

Alla Scoperta dell'Umbria (C 002 UMB)

Un tour in bici di 8 o 10 giorni in Umbria



Questo viaggio in bicicletta sarà perfetto per coloro che desiderano vivere un'esperienza unica in una regione incontaminata come l'Umbria, terra bellissima e molto ospitale. L'Umbria, incastonata fra la Toscana, le Marche e il Lazio, è una delle più piccole regioni d'Italia, ma è caratterizzata da una grande varietà di paesaggi: aspre gole, dolci e verdi colline, boschi selvaggi e fertili pianure con coltivazioni varie, oasi di acque fresche e cristalline e laghi incantevoli. Questo tour in bicicletta è una perfetta combinazione di bellezze naturali e di attrazioni e monumenti da visitare in tranquille cittadine medievali. Il viaggio inizia e finisce nell'affascinante Assisi, città meta di pellegrinaggio e ricca di tesori storico artistici, costruita alle pendici del Monte Subasio. Sono stati costruiti molti monumenti in onore di San Francesco e Santa Chiara. Tuttavia, Assisi non è l'unica perla di questo viaggio. Attraverserete molte altre cittadine interessanti come Spello, di origini romane, che conserva importanti testimonianze come Porta Venere e Porta Consolare, Montefalco, famosa per i suoi vini eccellenti e Bevagna, con una graziosa piazza medievale che vanta ben due chiese romaniche. Trascorrerete due notti a Torgiano, avrete così il tempo di visitare la città di Perugia. Il suo magnifico centro storico vale senz'altro una visita: palazzi rinascimentali, chiese medievali, musei e gallerie ma anche graziose vie, piazze caratteristiche e la via dello shopping per eccellenza, Corso Vannucci. Nella seconda parte del tour, pedalerete attraversando un paesaggio naturale incontaminato. Strade adatte a ciclisti, graziose cittadine, colline verdi ricoperte da cipressi, vigneti e oliveti renderanno questo viaggio indimenticabile.

Il tour di 8 giorni si può estendere prevedendo 2 notti extra. Una notte a Spoleto, una città piena di vita, con molte piazzette, viuzze e negozi con specialità enogastronomiche e artigianato locale, ristorante e molte attrazioni da visitare. La seconda notte a Passignano, situata sul quarto lago più grande d'Italia, il Lago Trasimeno. Dove troverete molte occasioni per conoscere il lago. Una di

esse è fare un giro attorno al lago, passando piccoli villaggi di pescatori baciati dal sole come Passignano, Tuoro e Castiglione del Lago con il suo castello. In alternativa, potrete fare un giro ad anello per visitare la città etrusca di Cortona in Toscana... o magari concedervi un giorno di riposo, prendere il traghetto e visitare una delle due isole.

Livello: 3

Per coloro che amano percorsi più impegnativi su terreni collinari o comunque non pianeggianti. E' richiesta una buona condizione fisica. Questo viaggio non è adatto a bambini sotto i 14 anni. Si pedalerà per buona parte della giornata, ma rimarrà comunque ancora del tempo per visitare le città ed i luoghi di interesse che si attraverseranno. Vi saranno dislivelli significativi (non più di 800 m.).

La maggior parte delle strade saranno tranquille e asfaltate, ma vi saranno anche alcune strade bianche.

Distanze medie giornaliere:

Tour di 8 giorni: fra i 35 ed i 65 km Totale: 313 km

Tour di 10 giorni: fra i 35 ed i 65 km Totale: 421 km

Date del tour:

Tour individuale: tutti i giorni dal 1 aprile al 31 ottobre, escluse le partenze dal 10/08 al 24/08 incluso.

Tour guidato: su richiesta

Numero di partecipanti: da 1 persona.

Questo tour non è adatto a bambini sotto i 14 anni, perché il tracciato è troppo collinare ed il tour troppo faticoso nel complesso.

