Umbria Escape: Un breve tour in bicicletta di 5 giorni
Code tour: C008UMB



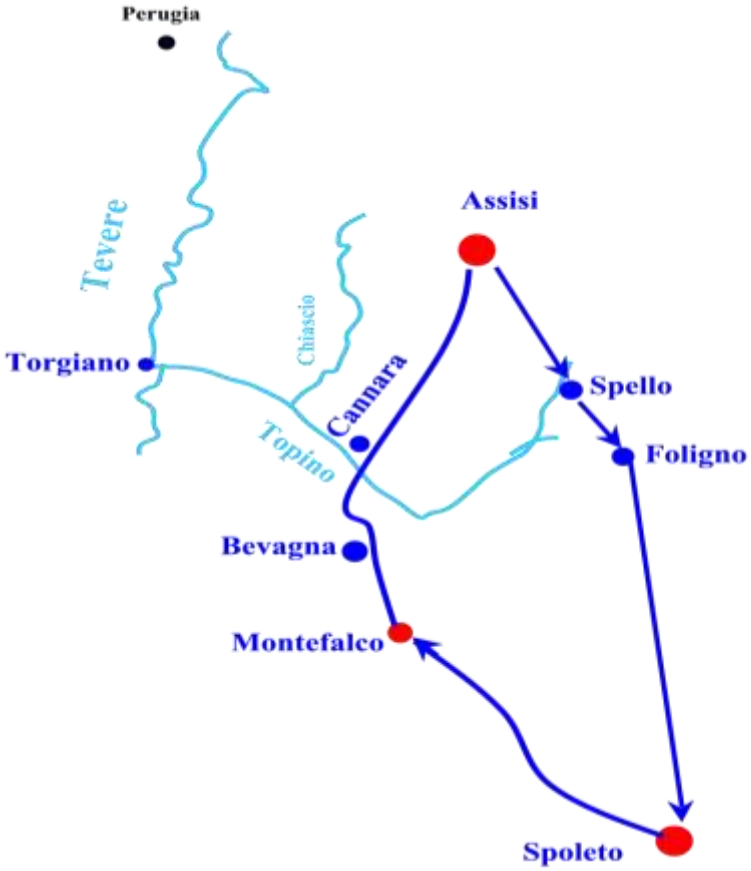
Alla scoperta della Valle Umbra in bicicletta
Questo **tour in bicicletta** vi condurrà attraverso **strade di campagna immerse tra campi colorati e assolati**, con **colline di oliveti e vigneti** a fare da sfondo. La vostra scoperta della **Valle Umbra** inizierà da **Assisi**, piccolo gioiello spirituale e artistico che attrae ogni anno milioni di visitatori. Pedalando, visiterete anche **Spello, Foligno, Spoleto, Montefalco e Bevagna**, centri meno conosciuti ma ricchi di fascino, dove **arte, storia, buon cibo, vino e natura** si intrecciano in perfetta armonia. Le città di **Assisi e Spello**, costruite sulle pendici del **Monte Subasio**, conservano mura medievali intatte, vicoli lastricati e piazzette che offrono **panorami spettacolari sulla verde pianura**.

Proseguendo lungo la vallata raggiungerete **Spoleto**, antica capitale dei **Duchi Longobardi**, una città ospitale e ricca di tesori artistici. Tra le sue stradine in salita, scoprirete la **Cattedrale di Santa Maria Assunta**, un capolavoro del XII secolo decorato con affreschi di **Filippo Lippi** e **Pinturicchio**. Lasciata Spoleto, una **tappa enologica** vi porterà a **Montefalco**, la "**ringhiera dell'Umbria**", celebre per i suoi **vini pregiati Sagrantino e Rosso di Montefalco**. Il borgo, di impianto medievale, è circondato da mura e torri e regala scorci di rara bellezza tra **vigneti e oliveti argentati**. Una rilassante **discesa in bicicletta** vi condurrà infine a **Bevagna**, uno dei **borghi più belli d'Italia**.

