Umbria sorprendente (W002UMB)

Cittadine medievali, una natura sbalorditiva e una deliziosa cucina tipica
Un viaggio a piedi di 8-10 giorni



Meravigliosa Umbria

Scopri la vera Umbria – Cammino nel cuore verde d'Italia
Vivi la bellezza autentica dell'Umbria con questo indimenticabile tour a piedi nel cuore verde d'Italia. Scopri borghi medievali, dolci colline, natura incontaminata e una cucina genuina e deliziosa. Questo cammino in **Umbria**, disponibile in versione da 8 o 10 giorni, ti farà conoscere le tante anime della regione: **spiritualità, tradizione e vita quotidiana**.
Da Spello a Spoleto – passo dopo passo tra storia e natura
Il viaggio inizia a **Spello**, un affascinante borgo medievale situato sulle pendici del **Monte Subasio**. Le sue viuzze fiorite, le piazze e i resti romani creano un'atmosfera magica. Camminando tra uliveti secolari, raggiungerai Assisi, il cuore spirituale dell'Umbria, la cui imponente sagoma si vede già da lontano. Nei giorni successivi camminerai su sentieri tranquilli e strade di campagna attraverso i paesaggi variopinti del Parco Naturale del Monte Subasio e dell'Appennino umbro. Tra le tappe più suggestive ci sono le cascatelle dell'Altolina, l'Abbazia benedettina di **Sassovivo e l'Eremo delle Carceri.**
Il cammino prosegue fino a Trevi, la "**capitale dell'olio d'oliva**", dove percorrerai un tratto del Cammino di San Francesco. Il tour si conclude a **Spoleto**, vivace città d'arte e cultura, famosa per i suoi eventi, le botteghe artigiane e la cucina tipica umbra.
Ospitalità autentica e sapori umbri
Il soggiorno è previsto in piccoli hotel a gestione familiare e agriturismi, dove ti accoglierà la calorosa ospitalità umbra. Gusta ottimi vini e piatti tipici dell'Umbria in un'atmosfera genuina e conviviale.
Questo tour a piedi in Umbria è il modo perfetto per scoprire un'Italia autentica, ricca di natura, storia e tradizioni.

Il Viaggio in Breve



Partenze: Tutti i giorni dal 1 aprile al 31 ottobre 2027, ad eccezione delle date comprese fra il 08/08 ed il 22/08/2026

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 23 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 105 km e massimo 112 km.
Viaggio di 10-giorni: minimo 124 km e massimo 141 km

Programma 8-giorni in breve
Giorno 1 Arrivo a Spello
Giorno 2 Assisi (11 km o 17,5 km)
Giorno 3 Balciano passando per il parco del Monte Subasio (20,5 km)
Giorno 4 Vescia (23 km)
Giorno 5 Breve transfer all'inizio camminata e camminare fino a Trevi passando per l'Abbazia di Sassovivo (19 km)
Giorno 6 Campello Alto (12 km)
Giorno 7 Spoleto (19,5 km)
Giorno 8 Partenza

Programma 10-giorni in breve
Giorno 1 Arrivo a Spello
Giorno 2 Assisi (11 km o 17,5 km)
Giorno 3 Giro ad anello nei dintorni di Assisi o giro ad anello per il Monte Subasio (da 6,5 km a 17 km)
Giorno 4 Balciano attraverso il parco naturale del Monte Subasio (20,5 km)
Giorno 5 Vescia (23 km)
Giorno 6 Breve transfer all'inizio camminata e camminare fino a Trevi passando per l'Abbazia di Sassovivo (19 km)
Giorno 7 Campello Alto (12 km)
Giorno 8 Spoleto (19,5 km)
Giorno 9 Giro ad anello sul Monteluco (12 km)
Giorno 10 Partenza

