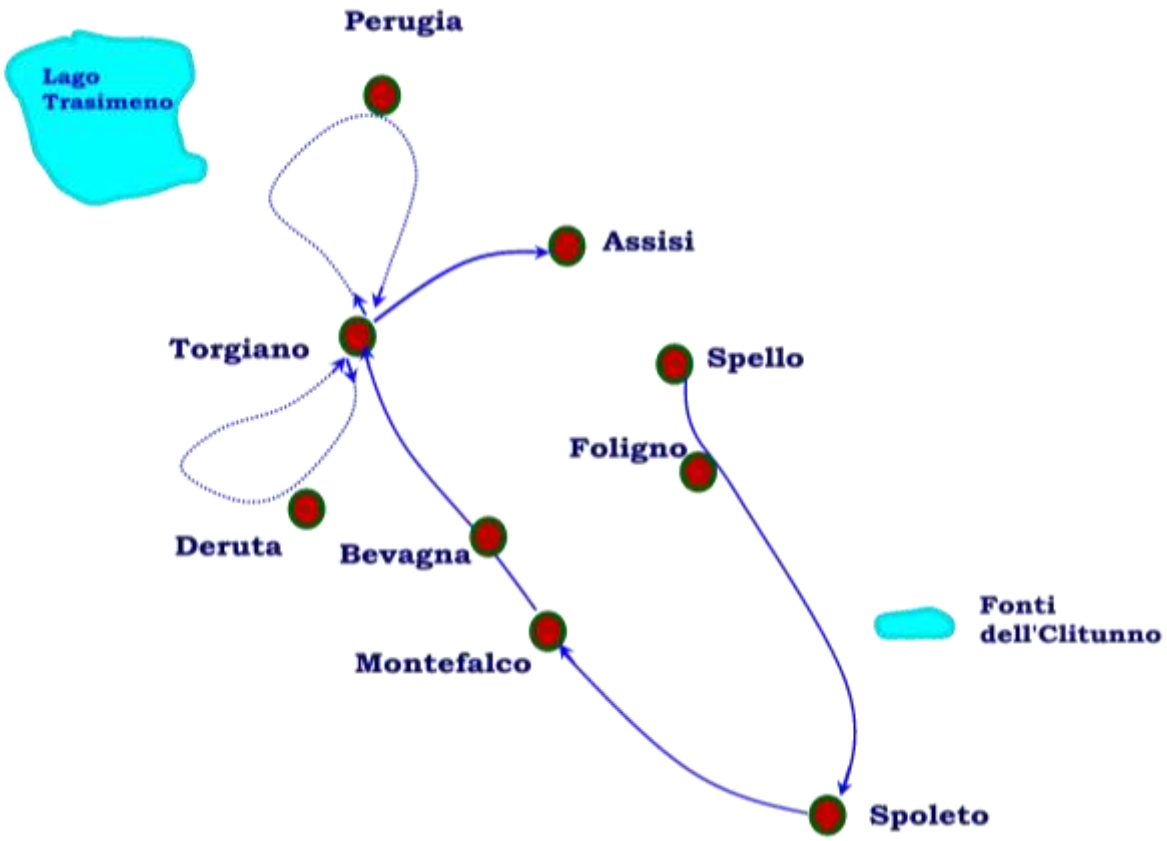
Viaggio enogastronomico in bicicletta (CG 002 UMB)
Corso di cucina, degustazioni di vini eccellenti e specialità locali
Un viaggio in bicicletta di 8 giorni



Meravigliosa Umbria

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 una bella pedalate vi condurrà alla affascinante città vinicola di Montefalco, 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.

Il Viaggio In Breve



Numero di partecipanti: minimo 2 persone

Partenze: ogni giorno dal 1° aprile al 31 ottobre, non possibile dall'08/08 al 22/08/2027. Durante lo Spoleto festival (25/06 – 11/07/2027) solo su richiesta.

