

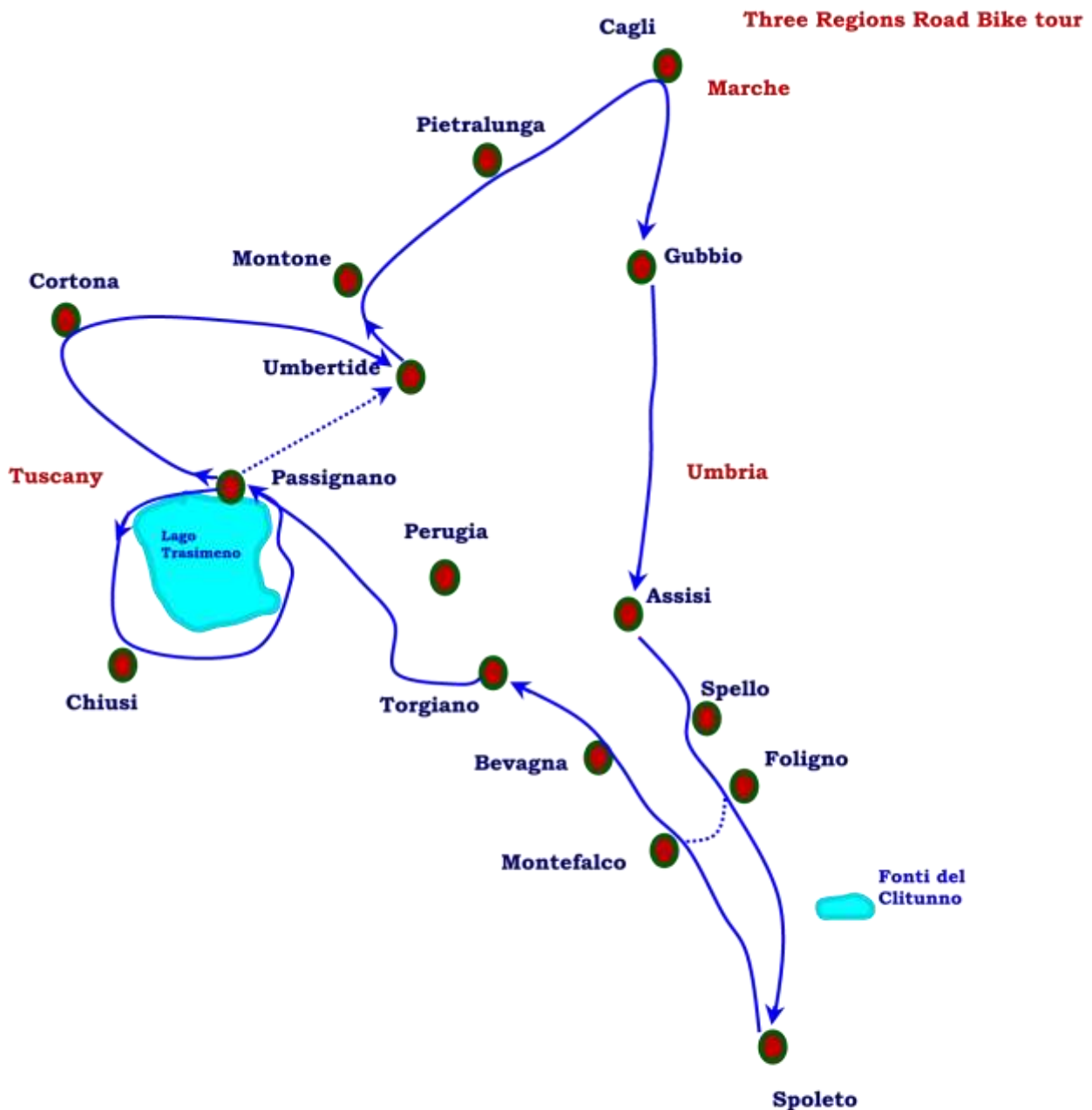


## Un tour in bici da corsa alla scoperta dell'Umbria, della Toscana e delle Marche (C 004 UMB)

Un tour in bici da corsa di 8 giorni



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 inizio 1 aprile al 31 ottobre (escluso 07/08-20/08/2023)

**Partecipanti:** Minimo 1 persona

**Livello:** 3/4

Viaggio con tratti impegnativi su un terreno collinare ondulato. 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 impegnative.