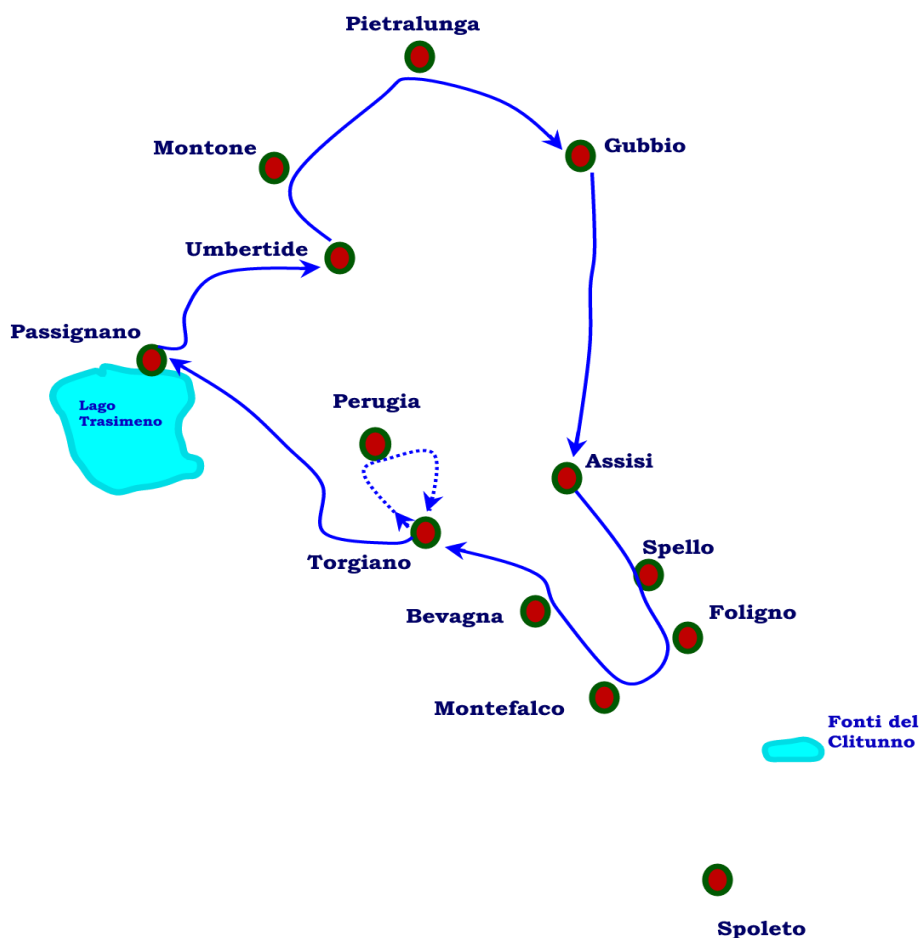
Programma 8 giorni:

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
Giorno 2 Torgiano (64 km)
Giorno 3 Giro ad anello a Perugia (34 km)
Giorno 4 Passignano, Lago Trasimeno (51 km)
Giorno 5 Umbertide (47 km)
Giorno 6 Gubbio (58 km)
Giorno 7 Assisi (59 km)
Giorno 8 Fine del tour dopo la prima colazione

Programma 10 giorni:

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
Giorno 2 Spoleto (52 km)
Giorno 3 Torgiano (63 km)
Giorno 4 Giro ad anello a Perugia (34 km)
Giorno 5 Passignano, Lago Trasimeno (51 km)
Giorno 6 Tour intorno al lago (57 km) o giro nella città etrusca di Cortona (54 km)
Giorno 7 Umbertide (47 km)
Giorno 8 to Gubbio (58 km)
Giorno 9 Assisi (59 km)
Giorno 10 Fine del tour dopo la prima colazione

Discover Umbria 8 days



Programma giornaliero del tour di 8 giorni / 7 notti

Giorno 1 Arrivo individuale nel vostro hotel ad Assisi

Inizierete il Vostro tour in bicicletta da Assisi, patrimonio mondiale Unesco e popolare meta di pellegrinaggio, costruita alle pendici del Monte Subasio. Il suo imponente aspetto, con la sua magnifica rocca, le torri ed i palazzi medievali, si manifesterà già in lontananza. Assisi è strettamente legata ai Santi Francesco e Chiara. La città, con i suoi vicioletti e graziose stradine, potrà essere visitata già il giorno del vs. arrivo oppure l'ultimo giorno quando passerete per Assisi in bici. Assolutamente da vedere la Basilica di San Francesco, La Basilica di Santa Chiara, i musei fra cui il Foro Romano, il Tempio di Minerva in piazza del Comune. Nel tardo pomeriggio, consegna, sistemazione biciclette e briefing sull'itinerario.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Giorno 2 Giro fra le città medievali di Spello - Montefalco - Bevagna - Torgiano

