I tesori della verde valle umbra (C 007 UMB)

Un tour in bicicletta di 8 giorni



Meravigliosa Umbria

Scopri la quieta bellezza dell'Umbria, il "**cuore verde**" d'Italia, in un rilassante viaggio in bicicletta di 7 giorni pensato per il comfort e il piacere. Segui tranquille strade di campagna attraverso un paesaggio che sembra immutato nel tempo — un mosaico di dolci colline, uliveti che scintillano al sole e vigneti che producono alcuni dei vini più rinomati d'Italia.
Fin dai tempi dei Romani, l'Umbria è amata per la sua armonia naturale e il suo fascino tranquillo. Fiumi cristallini, sorgenti limpide e valli rigogliose creano uno scenario sempre mutevole che rende ogni giornata in bicicletta un vero piacere.

Questa versione rilassata del nostro tour **Treasures of the Green Valley** offre un ritmo tranquillo con percorsi per lo più pianeggianti attraverso la fertile **Valle Umbra**, e solo poche salite leggere. Le distanze giornaliere sono piacevolmente brevi, dandoti tutto il tempo per esplorare i borghi storici, fermarti per un cappuccino o semplicemente goderti i panorami della campagna.

E-mail: info@meravigliosaumbria.com & info@ecologicotours.com Tel. (0039) 346 3254167 & (0041) (0) 79 2457505

Il Viaggio in Breve



Partecipanti: Minimo 1 persona

Partenze: Tutti i giorni, da 1 aprile al 31 ottobre, escluso 08/08 - 22/08/2027

Distanze medie giornaliere: tra i 24 km e 50,5 km
Total km: Minimo 179 km e massimo 204 km

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 esperienza in bicicletta.

A chi è adatto questo tour in bicicletta
Questa vacanza in bicicletta in Umbria è perfetta per:

- Viaggiatori che amano un ritmo rilassato e tappe giornaliere brevi
- Coppie o amici che cercano un mix di cultura, natura e gastronomia
- Chi è alle prime armi con i viaggi in bicicletta e desidera una piacevole introduzione alla bellezza dell'Italia centrale

Punti Salienti del Tuo Viaggio in Bicicletta

- **Assisi** – Inizio e fine vicino alla città natale di San Francesco. Il castello e la basilica offrono viste indimenticabili sulla valle.

- **Spello –** Un borgo medievale splendidamente conservato, famoso per le stradine lastricate e i fiori colorati.
- **Casco dell'Acqua –** Un tranquillo borgo lungo il fiume, immerso nel verde e nella quiete della campagna.
- **Spoleto –** Una delle città più affascinanti dell'Umbria, con teatro romano, duomo e la celebre **Ponte delle Torri**.
- **Montefalco –** Il "Balcone dell'Umbria", celebre per i panorami mozzafiato e per il vino **Sagrantino**.
- **Bevagna –** Trascorri una notte in questa graziosa cittadina con piazza animata, botteghe artigiane e trattorie tradizionali.
- **Torgiano –** Un piccolo centro famoso per i suoi ottimi vini e la tradizione dell'olio d'oliva.
- **Perugia –** La vivace capitale della provincia, ricca di arte rinascimentale, cultura e autentica vita italiana.

Programma tour di 8 giorni / 7 notti:

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
Giorno 2 Casco dell'Acqua (24 km)
Giorno 3 Giro ad anello a Spoleto (44 km o 50,5 km)
Giorno 4 Bevagna (25 o 27 km)
Giorno 5 Torgiano (28 km)
Giorno 6 Giro ad anello a Perugia (33 km)
oppure
Giro ad anello a Deruta (31 km o 47 km)
Giorno 7 Assisi (27 km)
Giorno 8 Partenza dopo la prima colazione





Il Programma Giornaliero

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
Benvenuti ad **Assisi**, una delle mete di pellegrinaggio più amate d'Italia e **Patrimonio Mondiale dell'UNESCO**. Situata con eleganza sulle pendici del **Monte Subasio**, con vista sulla fertile **Valle Umbra**, Assisi unisce spiritualità, arte e storia in un'atmosfera di pace unica.

