I tesori della verde valle umbra (C006UMB)

In bicicletta in Umbria: Scopri il cuore verde d'Italia
Un tour in bicicletta di 7 giorni

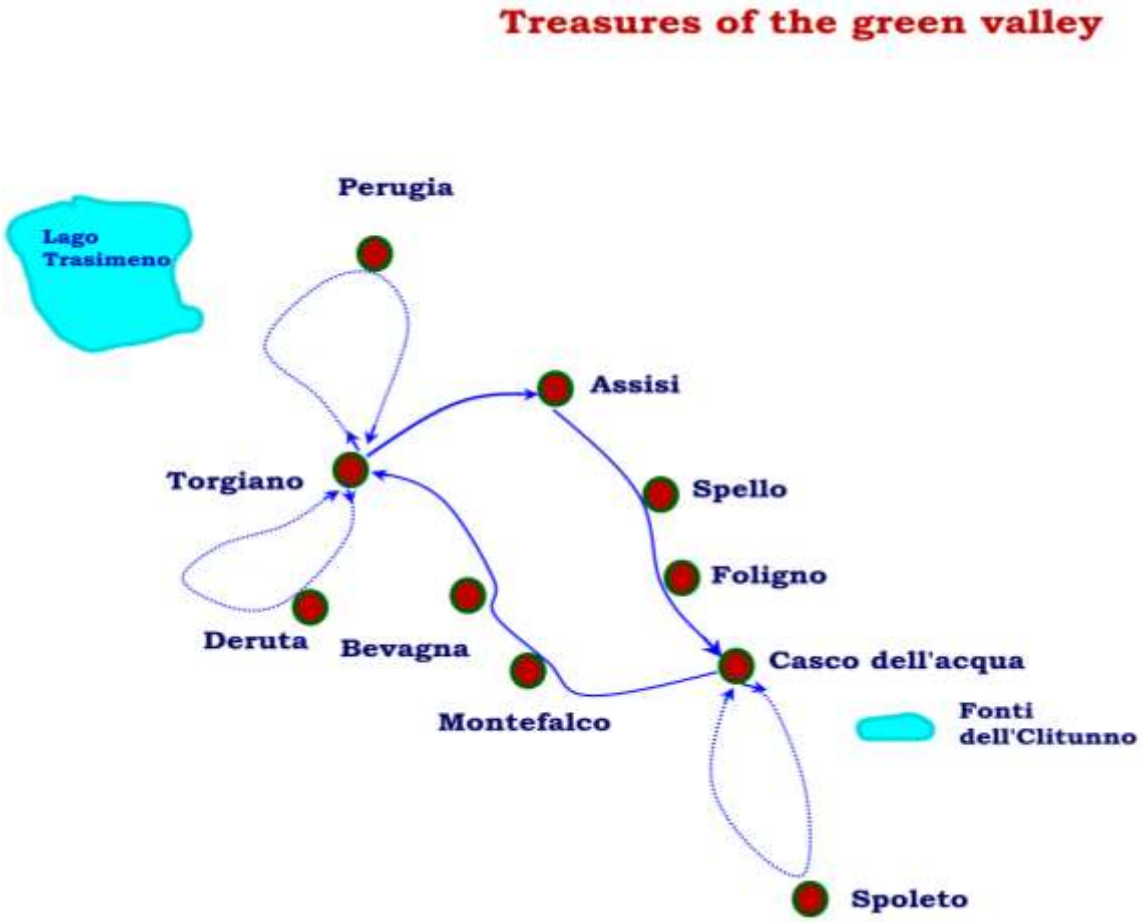


Meravigliosa Umbria

Vivi l'esperienza unica del **ciclismo in Umbria**, il cuore verde d'Italia, dove tranquille strade di campagna attraversano paesaggi di straordinaria bellezza. Pedala tra **campi colorati**, dolci colline coperte da **uliveti argentati** e **vigneti fertili** che producono alcuni dei migliori vini italiani.
Fin dai tempi dei Romani, l'Umbria è stata lodata per la sua natura incontaminata e il suo fascino autentico. La regione è ricca di **laghi, fiumi, sorgenti, torrenti di montagna e cascate**, offrendo ai ciclisti scenari rilassanti e sempre diversi.
Questo **tour in bicicletta facile e rilassato** è perfetto per chi desidera pedalare senza fretta, godendo del paesaggio e della cultura locale. Il percorso si snoda principalmente nella valle fertile della **Valle Umbra**, con solo qualche leggera salita. Le brevi tappe giornaliere lasciano ampio tempo per visitare i borghi e le città lungo il tragitto.
Attraverserai **vivaci città medievali** come **Assisi, Spello, Spoleto, Montefalco, Bevagna** e **Perugia**, ognuna con la sua storia, arte e atmosfera umbra autentica.
Il tour inizia e termina nei pressi di **Assisi**, la città natale di San Francesco, situata sulle pendici del Monte Subasio. La rocca, che domina la città da 505 metri di altitudine, offre panorami spettacolari sulla valle.
Nel **primo giorno di ciclismo**, passerai per **Spello**, un borgo medievale incantevole noto per i suoi vicoli fioriti e il suo fascino pittoresco. Da lì, la strada panoramica attraversa la valle fino a **Casco dell'Acqua**, immerso nella natura lungo il **fiume Clitunno**, un luogo di pace e tranquillità.

Il giorno successivo raggiungerai **Spoleto**, una delle città più affascinanti dell'Umbria, dove potrai visitare il teatro romano, la cattedrale e il maestoso **Ponte delle Torri**.
