

Umbria sorprendente (W 002 UMB)

Cittadine medievali caratteristiche, una natura sbalorditiva e una deliziosa cucina tipica

Un viaggio a piedi di 8-10 giorni

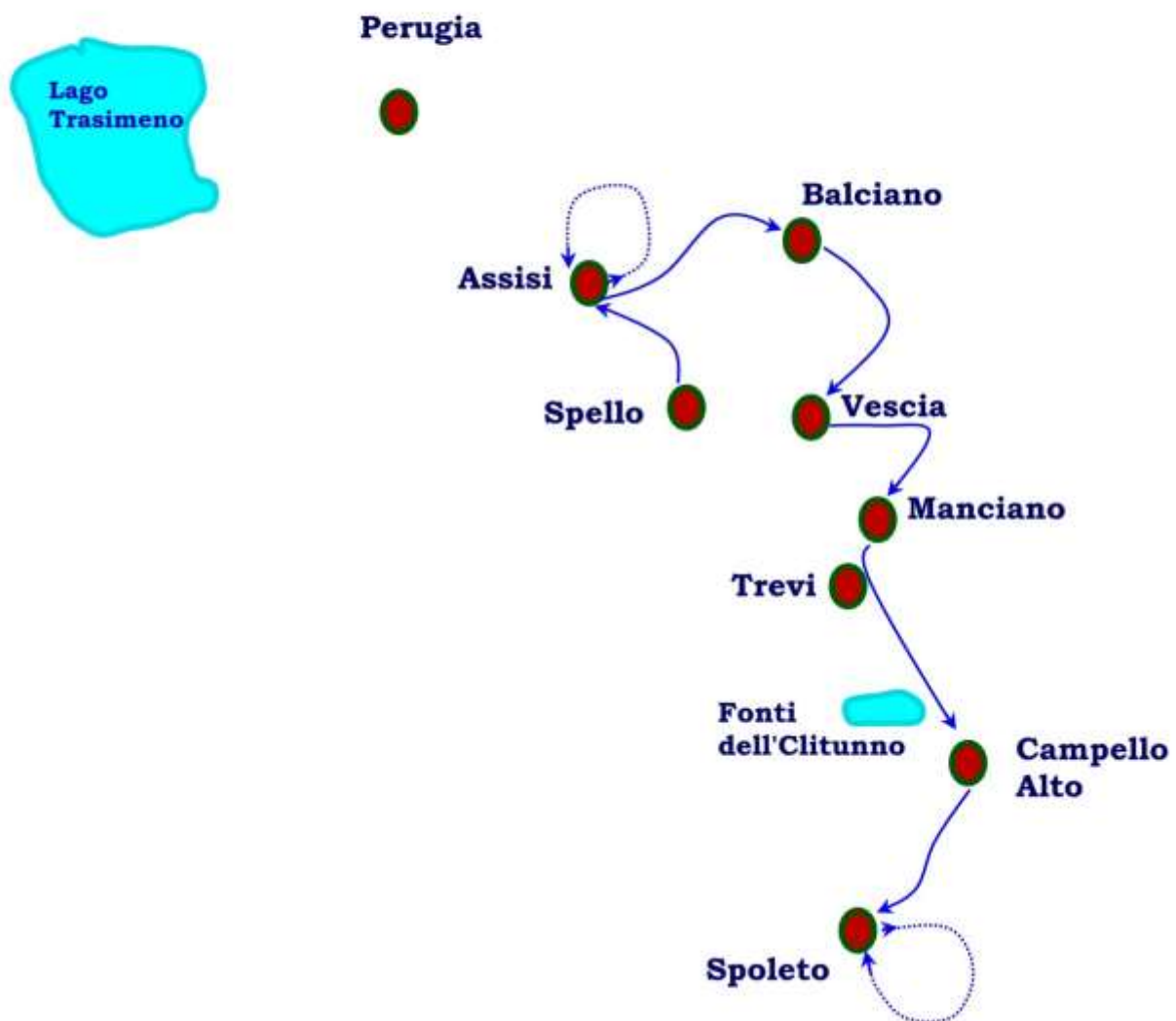


Città e caratteristici paesi medievali, una natura sorprendente e una deliziosa cucina genuina saranno gli ingredienti principali di questo tour a piedi. Camminerete attraverso l'Umbria verde e collinare, conosciuta anche come il cuore verde d'Italia. L'Umbria è una regione dalle molteplici sfaccettature, dove la vita di ogni giorno si mescola con le tradizioni e la spiritualità del suo passato. E' un tour con una versione di 8 e 10 giorni, che svela la vera Umbria.

Il viaggio inizierà nell'affascinante città medievale di Spello, costruita alle pendici del Monte Subasio. È una città colorata con un vivace groviglio di vicoli e piazze suggestive. Alcuni monumenti sono testimonianza del suo importante passato romano. Una camminata fra gli oliveti vi condurrà ad Assisi. La sua possente statura con bastioni, campanili e palazzi è già visibile da lontano. Nei giorni seguenti camminerete su sentieri e tranquille strade di campagna, attraversando paesaggi collinari e mutevoli in cui scoprirete un susseguirsi di luoghi meravigliosi, borghi medievali e chiostrini. L'itinerario vi condurrà attraverso il parco regionale del Monte Subasio, nei bassi Appennini, fra bellissimi oliveti e poi verso le cascate del fiume Altolina, l'abbazia benedettina di Sassovivo e l'eremo francescano delle Carceri. Passerete la capitale dell'olio d'oliva, Trevi, e percorrerete un tratto della via di pellegrinaggio "Via di San Francesco".

Il viaggio terminerà a Spoleto dove avrete una extra notte per fare una bella camminata sul Monteluco. Spoleto è una città piena di vita, con molte piazze, negozi con artigianato e specialità locali. I pernottamenti saranno principalmente in piccoli hotel a conduzione familiare, B&B o agriturismi, dove l'accoglienza sarà calorosa e potrete degustare deliziosi vini e piatti tipici umbri.