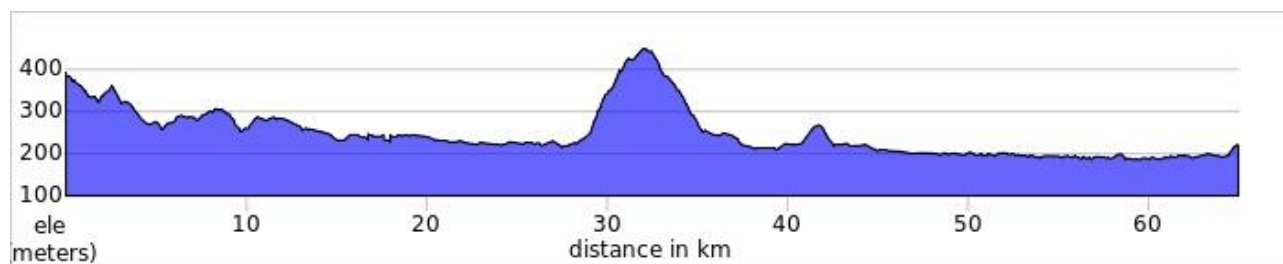
Questa mattina avrete tempo per vagare per le stradine di Spello e per visitare la chiesa di S. Maria Maggiore dove il Pinturicchio ci ha lasciato uno dei suoi capolavori. L'itinerario continuerà nella Valle di Spoleto passando per Foligno. Dopo una breve, ma ripida salita si arriverà a Montefalco,

soprannominata la 'Ringhiera dell'Umbria' per il magnifico panorama che da qui si può godere. La modesta chiesa francescana, decorata nel 15° e 16° secolo con splendidi affreschi da Benozzo Bozzoli ed il Perugino. La prossima città sarà Bevagna, la cui piazza principale con le due chiese romaniche ed il palazzo comunale offrirà un piacevole aspetto medievale. Il pernottamento sarà a Torgiano, dominante la valle del Tevere alla confluenza con il Chiascio. Nel palazzo Graziano-Baglioni ha sede il Museo del Vino, che varrà sicuramente la pena di essere visitato. Accanto al museo vi è l'osteria della famiglia Lungarotti. Qui potrete visitare la cantina e assaggiare i loro vini eccellenti (solo su prenotazione).

Pernottamento e prima colazione a Torgiano

Distanza: 64 km

Dislivello: + 552m -718m



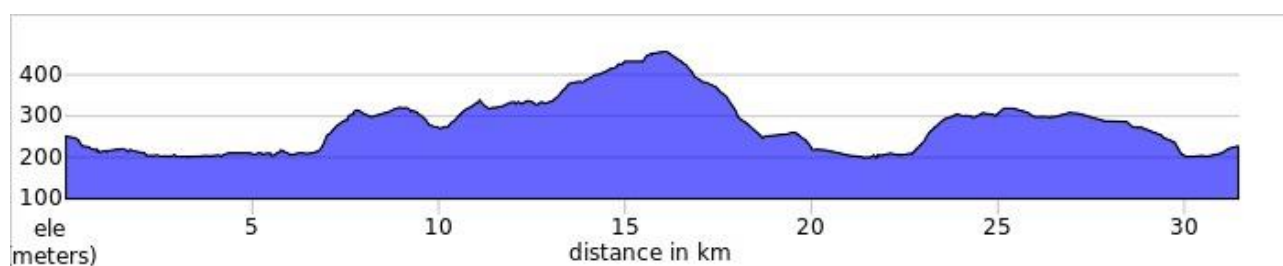
Giorno 3 Visita di Perugia

Oggi potrete fare un tour nella vicina città Perugia, il cui centro storico, situato su di un colle, conserva ancora gran parte del suo fascino medievale e rinascimentale. Questa città è piena di vita, vanta un'importante università e bellissime chiese e musei che danno alla città un aspetto imponente.

