

Überraschendes Umbrien (W002UMB)

Charakteristische mittelalterliche Städte, atemberaubende Natur und köstliche typische Küche

Eine Wandertour von 8 oder 10 Tagen



Entdecke das echte Umbrien – Wanderreise durch das grüne Herz Italiens

Erlebe die authentische Schönheit Umbriens auf dieser unvergesslichen **Wanderreise durch das grüne Herz Italiens**. Entdecke verborgene Winkel, charmante mittelalterliche Städte, idyllische Hügellandschaften und eine köstliche, traditionelle Küche.

Diese **Wanderreise in Umbrien** (wahlweise 8 oder 10 Tage) zeigt dir die vielen Facetten der Region: Spiritualität, Tradition und das echte italienische Alltagsleben.

Von Spello nach Spoleto – Schritt für Schritt durch Geschichte und Natur

Deine Reise beginnt in **Spello**, einer faszinierenden mittelalterlichen Stadt am Hang des Monte Subasio. Enge blumengeschmückte Gassen, kleine Plätze und römische Bauwerke verleihen ihr einen ganz besonderen Charme.

Ein Spaziergang durch silbrig schimmernde **Olivenhaine** führt dich nach **Assisi**, dem spirituellen Herz Umbriens, dessen imposante Türme und Stadtmauern schon von weitem sichtbar sind.

In den folgenden Tagen wanderst du auf stillen Wegen und Landstraßen durch die abwechslungsreichen Landschaften des **Naturparks Monte Subasio** und des unteren Apennins. Höhepunkte sind die **Altolina-Wasserfälle**, die **Benediktinerabtei von Sassovivo** und die **Franziskanereinsiedelei Eremo delle Carceri**.

Du besuchst **Trevi**, die „Hauptstadt des Olivenöls“, und folgst einem Abschnitt des **Franziskuswegs**.

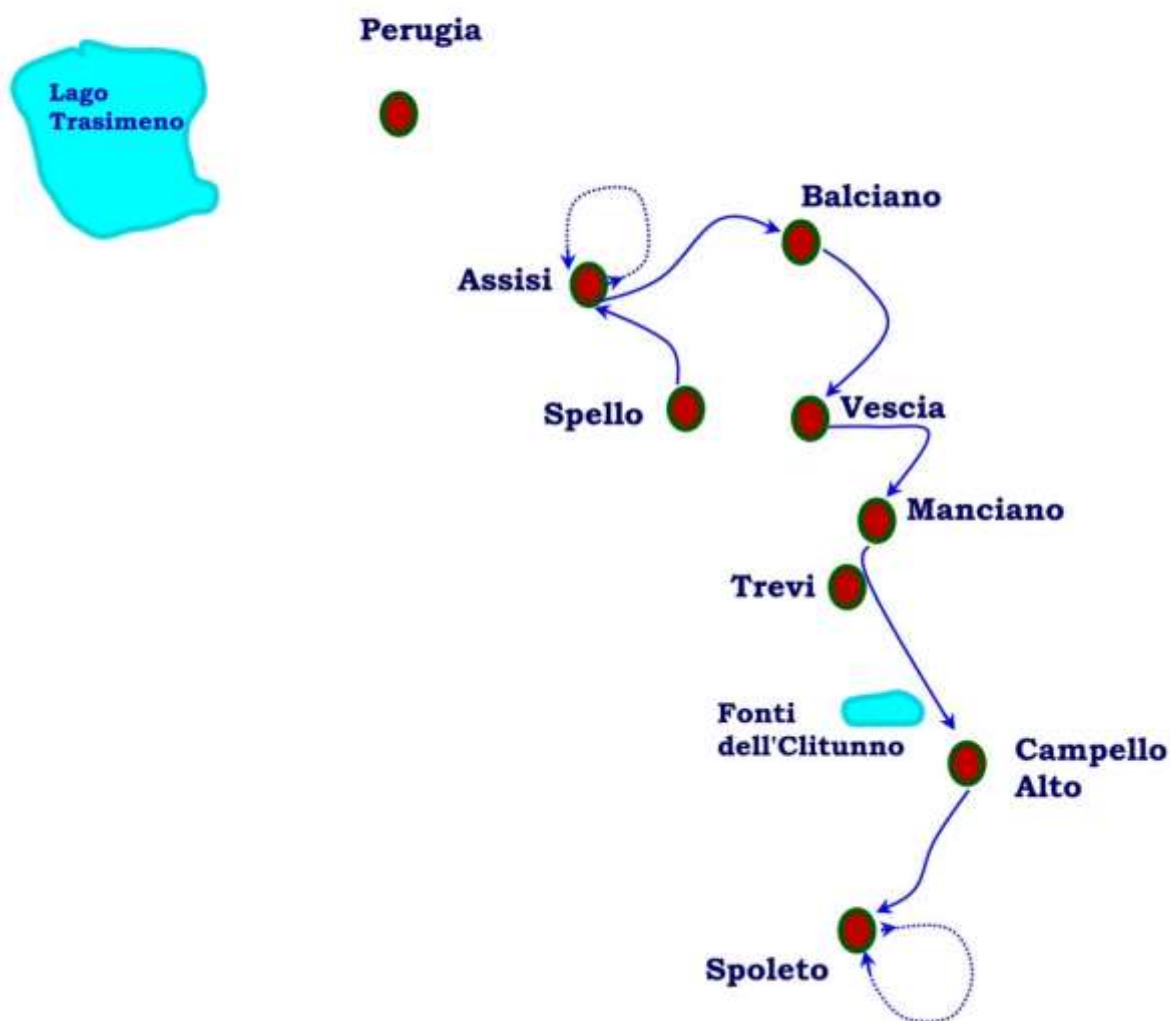
Das Ziel deiner Wanderung ist **Spoletto**, eine lebendige Stadt voller Kunst, Kultur und kulinarischer Genüsse. Genieße ihre Plätze, Handwerksläden und die authentische **umbrische Küche**.

