De schatten van een groene Vallei

Een 8- daagse / 7 nachten reis(C007UMB)



Meravigliosa Umbria

Ontdek de stille schoonheid van Umbrië, het "groene hart" van Italië, tijdens een ontspannen 7-daagse fietsvakantie die is ontworpen voor comfort en plezier. Volg rustige landwegen door een landschap dat onaangeroerd lijkt door de tijd — een mozaïek van glooiende heuvels, in de zon glinsterende olijfgaarden en wijngaarden die enkele van Italië's meest gevierde wijnen voortbrengen.

Sinds de tijd van de oude Romeinen wordt Umbrië gewaardeerd om zijn natuurlijke harmonie en rustige charme. Kristalheldere rivieren, sprankelende bronnen en weelderige valleien vormen een voortdurend veranderend decor dat elke dag fietsen tot een genot maakt.

Deze ontspannen versie van onze **Treasures of the Green Valley**-tour biedt een rustig tempo met overwegend vlakke routes door de vruchtbare Valle Umbra, en slechts enkele zachte klimmetjes. De dagelijkse afstanden zijn aangenaam kort, zodat je volop de tijd hebt om historische stadjes te verkennen, te pauzeren voor een cappuccino of gewoon te genieten van het uitzicht over het platteland.

Je reis begint en eindigt nabij Assisi, het spirituele hart van Umbrië en de geboorteplaats van Sint Franciscus. Vanaf het kasteel op de heuveltop strekken panoramische uitzichten zich uit over de vallei beneden — een adembenemend tafereel dat de toon zet voor de komende dagen.

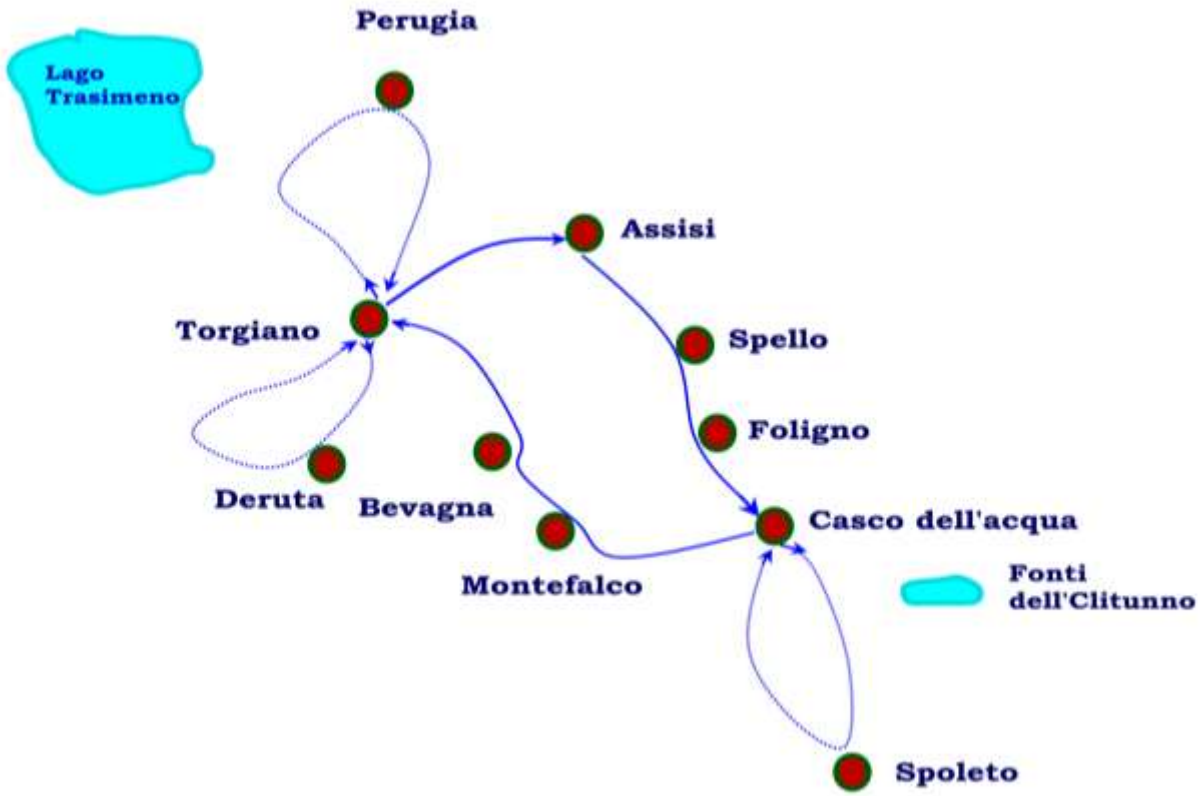
Op je eerste dag fiets je door **Spello**, een juweel van middeleeuwse architectuur met met bloemen versierde steegjes en oude stenen muren. Vervolgens ga je verder over de vruchtbare vlaktes naar **Casco dell'Acqua**, een vredig gehucht aan de rivier de Clitunno, omringd door groen en vogelgezang.