Pernottamento e prima colazione a Torgiano

Distanza: 34 km

Dislivello: + 503m -526m



Giorno 4 Torgiano - Passignano, Lago Trasimeno

Il quarto giorno pedalerete attraversando un paesaggio leggermente collinare per poi godere, alla fine, della magnifica vista sul Lago Trasimeno e le sue isole. Passerete il piccolo villaggio di pescatori di S. Feliciano da dove partono i traghetti per l'isola Polvese. Pedalando lungo la pista ciclabile (strada bianca) raggiungerete Passignano, una cittadina sulle sponde del lago, ricca di storia e natura, arte e folklore, tranquilla e vivace allo stesso tempo. Passignano ha una spiaggia

situata nei pressi del centro. Da qui potrete anche decidere di visitare l'unica isola abitata del Lago Trasimeno, l'isola Maggiore.

Pernottamento e prima colazione a Passignano

Distanza: 51 km

Dislivello: + 472m - 422m



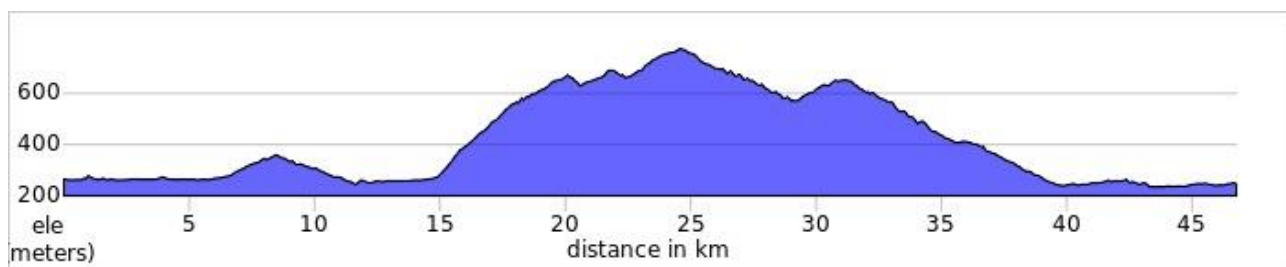
Giorno 5 Lago Trasimeno - Umbertide

L'itinerario di oggi attraverserà uno scenario incontaminato fino alla tranquilla cittadina di Umbertide, il cui centro abitato è dominato da una maestosa torre, ciò che rimane di un castello risalente al 1385. Sarà un percorso collinare con viste panoramiche meravigliose. Dopo una salita, raggiungerete Castel Rigone, affacciata sul lago. Seguirà una bella pedalata lungo un crinale con bellissime viste su entrambi i lati. Una meritata discesa vi condurrà infine nella valle del Tevere. Il vostro Hotel sarà situato in campagna, proprio fuori Umbertide, dotato di ristorante e piscina!

Pernottamento e prima colazione a Umbertide

Distanza: 47 km

Dislivello: + 837m - 855m



Giorno 6 Da Umbertide a Gubbio

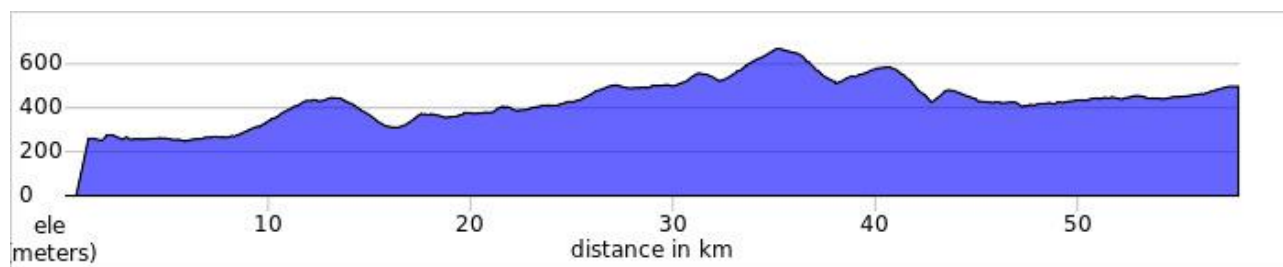
Oggi prima passerete per Umbertide e poi salirete verso Montone, una cittadina tipica umbra, dove il tempo sembra essersi fermato. Poi un'altra piccola città sulla collina, Pietralunga, prima di raggiungere la città fortificata di Gubbio. Varrà la pena di visitare i suoi palazzi, il teatro romano ed il monastero di S. Ubaldo, che è costruito a 827m di altitudine ed è raggiungibile per mezzo di una funivia.