Authentische Unterkünfte und regionale Spezialitäten

Übernachtet wird in **familiären Hotels und traditionellen Agriturismi**, wo dich herzliche Gastgeber erwarten. Genieße hervorragende **Weine und Spezialitäten Umbriens** in einer gastfreundlichen Atmosphäre.

Diese **Wanderreise durch Umbrien** ist die perfekte Möglichkeit, das **unbekannte Italien** mit all seiner Geschichte, Natur und Authentizität zu entdecken.

A surprising Umbria



Termine:

Täglich von 01 April bis 31 Oktober (exklusiv 09/08-23/08/2026)

8-tägige Tour: kein Start am Sonntag möglich, weil Restaurant il Tartufaro am Dienstag geschlossen ist) und mit Start am Donnerstag, in Vescia wird das Abendessen wegen des wöchentlichen Ruhetags im Hotel geliefert statt im Restaurant serviert wird

10-tägige Tour: kein Start am Samstag möglich (gleicher Grund der 8-tägige Reise) und mit Start am Mittwoch, in Vescia wird das Abendessen wegen des wöchentlichen Ruhetags im Hotel geliefert statt im Restaurant serviert wird

Teilnehmer: Ab a 1 Person

Schwierigkeit: 3

Für geübte und erfahrene Wanderer, gut trainiert und in guter körperlicher Verfassung. Die Routen sind mittelschwer / schwer, die Routen sind hügelig mit deutlichen Anstiegen und Abstiegen. Tägliche Länge zwischen 11 und 22 km. Durchschnittlich 3 km/Stunde. Sie wandern auf hügeligen Bergpfaden, Wegen in den Wäldern und ruhigen Feldwegen.

Gesamtlänge:

8-Tage Reise: min.100 km und max. 111 km.

