

## Eine Eno-gastronomische Radreise (CG 002 UMB)

### Kochkurs, Verkostungen von Lokalspezialitäten und ausgezeichneten Weinen

Eine Radreise von 8 Tagen



Diese Gourmet-Reise bietet die Möglichkeit, das schöne Umbrien, ein grünes und hügeliges Land, auf eine andere Art kennen zu lernen: die Tour ist eine perfekte Kombination von Radfahren in Naturlandschaft, Kulturbesuche von hochinteressanten Orten und Entdeckung von alten gastronomischen Traditionen und ausgezeichneten Weinverkostungen. Die Reise beginnt in Spello, einer schönen kleinen Stadt mit römischer Ursprung, auf den Hängen des Monte Subasio. Am Abend werden Sie ein Verkostungsmenu in einem Weinlokal und Sie werden anfangen, die umbrischen Spezialitäten zu probieren. Am nächsten Tag, radeln Sie nach Spoleto, einem wichtigen Kulturzentrum. Es gibt viel zu sehen und zu schmecken. Am nächsten Vormittag, werden Sie noch Zeit haben, das historische Zentrum zu besuchen, weil die Route nach San Luca ziemlich kurz ist.

Im Dorf von San Luca werden Sie in einer Villa übernachten, die Residenz Zuccari bis zum 16. Jahrhundert, am Fuße von Montefalco. Eine Rundroute wird Sie zu dieser faszinierenden Stadt führen, die für Ihre köstliche Sagrantino Weine bekannt ist. In Villa Zuccari werden Sie einen Kochkurs haben und Sie werden einige Geheimnisse der umbrischen und italienischen Küche entdecken. Zurück im Sattel fahren Sie in die mittelalterliche Stadt von Bevagna und später nach Torgiano, die für seine hervorragenden Weine bekannt ist. Sie können diese Weine im Lungarotti-Keller probieren. Während Ihres zweiten Tages in Torgiano, werden Sie zwischen zwei Möglichkeiten auswählen können: eine kleine Radtour in die Umgebung und Besuch von Deruta, für Ihre Keramik bekannt, oder ein Besuch der Stadt von Perugia mit dem Rad. Am Abend, ein ganz besonderes Abendessen erwartet Sie in einem lokalen Restaurant. Sie werden köstliche

Trüffelgerichte probieren. Ihre letzte Fahrt führt Sie nach Assisi, einer wunderschönen Stadt und Land der berühmten Heiligen Franziskus und Klara.



**Termine:** täglich das ganze Jahr (außer an Feiertagen). Für die Reise, die am Montag anfangen, wird es nicht möglich sein, die Abendessen-Verkostung in Spello zu haben.

**Teilnehmer:** mindestens 2 Personen

**Schwierigkeit\*\*:** durchschnittlich. Sie radeln in einer sanften Hügellandschaft. Auf dieser Tour sind steile Steigungen kurz und lange Strecke nicht zu steil. Tägliche Länge zwischen 15 km und 47 km. Gesamtlänge min. 169 km und max. 190 km.

## Umbria Gourmet by bike



### Tägliches Programm:

#### Tag 1 Anreise zu Ihrem Hotel in Spello.

Ihr Hotel \*\*\*\* Sterne befindet sich im historischen Zentrum der Stadt und verfügt über eine Terrasse mit herrlichem Panoramablick auf das umbrische Tal und die umliegenden Hügel. Am späten Nachmittag, Briefing über die Reiseroute und Fahrradübergabe.

Am Abend, eine schöne Verkostungsmenu im Restaurant und Weinstube "Drinking Wine":

\* Auswahl an Bruschette mit Kirschtomaten, schwarzem Trüffel und Spello-Olivenöl

Wein: Grechetto dell'Umbria

\* Omelett mit schwarzem Trüffel

Wein: Trebbiano Spoletino

\* Tagliatelle mit Pfeffer, Käse und schwarzem Trüffel

Wein: Montefalco: Rosso

\* Auswahl an Käse und Aufschnitt

Wein: Sagrantino di Montefalco

\* Tozzetti

Wein: Sagrantino Passito

\* Je nach Verfügbarkeit können die Weine durch eine ähnliche Marke mit gleicher Qualität ersetzt werden

