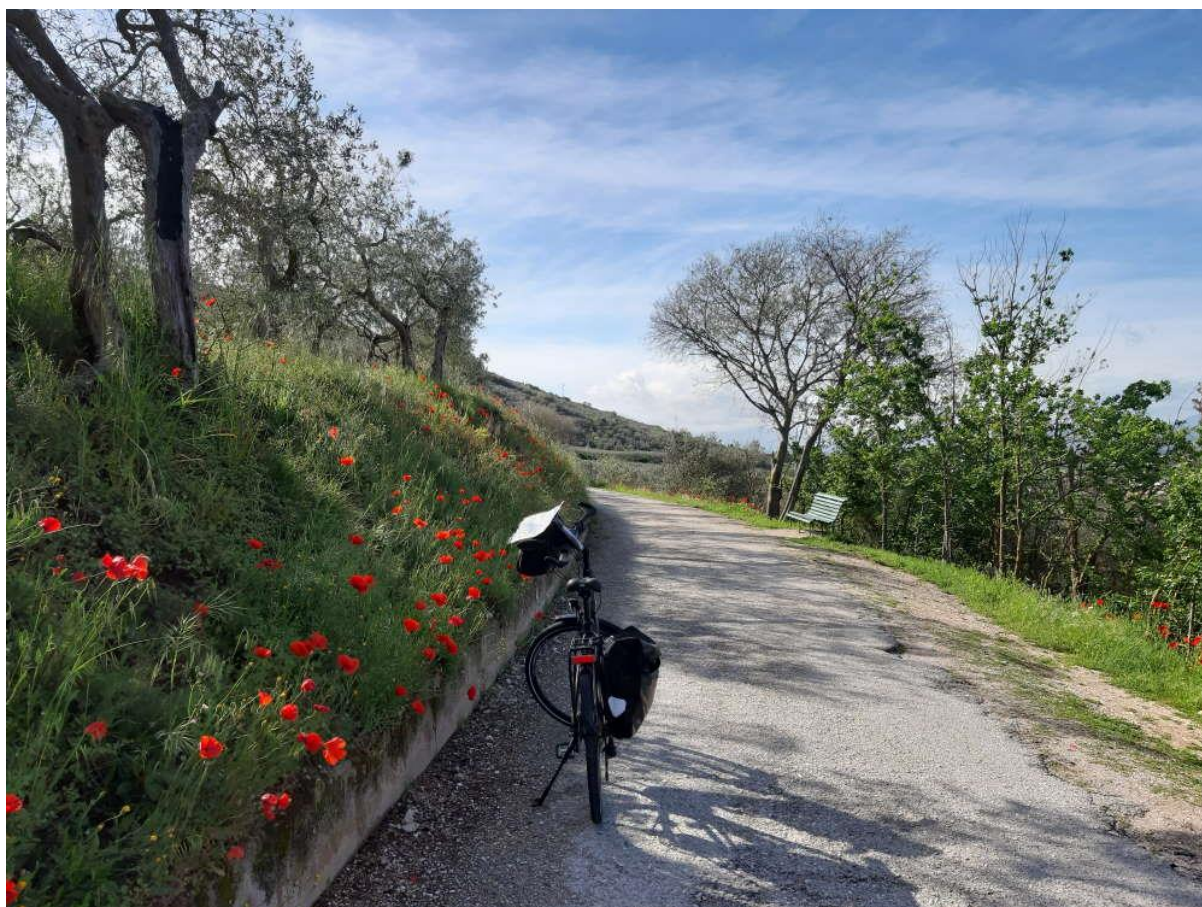


## Umbria Escape

Un breve tour in bicicletta di 5 giorni

Code tour: C008UMB

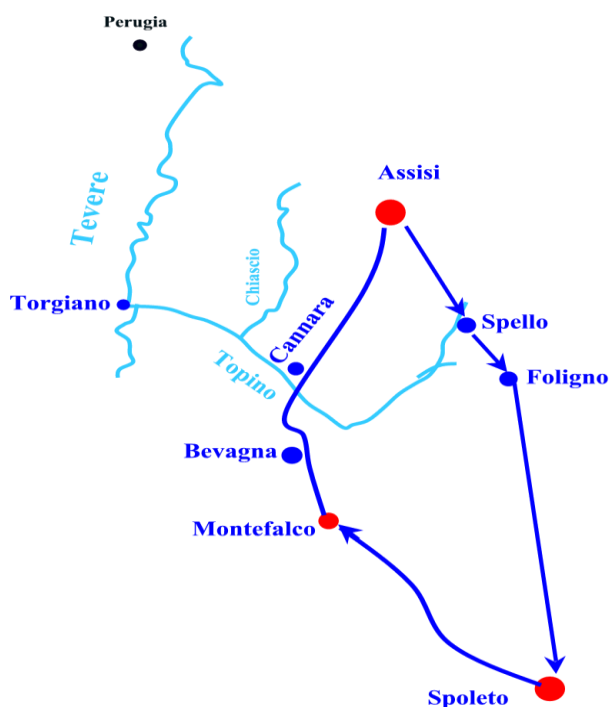


Questo tour in bicicletta vi condurrà attraverso strade di campagna circondati da campi colorati ed assolati: a fare da sfondo splendide colline con oliveti color argento e fertili vigneti. La vostra scoperta della Valle Umbra inizierà da Assisi, un piccolo gioiello che attrae ogni anno milioni di visitatori. Visiterete anche Spello, Foligno, Spoleto, Montefalco e Bevagna, centri meno conosciuti ma altrettanto interessanti, che offrono una perfetta combinazione di arte, storia, buon cibo, vino e natura. Spello ed Assisi sono entrambe costruite su uno sperone del Monte Subasio.

Queste splendide città, perfettamente conservate e circondate da mura medievali, sono caratterizzate da una miriade di vicioletti e piazzette che spesso, inaspettatamente, offrono viste spettacolari sulla verde pianura circostante. Continuando a pedalare attraverso la vallata, raggiungerete Spoleto, l'antica capitale dei Duchi Longobardi. Una città molto accogliente ed ospitale: camminando in salita per le ripide stradine, quasi all'improvviso, avrete una vista sorprendente della cattedrale di Santa Maria Assunta del XII-XIII secolo, ospitante incredibili affreschi del Pinturicchio e di Filippo Lippi. Lasciata Spoleto si avrà un tour del vino a Montefalco. Essa