La **seconda parte del viaggio** ti porterà verso **Montefalco**, il "balcone dell'Umbria", celebre per il vino **Sagrantino**, poi verso **Bevagna**, **Torgiano** e infine **Perugia**, il capoluogo di provincia, ricco di palazzi rinascimentali, musei, chiese imponenti e vivaci stradine per lo shopping.
L'ultima tappa segue tranquille strade di campagna fino al ritorno ad Assisi. Da lontano, la città appare in tutto il suo splendore – una vista emozionante che segna la conclusione perfetta del tuo **viaggio in bicicletta in Umbria**.

Il Viaggio in Breve



Partecipanti: minimo 1 persona

Partenze: Tutti i giorni da 1° aprile a 31 ottobre, tranne da 08/08 al 22/08/2027

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 24 km e 54 km
Totale km: minimo 178 km e massimo 203 km

Programma in breve:

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
Giorno 2 Casco dell'Acqua (24 km)
Giorno 3 Giro ad anello a Spoleto e pernottamento a Casco dell'Acqua (44 km o 50,5 km)
Giorno 4 Torgiano passando Montefalco o no (51,5 o 54 km)
Giorno 5 giro ad anello a Perugia (33 km)
oppure
Giro ad anello a Deruta (31 km o 47 km)
Giorno 6 Assisi (27 km)
Giorno 7 Partenza dopo la prima colazione

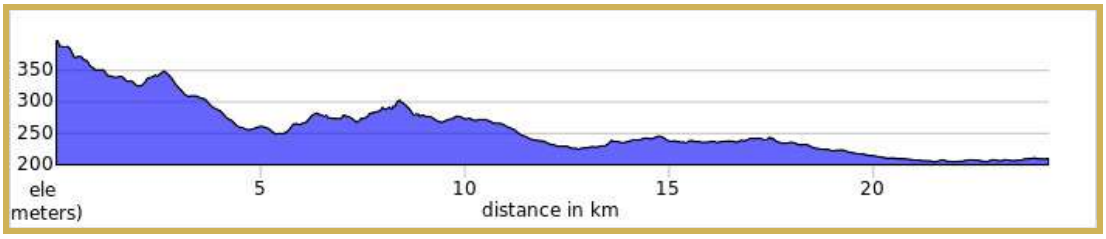
Il Programma Giornaliero

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
Benvenuti ad Assisi, la celebre città di San Francesco e Patrimonio Mondiale dell'UNESCO. Adagiata sulle pendici del Monte Subasio, con vista sulla verde Valle Umbra, Assisi è un luogo in cui arte, storia e spiritualità convivono in perfetta armonia.
Se arrivi presto, approfitta del tempo per passeggiare tra le stradine acciottolate, le piazze fiorite e i suggestivi vicoli del centro storico. Fermati in una delle caffetterie per gustare un buon *gelato* o un cappuccino, mentre ammiri il panorama sull'Umbria.
Tra i monumenti più importanti da visitare ci sono la Basilica di San Francesco, con i famosi affreschi di Giotto, la Basilica di Santa Chiara, la Rocca Maggiore e il Foro Romano. Assisi offre anche interessanti musei e splendide vedute panoramiche.

