

## I tesori della verde valle umbra (C 006 UMB)

Un tour in bicicletta di 7 giorni



Un magnifico viaggio in bicicletta percorrendo tranquille strade di campagna, tra campi colorati, con uno splendido paesaggio caratterizzato da colline ricoperte di ulivi verde-argento e fertili vigneti. Questo tour in bici, non sarà troppo faticoso, poiché si svolgerà principalmente nella valle con pochi tratti ondulati che vi condurranno alla scoperta di vivaci borghi medievali e città della verde 'Valle Umbra', come Assisi, Spello, Spoleto, Montefalco, Bevagna e Perugia.

Grazie alle ridotte distanze giornaliere, avrete abbastanza tempo per visitare queste città, assaporandone l'atmosfera. Il tour inizierà e terminerà vicino ad Assisi, che sorge su uno sperone del Monte Subasio, e il cui punto più alto, dove si trova la Rocca Maggiore, è di 505 m s.l.m.

**Partenze:** Tutti i giorni da 1 aprile ad 31 ottobre, tranne da 07/08 al 20/08/2023

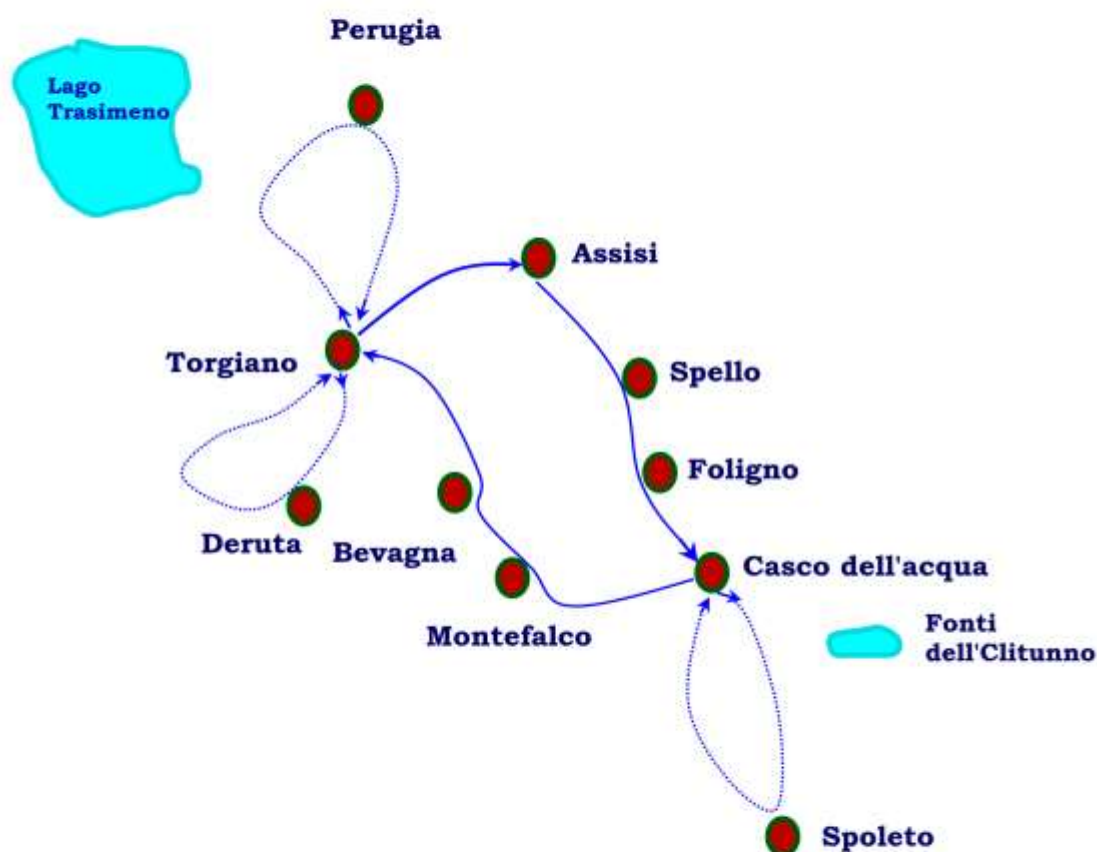
**Partecipanti:** minimo 1 persona

### **Livello: 2**

Il paesaggio è caratterizzato da dolci colline ondulate. Il percorso è generalmente facile, per la maggior parte pianeggiante, con brevi distanze giornaliere, che lo rendono ideale anche per ciclisti amatori, ma con qualche esperienza in bicicletta. Un minimo di allenamento è necessario. Per bambini solo adatto se esperti ed allenati. Non ci sono troppe salite e, se possibile, verrà offerta un'alternativa.

