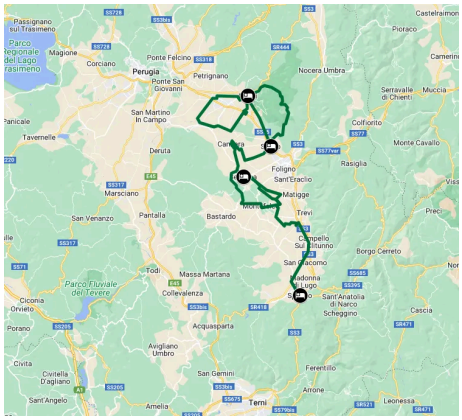
Umbria - Una terra magica e mistica

7 giorni, *€ 747*



ITALIAN BIKE TOURS
Bike, Breathe & Discover

Introduzione



Arroccate sopra le verdi e gialle colline dell'Umbria, troverete città medievali conservate in modo affascinante come Montefalco, famosa per i suoi vini, **Assisi, dominata da San Francesco**, e la "città d'arte" Perugia. Pedalare attraverso la **valle del Tevere** e le **colline umbre** significa attraversare uliveti e campi di grano, splendidi panorami, buon vino e ottima cucina italiana, dove il **tartufo la fa da padrone.** L'ampia valle che si estende tra Assisi e Spoleto è una delle poche aree pianeggianti della regione, tuttavia gli antichi borghi in cui si soggiorna sono in cima a una collina. Il primo e l'ultimo giro sono caratterizzati da salite più lunghe e graduali, mentre gli altri giorni le salite sono più brevi, ma a volte molto ripide, fino a un 10% di pendenza. Alcuni tratti sono su strade non asfaltate.
Questo viaggio richiede una condizione fisica adeguata a percorsi da principianti, poiché prevede per lo più una sola salita al giorno e tratte brevi (25-30 km al giorno), lasciando tutto il tempo necessario per visitare i luoghi più belli.
Pedalate lungo il fiume Tevere e sulle verdi colline ricoperte di ulivi nei dintorni di Assisi
Bellissime città medievali come Collepino, Bettona e Spello
I famosi vini di Montefalco
Ottimi piatti come il Brasato al tartufo e le Pappardelle al Sagrantino

Itinerario

Giorno 1 **Arrivo a Spello**

Oggi arrivate a Spello.
Se arrivate presto, potete godervi una passeggiata in questa **incantevole cittadina** e il meraviglioso tramonto dalla sua terrazza.

Spello, nascosta nel cuore dell'incantevole regione Umbria, una cittð che racchiude **storia, cultura e bellezze naturali**. Passeggiando per le sue **strade selciate**, sarete trasportati in un luogo dove il tempo sembra essersi fermato e ogni angolo rivela un nuovo strato del suo carattere affascinante. Le **antiche mura** della cittð, ornate da fiori che si riversano come una cascata di petali, ne creano un luogo caldo e invitante per i visitatori. Ogni paesaggio pieno di storia, dove **l'architettura medievale** di Spello racconta storie di generazioni passate.

Giornata extra a Spello

Un trasferimento mattutino vi condurrð in un piccolo borgo situato sugli **Appennini**. Il viaggio panoramico **da Colfiorito a Spello** vi accompagnerð attraverso la splendida **campagna umbra**. Un percorso che vi farð viaggiare la **Riserva Naturale di Colfiorito**, che ospita animali selvatici, per poi iniziare la discesa panoramica verso Spello.

Distanza: 35 km, 520mt salita, 950 mt discesa

Giorno 2 **Da Spello ad Assisi, 25 km**

L'itinerario ciclistico inizia con una breve ma impegnativa salita verso il piccolo **villaggio di Collepino**. Il percorso offre **viste incantevoli** della campagna italiana, con le sue dolci colline, i **vigneti e gli oliveti**. La zona ð inoltre ricca di storia e ospita diversi edifici e **chiese secolari**. Si prosegue poi sulla strada asfaltata principale costeggiando il **Monte Subasio** e si scollina infine ad **Assisi**, che appare con la sua **imponente fortezza** in tutta la sua unicitð.