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 30 km e i 46,7 km.
Km complessivi minimo 128 km e massimo 148 km

Programma in breve

Giorno 1 Arrivo individuale a Spello
Ore 18.15: Degustazione all'**Enoteca Properzio**
Giorno 2 Spoleto (42,6 km)
Giorno 3 Giorno libero a Spoleto
Nel pomeriggio: Corso di cucina + pranzo o cena
Giorno 4 Montefalco (29,5 km)
Giorno 5 Torgiano (33,8 km)
Degustazione alla cantina Lungarotti
Giorno 6 Giro ad anello nei dintorni di Torgiano (31 km o 46,7) o Visita alla città di Perugia (32,7 km)
La Sera: Cena al ristorante Si.Ro
Giorno 7 Assisi (30 km o 25,2 km)

Il 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.

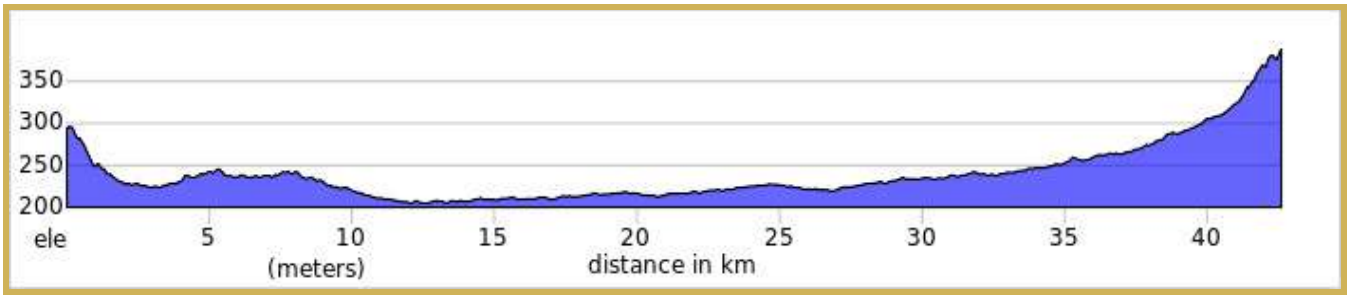
Alle 18.15, avrete un bel menu degustazione all'enoteca "Properzio":
- Bruschette con 2 diversi oli d'oliva e pomodori freschi / vino bianco Fendi*
-Tagliatelle al tartufo (se non vi piacciono le tagliatelle al tartufo con pomodorini freschi) / vino Brunello o Super Tuscan*
- Polpette di Chianina con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

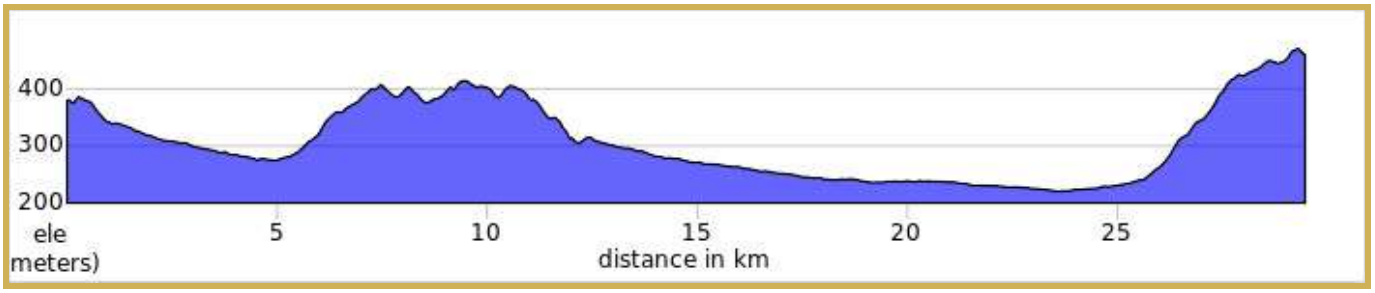
Pernottamento e prima colazione a Spoleto
Distanza: 42,6 km
Dislivello: +293m -201m
Asfaltato: 98%; Non Asfaltato: 2%