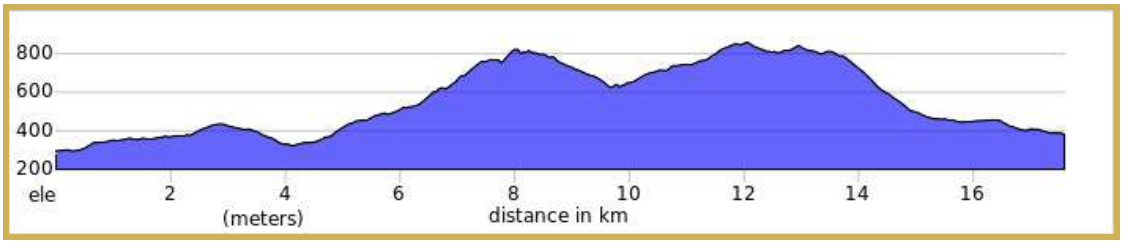
Il Programma Giornaliero

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

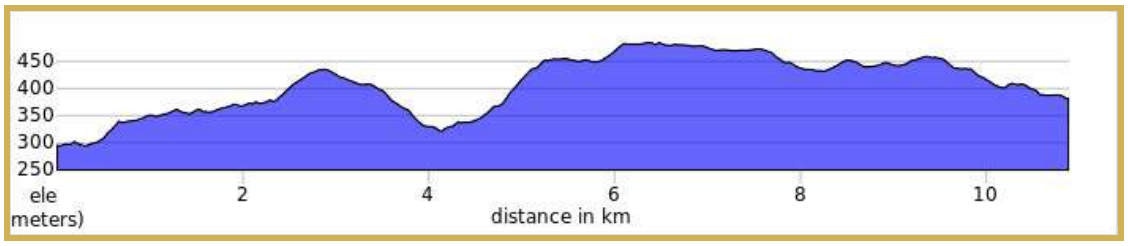
Giorno 1 | Arrivo a Spello
Il tuo tour a piedi in Umbria inizia a Spello, uno dei borghi medievali più affascinanti d'Italia. In serata avrai un incontro di benvenuto per ricevere tutte le informazioni utili sul viaggio.
Spello è un luogo ricco di fascino, con vicoli stretti e colorati da fiori e piante. Da non perdere la Via Torre di Properzio con la Porta Venere di epoca romana, i mosaici romani nel museo e la Chiesa di Santa Maria Maggiore con gli splendidi affreschi del Pinturicchio.
Pernottamento in un accogliente hotel *** o **** nel centro storico.
Pernottamento con colazione a Spello.

Giorno 2 | Da Spello ad Assisi
Oggi camminerai da Spello ad Assisi attraverso i paesaggi verdi del Parco Naturale del Monte Subasio. Il percorso offre diverse varianti. La prima parte si snoda tra uliveti secolari lungo le pendici del Monte Subasio.
Dopo circa 8 km (475 m s.l.m.) puoi scegliere se proseguire direttamente verso Assisi, su un sentiero quasi pianeggiante, oppure salire fino all'Eremo delle Carceri (830 m s.l.m.), il luogo di ritiro spirituale dove San Francesco e i suoi compagni si fermavano a meditare. Dopo la visita, scenderai attraverso il bosco fino alla Porta Cappuccini.
Il fascino medievale di Assisi è perfettamente conservato: case, chiese e torri sono costruite con la tipica pietra rosa del Monte Subasio.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi
Itinerario lungo
Distanza: 17,5 km
Dislivello: +873m -786m
Asfaltato: 34%; Non Asfaltato: 66%

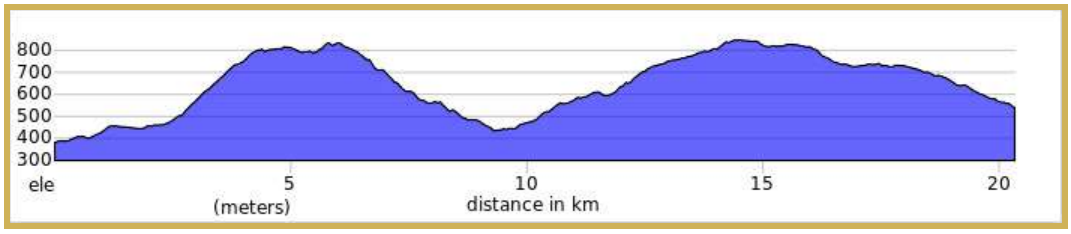


Itinerario breve
Distanza: 11 km
Dislivello: +348m -262m
Asfaltato: 41%; Non Asfaltato: 59%