Se arrivi presto, prenditi del tempo per esplorare questa incantevole città medievale con calma. Passeggia tra i vicoli lastricati, ammira i balconi fioriti e concediti una pausa in una piazza soleggiata con un gelato cremoso o un espresso perfetto.

Assisi è un vero scrigno d'arte e architettura. Da non perdere la **Basilica di San Francesco**, decorata con magnifici affreschi di Giotto, la **Basilica di Santa Chiara** e la **Rocca Maggiore**, la fortezza che domina la città. Visita il **Foro Romano**, i musei locali e le botteghe artigiane, e goditi la vista panoramica sulla campagna umbra.

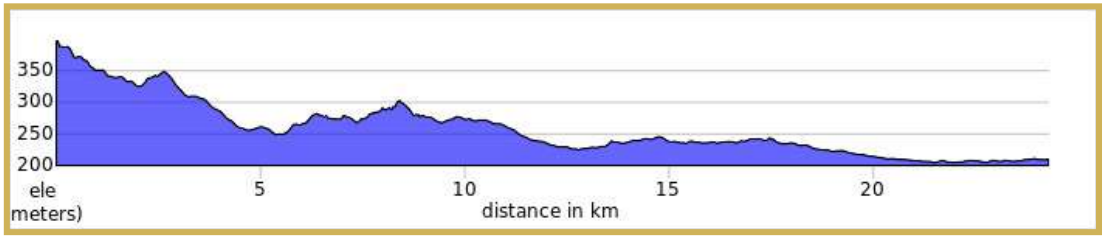
Pernottamento in un confortevole **hotel 3 stelle** (o, su richiesta, 4 stelle) ad Assisi — il luogo ideale per rilassarsi e prepararsi alla tua avventura in bicicletta in Umbria.

Giorno 2 – Assisi – Spello – Foligno – Casco dell'Acqua
Dopo la colazione inizia il tuo **viaggio in bicicletta attraverso l'Umbria**. Lasciando Assisi, segui un percorso panoramico lungo le dolci pendici del Monte Subasio verso la pittoresca **Spello**. Adagiata sul versante meridionale del monte, Spello è un autentico gioiello umbro. Circondata da antiche mura romane e sormontata da torri medievali, è famosa per i suoi vicoli fioriti e la sua calda accoglienza. Conosciuta come la "**Città dei Fiori**", esplode di colori in primavera durante la celebre **Infiorata di Spello**, quando spettacolari tappeti floreali decorano le strade.

Fermati per visitare la **Chiesa di Santa Maria Maggiore** con gli affreschi di Pinturicchio e concediti una bevanda o uno spuntino in uno dei caffè locali prima di riprendere la pedalata.
Da Spello il percorso scende dolcemente nella **Valle Umbra** fino a **Foligno**, una città vivace dove storia e vita moderna si intrecciano. Fermati in **Piazza della Repubblica** per ammirare la facciata romanica del Duomo e l'atmosfera autentica delle strade circostanti, animate da negozi, forni e bar.

Lasciata Foligno, prosegui su tranquille strade di campagna circondate da vigneti, uliveti e campi dorati. È il volto più autentico dell'Umbria: sereno, fertile e senza tempo.
La tua meta di oggi è **Casco dell'Acqua**, un tranquillo borgo lungo il fiume Clitunno. Qui soggiornerai in una **casa di campagna accogliente**, immersa nella natura. Goditi la pace, il suono dell'acqua e la genuina ospitalità umbra.