Nella suggestiva **Piazza Silvestri**, ammirerete il **Palazzo dei Consoli** in stile gotico e le chiese romaniche di **San Silvestro** e **San Michele Arcangelo**. Da non perdere i **mosaici delle antiche terme romane**, con motivi marini come delfini e polipi. L'ultimo giorno potrete scegliere se

prolungare la pedalata o **rientrare ad Assisi** per godervi qualche ora di relax in questa città senza tempo, simbolo di pace e spiritualità.

Il Viaggio in Breve



Partecipanti: minimo 1 persona

Partenze: tutti i giorni da aprile alla fine di ottobre (escluso 08/08-22/08/2027). Su richiesta altre date.

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 52 km.
Km complessivi: min. 112 km e max. 126 km

Highlights:

- Splendide colline con oliveti argentati e fertili vigneti
- Le città d'arte di **Assisi, Spello, Foligno, Spoleto, Montefalco e Bevagna**
- Architettura medievale perfettamente conservata
- Degustazione dei famosi vini **Sagrantino e Rosso di Montefalco**
- Paesaggi mozzafiato e borghi tra i più belli d'Italia

Programma in breve:
Giorno 1 Arrivo ad Assisi
Giorno 2 Assisi - Spoleto (52 km)
Giorno 3 Spoleto - Montefalco (30 km)
Giorno 4 Montefalco - Assisi (44 km o 30 km)
Giorno 5 Fine del tour

Il 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.

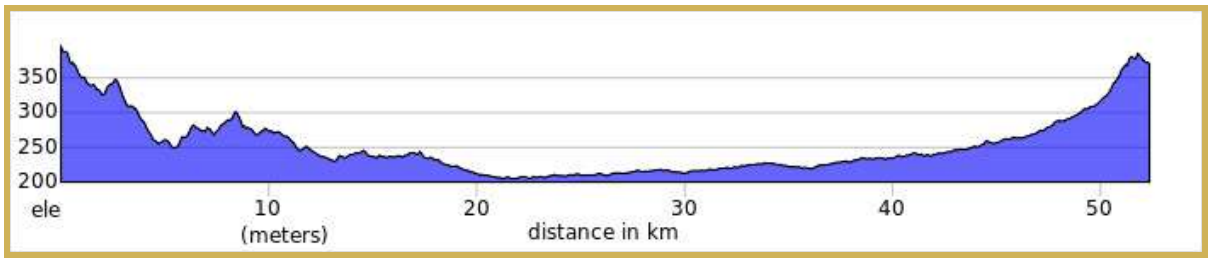
Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Giorno 2 In bicicletta da Spello a Spoleto nel cuore dell'Umbria
Pedalando lungo la panoramica **Via degli Olivi**, raggiungete **Spello**, uno dei borghi più affascinanti dell'Umbria, adagiato sulle pendici meridionali del **Monte Subasio**. Ricco di testimonianze **romane e medievali**, Spello invita a passeggiare senza fretta tra vicoli in pietra, balconi fioriti, piccole piazze e antichi edifici.
Spello è famoso anche per la spettacolare **Infiorata**, che si svolge ogni anno in occasione del **Corpus Domini**. Durante questa festa, le vie del centro storico si trasformano in straordinarie opere d'arte realizzate con migliaia di petali colorati.

Da Spello il percorso scende nella fertile **Valle Umbra** e prosegue verso **Foligno**, una città vivace dove monumenti storici ed eleganti piazze si mescolano alla vita quotidiana. Potrete concedervi una pausa in uno dei ristoranti o caffè del centro oppure passeggiare tra le sue piacevoli vie dello shopping.
Lasciata Foligno, il **tour in bicicletta in Umbria** continua lungo **tranquille strade di campagna** e alcuni tratti della **pista ciclabile Assisi–Spoleto**. Vigneti, uliveti e le dolci colline umbre accompagnano il percorso verso **Spoleto**.

