

Borghi medievali ed un affascinante lago

Un viaggio in bicicletta di 5 o 7 giorni

Code tour: C010UMB



Riscoprire la bellezza è uno degli obiettivi di questo viaggio in bicicletta, che offrirà una panoramica completa e straordinaria della bella Umbria. La fertile valle umbra, ricca d'acqua e circondata da verdi montagne e colline ricoperte di oliveti e vigneti è ottima per una vacanza rilassante in sella alle due ruote. La suddetta valle è famosa per le sue città medievali, perché in essa troviamo Assisi, Spoleto, Bevagna, Spello e molti altri borghi di notevole interesse. Partendo da Assisi, dove sicuramente rimarrete affascinati dai monumenti medioevali e dall'imponente Rocca situata in posizione dominante sulla vallata. Pedalando in un dedalo di stradine, vicoli e passando per graziose piazzette con palazzi medievali e meravigliose fontane avrete la sensazione di trovarvi in un lontano passato. La prima pedalata vi porterà a Spello, che raggiungerete seguendo una stradina panoramica tra oliveti, scendendo nella Valle Umbra arriverete prima a Foligno e dopo alla città medievale di Bevagna con la sua accogliente piazza Silvestri e le sue due chiese romaniche. Ritornando ad Assisi seguirete una parte del percorso della pista ciclabile Assisi - Spoleto. Il viaggio proseguirà per Torgiano, Città del Vino con un interessante Museo del vino e San Martino in Campo, un'ottima base per visitare con l'autobus l'affascinante Perugia con la sua ricca storia etrusca, romana, medievale e persino rinascimentale. Di nuovo in sella raggiungerete l'inizio della ciclovia Perugia-Lago Trasimeno: la percorrerete, alternando ciclovie e stradine secondarie, giungendo a Castiglione del Lago, che si erge maestosa sul lago Trasimeno. Da qui avrete un giorno libero che potrete sfruttare per avere una giornata di relax sulle rive del

lago o per pedalare lungo un giro ad anello che vi condurrà alla città etrusca di Chiusi per poi fare ritorno alla base. Infine costeggiando le rive del lago sarete condotti alla destinazione finale, nella splendida Passignano sul Trasimeno dove potrete passeggiare sul lungolago che vi regalerà un panorama mozzafiato, ciliegina sulla torta di questo tour attraverso la verde Umbria.



Date del tour: giornaliero dal 1 aprile al 31 ottobre (ad eccezione delle partenze dal 07/20 al 20/08 incluso)

Partecipanti: a partire da 1 persona

Livello: 2 (medio; anche adatto ad e-bike) Gli itinerari seguiranno tranquille stradine di campagna e piste ciclabili. Pedalerete in un paesaggio collinare con dolci salì e scendi. È richiesta esperienza in bicicletta ed una buona condizione fisica. Distanze giornaliere comprese tra i 23 km ed i 55 km
Totale km tour: 5 gg 135 km e 7 gg 206 km



Programmi in breve:

5 giorni:

- Giorno 1** Arrivo ad Assisi
- Giorno 2** Giro ad anello a Bevagna passando per Spello
- Giorno 3** Assisi - Torgiano- S. Martino in Campo
- Giorno 4** S. Martino in Campo - Passignano sul Trasimeno
- Giorno 5** Fine del tour

7 giorni:

- Giorno 1** Arrivo ad Assisi
- Giorno 2** Giro ad anello a Bevagna passando per Spello
- Giorno 3** Assisi - Torgiano- S. Martino in Campo
- Giorno 4** S. Martino in Campo - Castiglione del Lago
- Giorno 5** Giro ad anello per visitare Chiusi
- Giorno 6** Castiglione del Lago - Passignano sul Trasimeno
- Giorno 7** Fine del tour

Programma giornaliero del tour di 5 giorni

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi

Arrivo individuale ad Assisi, una città medievale che sorge alle pendici del Monte Subasio, in posizione dominante sulla Valle Umbra e Patrimonio Mondiale dell'Umanità. È una città in cui sono riunite in armonia storia, tradizioni ed arte: potrete scoprire Assisi girando nei vicoli, stradine e fermarvi su una delle tante piazzette, che invitano a gustarvi un gelato, un cappuccino o

un buon vino locale. C'è tanto da vedere: la Basilica di S. Francesco e la Basilica di S. Chiara, la Rocca Maggiore, i musei ed il Foro Romano.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi

