Een eno-gastronomische fietsreis (CG 002 UMB)

Kookcursus, heerlijke wijnen en uitstekende lokale gerechten

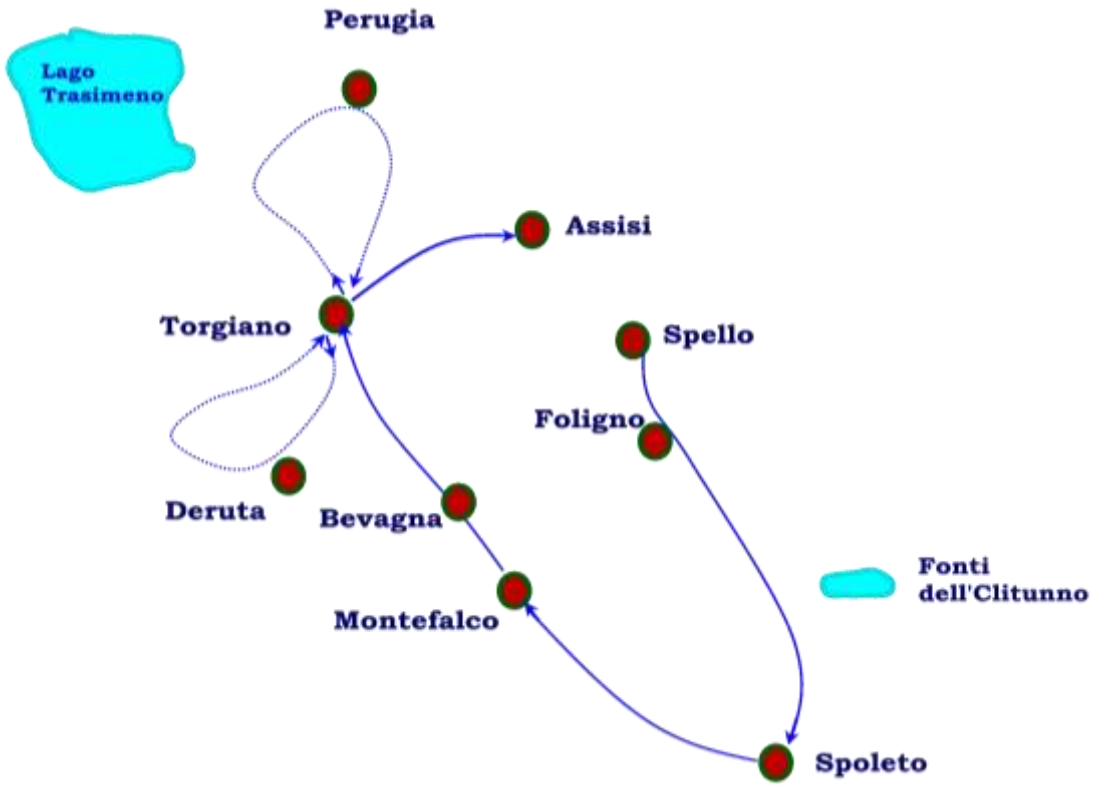
Een 8-daagse fietstocht



Deze tour voor fijnproevers biedt de mogelijkheid om het prachtige groene en heuvelachtige Umbrië op een andere manier te leren kennen, dankzij deze perfecte combinatie van fietsen in een landelijke omgeving, het verkennen van cultureel interessante stadjes en het ontdekken van de uitstekende wijnen en gastronomische tradities. Umbrië is een gebied van zongerijpte wijnen, groene pittige olijfolie, verse geitenkaas, kruidige salami's en geurende rauwe hammen. De reis begint in Spello, een liefelijk middeleeuwse plaats, gebouwd tegen de helling van de Monte Subasio. De smalle steegjes zijn vrolijk opgefleurd met bloempotten en bieden mooie uitzichten over de vallei.