Übernachtung mit Frühstück und Abendessen in Spello

### Tag 2: Spello-Spoleto

Heute verlassen Sie Spello und radeln entlang des Tals durch das Zentrum von Foligno, einer faszinierenden Stadt mit vielen interessanten Monumenten, aber auch zahlreichen ausgezeichneten Restaurants, Bars und schönen Geschäften. Dann führt die Route nach Spoleto. Ihr Hotel \*\*\*\* Sterne liegt in einem historischen Palast, einer restaurierten Gerberei aus dem 19. Jahrhundert, etwas außerhalb des historischen Zentrums.

Übernachtung mit Frühstück in Spoleto

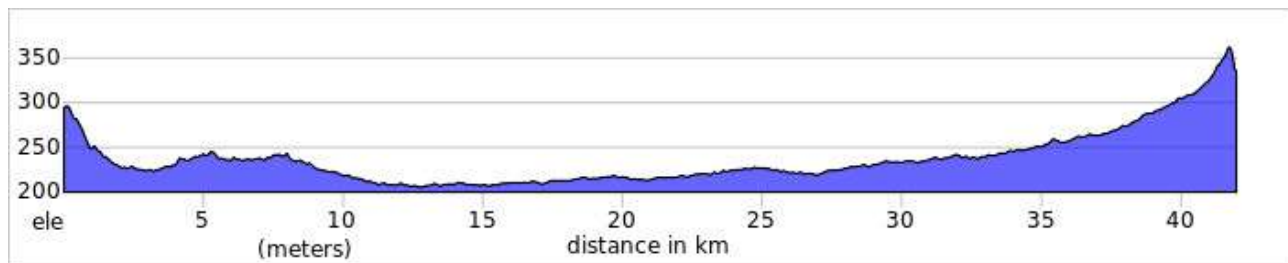
Länge: 42 km

Höhenunterschied: + 258m -217m

Höhe am Anfang der Route: + 290m

Höhe am Ende der Route: 350m

Höchster Punkt: +320m



### Tag 3: San Luca (Montefalco)

Heute Morgen werden Sie noch Zeit haben, Spoleto zu besuchen, weil die heutige Route kurz ist. Genießen Sie die engen Gassen, majestätischen Paläste und beeindruckenden Denkmäler.

Überqueren Sie eine hügelige Landschaft zwischen Olivenhainen bis zum Dorf von San Luca am Fuße von Montefalco. Übernachtung in einer Landhausvilla.

