

Umbria sorprendente (W002UMB)

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

Un viaggio a piedi di 8-10 giorni



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.

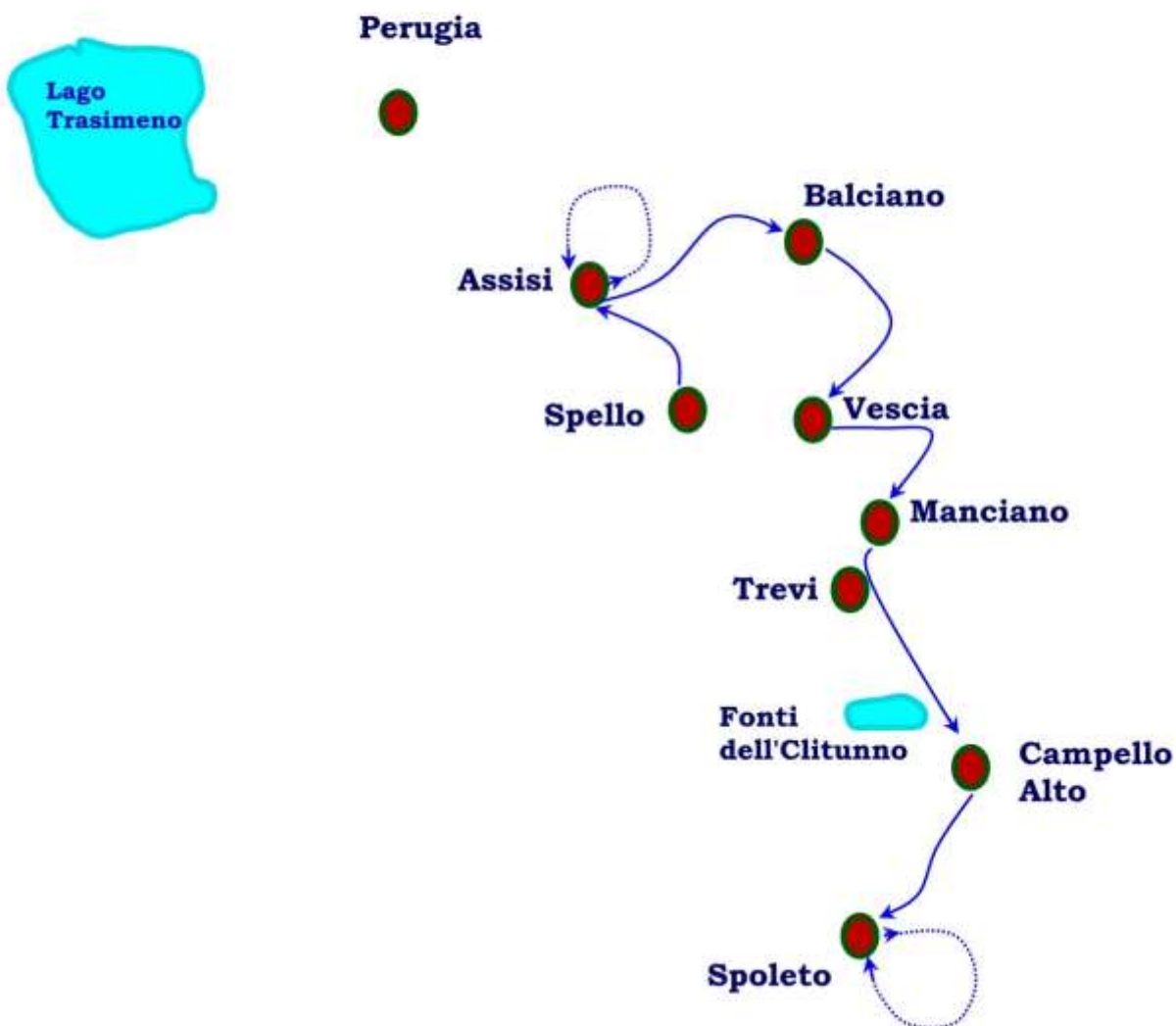
Il tour si conclude a Spoleto, vivace città d’arte e cultura, famosa per i suoi eventi, le botteghe artigiane e la cucina tipica umbra.

