Twee schitterende Umbrische steden: Assisi – Spoleto (W003UMB)

Een 7-daagse twee standplaatsen wandelvakantie



Meravigliosa Umbria

Wandelvakantie in Umbrië: Assisi, Spello en Spoleto

Ontdek het groene hart van Italië tijdens deze **individuele wandelvakantie door enkele van de mooiste landschappen en historische steden van Umbrië**. Je verblijft voornamelijk in **Assisi en Spoleto**, waardoor deze reis ideaal is voor wandelaars die graag veel zien, maar liever niet iedere dag van hotel wisselen. Mooie wandelingen door het Umbrische landschap worden afgewisseld met middeleeuwse stadjes, kunst, cultuur en natuurlijk de heerlijke lokale keuken.

Je reis begint in **Assisi**, prachtig gelegen tegen de hellingen van de **Monte Subasio** en wereldwijd bekend als de geboorteplaats van Franciscus en Clara van Assisi. Het bijzonder goed bewaard gebleven historische centrum staat op de Werelderfgoedlijst van UNESCO. Hier vind je smalle middeleeuwse straatjes, sfeervolle pleinen, kerken en indrukwekkende monumenten. Tijdens je verblijf heb je alle tijd om de stad te ontdekken en wandelingen te maken door het rustige landschap rondom Assisi.

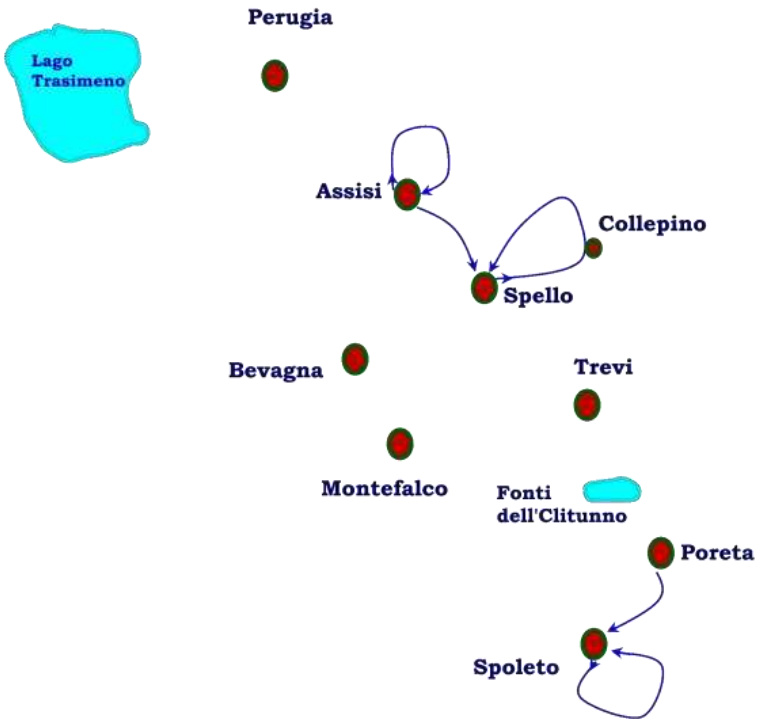
Het Umbrische landschap vormt een belangrijk onderdeel van deze reis. Eeuwenoude olijfgaarden bedekken de heuvels, wijngaarden strekken zich uit over de valleien en beboste wandelpaden leiden naar kleine dorpjes en panoramische uitzichtpunten. Doordat je in je eigen tempo wandelt, is er volop gelegenheid om van het steeds veranderende landschap en de rust van het landelijke Umbrië te genieten.