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



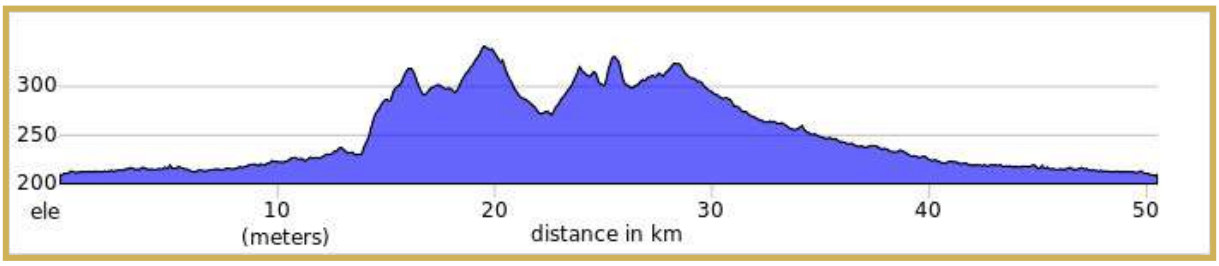
Giorno 3 – Itinerario circolare: Casco dell'Acqua → Spoleto → Casco dell'Acqua
La tappa di oggi ti porta attraverso un paesaggio tranquillo di **uliveti, vigneti e dolci colline**, pedalando verso **Spoleto**, una delle città più affascinanti dell'Italia centrale. Da lontano potrai già scorgere la maestosa **Rocca Albornoziana**, l'imponente fortezza che domina la valle e protegge Spoleto da secoli.

Avvicinandoti, lo skyline di Spoleto si svela — un'elegante armonia di torri, cupole e antichi edifici in pietra racchiusi da ben conservate mura medievali. All'interno si trova un centro storico ricco di arte, cultura e straordinaria bellezza architettonica.
Spoleto è conosciuta in tutto il mondo per il **Festival dei Due Mondi**, uno dei più prestigiosi eventi di arti performative d'Italia. Ogni anno, tra fine giugno e inizio luglio, la città si anima con musica, teatro e danza, attirando artisti e spettatori da ogni parte del mondo.

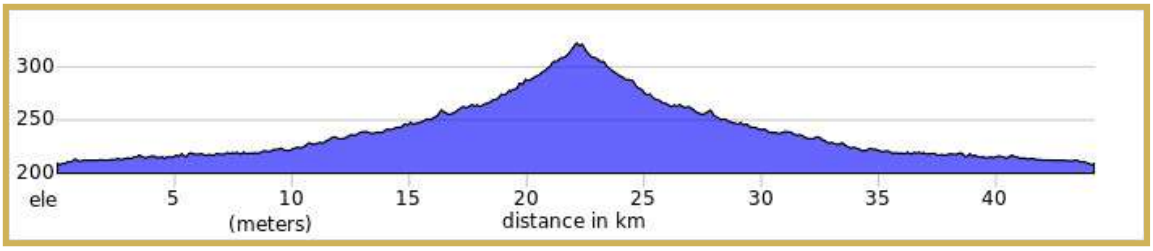
Anche fuori stagione, Spoleto conserva tutto il suo fascino. Puoi visitare il **Duomo di Santa Maria Assunta**, decorato con affreschi di **Filippo Lippi**, esplorare il **Teatro Romano** e il **Museo Archeologico**, oppure ammirare i mosaici antichi nella **Casa Romana**. Una passeggiata sul suggestivo **Ponte delle Torri**, l'antico ponte e acquedotto medievale, regala panorami mozzafiato sulla valle e sui boschi circostanti.

Dopo aver assaporato l'atmosfera e la storia di Spoleto, rientra tranquillamente lungo una **pista ciclabile** che attraversa la silenziosa campagna umbra fino a **Casco dell'Acqua**. Circondato dai suoni della natura e dalla luce morbida della valle, tornerai alla tua accogliente struttura di campagna — il modo perfetto per concludere una giornata ricca di scoperte e bellezza.

