

## Umbria Medievale: Assisi-Spoleto (W 001 UMB)

Un viaggio a piedi di 6, 8 o 9 giorni



Questo tour è la soluzione ideale per visitare tipiche cittadine medievali umbre e per camminare in tranquillità, attraversando paesaggi dai colori variegati e con viste mozzafiato.

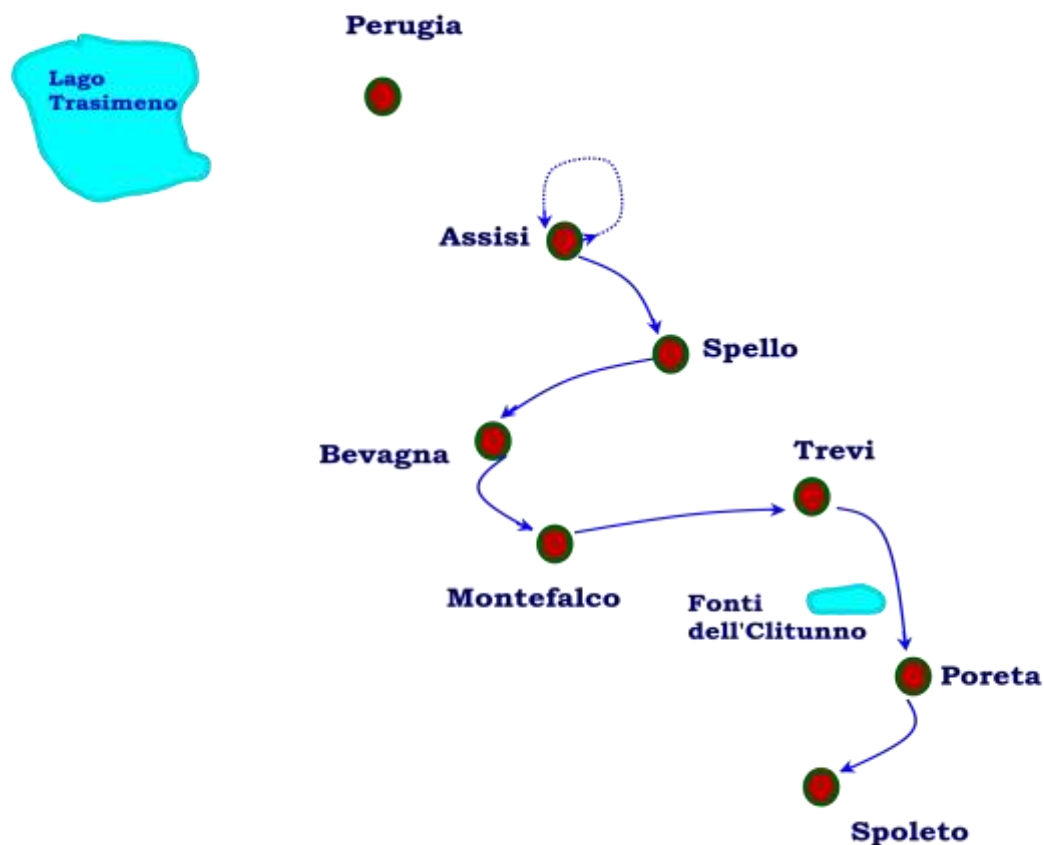
L'Umbria è stata elogiata per la sua bellezza incontaminata fin dai tempi dei romani, per il suo verde, i numerosi laghi, fiumi, sorgenti rinfrescanti, ruscelli di montagna e cascate.

Il viaggio inizierà nella bellissima e affascinante città di Assisi, nota meta di pellegrinaggio, costruita alle pendici del Monte Subasio, e terminerà a Spoleto, città molto interessante con numerose piazze, vicoletti, negozietti con specialità e artigianato locali, ristoranti e molte cose da vedere.

Assicuratevi di avere abbastanza tempo per visitare Assisi, costruita in posizione dominante su una collina affacciata sulla vallata. La Basilica di San Francesco è una vera perla, con i preziosi affreschi di Giotto, Cimabue, Simone Martini e molti altri artisti. Assisi non è il solo gioiello di questo viaggio, perché nella valle umbra ce ne sono molti altri. Infatti nei giorni seguenti camminerete e scoprirete Spello, Bevagna, Montefalco, Trevi e Spoleto.

