Viaggio enogastronomico in bicicletta (CG 002 UMB)
Corso di cucina, degustazioni di vini eccellenti e specialità locali

Un viaggio in bicicletta di 8 giorni

Questo tour per buongustai offrirà la possibilità di conoscere la bellissima Umbria, terra verde e collinare, in modo diverso, grazie alla perfetta combinazione di passeggiate in bicicletta in un ambiente naturale, visite di città dal vasto interesse culturale e degustazioni di eccellenti vini e specialità locali. Il tutto alla scoperta delle tradizioni enogastronomiche della regione. Il viaggio inizierà a Spello, una graziosa cittadina medievale, costruita alle pendici del Monte Subasio. La sera avrete un menù degustazione in un'enoteca per iniziare a degustare le specialità umbre. Il giorno seguente proseguirete in bicicletta verso Spoleto, una città culturalmente interessante. C'è molto da vedere e da "gustare". Avrete un corso di cucina, durante il quale scoprirete alcuni segreti della cucina umbra e italiana. Il giorno seguente, al mattino, avrete ancora tempo per visitare il centro storico, perché la pedalata prevista verso San Luca sarà piuttosto breve.
Nel paesino di San Luca soggiornerete in una Villa, la residenza Zuccari fin dal 16° secolo, ai piedi di Montefalco. Un giro ad anello vi condurrà in questa affascinante città vinicola, famosa per i suoi deliziosi vini Sagrantino. Di nuovo in sella, pedalerete verso la cittadina medievale di Bevagna e, più tardi, una breve pedalata vi porterà a Torgiano, anch'essa

famosa per i suoi vini eccellenti. Avrete modo di degustare questi vini nella cantina Lungarotti. Durante il vostro secondo giorno a Torgiano, potrete scegliere di fare una pedalata nella natura nei dintorni e di visitare la cittadina di Deruta, famosa per le sue ceramiche, oppure di visitare Perugia, il capoluogo della regione. La sera, vi attenderà una cena molto speciale in un ristorante locale. Degusterete deliziosi piatti a base di tartufo. La vostra ultima pedalata vi condurrà ad Assisi, bellissima cittadina e terra dei famosi Santi Francesco e Chiara.

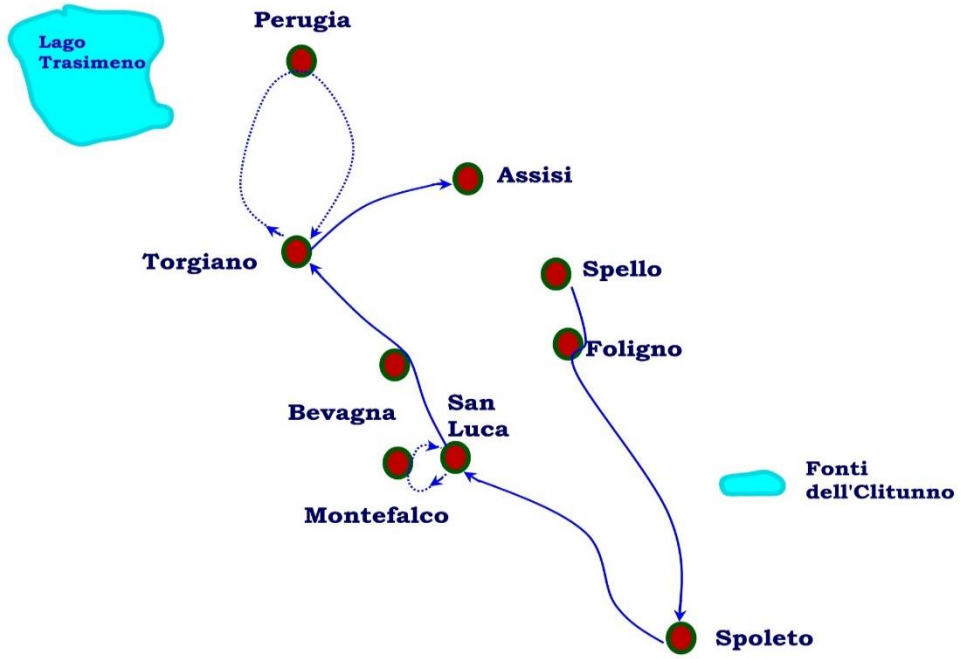
Partenze: ogni giorno dall'1 aprile al 31 ottobre, non possibile dal 04/08 al 18/08. Durante lo Spoleto festival (28/06 – 14/07/2024) solo su richiesta.