Il vostro pernottamento sarà in un hotel *** o **** stelle vicino al centro storico.

Pernottamento e prima colazione a Gubbio

Distanza: 58 km

Dislivello: + 904m - 667m



Giorno 7 Da Gubbio a Assisi

All'inizio di questa ultima tappa, vi sarà ancora una dura salita da affrontare, attraverso un paesaggio ondulato nella natura, ma dopo vi aspetterà una meritata e facile discesa verso la città Assisi. Pedalando attraverso il centro di questa cittadina, visiterete i suoi monumenti più importanti, come la Basilica di San Francesco, il Tempio di Minerva e la Basilica di Santa Chiara.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Distanza: 59 km

Dislivello: + 807m - 908m

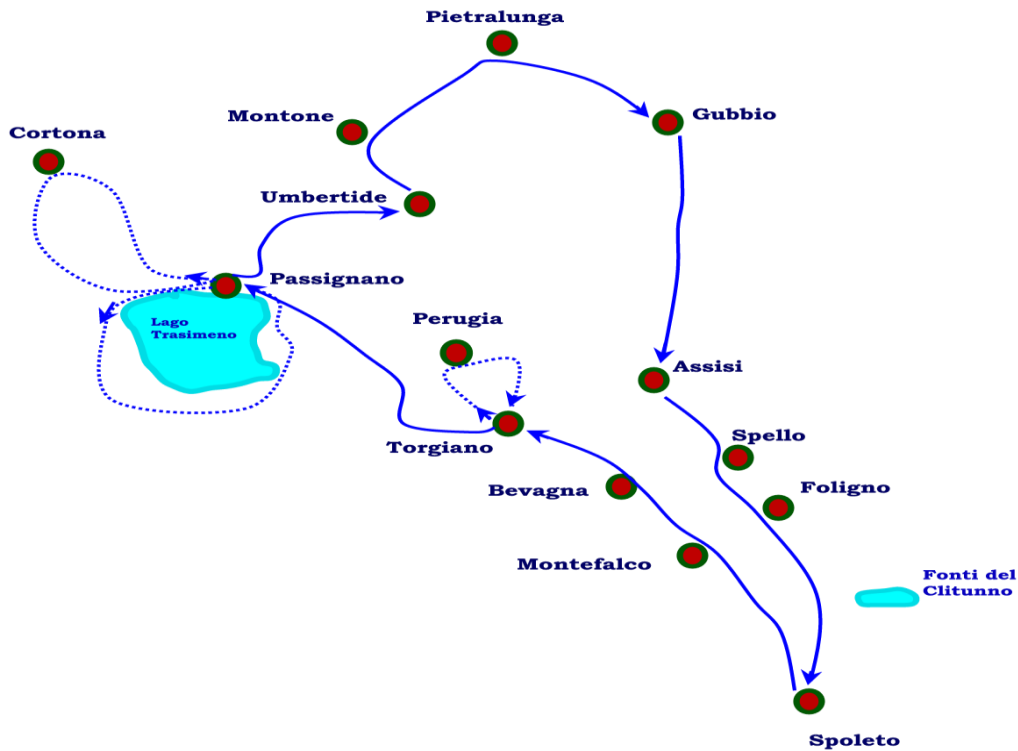


Giorno 8 Fine del tour

Prima colazione e termine dei nostri servizi

Programma del tour di 10 giorni / 9 notti

Discover Umbria 10 days



Giorno 1 Arrivo in hotel ad Assisi

Vedi sopra, descrizione giorno 1

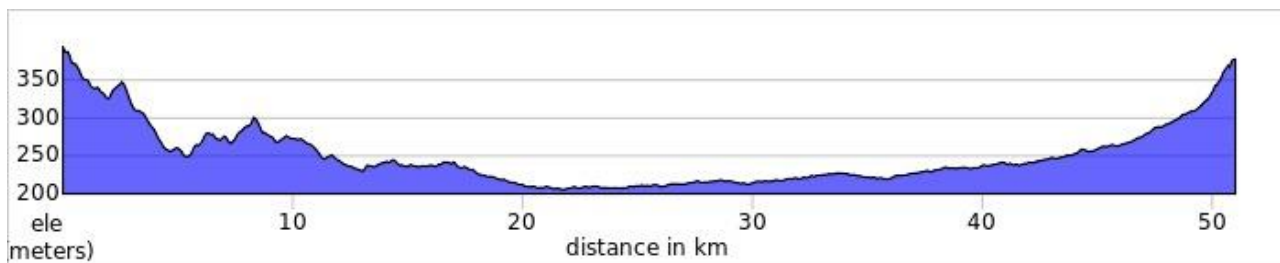
Giorno 2 A Spoleto passando per Spello e Foligno

Lascere il Vostro hotel e pedalerete sulle colline del Monte Subasio fino a raggiungere Spello. Avrete abbastanza tempo per visitarla. Una cittadina affascinante, alle pendici meridionali del Monte Subasio. In termini urbanistici, architettonici e artistici, Spello è una città estremamente interessante, con diverse testimonianze di epoca romana. Spello è anche chiamata città dei fiori, per i suoi vicioletti colorati decorati da piante e fiori. La città è conosciuta per la sua Infiorata in occasione del Corpus Domini. Dopo aver ripreso a pedalare nella valle, passerete il centro di Foligno e proseguirete fino ad abbracciare Spoleto. Il Vostro hotel *** o **** stelle sarà situato nel centro storico di Spoleto.

