

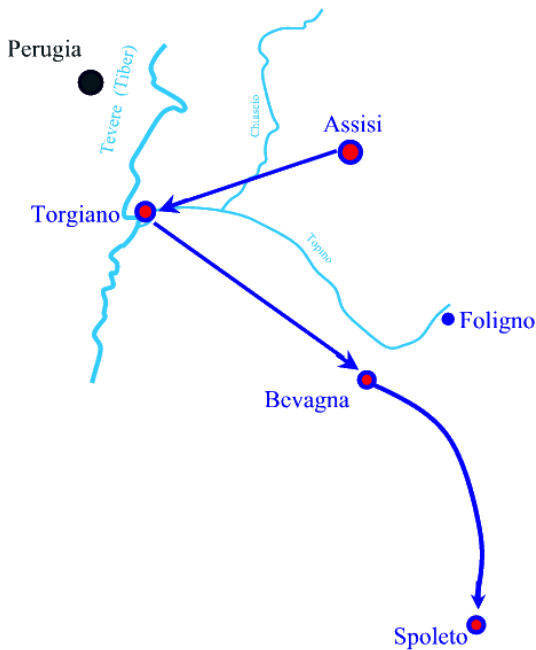
Una meravigliosa valle: Assisi-Spoleto (C 001 UMB)

Un viaggio in bici di 5 o 7 giorni, adatto a tutti

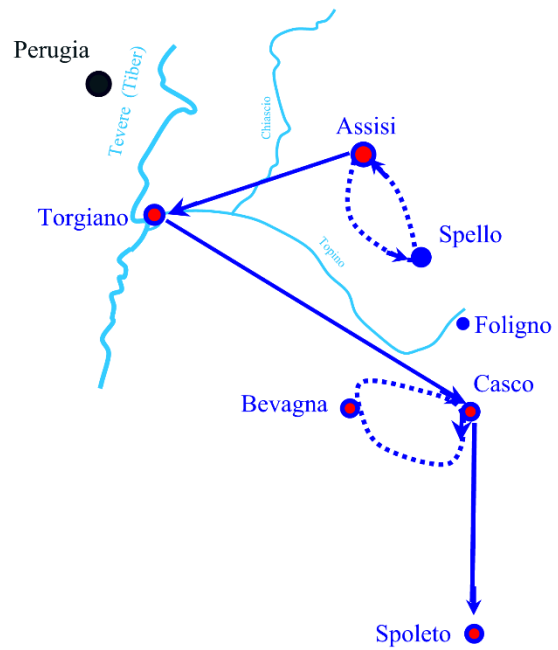


La Valle Umbra è una delle zone più caratteristiche dell'Umbria. Molti delle principali mete turistiche da non perdere si trovano qui: Assisi, Bevagna, Montefalco, Spello, Foligno e Spoleto. Il tour inizia ad Assisi, il cuore spirituale della regione, situata ai piedi del Monte Subasio. Visitare la città non significa solo recarsi alla Basilica di San Francesco. Un labirinto di strade, vicoli e piazze con palazzi medievali, fontane e chiese vi darà la sensazione di viaggiare nel passato. Il primo giro del tour è un anello che porta a Spello, la città dell'Infiorata dove i balconi fioriti colorati di mille sfumature si inseriscono in un centro storico medievale molto ben conservato. Spello ha origini romane e molti monumenti lo testimoniano: le monumentali Porta Consolare e Porta Venere, i bellissimi mosaici di una villa romana ci ricordano l'illustre passato della città che fu importante municipio romano. Tornate ad Assisi pedalando lungo panoramiche strade di campagna. Il giorno dopo lasciate Assisi per raggiungere Torgiano, centro a vocazione viti-vinicola alla confluenza tra i fiumi Chiascio e Tevere: si tratta infatti di una zona molto conosciuta per la produzione di vini tra i quali spicca il celeberrimo Rubesco. La visita ai musei dedicati al vino e all'olio di oliva è quasi d'obbligo. Il prossimo giro vi condurrà alla scoperta della cittadina medievale di Bevagna situata tra il fiume Clitunno e la via Flaminia. Un luogo di antichissime origini: il nome Bevagna deriva dall'etrusco *Mefana* poi divenuto *Mevania* per i romani. Ad attendervi la bellissima piazza principale con ben due chiese romaniche. Percorrendo la pista ciclabile, giungete a Spoleto. Rimarrete impressionati dai meravigliosi monumenti tardo medievali e rinascimentali di questa città e dall'imponente fortezza che la domina dall'alto.