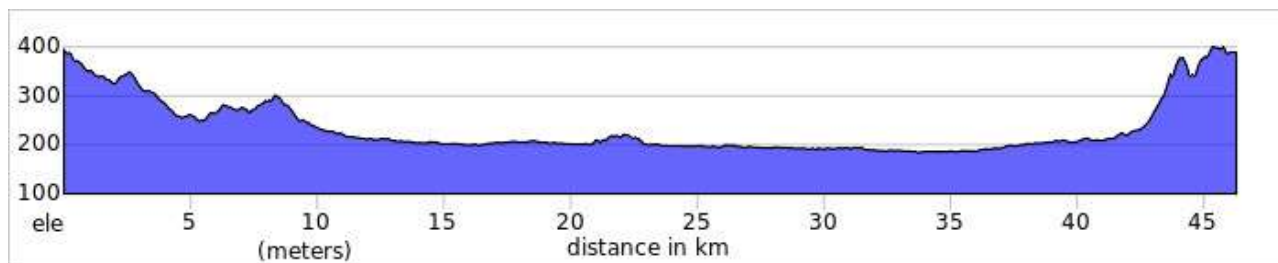
Giorno 2 Spello - Bevagna

Dopo la prima colazione subito in sella per la prima pedalata per scoprire la verde Valle Umbra. Raggiungerete prima Spello seguendo la panoramica Via degli Olivi. La città ha mantenuto bene il suo fascino medievale e vi troverete in un labirinto di vicoli e allegre piazze colorate da fioriere. Spello è anche famosa per le sue Infiorate, ogni anno organizzate in occasione del Corpus Domini. I mosaici colorati di petali e fiori sono delle vere e proprie opere d'arte, realizzate dagli abitanti del borgo. Lasciate le vs. biciclette per visitare il centro storico a piedi passando per i monumenti della città: la chiesa di S. Maria Maggiore che all'interno custodisce la cappella Baglioni decorata dal Pinturicchio, la chiesa di S. Andrea, la pinacoteca, i mosaici romani e la romana Porta Consolare. Riprenderete a pedalare nella valle tra campi coltivati a cereali, girasoli, viti ed olivi e passando per l'accogliente Foligno raggiungerete Bevagna, un raro esempio di centro storico costruito in pianura e non in collina. La cittadina vanta sia un passato romano che un aspetto odierno tipicamente medievale. Piazza Silvestri è una piazza molto interessante, un vivace punto di incontro per gli abitanti della città, con il suo Palazzo dei Consoli in stile gotico e ben due chiese romaniche. Altri siti da visitare sono i mosaici romani ed una casa medievale. Ritornerete ad Assisi seguendo un tratto della pista ciclabile Assisi-Spoleto.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Distanza: 43,4 km

Dislivello: + 366m - 366m



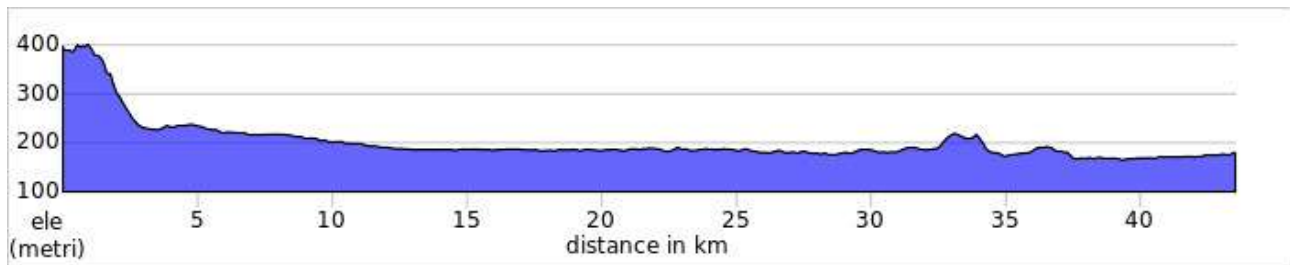
Giorno 3 Assisi - Torgiano - S. Martino in Campo

Stamattina prima pedalerete in direzione Torgiano passando per Santa Maria degli Angeli. Ove si loca l'impressionante cupola della Basilica che copre la Porziuncola, dove morì S. Francesco. Pedalando per stradine tranquille e secondarie raggiungerete Torgiano, antico porto fluviale, situato su una collina circondata da un paesaggio caratterizzato da uliveti e vigneti. A Torgiano sono prodotti ottimi vini e divenne la prima zona viticola in Umbria ad ottenere per i suoi vini il marchio Doc. Nel centro storico si trova il Museo del vino ed il Museo dell'Olio e dell'Olio, che valgono certamente una visita. Lasciando Torgiano avrete un'ultima pedalata in direzione S. Martino in Campo.