Pernottamento e prima colazione a Spoleto

Distanza: 52 km

Dislivello: + 326m - 338m



Giorno 3 Spoleto - Montefalco - Bevagna - Torgiano

Pedalando in un paesaggio leggermente ondulato vedrete già Montefalco in lontananza ... per raggiungere questa città dovrete prima affrontare una ripida salita. Montefalco è ben conosciuta come la 'Ringhiera dell'Umbria', per il suo fantastico panorama sulla Valle Umbra. Artisti come Benozzo Gozzoli ed il Perugino hanno affrescato la chiesa di San Francesco, oggi divenuta un museo. Montefalco è famosa per i suoi vini eccellenti, il Rosso di Montefalco D.O.C. ed il Sagrantino D.O.C.G, prodotto sulle colline soleggiate intorno alla città: naturalmente è quasi impossibile lasciare la città senza degustarli in una delle tante enoteche.

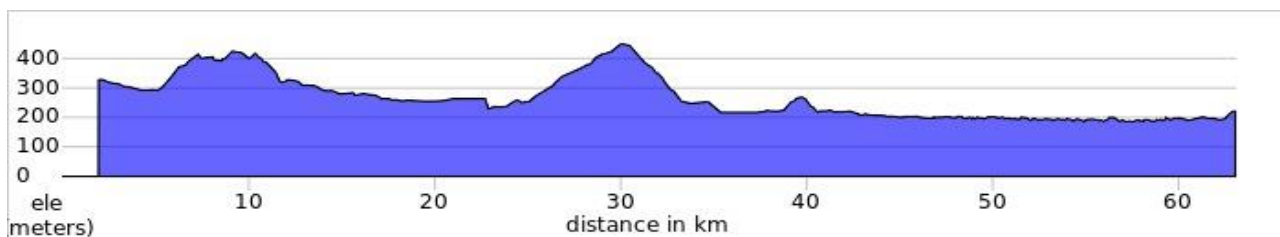
Da Montefalco proseguirete in discesa verso Bevagna. Qui, la piazza medievale con le sue due chiese romaniche è un vero punto d'incontro per i socievoli abitanti della cittadina. Dopo un'ultima leggera salita, raggiungerete Torgiano, alla confluenza dei fiumi Chiascio e Tevere. Il vostro hotel sarà nel tranquillo centro storico di Torgiano. Da visitare sicuramente il museo del vino e l'osteria della famiglia Lungarotti, dove potrete degustare i loro eccellenti vini.

