

I tesori della verde valle umbra (C 007 UMB)

Un tour in bicicletta di 8 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 particolarmente impegnativo poiché si svolgerà principalmente nella valle con pochi tratti ondulati, conducendovi 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 ad Assisi.

Treasures of the green valley



Partenze: tutti i giorni, da 1 aprile al 31 ottobre, escluso 07/08-20/08/2023

Partecipanti: minimo 1 persona

Livello: Livello 2

Il paesaggio sarà caratterizzato da dolci colline ondulate. Il percorso sarà generalmente facile, per la maggior parte pianeggiante, con brevi distanze giornaliere, che lo rendono ideale anche per ciclisti amatoriali. Non ci saranno troppe salite e, se possibile, verrà offerta un'alternativa per evitarle. Comunque è richiesta una minima esperienza in bicicletta.

Distanze medie giornaliere: fra i 25 km e 53 km

Total km: minimo 177 km e massimo 205 km

Programma tour di 8 giorni / 7 notti:

- 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 Bevagna (28 km)
Giorno 5 Torgiano (30 km)
Giorno 6 Giro ad anello a Perugia (24 km o 32 km)
oppure
Giro ad anello a Deruta (30 km o 45 km)
Giorno 7 Assisi (25 km)
Giorno 8 Partenza dopo la prima colazione

Programma giornaliero Tour 8 giorni / 7 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

Lasciate 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

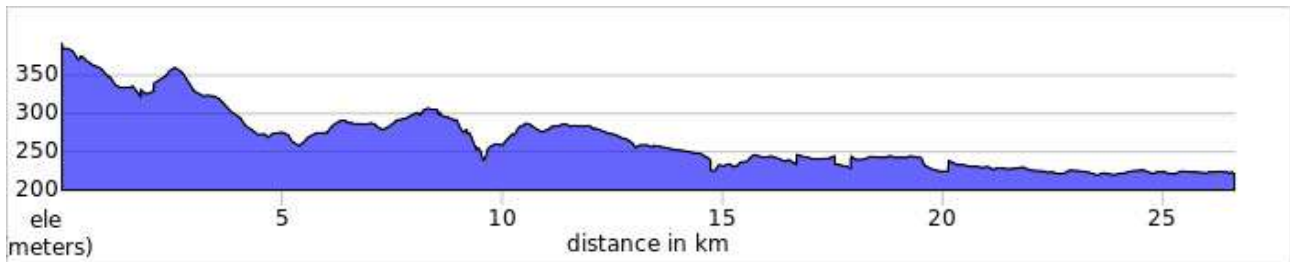
km del vostro itinerario di oggi, attraverso la fertile vallata con campi colorati e vari corsi d'acqua.

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

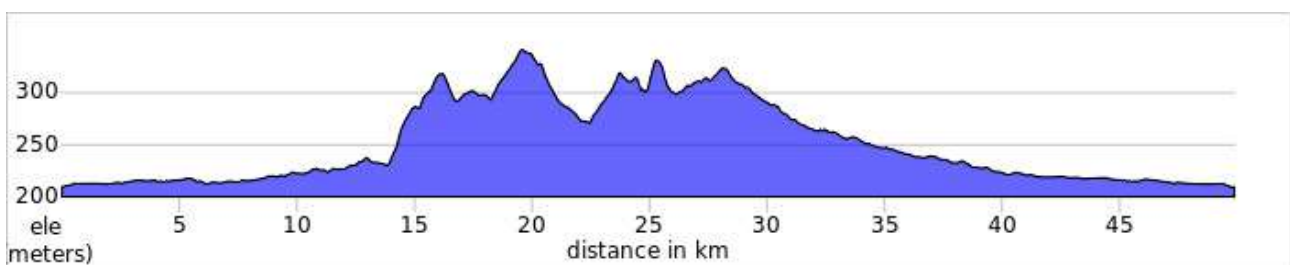
Questa mattina il vostro itinerario vi condurrà a Spoleto passando per bellissimi oliveti. Potrete vedere Spoleto già da lontano, con la sua rocca che domina la collina sulla quale è costruita la città medievale. Il centro è ancora, per la maggior parte, racchiuso fra mura medievali. Spoleto è molto 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

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 decidete 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. e 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.