Giorno 3| Da Assisi a Balciano
Oggi ti attende una splendida tappa attraverso il Parco Naturale del Monte Subasio. Seguirai il sentiero francescano 351, immerso tra boschi e uliveti.
Lungo il percorso incontrerai il suggestivo Fosso del Marchetto, un piccolo canyon, e la Cappella di Satriano, che ricorda l'ultimo viaggio di San Francesco.
Proseguendo tra paesaggi tranquilli raggiungerai il tuo accogliente hotel di campagna, dove potrai rilassarti con una nuotata in piscina e gustare una cena tipica: il ristorante è rinomato per i suoi piatti a base di tartufo.

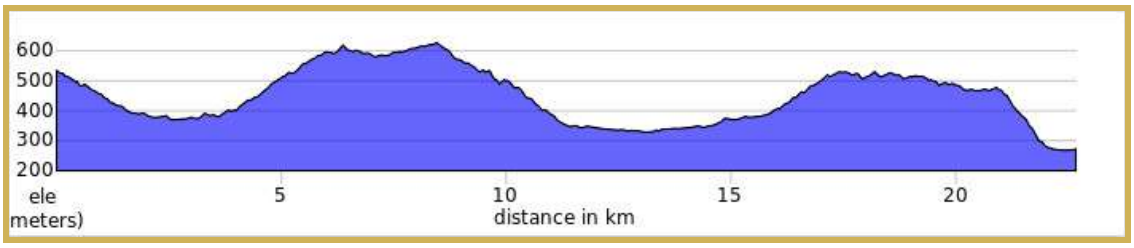
Pernottamento e prima colazione a Balciano
Distanza: 20,5 km
Dislivello: +903m -743m
Asfaltato: 48%; Non Asfaltato: 52%



Giorno 4| Da Balciano a Vescia
Anche oggi camminerai tra uliveti e colline panoramiche con splendide viste sui paesaggi umbri. Dal tuo hotel scenderai nella valle del fiume Topino, poi salirai verso il Castello Il Poggio. Dopo la discesa al borgo di Capodacqua, un'ultima salita ti regalerà magnifiche vedute sul Monte Subasio, seguita da una dolce discesa fino a Vescia.
Alloggerai in un luogo davvero speciale: un'antica frantoio (mola per l'olio), dove si produce ancora olio extravergine d'oliva umbro di altissima qualità. La cena sarà servita in un ristorante tipico nelle vicinanze.

Pernottamento, prima colazione e cena a Vescia
Distanza: 23 km
Dislivello: +509m -766m