A surprising Umbria



Partenze: Tutti i giorni dal 1 aprile al 31 ottobre, ad eccezione delle date comprese fra il 07/08 ed il 20/08

Viaggio di 8 giorni, partenze non possibili di domenica (il ristorante il Tartufaro è chiuso il martedì), con la partenza il giovedì, la cena a Vescia sarà consegnata a domicilio direttamente nell'hotel.

Viaggio di 10 giorni, partenze non possibili di sabato (il ristorante il Tartufaro è chiuso il martedì), mentre con partenza il mercoledì, la cena a Vescia sarà consegnata a domicilio direttamente nell'hotel.

Partecipanti: Minimo 1 persona

Livello: 3

Per camminatori con esperienza, ben allenati ed in buone condizioni fisiche. Gli itinerari saranno di livello medio/difficile, i percorsi collinari con salite e discese significative. Distanze giornaliere fra gli 11 ed i 22 km. In media 3 km all'ora. Camminerete su sentieri collinari, di montagna, percorsi nei boschi e su tranquille stradine di campagna.

Km complessivi a piedi:

Viaggio di 8-giorni: minimo 100 km e massimo 111 km.

Viaggio di 10-giorni: minimo 130 km e massimo 141 km



<p>Programma 8-giorni in breve: Giorno 1 Arrivo a Spello Giorno 2 Assisi (11 km o 17,1 km) Giorno 3 Balciano passando per il parco del Monte Subasio (19,9 km) Giorno 4 Vescia (21 km) Giorno 5 Manciano passando per l'Abbazia di Sassovivo (18,4 km) Giorno 6 Campello Alto passando per Trevi (15,8 km) Giorno 7 Spoleto (18,8 km)</p>	<p>Programma 10-giorni in breve: Giorno 1 Arrivo a Spello Giorno 2 Assisi (11 km o 17,1 km) Giorno 3 Giro ad anello nei dintorni di Assisi (19,5 km) Giorno 4 Balciano attraverso il parco naturale del Monte Subasio (19,9 km) Giorno 5 Vescia (21 km) Giorno 6 Manciano passando per l'abbazia di Sassovivo (18,4 km)</p>
---	--

