



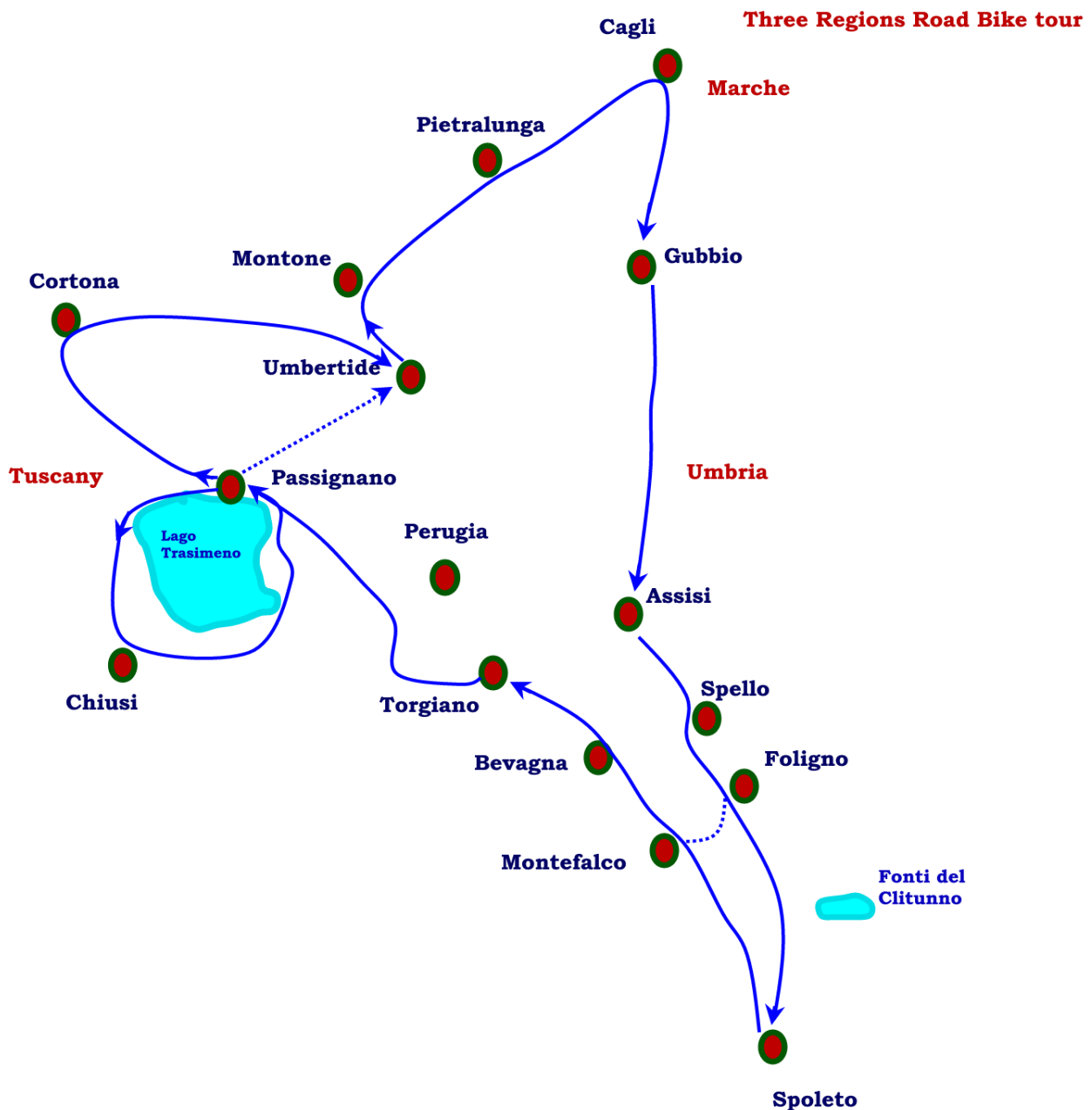
## Un tour in bici da corsa alla scoperta dell'Umbria, della Toscana e delle Marche (C 004 UMB)

Un tour in bici da corsa di 5 o 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 inizio 1 aprile al 31 ottobre (escluso 04/08-18/08/2024)

**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 (84 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 noleggate) e briefing sull'itinerario.