Pernottamento e prima colazione a San Martino in Campo

Distanza: 43 km

Dislivello: + 155m - 365m



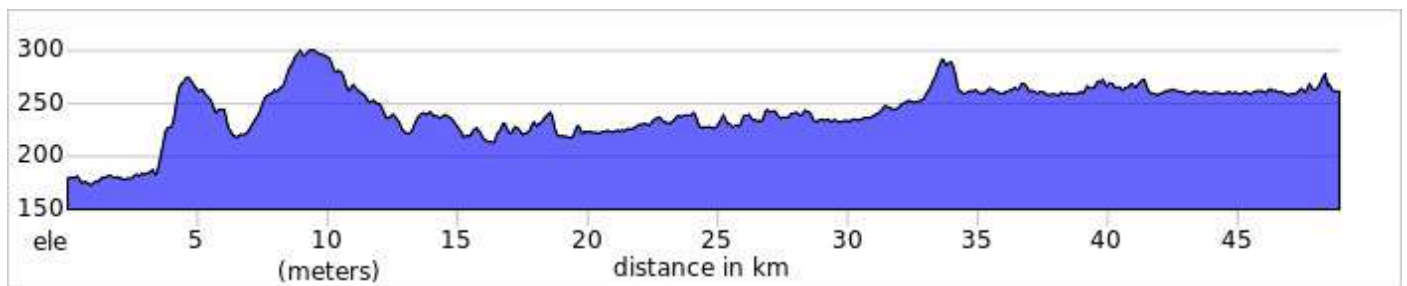
Giorno 4 S. Martino in Campo - Passignano sul Lago Trasimeno

Oggi una piacevole pedalata su strade tranquille fino ad imboccare la Ciclovia Perugia - Lago Trasimeno. L'itinerario sarà facile con solo all'inizio due importanti salite. Il paesaggio caratterizzato da uliveti e campi coltivati, offrirà belle viste sui borghi e sulle colline circostanti. Arrivati sulla riva del lago seguirete per gran parte la pista ciclabile fino a giungere a Passignano sul Trasimeno. La cittadina sorge sulla riva del lago. Dal centro storico partono i traghetti con destinazione Isola Maggiore, l'unica delle tre isole attualmente abitata. La sera potrete fare una bella passeggiata lungolago e godervi una cena nei numerosi ristoranti vista lago.

Pernottamento e prima colazione a Passignano sul Trasimeno

Distanza: 49 km

Dislivello: + 488m - 406m



Giorno 5 Fine del tour

Prima colazione e termine dei nostri servizi



Programma giornaliero del tour di 7 giorni

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi

Arrivo individuale ad Assisi, una città medievale che sorge alle pendici del Monte Subasio, in posizione dominante sulla Valle Umbra e Patrimonio Mondiale dell'Umanità. È una città in cui sono riunite in armonia storia, tradizioni ed arte: potrete scoprire Assisi girando nei vicoli, stradine e fermarvi su una delle tante piazzette, che invitano a gustarvi un gelato, un cappuccino o un buon vino locale. C'è tanto da vedere: la Basilica di S. Francesco e la Basilica di S. Chiara, la Rocca Maggiore, i musei ed il Foro Romano.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Giorno 2 Spello - Bevagna