Giorno 8 Partenza	Giorno 7 Campello Alto passando per Trevi (15,8 km) Giorno 8 Spoleto (18,8 km) Giorno 9 Giro ad anello sul Monteluco (10,5 km) Giorno 10 Partenza
--------------------------	--



Programma giorno per giorno del viaggio di 8 giorni / 7 notti

Giorno 1 Arrivo a Spello

Arrivo individuale nel Vostro hotel a Spello. La prima sera è previsto un briefing sull'itinerario e sul vostro viaggio in generale.

Spello ha dei graziosi vicoletti, decorati con piante e fiori colorati. Un luogo molto pittoresco è Via Torri di Properzio, che termina vicino alla romana 'Porta Venere', ma degni di nota sono anche i mosaici romani nel museo Villa dei Mosaici e la chiesa di Santa Maria Maggiore con gli affreschi del Pinturicchio. Il vostro pernottamento è in un hotel *** o **** nel centro medievale della città.

Pernottamento e prima colazione a Spello

Giorno 2 Spello-Assisi

Spello si trova su uno sperone ad ovest del parco naturale del Monte Subasio e oggi camminerete attraverso questo bellissimo parco. L'itinerario ha diverse varianti. Il primo tratto vi condurrà fra oliveti, alle pendici del Monte Subasio. Dopo circa 8 km (475m s.l.m.) potrete scegliere di andare direttamente ad Assisi, rimanendo più o meno sullo stesso livello, oppure salire all'Eremo delle Carceri (830m s.l.m.): San Francesco e i suoi compagni venivano spesso qui e potrete visitare anche la grotta dove il Santo era solito meditare. Dopo la vostra visita, scenderete attraverso i boschi fino alla Porta Cappuccini. Le caratteristiche medievali di Assisi sono ben preservate; le case, le porte e le chiese sono quasi tutte costruite utilizzando la famosa pietra rosa del Monte Subasio.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Itinerario lungo:

Distanza: 17,1 km

Durata: 6 ore

Dislivello: + 879m - 788m

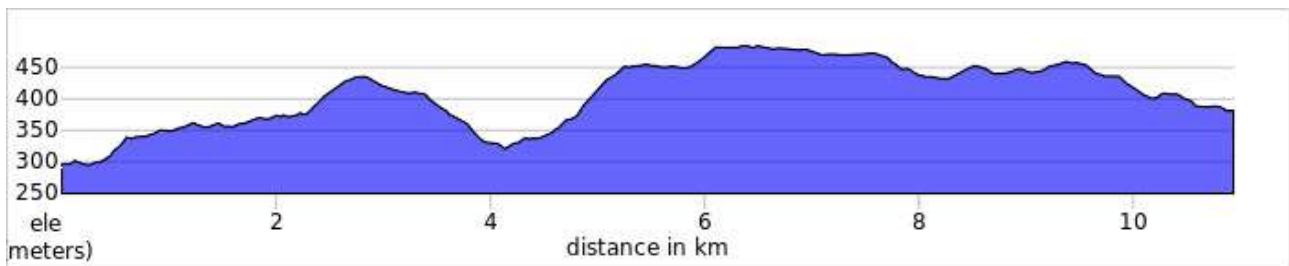


Itinerario breve:

Distanza: 11 km

Durata: 3 ore

Dislivello: + 324m - 239m



Giorno 3 Assisi - Balciano

Oggi una passeggiata spettacolare attraverso il parco naturale del Monte Subasio. Seguendo il sentiero francescano 351. Le attrazioni di questo tratto saranno il Fosso del Marchetto, un mini canyon e la cappella di Satriano, un luogo che ricorda il pellegrinare di San Francesco. Passeggiando tra boschi e uliveti raggiungerete il vostro hotel, dove potrete fare una rilassante nuotata in piscina e gustare un'ottima cena, perché il ristorante è specializzato in piatti a base di tartufo.