De route leidt daarna naar **Spoleto**, een betoverende stad vol kunst en geschiedenis. Ontdek het Romeinse theater, de indrukwekkende kathedraal en de dramatische **Ponte delle Torri**, een adembenemend symbool van middeleeuwse techniek.

In het tweede deel van de tour fiets je door het hart van de Valle Umbra naar **Montefalco**, bekend als het "Balkon van Umbrië" vanwege het wijdse uitzicht en de beroemde Sagrantino-wijn. Daarna gaat het verder naar **Bevagna**, waar je een extra nacht blijft om te ontspannen en de middeleeuwse piazza, ambachtelijke ateliers en authentieke trattoria's te verkennen. Deze pauze zorgt voor een kortere, comfortabelere rit de volgende dag richting **Torgiano**, een charmant stadje dat bekendstaat om zijn voortreffelijke wijnen en olijfolie.
Je avontuur eindigt in **Perugia**, de levendige hoofdstad van de provincie. Renaissancistische paleizen, elegante pleinen, musea en levendige straten vol cafés vormen het perfecte slot van je reis.

De perfecte afsluiting
Je reis eindigt wanneer je terugkeert richting **Assisi**, waarvan de schitterende basiliek boven de vallei uittorent. Een passend einde van een week vol ontdekkingen — langs wijngaarden, historische stadjes en het rustige landschap dat Umbrië tot een van de meest betoverende regio's van Italië maakt.

De reis in het kort



Deelnemers: vanaf 1 persoon

Periode: van 1 april tot 31 oktober (uitgesloten 08/08 - 22/08/2027)

Dag afstanden tussen 24 en 50,5 km
Totale km: minimum 179 km en maximum 204 km

Niveau: 2
Het landschap is veelal glooiend tot heuvelachtig. Tijdens deze tocht zijn de steile hellingen kort en de langere hellingen niet steil. De dag afstanden zijn beperkt en

liggen tussen de 24 en 50 km. Er is enige fietservaring vereist. Kinderen hebben fietservaring nodig.

Voor wie is deze fietsvakantie geschikt?
Deze ontspannen fietsvakantie in Umbrië is ideaal voor:

- Reizigers die houden van een rustig tempo en korte dagetappes
- Stellen of vrienden die cultuur, natuur en gastronomie willen combineren
- Iedereen die nieuw is in fietsvakanties en een comfortabele kennismaking met Midden-Italië zoekt

Hoogtepunten van deze fietsvakantie

- **Assisi –** Begin en eindig nabij de geboorteplaats van Sint Franciscus. Het kasteel en de basiliek bieden een onvergetelijk uitzicht over de vallei.
- **Spello –** Een prachtig bewaard gebleven middeleeuws stadje, beroemd om zijn geplaveide straatjes en kleurrijke bloemen.
- **Casco dell'Acqua –** Een vredig dorpje aan de rivier, omringd door velden en groen.
- **Spoleto –** Een van de meest betoverende steden van Umbrië, met een Romeins theater, indrukwekkende kathedraal en de iconische **Ponte delle Torri**.
- **Montefalco –** Het "Balkon van Umbrië", beroemd om zijn panoramische uitzichten en krachtige **Sagrantino-wijnen**.
- **Bevagna –** Geniet van een nacht in dit charmante stadje met een levendig plein, ambachtelijke ateliers en authentieke trattoria's.
- **Torgiano –** Een klein stadje dat bekendstaat om zijn verfijnde wijnen en olijfolietradities.
- **Perugia –** De levendige hoofdstad van de provincie, rijk aan renaissancekunst, cultuur en echte Italiaanse sfeer.