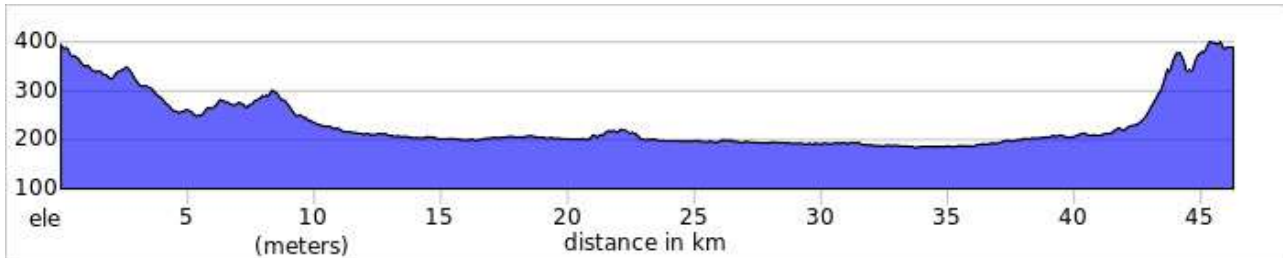
Dopo la prima colazione subito in sella per la prima pedalata per scoprire la verde Valle Umbra. Raggiungerete prima Spello seguendo la panoramica Via degli Olivi. La città ha mantenuto bene il suo fascino medievale e vi troverete in un labirinto di vicoli e allegre piazze colorate da fioriere. Spello è anche famosa per le sue Infiorate, ogni anno organizzate in occasione del Corpus Domini. I mosaici colorati di petali e fiori sono delle vere e proprie opere d'arte, realizzate dagli abitanti del borgo. Lasciate le vs. biciclette per visitare il centro storico a piedi passando per i monumenti della città: la chiesa di S. Maria Maggiore che all'interno custodisce la cappella Baglioni decorata dal Pinturicchio, la chiesa di S. Andrea, la pinacoteca, i mosaici romani e la romana Porta Consolare. Riprenderete a pedalare nella valle tra campi coltivati a cereali, girasoli, viti ed olivi e passando per l'accogliente Foligno raggiungerete Bevagna, un raro esempio di centro storico costruito in pianura e non in collina. La cittadina vanta sia un passato romano che un aspetto odierno

tipicamente medievale. Piazza Silvestri è una piazza molto interessante, un vivace punto di incontro per gli abitanti della città, con il suo Palazzo dei Consoli in stile gotico e ben due chiese romaniche. Altri siti da visitare sono i mosaici romani ed una casa medievale. Ritornerete ad Assisi seguendo un tratto della pista ciclabile Assisi-Spoleto.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Distanza: 43,4 km

Dislivello: + 366m - 366m



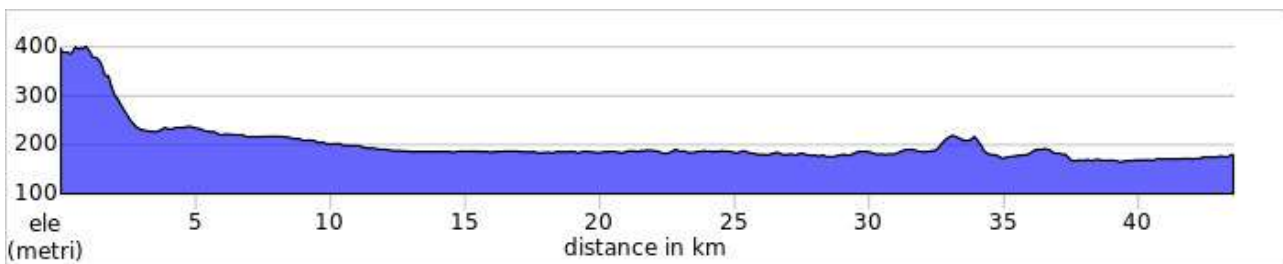
Giorno 3 Assisi - Torgiano - S. Martino in Campo

Stamattina prima pedalerete in direzione Torgiano passando per Santa Maria degli Angeli. Ove si loca l'impressionante cupola della Basilica che copre la Porziuncola, dove morì S. Francesco. Pedalando per stradine tranquille e secondarie raggiungerete Torgiano, antico porto fluviale, situato su una collina circondata da un paesaggio caratterizzato da uliveti e vigneti. A Torgiano sono prodotti ottimi vini e divenne la prima zona viticola in Umbria ad ottenere per i suoi vini il marchio Doc. Nel centro storico si trova il Museo del vino ed il Museo dell'Olio, che valgono certamente una visita. Lasciando Torgiano avrete un'ultima pedalata in direzione S. Martino in Campo.