Pernottamento con colazione a Casco dell'Acqua
Percorso lungo
Distanza: 50,5 km
Dislivello: +329 –329 m
Asfaltato: 94%; Non Asfaltato: 6%



Percorso breve
Distanza: 44 km
Dislivello: +184 –184m
Asfaltato: 99%; Non Asfaltato: 1%

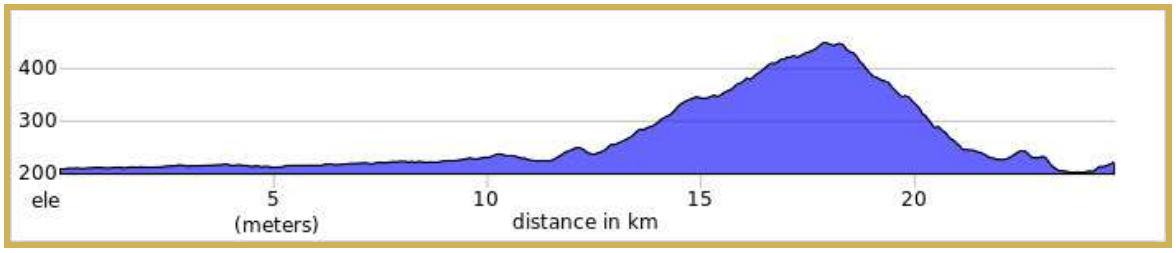


Giorno 4 – Casco dell'Acqua → Montefalco → Bevagna
L'itinerario di oggi si snoda attraverso un paesaggio dolcemente collinare, punteggiato da **uliveti e vigneti**, mentre pedali verso **Montefalco**, uno dei borghi più suggestivi dell'Umbria. Da lontano si distinguono già le sue **mura medievali** che dominano la valle — un chiaro segno che il "**Balcone dell'Umbria**" è vicino.

Ai piedi della collina hai due opzioni: proseguire lungo la valle direttamente verso **Bevagna**, oppure affrontare la **salita a Montefalco** (472 m s.l.m.), breve ma ripida. La fatica è ben presto ripagata da una vista mozzafiato sulla **Valle Umbra**.
Montefalco affascina per la sua posizione panoramica e per il suo patrimonio artistico e vinicolo. Nella ex chiesa di San Francesco, oggi museo civico, puoi ammirare splendidi affreschi del Quattrocento e Cinquecento di **Benozzo Gozzoli** e **Perugino**. Il borgo è rinomato per i suoi vini — il vigoroso **Sagrantino di Montefalco DOCG** e il morbido **Rosso di Montefalco DOC**, prodotti sui pendii assolati che circondano il paese. Fermati in una **enoteca** per una degustazione prima di scendere nuovamente.
Da Montefalco, una piacevole discesa ti conduce a **Bevagna**, un magnifico borgo medievale perfettamente conservato dove il tempo sembra essersi fermato. La piazza principale, con la sua fontana elegante e le due chiese romaniche, è il cuore della vita locale — un luogo dove la gente si incontra per una chiacchierata, un caffè o una passeggiata serale.
Goditi l'atmosfera rilassata e, magari, un bicchiere di vino locale mentre il sole tramonta sui tetti — il modo perfetto per concludere un'altra giornata indimenticabile in Umbria.

Pernottamento con colazione a Bevagna

Percorso alto passando per Montefalco
Distanza: 25 km
Dislivello: +311 –300 m
Asfaltato: 96%; Non Asfaltato: 4%



Percorso basso senza Montefalco
Distanza: 27 km
Dislivello: +170m –164 m
Asfaltato: 85%; Non Asfaltato: 15%