Pernottamento e prima colazione a Balciano

Distanza: 19,9 km

Durata: 6 ore e 30 min

Dislivello: + 919m - 740m



Giorno 4 Balciano - Vescia

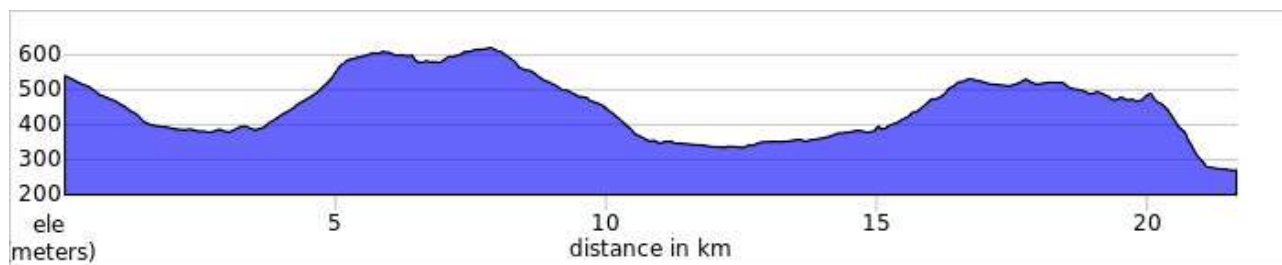
Anche oggi, una passeggiata fra gli uliveti e accompagnati da panorami mozzafiato. Dal vostro hotel scenderete nella valle del fiume Topino. Quindi lascerete la valle e salirete al castello "il Poggio": scendendo di nuovo, raggiungete il paese di Capodacqua. Poi vi attenderà un'ultima salita ed una splendida vista sulle colline circostanti e sul Monte Subasio, seguita da un tratto in discesa verso Vescia. Il Vostro pernottamento sarà in un antico Frantoio, dove viene prodotto un ottimo olio di oliva. La vostra cena è in un ristorante tipico nelle vicinanze.

Pernottamento, prima colazione e cena a Vescia

Durata: 6 ore e 30 min

Distanza: 21 km

Dislivello: + 489m - 753m



Giorno 5 Vescia - Manciano

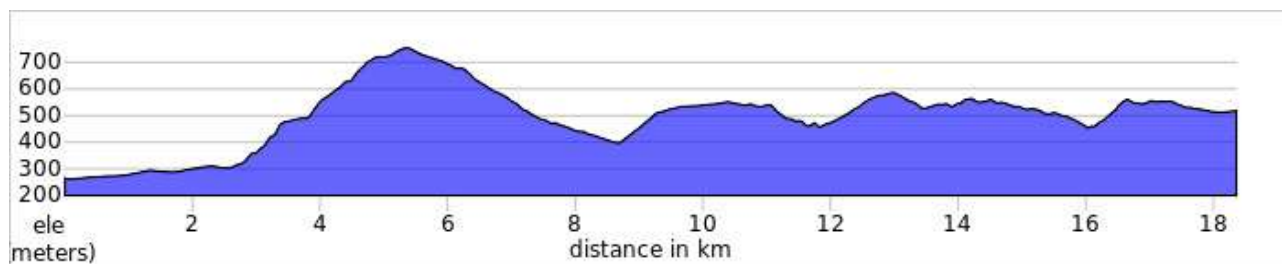
Questo bellissimo itinerario fra gli oliveti vi condurrà prima lungo le cascate dell'Altolina e poi all'abbazia benedettina di Sassovivo dell'11esimo secolo. Ai tempi di San Francesco, questa importante abbazia aveva enormi poteri di giurisdizione e un patrimonio considerevole disseminato un po' in tutta l'Italia centrale. La più bella struttura architettonica dell'intera abbazia è sicuramente il chiostro con il suo doppio ordine di colonne, sormontato da capitelli a forma di giglio. Camminando nei boschi e fra oliveti, raggiungerete il Vostro agriturismo/BB nel borgo di Manciano. Anche qui c'è un frantoio dove si produce dell'ottimo olio di oliva. Vi sarà inoltre una bella piscina ad aspettarvi dopo la vostra camminata. Avrete in serata un transfer che vi condurrà per la cena a Trevi, in alternativa la cena potrebbe essere consumata direttamente in agriturismo (dipenderà dai periodi della stagione).