Distanze medie giornaliere: fra i 25 km e 53 km  
Totale km: minimo 172 km e massimo 200 km

## Treasures of the green valley



### Programma 7 giorni:

- Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
- Giorno 2 Casco dell'Acqua (26 km)
- Giorno 3 Giro ad anello a Spoleto (44 km o 51 km)
- Giorno 4 Torgiano (53 km)
- Giorno 5 Perugia (24 km o 32 km)
- oppure
- Giorno 6 Assisi (25 km)
- Giorno 7 Partenza dopo la prima colazione

## Programma giornaliero 7 giorni / 6 notti

### Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi

Assisi è una famosa meta di pellegrinaggio, posta alle pendici del Monte Subasio, con vista sulla verde valle umbra. Qui, storia, arte e tradizione convivono armoniosamente. Se arriverete presto, avrete abbastanza tempo per visitare questa meravigliosa città: potrete passeggiare fra i suoi vicioletti e fermarvi in una delle numerose e graziose piazzette, dove bar e locali vi invitano a sedervi e a gustare un ottimo gelato. Ci sono molte cose che vale la pena di visitare, come ad esempio la Basilica di San Francesco e Santa Chiara, la Rocca Maggiore, i Musei e il Foro Romano. Pernottamento e prima colazione in hotel \*\*\* o \*\*\*\* stelle.

### Giorno 2 Assisi - Spello - Foligno - Casco dell'Acqua

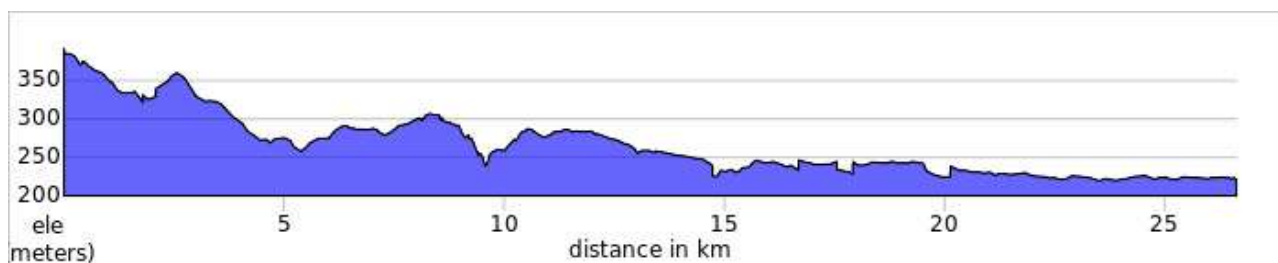
Laserete il Vostro hotel e pedalerete lungo le pendici del Monte Subasio fino a Spello. Avrete abbastanza tempo, al mattino, per visitare questa affascinante cittadina, piacevolmente adagiata alle pendici meridionali del Monte Subasio. In termini urbani, architettonici e artistici, Spello è una città estremamente interessante, con molte testimonianze risalenti al periodo romano e medievale. Spello è anche chiamata la città dei fiori, per i suoi numerosi vicioletti abbelliti da piante e fiori. La città è molto conosciuta per la sua Infiorata che viene realizzata in occasione del Corpus Domini. Dopo Spello proseguirete in discesa per Foligno, situata nella valle. Passerete attraverso la piazza principale con la sua bellissima cattedrale, che conserva ancora una facciata romanica. Continuerete lungo le vivaci vie dello shopping e lascerete la città per percorrere gli ultimi km del vostro itinerario di oggi, attraverso la fertile vallata con campi colorati e vari corsi d'acqua.

La vostra Country House è situata nel paesino di Casco dell'Acqua.