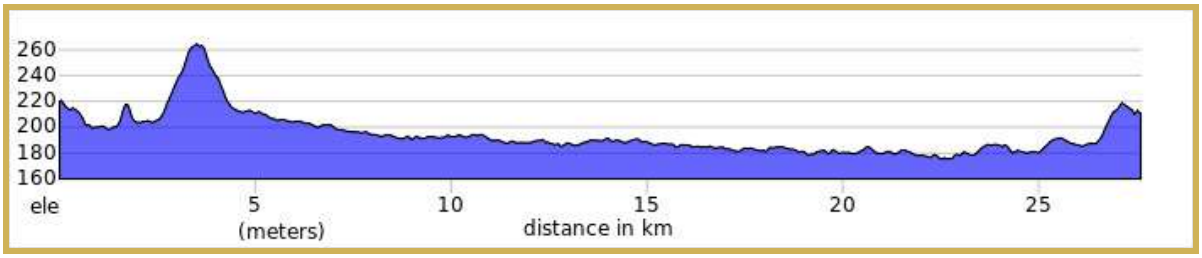


Giorno 5 – Bevagna → Torre del Colle → Torgiano
Questa mattina concediti un po' di tempo in più per goderti **Bevagna** prima di rimetterti in sella. Passeggia nel suo affascinante centro storico, dove ogni angolo racconta tracce della storia romana e medievale. Visita la raffinata **Piazza Silvestri**, ammira le chiese romaniche e la graziosa fontana, oppure scopri le **botteghe artigiane** che ancora oggi mantengono vive le antiche tradizioni.
Lasciando Bevagna, l'itinerario inizia con una **dolce salita verso Torre del Colle**, un minuscolo borgo medievale fortificato arroccato su una collina. Le sue vie tranquille e il panorama mozzafiato rendono questo luogo una sosta ideale prima di proseguire attraverso la **Valle Umbra**.

Il percorso prosegue poi prevalentemente in pianura, tra campi fertili e vigneti, fino a **Torgiano**, un incantevole borgo situato alla confluenza dei fiumi **Chiascio** e **Tevere**. Famoso per i suoi **vini pregiati e l'olio d'oliva di alta qualità**, Torgiano è una delle capitali enologiche più rinomate dell'Umbria. Puoi visitare l'eccellente **Museo del Vino** e il **Museo dell'Olio** per scoprire di più su queste antiche tradizioni locali.

La tua sistemazione si trova nel **tranquillo centro storico di Torgiano**, dove potrai rilassarti dopo la pedalata, gustare un bicchiere di **Torgiano Rosso Riserva DOCG** e lasciarti avvolgere dal fascino sereno della **vita di paese umbra**.

Pernottamento con colazione a Torgiano
Distanza: 28 km
Dislivello: +192m –201m
Asfaltato: 100%



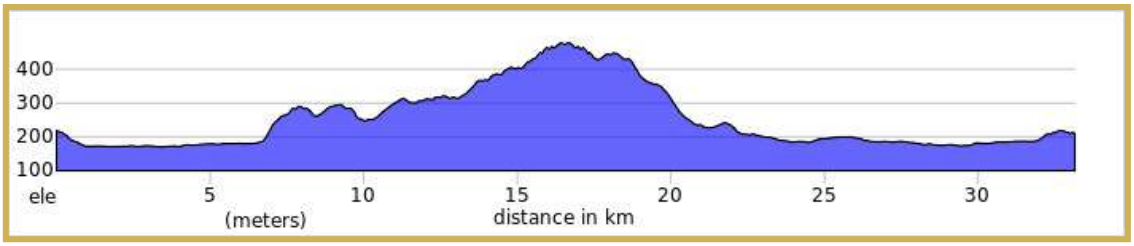
Giorno 6 – Opzioni di ciclismo: Perugia o anello di Deruta
Oggi puoi scegliere tra due splendide escursioni in bici, a seconda dei tuoi interessi: una giornata dedicata all'**arte e alla cultura**, oppure un percorso che celebra la **natura e l'artigianato umbro**.

Opzione 1 – Pedalata culturale verso Perugia
Dopo colazione, parti da **Torgiano** lungo tranquille strade di campagna che si snodano tra uliveti, vigneti e dolci colline. La meta è **Perugia**, vivace capitale dell'Umbria, che unisce con armonia le sue **origini etrusche** allo **splendore rinascimentale**.