Pernottamento e prima colazione a Manciano

Durata: 6 ore

Distanza: 18,4 km

Dislivello: + 884m - 630m



Giorno 6 Manciano - Trevi - Campello alto

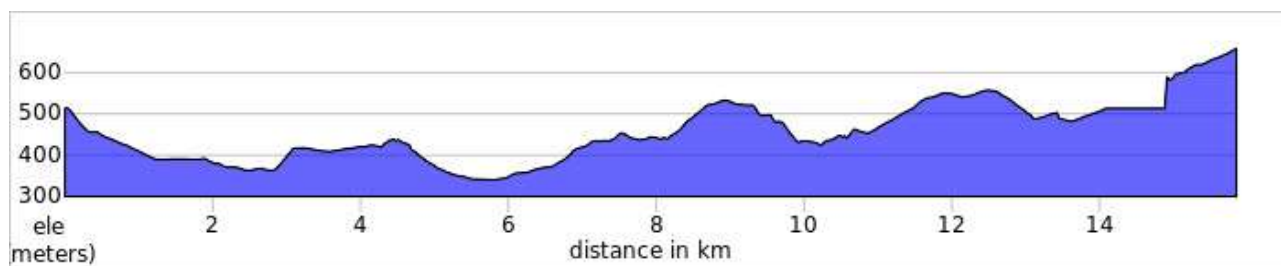
Lasciata Manciano e camminerete verso Trevi sul versante più basso del Monte Serano. Trevi, conosciuta come la capitale dell'olio di oliva, ha un aspetto medievale e varrà certamente la pena di visitare il Duomo e la chiesa di San Francesco, che ospita oggi un museo. Lasciata la città camminando fra gli oliveti, seguendo per la maggior parte la via di pellegrinaggio "Via di San Francesco" che conduce da La Verna a Roma. Raggiungerete il borgo fortificato di Campello Alto dove potrete alloggiare in un ex convento od un Relais **** con SPA. Qualora alloggerete alle Fontanelle un'ultima salita vi condurrà al Vostro hotel, situato a 650m s.l.m. Pernottamento in hotel ** con piscina, ex convento o in un Relais **** con Spa.

Pernottamento, prima colazione e cena a Campello Alto

Distanza: 15,8 km

Durata: 5 ore

Dislivello: + 571m - 422m



Giorno 7 Campello Alto - Spoleto

Oggi camminerete lungo la via degli oliveti e poi di nuovo sulla Via di San Francesco fino a raggiungere Spoleto. Come indica il nome, camminerete per la maggior parte lungo oliveti, alle pendici di montagne e colline. Passerete alcuni piccoli borghi, quasi tutti costruiti sulle colline, come Bazzano ed Eggi. A Spoleto vi sarà molto da vedere, incluso il Duomo con preziosi affreschi di Filippo Lippi e del Pinturicchio, una casa romana ed un teatro romano. Di notevole interesse anche la facciata della Chiesa di San Pietro proprio fuori città e, ovviamente, il famoso acquedotto Ponte delle Torri. Spoleto è anche un luogo molto piacevole per passeggiare, con stradine e vicioletti perfetti per fare shopping e accoglienti bar e ristoranti.