Een van de hoogtepunten van de reis is de **wandeling van Assisi naar Spello**, over paden door het prachtige landschap van de Monte Subasio. Spello is een van de charmantste middeleeuwse stadjes van Umbrië en staat bekend om zijn Romeinse overblijfselen, natuurstenen huizen en smalle straatjes die met kleurrijke bloemen zijn versierd. Neem rustig de tijd om door het historische centrum te wandelen voordat je met een korte treinrit verder reist naar **Spoleto**.
Spoleto is je tweede uitvalsbasis, een fascinerende stad met een lange geschiedenis die teruggaat tot de Romeinse tijd. Het historische centrum herbergt vele culturele schatten, waaronder de prachtige kathedraal Santa Maria Assunta, Romeinse overblijfselen, middeleeuwse gebouwen en interessante musea. Hoog boven de stad ligt de imposante Rocca Albornoziana, terwijl de beroemde **Ponte delle Torri** een van de bekendste monumenten van Spoleto is.

Vanuit Spoleto maak je een prachtige wandeling naar de beboste heuvels van **Monteluco**, een plek die al sinds de oudheid als heilig wordt beschouwd en later verbonden raakte met kluizenaars en religieuze gemeenschappen. Omgeven door stille bossen volg je historische wandelpaden en delen die aansluiten op de **Weg van Franciscus**, met onderweg schitterende uitzichten over Spoleto en het omliggende Umbrische landschap. Na een dag wandelen bieden de historische centra van Assisi en Spoleto volop mogelijkheden om te ontspannen en kennis te maken met de traditionele Umbrische keuken. Kleine restaurants en trattoria's serveren regionale specialiteiten, begeleid door lokale wijnen, en geven zo nog een extra authentiek tintje aan deze reis door het hart van Umbrië.

Met zijn combinatie van prachtige wandelingen, historische steden, kunst, natuur en Umbrische gastronomie biedt deze reis een ontspannen manier om enkele van de mooiste schatten van de regio te ontdekken – **te voet en in je eigen tempo**.

De reis in het kort



Deelnemers: vanaf 2 personen (alleenreizende op verzoek) Met gids: op verzoek

Periode: Individuelle: van 1 april tot 31 oktober (exclusief 08/08-22/08/2027)

Met gids: op verzoek met minstens 4 deelnemers

Niveau 2/3:
Voor wandelaars met wandelervaring. De routes lopen door middel/hoge berglandschappen en door heuvels met zo nu en dan langere steile hellingen. De dagelijkse afstanden liggen tussen de 11 km - 19 km met een gemiddelde wandeltijd van 3 km per uur. U wandelt over wandelpaden en rustige gravel of asfalt landwegen. Op sommige dagen is er de keuze om een kortere wandeling te maken.

Totale km: min 50 km en max. 64 km

Programma in het kort
Dag 1: Aankomst in Assisi
Dag 2: Stadswandeling langs de monumenten van de stad (6,5 km of 9,5 km)
Dag 3: Een langere of kortere wandeling op de Monte Subasio (17 km of 12 km)
Dag 4: Langere of kortere wandeling naar Spello (19 km or 12 km) of rondwandeling naar Collepino vanuit Spello (14,5 km) en per trein naar Spoleto
Dag 5: Wandeling over Monteluco (12 km)
Dag 6: Na het ontbijt een transfer naar Poreta en wandelen langs de Weg van Franciscs terug naar Spoleto (15,5 km)
Dag 7: Na ontbijt einde van de reis

Het programma dag per dag

Dagelijkse programma

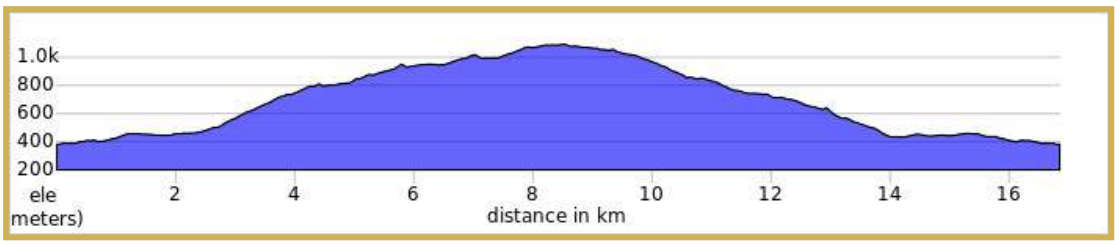
Dag 1 Aankomst in Assisi
Individuele aankomst in uw sfeervolle *** of **** hotel in **Assisi**, het spirituele hart van Umbrië. Deze prachtige stad op een heuvel, omringd door olijfgaarden en met uitzicht over de Valle Umbra, is de ideale start van uw wandelvakantie.
's Avonds ontvangt u een welkomstbriefing waarin u het programma en de wandelroutes kunt bespreken. Daarna kunt u genieten van een heerlijk diner in een van de uitstekende restaurants van Assisi.
Overnachting met ontbijt in Assisi.