Programma
Dag 1 Aankomst in Assisi
Dag 2 Naar Casco dell'Acqua (24 km)
Dag 3 Rondrit naar Spoleto. Overnachting in Casco dell'Acqua (50,5 of 44 km)
Dag 4 naar Bevagna (25 o 27 km)
Dag 5 naar Torgiano (28 km)
Dag 6 Rondrit in de omgeving van Torgiano (47 of 31 km) of een bezoek aan Perugia (33 km). Overnachting in Torgiano
Dag 7 Naar Assisi (27 km)
Dag 8 Einde reis na het ontbijt





Het programma dag per dag

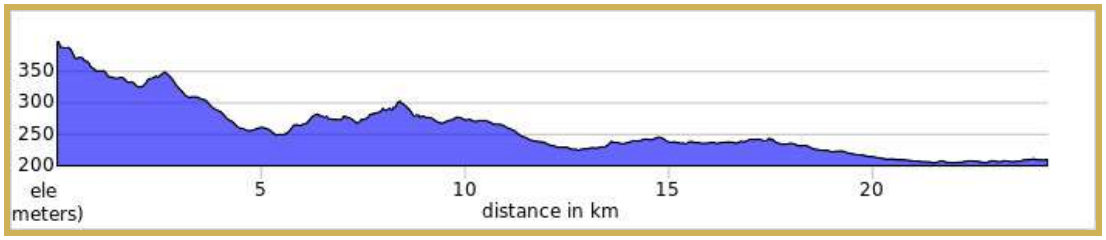
Dag 1 Individuele aankomst in Assisi
Welkom in **Assisi**, een van Italië's meest geliefde pelgrimsoorden en een **UNESCO Werelderfgoedlocatie**. Gelegen op de hellingen van de **Monte Subasio**, met uitzicht over de vruchtbare **Valle Umbra**, combineert Assisi spiritualiteit, kunst en geschiedenis in een unieke, vredige sfeer.
Als je vroeg aankomt, neem dan de tijd om deze betoverende middeleeuwse stad op je eigen tempo te ontdekken. Wandel door de kronkelende steegjes en geplaveide straatjes, bewonder de met bloemen versierde balkons en geniet op een zonnig plein van een romige gelato of een perfect gezette espresso.
Assisi is een waar openluchtmuseum vol kunst en architectuur. Mis zeker niet de **Basiliek van Sint-Franciscus**, versierd met prachtige fresco's van Giotto, de **Basiliek van Sint-Clara**, en het imposante **Rocca Maggiore**-fort dat hoog boven de stad uittorent. Bezoek ook het **Romeinse Forum**, lokale musea en ambachtelijke ateliers, en geniet van het panoramische uitzicht over het Umbrische platteland.
Overnachting in een comfortabel **3-sterrenhotel** (of op aanvraag 4-sterren) in Assisi — de ideale plek om te ontspannen en je voor te bereiden op je fietsvakantie door Umbrië.

Dag 2 – Assisi – Spello – Foligno – Casco dell'Acqua
Na het ontbijt begint je **fietstocht door Umbrië**. Je verlaat Assisi en volgt een schilderachtige route langs de zachte hellingen van de Monte Subasio richting het charmante stadje **Spello**.
Gelegen op de zuidelijke hellingen van de berg, is Spello een waar juweel van Umbrisch erfgoed. Omringd door oude Romeinse muren en bekroond met middeleeuwse torens, staat het bekend om zijn met bloemen gevulde straatjes en gastvrije sfeer. Als de "**Bloemenstad**" barst Spello in het voorjaar uit in kleur, vooral tijdens de beroemde **Infiorata di Spello**, wanneer tapijten van bloemen de straten omtoveren tot levende kunstwerken.
Neem de tijd om door de nauwe steegjes te dwalen, bezoek de **Santa Maria Maggiore** met de prachtige fresco's van Pinturicchio, en geniet van een drankje of lichte lunch in een van de lokale cafés voordat je verder fietst.