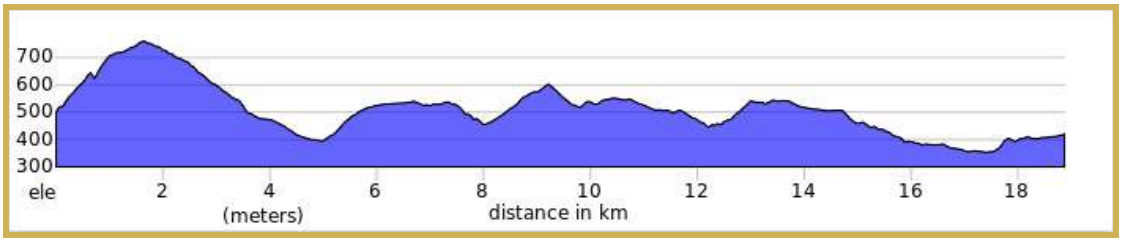
Asfaltato: 74%; Non Asfaltato: 26%



Giorno 5| Da Vescia a Trevi
Oggi ti attende un percorso suggestivo tra uliveti e paesaggi umbri. Alle ore 9:00 (o prima su richiesta) è previsto un breve transfer verso Pale o alla Abbazia benedettina di Sassovivo, fondata nell'XI secolo.
Ai tempi di San Francesco, questa abbazia esercitava grande potere e possedeva vasti terreni in tutto il centro Italia. Il suo elemento più prezioso è il chiostro romanico con doppie colonne sormontate da capitelli a forma di giglio – un autentico capolavoro architettonico.
Attraverso boschi e uliveti raggiungerai Trevi, situata sulle pendici del Monte Serano e conosciuta come la "capitale dell'olio d'oliva". Da non perdere il Duomo e la Chiesa di San Francesco, che ospita un piccolo museo.

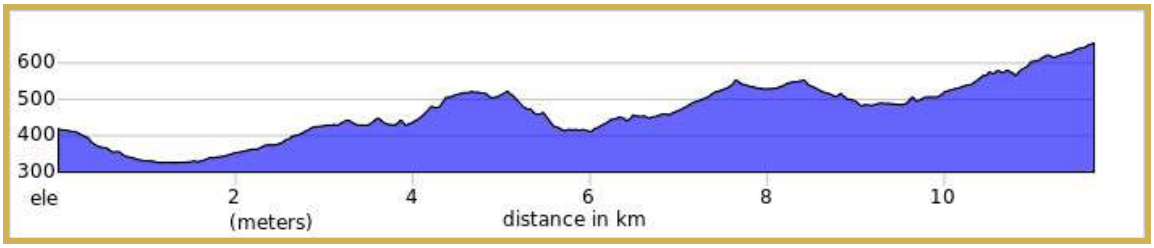
Pernottamento e prima colazione a Trevi
Distanza: 19 km (da Pale) o 15,8 km (dall'abbazia Sassovivo)
Dislivello: +692m -791m (Pale)
Asfaltato: 33%; Non Asfaltato: 67%

Da Pale



Giorno 6| Da Trevi a Campello Alto
Lasciando Trevi, continuerai il tuo cammino tra uliveti lungo un tratto del celebre Cammino di San Francesco, il pellegrinaggio che collega La Verna a Roma.
La tappa di oggi termina a Campello Alto, un borgo fortificato che domina la valle umbra con panorami spettacolari.
Pernottamento in un accogliente hotel con piscina oppure, su richiesta, in un suggestivo ex monastero o in un elegante relais a 4 stelle con spa.

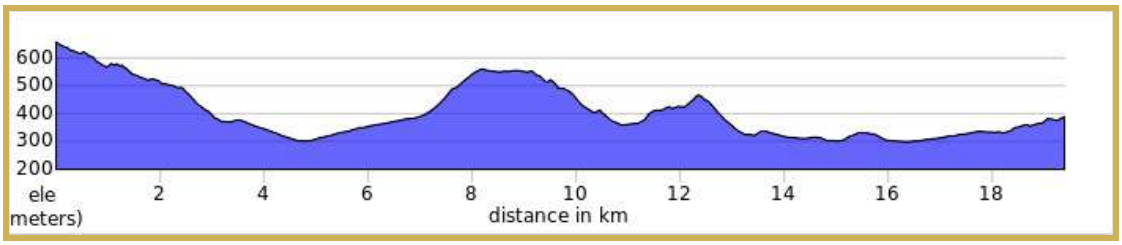
Pernottamento, prima colazione e cena a Campello Alto
Distanza: 11,7 km
Dislivello: +510m -273m
Asfaltato: 46%; Non Asfaltato: 54%



Giorno 7| Campello Alto – Spoleto
Oggi continuerai a camminare lungo il Sentiero degli Ulivi e il Cammino di San Francesco, immerso nella tranquilla campagna umbra, fino a raggiungere la splendida città di Spoleto. Come suggerisce il nome, gran parte del percorso si snoda tra uliveti sulle dolci pendici dei monti e delle colline umbre. Lungo il cammino attraverserai alcuni borghi collinari caratteristici, come Bazzano e Eggi, che offrono splendidi panorami e un'atmosfera autentica. La meta finale, Spoleto, è uno dei gioielli culturali dell'Umbria. Da non perdere il Duomo di Santa Maria Assunta con gli affreschi di Filippo Lippi e Pinturicchio, una casa romana e un teatro romano. Appena fuori dal centro, meritano una visita la chiesa di San Pietro e il celebre Ponte delle Torri, un imponente ponte-acquedotto medievale con viste mozzafiato sulla valle.
Spoleto è anche un luogo piacevole per passeggiare tra vie animate, botteghe artigiane, ristoranti e caffè accoglienti, perfetto per concludere il tuo viaggio a piedi in Umbria.