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.

A surprising Umbria



Partenze: Tutti i giorni dal 1 aprile al 31 ottobre, ad eccezione delle date comprese fra il 09/08 ed il 23/08/2026

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 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

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 Breve transfer all'inizio camminata e camminare fino a Trevi passando per l'Abbazia di Sassovivo (18,9 o 15,8 km)

Giorno 6 Campello Alto (11,8 km)

Giorno 7 Spoleto (18,8 km)

Giorno 8 Partenza

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 Breve transfer all'inizio camminata e camminare fino a Trevi passando per l'Abbazia di Sassovivo (18,9 o 15,8 km)

Giorno 7 Campello Alto (11,8 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

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 con colazione ad Assisi.

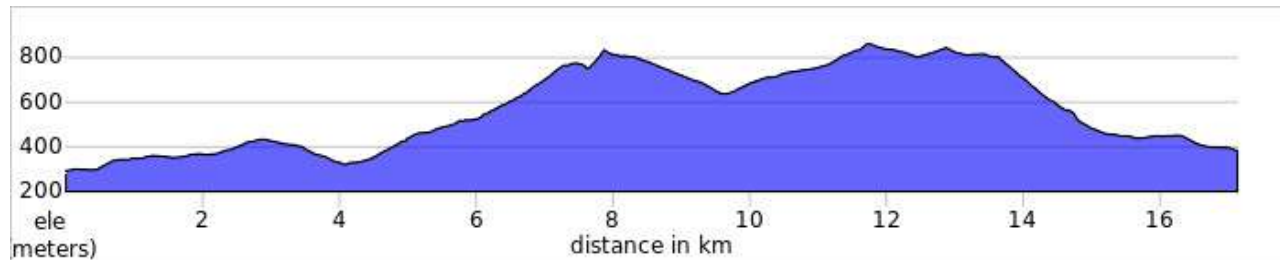
Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Itinerario lungo:

Distanza: 17,1 km

Durata: 6 ore

Dislivello: + 879m - 788m

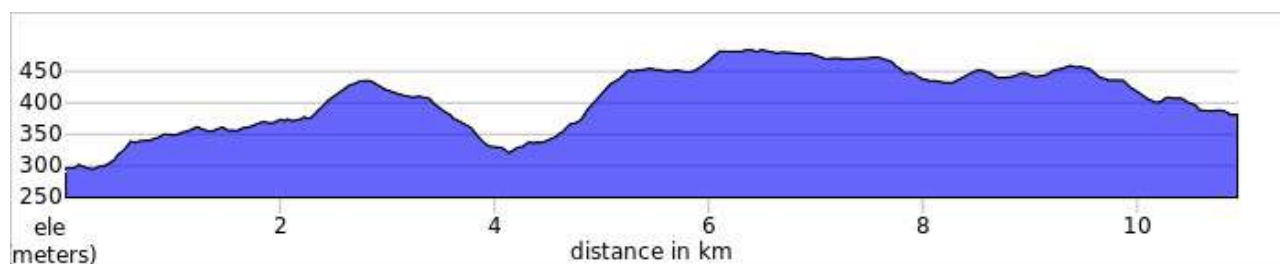


Itinerario breve:

Distanza: 11 km

Durata: 3 ore

Dislivello: + 324m - 239m



Giorno 3 - 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: 19,9 km

Durata: 6 ore e 30 min

Dislivello: + 919m - 740m



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.