Gli itinerari non saranno troppo lunghi, avrete quindi tempo a sufficienza per visitare queste graziose cittadine e per fermarvi a degustare le deliziose specialità locali, accompagnate da ottimi vini, magari in una delle numerose piazze, straordinariamente accoglienti.

## Umbria Medievale



**Partenze:** Tutti i giorni dal 1 aprile al 31 ottobre, ad eccezione delle date comprese tra il 7 agosto ed il 20 agosto incluso

Tour guidato: su richiesta

**Partecipanti:** a partire da 1 persona

### **Livello: 2**

Moderato con alcune camminate più impegnative. Si camminerà in un paesaggio collinare con non troppe salite e discese. Vi sarà tempo per visitare le città medievali lungo l'itinerario.

Si camminerà in media fra le 4 e le 6 ore al giorno; distanze giornaliere fra 12 e 20 km con una media di 3-4 km all'ora. E' richiesta esperienza di viaggi a piedi.

Totale km:

Tour di 5 giorni: minimo 50 km / Massimo 60 km.

Tour di 8 giorni: minimo 78 km / Massimo 89 km.

Tour di 9 giorni: minimo 100 km / Massimo 109 km.



### **Programma di 6 giorni:**

- Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
- Giorno 2 Assisi - Spello (17,4 km oppure 10,8km)
- Giorno 3 Spello - Bevagna (16,3 km)
- Giorno 4 Bevagna - Montefalco (12,4 km)
- Giorno 5 Montefalco - Trevi (13,5 km)
- Giorno 6 Fine del tour

### **Programma di 8 giorni:**

- Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
- Giorno 2 Assisi - Spello (17,4 km o 10,8km)
- Giorno 3 Spello - Bevagna (16,3 km)
- Giorno 4 Bevagna - Montefalco (12,4 km)
- Giorno 5 Montefalco - Trevi (13,5 km)
- Giorno 6 Trevi - Campello Alto (13,6 km)
- Giorno 7 Campello Alto - Spoleto (15,4 km)
- Giorno 8 Fine del tour

### **Programma di 9 giorni:**

- Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
- Giorno 2 Visita culturale o camminata sulle colline circostanti (12 km)
- Giorno 3 Assisi - Spello (17,4 km o 10,8km)
- Giorno 4 Spello - Bevagna (13,1 km o 16,3 km)
- Giorno 5 Bevagna - Montefalco (12,4 km)
- Giorno 6 Montefalco - Trevi (13,5 km)
- Giorno 7 Trevi - Campello Alto (13,6 km)
- Giorno 8 Campello Alto - Spoleto (15,4 km)
- Giorno 9 Fine del tour





## **Programma giornaliero 6 giorni / 5 notti**

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

Il vostro hotel \*\* o \*\*\* stelle, si trova a soli 900 metri dal centro storico, entrambi con aria condizionata, ristorante, bar e parcheggio gratuito. L'hotel \*\*\* stelle è dotato di una SPA. Infine l'hotel \*\*\*\* che si trova nel centro storico non ha il parcheggio gratuito.

Qualora arrivaste ad Assisi in treno od in auto, vedrete Assisi già da lontano. Essa è situata su di una collina, in posizione dominante sulla Valle Umbra: in evidenza l'imponente Basilica ed il Convento di San Francesco. Arrivando in prima giornata, potrete iniziare a visitare il centro storico passeggiando fra le sue vie ed i suoi numerosi vicioletti. Bar e locali vi inviteranno a sedervi e a gustare un buon gelato, un cappuccino o un bicchiere di vino locale. Assisi, nota meta di pellegrinaggio, è ricca di monumenti legati alla vita dei suoi due Santi più famosi, Francesco e Chiara. La Basilica di San Francesco, la Basilica di Santa Chiara ed il Santuario di San Damiano meritano assolutamente una visita.

Pernottamento in hotel \*\*, \*\*\* o \*\*\*\* stelle e prima colazione

### **Giorno 2 Assisi - Spello**

Oggi saluterete Assisi e inizierete a camminare verso Spello. Vi sono due itinerari fra cui scegliere, uno più lungo ed in salita attraverso l'Eremo delle Carceri e uno più breve fra gli oliveti, costeggiando il Monte Subasio. Da porta Cappuccini, un sentiero vi condurrà all'eremo, situato a 830m s.l.m.