Numero di partecipanti: minimo 2 persone

Livello: 2
Medio. Pedalerete attraverso un paesaggio dolcemente collinare.
Durante questo tour i percorsi più ripidi saranno brevi e quelli più lunghi non troppo ripidi.

Le distanze giornaliere saranno fra i 15 km e i 47 km.
Km complessivi minimo 169 km e massimo 190 km

Umbria Gourmet by bike



Programma giornaliero:

Giorno 1 Arrivo nel Vostro hotel ** stelle a Spello**
L'hotel è situato nel centro storico della città ed è dotato di un terrazzo con vista panoramica sulla magnifica Valle Umbra e le colline circostanti. Nel tardo pomeriggio, briefing sull'itinerario e consegna/sistemazione biciclette.

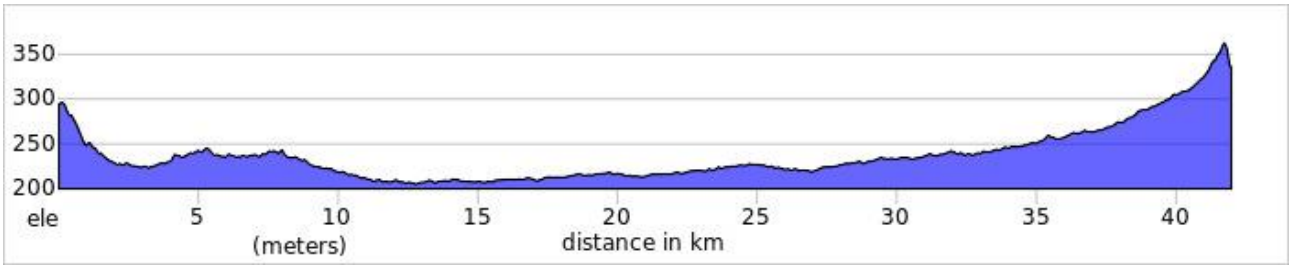
Alle 18.15, avrete un bel menu degustazione al enoteca "Properzio":
- Bruschette con 2 diversi oli d'oliva e pomodori freschi / vino bianco Fendi*
-Tagliatelle al tartufo (se non vi piacciono le tagliatelle al tartufo con pomodorini freschi) / vino
Brunello o Super Tuscan*
- Polpette di Chianina con insalata / vino Sagrantino 25 anni Caprai*
- Dolce, caffè e grappa
Vino: Sagrantino passito

* I vini potranno essere sostituiti da una cantina simile e di pari qualità, a seconda della disponibilità

Pernottamento, prima colazione e cena a Spello

Giorno 2 Spello - Spoleto
Oggi lascerete Spello e pedalerete lungo la valle attraversando il centro di Foligno, una città affascinante con molti monumenti interessanti, ma anche numerosi ottimi ristoranti, bar e bei negozi. Poi l'itinerario procederà verso Spoleto. Il Vostro hotel **** stelle è situato ai bordi del centro storico.

Pernottamento e prima colazione a Spoleto
Distanza: 42 km
Dislivello: + 258m -217m
Altitudine inizio percorso: + 290m
Altitudine fine percorso: 350m
Punto più alto: +320m