's Avonds heb je een proeverij-diner, een uitstekende manier om kennis te maken met de Umbrische delicatessen. De eerste fietstocht brengt je naar Spoleto, een cultureel interessante stad en bekend vanwege zijn muziekfestival 'Festival dei due Mondi'. De volgende ochtend heb je nog genoeg tijd om het oude stadscentrum te bezoeken of je zou een wandeling op de Monteluco kunnen maken. In de middag een kookcursus met de chef van het hotel. De fietstocht naar het wijnstadje Montefalco is kort. De volgende dag fiets je verder en passeert Bevagna, dat in de vallei ligt en een gezellig oud centrum heeft. Het eindpunt van deze dag is Torgiano, een klein stadje in een bekend wijngebied. Je bezoekt de wijnkelders van de Lungarotti en zal hun heerlijke wijnen proeven. De volgende dag heb je twee keuzes: een natuur fietstocht in de omgeving van Torgiano of een cultuurdag met een bezoek aan Perugia. 's Avonds een heerlijk diner in een restaurant waar u truffelgerechten proeft. De laatste dag brengt je naar het sierlijke, middeleeuwse Assisi, de stad van Franciscus en Clara.

De reis in het kort



Periode: Elke dag van de week van 01 april tot 31 oktober, (exclusief 08/08 - 22/08/2027). Tijdens Spoleto Festival (25/06-11/07/2027) op aanvraag.

Deelnemers: minimum 2 personen

Moelijkheidsgraad: 2
Gemiddelde zwaarte. U fietst door een landschap met zacht glooiende heuvels. De route loopt voor een deel door de vallei en door de heuvels die de vallei omringen. Wanneer er heuvels zijn, dan is de steilere klim kort of de langere klim niet te steil. Op sommige dagen is er de mogelijkheid om te kiezen tussen een zwaardere of lichtere variant.

Dagelijkse afstanden tussen 30 en 46,7 km.
Totale km: minimum 128 km en maximum 148 km

Programma in het kort
Dag 1 Individuele aankomst in Spello
18.15 uur: Wijnproeverij bij Enoteca Properzio
Dag 2 Spoleto (42,6 km)
Dag 3 Vrije dag in Spoleto
's Middags: Kookcursus + lunch of diner
Dag 4 Montefalco (29,5 km)
Dag 5 Torgiano (33,8 km)
Wijnproeverij bij wijnhuis Lungarotti
Dag 6 Rondwandeling in de omgeving van Torgiano (31 km of 46,7 km) of bezoek aan de stad Perugia (32,7 km)
's Avonds: Diner in restaurant Si.Ro
Dag 7 Assisi (30 km of 25,2 km)

Het Dagprogramma

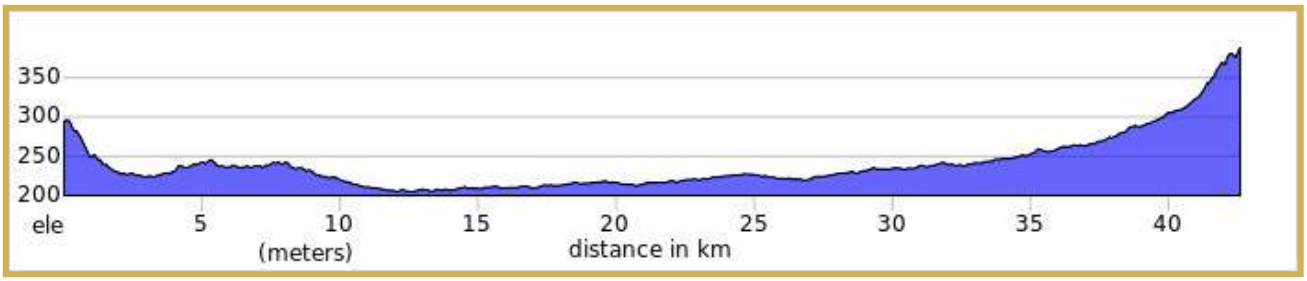
Dag 1| Spello
Je komt aan in het sfeervolle middeleeuwse stadje **Spello**, waar je verblijft in een comfortabel viersterrenhotel in het historische centrum. Vanaf het prachtige terras van het hotel geniet je van een schitterend uitzicht over de groene **Valle Umbra** en de omliggende heuvels.
Aan het einde van de middag vindt een informatiebijeenkomst plaats met onze lokale medewerker. Je ontvangt alle informatie over de fietsvakantie en de routes. Ook worden de eventuele huurfietsen overhandigd, zodat je helemaal klaar bent om de volgende dag op pad te gaan.
'Om 18.15 uur heb je een tasting menu in een Enoteca:
- Bruschette met 2 verschillende olijfolies en verse tomaten/ witte wijn Fendi*
-Tagliatelle met truffel (als je niet van truffel houdt zijn er tagliatelle met verse tomaten) / wijn Brunello of Super Tuscan*
- Gehaktballetjes van Chianina met salade/wijn Sagrantino 25 anni Caprai*
- Dessert, caffè en grappa