Pernottamento con colazione in hotel 3 stelle (o su richiesta 4 stelle) ad Assisi.

Giorno 2 – Assisi → Spello → Foligno → Casco dell'Acqua
Dopo la colazione inizia la tua prima tappa in bicicletta in Umbria. Lasci Assisi seguendo le dolci pendici del Monte Subasio in direzione di Spello, uno dei borghi più belli d'Italia.
Spello, conosciuta come la "Città dei Fiori", incanta con i suoi vicoli decorati da piante e fiori colorati, le mura romane e le torri medievali. Ogni anno, per il Corpus Domini, il borgo si riempie di spettacolari tappeti floreali durante l'Infiorata di Spello.
Dedica un po' di tempo a visitare la Chiesa di Santa Maria Maggiore con gli affreschi del Pinturicchio e goditi l'atmosfera rilassata del centro storico. Poi scendi verso la valle e raggiungi Foligno, una città vivace che unisce storia e modernità. Ammira la Piazza della Repubblica, la facciata romanica del Duomo, e passeggia per le strade animate. Lasciando Foligno, pedali tra campi colorati, uliveti e corsi d'acqua, fino a raggiungere Casco dell'Acqua, un piccolo borgo immerso nella natura lungo il fiume Clitunno. Qui soggiornerai in una casa di campagna accogliente, dove regnano tranquillità, ospitalità e paesaggi autentici umbri.

Pernottamento e prima colazione a Casco dell'Acqua
Distanza: 24 km
Dislivello: +146m –331m
Asfaltato: 95%; Non Asfaltato: 5%

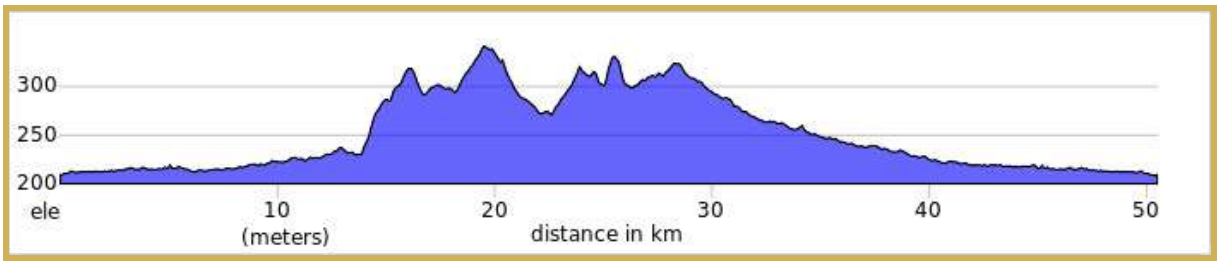


Giorno 3 Casco dell'Acqua → Spoleto → Casco dell'Acqua
Questa mattina pedalerai tra uliveti, vigneti e dolci colline umbre verso Spoleto, una delle città più affascinanti del centro Italia. Da lontano si distingue già la maestosa Rocca Albornoziana, la fortezza che domina la città medievale costruita sul pendio della collina.
Il centro storico di Spoleto è racchiuso entro antiche mura medievali, ancora in gran parte intatte, e custodisce un ricco patrimonio artistico e architettonico.

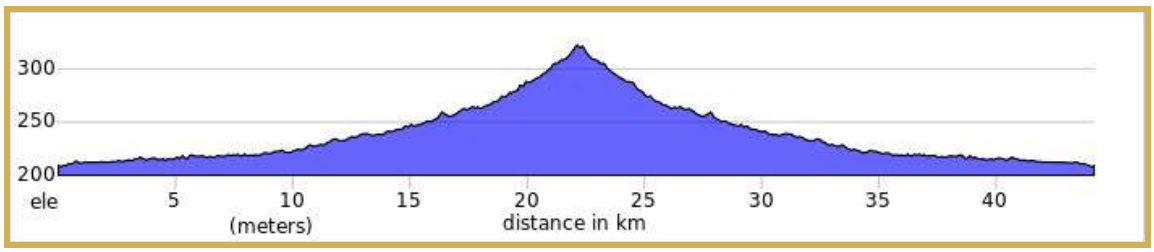
La città è famosa in tutto il mondo per il prestigioso Festival dei Due Mondi, che si tiene ogni anno tra la fine di giugno e l'inizio di luglio. Durante il festival, Spoleto si anima di concerti, spettacoli teatrali e mostre che trasformano le sue piazze e strade in un grande palcoscenico internazionale. Da non perdere il Duomo di Santa Maria Assunta con gli affreschi di Filippo Lippi, il Teatro Romano con il Museo Archeologico, e la suggestiva Casa Romana. Consigliata anche una passeggiata sul celebre Ponte delle Torri, l'antico acquedotto con una vista spettacolare sulla valle. Terminata la visita, rientri lungo la pista ciclabile della Valle Umbra verso Casco dell'Acqua, godendoti la tranquillità e i colori del paesaggio rurale.