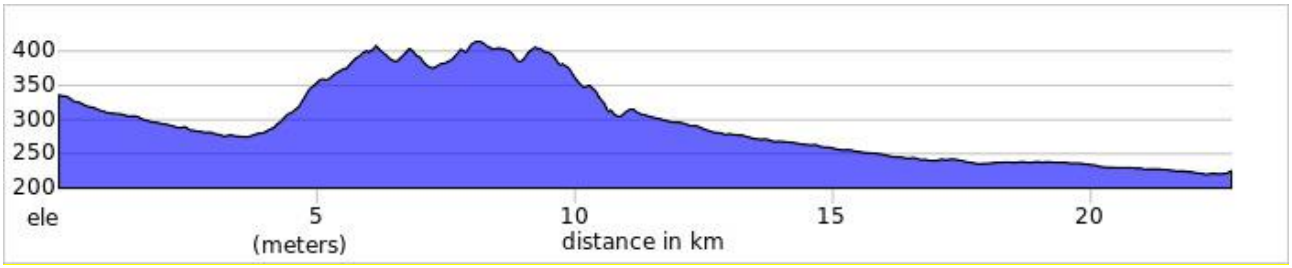


Giorno 3 Spoleto
Oggi dedicherete l'intera giornata alla scoperta della splendida città di Spoleto.
Al mattino avrete tempo per esplorare Spoleto oppure (su richiesta) potrete chiederci le descrizioni del percorso di una passeggiata ad anello di 11 km sul Monte Luco. A Spoleto vi è molto da visitare: il castello, l'acquedotto medievale "Ponte delle Torri", una casa romana, il teatro romano con museo archeologico, la cattedrale, il museo d'arte moderna...
Nel pomeriggio* avrete un corso di cucina (1 ora e 30 min.) Imparerete a preparare un delizioso "antipasto" e "primo" (pasta o risotto) od un antipasto ed un secondo. Durante la cena, ovviamente, assaggerete questi deliziosi piatti fatti da voi stessi.
*in alcune occasioni la lezione di cucina potrà esserci di mattina, seguita da un pranzo

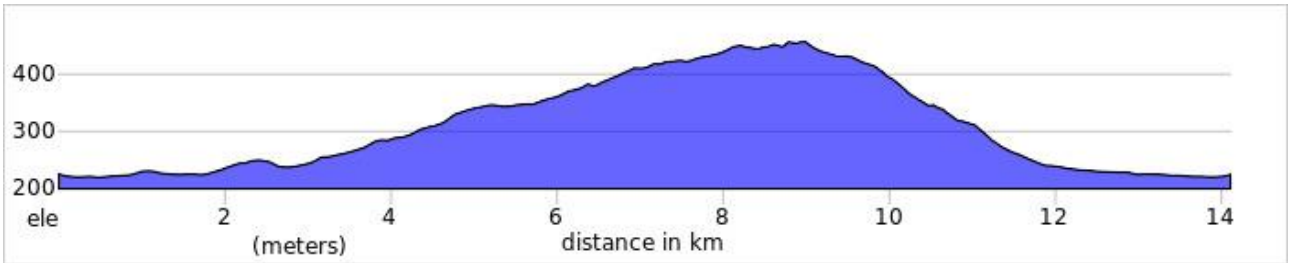
Giorno 4 San Luca (Montefalco)
Il percorso di oggi non sarà così lungo, ma più collinare. Usciti dalla valle si pedalerà attraverso un paesaggio ondulato ricco di uliveti. San Luca, si trova in un piccolo paese ai piedi di Montefalco. Potrete decidere di fare un giro in più per visitare Montefalco o riposarvi nella bella Villa Santa Barbara. Per raggiungere la graziosa cittadina di Montefalco bisognerà conquistare la collina su cui è costruita la cittadina. Montefalco è famosa per i suoi vini Sagrantino docg e nel centro storico medievale, ci sono alcune belle chiese ed il museo 'San Francesco' da visitare. Una rilassante discesa vi riporterà al vostro hotel
Pernottamento, prima colazione e cena a Villa Zuccari
Distanza: 23 km /14,3 mi o 37 km / 23 mi (visitando Montefalco)
Salita / Discesa: +230m -341m o +488m -598m
Distanza: 23 km
Dislivello: + 230m -341m
Altitudine inizio percorso: + 350m
Altitudine fine percorso: 223m