Pernottamento e prima colazione a Casco dell'Acqua

Distanza: 26 km

Dislivello: + 166m - 329m



### Giorno 3 Casco dell'Acqua - Spoleto - Casco dell'Acqua

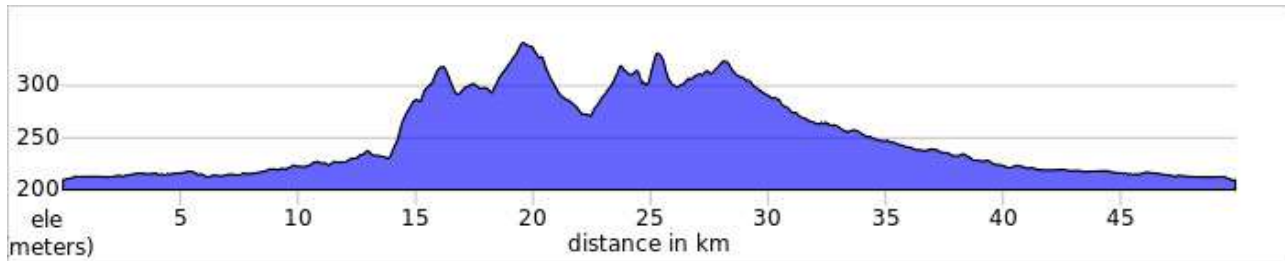
Questa mattina il vostro itinerario vi condurrà a Spoleto passando per bellissimi oliveti. Potrete vedere Spoleto già da lontano, con la sua rocca che domina la collina sulla quale è costruita la città medievale. Il centro è ancora, per la maggior parte, racchiuso fra mura medievali. Spoleto è molto conosciuta per il suo "Festival Dei due Mondi" che si svolge ogni anno fra la fine di giugno e gli inizi di luglio. Vi è molto da vedere a Spoleto, a cominciare dal Duomo con i famosi affreschi del pittore fiorentino Filippo Lippi, la casa e il teatro romano con il museo archeologico. Lascereτε quindi Spoleto e pedalerete lungo la pista ciclabile per tornare a Casco dell'Acqua.

Pernottamento e prima colazione a Casco dell'Acqua

#### Itinerario lungo

Distanza: 51 km

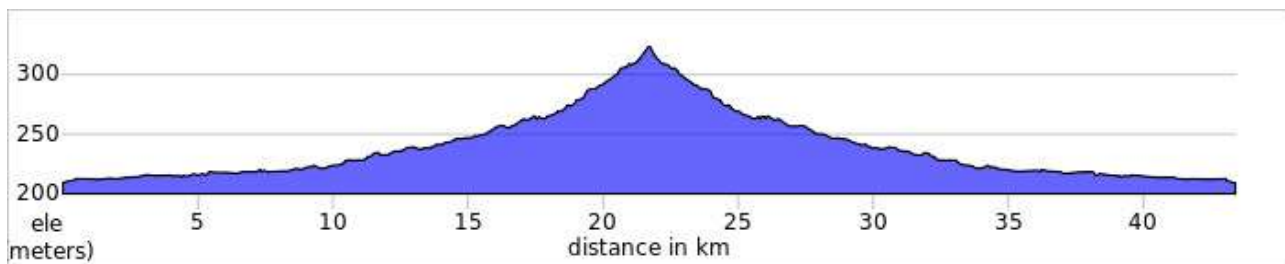
Dislivello: + 292m - 292m



#### Itinerario breve

Distanza: 44 km

Dislivello: + 146m - 146m



### Giorno 4 Casco dell'Acqua - Montefalco - Bevagna - Torgiano

Oggi pedalerete su strade leggermente ondulate e molto presto inizierete a scorgere Montefalco da lontano. Una volta giunti ai piedi di questa cittadina, potrete scegliere se continuare nella valle direttamente verso Bevagna o visitare Montefalco...se deciderete di raggiungere Montefalco, la famosa città del vino, dovrete affrontare una salita ripida e impegnativa.

Montefalco (472 m s.l.m.) è anche conosciuta come la "ringhiera dell'Umbria" per la meravigliosa vista panoramica che offre. Artisti come Benozzo Gozzoli ed il Perugino hanno decorato la chiesa di San Francesco, oggi un museo, con magnifici affreschi risalenti al 15° e 16° secolo.

Montefalco è famosa per i suoi vini eccellenti, il Rosso di Montefalco d.o.c. ed il Sagrantino d.o.c.g., che vengono prodotti sulle alture soleggiate intorno alla città: ovviamente è quasi impossibile lasciare Montefalco senza degustare i suoi ottimi vini in uno dei numerosi wine bar.

