Subasio. Infine, scorgerete Assisi da lontano, costruita alle pendici del Monte Subasio.

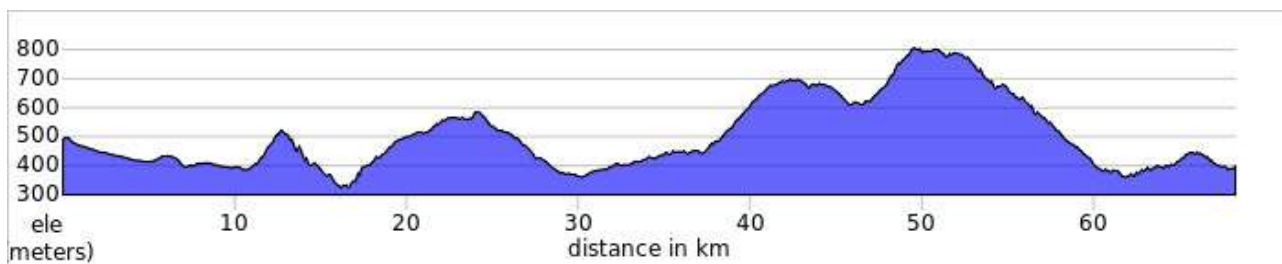
Pernottamento in hotel *** o **** stelle.

Distanza 68 km

Punto più alto 830m - punto più basso 328m

Totale salita 1158m

Totale discesa 1254m



Giorno 8 Fine del tour dopo la prima colazione



Prezzi per persona 2021

5 Giorni Hotel Standard - Hotel Viole (3 km da Assisi)	Prezzi in Euro	Prezzi in CHF*
In camera doppia B&B	353	
In camera singola B&B	417	
Viaggiatore singolo B&B	460	
3° persona in camera tripla B&B	220	
Supplemento mezza pensione	79	
5 giorni Hotel Standard - Hotel la Terrazza	Prezzi in Euro	Prezzi in CHF*
In camera doppia B&B	425	
In camera singola B&B	510	
Viaggiatore singolo B&B	553	
3° persona in camera tripla B&B	275	
Supplemento mezza pensione	105	
5 giorni Hotel Superior	Prezzi in Euro	Prezzi in CHF*
In camera doppia B&B	462	
In camera singola B&B	588	
Viaggiatore singolo B&B	625	
3° persona in camera tripla B&B	290	
Supplemento mezza pensione	121	
Bici da corsa in fibra di carbonio	118	

8 giorni Hotel Standard - Hotel Viole (3 km da Assisi)	Prezzi in Euro	Prezzi in CHF*
In camera doppia B&B	610	
In camera singola B&B	742	
Viaggiatore singolo B&B	797	
3° persona in camera tripla B&B	375	
Supplemento mezza pensione	144	
8 giorni Hotel Standard - Hotel la Terrazza	Prezzi in Euro	Prezzi in CHF*
In camera doppia B&B	632	
In camera singola B&B	779	
Viaggiatore singolo B&B	834	
3° persona in camera tripla B&B	440	
Supplemento mezza pensione	155	
8 giorni Hotel Superior	Prezzi in Euro	Prezzi in CHF*
In camera doppia B&B	842	
In camera singola B&B	1.082	
Viaggiatore singolo B&B	1.137	
Supplemento mezza pensione	208	
Bici da corsa in fibra di carbonio	190	

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

Incluso nel tour:

- 4 o 7 pernottamenti con prima colazione
- 4 o 7 x cena se prenotate la mezza pensione (bevande escluse)
- Informazioni sul tour
- Trasporto bagagli di hotel in hotel
- Servizio assistenza ed emergenza 7 giorni su 7
- Descrizione itinerari, informazioni culturali e mappe /tracce GPS disponibili gratuitamente su richiesta
- Briefing sull'itinerario il giorno di arrivo

Non incluso nel tour:

- Tassa di soggiorno da pagare direttamente in hotel (1,00-2,00 p.p.p.n)
- Tutto quanto non specificato 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

Le nostre bici a noleggio:

Bici da corsa in fibra di carbonio modello Carbon Wilier van het GTR team met Shimano 102 2 x 11 velocità



Trasmissione: SHIMANO 105, 11S

Telaio: CARBON MONOCOQUE 46TON

Forcella: CARBON MONOCOQUE 46TON

Manubrio: FSA OS-168

Reggisella: FSA ALU SP148

Cuffia: RITCHEY COMP

Cambi: SHIMANO 105, 11S

Freni: SHIMANO 105, 11S

Deragliatore anteriore: SHIMANO 105, 11S

Deragliatore posteriore: SHIMANO 105, 11S

Guarnizione: SHIMANO 105 50/34T

BB Shell: SHIMANO 105 PRESS FIT

Cassetta: SHIMANO 105, 11S 11/28T

Catena: SHIMANO 105, 11S

Coppia di ruote: SHIMANO RS-010

Sella: SELLE ITALIA X1

Peso: 8,30 KG ± 5%

Peso telaio: 1190 G ± 5%

Peso forcella: 390 G ± 5%



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