Pernottamento in hotel *** o *****.

Pernottamento e prima colazione a Torgiano

Distanza: 63 km

Dislivello: + 553m - 721m



Giorno 4 Perugia e ritorno a Torgiano

Vedete la descrizione del giorno 3 del tour di 8 giorni

Giorno 5 Da Torgiano al Lago Trasimeno

Vedete la descrizione del giorno 4 del tour di 8 giorni

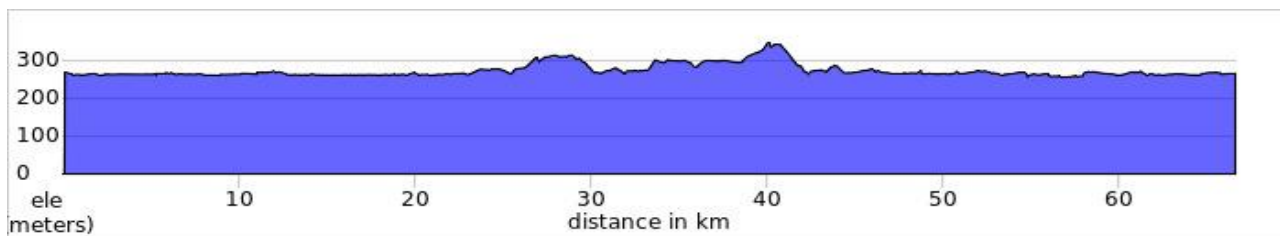
Giorno 6 Tour del Lago Trasimeno

Oggi potrete concedervi un giorno di riposo o pedalare attorno al lago, passando le cittadine di Passignano e Castiglione del Lago. In alternativa, varrà sicuramente la pena di visitare una delle isole facendo un giro in traghetto.

Pernottamento e prima colazione a Passignano

Distanza: 57 km

Dislivello: + 369m - 373m



Oppure

Giro della città etrusca di Cortona

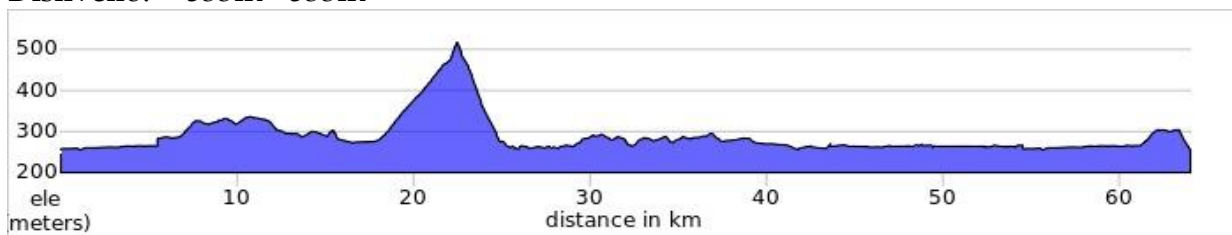
Dopo la prima colazione, pronti in sella per andare a scoprire la città etrusca di Cortona, situata in Toscana. Questa incantevole cittadina è costruita in cima ad una collina e dovrete pedalare in salita per raggiungerla, ma una volta arrivati, godrete di una splendida ed unica vista panoramica sulla Val di Chiana. La città venne fondata dagli Etruschi e conserva tuttora molte testimonianze del periodo etrusco. Cortona vanta anche opere d'arte di grandi artisti rinascimentali come Luca Signorelli e il Beato Angelico, senza dimenticare Pietro di Cortona, artista barocco.