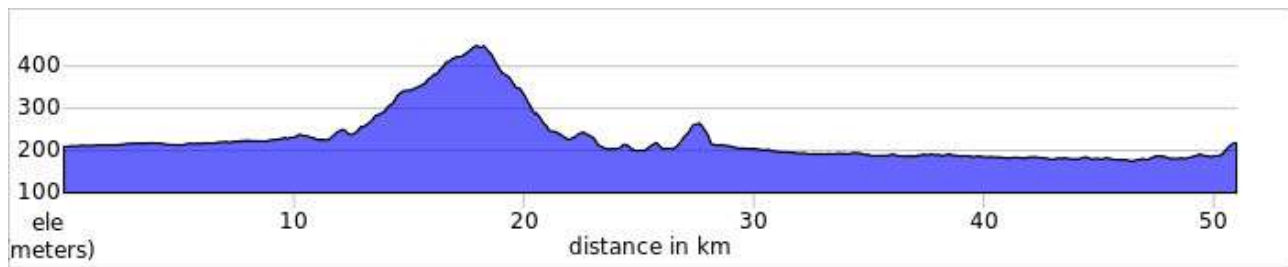
Da Montefalco procederete in discesa verso Bevagna. Questa città ha una graziosa piazza medievale con una fontana e due chiese romaniche. La piazza è un vero luogo di ritrovo per gli abitanti della città, gentili e accoglienti. Dopo un'ultima collinetta, raggiungerete Torgiano, posta alla confluenza dei fiumi Chiascio e Tevere. Il vostro hotel è nel tranquillo centro storico di Torgiano.

Pernottamento e prima colazione a Torgiano

Itinerario alto passando Montefalco

Distanza: 51 km

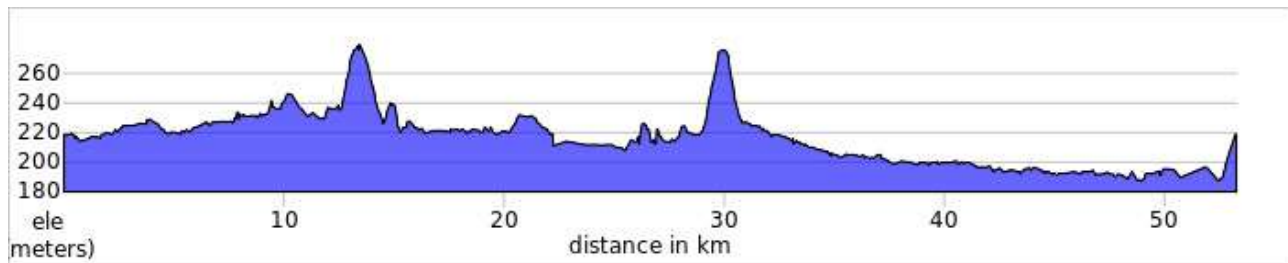
Dislivello: + 438m - 430m



Itinerario basso NON passando per Montefalco

Distanza: 53 km

Dislivello: + 250m - 272m



**Giorno 5 Torgiano - Perugia - Torgiano oppure Torgiano - Deruta - Torgiano**

Oggi avrete diverse opzioni:

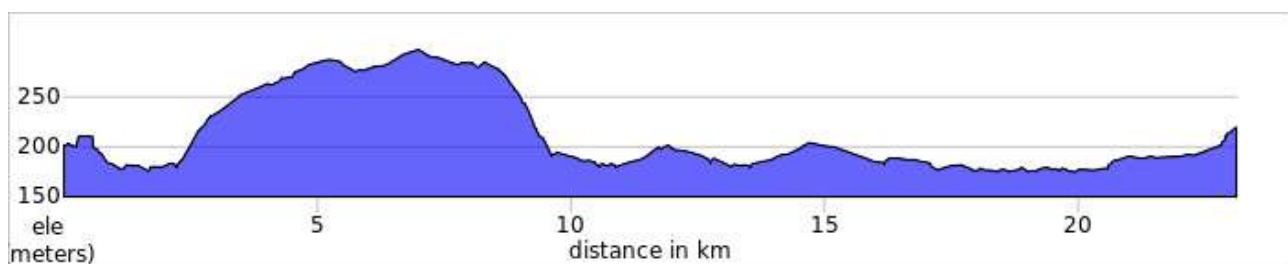
1. Visita di Perugia: bicicletta + treno

Questa opzione vi condurrà nella vicina città di Perugia, capoluogo della regione Umbria. Con una breve pedalata raggiungerete la stazione ferroviaria di Ponte S. Giovanni, ai piedi di Perugia. Da qui un treno locale vi condurrà nel centro storico di Perugia. Il centro, con i suoi vicoletti e le caratteristiche piazze, è vivace e animato. I palazzi rinascimentali, le chiese medievali, i musei e le numerose gallerie vi rimarranno impressi nella mente. Dopo la vostra visita, ritorno in treno e bici nella tranquilla e ospitale cittadina di Torgiano.