Pernottamento e prima colazione a Spoleto

Dall'hotel le Fontanelle **

Durata: 6 ore

Distanza: 18,8 km

Dislivello: + 466m - 745m



Giorno 8 Fine del tour

Prima colazione e termine dei nostri servizi in questo viaggio nella spettacolare natura dell'Umbria.



Il viaggio di 10 giorni ha due notti extra, in Assisi e Spoleto:

Assisi:

Un tour culturale "Alla scoperta di Assisi" vi farà conoscere i più importanti monumenti e attrazioni culturali di Assisi, molti dei quali strettamente connessi ai Santi Francesco e Chiara, che sono nati e morti proprio ad Assisi. Dal vostro hotel, l'itinerario procede in salita verso Porta Cappuccini (470m s.l.m.). Da qui, camminate attraverso un groviglio di stradine e piazzette medievali. Passate una fortezza medievale (506 m. s.l.m.), la Basilica di San Francesco, il Tempio di Minerva, la Chiesa Nuova, la Basilica di Santa Chiara e infine camminate in discesa verso il santuario di San Damiano (310 m. s.l.m.). Dopo la visita di San Damiano, potete decidere di tornare al Vostro hotel oppure di continuare la vostra passeggiata in discesa verso la cittadina di Santa Maria degli Angeli (210m s.l.m.), per visitare l'imponente Basilica con al suo interno la Porziuncola, dove San Francesco visse con i suoi compagni per diversi anni. Da qui potete prendere un bus di linea che vi riporterà ad Assisi.

Tempo di percorrenza: 3 - 4 ½ ore

Asfaltato 100%

oppure

Un giro ad anello nei dintorni di Assisi

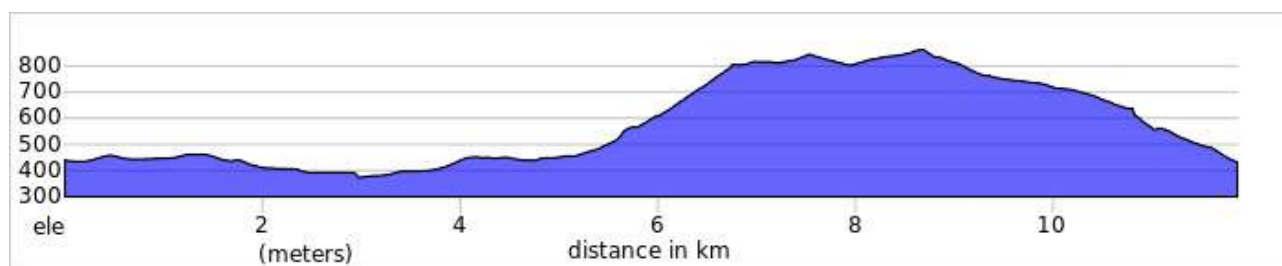
Una bella camminata sul Monte Subasio che vi comincia dalla Porta Cappuccini. Camminate nei boschi e sui prati del Monte. E se non avete visto ancora l'Eremo dell'Carceri, un luogo sacro dove San Francesco si ritirava in preghiera, lo potete visitare adesso. Poi scendete attraverso sentieri e tranquille strade di campagna e tornate ad Assisi.

Dislivello: +731 m -744 m

Tempo di percorrenza: 5 ore

Distanza: dalla Porta Cappuccini 16 km

Asfaltato 27%



Spoletto: Giro ad anello sul Monteluco

La camminata vi condurrà a Monteluco. Il nome 'Lucu' (Lucus) significa "bosco sacro": infatti, nell'antichità, il monte era considerato appunto un luogo sacro. Dal 5° secolo, gli eremiti vissero su queste montagne seguendo la regola benedettina. Più tardi i francescani vi costruirono un convento. Il legno di quercia sempreverde è sempre stato molto importante per la città, infatti queste zone erano già aree protette sin dal Medioevo. La fauna locale include istrici, gatti selvatici, tassi, volpi e scoiattoli.