* of soortgelijke wijn

Overnachting met ontbijt en diner in Spello

Dag 2| Spello - Spoleto
Na het ontbijt verlaat je het sfeervolle **Spello** en daal je af naar **Foligno**, een levendige stad met gezellige winkelstraten en het historische **Piazza della Repubblica**, waar de kathedraal van San Feliciano en het **Palazzo Trinci** te bewonderen zijn.
De route vervolgt door de groene **Valle Umbra** via rustige landwegen en het **Assisi-Spoleto fietspad**, met prachtige uitzichten op de omliggende heuvels en middeleeuwse dorpjes. Je eindbestemming is **Spoleto**, bekend om haar sfeervolle straatjes, indrukwekkende kathedraal en het beroemde aquaduct **Ponte delle Torri**. Je overnacht in een comfortabel viersterrenhotel aan de rand van het historische centrum, ideaal om 's avonds de stad en de Umbrische keuken te ontdekken.

Overnachting met ontbijt in Spoleto
Lengte: 42,6 km
Hoogteverschil: +293m -201m
Verhard: 98%; Onverhard: 2%

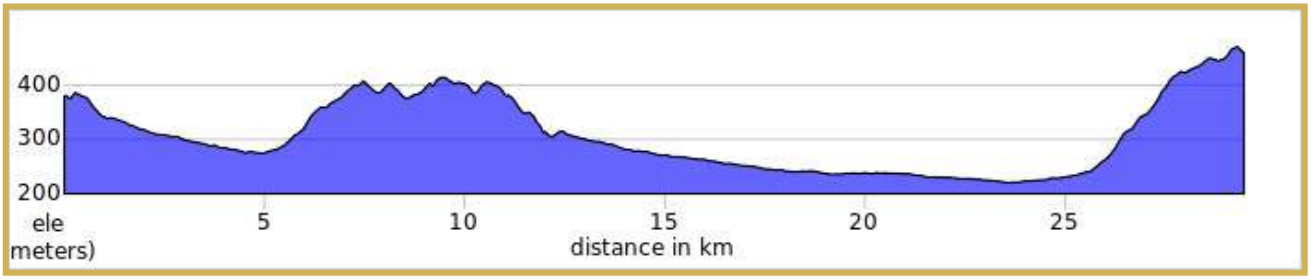


Dag 3| Spoleto
Vandaag heb je alle tijd om het historische **Spoleto** te ontdekken, een stad vol Romeinse overblijfselen, middeleeuwse monumenten en gezellige straatjes. Breng een bezoek aan de imposante **Rocca Albornoziana**, de beroemde **Ponte delle Torri**, de kathedraal met haar prachtige fresco's, het Romeinse theater en het **Casa Romana**.
Voor wie liever actief bezig is, biedt de beboste **Monteluco** een mooie wandeling van 11 km langs eeuwenoude steeneiken met uitzicht over de vallei. **'s Middags (of 's ochtends met een lunch na**

afloop) staat er een **Umbrische kookcursus** van 1,5 uur op het programma, waarin je onder begeleiding traditionele streekgerechten leert bereiden om er vervolgens tijdens het diner van te genieten.