Pernottamento e prima colazione a Casco dell'Acqua

Itinerario lungo
Distanza: 50,5 km
Dislivello: +329m –329m
Asfaltato: 94%; Non Asfaltato: 6%



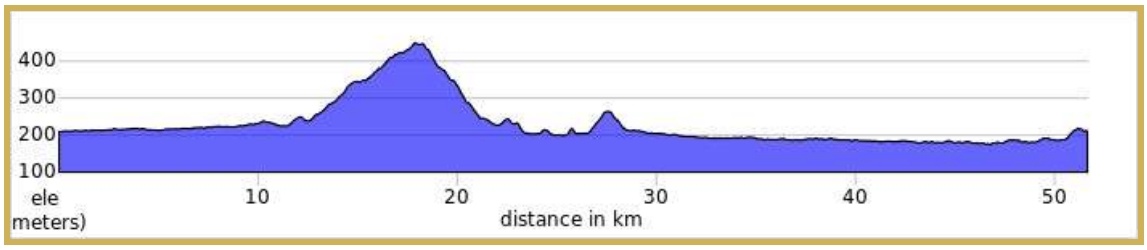
Itinerario breve
Distanza: 44 km
Dislivello: +184m -184m
Asfaltato: 99%; Non Asfaltato: 1%



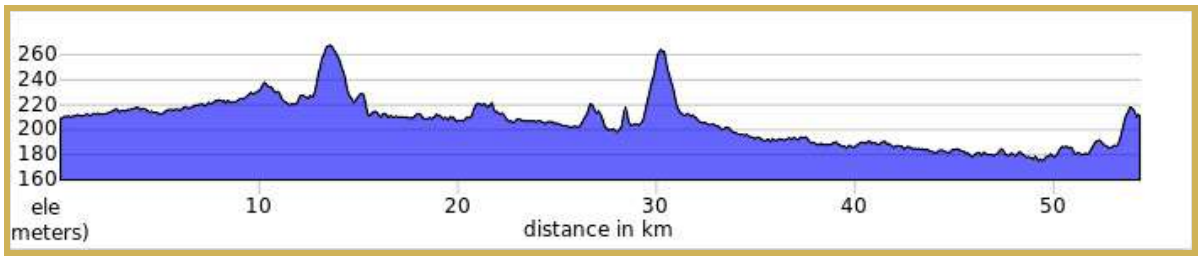
Giorno 4 Casco dell'Acqua → Montefalco → Bevagna → Torgiano
Oggi pedalerai attraverso un paesaggio dolcemente collinare, punteggiato di vigneti e uliveti. Da lontano appare Montefalco, arroccata su una collina. Ai suoi piedi puoi scegliere se continuare lungo la valle fino a Bevagna, oppure affrontare la salita fino a Montefalco – una breve ma intensa sfida che ti ricompenserà con una vista mozzafiato.
A 472 m s.l.m., Montefalco è conosciuta come il "balcone dell'Umbria" per il suo panorama spettacolare sulla Valle Umbra e le città di Assisi, Spello e Perugia. Nel centro storico potrai

visitare il Museo di San Francesco, dove sono conservati capolavori di Benozzo Gozzoli e Perugino.
Montefalco è anche il cuore pulsante della strada del vino umbra, patria dei rinomati Rosso di Montefalco DOC e Sagrantino di Montefalco DOCG. Fermati in una enoteca o osteria per una degustazione di vini locali accompagnati da formaggi, salumi e bruschette all'olio d'oliva.
La discesa da Montefalco ti porta a Bevagna, un incantevole borgo con una piazza medievale circondata da una fontana e due chiese romaniche. È un luogo vivace e accogliente, ideale per una pausa rilassante.
Dopo un'ultima dolce salita raggiungi Torgiano, situata alla confluenza dei fiumi Chiascio e Tevere. Questa elegante cittadina è famosa per i suoi vini e per l'atmosfera rilassata. Il tuo hotel si trova nel tranquillo centro di Torgiano, perfetto per concludere la giornata.
Su richiesta, è possibile soggiornare in un hotel di categoria superiore a 5 stelle, fuori Torgiano.