Vanuit Spello daal je zachtjes af naar de **Valle Umbra** en bereik je **Foligno**, een levendige stad waar geschiedenis en modern leven elkaar ontmoeten. Pauzeer op de **Piazza della Repubblica** om de romaanse gevel van de kathedraal te bewonderen en de lokale sfeer op te snuiven tussen winkels, bakkerijen en bars.

Na Foligno fiets je over rustige landweggetjes omringd door wijngaarden, olijfgaarden en goudkleurige velden. Dit is het ware Umbrië — rustig, vruchtbaar en tijdloos.
Je eindbestemming vandaag is **Casco dell'Acqua**, een vredig dorpje aan de rivier de Clitunno. Je verblijft in een gezellige landelijke accommodatie, omringd door natuur. Geniet van de rust, het kabbelende water en de oprechte gastvrijheid van deze bijzondere streek.

Overnachting met ontbijt in Casco dell'Acqua
Afstand: 24 km
Hoogteverschil: +146m –331m
Verhard: 95%; Onverhard: 5%



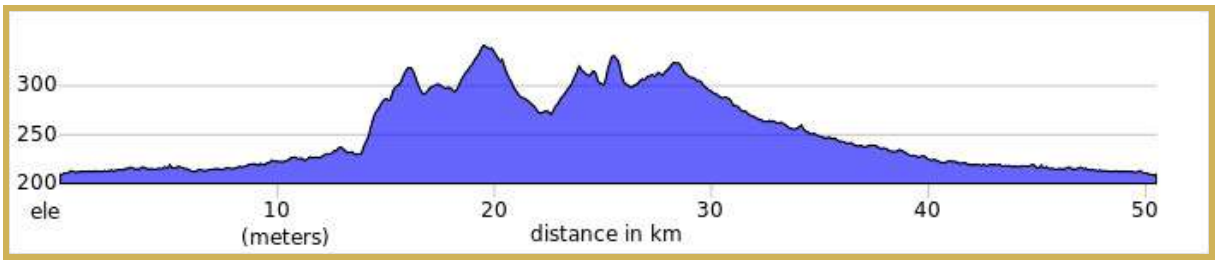
Dag 3 – Rondrit: Casco dell'Acqua → Spoleto → Casco dell'Acqua
Vandaag fiets je door een vredig lappendeken van **olijfgaarden, wijngaarden en glooiende heuvels** richting **Spoleto**, een van de meest betoverende stadjes van Midden-Italië. Al van verre zie je de imposante **Rocca Albornoziana**, de indrukwekkende burcht die trots boven de vallei uittorent en Spoleto al eeuwenlang bewaakt.

Wanneer je dichterbij komt, ontvouwt de skyline van Spoleto zich — een elegante mix van torens, koepels en oude stenen gebouwen, omringd door goed bewaarde middeleeuwse stadsmuren. Binnen deze muren ligt een historisch centrum vol kunst, cultuur en architectonische pracht. Spoleto is wereldwijd bekend dankzij het **Festival dei Due Mondi** ("Festival van de Twee Werelden"), een van Italië's meest prestigieuze evenementen voor podiumkunsten. Elk jaar tussen eind juni en begin juli bruist de stad van muziek, theater en dans, met artiesten en bezoekers van over de hele wereld.

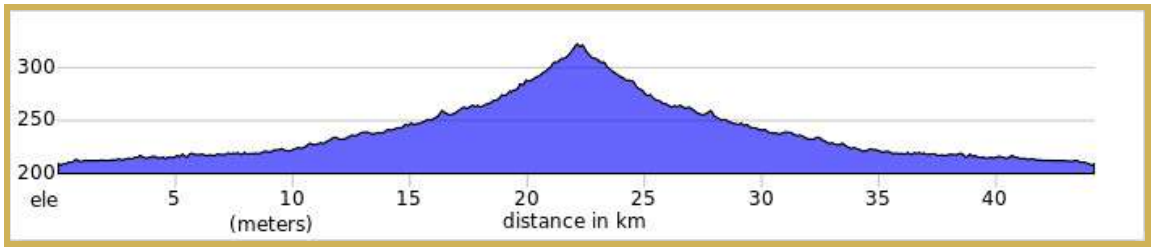
Buiten het festivalseizoen blijft Spoleto een ware culturele schat. Bezoek de **Kathedraal van Santa Maria Assunta**, met fresco's van **Filippo Lippi**, ontdek het **Romeinse theater** en het **Archeologisch Museum**, of bewonder de antieke mozaïeken in het **Casa Romana**. Een wandeling over de indrukwekkende **Ponte delle Torri**, de middeleeuwse brug en aquaduct, biedt onvergetelijke uitzichten over de vallei en de beboste heuvels.