Punto più alto: +425m

Per San Luca

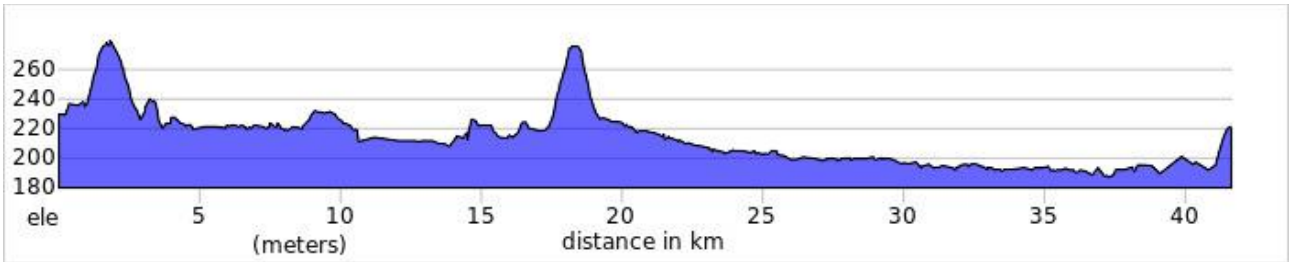


Per Montefalco



Giorno 5 San Luca – Torgiano
Dopo la prima colazione, di nuovo in sella: pedalerete verso Bevagna, che vanta una graziosa piazza medievale con una fontana e due chiese romaniche. La piazza è un vero punto di incontro per gli abitanti della città, molto ospitali.
Dopo aver visitato Bevagna, una breve pedalata attraverso la valle vi condurrà verso la cittadina di Torgiano: in epoca medievale era un villaggio fortificato situato alla confluenza dei fiumi Chiascio e Tevere. La città è famosa per i suoi vini eccellenti. Avrete abbastanza tempo per visitare l'interessante museo del vino, con la sua ricca collezione di ceramiche artistiche (con oggetto la coltivazione della vite, la vendemmia ed il vino in generale) dai tempi degli etruschi fino all'età moderna.
Nel pomeriggio avrete una visita della cantina della famiglia Lungarotti, seguita da una degustazione dei loro eccellenti vini prodotti nella zona di Torgiano. Il vostro hotel *** o ***** stelle è situato nel tranquillo centro storico della città.

Pernottamento, prima colazione e degustazione di vini a Torgiano
Distanza: 41,6 km
Dislivelli: + 225m -235m
Altitudine inizio percorso: + 223m
Altitudine fine percorso: 220m
Punto più alto: +280m



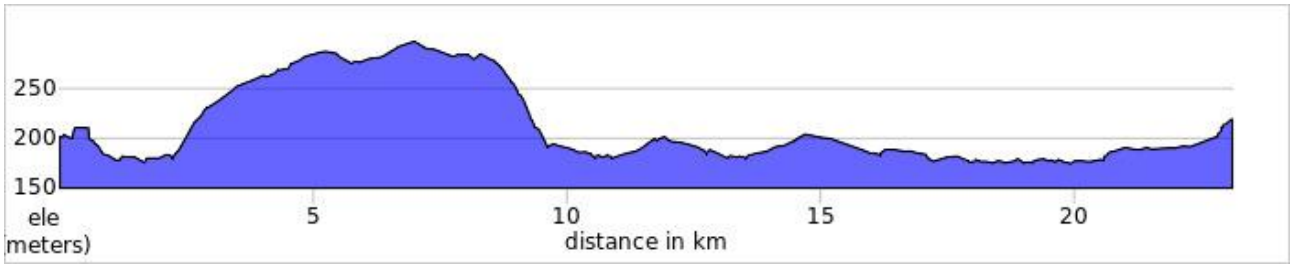
Giorno 6 Visita della città di Perugia oppure giro ad anello nei dintorni di Torgiano

Oggi potrete scegliere fra 2 alternative:

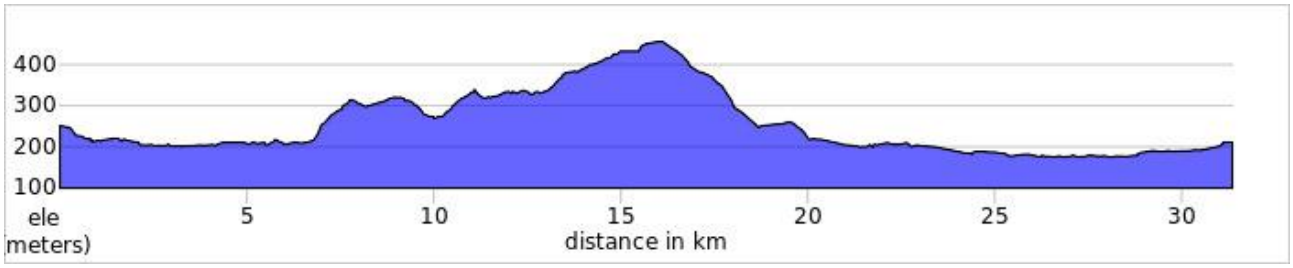
1- Visita della città di Perugia

Perugia è il capoluogo della regione Umbria. Una breve pedalata vi condurrà alla stazione ferroviaria di Ponte San Giovanni, ai piedi di Perugia. Da qui, prenderete il treno o l'autobus per il centro storico di Perugia. Potrete anche decidere di pedalare per tutto il tragitto, senza prendere autobus o treno. Il centro, con i suoi vicoli e le sue piazza caratteristiche, è un luogo molto animato e vivace. Palazzi rinascimentali, chiese medievali, musei e numerose gallerie vi rimarranno impressi nella mente. Dopo la vostra visita, ritorno in treno e poi in bici nella tranquilla e ospitale cittadina di Torgiano.