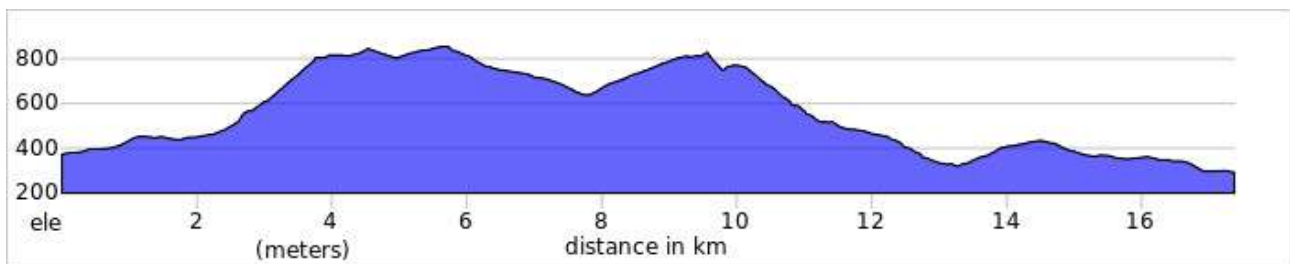
In questo luogo mistico, San Francesco si ritirava spesso in preghiera e meditava nei boschi con i suoi confratelli. Dopo la morte di San Francesco, venne costruito un convento proprio in questo luogo. Passando la fonte denominata 'Tre Fontane' e l'abbazia di S. Benedetto scendete verso Spello, prima camminando nei boschi e poi fra gli oliveti.

Pernottamento e prima colazione in un hotel \*\*\* o \*\*\*\* stelle nel centro storico

Dislivello: + 788m - 870m

Durata: 6 ore

Distanza: 17,4 km



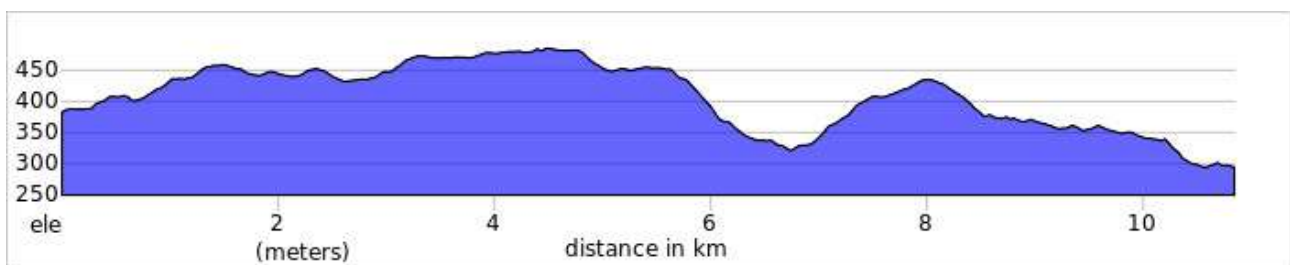
L'itinerario con meno pendenza avverrà sempre sul Monte Subasio, la camminata sarà altrettanto bella, il percorso collinare, fra oliveti e con viste panoramiche spettacolari. Spello, come Assisi, è costruita alle pendici del Monte Subasio. Questa cittadina ha origini romane, come testimoniano Porta Venere e Porta Consolare, i mosaici romani e ciò che resta del teatro Romano. Non dimenticate di ammirare gli affreschi del Pinturicchio nella Chiesa di Santa Maria Maggiore.

Pernottamento e prima colazione in un hotel \*\*\* o \*\*\*\* stelle nel centro storico