Na deze culturele onderdompeling fiets je ontspannen terug via een **fietspad** dat door het rustige Umbrische platteland slingert, terug naar **Casco dell'Acqua**. Omringd door de geluiden van de natuur en het zachte licht van de vallei, kom je weer aan bij je landelijke accommodatie — de perfecte afsluiting van een dag vol ontdekkingen en schoonheid.

Overnachting met ontbijt in Casco dell'Acqua
Lange route
Afstand: 50,5 km
Hoogteverschil: +329 –329 m
Verhard: 94%; Onverhard: 6%



Korte route
Afstand: 44 km
Hoogteverschil: +184 –184m
Verhard: 99%; Onverhard: 1%



Dag 4 – Casco dell'Acqua → Montefalco → Bevagna
De route van vandaag voert je door een zacht glooiend landschap vol **olijfgaarden en wijngaarden**, op weg naar **Montefalco**, een van de meest schilderachtige heuvelstadjes van Umbrië. Al van een afstand zie je de **middeleeuwse stadsmuren** boven de vallei uitsteken — een teken dat het "Balkon van Umbrië" nabij is.
Aan de voet van de heuvel heb je twee keuzes: volg de route door de vallei rechtstreeks naar **Bevagna**, of daag jezelf uit met de korte maar pittige **klim naar Montefalco** (472 m boven zeeniveau). De inspanning wordt ruimschoots beloond met adembenemende vergezichten over de **Valle Umbra**.

Montefalco betovert met zijn panoramische ligging, artistiek erfgoed en wijntraditie. In de voormalige franciscanerkerk, nu een museum, bewonder je schitterende fresco's uit de 15e en 16e eeuw van **Benozzo Gozzoli** en **Perugino**. De stad is wereldberoemd om haar wijnen — de krachtige **Sagrantino di Montefalco DOCG** en de zachte **Rosso di Montefalco DOC** — geproduceerd op de zonovergoten hellingen rondom het dorp. Stop zeker even bij een **enoteca** voor een proeverij voordat je weer afdaalt.

Vanaf Montefalco volgt een heerlijke afdaling naar **Bevagna**, een prachtig bewaard gebleven **middeleeuws stadje** waar de tijd lijkt stil te staan. Het centrale plein, met zijn elegante fontein en twee romaans-romaanse kerken, vormt het kloppende hart van het lokale leven — een plek waar bewoners samenkomen voor een praatje, een koffie of een avondwandeling.
Geniet van de ontspannen sfeer en misschien van een glas lokale wijn bij zonsondergang — de perfecte afsluiting van weer een onvergetelijke dag fietsen door Umbrië.

Overnachting met ontbijt in Bevagna
De hogere route via Montefalco
Afstand: 25 km
Hoogteverschil: +311 –300 m
Verhard: 96%; Onverhard: 4%



De lagere route zonder Montefalco
Afstand: 27 km
Hoogteverschil: +170m –164m
Verhard: 85%; Onverhard: 15%