Pernottamento e prima colazione a Spoleto

Distanza: 10,5 km

Durata: 3 ore e 30 min.

Dislivello: + 510m - 483m

Hotels

STANDARD HOTEL

Agriturismo **, *** o **** stelle

SUPERIOR HOTEL

Agriturismo **, *** o **** stelle

Prezzi per persona 2023:

8 giorni in Hotel Standard, Hotel Da Angelo ** Assisi	Prezzo in Euro	Prezzo in CHF*
In camera doppia	648	648
In camera singola	822	822
Supplemento viaggiatore singolo	+60	+60
3° persona in camera tripla	326	326
Supplemento Pasqua (07-10/04) e Spoleto festival (23/06-09/07).	16	16
Supplemento mezza pensione 4 cene (2 già comprese e a Manciano sempre B&B)	95	95
8 giorni in Hotel Standard, Hotel la Terrazza *** Assisi		
In camera doppia	675	675
In camera singola	850	850
Supplemento viaggiatore singolo	+60	+60
3° persona in camera tripla	432	432
Supplemento Pasqua (07-10/04) e Spoleto festival (23/06-09/07).	16	16
Supplemento mezza pensione 4 cene (2 già comprese e a Manciano sempre B&B)	102	102
Hotel Superior: Spello/Assisi/Campello/Spoletto		
In camera doppia	802	802
In camera singola	1.060	1.060
Supplemento viaggiatore singolo	+60	+60
3° persona in camera tripla	455	455
Supplemento Pasqua (07-10/04)	16	16
Sconto per l'alloggio nelle camere superior nell'hotel la Terrazza, invece che negli Hotel Giotto e Fontebella:		
in camera doppia	10	10
In camera singola	35	35
10 giorni in Hotel Standard, Hotel Da Angelo ** Assisi	Prezzo in Euro	Prezzo in CHF*
In camera doppia	750	750
In camera singola	950	950
Supplemento viaggiatore singolo	+60	+60
3° persona in camera tripla	475	475
Supplemento Pasqua (07-10/04) e Spoleto festival (23/06-09/07).	16	16
Supplemento mezza pensione 6 cene (2 già comprese e a Manciano sempre B&B)	136	136

10 giorni in Hotel Standard, Hotel la Terrazza *** Assisi		
In camera doppia	800	800
In camera singola	1.010	1.010
Supplemento viaggiatore singolo	+60	+60
3° persona in camera tripla	515	515
Supplemento Pasqua (07-10/04) e Spoleto festival (23/06-09/07).	16	16
Supplemento mezza pensione 6 cene (2 già comprese e a Manciano sempre B&B)	149	149
Hotel Superior: Spello/Assisi/Campello/Spoleto		
In camera doppia	1.013	1.013
In camera singola	1.355	1.355
Supplemento viaggiatore singolo	+ 60	+ 60
3° persona in camera tripla	557	557
Supplemento Pasqua (07-10/04)	16	16
Sconto per l'alloggio nelle camere superior nell'hotel la Terrazza, invece che negli Hotel Giotto e Fontebella:		
In camera doppia	10	10
In camera singola	35	35

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

Il prezzo include:

- 7 o 9 notti con prima colazione
- 2 cene (Vescia e Campello)
- Trasporto bagagli
- Descrizione itinerario (in inglese, italiano, tedesco o olandese) e mappe
- Tracce GPS
- Assistenza in caso di emergenza
- Briefing sull'itinerario la sera di arrivo in hotel
- Informazioni culturali sul viaggio

Il prezzo non include:

- Tassa di soggiorno locale da pagare direttamente in hotel
- Tutto ciò non espressamente menzionato alla voce "il prezzo include"



Ecologico Tours & Meravigliosa Umbria
www.ecologicotours.com
www.meravigliosaumbria.com
e-mail info@meravigliosaumbria.com
tel. (0039) 346 3254167 & (0041) (0) 79 2457505