10-Tage Reise: min.130 km und max. 141 km

Programmüberblick 8-Tage:

Tag 1 Anreise nach Spello

Tag 2 Assisi (11 km oder 17,1 km)

Tag 3 Balciano über den Park von Monte Subasio (19,9 km)

Tag 4 Vescia (21 km)

Tag 5 Kurze transfer nach Anfang Wanderung und wandern nach Trevi über die Abtei von Sassovivo (18,9 km oder 15,8 km)

Tag 6 Campello Alto (11,8 km)

Tag 7 Spoleto (18,8 km oder 14,4 km)

Tag 8 Abreise

Programmüberblick 10-Tage:

Tag 1 Anreise nach Spello

Tag 2 Assisi (11 km oder 17,1 km)

Tag 3 Rundwanderung in der Umgebung von Assisi (19,5 km)

Tag 4 Balciano über den Naturpark von Monte Subasio (19,9 km)

Tag 5 Vescia (21 km)

Tag 6 Kurze transfer nach Anfang Wanderung und wandern nach Trevi über die Abtei von Sassovivo (18,9 km oder 15,8 km)

Tag 7 Campello Alto (11,8 km)

Tag 8 Spoleto (18,8 km oder 14,4 km)

Tag 9 Rundwanderung auf dem Berg Monteluco (10,5 km)

Tag 10 Abreise

Tägliches Programm Reise 8-Tage/ 7-Nächte

Tag 1 - Ankunft in Spello

Deine Wanderreise in Umbrien beginnt in Spello, einem der schönsten mittelalterlichen Orte Italiens. Am Abend erhältst du eine ausführliche Begrüßung und kannst alle Details deiner Tour besprechen.

Spello verzaubert mit seinen engen, blumengeschmückten Gassen und seiner authentischen Atmosphäre. Besonders sehenswert sind die Via Torre di Properzio mit der römischen Porta Venere, die römischen Mosaik im Museum und die Kirche Santa Maria Maggiore mit den berühmten Fresken von Pinturicchio.

Übernachtung in einem *** oder **** Hotel im historischen Zentrum.

Übernachtung mit Frühstück in Spello.

Tag 2 - Von Spello nach Assisi

Heute wanderst du durch den grünen Naturpark Monte Subasio von Spello nach Assisi. Die Route bietet verschiedene Varianten. Zunächst führt der Weg durch die silbrig schimmernden Olivenhaine an den Hängen des Monte Subasio.

Nach etwa 8 km (475 m ü.d.M.) hast du die Wahl: Entweder bleibst du auf dem ebenen Weg direkt nach Assisi oder du steigst hinauf zum Eremo delle Carceri (830 m ü.d.M.), einer stillen Einsiedelei, in der Franz von Assisi oft meditierte. Danach geht es durch den Wald hinunter zum Stadttor Porta Cappuccini.

Das mittelalterliche Stadtbild von Assisi ist beeindruckend gut erhalten. Fast alle Gebäude sind aus dem rosafarbenen Stein des Monte Subasio erbaut.

Übernachtung mit Frühstück in Assisi.

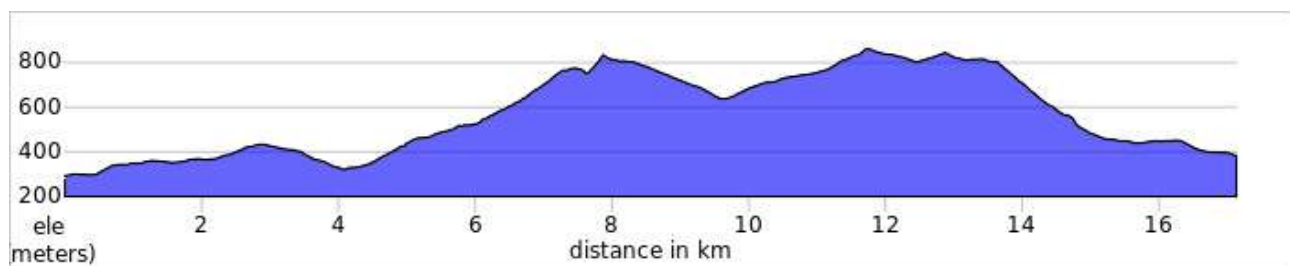
Lange Route:

Übernachtung mit Frühstück in Assisi

Wanderzeit: 6 Stunden

Länge: 17,1 km

Höhenunterschied: +879m -788m



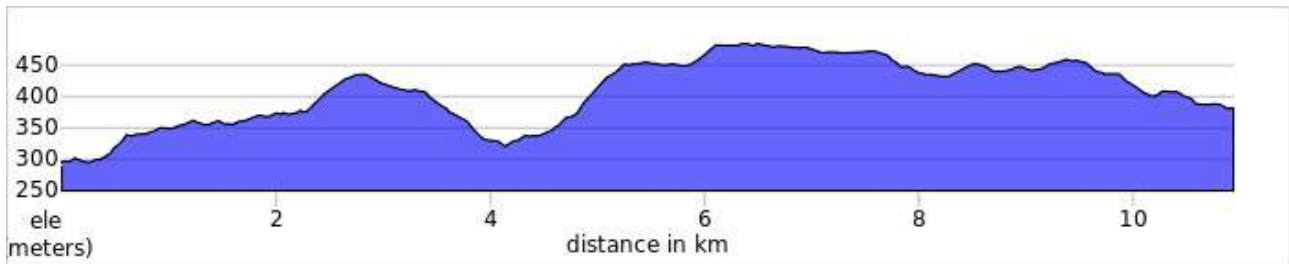
Kurze Route:

Übernachtung mit Frühstück in Assisi

Wanderzeit: 3 Stunden

Länge: 11 km

Höhenunterschied: +324m -239m



Tag 3 – Von Assisi nach Balciano

Heute erwartet dich eine besonders reizvolle Etappe durch den Naturpark Monte Subasio. Du folgst dem Franziskusweg Nr. 351, der dich durch stille Wälder und sanfte Olivenhaine führt.

Ein Höhepunkt ist der Fosso del Marchetto, eine kleine Schlucht, sowie die Kapelle von Satriano, die an die letzte Reise des Heiligen Franziskus erinnert.

Dein Weg führt weiter durch ruhige Landschaften bis zu deinem Landhotel, wo du dich im Swimmingpool entspannen kannst. Zum Abendessen erwartet dich eine hervorragende Küche – das Restaurant ist auf Trüffelgerichte spezialisiert.

Übernachtung mit Frühstück in Balciano

Wanderzeit: 6 ½

Länge: 19,9 km

Höhenunterschied: +919m -740m



Tag 4 – Von Balciano nach Vescia

Übernachtung mit Frühstück und Abendessen in Vescia

Wanderzeit: 6 ½ Stunden

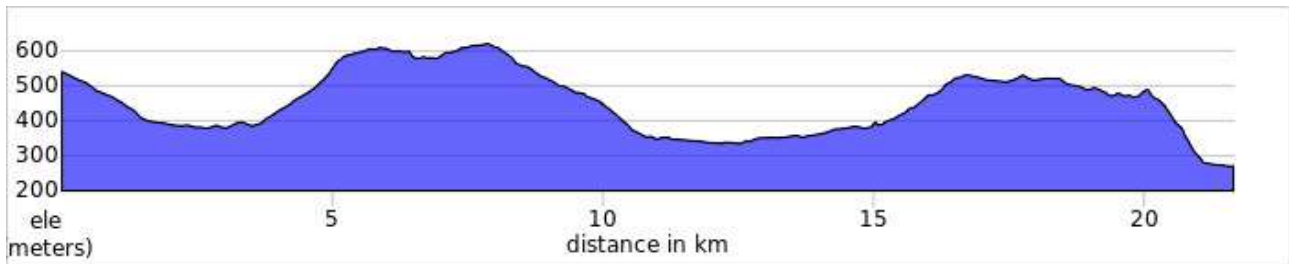
Länge: 21 km Auch heute wanderst du durch wunderschöne Olivenhaine mit atemberaubenden Ausblicken auf die Hügellandschaft Umbriens.

