



## UMBRIA IN BICI TOUR CIRCOLARE

 viaggio individuale

 Bici

 205-250 km

 Semplice

Durata: 7 giorni / 6 notti



## DESCRIZIONE

Durante l'Impero Romano l'Umbria era attraversata dalla Via Flaminia che collegava Roma con la Costa Adriatica. Questa via di comunicazione era importantissima per gli scambi commerciali e questo fu un periodo di prosperità per la Valle e le sue città. La caduta dell'Impero Romano espose anche l'Umbria alle invasioni barbariche. A partire dall'XI sec. inizia anche in questa area la gloriosa epoca comunale: sia i grandi che i piccoli centri fiorirono economicamente, ma questo fu anche un periodo di violenti contrasti tra le città stesse; palazzi comunali, chiese, fontane prendono vita in ognuna di queste, come segno di orgoglio e potenza. Durante questo tour incontrerete alcune di queste città dal glorioso passato storico e culturale ma pedalerete anche nella valle Umbra tra i suoi fiumi, canali e campi, seguendo rotte prevalentemente pianeggianti. Le tappe si sviluppano lungo tranquille stradine secondarie di campagna e piste ciclabili. All'entrata o uscita dalle città le strade sono più trafficate. paesaggio collinare, distanze giornaliere tra 35 e 60 km, adatte a chi ha un minimo di esperienza.

## PERCORSO DETTAGLIATO

### 📍 **Giorno 1: Arrivo individuale ad Assisi**

Assisi è una città medievale che unisce armonicamente storia, tradizioni ed arte; se avrete tempo andate alla scoperta di questa bellissima città passeggiando tra i suoi vicoli e le numerose piazzette. Sistemazione al primo hotel, incontro per la consegna del materiale e delle bici.

### 📍 **Giorno 2: Assisi/Viole - Casco all'Acqua**

(ca. 26 km)

Il percorso di oggi vi porta alle città di Spello e Foligno. Spello è una cittadina di origine romana e proprio a questo periodo risalgono la porta Venere (1°sec. d. C.), i resti di un acquedotto (visitabile nel ufficio turistico di Spello) ed i ruderi dell'anfiteatro fuori le mura della città. Molto interessante è la chiesa di S.Maria Maggiore dove si possono ammirare gli imponenti affreschi del Pinturicchio. La tappa di oggi è prevalentemente pianeggiante e vi porterà a pedalare nella Valle Umbra tra i suoi fiumi, canali e campi. Passando per tranquille stradine di campagna arriverete al vostro country house a Casco dell'Acqua.

### 📍 **Giorno 3: tour circolare Spoleto**

(ca. 44 o 51 km)

Oggi la tappa è piuttosto breve così avrete tempo per visitare la città di Spoleto. Pedalando tra gli oliveti raggiungerete Spoleto, una città accogliente con tanti ottimi ristoranti, negozietti che offrono prodotti tipici come tartufo, vino ed olio d'oliva e prodotti artigianali. Il centro storico, per gran parte ancora circondato dalle mura medievali, è costruito su una collina. C'è tanto da visitare: il duomo, il ponte delle torri, la rocca, una casa romana e il teatro romano con il museo archeologico. Ritorno in bici a Casco dell'Acqua.

### 📍 **Giorno 4: Casco all'Acqua - Bevagna - Montefalco Torgiano**

(ca. 51 o 53 km)

Durante la tappa odierna, giunti sotto Montefalco, potete scegliere se affrontare una ripida salita per visitare la città o continuare nella Valle direttamente verso Bevagna con la sua piazza meravigliosa. Montefalco offre un magnifico panorama sulla valle di Spoleto. Nella città sono nati non meno di otto santi e per questo essa è anche chiamata "lembo del cielo caduto in terra". Al cielo appartengono di sicuro i pregiati vini della zona, come il Rosso ed il Sagrantino di Montefalco! Continuerete quindi a pedalare passando il centro storico di Bevagna per arrivare a Torgiano. Non dimenticate di visitare il museo del vino fondato da Maria Grazia Lungarotti la cui famiglia da qualche anno ha anche aperto il museo dell'Olio e dell'Olivo.