5 giorni



7 giorni



Partenze: Tutti i giorni dal 1 aprile al 31 ottobre (escluse le partenze tra il 04/08 - 18/08 incl). Il viaggio di 5 giorni nella Valle di Assisi non può essere prenotato con inizio venerdì e sabato (2 notti minimo)

Partecipanti: Minimo 1 persona

Livello: 1,5

È un tour per persone che non hanno molta esperienza in bicicletta e cercano un tour in bicicletta facile e rilassante. Se prenotato con bambini, questi dovrebbero avere esperienza con il ciclismo su strada, perché in Umbria non ci sono tante piste ciclabili. I dislivelli sono inferiori a 150 m al giorno.

Pedalando in media 3-4 ore al giorno avete abbastanza tempo per visitare i paesi o per godervi il meritato relax in piscina.

Distanze medie giornaliere

Tour di 5 giorni: 24 e 38 km. Totale: 95 km

Tour di 7 giorni: 24 e 38 km. Totale: 166 km

Tipo di viaggio in bicicletta: itinerante e non guidato

Programma 5 giorni:

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi

Giorno 2 Torgiano (34 km)

Giorno 3 Bevagna (28 km)

Giorno 4 Spoleto (33,5 km)

Giorno 5 Fine del tour dopo la prima colazione

Programma 7 giorni:

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi

Giorno 2 Giro ad anello a Spello (38 km)

Giorno 3 Torgiano (34 km)

Giorno 4 Casco dell'Acqua (37 km)

Giorno 5 Giro ad anello per Bevagna (34 km)

Giorno 6 Spoleto (25 km)

Giorno 7 Partenza dopo la prima colazione

Programma giornaliero Tour 5 giorni / 4 notti

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi

Assisi è una città medievale costruita alle pendici del Monte Subasio, affacciata sulla Valle Umbra. E' un luogo dove la storia, le tradizioni e l'arte convivono armoniosamente. Se arrivate presto, potete scoprire questa bellissima città camminando fra i vicioletti, le stradine e fermarvi in una delle graziose piazze, dove i numerosi bar e locali vi invitano a sedervi e a gustare un gelato, un cappuccino oppure un buon bicchiere di vino locale. C'è molto da vedere: la Basilica di San Francesco e Santa Chiara, la Rocca, i musei e l'antico Foro Romano. Il Vostro hotel **** o country house è situato in posizione rurale, a 7 km da Assisi. Dalla piscina, avete una bellissima vista panoramica di Assisi. L' hotel ** è situata a 900m dal centro storico. C'è una graziosa piscina con vista su Assisi.

Nel tardo pomeriggio: consegna biciclette, se noleggate, incontro con un nostro operatore che vi darà informazioni sull'itinerario.