Durata: 3 ore

Totale dislivello: + 270m - 359m

Distanza: 10,8 km



### **Giorno 3 Spello - Bevagna**

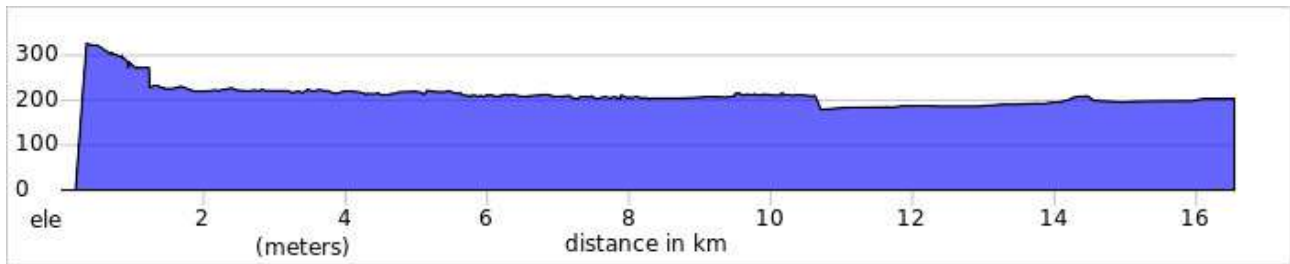
Oggi lascerete per un po' le colline per scendere nella Valle Umbra. Camminerete lungo tranquille stradine di campagna e arriverete a Bevagna che, a differenza della maggior parte delle città umbre, non è costruita in collina ma in pianura, alla confluenza dei fiumi Timia e Topino. In epoca romana, Bevagna era una città prospera per la sua felice posizione lungo la via Flaminia, una via commerciale che collegava Roma con la costa adriatica. Particolarmente caratteristici sono i due km di mura urbiche risalenti al 13° e 14° secolo, che circondano il centro storico di Bevagna. Cuore della città è 'Piazza Silvestri', con la sua bellissima fontana e ben due chiese romaniche. Non dimenticate di visitare i mosaici delle antiche terme romane.

Pernottamento e prima colazione in hotel \*\*\* o residenza d'epoca in centro storico

Durata: 4 ore e 30 min

Dislivello: + 81m - 176 m

Distanza: 16,5 km



#### Giorno 4 Bevagna - Montefalco

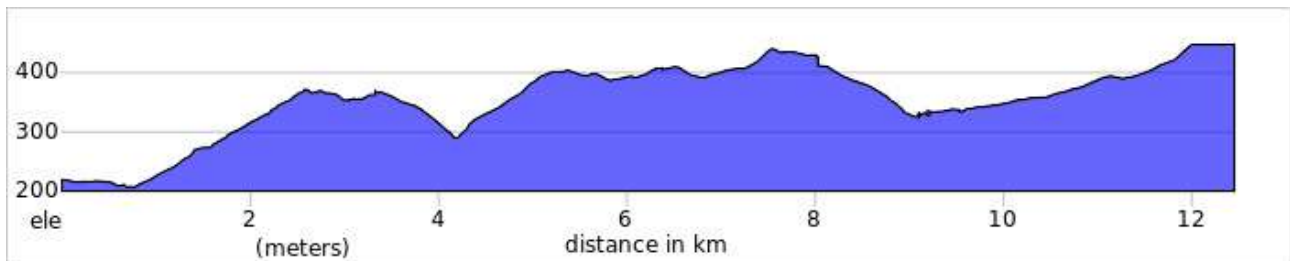
Oggi attraverserete ancora una volta un paesaggio leggermente collinare, con gli uliveti che presto lasceranno il posto ai vigneti. Le colline che circondano Montefalco sono famose per la produzione di ottimi vini come il Sagrantino e il Rosso di Montefalco d.o.c.g. Per raggiungere il paese bisogna salire un po', perché Montefalco è costruito su una collina. Il borgo è anche conosciuto come la "Ringhiera dell'Umbria", per il suo bellissimo panorama sulla vallata. La chiesa di San Francesco è oggi un bel museo che ospita, tra l'altro, affreschi del pittore fiorentino Benozzo Gozzoli. Non lasciate Montefalco prima di aver assaggiato i suoi deliziosi vini in una delle tante enoteche della città.

Pernottamento e prima colazione in hotel \*\*\*, \*\*\*\* stelle o in una Guest House in centro storico