Pernottamento e prima colazione a San Martino in Campo

Distanza: 43 km

Dislivello: + 155m - 365m



Giorno 4 S. Martino in Campo - Castiglione del Lago

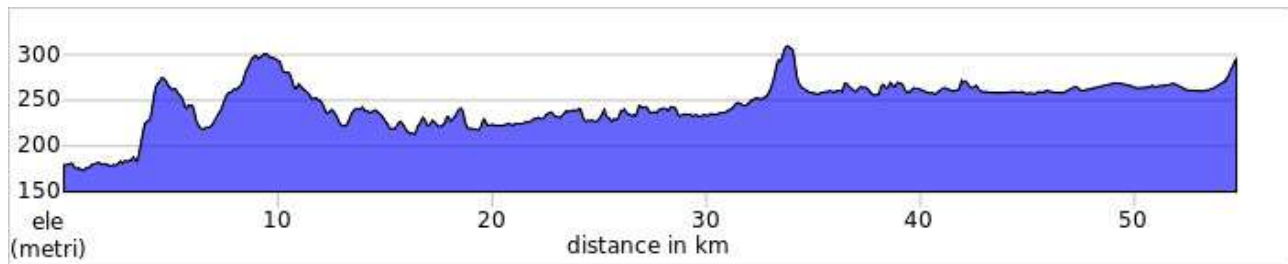
Oggi una piacevole pedalata su strade tranquille fino ad imboccare la Ciclovia Perugia - Lago Trasimeno. L'itinerario sarà facile con solo nell'inizio due importanti salite. Il paesaggio caratterizzato da uliveti e campi coltivati, offrirà belle viste sui borghi e sulle colline circostanti. Giungerete a Castiglione del Lago, essa giace su di un promontorio, situata sulla punta più a nord del Lago Trasimeno, al confine con la Toscana. C'è un bel porticciolo da dove partono i traghetti per le varie isole (Maggiore, Minore e Polvese). Dal centro storico, si avrà una bellissima vista panoramica del lago e delle sue isole. Qui si possono trovare testimonianze delle sue origini, sia etrusche che romane. C'è anche un castello del XII secolo, la 'Rocca Leone', costruito

dall'imperatore Federico II, ma ricostruito per gran parte nel XVI secolo. La città è un vero e proprio punto d'incontro anche per gli abitanti dei paesini circostanti.

Pernottamento e prima colazione a Castiglione del Lago

Distanza: 55 km

Dislivello: + 557m - 442m



Giorno 5 Giro ad anello a Chiusi

Oggi una bella pedalata nel paesaggio collinare tra i due laghi, lago Trasimeno e Lago di Chiusi. Raggiungerete Chiusi, che è costruita su una collina in una posizione strategica con vista sulla Val di Chiana. Chiusi ebbe il suo periodo di massimo splendore durante il regno del celebre Re Porsenna (VI sec. A.C.). La città conserva ancora molte testimonianze etrusche e romane, rendendola un importante centro archeologico. Tanti reperti si possono vedere nel Museo Etrusco. Interessante da visitare è la città sotterranea, dei labirinti di tortuosi tunnel che corrono sotto la città. Nei tunnel vi è una ricca collezione di lapidi. La Cattedrale di S. Secondiano è una delle più antiche chiese in Toscana. Al ritorno passerete la tomba etrusca 'Tomba della Pellegrina' e la 'Tomba della Scimmia'. Avrete sempre belle viste panoramiche sul lago di Chiusi.

Pernottamento e prima colazione a Castiglione del lago

Distanza: 42 km

Dislivello: + 585m - 483m



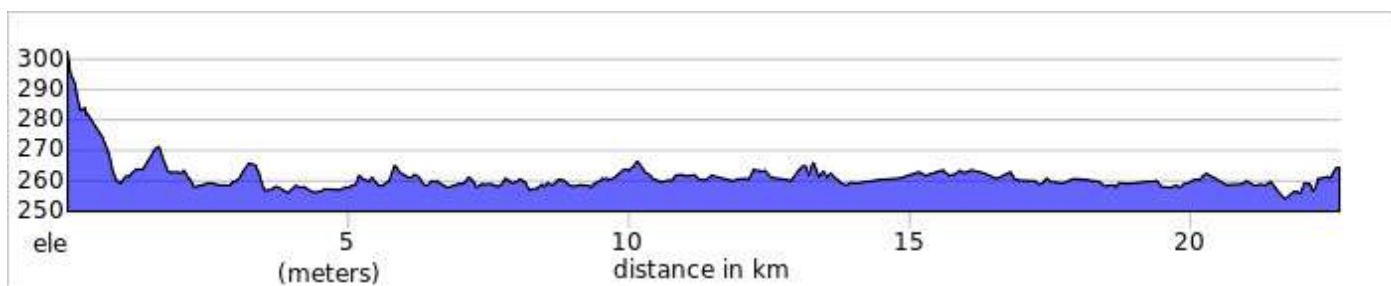
Giorno 6 Castiglione del Lago – Passignano sul Trasimeno