Pernottamento e prima colazione a Torgiano

Distanza: 24 km

Dislivello: + 218m - 212m



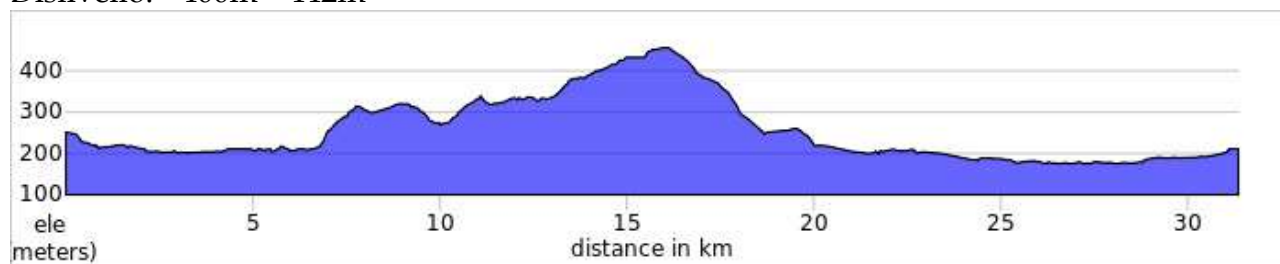
2. Visita di Perugia: in bicicletta fino al centro storico

Questa opzione vi condurrà nella vicina città di Perugia, capoluogo della regione Umbria.

Pedalando lungo tranquille stradine di campagna, raggiungete Perugia. Una salita vi condurrà nel centro storico, con i suoi vicoletti e le caratteristiche piazze. I palazzi rinascimentali, le chiese medievali, i musei e le numerose gallerie vi rimarranno impressi nella mente. Dopo la vostra visita, ritorno in bici nella tranquilla e ospitale cittadina di Torgiano.

Distanza: 32 km

Dislivello: +400m - 442m



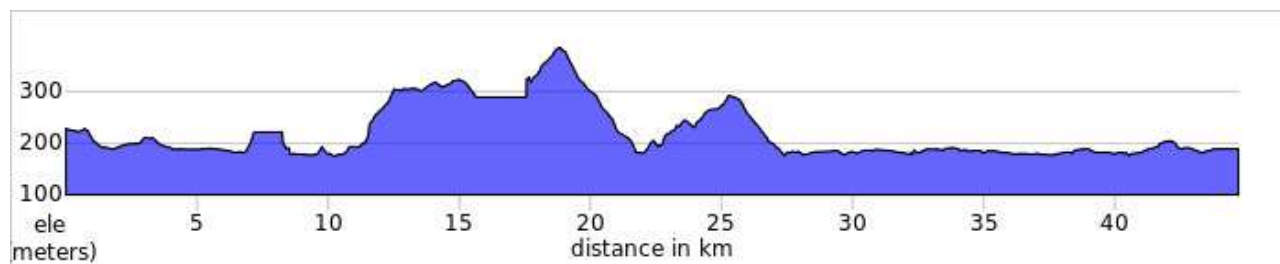
### 3. Giro ad anello nei dintorni di Torgiano

Vicino a Torgiano (6 km) c'è la cittadina di Deruta che, è molto conosciuta per le sue ceramiche. Le origini di questa antica arte risalgono ai tempi degli Etruschi e oggi, molti dei laboratori locali producono ancora ceramiche di eccellente qualità. Il municipio ospita la galleria d'arte e il museo della ceramica. La prossima tappa sarà il Santuario della Madonna dei Bagni, edificato in seguito a un miracolo che avvenne nell'anno 1657. All'interno della chiesa vi sono più di 600 mattonelle votive, a testimonianza della grande e antica tradizione della ceramica di Deruta. Attraverserete in bici un bellissimo paesaggio ondulato, passando per tipici borghi umbri come Casalalta. Poi tornerete a Torgiano attraverso la valle del Tevere. Torgiano, come Montefalco, è famosa per i suoi ottimi vini bianchi e rossi. C'è un interessante museo del vino da visitare e, proprio accanto ad esso, l'osteria della famiglia Lungarotti, dove potrete fare una degustazione di vini.