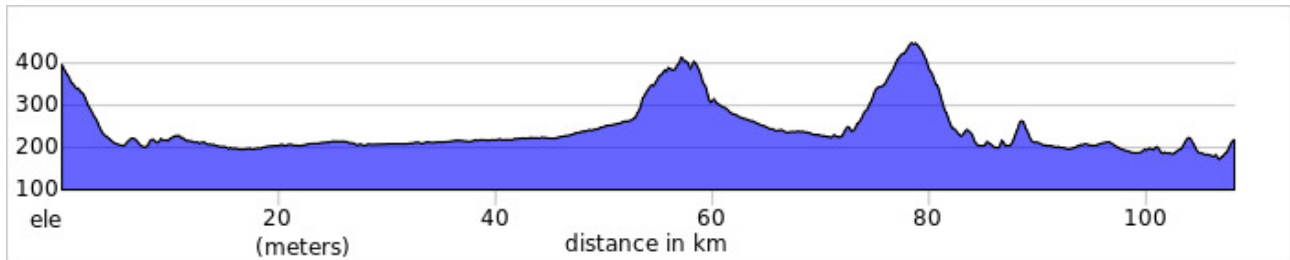
Pernottamento in hotel \*\*\* o \*\*\*\* stelle vicino al centro storico di Assisi.

#### **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.

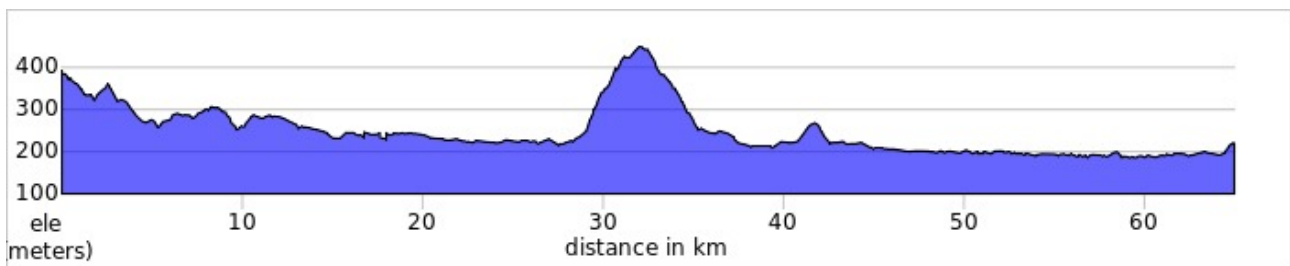
Distanza 108 km  
Punto più alto 446m - punto più basso 195m  
Totale salita 774m  
Totale discesa 946m



Anche l'itinerario più corto attraverserà piccole cittadine medievali. 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 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

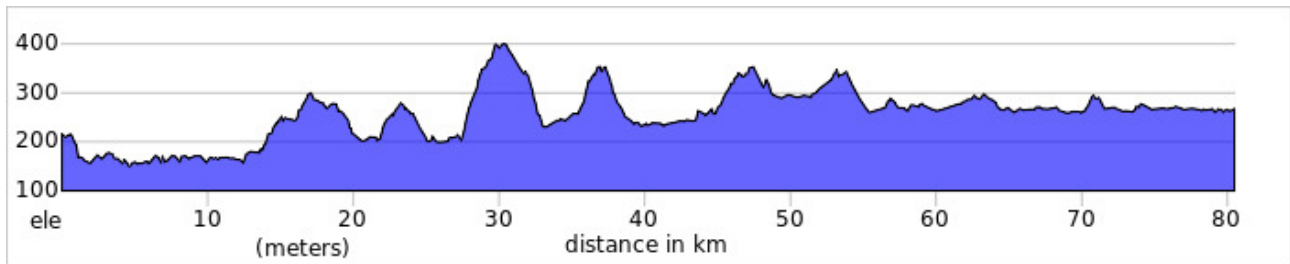


### **Giorno 3 Torgiano - Passignano sul Lago Trasimeno**

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.

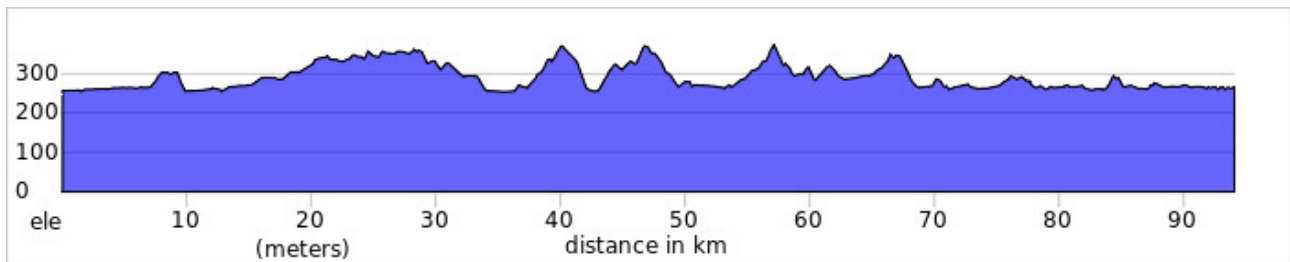
Il Lago Trasimeno è il quarto lago d'Italia per estensione, circondato su tre lati da colline ricoperte di oliveti e vigneti. Il lato verso la Toscana, invece, è una pianura aperta, che attraverserete in direzione Chiusi, una città di origine etrusca, eretta su di una collina. Dopo la visita, tornerete 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 Tevere vi condurrà proprio a Cortona.