Übernachtung mit Frühstück und Abendessen in San Luca

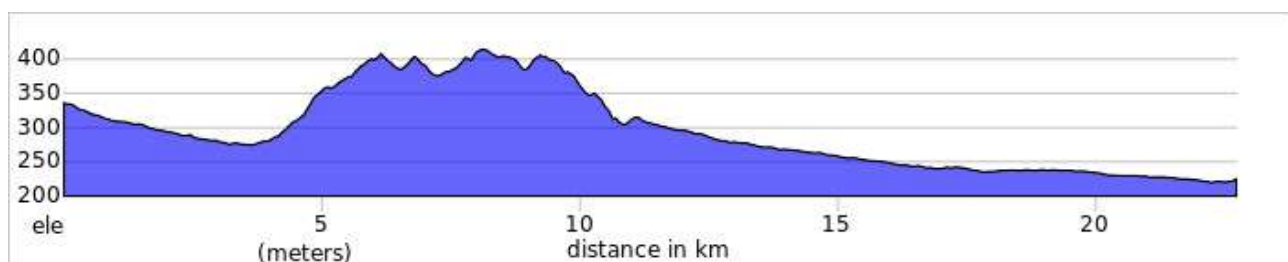
Länge: 23 km

Höhenunterschied: + 230m -341m

Höhe am Anfang der Route: + 350m

Höhe am Ende der Route: 223m

Höchster Punkt: +425m







#### **Tag 4: Montefalco und Kochkurs**

Heute Morgen haben Sie eine Rundstrecke in die faszinierende Stadt von Montefalco. Es ist eine kurze Strecke: ein steiler Aufstieg erwartet Sie, den Gipfel des Hügels zu erreichen, auf dem die Stadt liegt. Montefalco ist für Ihre Sagrantino d.o.c.g. Weine bekannt. In den zahlreichen Weinstuben der Stadt können Sie diese Weine probieren. Im Zentrum der mittelalterlichen Stadt sind einige schöne Kirchen zu besuchen und das Museum "San Francesco" ist mit Sicherheit ein Besuch wert. Eine schöne Fahrt bergab wird Sie zurück zu Ihrem Hotel führen.

Am Nachmittag, werden Sie einen leckeren und unterhaltsamen Kochkurs mit Lorenza Zuccari haben.\*

Der Kochkurs beginnt um 16.00 Uhr und dauert ca. 3 Stunden. Sie werden eine umbrische Mahlzeit zubereiten, die aus mehreren Gängen besteht. Die umbrische Küche ist sehr reichhaltig, abwechslungsreich und lecker. Die Rezepte ändern sich je nach Jahreszeit und es werden nur frische Zutaten verwendet: es wird ein einzigartiges Erlebnis, bei dem Sie die typisch umbrische Küche kennenlernen können.

\* In einigen Fällen kann der Kochkurs auf den vorherigen Nachmittag vorverlegt werden.  
Übernachtung mit Frühstück und Kochkurs/Abendessen in San Luca

Länge: 14,1 km

Höhenunterschied: + 258m -258m

Höhe am Anfang der Route: + 223m

Höhe am Ende der Route: 223m

Höchster Punkt: +450m

#### **Tag 5: San Luca - Torgiano**

Nach dem Frühstück, noch im Sattel: Sie radeln nach Bevagna, mit einem schönen mittelalterlichen Platz mit einem Brunnen und zwei romanischen Kirchen. Der Platz ist ein beliebter Treffpunkt für die freundlichen Einwohner der Stadt. Nachdem Sie Bevagna besucht haben, haben Sie eine kurze Fahrt durch das Tal bis zur Stadt von Torgiano: im Mittelalter war Torgiano eine befestigte Stadt auf dem Zusammenfluss von Chiaschio und Tevere. Die Stadt ist

für ihre ausgezeichneten Weine bekannt. Sie haben genug Zeit, das schöne Weinmuseum, mit seiner reichen Kollektion von künstlichen Keramiken (das Thema ist immer der Wein und der Weinbau), von der Etruskischen Zeit bis Heute, zu besuchen.

Am Nachmittag besuchen Sie den Weinkeller der Familie Lungarotti und Sie werden eine Verkostung Ihrer hervorragenden Weine haben, die im Gebiet von Torgiano hergestellt werden. Ihr Hotel \*\*\* Sterne liegt im ruhigen historischen Zentrum der Stadt.

Übernachtung mit Frühstück und Weinprobe in Torgiano

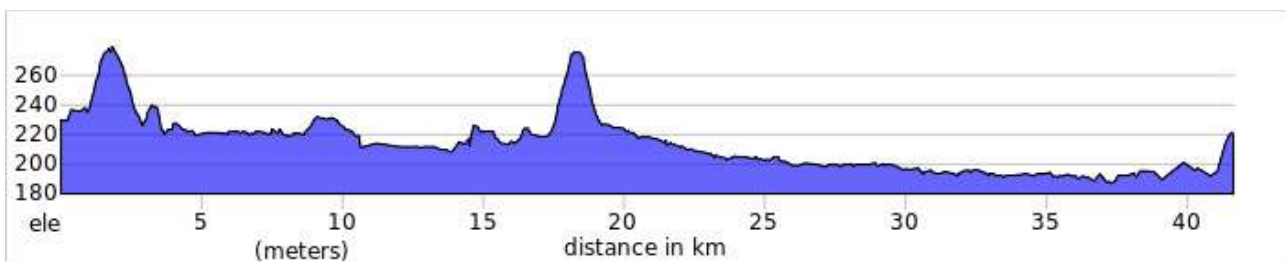
Länge: 41,6 km

Höhenunterschied: + 225m -235m

Höhe am Anfang der Route: + 223m

Höhe am Ende der Route: 220m

Höchster Punkt: +280m



## Tag 6 Besuch von Perugia oder Rundfahrt in die Umgebung von Torgiano

Heute haben Sie zwei Möglichkeiten:

Besuch der Stadt von Perugia (

Perugia ist die Hauptstadt der Region Umbria. Eine kurze Fahrt wird Sie zum Bahnhof von Ponte San Giovanni führen, am Fuße von Perugia. Von hier nehmen Sie den Zug oder den Bus zum historischen Zentrum von Perugia. Sie können sich auch dafür entscheiden, den ganzen Weg zu radeln, ohne Bus oder Zug zu nehmen. Das Zentrum mit seinen engen Gassen und seinen

charakteristischen Plätzen ist ein sehr lebhafter Ort. Renaissance-Paläste, mittelalterliche Kirchen, Museen und zahlreiche Galerien werden in Erinnerung bleiben.

Nach Ihrem Besuch, zurück mit dem Zug und dann mit dem Rad zur ruhigen kleinen Stadt von Torgiano.

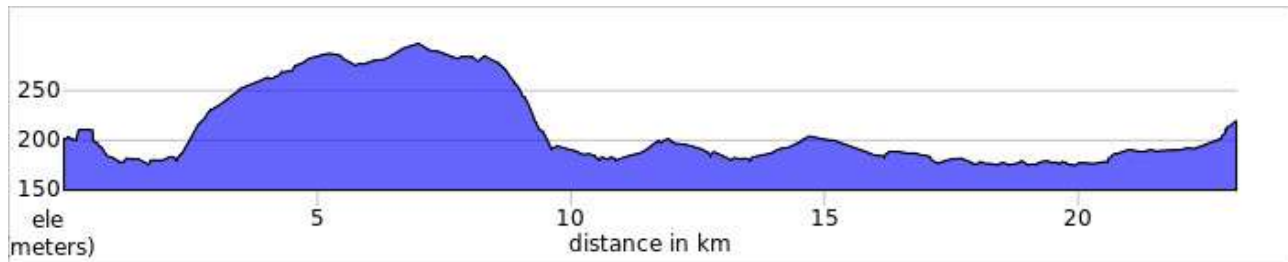
Länge: 24 km

Höhenunterschied: + 218m -212m

Höhe am Anfang der Route: + 220m

Höhe am Ende der Route: 220m

Höchster Punkt: +297m



Oder: **mit dem Rad nach Perugia**

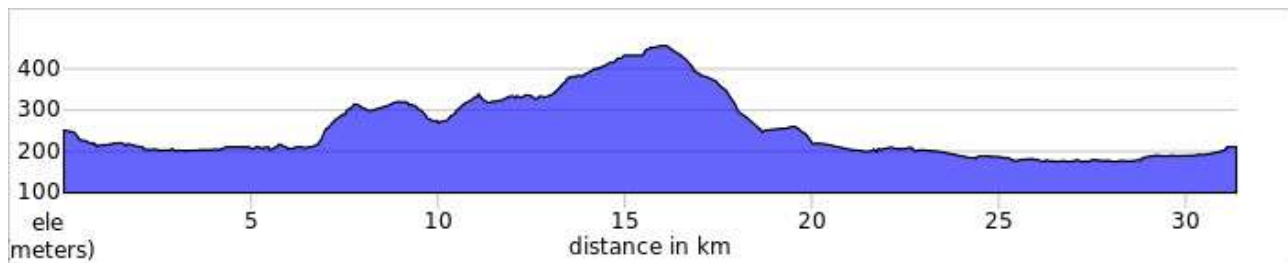
Länge: 33 km

Höhenunterschied: + 400m -442m

Höhe am Anfang der Route: + 220m

Höhe am Ende der Route: 220m

Höchster Punkt: +457m



oder

### **Rundfahrt in die Umgebung von Torgiano**

In der Nähe von Torgiano (6 km) ist das Dorf von Deruta das, teilweise, hat es geschafft, die Eigenschaften seiner mittelalterlichen Gebäude zu bewahren. Deruta ist für seine Keramik bekannt und es gibt viele Keramikwerkstätten zu besuchen.