Durata: 4 ore e 10 minuti

Dislivello: + 395m - 166m

Distanza: 12,5 km



#### Giorno 5 Montefalco - Trevi

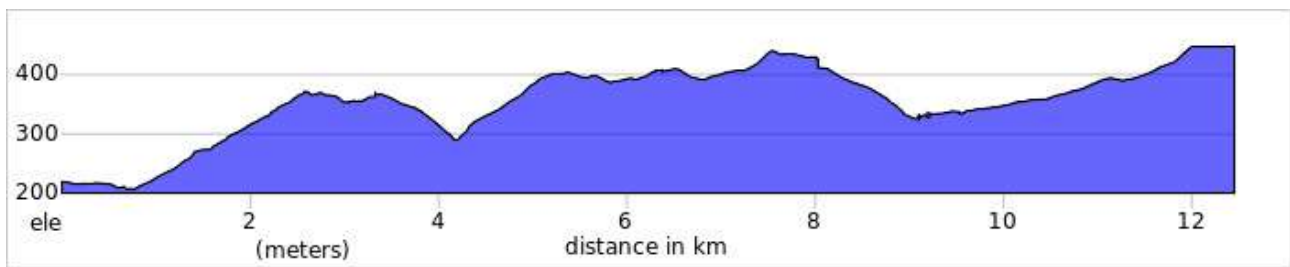
Andando verso Trevi (420m s.l.m.), sulla costa inferiore del Monte Serano che sovrasta l'ampia vallata del fiume Clitunno, il vostro percorso attraverserà la fertile vallata con i suoi numerosi corsi d'acqua. Trevi è anche conosciuta come la capitale dell'olio di oliva: infatti, noterete che le colline e le montagne circostanti sono completamente ricoperte da uliveti sempre verdi. Trevi ha decine di chiese medievali: le più importanti sono la cattedrale romanica di S. Emiliano, l'edicola votiva della Madonna delle Lacrime famosa per un affresco del Perugino e la Chiesa di San Francesco, oggi un museo.

Pernottamento e prima colazione in hotel \*\*\* in centro storico.

Durata: 4 ore

Dislivello: +250m -305m

Distanza 13,4 km



### **Giorno 6 Fine del tour**

Prima colazione e termine dei nostri servizi del Vostro tour nella meravigliosa valle umbra. La stazione ferroviaria di Trevi si trova a 4 km dal vostro hotel.



### **Programma giornaliero del tour di 8-giorni / 7-notti**

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

Vedete programma di 6 gg giorno 1

#### **Giorno 2 Assisi - Spello**

Vedete programma di 6 gg giorno 2

#### **Giorno 3 Spello - Bevagna**

Vedete programma di 6 gg giorno 3

#### **Giorno 4 Bevagna-Montefalco**

Vedete programma di 6 gg giorno 4

#### **Giorno 5 Montefalco - Trevi**

Vedete programma di 6 gg giorno 5

## Giorno 6 Trevi - Campello Alto

Da Trevi prenderete la via di San Francesco, la via di pellegrinaggio che parte da La Verna, in Toscana, attraversa l'Umbria e termina a Roma. L'itinerario vi condurrà attraverso uliveti, con viste panoramiche bellissime della Valle Umbra. Passerete uno dei borghi più belli d'Italia, il borgo fortificato di Campello Alto. All'interno del borgo si trova un ex convento oppure un Relais dove soggiornare. Se soggiornerete a "Le Fontanelle", dovrete fare un'ultima salita per raggiungere questo albergo di montagna con piscina e ristorante.

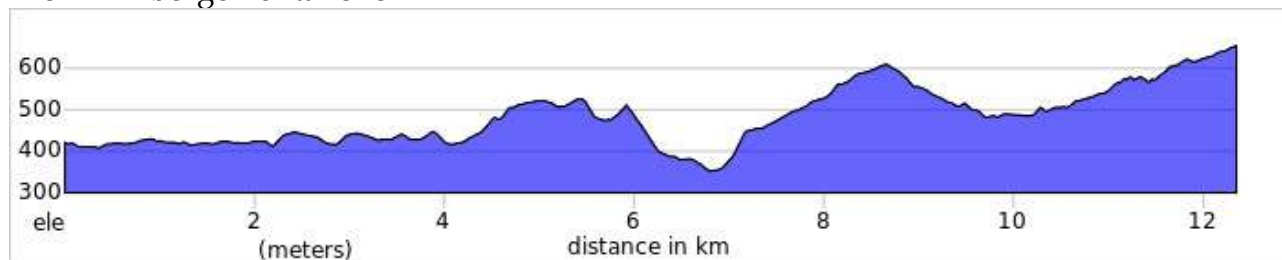
Pernottamento in Hotel \*\* con piscina, in Relais o convento

Dislivello: + 432m - 358m (Relais o convento Borgo Campello) oppure + 593m - 359m (Hotel le Fontanelle)

Durata: 4 ore (Borgo Campello); 4 ore 30 min (Fontanelle)

Distanza: 10,3 km (Relais Borgo Campello) oppure 12,3 km (hotel le Fontanelle)

Trevi - Albergo Fontanelle



## Giorno 7 Campello Alto - Spoleto

Oggi camminate di nuovo lungo la Via di San Francesco dove ancora gli uliveti saranno i vostri compagni di viaggio. Attraverserete Eggi, un tipico borgo medievale, e raggiungerete Spoleto, una graziosa cittadina collinare con una bellissima struttura architettonica. Essa è celebre per il Festival di Spoleto, che si svolge ogni estate (fine giugno inizio luglio). A Spoleto meritano una visita la cattedrale, il castello, una casa romana, il teatro romano e diversi musei. Spoleto non è solo arte e cultura, ma anche enogastronomia! La città ha diversi negozi dai fantastici prodotti locali, molti bar accoglienti con terrazze e ottimi ristoranti.