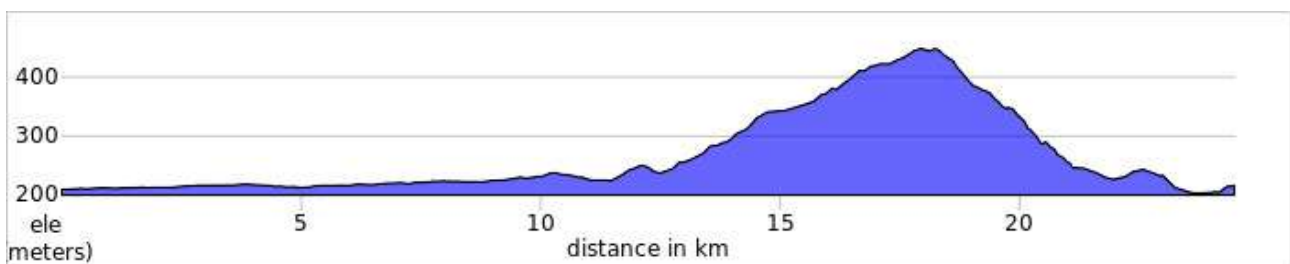
Da Montefalco procederete in discesa verso Bevagna. Questa città ha una graziosa piazza medievale con una fontana e due chiese romaniche. La piazza è un vero luogo di ritrovo per gli abitanti della città, gentili e accoglienti.

Pernottamento a Bevagna in Hotel *** o Residenza d'epoca.

Itinerario alto passando Montefalco

Distanza: 26 km

Dislivello: + 290m - 284m



Itinerario basso NON passando Montefalco

Distanza: 28 km

Dislivello: +162m - 148m



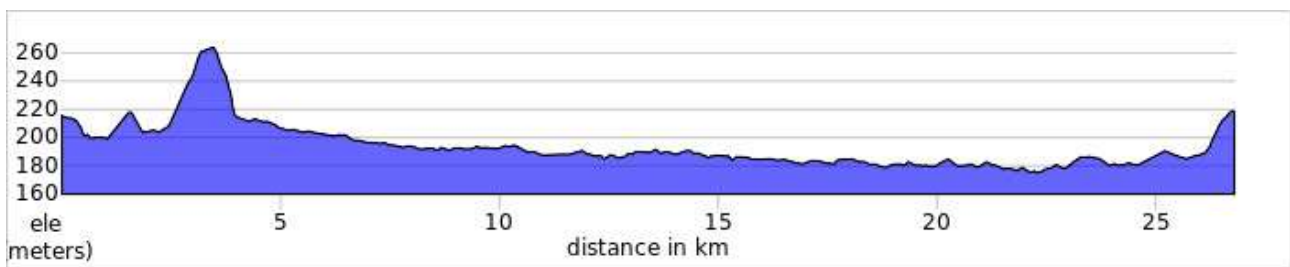
Giorno 5 Bevagna - Torgiano

Al mattino, avrete ancora tempo per visitare Bevagna, con il suo grazioso centro storico ed i suoi numerosi punti di interesse. Di nuovo in sella, lascerete Bevagna e, dapprima, affronterete una leggera salita verso Torre del Colle, un piccolo borgo fortificato. Poi procederete attraverso la valle fino a Torgiano, un piccolo borgo alla confluenza dei fiumi Chiascio e Tevere, famoso per i suoi vini eccellenti. Vi è un interessante museo del vino e dell'olio da visitare.

Il vostro hotel *** o ***** sarà nel tranquillo centro storico di Torgiano.

Distanza: 30 km

Dislivello: + 151m - 147m



Giorno 6 Torgiano - Perugia - Torgiano oppure Torgiano - Deruta - Torgiano

Oggi avrete diverse opzioni:

1. Visita di Perugia: bicicletta + treno

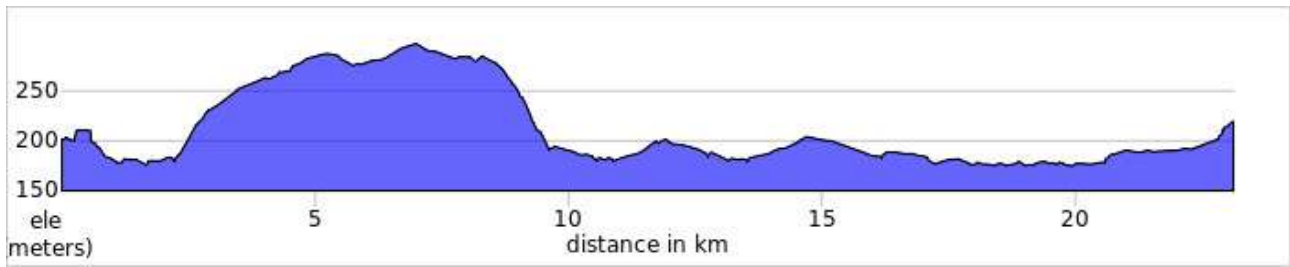
Questa opzione vi condurrà nella vicina città di Perugia, capoluogo della regione Umbria. Con una breve pedalata raggiungerete la stazione ferroviaria di Ponte S. Giovanni, ai piedi di Perugia.