sorge su di una collina ricoperta da vigneti e da oliveti di colore verde argento. Montefalco è stato uno dei pochi centri ad aver praticato la coltivazione della vite anche nel centro urbano. La città ha carattere medievale, circondata da mura e torri medievali. Non lasciate Montefalco senza aver degustato alcuni dei suoi eccellenti vini!

Una rilassante pedalata in discesa vi condurrà a Bevagna, nella lista dei borghi più belli d'Italia. Arriverete a piazza Silvestri, dominata dal Palazzo dei Consoli in stile gotico e dalle due chiese romaniche di San Silvestro e San Michele Arcangelo. Interessanti da visitare sono gli splendidi mosaici con soggetti mitologici e marini come delfini e polipi delle antiche terme romane. L'ultimo giorno avrete la possibilità decidere se fare una pedalata più lungo oppure andare direttamente ad Assisi, per trascorrere un po' più di tempo in questa splendida città.

### 5 days cycle tour



**Partenze:** tutti i giorni da aprile alla fine di ottobre (escluso 04/08-18/08/2024). Su richiesta altre date.

**Partecipanti:** minimo 1 persona

### Livello: 2,5

Si pedalerà attraversando un paesaggio leggermente collinare. Le salite ripide saranno generalmente brevi mentre le salite più lunghe non saranno mai troppo ripide. Il tour non è adatto a bambini sotto ai 12 anni. E' richiesta esperienza in bicicletta

Le distanze giornaliere variano dai 30 ai 53 km.