Questa splendida città collinare è uno dei gioielli culturali dell'Umbria. Architetture medievali e rinascimentali, chiese, musei e suggestivi vicoli rendono il centro storico perfetto da esplorare al termine della giornata in bicicletta

Pernottamento e prima colazione a Spoleto
Distanza: 50 km (Hotel Viole) oppure 52 km (Hotel Assisi)
Dislivello: +367m -391m
Asfaltato: 98%; Non Asfaltato: 2%

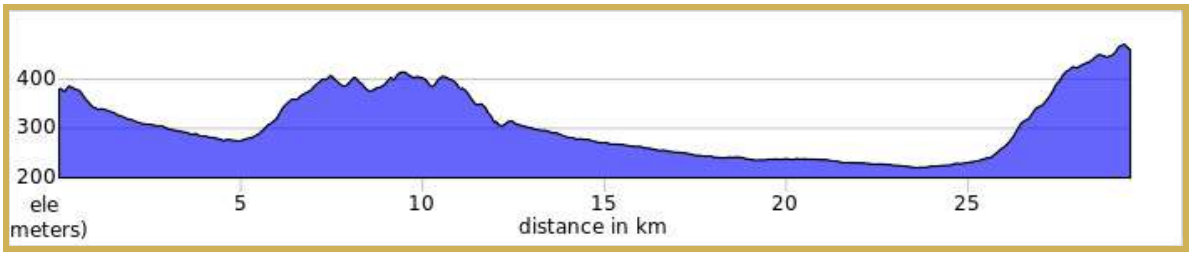


Giorno 3 – Da Spoleto a Montefalco
Questa mattina avete ancora un po' di tempo per scoprire **Spoleto**, una delle città storiche più affascinanti dell'Umbria. Passeggiate tra suggestivi vicoli medievali, antichi palazzi, chiese e importanti monumenti prima di salire in bicicletta e partire verso Montefalco.

Lasciata Spoleto, pedalate attraverso la splendida **campagna umbra**, seguendo un percorso ondulato tra **uliveti** e magnifici panorami sulla **Valle Umbra**. In lontananza appare presto **Montefalco**, adagiata sulla cima di una collina. Conosciuta come il **"Balcone dell'Umbria"**, la cittadina regala splendide vedute sui vigneti, gli uliveti e le colline circostanti.
Una **ripida salita finale** conduce al centro storico di Montefalco, ma il panorama ripaga sicuramente lo sforzo. Una volta arrivati, prendetevi il tempo per scoprire questo affascinante borgo medievale e la sua lunga tradizione vinicola. Tra i suoi tesori artistici spicca l'antica **Chiesa di San Francesco**, oggi museo, che conserva splendidi affreschi, tra cui opere di **Benozzo Gozzoli e Perugino**.

Le colline soleggiate intorno a Montefalco sono ricoperte dai vigneti del celebre **Sagrantino di Montefalco**, uno dei vini più prestigiosi dell'Umbria. Concludete la giornata con una degustazione in un'enoteca oppure assaporando la **cucina tradizionale umbra** in uno degli accoglienti ristoranti del centro storico.

Pernottamento con colazione a Montefalco
Distanza: 30 km
Dislivello: +464m -382m
Asfaltato: 92%; Non Asfaltato: 8%



Giorno 4 Da Montefalco a Bevagna e Assisi
Da **Montefalco** iniziate la giornata con una piacevole discesa attraverso la splendida **campagna umbra** fino a **Bevagna**, uno dei borghi medievali più affascinanti della Valle Umbra. Nel cuore del paese si trova la suggestiva **Piazza Silvestri**, incorniciata da due splendide chiese romaniche e ancora oggi vivace punto d'incontro per gli abitanti del borgo.
Da Bevagna il percorso in bicicletta continua attraverso la verde **Valle Umbra**, tra vigneti, uliveti e tranquille strade di campagna in direzione di **Assisi**.