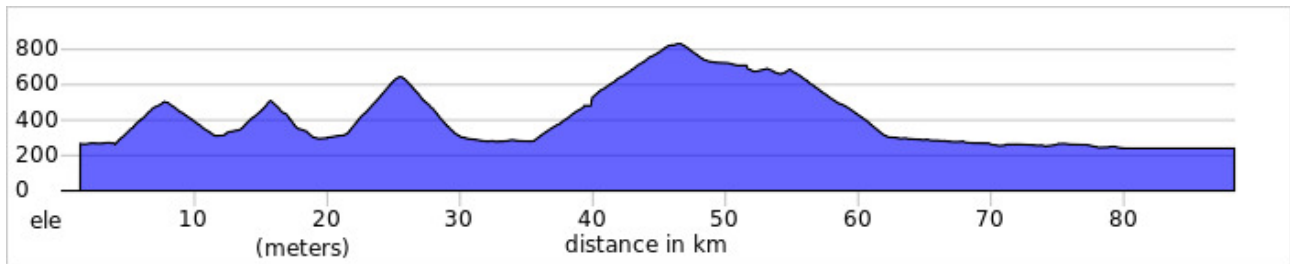
Questa vivace cittadina toscana sorge in cima ad una collina. Lasciando Cortona, pedalerete per un paesaggio montuoso con viste spettacolari sulle montagne circostanti.

Distanza 88 km

Punto più alto 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.

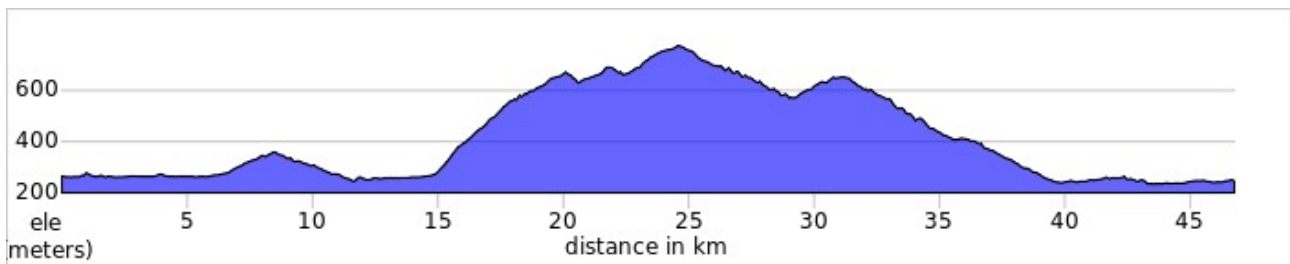
Il vostro pernottamento sarà appena fuori Umbertide in un Country House con piscina.

Distanza 45 km

Punto più alto 704m - punto più basso 240m

Totale salita 837m

Totale discesa 855m



### **Giorno 6 Umbertide - Gubbio**

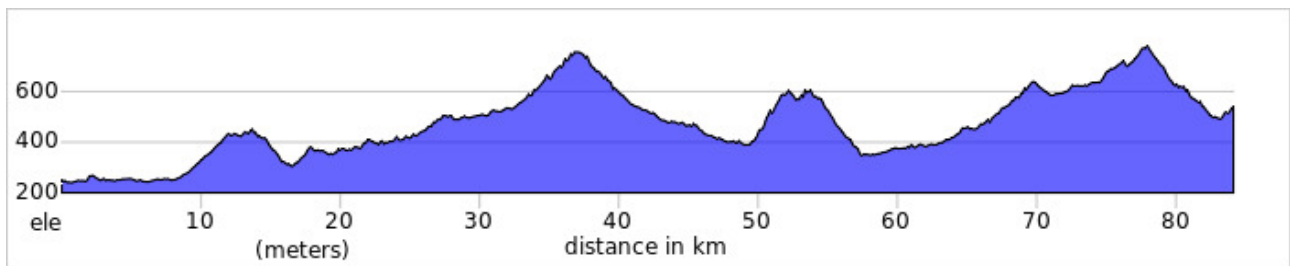
Oggi, pedalando attraverso un paesaggio montuoso, raggiungerete la città fortificata di Gubbio. Vi attenderà un bellissimo giro attraverso le verdi colline dei bassi Appennini. Visiterete Montone, una piccola e tranquilla cittadina costruita nel 482 sulla cresta di una collina e situata fra i torrenti 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 e pedalando in un paesaggio collinare arriverete a Gubbio, dove pernosterete in un hotel \*\*\* o \*\*\*\* stelle in centro storico.