Pernottamento con colazione in Assisi

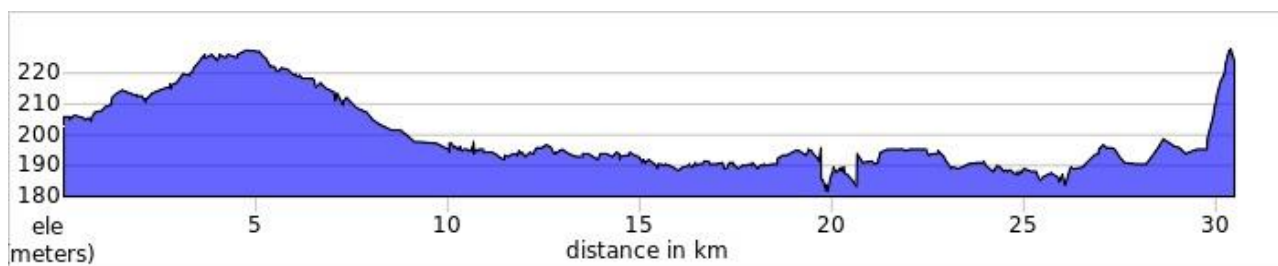
Giorno 2 Assisi - Torgiano

Questa mattina pedalate prima a Santa Maria degli Angeli, dove potrete visitare la Basilica. L'impressionante cupola sovrasta e contiene la Porziuncola, la piccola chiesetta dove vivevano Francesco e i suoi seguaci. Se non avete ancora visitato Assisi, potete lasciare le vostre bici qui e prendere l'autobus per Assisi, costruita su una collina. Dopo la vostra visita, riprendete l'autobus per scendere e riprendere le vostre biciclette. Pedalando lungo tranquille stradine di campagna, arriverete a Torgiano, anticamente un borgo fortificato. Ci sono alcuni resti del suo glorioso passato: la Torre Baglioni e ciò che rimane delle antiche mura urbiche. Torgiano è situata in una zona vinicola molto fertile, alla confluenza dei fiumi Tevere e Chiascio. Il museo del vino e il museo dell'olio sono assolutamente da visitare. Il museo del vino ci racconta la storia della coltivazione della vite. Vi sono molti reperti archeologici e preziose ceramiche da vedere. Il museo dell'olio è interamente dedicato alla coltivazione dell'olivo in Umbria. Il vostro soggiorno è in un hotel *** o ***** (versione deluxe) con piscina nel centro storico di Torgiano.

Pernottamento con colazione a Torgiano

Distanza: 34 km

Dislivelli: +137m -124m



Giorno 3 Torgiano - Bevagna

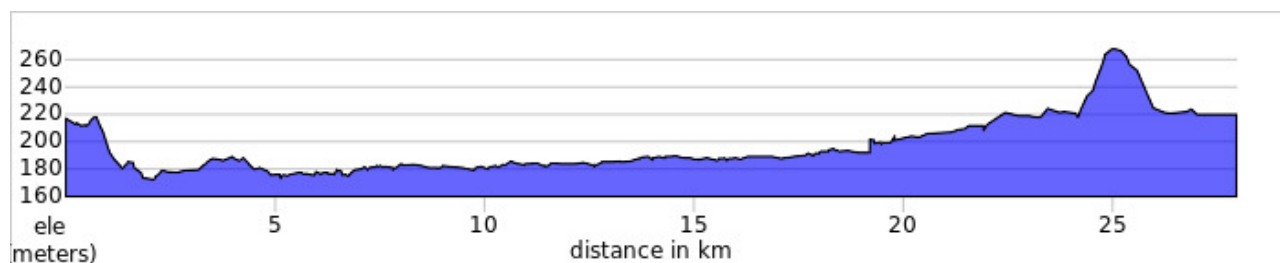
Anche oggi, la tipica campagna umbra sarà "vostra compagna di viaggio". Raggiungerete Bevagna, un raro esempio di centro storico costruito in pianura e non sulla collina. Bevagna vanta

sia un passato romano che un aspetto odierno tipicamente medievale. Piazza Silvestri è una piazza molto interessante, un vivace punto di incontro per gli abitanti della città, con il suo Palazzo dei Consoli in stile gotico e due chiese romaniche. Altri siti da visitare sono i mosaici romani e una casa medievale. Il vostri B&B sono situati nel centro storico oppure proprio fuori dal centro (in questo caso con piscina).