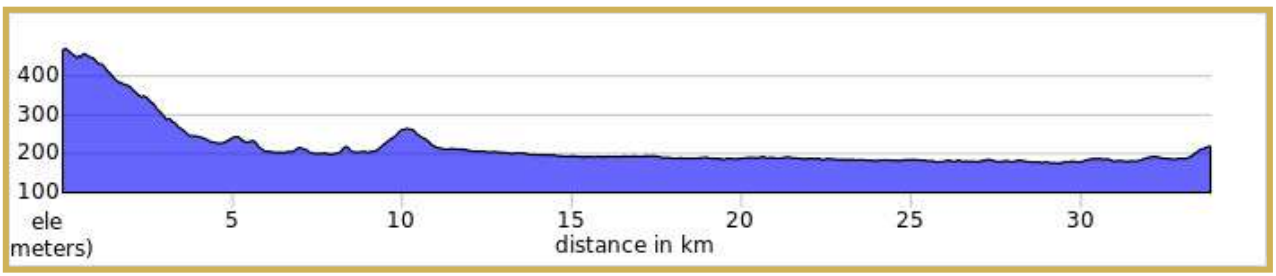
Dag 4| Spoleto-Montefalco
Vandaag stap je weer op de fiets voor een prachtige tocht door het glooiende heuvellandschap van Umbrië, langs olijfboomgaarden en wijngaarden richting het sfeervolle **Montefalco**. De klim naar het stadje beloont je met een schitterend panoramisch uitzicht over de Valle Umbra, wat Montefalco de bijnaam het **'Balkon van Umbrië'** heeft opgeleverd.
Het middeleeuwse centrum herbergt het **Museo di San Francesco**, waar je de beroemde frescocyclus van Benozzo Gozzoli over het leven van Sint-Franciscus kunt bewonderen. Daarnaast staat de streek bekend om haar voortreffelijke wijnen, met name de krachtige **Montefalco Sagrantino DOCG** en de **Montefalco Rosso DOC**, die je in de lokale wijnhuizen kunt proeven samen met traditionele Umbrische specialiteiten.

Overnachting met ontbijt in Montefalco
Afstand 29,5 km
Hoogteverschil: +464m -382m
Verhard: 92%; Onverhard: 8%



Dag 5 | Van Montefalco via Bevagna naar Torgiano – Wijnproeverij bij Lungarotti
Vandaag fiets je verder door de Valle Umbra naar **Bevagna**, een van de best bewaarde middeleeuwse stadjes van Umbrië met overblijfselen uit de Romeinse tijd. Het hart van het stadje is de sfeervolle **Piazza Silvestri**, waar het Palazzo dei Consoli en de romaanse kerken San Silvestro en San Michele Arcangelo te bewonderen zijn.
Vervolgens leidt een grotendeels vlakke route langs wijngaarden en olijfboomgaarden naar het historische wijnstadje **Torgiano**. Hier zijn het **Museo del Vino (MUVIT)** en het nabijgelegen olijfoliemuseum (MOO) absolute aanraders. Aan het einde van de middag geniet je van een wijnproeverij bij de bekende familie **Lungarotti**, waarna je overnacht in een comfortabel hotel in het centrum van Torgiano.

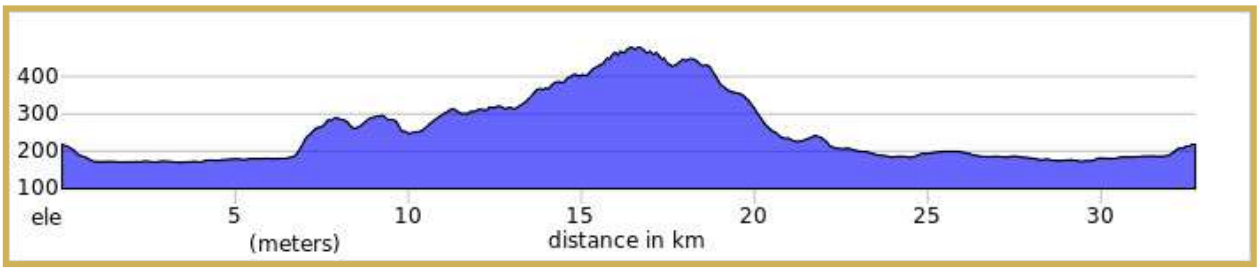
Overnachting met ontbijt en wijnproeverij in Torgiano
Afstand: 33,8 km
Hoogteverschil: +215m -465m
Verhard: 97%; Onverhard: 3%



Dag 6 | Ontdek Perugia of de heuvels rond Torgiano – Een bijzonder Umbrisch diner
Vandaag kun je kiezen uit twee mooie fietsroutes: een bezoek aan Perugia, de levendige hoofdstad van Umbrië, of een afwisselende tocht door het heuvelachtige landschap rond Torgiano, met een bezoek aan het keramiekstadje Deruta.