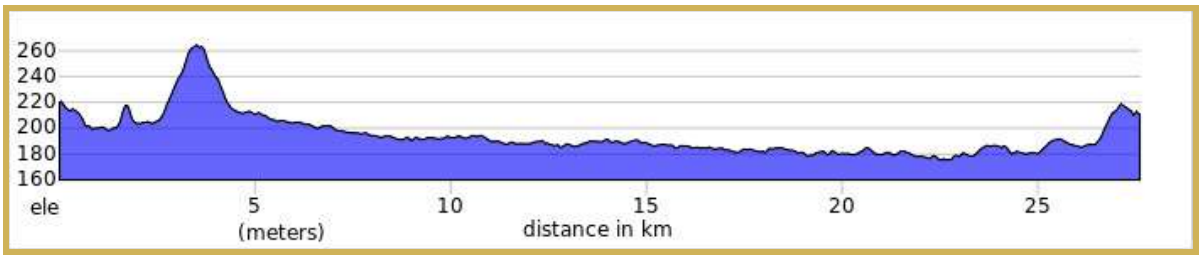
Dag 5 – Bevagna → Torre del Colle → Torgiano
Neem deze ochtend wat extra tijd om te genieten van **Bevagna**, voordat je weer op de fiets stapt. Dwaal door het charmante historische centrum, waar elke hoek herinneringen aan de Romeinse en middeleeuwse tijd onthult. Bezoek de elegante **Piazza Silvestri**, bewonder de romaans-romaanse kerken en de sierlijke fontein, of kijk binnen bij de **ambachtelijke werkplaatsen** die eeuwenoude tradities levend houden.

Na het verlaten van Bevagna begint de route met een lichte klim naar **Torre del Colle**, een piepklein ommuurd middeleeuws dorpje op een heuveltop. De rustige straatjes en het panoramische uitzicht maken dit een heerlijke korte stop voordat je verder fietst door de **Valle Umbra**.

De route voert vervolgens grotendeels over de **vlakke vallei**, omringd door vruchtbare velden en wijngaarden, richting **Torgiano** — een charmant dorpje op het punt waar de rivieren **Chiascio** en **Tevere (Tiber)** samenkomen. Torgiano staat bekend om zijn **uitstekende wijnen en olijfolie** en is een van Umbrië's meest gerespecteerde wijnstadjes. Bezoek het boeiende **Wijnmuseum (Museo del Vino)** en **Olijfoliemuseum (Museo dell'Olio)** om meer te ontdekken over deze lokale tradities.

Je overnacht in het **rustige historische centrum van Torgiano**, waar je kunt ontspannen na je rit, een glas **Torgiano Rosso Riserva DOCG** kunt proeven en genieten van de authentieke charme van het **Umbrische dorpsleven**.

Overnachting met ontbijt in Torgiano
Afstand: 28 km
Hoogteverschil: +192m –201m
Verhard: 100%



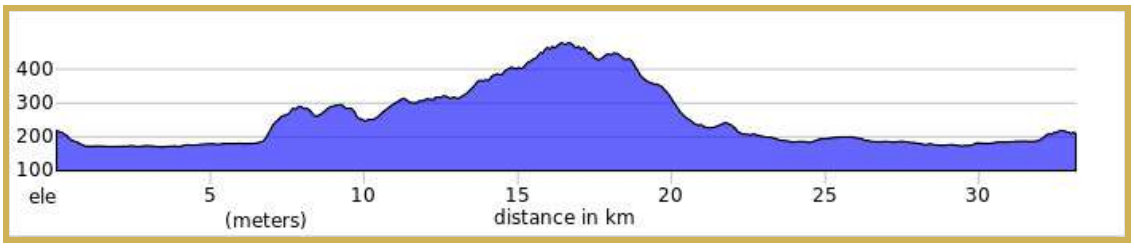
Dag 6 –Perugia of Deruta Rondrit
Vandaag kun je kiezen uit twee prachtige fietsroutes — elk met een unieke manier om **Umbrië** te ontdekken: een dag vol **kunst en cultuur** of een rit die de **natuurlijke schoonheid en het vakmanschap** van de regio viert.

Optie 1 – Culturele rit naar Perugia
Na het ontbijt vertrek je vanuit **Torgiano** over rustige landweggetjes die slingeren tussen olijfgaarden, wijngaarden en glooiende heuvels. Je bestemming is **Perugia**, de levendige

hoofdstad van Umbrië — een stad die haar **Etruskische oorsprong** prachtig combineert met **Renaissancepracht**.
De klim naar de historische binnenstad wordt beloond met adembenemende uitzichten over de **Valle Umbra**. Eenmaal boven kun je op je gemak de **middeleeuwse straatjes**, elegante pleinen en indrukwekkende paleizen verkennen. Hoogtepunten zijn onder meer het **Palazzo dei Priori**, de **Fontana Maggiore**, de **Kathedraal van San Lorenzo** en de vele musea met een rijk artistiek erfgoed.