Die Ursprünge dieser alten Kunst reichen bis in die Zeit der Etrusker zurück und noch heute stellen viele Werkstätte und Geschäfte hochwertige Keramik her. In zahlreichen italienischen und ausländischen Museen werden Deruta-Keramikobjekte ausgestellt, darunter das Victoria und Albert Museum. Das Rathaus beherbergt die Pinakothek und das Keramikmuseum. Die nächste Etappe ist das Heiligtum der Madonna dei Bagni, das nach einem Wunder erbaut wurde, der 1657 hier geschah. In der Kirche gibt es mehr als 600 Fliesen mit Votivbildern, alle Zeugnisse der alten Tradition der Keramik von Deruta. Sie radeln weiter durch eine wunderschöne hügelige Landschaft und erreichen ein typisches umbrisches Dorf, Casalalta. Zurück mit dem Rad nach Torgiano, durch das Tevere Tal.

### Lange Route

Länge: 45 km

Höhenunterschied: + 508m -546m

Höhe am Anfang der Route: + 220m

Höhe am Ende der Route: 220m

Höchster Punkt: +379m



### Kurze Route

Länge: 30,3 km

Höhenunterschied: + 217m -215m

Höhe am Anfang der Route: + 220m

Höhe am Ende der Route: 220m

Höchster Punkt: +225m



Heute Abend haben Sie ein ganz spezielles Abendessen im Restaurant Si.Ro. Sie werden einige typische umbrische Gerichte probieren (Vorspeisen, erste Gänge (Pasta-Risotto), zweite Gänge, Beilage, Kaffee mit Grappa oder andere Liköre. Für Liebhaber von schwarzen Trüffeln gibt es die Möglichkeit, einige Gerichte zu probieren, die mit dem berühmten "Diamanten der Küche" zubereitet wurden.

Übernachtung mit Frühstück und Abendessen in Torgiano

### Tag 7 Mit dem Rad nach Assisi

Heute haben Sie eine kurze Fahrt durch das Tal, auf ruhigen Landstraßen.

Von weitem sehen Sie Assisi, das wie viele andere umbrische Städte auf einem Hügel liegt.

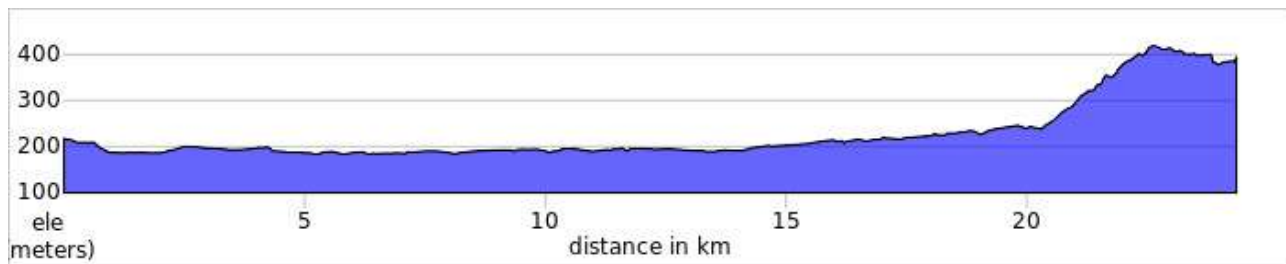
Bevor Sie jedoch Assisi erreichen, können Sie in Santa Maria degli Angeli eine Pause einlegen, um die beeindruckende Basilika zu besichtigen. Unter seiner großen Kuppel ist die kleine Kapelle der "Porziuncola" erhalten, in der der heilige Franziskus betete. Heute werden Sie genug Zeit haben, die zahlreiche Sehenswürdigkeiten der Stadt zu besuchen: die Basilika von San Francesco mit Ihren wunderschönen Fresken von Giotto, Simone Martini, Cimabue und Pietro Lorenzetti.