Giorno 3| Spoleto
Oggi dedicherete l'intera giornata alla scoperta della splendida città di **Spoleto**. Al mattino avrete tempo libero per visitare le sue principali attrazioni — come il castello (**Rocca Albornoziana**), il maestoso **Ponte delle Torri**, la casa romana, il teatro romano con il museo archeologico, la cattedrale e il museo d'arte moderna — oppure per intraprendere una passeggiata ad anello di 11 km sul **Monte Luco** (descrizioni del percorso disponibili su richiesta).
Nel pomeriggio (**o al mattino con pranzo a seguire, a seconda delle disponibilità**), vi attende un **corso di cucina** di circa un'ora e mezza. Imparerete a preparare un delizioso antipasto accompagnato da un primo (pasta o risotto) oppure da un secondo, che assaggerete poi durante la cena.

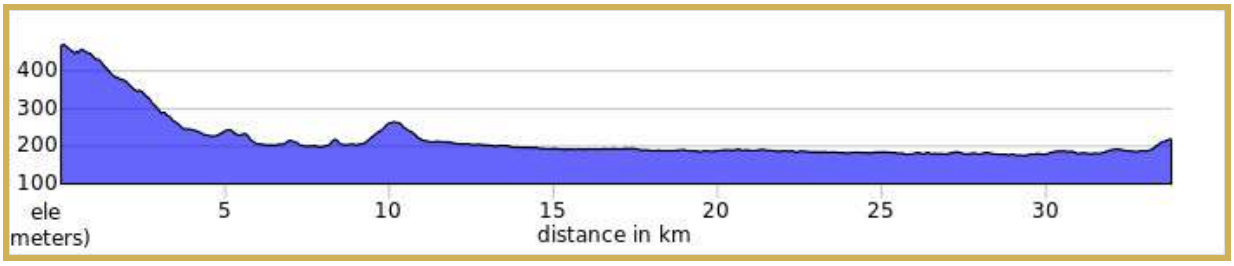
Giorno 4| Montefalco
Il percorso di oggi non sarà così lungo, ma più collinare. Usciti dalla valle si pedalerà attraverso un paesaggio ondulato ricco di uliveti. Per raggiungere la **graziosa cittadina di Montefalco** bisognerà conquistare la collina su cui è costruita la cittadina. Montefalco è famosa per i suoi vini **Sagrantino docg** e nel centro storico medievale, ci sono alcune belle chiese ed il museo '**San Francesco**' da visitare.

Pernottamento, prima colazione a Montefalco
Distanza: 29,5 km
Dislivello: +464m -382m
Asfaltato: 92%; Non Asfaltato: 8%



Giorno 5| Montefalco – Torgiano
Dopo la prima colazione vi rimetterete in sella pedalando verso **Bevagna**, celebre per la sua graziosa piazza medievale arricchita da una fontana e da due chiese romaniche, vero punto di incontro della comunità locale. Proseguendo con una breve pedalata attraverso la valle, raggiungerete **Torgiano**, antico villaggio fortificato situato alla confluenza tra i fiumi Chiascio e Tevere, rinomato in tutto il mondo per i suoi vini eccellenti.
Qui avrete il tempo di visitare l'interessante **Museo del Vino**, che custodisce una ricca collezione di ceramiche artistiche dedicate alla viticoltura dall'epoca etrusca fino ai giorni nostri. Nel pomeriggio è prevista la visita alla storica **cantina Lungarotti**, seguita da una degustazione dei loro rinomati vini locali. Pernottamento presso il vostro hotel 3 o 5 stelle nel tranquillo centro storico di Torgiano.