Pernottamento e prima colazione a Torgiano
Itinerario alto passando Montefalco
Distanza: 51,5 km
Dislivello: +485m –483m
Asfaltato: 98%; Non Asfaltato: 2%



Itinerario basso NON passando per Montefalco
Distanza: 54 km
Dislivello: +360m –359m
Asfaltato: 93%; Non Asfaltato: 7%

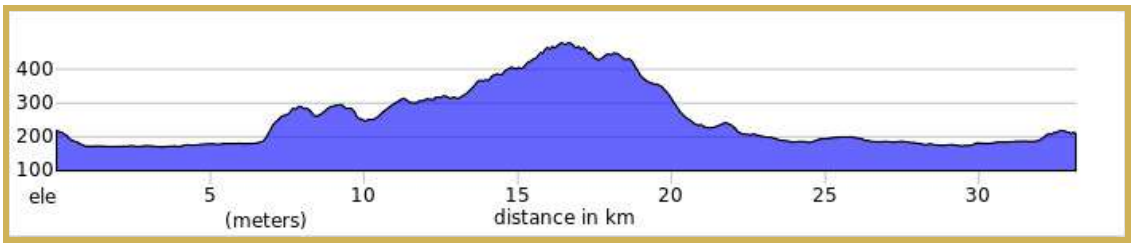


Giorno 5 Torgiano → Perugia o Deruta → Torgiano
Oggi puoi scegliere tra due splendidi itinerari ciclistici: una giornata culturale a Perugia oppure un anello panoramico verso Deruta, patria delle ceramiche.

Opzione 1 – Escursione a Perugia
Partendo da Torgiano, pedali lungo tranquille stradine di campagna circondate da vigneti e uliveti fino a raggiungere Perugia, il capoluogo dell'Umbria. Una salita ti porterà nel centro storico, situato su una collina con viste spettacolari sulla Valle Umbra.
Qui potrai scoprire un vero tesoro d'arte e storia: il Palazzo dei Priori, la Fontana Maggiore, il Duomo di San Lorenzo, eleganti palazzi rinascimentali e musei ricchi di capolavori.
Perugia è anche famosa per il cioccolato Baci Perugina e per il celebre Umbria Jazz Festival, che ogni estate riempie la città di musica e vita.

Dopo la visita, goditi la discesa verso Torgiano, dove potrai rilassarti degustando un bicchiere di Grechetto o Rosso di Torgiano DOC.

Distanza: 33 km
Dislivello: +488m –493m
Asfaltato: 88%; Non Asfaltato: 12%

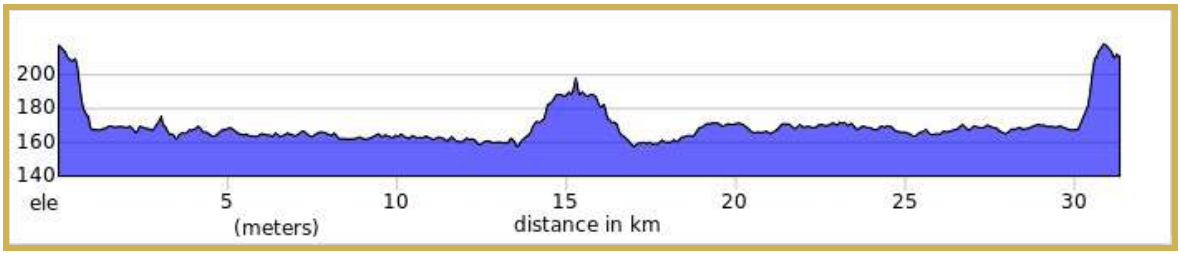


2. Anello panoramico Deruta e Casalalta
Se preferisci una giornata più tranquilla, pedala verso **Deruta**, a soli 6 km da Torgiano. Questo borgo medievale è **famoso in tutto il mondo per le sue ceramiche artistiche**, la cui tradizione risale agli **Etruschi**. Oggi le botteghe artigiane continuano a produrre pezzi unici, esposti anche nei più importanti musei internazionali, come il **Victoria and Albert Museum di Londra**.
Visita il **Museo delle Ceramiche** e la **Pinacoteca Comunale**, poi prosegui fino al **Santuario della Madonna dei Bagni**, costruito dopo un miracolo avvenuto nel 1657. All'interno, oltre **600 mattonelle votive** testimoniano la fede e la maestria ceramica locale.
Il percorso continua attraverso un paesaggio collinare di rara bellezza, toccando borghi tipici come **Casalalta**, prima di rientrare nella **Valle del Tevere** e tornare a **Torgiano**.
Non perdere il **Museo del Vino** e una **degustazione presso l'Osteria Lungarotti**, dove potrai assaggiare i vini più rinomati della regione.