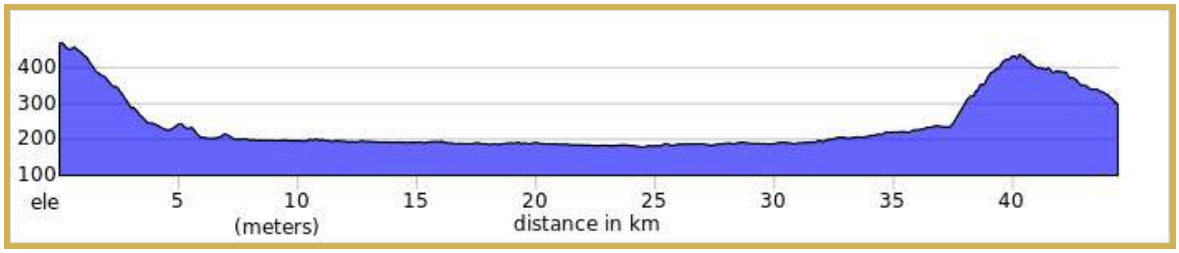
Scegliendo il percorso più lungo, passerete per **Santa Maria degli Angeli**, dove potrete visitare l'imponente **Basilica di Santa Maria degli Angeli**. Sotto la sua maestosa cupola si trova la piccola

Porziuncola, uno dei luoghi più importanti nella vita di **San Francesco** e nella storia del movimento francescano.
Il percorso più breve segue invece la **pista ciclabile Assisi–Spoleto** direttamente verso Assisi. Avvicinandovi, la prima vista di **Assisi**, adagiata sulle pendici del **Monte Subasio**, è davvero indimenticabile. Una breve ma ripida salita conduce al centro storico, dove vicoli medievali, antichi edifici in pietra e splendidi monumenti creano un'atmosfera unica.

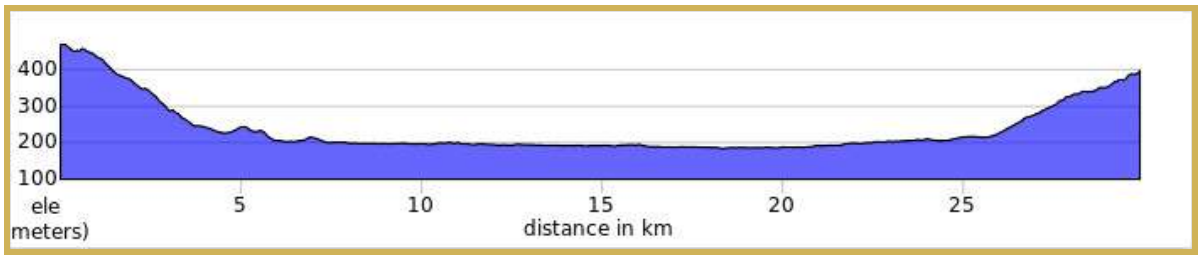
Prendetevi il tempo per scoprire **Assisi e i suoi luoghi francescani** prima di rientrare all'hotel di partenza.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Percorso lungo
Distanza: 44 km
Dislivello: +350m -518m
Asfaltato: 90%; Non Asfaltato: 10%



Percorso più breve
Distanza: 30 km
Dislivello: +271m -344m
Asfaltato: 94%; Non Asfaltato: 6%



Giorno 5 Fine del tour
Prima colazione e termine dei nostri servizi

Hotels, biciclette & prezzi

Hotels: standard *** o superior ***/****

Prezzi: da € 439

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:

- 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. PDF con descrizione degli itinerari e mappe in cartacee su richiesta
- Briefing sull'itinerario il giorno di arrivo.
- Gratis parcheggio al primo o hotel (non all'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"

Le nostre biciclette a noleggio: Ibride e E-Bikes

Le biciclette sono fornite con borsa, lucchetto, porta cellulare (1 x camera), borsetta sul manubrio (1 x camera), camera d'aria e pompa.

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

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