Pernottamento e prima colazione a Spoleto

Dall'hotel le Fontanelle **
Distanza: 19,5 km
Dislivello: +481m -745m
Asfaltato: 64%; Non Asfaltato: 36%



Giorno 8| Fine del tour
Prima colazione e termine dei nostri servizi in questo viaggio nella spettacolare natura dell'Umbria.

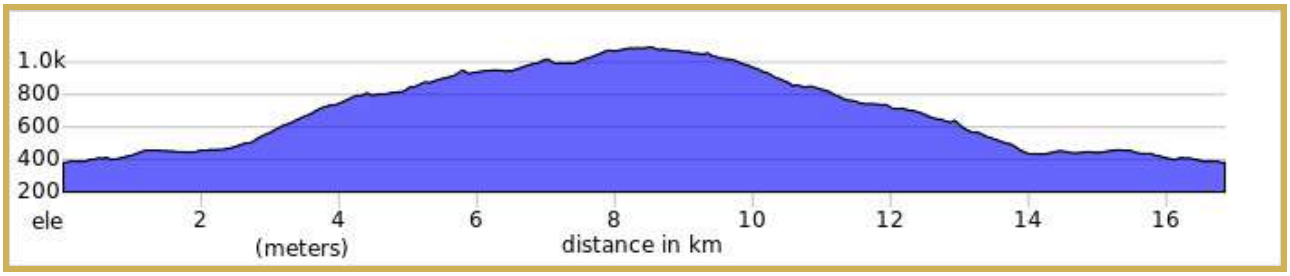
La versione di 10 giorni di questo viaggio a piedi include una giornata in più ad Assisi e un'escursione ad anello da Spoleto, ideale per chi desidera scoprire ancora di più l'Umbria autentica.

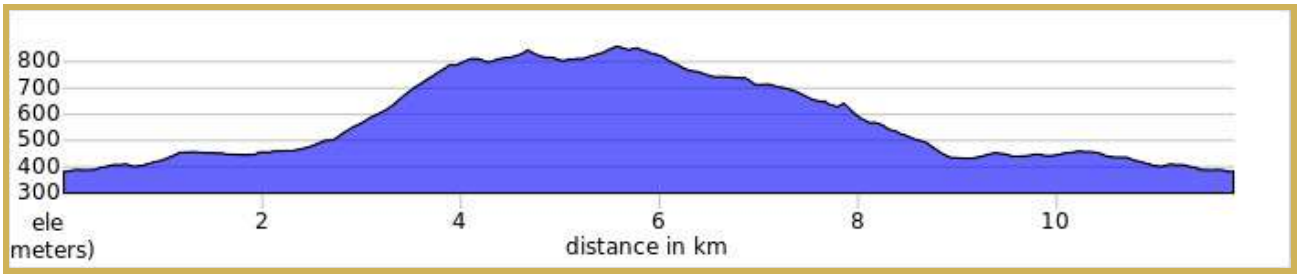
Passeggiata in città – Assisi e i luoghi di San Francesco
Questo percorso culturale ti porterà tra i principali monumenti di Assisi, legati alla vita di San Francesco e Santa Chiara, entrambi nati qui.
Dal tuo hotel sali fino alla Porta Cappuccini (470 m) e percorri un intricato dedalo di vicoli medievali. Lungo il cammino visiterai i resti dell'anfiteatro romano, la Rocca Maggiore (506 m), la Basilica di San Francesco, il Tempio di Minerva, la Chiesa Nuova e la Basilica di Santa Chiara, per poi scendere fino al Monastero di San Damiano (310 m).