Vom Hotel steigst du zunächst in das Tal des Topino-Flusses hinab, bevor du zum Castello Il Poggio aufsteigst. Anschließend führt der Weg hinunter ins Dorf Capodacqua.

Ein letzter Anstieg bietet großartige Ausblicke auf den Monte Subasio und die umliegenden Hügel, bevor du nach Vescia hinabsteigst.

Du übernachtet in einer besonderen Unterkunft – einer alten Ölmühle (Frantoio), in dem noch heute hochwertigen Olivenöl hergestellt wird. Das Abendessen genießt du in einem traditionellen Restaurant in der Nähe.

Höhenunterschied: +489m -753m



Tag 5 – Von Vescia nach Trevi

Heute führt dich eine wunderschöne Etappe durch die Olivenhaine Umbriens. Um 9:00 Uhr (oder auf Wunsch früher) erfolgt ein kurzer Transfer nach Pale oder zur Benediktinerabtei Sassovivo aus dem 11. Jahrhundert.

Zur Zeit des Heiligen Franziskus war dieses Kloster eines der einflussreichsten in Mittelitalien. Besonders sehenswert ist der romanische Kreuzgang mit seinen doppelten Säulenreihen und lilienförmigen Kapitellen – ein wahres architektonisches Juwel.

Von hier wanderst du durch Wälder und Olivenhaine hinunter nach Trevi, das malerisch an den Hängen des Monte Serano liegt. Trevi gilt als die „Hauptstadt des Olivenöls“. Sehenswert sind der Dom und die Franziskanerkirche, die ein kleines Museum beherbergt.

Übernachtung mit Frühstück in Manciano

Wanderzeit: 6 Stunden

Länge: 18,9 km (Anfang Pale) oder 15,8 km (Anfang der Abtei)

Höhenunterschied: +691m - 791m (Pale) oder +455m -627m



Tag 6 – Von Trevi nach Campello Alto

Du verlässt Trevi und folgst weiterhin der Via di San Francesco, dem bekannten Pilgerweg von La Verna nach Rom. Der Weg führt dich zwischen Olivenhainen zu deinem heutigen Ziel, dem ummauerten Dorf Campello Alto, das herrliche Ausblicke auf das Umbriatal bietet.

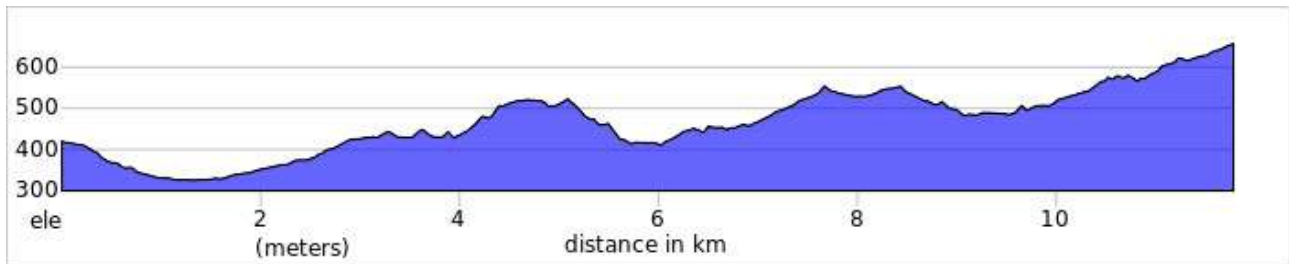
Übernachtung in einem komfortablen Hotel mit Swimmingpool oder – auf Wunsch – in einem ehemaligen Kloster oder einem eleganten 4-Sterne-Relais mit Spa.

Übernachtung mit Frühstück und Abendessen in Campello Alto

Wanderzeit: 5 Stunden

Länge: 11,8 km

Höhenunterschied: +513m -275m



Tag 7 - Campello Alto - Spoleto

Heute folgst du weiterhin dem Olivenweg und dem Franziskusweg in Richtung der historischen Stadt Spoleto. Wie der Name schon sagt, führt der Weg überwiegend durch Olivenhaine an den Hängen der umliegenden Hügel und Berge Umbriens.

