



Verona
amicidellabicycletta

FIAB Verona – Amici della Bicicletta ONLUS
Piazza Santo Spirito 13 - 37122 Verona VR
Tel/fax +39 045.8004443 - Mail: info@fiabverona.it
Web: <http://www.fiabverona.it>

Ciclovacanza dal 24 al 28 luglio

Dal cuore dell'Umbria

al Lago Trasimeno

Km. 240 totali —difficoltà media

1° giorno : Ritrovo h. 6.30 Piazzale Romano Guardini carico bici e partenza h. 7

Arrivo a Ponte S.Giovanni dopo sosta caffè in autostrada. Partenza per la bellissima Assisi e sosta pranzo a Bastia Umbra. Tappa breve (24 km) per avere la possibilità di visitare questo sito di grande interesse storico e religioso. Cena e pernottamento all'Hotel Country House 3 Esse.

2° giorno : L'itinerario da Assisi a Spoleto di km. 55 ci porterà a visitare alcuni dei più famosi e caratteristici borghi dell'entroterra Umbro : Rivotorto per visitare il tugurio di S. Francesco, Spello, Foligno, e le Fonti del Clitunno. Per questa tappa è prevista, per chi lo desidera, un'ulteriore decina di km in salita per raggiungere Monteluco dove sarà possibile visitare il Santuario dedicato a San Francesco . Arrivo poi a Spoleto e visita in autonomia delle mura, il Duomo, la Rocca Albornoziana e l'impressionante Ponte delle Torri. Cena e pernottamento Hotel dei Duchi .

3° giorno : Oggi ci aspetterebbe la bella ciclabile immersa nei boschi di querce e lecci ma, a causa dei danni del terremoto, non è ancora interamente percorribile . Da Spoleto, percorrendo il vecchio selciato preromano arriveremo a Borgo Cerreto e qui purtroppo dobbiamo caricare le bici sul bus per raggiungere Norcia .

Norcia, visibilmente danneggiata dal terremoto, ci aspetta alle pendici dei Monti Sibillini . Pranzo nei dintorni di Norcia e ritorno poi a Spoleto . Cena e pernottamento Hotel dei Duchi.

4° giorno : Lasciamo Spoleto e passando da Bevagna e Montefalco, raggiungiamo dopo 74 km Perugia per visitare il centro storico tra le stradine medioevali ricche di storia ; la Fortezza di Porta Sole il punto più alto della città ,simbolo del potere pontificio ; la Fontana Maggiore ed il Palazzo dei Priori, Porta Pulchra e tanti altri siti interessanti. Cena e pernottamento Hotel Gio Wine & Jazz.

5° giorno : Ultima tappa della nostra ciclovacanza che ci porterà a raggiungere Castiglione del Lago . Un borgo geometrico, una meravigliosa corte rinascimentale ed una maestosa rocca che si specchia nelle acque del lago. Costeggeremo le rive del Lago Trasimeno nella parte più suggestiva del percorso cicloturistico che corre intorno al lago. Pranzo a Passignano sul lago e poi partenza per ritorno a Verona

Rientro a Verona alle 21 circa.

Accompagnatori : Marisa Milani 348 7210096

Roberto Ferrari 348 9347130

Marilena Tomè 331 7499012