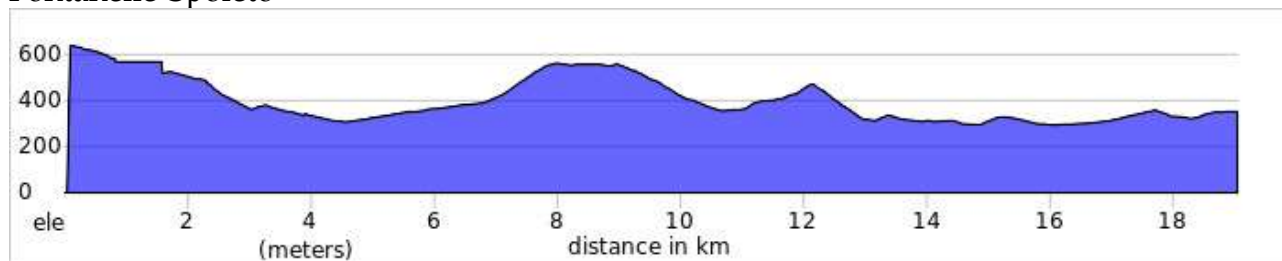
Pernottamento in hotel \*\*\* o \*\*\*\* stelle.

Dislivello: + 541m - 664m (Campello Alto) oppure + 487m - 771m (Le Fontanelle)

Durata: 5 ore e 10 min (Campello Alto) oppure 5 ore e 50 minuti (Le Fontanelle)

Distanza: 17,5 km (Campello Alto) oppure 19 km (Le Fontanelle)

Fontanelle-Spoleto





## Giorno 8 Fine del tour

Prima colazione e termine dei nostri servizi. Qualora aveste la macchina ad Assisi possiamo organizzare un transfer per riprenderla. Il costo per 1-4 persone è di € 45,00.



## Programma giornaliero del viaggio di 9-giorni / 8-notti

Il programma di questo tour è lo stesso di quello di 8 giorni e 7 notti. L'unica differenza sta nella notte extra ad Assisi, con la possibilità di fare una passeggiata culturale ad Assisi oppure una passeggiata sulle colline circostanti.

Potrete scegliere fra due itinerari:

1. **Passeggiata culturale** nella città di Assisi. Questo itinerario vi condurrà alla scoperta dei più importanti monumenti di Assisi, la maggior parte dei quali legati alle vite dei celebri Santi Francesco e Chiara, che nacquero, vissero e morirono in Assisi. Dall'hotel, l'itinerario vi condurrà in salita fino a Porta Cappuccini, la porta urbana di Assisi situata più in alto (470m s.l.m). Camminerete in un dedalo di vicoletti e viuzze, attraversando piazze medievali e passando la Rocca Maggiore, la Basilica di San Francesco, il tempio di Minerva, la 'Chiesa Nuova' e la Basilica di Santa Chiara. Arrivati al Santuario di San Damiano, potrete scegliere se tornare in hotel oppure continuare la vostra passeggiata fino alla cittadina di S.Maria degli Angeli per visitare l'imponente Basilica contenente la Porziuncola. Da qui, prenderete un autobus di linea per tornare ad Assisi.