La salita verso il centro storico regala splendide vedute sulla **Valle Umbra**. Una volta in cima, esplora le **stradine medievali**, le eleganti piazze e i sontuosi palazzi. Da non perdere il **Palazzo dei Priori**, la **Fontana Maggiore**, la **Cattedrale di San Lorenzo** e i musei che custodiscono capolavori dell'arte umbra.

Perugia è famosa anche per il **cioccolato e la musica**: qui nasce il celebre **Bacio Perugina**, e ogni anno ospita l'**Umbria Jazz Festival**, uno degli eventi musicali più prestigiosi d'Europa.
Dopo la visita, goditi la **rilassante discesa verso Torgiano**, dove potrai concludere la giornata con un bicchiere di **Sangiovese** o **Grechetto** in una delle accoglienti enoteche del borgo.

Pernottamento con colazione a Torgiano
Distanza: 33 km
Dislivello: +488m –493m
Asfaltato: 88%; Non Asfaltato: 12%



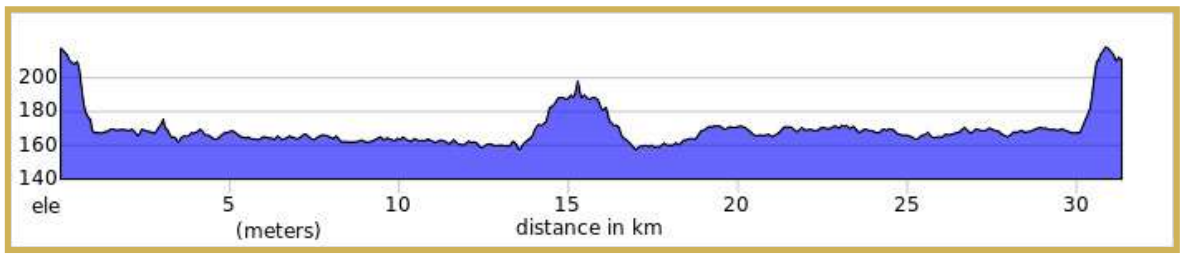
Opzione 2 – Itinerario panoramico attraverso Deruta e la Valle del Tevere
Se preferisci un percorso più breve e rilassato, scegli l'anello che attraversa la campagna intorno a **Torgiano**. A soli 6 km si trova **Deruta**, incantevole borgo collinare rinomato in tutto il mondo per le sue **ceramiche dipinte a mano**. Questa tradizione, risalente agli etruschi, è oggi rappresentata in collezioni prestigiose come il **Victoria and Albert Museum** di Londra e il **Metropolitan Museum of Art** di New York.

Visita il **Museo delle Ceramiche** e la **Galleria d'Arte** nel palazzo comunale, poi fermati al **Santuario della Madonna dei Bagni**, un piccolo ma suggestivo luogo di culto del 1657, dove oltre 600 ex-voto in ceramica raccontano storie di fede e gratitudine.
Il percorso prosegue tra **dolci colline e piccoli borghi umbri** come **Casalalta**, per poi ridiscendere nella **fertile Valle del Tevere**.

Percorso lungo e alto:
Distanza: 47 km
Dislivello: +592m –598 m
Asfaltato: 71%; Non Asfaltato: 29%



Percorso breve e basso:
Distanza: 31 km
Dislivello: +170m –175 m
Asfaltato: 73%; Non Asfaltato: 27%



Giorno 7 – Torgiano → Santa Maria degli Angeli → Assisi
L'ultimo giorno in sella è **sereno e ispirante** – la conclusione perfetta del tuo **viaggio in bicicletta attraverso l'Umbria**. Lasciando **Torgiano**, pedali lungo tranquille strade di campagna che attraversano la vasta **Valle Umbra**, circondata da vigneti, campi di girasoli e uliveti.