Pernottamento, prima colazione e degustazione di vini a Torgiano
Distanza: 33,8 km
Dislivelli: +215m -465m
Asfaltato: 97%; Non asfaltato: 3%



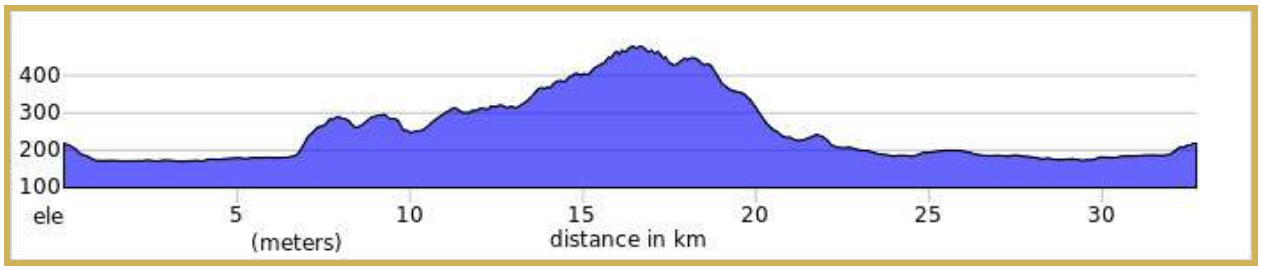
Giorno 6| Visita della città di Perugia oppure giro ad anello nei dintorni di Torgiano

Oggi potrete scegliere fra 2 alternative:

1- Visita della città di Perugia
Perugia è il capoluogo della regione Umbria. Il centro, con i suoi vicoli e le sue piazza caratteristiche, è un luogo molto animato e vivace. Palazzi rinascimentali, chiese medievali, musei

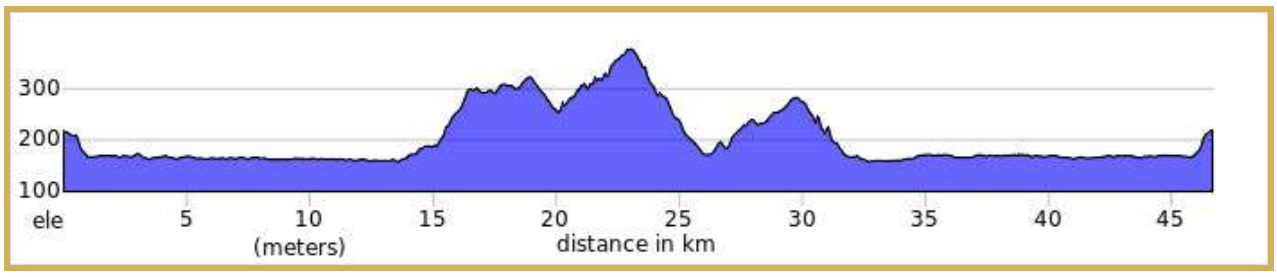
e numerose gallerie vi rimarranno impressi nella mente. Dopo la vostra visita, ritorno in bici nella tranquilla e ospitale **cittadina di Torgiano.**