Distanza: 24 km
Dislivelli: + 218m -212m
Altitudine inizio percorso: + 220m
Altitudine fine percorso: 220m
Punto più alto: + 297m



Oppure: In bicicletta fino a Perugia
Distanza: 33 km
Dislivelli: + 400 m - 442m
Altitudine inizio percorso: + 220m
Altitudine fine percorso: 220m
Punto più alto: +457m

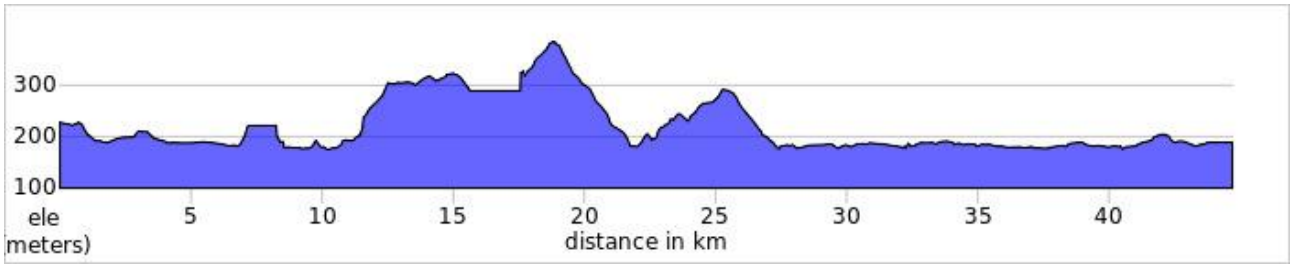


Oppure

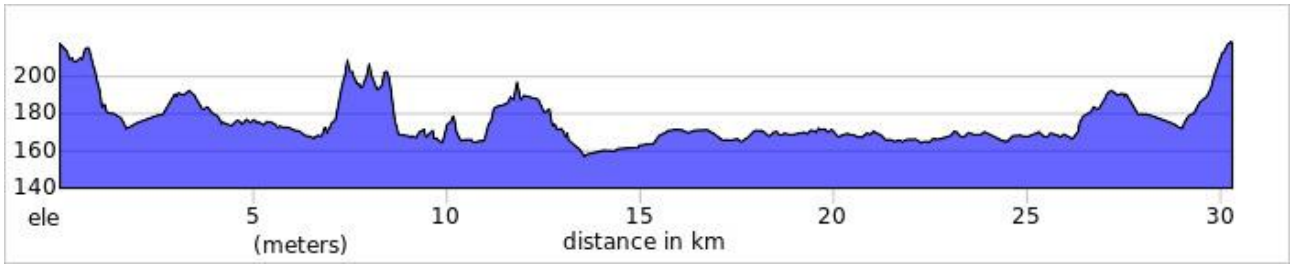
2- Giro ad anello nei dintorni di Torgiano

Nei pressi di Torgiano (a 6 km) c'è il paese di Deruta che, in parte, è riuscito a conservare le caratteristiche proprie dei suoi edifici medievali. Deruta è molto conosciuta per le sue ceramiche e vi sono molti laboratori da visitare. Le origini di questa antica arte risalgono ai tempi degli Etruschi e, ancora oggi, molti laboratori producono ceramica di altissima qualità. Numerosi musei italiani e stranieri hanno oggetti di ceramica di Deruta in esposizione, incluso il Victoria e Albert Museum. Il palazzo comunale ospita la Pinacoteca e il museo della ceramica. La prossima tappa è il santuario della Madonna dei Bagni, costruito dopo un miracolo che avvenne proprio qui nel 1657. All'interno della chiesa ci sono più di 600 mattonelle votive, che testimoniano la tradizione della ceramica di Deruta. Continuerete a pedalare circondati da un bellissimo paesaggio collinare e passate tipici borghi umbri come Casalalta. Il Vostro ritorno a Torgiano sarà attraverso la valle del Tevere.