Distanza: 25 km, 575 mt salita, 440 mt discesa

Giorno 3 **Giro ad anello da Torgiano a Bettona, 40km**

Inizierete il viaggio con una bella discesa che passa attraverso oliveti, con strade che vi guideranno attraverso la Valle d'Umbria. Continuando a pedalare lungo fiume, arriverete al grazioso villaggio di Torgiano.

La citt&#65533; medievale &#65533; nota per il suo vino e l'olio d'oliva. Qui &#65533; d'obbligo fare visita al famoso museo del vino che, a detta di molti, &#65533; il pi&#65533; prezioso d'Italia ed annessa degustazione del suo famoso vino rosso. Tornate ad Assisi percorrendo strade tranquille di campagna ricoperte di girasoli.

Distanza: 40 km, 310 mt in salita, 310 mt in discesa

Giorno 4 **Da Assisi a Bevagna, 30 km**

Inizierete con una bella discesa tra gli ulivi fino al borgo medievale di Cannara. Dopo una breve visita si prosegue sulla strada pianeggiante che costeggia il fiume Topino e che vi porter&#65533; a Bevagna. Passeggiate per le vie medievali di questa cittadina e ammirate le antiche mura e le porte della citt&#65533;. In lontananza potete gi&#65533; scorgere Montefalco, questa incantevole cittadina che vi visiterete all'indomani, posta sulle pendici delle colline umbre.

Distanza: 30 km, 150 mt in salita, 300 mt in discesa

Giorno 5 **Viaggio ad anello a Montefalco, 30km**

Oggi vi aspetta la cosiddetta "Strada del Sagrantino". Cos&#65533; come il famoso Chianti appartiene alla Toscana, il Rosso di Montefalco e il Sagrantino di Montefalco appartengono all'Umbria.
Le colline dove questi eccellenti vini trovano la loro origine sono intorno al villaggio di Montefalco che si raggiunger&#65533; alla fine della giornata, dopo una ripida salita. Montefalco &#65533; anche conosciuta come il "balcone dell'Umbria", per la sua splendida vista sulla campagna umbra.

Distanza: 30 km, 385 mt in salita, 385mt in discesa

Giorno 6 **Da Bevagna a Spoleto, 38 km**

Salite in sella alla vostra bicicletta e seguite un piacevole percorso attraverso il verde paesaggio collinare umbro, tra girasoli e vigneti.
Il percorso &#65533; breve e pianeggiante per permettervi di arrivare all'ora di pranzo e visitare la meta della giornata: Spoleto. Sorprendente citt&#65533; medievale dal ricco patrimonio artistico, nonch&#65533; vivace centro culturale. Dal 1958, infatti, Spoleto ospita ogni anno il rinomato Festival dei Due Mondi, un evento internazionale di musica, arte, cultura e spettacolo. Prendetevi il tempo per visitare l'interessante centro storico con il Duomo e il Castello, che domina la citt&#65533; dall'alto. Infine, perdetevi il pregiato tartufo nero di Norcia o quello bianco della Val Tiberina, ingredienti base dei piatti della zona.

Distanza: 38 km, 250 m in salita, 135 m in discesa

Giorno 7 **Arrivederci Spoleto!**

Il viaggio e i nostri servizi terminano qui dopo la prima colazione, a meno che non abbiate prenotato una o pi&#65533; notti opzionali a Spoleto o in un'altra citt&#65533; d'Italia.

Prezzo, Date, Prenota

Prezzo per persona		**€**
Camera doppia, colazione	a partire da	747.00
Noleggio biciclette		**€**
Ibrida		110.00
Bici elettrica		210.00
Servizi extra		**€**
Vuoi prenotare il trasferimento di ritorno alla fine del viaggio?	a pezzo	154.00
Giving back to nature	a pezzo	5.00

Informazione



6 pernottamenti



3* hotel



Colazione inclusa



Descrizioni dettagliate del percorso, mappe e App



Possibilità di noleggio biciclette



24/7 assistenza telefonica



Trasporto bagaglio da hotel a hotel (max 1 bagaglio per persona, peso non superiore a 20kg)



Spello, Foligno, Spoleto



Tracce GPS disponibili