Perugia staat ook bekend om zijn **chocolade en muziek**: hier wordt de beroemde **Perugina Baci** geproduceerd, en elke zomer bruist de stad tijdens het **Umbria Jazz Festival**, een van Europa's meest prestigieuze culturele evenementen.
Na je bezoek volgt een ontspannen **afdaling terug naar Torgiano**, waar je de dag kunt afsluiten met een glas lokale **Sangiovese** of **Grechetto** in een van de gezellige wijnbars.

Afstand: 33 km
Hoogteverschil: +488m –493m
Verhard: 88%; Onverhard: 12%



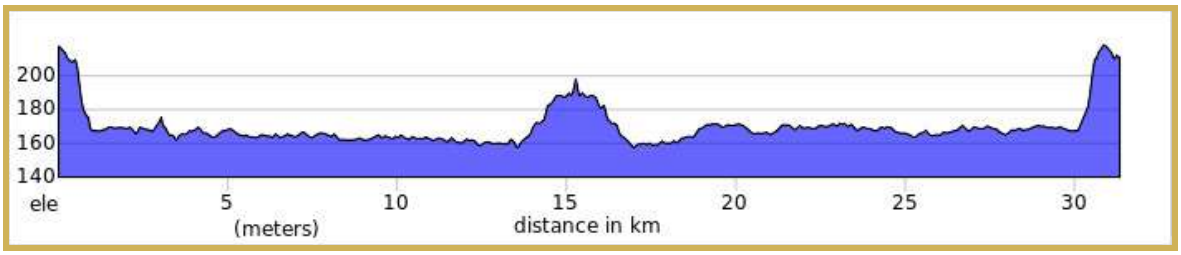
Optie 2 – Schilderachtige lus via Deruta en de Tiber-vallei
Als je liever een kortere, rustigere route kiest, brengt deze rondrit je door het idyllische platteland rond Torgiano. Slechts 6 km verder ligt Deruta, een charmant heuvelstadje dat wereldwijd beroemd is om zijn handbeschilderde keramiek. Deze eeuwenoude ambacht stamt uit de Etruskische tijd, en tegenwoordig zijn Deruta's kunstwerken te bewonderen in musea zoals het Victoria and Albert Museum in Londen en het Metropolitan Museum of Art in New York.
Bezoek het Keramiekmuseum en de kunstgalerij in het stadhuis, en stop bij het heiligdom van Madonna dei Bagni (1657), waar meer dan 600 votieve tegels ontroerende verhalen van geloof en dankbaarheid vertellen.
De route vervolgt door een schilderachtig landschap met glooiende heuvels en kleine dorpjes zoals Casalalta, voordat je weer afdaalt naar de Tibervallei.

Langere en hogere route
Afstand: 47 km
Niveauverschillen: +592m –598 m
Verhard: 71%; Onverhard: 29%



Kortere en lagere route
Afstand: 31 km

Niveauverschillen: +170m –175 m
Verhard: 73%; Onverhard: 27%



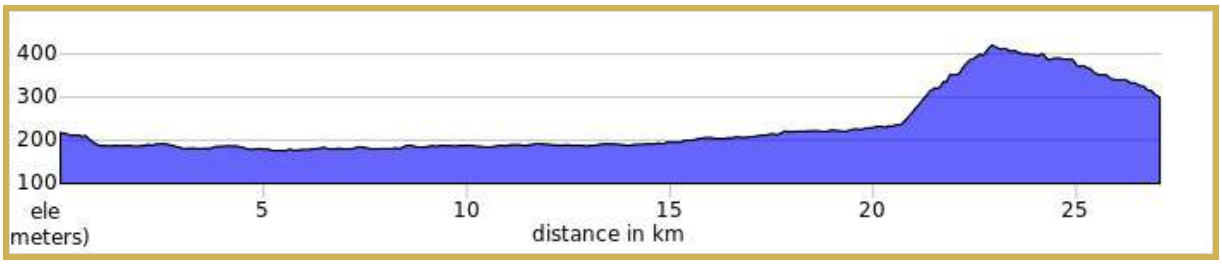
Dag 7 – Torgiano → Santa Maria degli Angeli → Assisi
Je laatste fietsdag is zowel **rustgevend als inspirerend** – de perfecte afsluiting van je **fietsvakantie in Umbrië**. Vanuit **Torgiano** volg je rustige landweggetjes door de brede **Valle Umbra**, omringd door een lappendeken van wijngaarden, zonnebloemvelden en olijfgaarden.
In de verte verschijnt de **silhouet van Assisi**, gelegen op de hellingen van de **Monte Subasio**. De roze stenen gebouwen gloeien zacht in het Umbrische zonlicht – een beeld dat de ziel van deze regio prachtig weerspiegelt.