Itinerario lungo
Distanza: 51 km
Dislivelli: + 604m – 603m



Itinerario breve
Distanza: 35 km
Dislivelli: + 209m – 208m

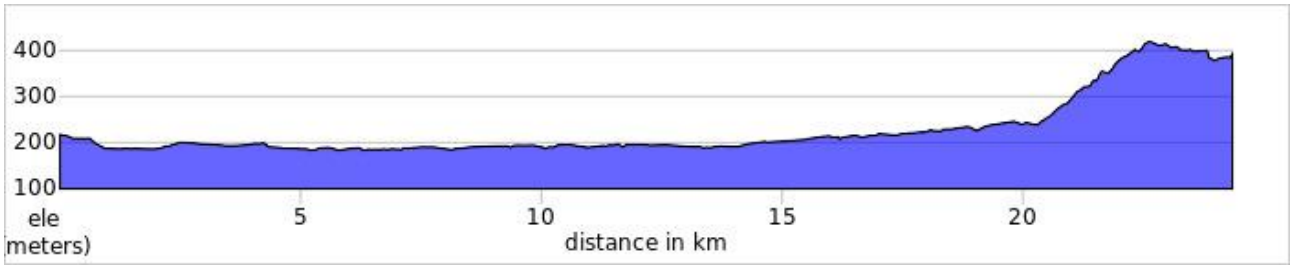


Questa sera vi attenderà una cena molto speciale al ristorante Si.Ro. Assaggerete alcuni piatti tipici umbri (antipasti, primi (pasta o risotto), secondo, contorno, caffè con grappa o altro digestivo. Per gli amanti del tartufo nero, vi sarà la possibilità di gustare alcuni piatti preparati con il famoso "diamante della cucina".

Pernottamento, prima colazione e cena a Torgiano

Giorno 7 In bicicletta ad Assisi
Oggi una breve pedalata attraverso la vallata, lungo tranquille strade di campagna.
Già da lontano potrete scorgere Assisi che, come molte altre città umbre, è costruita su una collina. Tuttavia, prima di raggiungere Assisi, potrete fermarvi a Santa Maria degli Angeli per visitare l'imponente Basilica. Sotto la sua grande cupola, è tuttora custodita l'umile cappella della 'Porziuncola', dove San Francesco era solito venire a pregare. Avrete abbastanza tempo per visitare i numerosi monumenti della città, come la Basilica di San Francesco con i suoi bellissimi affreschi di Giotto, Simone Martini, Cimabue e Pietro Lorenzetti.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi
Distanza: 24,4 km
Dislivelli: + 251 - 54m
Altitudine inizio percorso: + 220m
Altitudine fine percorso: + 380m
Punto più alto: + 380m



Giorno 8 Fine del Tour
Prima colazione e termine dei nostri servizi in questo gustoso tour nella verde Umbria!

Hotels standard / camere standard:
*** e **** stelle

Hotels superior / camere superior:
*** stelle superior e **** stelle

Prezzi per persona 2024:

Camere standard / Hotel * ad Assisi**	**Prezzo in Euro**
Camera doppia	969
Camera singola	1.218
Camere di categoria superiore / hotel ** in Assisi**	**Prezzo in Euro**
Camera doppia	1.167
Camera singola	1.532
Itinerari e mappe cartacei da prenotare in anticipo	10
Noleggio Bici ibrida Bici elettrica	85 190

Bici gravel	200
Casco	5

Il prezzo include:

- 7 pernottamenti con la prima colazione
- 1 menu degustazione in enoteca a Spello (vini inclusi)
- 1 cena: a San Luca (bevande escluse)
- 1 corso di cucina, cena o pranzo dopo il corso a Spoleto
- 1 degustazione vini a Torgiano
- App Ride with Gps con tracce e descrizioni del tour. Itinerari e mappe cartacei su richiesta con supplemento € 10 a road book
- Trasporto bagagli
- Assistenza clienti
- Briefing sull'itinerario nell'hotel di arrivo

Il prezzo non include:

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

Bici a noleggio:

Ibride, E-Bike e Gravel bike

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