Pernottamento con colazione a Bevagna

Distanza: 28 km

Dislivelli: +132m -128m

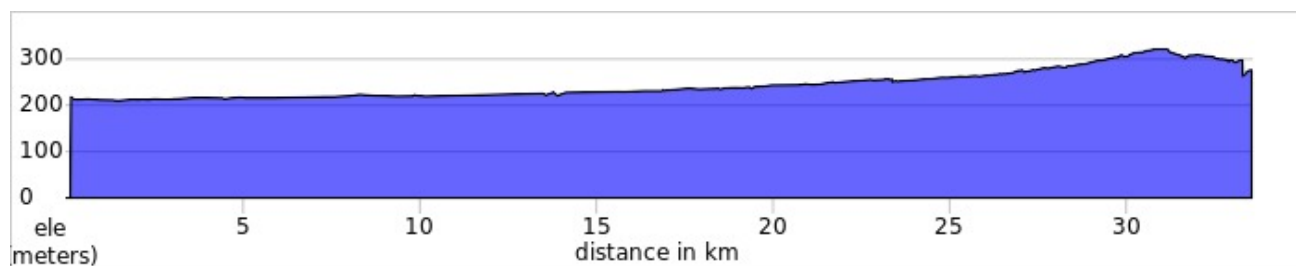


Giorno 4 Bevagna-Spoleto

Nel vostro ultimo giorno, raggiungerete Spoleto: la riconoscerete da lontano, poiché la sua Rocca domina la città dall'alto. Pedalerete da Bevagna a Spoleto lungo la pista ciclabile Assisi Spoleto. A Porta Garibaldi, lasciate le vostre bici ed iniziate a scoprire il centro di Spoleto a piedi. Potrete visitare il Duomo, il Ponte delle Torri, la Rocca, una casa romana e l'anfiteatro, situati nella parte alta della città. Dopo la vostra visita del grazioso centro storico, tornerete in bici al vostro hotel. Non c'è più molto da pedalare. L'Hotel *** con piscina è situato in posizione tranquilla appena fuori dal centro storico. L'hotel **** della deluxe versione è nel centro storico.

Distanza: 33,6 km

Dislivello: + 161 m -102 m



Giorno 5 Fine dei servizi dopo la prima colazione, possibilità di prenotare una notte extra

Per coloro che hanno l'auto al primo hotel, è possibile tornare ad Assisi in treno e poi dalla stazione prendere un taxi: in alternative possiamo organizzare un transfer per voi per 50 euro (1-4 persone). Da pagare in loco.

Programma giornaliero tour **7 giorni / 6 notti**

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi

Vedi il giorno 1 del viaggio di 5 giorni

Giorno 2 Giro ad anello a Spello

Dopo la prima colazione, pronti in sella per il primo giro in bicicletta alla scoperta della verde valle umbra. Pedalate lungo tranquille stradine di campagna e raggiungete Spello, fieramente situata sulle sponde del Monte Subasio. La città ha conservato molto bene il suo fascino medievale: attraverserete vicoletti e gioiose piazzette con balconi fioriti. Lasciate le bici ai piedi del centro storico e camminate in salita per visitare le attrazioni principali della città: la chiesa di Santa Maria Maggiore con all'interno la famosa cappella Baglioni affrescata dal Pinturicchio, la chiesa di S. Andrea, la Pinacoteca, i mosaici Romani e la Porta Consolare (porta di età romana). Poi tornate pedalando nella valle, fra campi coltivati a cereali, girasoli, alberi da frutto e vigneti.

Pernottamento con colazione ad Assisi

Distanza: 37,5 km

Dislivelli: + 137m -124m



Giorno 3 Assisi - Torgiano

Vedi il giorno 2 del viaggio di 5 giorni

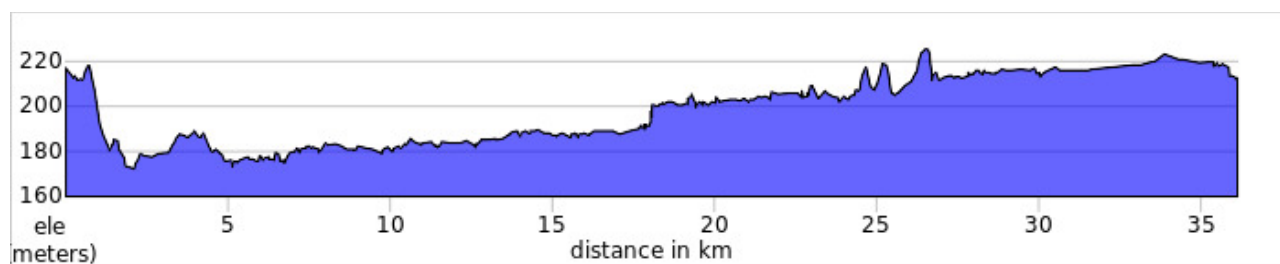
Giorno 4 Torgiano - Casco dell'Acqua

Anche oggi la campagna umbra sarà la vostra compagna di viaggio.

Pedalerete a Cannara, un piccolo borgo noto per la sua sagra della cipolla. Il terreno fertile intorno al borgo è particolarmente adatto alla coltivazione delle cipolle rosse. Il paese ha un piccolo centro storico. Appena fuori il centro si trova l'edicola di Piandarca, che ricorda San Francesco che parlò qui agli Uccelli. Un ultimo tratto di pista ciclabile vi porterà a Casco dell'Acqua, situato lungo il fiume Clitunno. Il Country House, una eco struttura, è dotata di piscina con acqua salata.