Oggi percorrerete la pista ciclabile intorno al lago, godendovi il panorama ed il caratteristico paesaggio lacustre. Seguirete la pista ciclabile lungo il lago giungendo a Passignano sul Trasimeno. Sarà un giro breve, perciò avrete tempo per visitare il caratteristico borgo, per rilassarvi sulle spiagge del lago oppure per fare una visita all'Isola Maggiore, l'unica isola attualmente abitata. Infine di sera potrete fare una bella passeggiata lungolago e godervi l'atmosfera vivace del posto, caratterizzata da ottimi locali e ristorantini di pesce con vista lago.

Pernottamento e prima colazione a Passignano sul Trasimeno

Distanza: 23 km

Dislivello: + 80m - 114m



Giorno 7 Fine del tour

Prima colazione e termine dei nostri servizi

Hotel:

B&B, *** o **** stelle

Prezzi a persona 2023:

5 gg Hotel *** (3 km da Assisi) e Hotel *** a Passignano	Euro	CHF*
In camera matrimoniale	403	403
In camera singola	548	548
Viaggiando da solo	+30	+30
3° e 4° persona in tripla/Quadrupla	242	242
Supplemento MP	112	112
5 gg Hotel *** (900m da Assisi) e Hotel **** a Passignano		
In camera matrimoniale	485	485
In camera singola	642	642
Viaggiando da solo	+30	+30
3° e 4° persona in tripla/Quadrupla	313	313

Supplemento MP	115	115
5 gg Superior Hotel		
In camera matrimoniale	525	525
In camera singola	720	720
Viaggiando da solo	+30	+30
3° e 4° persona in tripla/Quadrupla	313	313
Supplemento MP	125	125
Noleggio bici	70	70
E-bike	115	115
Bici per bambini fino a 12 anni	35	35
Trailer bike	35	35
Follow-me tandem	50	50
Seggiolino	14	14
Casco	5	5
7 gg Hotel *** (3 km da Assisi) e Hotel *** a Passignano	Euro	CHF
In camera matrimoniale	615	615
In camera singola	835	835
Viaggiando da solo	+60	+60
3° e 4° persona in tripla/Quadrupla	348	348
Supplemento MP	165	165
7 gg Hotel *** (900m da Assisi) e Hotel **** a Passignano		
In camera matrimoniale	692	692
In camera singola	934	934
Viaggiando da solo	+60	+60
3° e 4° persona in tripla/Quadrupla	407	407
Supplemento MP	167	167
7 gg Superior Hotel		
In camera matrimoniale	730	730
In camera singola	1.034	1.034
Viaggiando da solo	+60	+60
3° e 4° persona in tripla/Quadrupla	425	425
Supplemento MP (4 cene a Castiglione solo colazione)	125	125
Noleggio bici	80	80
E-bike	165	165
Bici per bambini fino a 12 anni	45	45
Trailer bike	45	45
Follow-me tandem	60	60
Seggiolino	18	18
Casco	5	5

*** I prezzi in Franchi Svizzeri possono subire variazione dovuta al tasso di cambio Euro-CHF.**

Incluso nel prezzo:

- 4 o 6 pernottamenti e prime colazioni
- Trasporto bagaglio
- Itinerari e mappe
- Tracce GPS
- Assistenza clienti
- Informazioni sul tour
- Parcheggio gratis durante il tour al primo albergo ad Assisi
- Briefing all'albergo di arrivo

Non incluso nel prezzo:

- Tassa di soggiorno da pagare negli alberghi
- Tutto ciò non espressamente menzionato sotto "Il prezzo include"



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

