



*Turismo sociale  
Coordinamento nazionale*

## **ENSITOUR**

**Settore dell'ENSI Ente Nazionale Sportivo Italiano**

**Via Sestio Menas 60 – 00175 - Roma (RM)**

**Tel.: 06/92938016 – fax: 06/98383018 –C.F./ 10543041007**

**Sede Estera: 43 – Rue des Eglises – 1060 –BRUXELLES (Belgique)**

**[www.ensitour.com](http://www.ensitour.com)**

### **7 GIORNI - TOUR IN BICICLETTA Tra le Verdi Colline dell'UMBRIA**

Umbria, luogo di nascita di Santi. Conosciuta come Cuore Verde d'Italia, è patria di alcuni dei più grandi tesori artistici dell'Italia. Caratterizzata da colline, uliveti e vigneti ordinati e coltivati fanno l'Umbria la patria di prodotti Tipici come l'Olio di Trevi e il Vino Sagrantino di Montefalco. Vicina a Roma e Firenze città ricche di storia, cultura e architettura, non è da meno ad esse avendo in Perugia, il capoluogo della regione, ed Assisi patrimonio dell'Unesco, una delle città più importanti dell'Umbria. Sono ricche di arte e architettura anche le città minori come Orvieto, Todi, Spoleto e Gubbio.

#### **1 GIORNO: SPOLETO**

Appuntamento Hotel Albormoz a Spoleto in Umbria alle ore 15,00. Raduno dei ciclisti con briefing sul Tour da effettuare e spiegazione delle giornate ciclistiche che ci aspetteranno. Le nostre guide ciclistiche spiegheranno, altimetrie, percorsi, difficoltà e biciclette che verranno adoperate per il tour. Sistemazione delle biciclette per ogni partecipante. Nel tardo pomeriggio ci sarà un breve giro di prova intorno alle mura della città di Spoleto, per calzare e regolare la bicicletta e per assicurarsi che l'attrezzatura sia adeguata e funzionante. Cena in Hotel. Pernottamento

#### **2 GIORNO: SPOLETO – CASCATA DELLE MARMORE (GIORNATA DELLA VISITA NATURALISTICA DELL'UMBRIA )**

Colazione in Hotel. Partenza del Tour alle ore 09,30. Il nostro itinerario odierno si estende per 80 chilometri circa con un dislivello di 720 metri. Il Tour odierno ha un indice di difficoltà misurato su di una scala da 0 a 10 punti di 8 punti di difficoltà. Partiremo da Spoleto e percorrendo il Valico della Somma e Somma Vecchia, arriveremo alle Cascate delle Marmore con visita delle stesse. Pranzo con antipasto, bis di primi piatti, dolce, caffè, acqua e vino. Ripartiremo in bicicletta appena dopo il pranzo e andremo verso il nostro arrivo giornaliero ma prima dovremmo attraversare l'asperità del Valico di Forca di Cerro. Cena in Hotel. Pernottamento

**Distanza: 80 km**

Salite di: Valico della Somma – Montefranco – Forca di Cerro

Stop Pranzo: Arrone

Visita: Cascate delle Marmore – Abbazia Albornoiana di Spoleto

#### **3 GIORNO: SPOLETO - ASSISI (GIORNO DELL'AGRITURISMO)**

Colazione in Hotel. Partenza del Tour alle ore 09,30. Il nostro itinerario odierno si estende per 100 chilometri circa con un dislivello di 500 metri. Il tour odierno ha un indice di difficoltà misurato su di una scala da 0 a 10 punti di 4 punti di difficoltà. Partiremo da Spoleto attraverseremo la cittadina di Trevi, passeremo per le piccole vie di Spello ed arriveremo a Pranzo in un piccolo Agriturismo immerso nel verde ai piedi di Assisi. Pranzo con antipasto, bis di primi piatti, dolce, caffè, acqua e vino. Ripartiremo in bicicletta appena dopo il pranzo e andremo alla Piazza di Assisi, dove vedremo la città di Assisi e la Basilica di San Francesco di Assisi. Continueremo per terminare il nostro Tour odierno in direzione di Spoleto. Cena in Hotel. Pernottamento

**Distanza: 100 km**

Salite di: Trevi – Spello- Assisi

Stop Pranzo: Assisi

Visita: Trevi – Spello – Assisi – Santa Maria degli Angeli

#### **4 GIORNO: SPOLETO – MONTEFALCO – BEVAGNA - SPOLETO (GIORNO DEL VINO)**

Colazione in Hotel. Partenza del Tour alle ore 09,30. Il nostro itinerario odierno si estende per 65 chilometri circa con un dislivello di 480 metri. Il tour odierno ha un indice di difficoltà misurato su di una scala da 0 a 10 punti di 3 punti di difficoltà. Partiremo da Spoleto ed arriveremo passando tra campagne e vigneti coloratissimi nella piazza centrale di Montefalco patria del Vino Rosso per eccellenza della Verde Umbria, il Sagrantino di Montefalco. Visita della Piazza e tempo per degustare un Buon Bicchiere di Vino Rosso magari Pasito. Pranzo con antipasto, bis di primi piatti, dolce, caffè, acqua e vino. Il pranzo verrà effettuato in una Cantina di Vino caratteristica, si visiterà anche con una guida la Cantina. Ripartiremo in bicicletta appena dopo il pranzo e andremo a Bevagna, proseguiremo il Tour verso il nostro arrivo giornaliero. Cena in Hotel. Pernottamento