Km complessivi: min. 113 km e max. 127 km

### Programma in breve:

Giorno 1 Arrivo ad Assisi

Giorno 2 Assisi - Spoleto (53 km)

Giorno 3 Spoleto - Montefalco (30 km)

Giorno 4 Montefalco - Assisi (44 km o 30 km)

Giorno 5 Fine del tour

## Programma giornaliero

### Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi

Assisi è patrimonio mondiale Unesco. Si affaccia sulla Valle Umbra ed è un luogo speciale, mistico, dove storia, tradizioni ed arte si mescolano armoniosamente. Una bella passeggiata nel bellissimo centro storico è un buon modo per iniziare la vostra vacanza. Concedetevi del tempo per immergervi nell'atmosfera della città. Fermatevi in una delle accoglienti piazzette, dove i numerosi bar vi invitano a sedervi e a gustare un gelato, un cappuccino o un buon bicchiere di vino locale. C'è molto da vedere: le Basiliche di San Francesco e Santa Chiara, la Rocca Maggiore, i musei e il Foro Romano. Fine pomeriggio briefing e consegna bici, se noleggiato. Pernottamento in hotel \*\*\*\* o \*\*\* stelle.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi

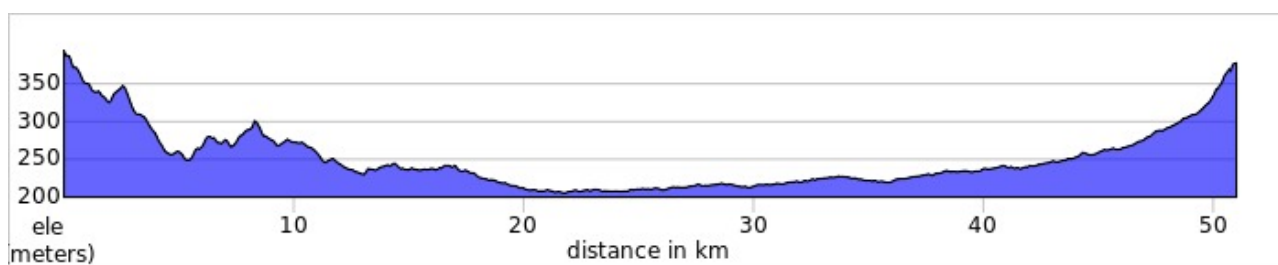
### Giorno 2 Assisi - Spoleto

Pedalando lungo la strada panoramica conosciuta come 'Via degli Olivii' raggiungerete Spello, un'affascinante cittadina situata alle pendici meridionali del Monte Subasio. In termini urbani, architettonici ed artistici, Spello è una città estremamente interessante, con molte testimonianze che ricordano le sue origini romane. Spello è anche conosciuta come città dei fiori, per i suoi vicoletti colorati, sapientemente decorati con piante balconi fioriti. La città è molto famosa per la sua Infiorata, che si svolge ogni anno in occasione del Corpus Domini. Da Spello scenderete a valle e proseguirete per Foligno, che vanta numerosi monumenti ed opere d'arte interessanti, ma anche ottimi ristoranti e piacevoli vie dello shopping. Percorrendo tranquille stradine di campagna e la pista ciclabile Assisi Spoleto, giungerete infine a Spoleto, una graziosa città costruita su di una collina, ricca di bellissimi monumenti medievali, rinascimentali e di interessanti musei. La città è circondata da verdi campagne, pianure e dolci colline. Il vostro hotel \*\*\* o \*\*\*\* stelle è situato nel centro storico di Spoleto.

Pernottamento e prima colazione a Spoleto

Distanza; 51 km (Hotel Virole) oppure 53 km (Hotel Assisi)