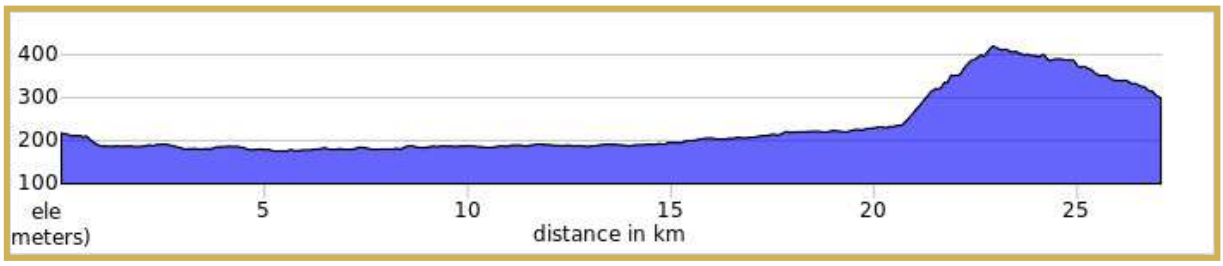
In lontananza appare la **silhouette di Assisi**, adagiata sulle pendici del **Monte Subasio**: le sue pietre rosate si accendono alla luce del sole umbro, un'immagine che racchiude l'essenza stessa della regione.

Prima di salire verso il centro storico, fermati a **Santa Maria degli Angeli**, dove sorge la maestosa **Basilica** che custodisce la **Porziuncola** – la piccola cappella dove **San Francesco d'Assisi** pregava e fondò l'**Ordine Francescano**. Un luogo di profonda pace e spiritualità, perfetto per una sosta meditativa prima dell'ultima salita.

L'ultimo tratto, breve ma ripido, ti conduce al cuore medievale di Assisi. Una volta arrivato, passeggia per le **stradine acciottolate**, visita le **botteghe artigiane** e lasciati avvolgere dall'atmosfera tranquilla e spirituale che rende questa città unica al mondo.
Non perdere la splendida **Basilica di San Francesco**, decorata con gli affreschi di **Giotto**, **Simone Martini**, **Cimabue** e **Pietro Lorenzetti** – capolavori che da secoli ispirano pellegrini e viaggiatori.
La tua **avventura in bicicletta termina dove è iniziata**, nella bellezza senza tempo di Assisi.

Trascorri l'ultima serata riflettendo su una settimana di **arte, natura e vita umbra**, ricordi che porterai con te dal "**cuore verde d'Italia**."

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



Giorno 8 Fine del tour
Prima colazione e termine dei nostri servizi di questo tour attraverso la splendida valle verde.

Hotel & Prezzi

Hotel: standard *** oppure superior hotel / camera ***/****

Prezzi per persona 2027 da: € 678

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:

- 7 pernottamenti con prima colazione
- Informazioni sul tour: lista hotel e brochure
- 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 1 per camera. PDF con descrizioni dei percorsi e mappe nell'App
- Briefing sull'itinerario il giorno di arrivo
- Parcheggio gratuita tranne a Hotel dal Moro****

Il prezzo non include:

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

Noleggio Bici

Assicurazione furto bici a noleggio:

Per offrirti tranquillità, proponiamo un'assicurazione facoltativa contro il furto della bicicletta:

1. **Premi assicurativi**
   - 20 € per una bici trekking
   - 40 € per una e-bike, gravel o bici da corsa

2. **Responsabilità senza assicurazione**
   Se non sottoscrivi l'assicurazione, sei completamente responsabile del costo della bici in caso di furto:
   - 350 € per una bici trekking
   - 2.000 € per una e-bike, gravel o bici da corsa

Le nostri biciclette a noleggio: Ibride e E-Bikes

Le biciclette sono fornite con borsa, lucchetto, porta cellulare (1 x camera), Leve per pneumatici, camera d'aria e pompa.

Come arrivare

Inizio del tour: Assisi / **Fine del tour:** Assisi

Ecologico Tours & Meravigliosa Umbria

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