**Distanza: 69,5 km**

Salite di: Montefalco

Stop Pranzo: Cantina di Montefalco

Visita: Montefalco - Bevagna

**SETTORI IN ATTIVITA': Ensitour – Promozione Sociale – Volontariato - UPES Università – Patronato PEAS**

***INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:***

***[info@ensitour.com](mailto:info@ensitour.com) - [coordinatoreensitour@ensi.it](mailto:coordinatoreensitour@ensi.it)***

**5 GIORNO: TOUR LAGO TRASIMENO (GIORNO DEL PESCE)**

Colazione in Hotel. Partenza del Tour alle ore 08,00. Il nostro itinerario odierno si estende per 50 chilometri circa con un dislivello di 190 metri. Il tour odierno ha un indice di difficoltà misurato su di una scala da 0 a 10 punti di 1 punti di difficoltà. Partiremo da Spoleto in Pullman con le biciclette nel bagagliaio e arriveremo a Magione. Qui partiremo in Bicicletta per la nostra tappa odierna. Gireremo quasi tutto il Lago Trasimeno. Pranzo con antipasto, bis di primi piatti, dolce, caffè, acqua e vino. Il pranzo verrà effettuato in una Azienda Agricola caratteristica sul lago. Ripartiremo in bicicletta appena dopo il pranzo e andremo a Castiglion del Lago che è uno dei Borghi più belli d'Italia. Nel tardo pomeriggio dopo un giro nel borgo riprenderemo il pullman e ci avvicineremo al nostro arrivo giornaliero. Cena in Hotel. Pernottamento

**Distanza: 50,5 km**

Salite di: Non ci sono salite di livello

Stop Pranzo: Azienda Agricola Trasimeno

Visita: Passignano sul Trasimeno – Castiglion del Lago

**6 GIORNO: SPOLETO – NORCIA - SPOLETO (GIORNO DEL TARTUFO)**

Colazione in Hotel. Partenza del Tour alle ore 08,30. Partiremo da Spoleto in Pullman con le biciclette nel bagagliaio e arriveremo in Valnerina a Piedipaterno. Il nostro itinerario odierno si estende per 88 chilometri circa con un dislivello di 1000 metri. Il tour odierno ha un indice di difficoltà misurato su di una scala da 0 a 10 punti di 9 punti di difficoltà. Partiremo da Piedipaterno ed arriveremo passando tra la Valnerina, la valle più verde e naturalistica dell'Umbria a Norcia, città del Tartufo Nero di Norcia. Pranzo con antipasto, bis di primi piatti, dolce, caffè, acqua e vino. Il pranzo verrà effettuato in ristorante caratteristico al centro di Norcia. Ripartiremo in bicicletta appena dopo il pranzo e andremo a Sellano dove per arrivarci dovremmo effettuare una bellissima salita di circa 12/15 chilometri, proseguiremo il Tour verso il nostro arrivo giornaliero facendo il Valico della Spina. Cena in Hotel. Pernottamento

**Distanza: 88 km**

Salite di: Valico del Soglio, Valico della Spina

Stop Pranzo: Ristorante caratteristico Norcia

Visita: Norcia

**7 GIORNO: FINE DEL TOUR ARRIVEDERCI UMBRIA SI RIPARTE PER CASA**

Colazione in Hotel. Rilascio delle Biciclette.

Partenza per il rientro nelle proprie sedi.

FINE DEI NOSTRI SERVIZI.

**PREZZO PER PERSONA BASE 25 persone paganti**

**862,00**

**A PERSONA**

**Supplemento Singola**

**30,00**

**a Camera a Notte**

**LA QUOTA COMPRENDE:**

- \* Hotel 4 stelle
- \* Sistemazione in camere doppie
- \* Trattamento di pensione completa dalla Cena del primo giorno alla Colazione dell'ultimo giorno
- \* Bevande ai pasti
- \* Assicurazione Medico No-Stop Bagaglio
- \* 2 Guide Accompagnatrici Ciclistiche ( di cui 1 guida sarà un Ciclista Professionista in attività o Ex Professionista che spiegherà tutti i segreti del ciclismo e della giornata all'interno del Gruppo )
- \* Furgone al seguito Tour con Assistenza
- \* Biciclette da corsa con o senza Manubrio classico a secondo della richiesta del ciclista
- \* Tasse e percentuali di servizio

**LA QUOTA NON COMPRENDE:**

- \* Pullman per Trasferimento da Aeroporti all'Hotel
- \* Ingressi a Musei, Monumenti, e scavi archeologici non previsti
- \* Tutto quanto NON incluso nella quota di partecipazione

**Quota di iscrizione € 10**

**SETTORI IN ATTIVITA':** Ensitour – Promozione Sociale – Volontariato - UPES Università – Patronato PEAS

**INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:**

***info@ensitour.com - coordinatoreensitour@ensi.it***