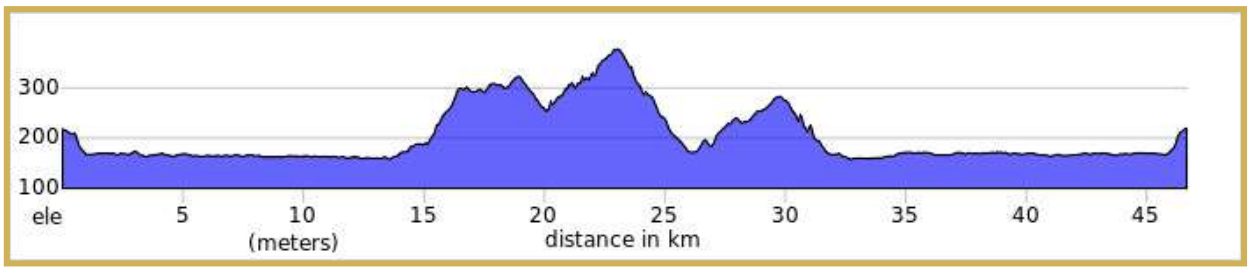
Optie 1 | Een fietstocht naar Perugia
Fiets naar de hoofdstad van Umbrië en ontdek het **Piazza IV Novembre**, de **Fontana Maggiore**, het **Palazzo dei Priori** en de kathedraal van San Lorenzo. Bezoek de **Galleria Nazionale dell'Umbria** met meesterwerken van Perugino, wandel over de **Corso Vannucci** en verken de ondergrondse straatjes van de **Rocca Paolina** alvorens terug te keren naar Torgiano.

Afstand: 32,7 km
Hoogteverschil: +488m -487m
Verhard: 88%; Onverhard: 12%

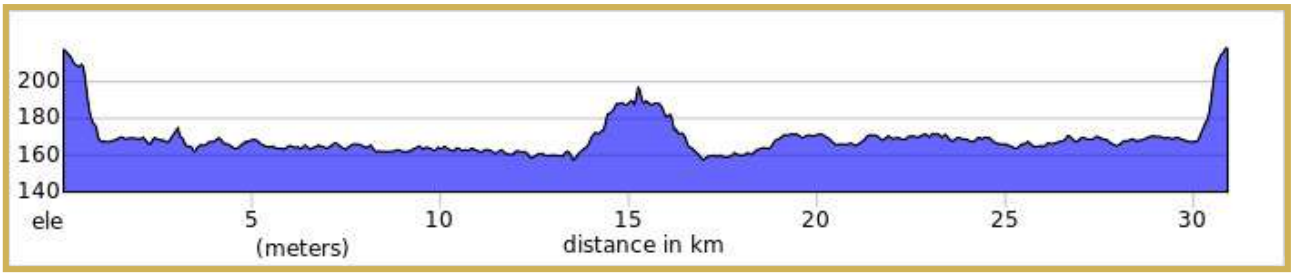


Optie 2 | Een fietstocht door de omgeving van Torgiano en Deruta
Geniet van een landelijke tocht door het heuvelverlandschap naar **Deruta**, dat wereldberoemd is om haar handbeschilderde keramiek en het **Museo Regionale della Ceramica**. Vervolg de route naar het **Santuario della Madonna dei Bagni**, bekend om de honderden keramische votieftegels op de muren, en fiets via karakteristieke Umbrische gehuchten terug naar Torgiano.

Langere route
Afstand: 46,7 km
Hoogteverschil: +592m –591m
Verhard: 70%; Onverhard: 30%



Kortere route
Afstand: 31 km
Hoogteverschil: +170m –169m
Verhard: 72%; Onverhard: 28%