### Itinerario più lungo e più alto

Distanza: 45 km

Dislivello + 508m - 546m



### Itinerario più breve & basso

Distance: 30 km

Dislivello: + 217m - 215m



### **Giorno 6 Torgiano - Assisi**

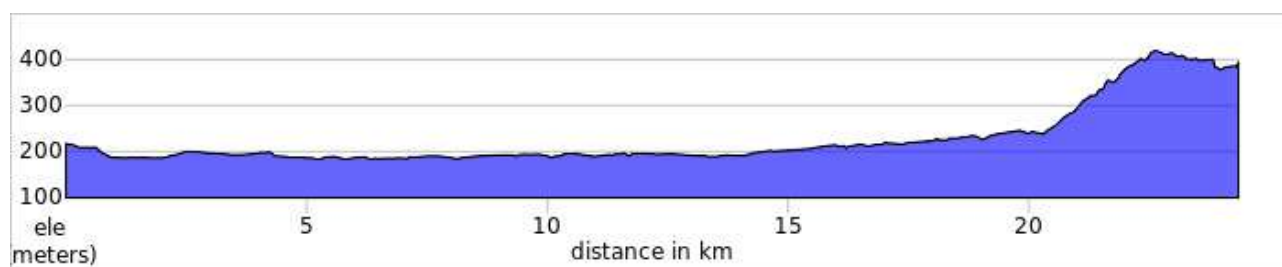
Oggi attraverserete la valle, pedalando su tranquille stradine di campagna. Già da lontano potrete scorgere Assisi che, come molte altre città umbre, è costruita su di una collina. Prima di raggiungere Assisi, avrete la possibilità di fermarvi a Santa Maria degli Angeli, per visitare l'imponente basilica. Sotto la sua grande cupola, giace ancora la piccola e umile cappellina denominata "Porziuncola", dove San Francesco era solito venire a pregare.

Per raggiungere il bellissimo centro storico di Assisi, dovrete affrontare una breve ma ripida salita: in ogni caso, passeggiare in città e assaporarne l'atmosfera mistica vi ripagherà ampiamente dello sforzo. Avrete tempo a sufficienza per visitare i numerosi monumenti della città, come la Basilica di San Francesco con i meravigliosi affreschi di Giotto, Simone Martini, Cimabue e Pietro Lorenzetti. Pernottamento ad Assisi, nello stesso hotel di inizio tour.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Distanza: 25 km

Dislivello: + 251m - 54m



### Giorno 7 Fine del tour

Prima colazione e termine dei nostri servizi di questo tour attraverso la splendida valle verde.

### Alberghi:

standard o superior hotel/camere

### Prezzi per persona 2023:

<b>7 giorni / 6 notti Hotel ** 900m da Assisi centro</b>	<b>Euro</b>	<b>CHF*</b>
In camera doppia B&B	489	489
In camera singola B&B	644	644
Viaggiatore singolo B&B	679	679
3° persona in camera tripla B&B	295	295
Supplemento mezza pensione	144	138
<b>7 giorni / 6 notti Hotel *** 3 km da Assisi centro</b>	<b>Euro</b>	<b>CHF*</b>
In camera doppia B&B	512	512
In camera singola B&B	663	663
Viaggiatore singolo B&B	698	698
3° persona in camera tripla B&B	313	313
Supplemento mezza pensione	144	144
<b>7 giorni / 6 notti Hotel *** 900m da Assisi centro</b>	<b>Euro</b>	<b>CHF*</b>
In camera doppia B&B	544	544
In camera singola B&B	707	707
Viaggiatore singolo B&B	742	742
3° persona in camera tripla B&B	342	342

Supplemento mezza pensione	158	158
<b>7 giorni / 6 notti in Superior Hotel o camera superior</b>	<b>Euro</b>	<b>CHF*</b>
In camera doppia B&B	697	697
In camera singola B&B	1000	1000
Viaggiatore singolo B&B	1.035	1.035
3° persona in camera tripla B&B	419	419
Supplemento mezza pensione	219	219
Noleggio bici	80	80
Bici elettrica	165	165
Bici per bambini, trailer	45	45
Casco	5	5
Cammellino	60	60
Seggiolino	18	18

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

#### Il prezzo include:

- 6 pernottamenti con prima colazione
- Informazioni sul tour: lista hotel e brochure
- Trasporto bagagli da hotel a hotel
- Assistenza client in caso di emergenza
- Descrizione degli itinerari (Italiano, inglese, Tedesco o olandese), informazioni culturali e mappe
- Briefing sull'itinerario il giorno di arrivo

#### Il prezzo non include:

- Tasse di soggiorno da pagare direttamente in hotel
- Tutto ciò non espressamente menzionato alla voce "Il prezzo include"

#### Le nostre bici a noleggio:

Bici da trekking o E-bike



**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