Durata: 3 ore - 4 ore e 15 minuti

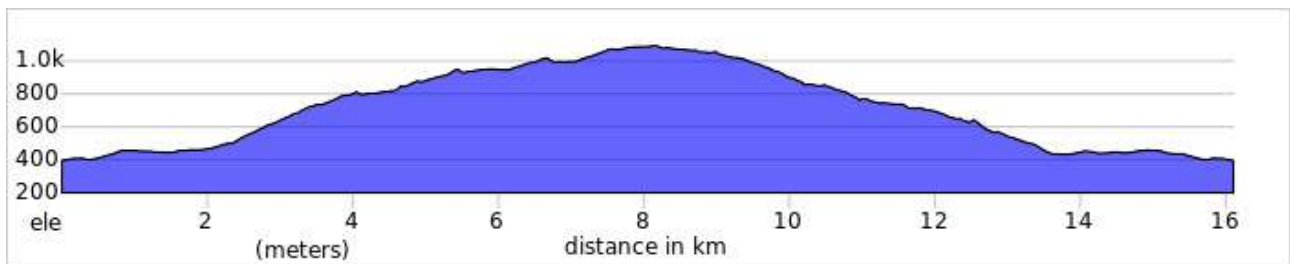
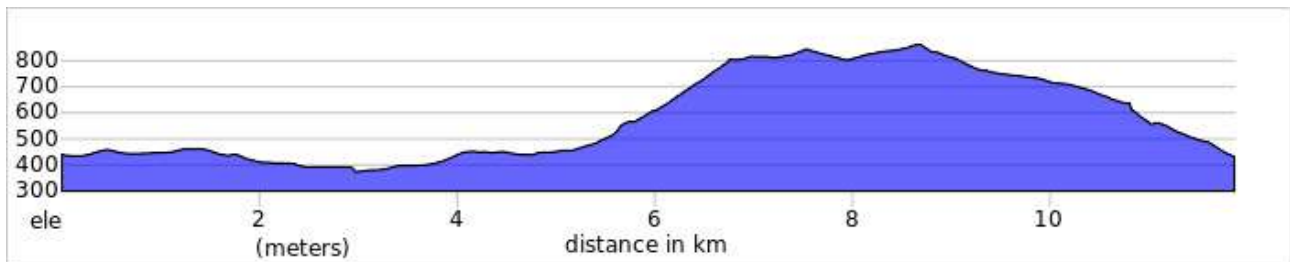
## 2. Passeggiata breve o lunga nel parco regionale del Monte Subasio:

Una Bellissima passeggiata all'ombra dei boschi del Monte Subasio. Da Porta Cappuccini procedete in salita verso l'Eremo delle Carceri (830m s.l.m.) sul Monte Subasio, un luogo sacro dove San Francesco era solito ritirarsi in preghiera. Poi scenderete per sentieri e tranquille stradine fino a tornare ad Assisi.

Durata: 4 ore o 5,5 ore

Dislivello: + 544m - 544m o +740m -745m

Distanza: 12 km o 16,5 km



### Alberghi

#### Standard Hotels:

\*\* , \*\*\* o \*\*\*\* stelle

#### Superior Hotels:

\*\*\* o \*\*\*\* stelle

### Prezzi per persona 2023\*:

6 giorni Hotel Standard ** a 900m dal centro storico di Assisi	Prezzo in Euro	Prezzo in CHF
In camera doppia B&B	408	408
In camera singola B&B	548	548
Supplemento viaggiatore singolo B&B	€ 30	€ 30
3° persona in camera tripla	255	255
Supplemento mezza pensione/5 cene	125	125

<b>6 giorni Hotel Standard *** a 900m dal centro storico di Assisi</b>	<b>Prezzo in Euro</b>	<b>Prezzo in CHF</b>
In camera doppia B&B	435	435
In camera singola B&B	575	575
Supplemento viaggiatore singolo B&B	€ 30	€ 30
3° persona in camera tripla	270	270
Supplemento mezza pensione/5 cene)	135	135
<b>6 giorni Hotel superior</b>	<b>Prezzo in Euro</b>	<b>Prezzo in CHF</b>
In camera doppia B&B	607	607
In camera singola B&B	818	818
Supplemento viaggiatore singolo B&B	+35	+35
Supplemento Hotel Fontebella in camera matrimoniale	25	25
Supplemento Hotel Fontebella in camera singola	70	70
<b>8 giorni Hotel Standard ** a 900m dal centro storico di Assisi</b>	<b>Prezzo in Euro</b>	<b>Prezzo in CHF</b>
In camera doppia B&B	654	654
In camera singola B&B	857	857
Supplemento viaggiatore singolo B&B	+35	+35
3° persona in camera tripla	382	382
Supplemento mezza pensione/6 cene (a Campello Alto già inclusa nel prezzo)	155	155
Supplemento Pasqua 07/04 - 10/04 inc.	25	25
Supplemento Spoleto Festival 23/06 - 09/07 inc.	16	16
<b>8 giorni Hotel Standard *** a 900m dal centro storico di Assisi</b>	<b>Prezzo in Euro</b>	<b>Prezzo in CHF</b>
In camera doppia B&B	674	674
In camera singola B&B	878	878
Supplemento viaggiatore singolo B&B	+35	+35
3° persona in camera tripla	375	375
Supplemento mezza pensione/6 cene (a Campello Alto inclusa già nel prezzo)	160	160
Supplemento Pasqua 07/04 - 10/04 inc.	25	25
Supplemento Spoleto Festival 23/06 - 09/07 inc.	16	16
<b>8 giorni Hotel Deluxe *** a 900m dal centro storico o Dimora Storica nel centro di Assisi</b>	<b>Prezzo in Euro</b>	<b>Prezzo in CHF</b>
In camera doppia B&B	897	897
In camera singola B&B	1.207	1.207
Supplemento viaggiatore singolo B&B	+35	+35
Supplemento Hotel Fontebella in camera matrimoniale	25	25