Distanza: 37,5 km

Dislivello: + 138m -141m



Giorno 5 Casco dell'Acqua - Bevagna Casco dell'Acqua

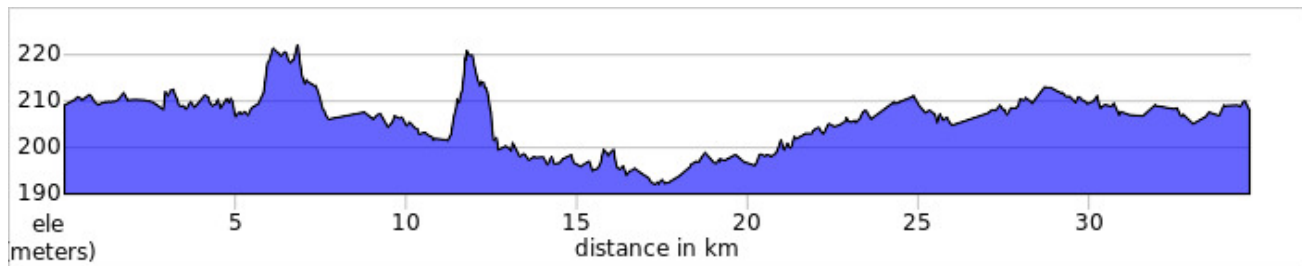
Questo giorno è dedicato a Bevagna, una città accogliente costruita in pianura, situata lungo il fiume Tinia. Anche Bevagna ha un passato romano e un aspetto medievale. A giugno si festeggia il Mercato delle Gaite, un evento di rievocazione storica che ricostruisce la vita quotidiana medievale. Particolare è la piazza Silvestri, un vivace luogo di incontro per gli abitanti, con il palazzo gotico dei Consoli, che risale al 1270, le due chiese romaniche, i mosaici romani ed una casa medievale. Bevagna si trova nella zona di produzione del sagrantino. Nel centro storico avete

ampie possibilità di degustare questo delizioso vino. Da Bevagna ritornate a pedalare fra campi coltivati e canali fino al Country House per un secondo pernottamento.

Pernottamento con colazione a Casco dell'Acqua

Distanza: 34 km

Dislivelli: + 108m -109m



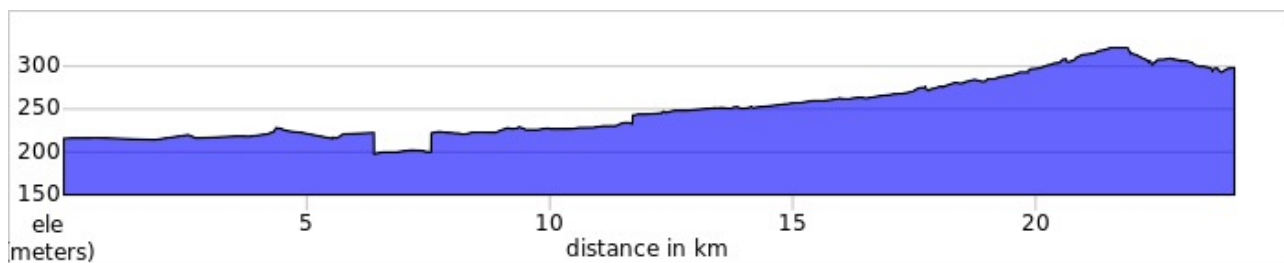
Giorno 6 Casco dell'Acqua - Spoleto

Nel vostro ultimo giorno, raggiungerete Spoleto: la riconoscerete da lontano, poiché la sua Rocca domina la città dall'alto. Pedalerete da Bevagna a Spoleto lungo la pista ciclabile Assisi Spoleto. A Porta Garibaldi, lasciate le vostre bici ed iniziate a scoprire il centro di Spoleto a piedi. Potrete visitare il Duomo, il Ponte delle Torri, la Rocca, una casa romana e l'anfiteatro, situati nella parte alta della città. Dopo la vostra visita del grazioso centro storico, tornerete in bici al vostro hotel. Non c'è più molto da pedalare. L'Hotel *** con piscina è situato in posizione tranquilla appena fuori dal centro storico. Il **** hotel è nel centro storico.

Pernottamento con colazione a Spoleto

Distanza: 25 km

Dislivelli: + 179m -97m



Giorno 7 Fine del tour dopo la prima colazione

Per coloro che hanno l'auto al primo hotel, è possibile tornare ad Assisi in treno e poi dalla stazione prendere un taxi: in alternative possiamo organizzare un transfer per voi per 50 euro (1-4 persone). Da pagare in loco.