Voordat je omhoogklimt naar het historische centrum, kun je een stop maken in **Santa Maria degli Angeli**. Hier bevindt zich de indrukwekkende basiliek die de **Porziuncola** herbergt – het kleine kapelletje waar **Sint-Franciscus van Assisi** bad en de **Franciscaanse Orde** stichtte. Een plek van diepe rust en bezinning, en een mooi moment van contemplatie voordat je aan de laatste klim begint.

Het laatste stuk naar Assisi is kort maar steil, en je inspanning wordt ruimschoots beloond. Eenmaal boven kun je door de kronkelende straatjes wandelen, lokale **ambachtswinkels** bezoeken en genieten van de serene, spirituele sfeer die deze stad zo bijzonder maakt.
Bezoek zeker de **Basiliek van Sint-Franciscus**, versierd met fresco's van **Giotto**, **Simone Martini**, **Cimabue** en **Pietro Lorenzetti** – ware meesterwerken die pelgrims en reizigers al eeuwen inspireren.

Je **fietsreis eindigt waar hij begon**, in het tijdloze Assisi. Sluit de dag af met een rustige avond in deze spirituele stad, en koester de herinneringen aan een week vol **kunst, natuur en Umbrische charme** – herinneringen die je lang zult meedragen uit het "**groene hart van Italië**."

Overnachting met ontbijt in Assisi
Afstand: 27 km
Hoogteverschil: +292m –208m
Verhard: 92%; Onverhard: 8%



Dag 7 Einde van de reis na het ontbijt

Hotels & Prijzen

Hotels: standaard *** of superior hotel/kamers ***/****

Prijzen: vanaf € 678

Annuleringsvoorwaarden:

- Tot 30 dagen: € 50 administratiekosten
- 29-21 dagen voor begindatum: 30% van de totale reissom
- 20-14 dagen voor begindatum: 50% van de totale reissom
- 13-6 dagen voor begindatum: 75% van de totale reissom
- 5 dagen-start van de reis: 100% van de totale reissom

In de reis is inbegrepen:

- 7 overnachtingen met ontbijt
- Avondmaaltijden wie voor de halfpension versie geboekt heeft
- App Ride with Gps met gps-tracks en route informatie. Toegang met QR-code 1 per kamer. PDF met routebeschrijvingen en kaarten in de App
- Bagagetransport van hotel naar hotel
- Nederlandstalige assistentie
- Toerinformatie
- Routebriefing op avond van aankomst
- Parkeerplaats bij het hotel (niet bij Hotel dal Moro ****)

Niet inbegrepen:

- Toeristenbelasting te betalen in de hotels
- Alles wat niet vermeld staat onder "Inclusief in de prijs"

Fietsverhuur

De fietsdiefstalverzekering:

Om u gemoedsrust te geven, bieden wij een optionele fietsdiefstalverzekering aan:

1. **Premies**
   - € 20 voor een trekkingfiets
   - € 40 voor een e-bike, gravel- of racefiets
2. **Aansprakelijkheid zonder verzekering**
   Als u geen verzekering afsluit, bent u bij diefstal volledig verantwoordelijk voor de kosten van de fiets:
   - € 350 voor een trekkingfiets
   - € 2.000 voor een e-bike, gravel- of racefiets

De huurfietsen: Hybride fietsen en e-bikes
De fietsen worden geleverd met een fietstas, bandenlichters, slot, pomp, telefoonhouder (1 per party) en reserve binnenband.

Reisinformatie:
Begin van de reis: Assisi / **Einde van de reis:** Assisi

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