Cortona è un centro artistico e culturale molto importante per la valle e pertanto queste caratteristiche renderanno la visita alquanto piacevole. Tutti possono trovare qualcosa di interessante: amanti della storia dell'arte, della natura, dell'avventura, dell'enogastronomia ma anche della moda e dello shopping. Interessanti sono anche il museo archeologico ed il Museo Diocesano con le loro varie opere. Dopo la vostra visita, scenderete di nuovo nella valle lungo tranquille stradine e tornerete a Passignano.

Pernottamento e prima colazione a Passignano

Distanza: 54 km

Dislivello: + 533m - 533m



Giorno 7 Dal Lago Trasimeno a Umbertide

Vedete la descrizione giorno 5 del tour di 8 giorni

Giorno 8 Da Umbertide a Gubbio

Vedete la descrizione giorno 6 del tour di 8 giorni

Giorno 9 Da Gubbio ad Assisi

Vedete la descrizione giorno 7 del tour di 8 giorni

Giorno 10 Fine del tour

Prima colazione e termine dei nostri servizi

Hotel: *** of ****

Prezzi per persona 2025:

8 gg Standard con Hotel da Angelo *** 900m / Hotel Viole 3 km dal centro storico di Assisi	Prezzi
In camera doppia B&B	667,00
In camera singola B&B	892,00
Viaggiatore singolo B&B	957,00
3° persona in camera tripla B&B	378,00
Supplemento mezza pensione	185,00
8 gg Standard con Hotel la Terrazza *** 900m dal centro storico di Assisi	
In camera doppia B&B	724,00
In camera singola B&B	938,00
Viaggiatore singolo B&B	1.003,00
3° persona in camera tripla B&B	380,00
Supplemento mezza pensione	195,00
8 gg Superior hotel o camere	
In camera doppia B&B	952,00
In camera singola B&B	1.329,00
Viaggiatore singolo B&B	1.394,00
3° persona in camera tripla B&B	507,00
Supplemento mezza pensione	261,00
Noleggio ibride	90
E-bike	195
Gravel	205
Casco	5
10 giorni Standard con Hotel da Angelo *** 900m / Hotel Viole 3 km dal centro storico di Assisi	Prezzi
In camera doppia B&B	784,00
In camera singola B&B	1.050,00
Viaggiatore singolo B&B	1.120,00
3° persona in camera tripla B&B	449,00
Supplemento mezza pensione	230,00
Supplemento Festival Spoleto 27/06-13/07 incl	20,00 p.p.p.n.
10 giorni Standard con hotel *** 900m dal centro storico di Assisi	
In camera doppia B&B	860,00
In camera singola B&B	1.125,00
Viaggiatore singolo B&B	1.195,00
3° persona in camera tripla B&B	473,00
Supplemento mezza pensione	240,00
Supplemento Festival Spoleto 27/06-13/07 incl	20,00 p.p.p.n.

10 giorni Superior Hotel	
In camera doppia B&B	1.170,00
In camera singola B&B	1.598,00
Viaggiatore singolo B&B	1.668,00
3° persona in camera tripla B&B	590,00
Supplemento Festival Spoleto 27/06-13/07 incl	20,00 p.p.p.n.
Supplemento mezza pensione	286,00
Bici ibride	100
E-bike	235
Gravel	245
Casco	5

Entrambi i tour possono essere estesi di 1 notte extra: prezzi su richiesta

Servizi inclusi:

- Informazioni sul tour e materiale informativo
- 7 o 9 notti e prime colazioni
- 7 o 9 cene se avrete prenotato la mezza pensione
- Trasporto bagagli da hotel a hotel
- Servizio di assistenza, emergenza
- App Ride with Gps con tracce e descrizioni del tour. PDF con Itinerari e mappe cartacei su richiesta mandato con e-mail
- Briefing sull'itinerario il giorno di arrivo
- Parcheggio durante il tour gratuito (non in Hotel dal Moro)

Non incluso nel tour

- Tassa di soggiorno locale da pagare direttamente in albergo.
L'importo dipende dalla città e dalla categoria dell'hotel

Le nostre bici: bici da trekkin, E-bike of gravel 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