Hotel:

Standard e superior alberghi:

Prezzi per persona 2024:

Standard hotel 7 gg Valle di Assisi **** / Il Fienile	Euro
In camera matrimoniale	529
In camera singola	779
Viaggiando da solo	+40

3° & 4° persona con due adulti in camera	244
Lettino bambini 0-2 anni	85
Bambini fino a 2 anni gratis in un letto con genitori	
Supplemento MP per bambini da 11 anni in su	180
Supplemento MP per bambini da 6-10 anni	110
supplemento Spoleto festival dal 28/06-14/07 hotel la Macchia altri hotel a Spoleto	10 p.p.p.n. 19 p.p.p.n.
Standard 7 gg Hotel Bellavista **	
In camera matrimoniale	470
In camera singola	627
Viaggiando da solo	+40
3° persona in tripla 3-13 anni con due adulti in camera	280
3° & 4° persona in quadrupla 3-13 anni con due adulti in camera	247
Bambini fino a 2 anni gratis in un letto con genitori	
Culla 0-2 anni	75
Supplemento MP per bambini da 11 anni in su	162
Supplemento MP 6- 10 anni (incl)	115
supplemento Spoleto festival dal 28/07-14/07 hotel la Macchia altri hotel a Spoleto	10 p.p.p.n. 19 p.p.p.n.
Superior hotel / room 7 gg	
In camera matrimoniale	682
In camera singola	940
Viaggiando da solo	+40
3° & 4° persona in camera con due adulti	297
Bambini fino a 2 anni gratis in un letto con genitori	
Culla	65
Descrizioni e mappe in cartacea	10
Noleggio bici	80
e-bike	165
Bici per bambini fino a 12 anni	45
Trailer bike cammellino	45
seggiolino	18
Casco	5
5 gg Valle di Assisi ****	
In camera matrimoniale	366
In camera singola	507
Viaggiando da solo	+35
3° & 4° persona in camera con due adulti	140
Bambini fino a 2 anni gratis in un letto con i genitori	
Culla 0-2 anni	65
Supplemento MP per bambini da 11 anni (3 cene in Bevagna B&B)	85
Supplemento MP 6- 10 anni (3 cene in Bevagna B&B)	50
supplemento Spoleto festival dal 28/07-14/07 hotel la Macchia altri hotel a Spoleto	10 p.p.p.n. 19 p.p.p.n.

5 gg Country Hotel Bellavista **	
In camera matrimoniale	344
In camera singola	430
Viaggiando da solo	+35
3° persona in tripla con due adulti	160
3° & 4° persona in quadrupla con due adulti	136
Bambini fino a 2 anni gratis in letto con genitori	
Culla 0-2 anni	50
Supplemento MP per bambini da 11 anni (3 cene a Bevagna B&B)	75
Supplemento MP 6- 10 anni (3 cene a Bevagna B&B)	52
supplemento Spoleto festival dal 28/07-14/07 hotel la Macchia altri hotel a Spoleto	10 p.p.p.n. 19 p.p.p.n.
5 gg Superior Hotel	
In camera matrimoniale	508
In camera singola	742
Viaggiando da solo	+35
3° & 4° persona in camera con due adulti	199
Bambini fino a 2 anni gratis in letto con genitori	
Culla 0-2 anni	50
Descrizioni e mappe in cartacea	10
Noleggio bici	66,00
e-bike	115,00
Bici per bambini fino a 12 anni	35,00
Trailer bike	35,00
Seggiolino	14,00
Casco	5,00

**Incluso
nel
prezzo:**

- 4 o 6

pernottamenti con colazione

- con la MP 6 o 3 cene. Per la versione hotel superior solo B&B. Bambini 0-5 anni pagano la cena in loco
- Trasporto bagagli
- App con Ride with GPS con tracce e tour informazioni: accesso con QR code (1 a camera). Su richiesta descrizioni e mappe in cartacei con supplemento
- Assistenza clienti
- Informazioni sul tour
- Parcheggio gratis durante il tour al primo albergo ad Assisi (non al Hotel dal Moro Gallery)
- Briefing nell'albergo di arrivo

Non incluso

- Tassa di soggiorno da pagare negli alberghi (Assisi, Bevagna e Spoleto)

Le nostre biciclette a noleggio: ibride e e-bike.

Come arrivare:

Arrivo individuale e partenza da Assisi



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