Distanza: 32,7 km
Dislivelli: +488m -487m
Asfaltato: 88%; Non Asfaltato: 12%

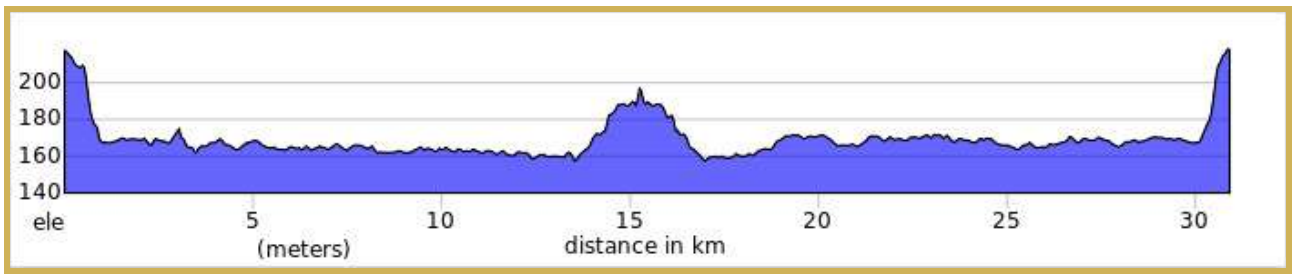


2. Giro ad anello nei dintorni di Torgiano
Nei pressi di Torgiano (a circa 6 km) si trova **Deruta**, famosa in tutto il mondo per la sua secolare tradizione della ceramica di altissima qualità, risalente all'epoca etrusca e ed esposta perfino al Victoria and Albert Museum. Nel suo centro storico medievale meritano una visita i numerosi laboratori artigiani, il Palazzo Comunale con la Pinacoteca e il **Museo Regionale della Ceramica**. La tappa successiva vi porta al **Santuario della Madonna dei Bagni**, edificato in seguito a un miracolo del 1657 e celebre per le sue oltre 600 mattonelle votive in maiolica. Proseguirete poi la pedalata immersi nel paesaggio collinare toccando tipici borghi umbri come **Casalalta**, prima di rientrare a Torgiano attraverso la fertile valle del Tevere.

Itinerario lungo
Distanza: 46,7 km
Dislivelli: +592m –591m
Asfaltato: 70%; Non Asfaltato: 30%



Itinerario breve
Distanza: 31 km
Dislivelli: +170m –169m
Asfaltato: 72%, Non Asfaltato: 28%

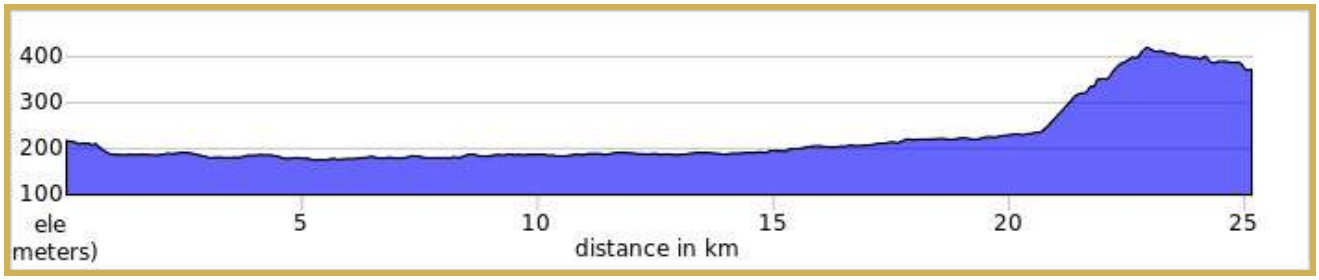


Questa sera vi attenderà una cena molto speciale al ristorante Si.Ro. Assaggerete alcuni piatti tipici umbri (antipasti, primi (pasta o risotto), secondo, contorno, caffè con grappa o altro digestivo. Per gli amanti del tartufo nero, vi sarà la possibilità di gustare alcuni piatti preparati con il famoso **"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: 25,2 km
Dislivelli: +291 -135m
Asfaltato: 91%; Non Asfaltato: 9%



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

Hotel & Prezzi & Info

Hotel: *** o **** o *****
Se uno degli hotel indicati non fosse disponibile, provvederemo a riservare una struttura equivalente della stessa categoria.

Prezzi per persona 2027: a partire da 1.050€

Polizza di Cancellazione

- Fino a 30 giorni prima dell'inizio del viaggio: € 50
- 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

- 7 pernottamenti con la prima colazione
- 1 menu degustazione in enoteca a Spello (vini inclusi)
- 1 corso di cucina, cena o pranzo dopo il corso a Spoleto
- 1 degustazione vini a Torgiano e cantina SAIO
- 1 cena menu degustazione a Torgiano (escl. Bevande)
- App Ride with Gps con tracce, tour info e descrizioni del tour. Pdf con Itinerari e mappe si trovano nel App Ride with GPS o su richiesta mandato con e-mail
- Trasporto bagagli
- Assistenza clienti
- Briefing sull'itinerario nell'hotel di arrivo

Non incluso nel tour

- Tassa di soggiorno locale da pagare direttamente in albergo. L'importo dipende dalla città e dalla categoria dell'hotel
- Tutto ciò non riportato sotto la voce ''Incluso nel Prezzo"

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

Le nostre bici: Ibride e E-Bike

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

Inizio del tour: Spello / **Fine del tour:** Assisi

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