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

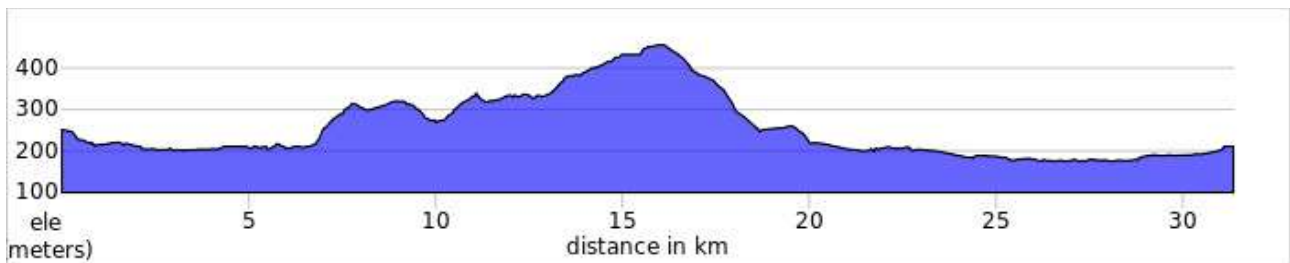


2. Visita di Perugia: in bicicletta fino al centro storico

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, in parte, è riuscita a conservare le caratteristiche distintive dei suoi edifici medievali. Deruta 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. Molti musei italiani e stranieri hanno in mostra le ceramiche di Deruta, incluso il Victoria and Albert Museum. 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 7 Torgiano - Assisi

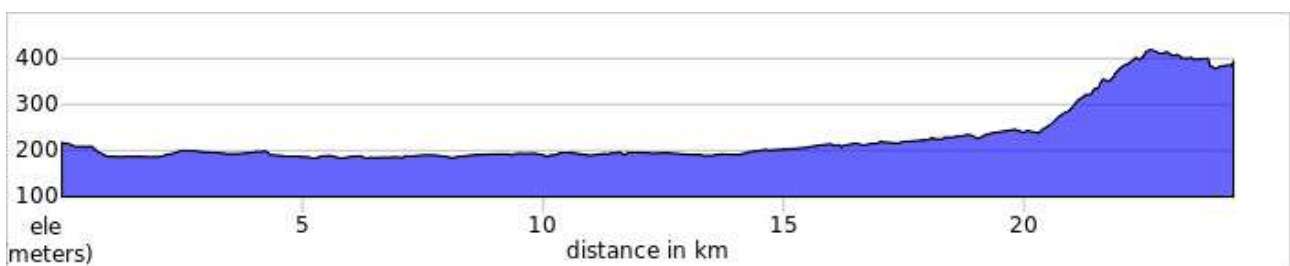
Oggi attraverserete la valle, pedalando su tranquille stradine di campagna. Già da lontano potrete scorgere Assisi che, come molte altre città umbre, è costruita su di una collina. Prima di raggiungere Assisi, avrete la possibilità di fermarvi a Santa Maria degli Angeli, per visitare l'imponente basilica. 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 8 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:

8 giorni / 7 notti Hotel da Angelo** 900m da Assisi centro	Euro	CHF*
In camera doppia B&B	537	537
In camera singola B&B	713	713
Viaggiatore singolo B&B	758	758
3° persona in camera tripla B&B	313	313
Supplemento mezza pensione	170	170
8 giorni / 7 notti Hotel Viole *** 3 km da Assisi centro	Euro	CHF*
In camera doppia B&B	559	559
In camera singola B&B	744	744
Viaggiatore singolo B&B	799	799
3° persona in camera tripla B&B	322	322
Supplemento mezza pensione	180	180
8 giorni / 7 notti Hotel la Terrazza *** 900m da Assisi centro	Euro	CHF*
In camera doppia B&B	598	598
In camera singola B&B	794	794
Viaggiatore singolo B&B	839	839
3° persona in camera tripla B&B	357	357
Supplemento mezza pensione	183	183
8 giorni / 7 notti in Superior Hotel o camera superior	Euro	CHF*
In camera doppia B&B	815	815
In camera singola B&B	1.175	1.175
Viaggiatore singolo B&B	1.220	1.220
3° persona in camera tripla B&B	475	475
Supplemento mezza pensione	257	257
Noleggio bici	85	85
Bici elettrica	190	190
Bici per bambini,	50	50
Casco	5	5
Cammellino	65	65
Seggiolino	20	20

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

Il prezzo include:

- 7 notti con prima colazione
- Informazioni sul tour: lista hotel, brochure

- Trasporto bagagli da hotel a hotel
- Assistenza clienti 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 oppure E-bike



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