Distanze medie giornaliere:

Itinerari più lunghi dai 68 ai 108 km

Itinerari più corti dai 47 ai 68 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 inizierà 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 sarà dedicato alla valle di Spoleto, chiamata anche la Valle Umbra. Entrambi gli itinerari terminano a Torgiano che, in epoca medievale, era un villaggio fortificato, 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.

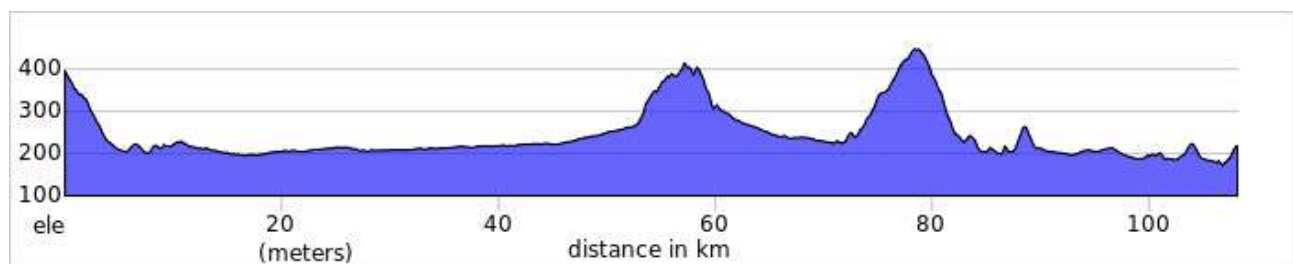
L'itinerario più lungo passerà attraverso l'intera vallata. Il terreno sarà vario, da pianeggiante a collinare. Passerete piccole città caratteristiche, come Montefalco, costruita su di una collina e famosa per i suoi eccellenti vini, e Bevagna, con la sua magnifica piazza medievale.

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. Lascерete 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 ed il Perugino hanno impreziosito la sua chiesa di San Francesco, oggi divenuta un museo, con affreschi meravigliosi risalenti al 15esimo ed il 16esimo secolo. La successiva 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**

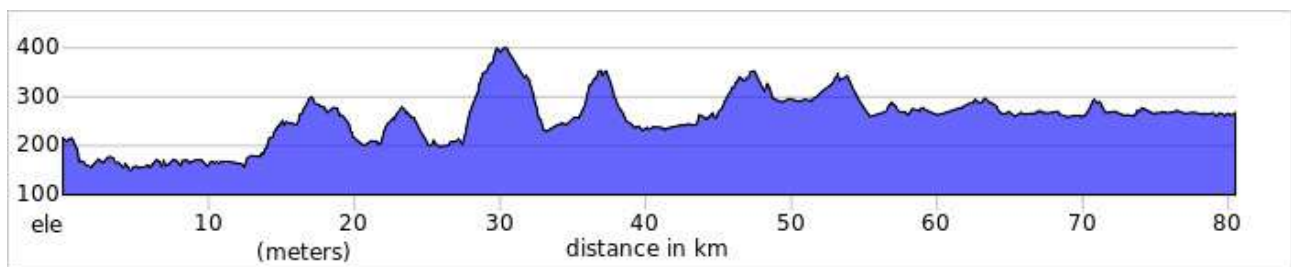
Oggi pedalerete attraversando meravigliosi paesaggi umbri: colline ondulate con alcune salite impegnative da affrontare, ma alla fine sarete ripagati dalle meravigliose viste sul lago Trasimeno. Passerete piccoli e tipici borghi umbri costruiti sulle colline come Castiglion del Fosco, Pietrafitta e Panicale, che conserva ancora il Palazzo del Podestà del 13° secolo. Il Vostro pernottamento sarà a Passignano, situata sul Lago Trasimeno. Troverete 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 attorno 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 di 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 Tese vi condurrà proprio a Cortona.