Übernachtung mit Frühstück in Assisi

Länge: 24,4 km



Höhenunterschiede: + 251 -54m  
 Höhe am Anfang der Route: + 220m  
 Höhe am Ende der Route: 380m  
 Höchster Punkt: +380m



Auf Anfrage ist es möglich, ein echtes zusätzliches kulinarisches Erlebnis im Borgo Antichi Orti zu reservieren:

- Kurs auf die Entdeckung der Wildkräuter und Kräuter aus dem Gemüsegarten des Dorfes (2000 qm), ein ehemaliges Benediktinerkloster am Fuße der Basilika San Francesco. Hier wurden die klösterlichen Hortuli wiedergeboren und ein biokonservativer Park mit amtlichen Pflanzen, einer der größten in Europa, nachgebildet. Zusammen mit dem Gärtner gehen Sie in den Gemüsegarten, um frische Produkte zu sammeln und die Verwendung dieser Kräuter zu erklären.
- Sie werden eine der berühmten Mischungen probieren, die in der Bar Alchimisti des Spagirico Labors serviert werden, mit einem Snack kombiniert.
- Kochkurs mit dem Küchenchef der Locanda degli Orti mit Gemüse und Kräutern aus dem Garten.
- Abendessen mit während des Kurses zubereiteten Speisen

Zuschlag Preis p.p. 115,00 €

### Tag 8: Ende der Reise nach dem Frühstück

#### Preise pro Person 2021:

<b>Standard Zimmer / Hotel *** in Assisi</b>	<b>Preis in Euro</b>
Doppelzimmer	€ 920
Einzelzimmer	€ 1.120
<b>Superior Zimmer / Hotel **** in Assisi</b>	<b>Preis in Euro</b>
Doppelzimmer	€ 1.075
Einzelzimmer	€ 1.360
Hybrid-Fahrradverleih	€ 85
Elektrofahrradverleih	€ 190

#### Leistungen:

- 7 Nächte mit Frühstück
- 1 Verkostungsmenü im Restaurant-Weinstube in Spello (inkl. Wein)
- 2 Abendessen: in San Luca und Torgiano (nicht inkl. von Getränke)
- 1 Kochkurs, Abendessen oder Mittagessen nach dem Kurs in San Luca
- 1 Weinprobe in Torgiano

- Route-Beschreibungen und Karten der Routen mit dem Rad im Programm.  
Gps Daten auf Anfrage zur Verfügung.
- Gepäcktransport
- Kundenservice-Hotline
- Briefing über die Route am Ankunftshotel

**Der Preis beinhaltet nicht:** Kurtaxe direkt im Hotel zu bezahlen (Assisi € 1,50 / 2,50 und Kinder kostenlos bis 11 Jahren - Spoleto € 2,50-3,00 und Kinder bis 13 Jahren kostenlos)

#### Unsere Fahrräder:



**Hybrid-Fahrrad**



**Elektro-rad**

Die Fahrräder sind mit Rückentaschen, Reparaturset, Kartenhalter (1 pro Zimmer), Pumpe, Helm, Kilometerzähler (1 pro Zimmer) und einer Reserveluftkammer ausgestattet.

#### Reiseinformationen:

Individuelle Anreise nach Spello und Abreise von Assisi

#### Mit dem Flugzeug:

Florenz, [Amerigo Vespucci Airport](#) - 190 km von Spello / 180 von Assisi

Pisa, [Galileo Galilei Airport](#) - 260 km von Spello / 250 von Assisi

Rom, [Leonardo da Vinci airport](#) (Fiumicino) - 180 km von Spello / 190 km von Assisi

Rom, [Ciampino airport](#) - 180 km von Spello / 190 km von Assisi

Umbrien, [San Francesco Regional Airport](#) - 20 km von Spello / 10 km von Assisi

#### Mit dem Zug:

Vom Norden: Firenze - Terontola - Passignano sul Trasimeno - Perugia - Bastia - Assisi - Spello

Vom Süden: Roma - Orte - Terni - Spoleto - Foligno - Spello - Assisi

Zugfahrpläne: [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com)



**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