### 📍 **5° Giorno: Torgiano: escursione a Perugia**

(ca. 24 o 32 km + treno) o dintorni (ca. 30 o 45 km)

Oggi potrete scegliere tra diverse alternative. scegliete se visitare Perugia, città che impressiona con i suoi palazzi rinascimentali, le innumerevoli chiese, monasteri e musei raggiungendola in treno dalla stazione di Ponte San Giovanni; in alternativa potete evitare il treno e pedalare su tutta la tappa raggiungendo direttamente in salita il centro in bici. O ancora potrete pedalare nei dintorni di Torgiano fino alla città di Deruta, famosa in tutto il mondo per la sua ceramica; fin dai tempi antichi Deruta ha avuto fama e gloria dai suoi grandi ceramisti e ancora oggi ci sono tanti laboratori. Lasciata la cittadina pedalerete fino al santuario della Madonna dei Bagni, costruito nel Seicento a ricordo di un evento miracoloso. Nella chiesa sono raccolte oltre seicento maioliche votive. Pedalando in un paesaggio collinare passerete per tipici paesi Umbri come Casalalta per fare infine ritorno a Torgiano attraverso la valle del Tevere.

## **Giorno 6: Torgiano - Assisi**

(ca. 26 km)

L'ultimo giorno di bici vi porterà ad attraversare la Valle lungo tranquille stradine. Già da lontano avrete una bella vista su Assisi costruita alle pendici del Monte Subasio. Per raggiungere il centro dovete fare un piccolo sforzo, ma vale certamente la pena. Dopo la visita ritornerete al vostro albergo di partenza.

## **Giorno 7: Assisi, partenza individuale**

Partenza individuale o possibilità di estendere il soggiorno.

## INFORMAZIONI GENERALI

- **Tipo di viaggio:** viaggio individuale
- **Durata:** 7 giorni / 6 notti
- **Lunghezza del percorso:** ca. 205-250 km
- **Punto di partenza:** Assisi
- **Arrivo:**

**In treno:** stazione di Assisi. Info e orari su <https://www.trenitalia.com/>. Proseguimento in taxi verso l'hotel.

**In auto:** itinerario programmabile su [www.viamichelin.it](http://www.viamichelin.it), <https://www.google.com/maps/>

- **Alloggio:**

hotels 3\*\*\* e country house

Attenzione: eventuale tassa di soggiorno da pagare in loco in hotel.

- **Parcheggio:**

Possibilità di parcheggio gratuito a seconda dell'hotel prenotato.

- **Biciclette a noleggio:**

Ibride a 21 o 24 rapporti

Bici elettrica unisex su richiesta (disponibilità limitata)

Bici bambino, follow-me, trailer su richiesta (disponibilità limitata)

- **Trasferimento:**

Possibilità di spostarsi in taxi:

Dall' aeroporto di Perugia ad Assisi

€ 40,00 (1-3 pax)

€ 50,00 (4-8 pax)

Dalla stazione di Assisi all' hotel Assisi

€ 23,00 (1-3 pax)

€ 35,00 (4-8 pax)

### LA QUOTA COMPRENDE

- 6 pernottamenti in camera doppia con servizi privati
- Prima colazione
- Cene in caso di mezza pensione
- Briefing di benvenuto al primo hotel
- Trasporto bagaglio da hotel a hotel

### LA QUOTA NON COMPRENDE

- Arrivo al punto di partenza del tour
- Viaggio di rientro a fine tour
- Tutti i pasti (pranzi e cene) se non si è prenotata la mezza pensione
- Le bevande
- Tasse di soggiorno e tutti gli extra in genere

- Percorso ben elaborato
- Pacchetto informazioni
- Tracce GPS su richiesta. Descrizioni e mappa cartacee su richiesta con supplemento
- Servizio di assistenza telefonica per tutta la durata del tour
- Assicurazione medico/bagaglio

- Ingressi e mezzi pubblici
- Noleggio delle biciclette
- Assicurazione facoltativa annullamento viaggio
- Tutto quanto non espressamente indicato alla voce "La quota comprende"