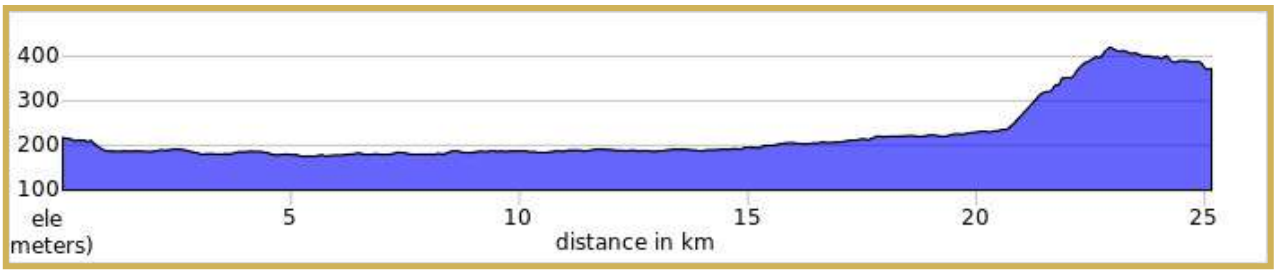


Een bijzondere culinaire avond
Welke route je vandaag ook kiest, 's avonds wacht je een heerlijke culinaire ervaring in een restaurant nabij Torgiano. Tijdens dit speciale Umbrische diner geniet je van een uitgebreid menu met een antipasto, een primo, een secondo en een bijgerecht van seizoensgroenten. Liefhebbers kunnen ook kiezen voor het speciale truffelmenu **'Diamanten van de keuken'**, waarin de aromatische zwarte truffel centraal staat — een fantastische afsluiting van een dag vol cultuur, natuur en gastronomie.

Overnachting in Torgiano, inclusief ontbijt en diner.

Dag 7 | Naar Assisi – In de voetsporen van Sint-Franciscus
Vandaag staat een relatief korte fietstocht op het programma van Torgiano door de groene Valle Umbra naar **Assisi**, schitterend gelegen op de hellingen van de Monte Subasio. Onderweg passeer je Santa Maria degli Angeli, waar je de imposante basiliek kunt bezoeken met de historische **Porziuncola** en de **Cappella del Transito**, het sterfhuis van Sint-Franciscus.
Na een klim bereik je het middeleeuwse centrum van Assisi, dat op de UNESCO-Werelderfgoedlijst staat. Het absolute hoogtepunt is de wereldberoemde **Basilica di San Francesco** met meesterlijke fresco's van onder anderen Giotto en Cimabue. Verder zijn de **Basilica di Santa Chiara**, de Romeinse **Tempel van Minerva** op het Piazza del Comune en de burcht **Rocca Maggiore** absolute aanraders voor een sfeervolle afsluiting van je fietsreis.

Overnachting met ontbijt in Assisi
Afstand: 25,2 km
Hoogteverschil: +291 -135m
Verhard: 91%; Onverhard: 9%



Dag 8 Einde reis na het ontbijt

Hotels & Prijzen & Info

Hotel: *** of **** of *****
Mocht één van de hieronder vermelde hotels niet beschikbaar zijn, dan reserveren wij een gelijkwaardige accommodatie van dezelfde categorie.

Prijzen per persoon 2027: vanaf 1.050 €

Annuleringsvoorwaarden

- Tot 30 dagen: € 50 administratiekosten
- 29-21 dagen voor begindatum: 30% van de totale reissom
- 20-14 dagen voor begindatum: 50% van de totale reissom
- 13-6 dagen voor begindatum: 75% van de totale reissom
- 5 dagen-start van de reis: 100% van de totale reissom

In de reis is inbegrepen

- 7 overnachtingen met ontbijt
- 1 wijnproeverij - tastingmenu in Spello
- 1 proeverij diner in Torgiano
- 1 wijnproeverij in Torgiano
- 1 kookles in Spoleto met diner.
- App Ride with Gps, QR code download: tracks gps and toer informatie, PDF met routebeschrijvingen en kaarten op verzoek per Email
- Bagagetransport
- Back-up service
- Ontmoeting met lokale agent in starthotel

Niet inbegrepen in de reis

- Lokale toeristenbelasting, ter plaatse te betalen in het hotel
- Alles wat niet vermeld staat onder "De prijs van de tour is inclusief"

De fietsdiefstalverzekering:
Om u gemoedsrust te geven, bieden wij een optionele fietsdiefstalverzekering aan:

1. **Premies**
   - € 20 voor een trekkingfiets
   - € 40 voor een e-bike, gravel- of racefiets

2. **Aansprakelijkheid zonder verzekering**
   Als u geen verzekering afsluit, bent u bij diefstal volledig verantwoordelijk voor de kosten van de fiets:
   - € 350 voor een trekkingfiets
   - € 2.000 voor een e-bike, gravel- of racefiets

De huurfietsen: Hybride fietsen en e-bikes
De fietsen worden geleverd met een fietstas, bandenlichters, pomp, telefoonhouder (1 per kamer) en reserve binnenband.

Begin van de reis: Spello / **Einde van de reis:** Assisi

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