Unterwegs kommst du an mehreren malerischen Dörfern vorbei, darunter Bazzano und Eggi, die beide auf Hügeln liegen und herrliche Ausblicke bieten.

Dein Ziel, Spoleto, zählt zu den kulturellen Höhepunkten Umbriens. Besonders sehenswert sind der Dom Santa Maria Assunta mit den Fresken von Filippo Lippi und Pinturicchio, ein römisches Haus und ein römisches Theater. Außerhalb der Stadt lohnt sich der Besuch der Kirche San Pietro und der berühmten Brücke Ponte delle Torri, einem imposanten mittelalterlichen Aquädukt mit spektakulären Ausblicken.

Spoleto lädt außerdem zum gemütlichen Bummeln ein – mit kleinen Geschäften, Cafés und Restaurants in den charmanten Altstadtgassen.

Von hotel **

Übernachtung mit Frühstück in Campello Alto

Wanderzeit: 6 Stunden

Länge: 18,8 km

Höhenunterschied: +466m -745m



Tag 8 Ende der Reise nach dem Frühstück.

Heute endet Ihre Wanderung durch die spektakuläre umbrische Natur.

Die 10-tägige Reise hat eine zusätzliche Nacht in Assisi und Spoleto:

Die 10-tägige Variante dieser Wanderreise beinhaltet einen **zusätzlichen Tag in Assisi** sowie eine **Rundwanderung ab Spoleto** – ideal für alle, die noch mehr von Umbriens Kultur und Natur entdecken möchten.

Stadtspaziergang in Assisi – Auf den Spuren des Heiligen Franziskus

Diese **kulturelle Wanderung** führt dich zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten von **Assisi**, die eng mit dem Leben der **Heiligen Franziskus** und **Klara** verbunden sind. Vom Hotel aus gehst du hinauf zum **Stadttor Porta Cappuccini** (470 m ü.d.M.) und schlenderst anschließend durch ein Labyrinth aus engen mittelalterlichen Gassen. Du siehst die **Überreste des römischen Amphitheaters**, die **Festung Rocca Maggiore** (506 m), die **Basilika des Heiligen Franziskus**, den **Tempel der Minerva**, die **Chiesa Nuova** und die **Basilika der Heiligen Klara**, bevor du zum **Kloster San Damiano** (310 m) hinabsteigst.

Wanderzeit: 3 – 4½ Stunden

Strecke: ca. 7 km

Wanderung im Naturpark Monte Subasio

Alternativ kannst du eine **Naturwanderung** durch die stillen Wälder des **Monte Subasio** unternehmen – ein wunderschöner, schattiger Weg mit herrlichen Ausblicken.

Vom **Porta Cappuccini** aus steigst du zum **Eremo delle Carceri** (830 m) hinauf, einem heiligen Ort, an dem **Franz von Assisi** oft meditierte. Danach führt der Weg auf ruhigen Pfaden und Landstraßen zurück nach Assisi.

Die **längere Variante** der Tour führt über zusätzliche Schleifen auf den Hängen des Monte Subasio.