Distanza: Tra 6,5 km e i 9,5 km (Dipende dal punto di partenza)

Escursione nel Parco del Monte Subasio
In alternativa, puoi scegliere una passeggiata naturalistica tra i boschi del Monte Subasio, immerso nel silenzio e nella frescura della natura.
Dalla Porta Cappuccini, il sentiero sale fino all'Eremo delle Carceri (830 m), luogo sacro dove San Francesco si ritirava per pregare. Si scende poi lungo sentieri e stradine di campagna verso Assisi.
Il percorso più lungo prevede un anello supplementare sulle pendici del Monte Subasio.

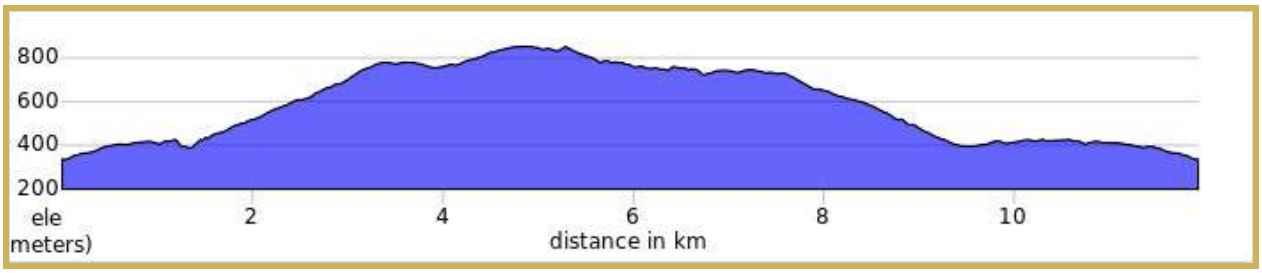
Distanza: 12 km o 17 km
Dislivello: +530m -532m o +757m -759m
Asfaltato: 53% o 32%; Non Asfaltato: 47% o 68%





Notte extra a Spoleto – I boschi sacri di Monteluco
Con una notte aggiuntiva a Spoleto, potrai intraprendere una passeggiata ad anello sul Monteluco (Monte Luco), un luogo ricco di spiritualità e natura.
Il nome *Lucu* (*lucus*) significa *bosco sacro*, a testimonianza dell'antico culto del luogo. Dal V secolo vi abitarono eremiti seguendo la regola benedettina, e in seguito i Francescani costruirono qui un monastero.
Il bosco di lecci sempreverdi è protetto fin dal Medioevo e ospita una ricca fauna, tra cui istrici, gatti selvatici, tassi e scoiattoli.

Pernottamento e prima colazione a Spoleto
Distanza: 12 km
Dislivello: +578m -580m
Asfaltato: 32%; Non Asfaltato: 68%



Hotel & Prezzi & Info

Hotel: ** o * o ****

Prezzi per persona 2027: A partire da 748€

Polizza di Cancellazione

- Fino a 30 giorni prima dell'inizio del viaggio: € 50
- 29-21 giorni prima dell'inizio del viaggio: 30% del costo complessivo
- 20-14 giorni prima dell'inizio del viaggio: 50% del costo complessivo
- 13-6 giorni prima dell'inizio del viaggio: 75% del costo complessivo
- 5 giorni- inizio viaggio: 100% del costo complessivo

Il prezzo include

- 7 o 9 notti con prima colazione
- 2 cene (Vescia e Campello)
- Trasporto bagagli
- Su richiesta un
- Un acceso all'App Ride with GPS con tracce GPS, PDF con descrizione dell'itinerario mappe e tour informazioni
- Assistenza in caso di emergenza
- Transfer all'inizio camminata Vescia - Trevi
- Briefing sull'itinerario la sera di arrivo in hotel
- Informazioni culturali sul viaggio

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'

Informazioni di viaggio

Inizio del tour: Spello / **Fine del tour:** Spoleto

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