Dislivello: + 326m - 338m



### Giorno 3 Spoleto - Montefalco

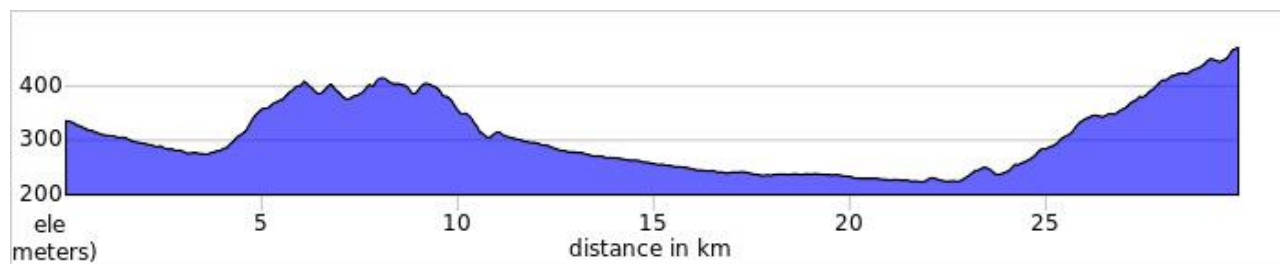
lasciate Spoleto ed attraversando un paesaggio collinare tra gli oliveti vedrete già da lontano, scorgere Montefalco su di una collina. Per raggiungere Montefalco, si dovrà prima affrontare una ripida salita. La città è anche conosciuta come "la ringhiera dell'Umbria", per il suo meraviglioso panorama sulla valle umbra.

Artisti come Benozzo Gozzoli ed il Perugino hanno lasciato la loro impronta nella chiesa di San Francesco, oggi un museo: qui si potranno ammirare i loro affreschi risalenti al XV e XVI secolo. Montefalco è molto conosciuta per i suoi vini eccellenti, il Rosso di Montefalco d.o.c. e il Sagrantino d.o.c.g, prodotti sulle colline che circondano la città; ovviamente è quasi impossibile lasciare la città senza averli prima assaggiati in una delle numerose enoteche o cantine della zona. Il vostro pernottamento è in centro in un hotel \*\*\* o \*\*\*\* oppure proprio fuori dal centro in un hotel \*\*\*\*

pernottamento con colazione a Montefalco

Distanza: 30 km

Dislivello: +472m -338m



#### **Giorno 4 Montefalco - Bevagna - Assisi**

Da Montefalco vi attenderà una piacevole discesa fino a Bevagna, dove la piazza medievale con le due bellissime chiese romaniche costituisce un vero punto di incontro per gli abitanti, gentili ed ospitali. Avrete una fantastica pedalata attraverso la verde vallata e potrete scegliere di fare un giro più lungo e visitare la Basilica Franciscana a Santa Maria degli Angeli, che abbraccia sotto il suo cupola l'umile cappellina della Porziuncola, dove San Francesco era solito pregare. Il primo scorcio di Assisi, arroccata su di uno sperone del Monte Subasio, sarà semplicemente straordinario. Per raggiungere il centro storico di Assisi dovrete affrontare una breve ma ripida salita: in ogni caso, una volta raggiunto il centro, i vostri sforzi saranno ampiamente ripagati da tanta bellezza!

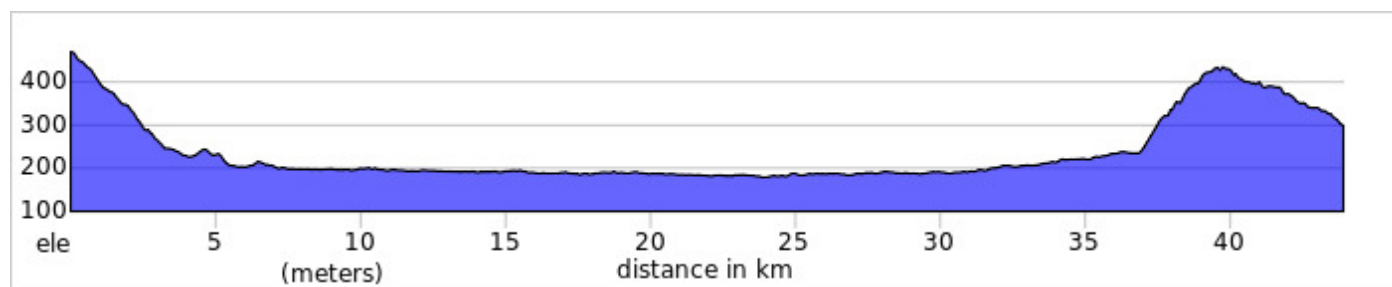
Dopo la vostra visita di Assisi, tornerete all'hotel da dove avete iniziato il tour.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi