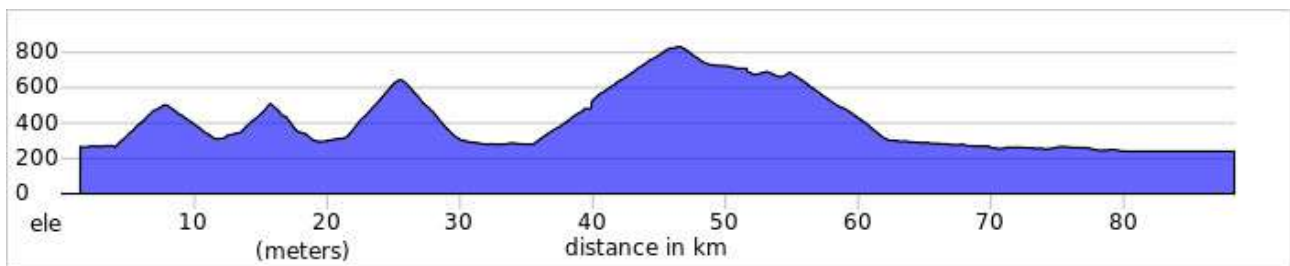
Questa vivace cittadina toscana sorge in cima ad una collina. Lasciando Cortona, pedalerete per un paesaggio montuoso con viste spettacolari sulle montagne circostanti.

Distanza 88 km

Punto più alto 396m - 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.

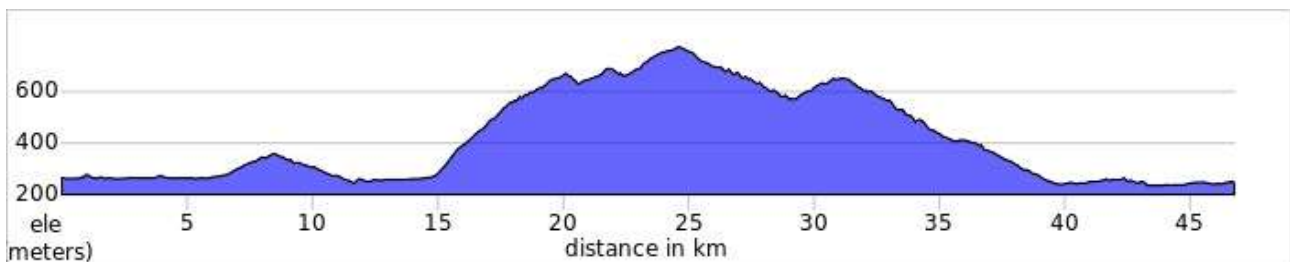
Il vostro pernottamento sarà appena fuori Umbertide in un Country House con piscina.

Distanza 45 km

Punto più alto 704m - punto più basso 240m

Totale salita 837m

Totale discesa 855m



## Giorno 6 Umbertide - Gubbio

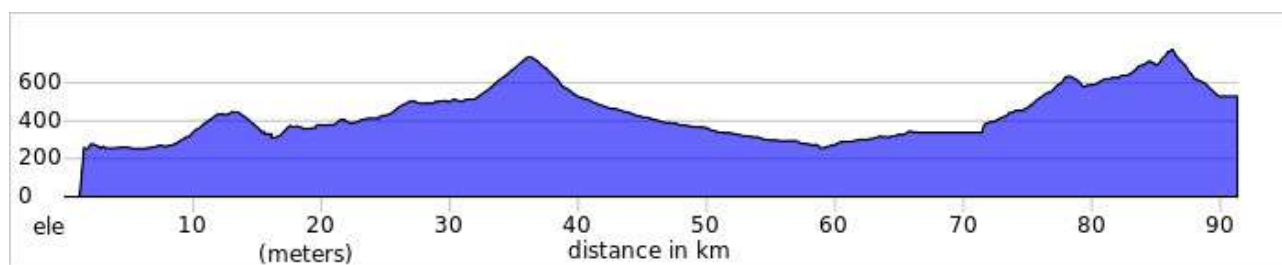
Oggi, pedalando attraverso un paesaggio montuoso, raggiungerete la città fortificata di Gubbio. Vi attenderà un bellissimo giro attraverso le verdi colline dei bassi Appennini. Visiterete Montone, una piccola e tranquilla cittadina costruita nel 482 sulla cresta di una collina e situata fra i torrenti 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 avente resti di un castello Longobardo (8° sec). Entrerete nella regione Marche passando per Cagli e da lì arriverete a Gubbio, dove pernoverete 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.