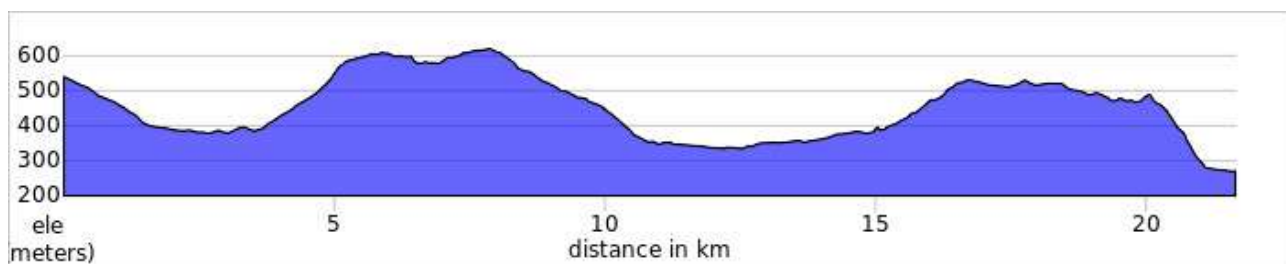
Alloggerai in un luogo davvero speciale: un'antica frantoio (mola per l'olio), dove si produce ancora olio extravergine d'oliva umbro di altissima qualità. La cena sarà servita in un ristorante tipico nelle vicinanze.

Pernottamento, prima colazione e cena a Vescia

Durata: 6 ore e 30 min

Distanza: 21 km

Dislivello: + 489m - 753m



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.

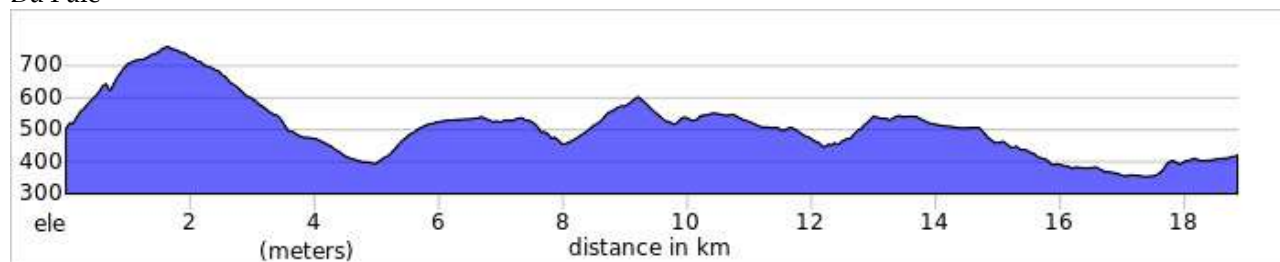
Pernottamento e prima colazione a Trevi

Durata: 6,5 oppure 5,5 ore

Distanza: 18,9 (da Pale) o 15,8 km (dall'abbazia Sassovivo)

Dislivello: +691m - 791m (Pale) o +455m -627m

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.

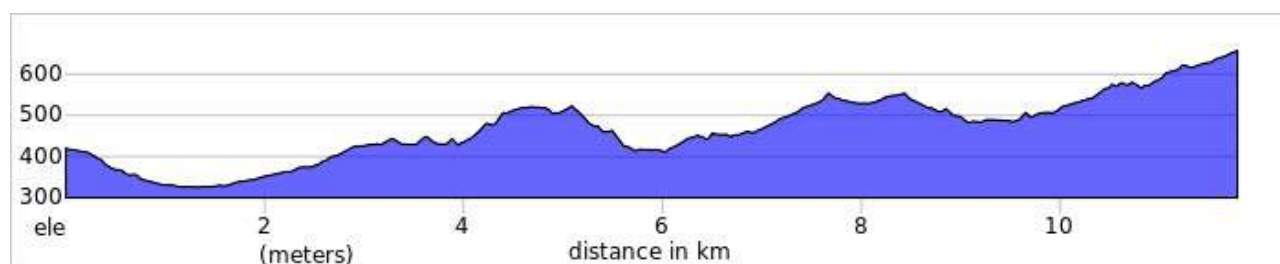
Pernottamento in un accogliente hotel con piscina oppure, su richiesta, in un suggestivo ex monastero o in un elegante relais a 4 stelle con spa.