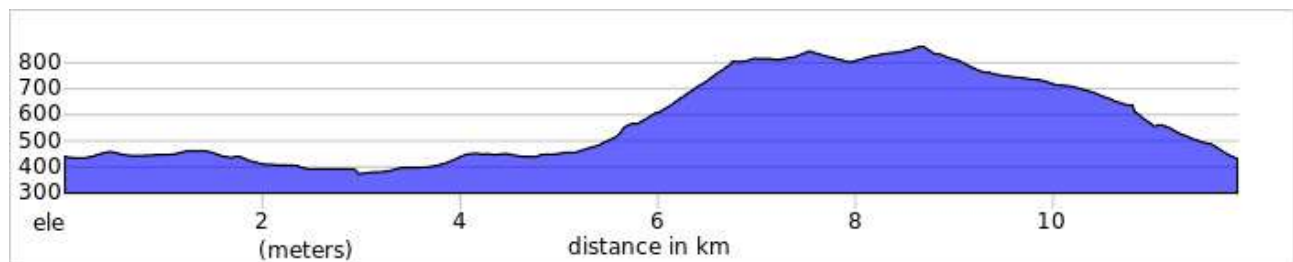
Übernachtung mit Frühstück in Assisi

Wanderzeit: 5 Stunden

Länge: 16 km

Höhenunterschied: +731m -744 m

Bergwege und Schotterstraßen: 73 % asphaltiert 27 %



Zusätzliche Nacht in Spoleto – Der heilige Wald von Monteluco

Mit einer zusätzlichen Übernachtung in **Spoleto** kannst du eine **Rundwanderung auf den Monteluco (Monte Luco)** unternehmen – einen mystischen Ort voller Geschichte.

Der Name *Lucu (lucus)* bedeutet *heiliger Wald* und verweist auf die Zeit, als der Berg als heiliger Ort galt. Seit dem 5. Jahrhundert lebten hier Eremiten unter der Benediktinerregel, später gründeten auch die Franziskaner ein Kloster.

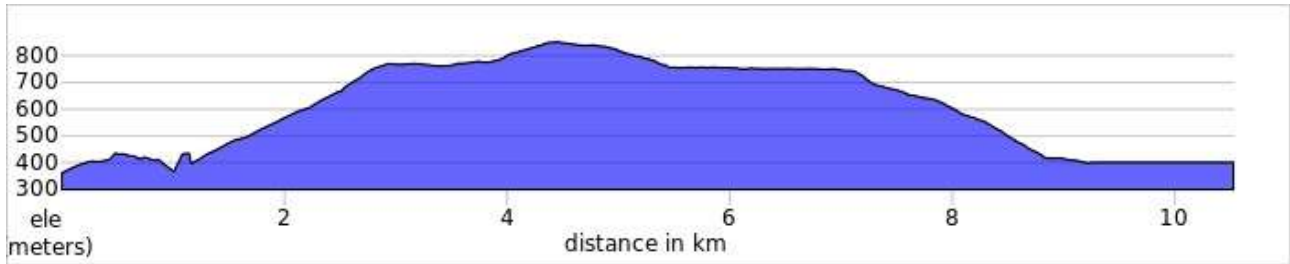
Der **immergrüne Eichenwald** steht seit dem Mittelalter unter Schutz und beherbergt heute Wildtiere wie **Stachelschweine**, **Wildkatzen**, **Dachse** und **Eichhörnchen**.

Übernachtung mit Frühstück in Spoleto

Wanderzeit: 3 ½ Stunden

Länge: 10,5 km

Höhenunterschied: +510m -483m



Hotels * o ******

Preise pro Person 2026: Erleben Sie eine unvergessliche Reise schon ab **699 €**, basierend auf Doppel- oder Zweibettzimmern in komfortablen Standardhotels.

Bereit für Ihre Reise? Fordern Sie jetzt Ihr **persönliches Preisangebot** an – wir stellen Ihnen gerne ein individuelles Paket zusammen!

Leistungen:

- 7 oder 9 Nächte mit Frühstück
- 2 x Abendessen (Vescia und Campello Alto)
- Gepäcktransport
- Auf Anfrage PDF mit Route-Beschreibung (Englisch oder Italienisch) und Karten
- Ride with GPS App mit GPS Tracks und Tour Informationen
- Transfer von Vescia nach Anfang der Wanderung
- Kundenservice im Notfall-Hotline
- Briefing über die Route im Hotel am Ankunftstag
- Kulturelle Informationen über die Route

Der Preis beinhaltet nicht:

- Kurtaxe, direkt in den Hotels zu bezahlen
- Alles was nicht unter "Leistungen" spezifiziert wird

Reiseinformationen:

Individuelle Anreise in Spello und Abreise von Spoleto



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