Supplemento Hotel Fontebella in camera singola	70	70
Supplemento Pasqua 07/04 - 10/04 inc.	25	25
<b>9 giorni Hotel Standard ** a 900m dal centro storico di Assisi</b>	<b>Prezzo in Euro</b>	<b>Prezzo in CHF</b>
In camera doppia B&B	707	707
In camera singola B&B	928	928
Supplemento viaggiatore singolo B&B	+35	+35
3° persona in camera tripla	402	402
Supplemento mezza pensione/7 cene (a Campello Alto già inclusa nel prezzo)	175	175
Supplemento Pasqua 07/04 - 10/04 inc.	25	25
Supplemento Spoleto Festival 23/06 - 09/07 inc.	16	16
<b>9 giorni Hotel Standard *** a 900m dal centro storico di Assisi</b>	<b>Prezzo in Euro</b>	<b>Prezzo in CHF</b>
In camera doppia B&B	750	750
In camera singola B&B	978	978
Supplemento viaggiatore singolo B&B	+35	+35
3° persona in camera tripla	432	432
Supplemento mezza pensione/7 cene (a Campello Alto già inclusa nel prezzo)	185	185
Supplemento Pasqua 07/04 - 10/04 inc.	25	25
Supplemento Spoleto Festival 23/06 - 09/07 inc.	16	16
<b>9 giorni Hotel Superior</b>	<b>Prezzo in Euro</b>	<b>Prezzo in CHF</b>
In camera doppia B&B	960	960
In camera singola B&B	1.247	1.247
Supplemento viaggiatore singolo B&B	1.287	1.287
Supplemento Hotel Fontebella in camera matrimoniale	50	50
Supplemento Hotel Fontebella in camera singola	140	140
Supplemento Pasqua 07/04 - 10/04 inc.	25	25
	960	960

**\* I prezzi in Franchi Svizzeri possono subire variazione dovuta al tasso di cambio Euro-CHF.**

**Supplemento per albergo con piscina a Bevagna:**

10 € p.p. in camera matrimoniale

25€ p.p. in camera singola

Nei mesi di luglio ed agosto

20 p.p. in camera matrimoniale

25 p.p. in camera singola



**Per altre notti extra:** prezzo su richiesta

**Il Prezzo include:**

- 5/7/8 pernottamenti con prima colazione
- Per il tour di 8 e 9 giorni 1 cena a Campello Alto
- Trasporto bagagli
- Informazioni sull'itinerario (in inglese, italiano, tedesco o olandese) e mappe
- Tracce Gps disponibili gratuitamente su richiesta
- Assistenza telefonica
- Briefing sull'itinerario in hotel la sera di arrivo. Se prenotato l'hotel Fontebella \*\*\*\* ad Assisi, il briefing avverrà la mattina seguente l'arrivo tra le 9:00 e le 9:30
- Informazioni sul tour

**Il Prezzo non include:**

- Tassa di soggiorno da pagare direttamente in hotel (l'ammontare dipende dalle categorie degli hotel)
- Tutto ciò non espressamente menzionato alla voce 'il prezzo include'



**Ecologico Tours & Meravigliosa Umbria**  
[www.ecologicotours.com](http://www.ecologicotours.com)  
[www.meravigliosaumbria.com](http://www.meravigliosaumbria.com)  
e-mail [info@meravigliosaumbria.com](mailto:info@meravigliosaumbria.com)  
tel. (0039) 346 3254167 & (0041) (0) 79 2457505