Pernottamento, prima colazione e cena a Campello Alto

Distanza: 11,8 km

Durata: 4 ore

Dislivello: +513m -275m



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.

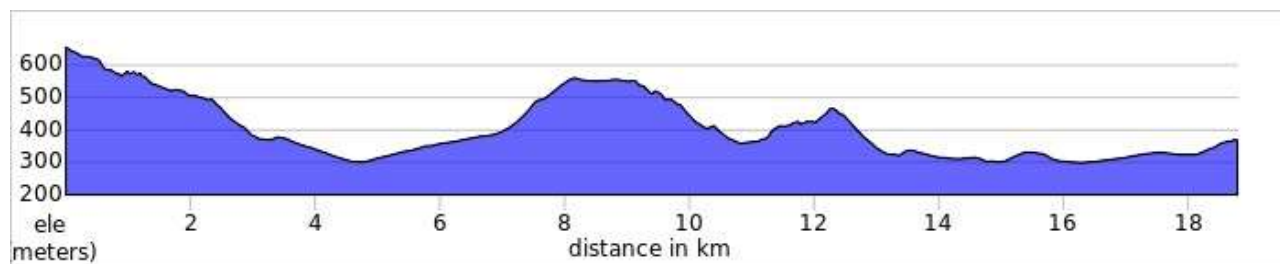
Pernottamento e prima colazione a Spoleto

Dall'hotel le Fontanelle **

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.

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).

Tempo di percorrenza: 3 - 4½ ore

Distanza: circa 7 km

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.

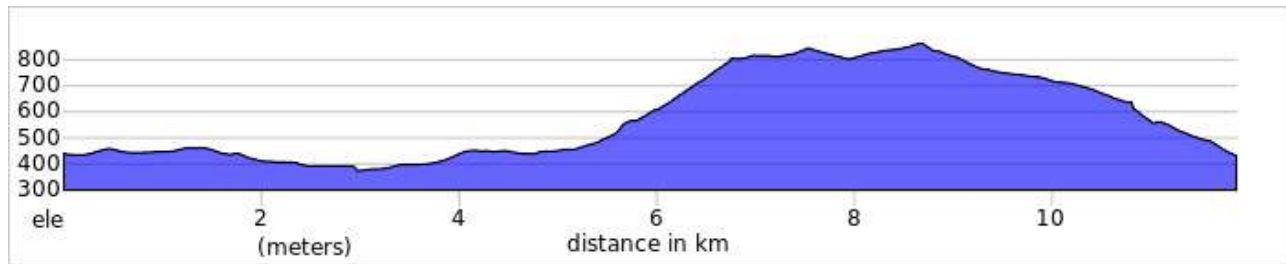
Dalla Porta Cappuccini, il sentiero sale fino all'Eremo delle Carceri (830 m), luogo sacro dove San Francesco si ritirava per pregare. Si scende poi lungo sentieri e stradine di campagna verso Assisi. Il percorso più lungo prevede un anello supplementare sulle pendici del Monte Subasio.

Dislivello: +731 m -744 m

Tempo di percorrenza: 5 ore

Distanza: dalla Porta Cappuccini 16 km

Asfaltato 27%



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: 10,5 km

Durata: 3 ore e 30 min.

Dislivello: + 510m - 483m

Hotels **, *** o ****

Prezzi per persona 2026: Vivi un'esperienza indimenticabile a partire da **€699 a persona**, in camera doppia o twin in hotel standard.

Pronto a partire? Richiedi subito il tuo **preventivo personalizzato** – saremo felici di preparare un'offerta su misura per te!

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 locale da pagare direttamente in hotel
- Tutto ciò non espressamente menzionato alla voce “il prezzo include”

Informazioni di viaggio:

Arrivo individuale a Spello e partenza da Spoleto



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