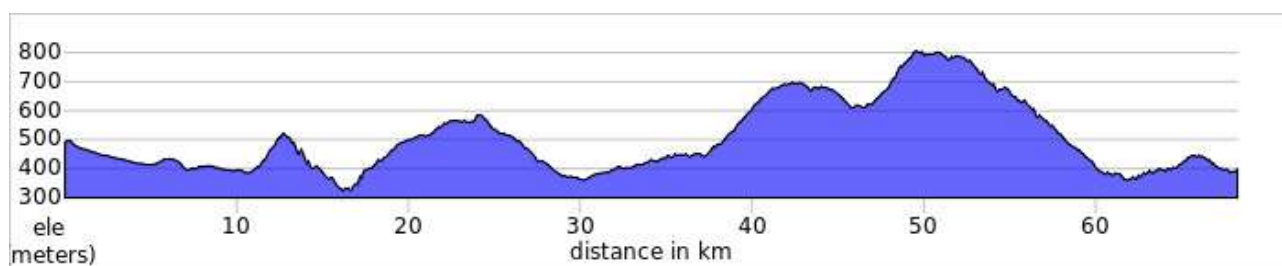
Pernottamento in hotel \*\*\* o \*\*\*\* stelle.

Distanza 68 km

Punto più alto 830m - punto più basso 328m

Totale salita 1158m

Totale discesa 1254m



## Giorno 8 Fine del tour

Prima colazione e termine dei nostri servizi



## Hotels

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

## Prezzi per persona 2023

<b>5 Giorni Hotel Standard - Hotel Viole (3 km da Assisi)</b>	<b>Prezzi in Euro</b>	<b>Prezzi in CHF*</b>
In camera doppia B&B	384	384
In camera singola B&B	482	482
Viaggiatore singolo B&B	517	517
3° persona in camera tripla B&B	233	233
Supplemento mezza pensione	92	92
<b>5 giorni Hotel Standard - Hotel la Terrazza</b>	<b>Prezzi in Euro</b>	<b>Prezzi in CHF*</b>
In camera doppia B&B	494	494
In camera singola B&B	625	625
Viaggiatore singolo B&B	660	660
3° persona in camera tripla B&B	313	313
Supplemento mezza pensione	107	107
<b>5 giorni Hotel Superior</b>	<b>Prezzi in Euro</b>	<b>Prezzi in CHF*</b>
In camera doppia B&B	565	565
In camera singola B&B	763	763
Viaggiatore singolo B&B	798	798
3° persona in camera tripla B&B	357	357
Supplemento mezza pensione	124	124
Bici da corsa in fibra di carbonio (incluso recupero bici al lago Trasimeno)	130	130
Casco	5	5



<b>8 giorni Hotel Standard - Hotel Viole (3 km da Assisi)</b>	<b>Prezzi in Euro</b>	<b>Prezzi in CHF*</b>
In camera doppia B&B	650	650
In camera singola B&B	844	844
Viaggiatore singolo B&B	899	899
3° persona in camera tripla B&B	383	383
Supplemento mezza pensione	170	170
<b>8 giorni Hotel Standard - Hotel la Terrazza</b>	<b>Prezzi in Euro</b>	<b>Prezzi in CHF*</b>
In camera doppia B&B	689	689
In camera singola B&B	882	882
Viaggiatore singolo B&B	937	937
3° persona in camera tripla B&B	403	403
Supplemento mezza pensione	170	170
<b>8 giorni Hotel Superior</b>	<b>Prezzi in Euro</b>	<b>Prezzi in CHF*</b>
In camera doppia B&B	905	905
In camera singola B&B	1.257	1.257
Viaggiatore singolo B&B	1.312	1.312
Supplemento mezza pensione	206	206
Bici da corsa in fibra di carbonio	190	190
Casco	5	5

**\* 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
- Tutto quanto non specificato alla voce "Incluso nel tour"



**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