#### Percorso lungo

Distanza: 44 km

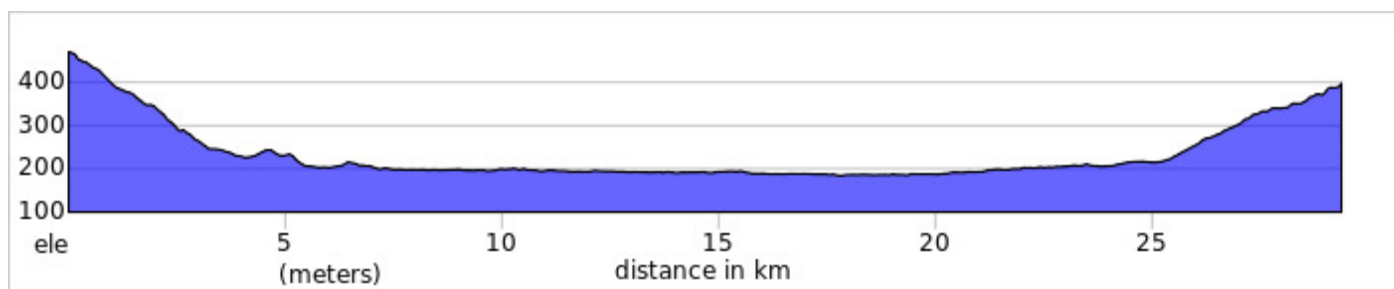
Dislivello: + 342m - 500m



#### Percorso più breve

Distanza: 30 km

Dislivello: + 264m - 338m



## Giorno 5 Fine del tour

Prima colazione e termine dei nostri servizi

**Hotel** standard e superior

### Prezzi per persona 2024:

<b>Hotel Da Angelo *** / Hotel Viole ***</b>	<b>Prezzo in Euro</b>
In camera doppia B&B	385
In camera singola B&B	520
Viaggiatore singolo B&B	565
3° persona in camera tripla B&B	223
Supplemento mezza pensione	100
<b>Hotel La Terrazza *** 900m dal centro storico di Assisi</b>	<b>Prezzo in Euro</b>
In camera doppia B&B	445
In camera singola B&B	557
Viaggiatore singolo B&B	602
3° persona in camera tripla B&B	242
Supplemento mezza pensione	106
<b>Hotel o Camera Superior</b>	
In camera doppia B&B	475
In camera singola B&B	685
Viaggiando da solo B&B	730
3° persona in camera tripla	255
Supplemento mezza pensione	125
Supplemento Hotel la Terrazza superior matrimoniale	17,50 p.p.p.n.
Supplemento Hotel la Terrazza superior singola	32,50 p.p.p.n.
Supplemento Bontadosi / Villa Barbara matrimoniale	25 p.p.p.n.
Supplemento Bontadosi / Villa Barbara singola	30 p.p.p.n.
<b>Extra</b>	
Descrizione e mappe in cartacee	10
Noleggio bici	70
Noleggi bici elettrica	115
Gravel bike in carbonio	125

Noleggio casco	5
Supplemento Festival di Spoleto 24/06-14/07 supplemento p.p.p.n.	19

### Il prezzo include:

- 4 pernottamenti con prima colazione
- Informazioni sul tour: lista hotel, brochure
- Trasporto bagaglio da hotel a hotel
- Assistenza clienti in caso di emergenza
- App con tracce / descrizioni / tour info accesso con 1 QR code a camera. Descrizione degli itinerari e mappe in cartacee su richiesta € 10
- Briefing sull'itinerario il giorno di arrivo.

### Il prezzo non include:

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

**Come arrivare:** Inizio/Fine: Assisi / Assisi

**Le nostre bici a noleggio:** bici da trekking, E-bike e Gravel bike



**Ecologico Tours & Meravigliosa Umbria**  
[www.ecologicotours.com](http://www.ecologicotours.com)  
[www.meravigliosaumbria.com](http://www.meravigliosaumbria.com)  
 e-mail [info@meravigliosaumbria.com](mailto:info@meravigliosaumbria.com)  
 tel. (0039) 346 3254167 & (0041) (0) 79 2457505