Itinerario più lungo e più alto
Distanza: 47 km
Dislivello +592m –598m
Asfaltato: 70%; Non Asfaltato: 30%

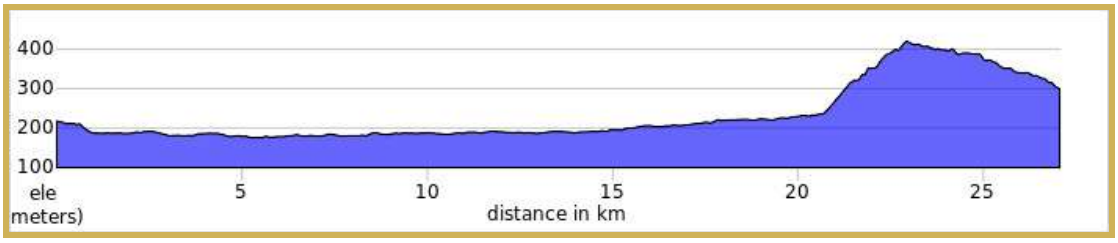


Itinerario più breve & basso
Distance: 31 km
Dislivello: +170m –175m
Asfaltato: 73%; Non Asfaltato: 27%



Giorno 6 Torgiano → Assisi
L'ultima tappa della tua vacanza in bici è dolce e suggestiva. Attraversi la **Valle Umbra** lungo strade tranquille, tra vigneti, campi e uliveti.
In lontananza si staglia **Assisi**, costruita sulle pendici del Monte Subasio. Prima di salire verso il centro storico, ti consigliamo una sosta a **Santa Maria degli Angeli**, dove sorge la **Basilica** che custodisce la **Porziuncola**, la piccola cappella tanto cara a **San Francesco d'Assisi**.
Una breve ma ripida salita ti porterà nel cuore del centro storico, un luogo unico per spiritualità e bellezza. Visita la **Basilica di San Francesco**, con gli affreschi di **Giotto, Simone Martini, Cimabue** e **Pietro Lorenzetti**, e passeggia tra le stradine di pietra del borgo.
Il tuo **tour in bicicletta in Umbria** termina dove tutto è iniziato: ad **Assisi**.
Su richiesta, è possibile pernottare in un **hotel di categoria superiore**.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi
Distanza: 27 km
Dislivello: +292m –208m
Asfaltato: 92%; Non Asfaltato: 8%



Giorno 7 Fine del tour
Prima colazione e termine dei nostri servizi di questo tour attraverso la splendida valle verde.

Hotels: standard, superior e Country House

Prezzo: da € 580

Polizza di Cancellazione:
- Fino a 30 giorni prima dell'inizio del viaggio: € 30
- 29-21 giorni prima dell'inizio del viaggio: 30% del costo complessivo
- 20-14 giorni prima dell'inizio del viaggio: 50% del costo complessivo
- 13-6 giorni prima dell'inizio del viaggio: 75% del costo complessivo
- 5 giorni- inizio viaggio: 100% del costo complessivo

Il prezzo include:
- 6 pernottamenti con prima colazione
- Informazioni sul tour: lista hotel e info Umbria
- Trasporto bagagli da hotel a hotel
- Assistenza client in caso di emergenza
- App Ride with Gps con tracce, itinerari e informazioni sul percorso. Accesso con codice QR. PDF con descrizioni cartacee dei percorsi e mappe nell'App

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

- Briefing sull'itinerario il giorno di arrivo
- Parcheggio gratuita tranne a Hotel dal Moro****

Le nostre biciclette a noleggio: Ibride, E-Bikes e Gravel
Le biciclette sono fornite con borsa, lucchetto, porta cellulare (1 x camera), camera d'aria e pompa.

Ecologico Tours & Meravigliosa Umbria

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