Distanza 84 km

Punto più alto 772m - punto più basso 240m

Totale salita 1699m

Totale discesa 1408m



### 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.

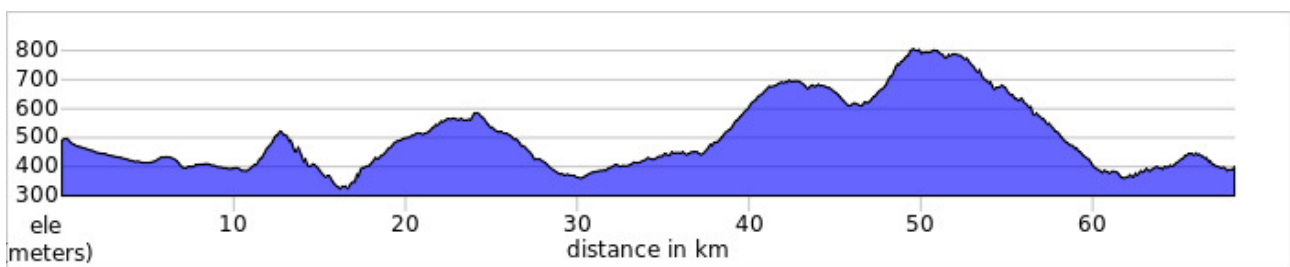
Pernottamento in hotel \*\*\* o \*\*\*\* stelle.

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:** Standard o Superior

### Prezzi per persona 2024

<b>5 Giorni Hotel Standard - Hotel Viole (3 km da Assisi) o Hotel da Angelo ***</b>	<b>Prezzi in Euro</b>
In camera doppia B&B	398
In camera singola B&B	507
Viaggiatore singolo B&B	552
3° persona in camera tripla B&B	240
Supplemento mezza pensione	103
<b>5 giorni Hotel Standard - Hotel la Terrazza</b>	<b>Prezzi in Euro</b>
In camera doppia B&B	438
In camera singola B&B	538



Viaggiatore singolo B&B	583
3° persona in camera tripla B&B	245
Supplemento mezza pensione	105
<b>5 giorni Hotel Superior</b>	<b>Prezzi in Euro</b>
In camera doppia B&B	573
In camera singola B&B	763
Viaggiatore singolo B&B	808
3° persona in camera tripla B&B	320
Supplemento mezza pensione	127
Itinerari e mappe in cartacee	10
Bici da corsa in fibra di carbonio (incluso recupero bici al lago Trasimeno)	135
Cannondale carbon gravel bike	145
Casco	5
<b>8 giorni Hotel Standard - Hotel Viole (3 km da Assisi) / Hotel da Angelo ***</b>	<b>Prezzi in Euro</b>
In camera doppia B&B	650
In camera singola B&B	863
Viaggiatore singolo B&B	923
3° persona in camera tripla B&B	380
Supplemento mezza pensione	180
<b>8 giorni Hotel Standard - Hotel la Terrazza</b>	<b>Prezzi in Euro</b>
In camera doppia B&B	702
In camera singola B&B	900
Viaggiatore singolo B&B	977
3° persona in camera tripla B&B	390
Supplemento mezza pensione	185
<b>8 giorni Hotel Superior</b>	<b>Prezzi in Euro</b>
In camera doppia B&B	895
In camera singola B&B	1.232
Viaggiatore singolo B&B	1.292
Supplemento mezza pensione	210
Supplement hotel la Terrazza superior room per night per person	17,50
Supplement hotel la Terrazza single room per night per person	32,50
Itinerari e mappe in cartacee	10
Bici da corsa in fibra di carbonio	190
Canondale gravel bike in carbonio	200
Casco	5



**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
- Ride with gps App 1 codice di accesso a camera: gps tracks / descrizioni / tour info. Su richiesta descrizione itinerari e mappe in cartacee con supplementi € 10
- tracce GPS disponibili gratuitamente su richiesta per un GPS o App
- 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"

**Informazioni di viaggio:**

Arrivo individuale e partenza da Assisi (8 giorni) e Arrivo Assisi- Partenza Passignano (5 giorni)

**Le nostre bici a noleggio:**

Bici da corsa in fibra di carbonio modello Carbon Wilier oppure Canondale Topstone 3 Carbonio gravelbike



**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