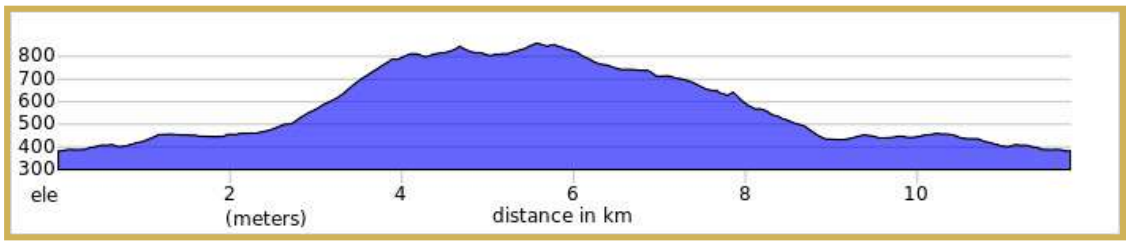
Dag 2 – Ontdek Assisi: Stadswandeling en Franciscusroute
Vandaag verkent u **Assisi**, een van de meest betoverende middeleeuwse steden van Italië en UNESCO-werelderfgoed. Tijdens deze wandeling bezoekt u de belangrijkste bezienswaardigheden die verbonden zijn met **Sint-Franciscus en Sint-Clara**, die hier geboren en gestorven zijn. Vanaf uw hotel loopt u omhoog naar de **Porta Cappuccini** (470 m boven zeeniveau) en dwaalt u door een doolhof van steegjes en pleinen. Onderweg passeert u de **Rocca Maggiore**, het middeleeuwse fort met een prachtig uitzicht over Umbrië.
Daarna daalt u af naar de **Basiliek van Sint-Franciscus**, beroemd om de fresco's van Giotto, en wandelt u verder langs de **Tempel van Minerva**, de **Chiesa Nuova** en de **Basiliek van Sint-Clara**. De wandeling eindigt bij het rustige **Klooster van San Damiano** (310 m), waar Sint-Franciscus zijn roeping ontving.

Duur ca. 3 of 4,5 uur wandelen (pauze om monumenten te bezoeken niet meegerekend).
Afstand: Tussen 6,5 km en 9,5 km (afhankelijk van het vertrekpunt)
Overnachting met ontbijt in Assisi

Dag 3 – Rondwandeling op de Monte Subasio: Bossen en bergweiden boven Assisi Vandaag maakt u een prachtige wandeling door het **Natuurpark Monte Subasio**, met schaduwrijke bossen, bergweiden en panoramische uitzichten boven Assisi. Vanaf de **Porta Cappuccini** volgt u een schilderachtig pad door het bos. U kunt ervoor kiezen om verder omhoog te wandelen naar de open weiden op de bergkam, of naar de **Eremo delle Carceri** (830 m), een van de meest spirituele plekken van Umbrië.
Hier trokken **Sint-Franciscus** en zijn volgelingen zich terug voor gebed en meditatie. Het stenen klooster, dat na zijn dood werd gebouwd, herbergt nog steeds de grot waar hij zich afzonderde. Na uw bezoek daalt u via rustige wandelpaden en landweggetjes door bossen en olijfgaarden terug naar Assisi.
De **langere route** maakt een extra lus over de hellingen van de **Monte Subasio** en beloont u met weidse vergezichten over de Umbrische vallei.

Overnachting met ontbijt in Assisi.
Afstand: 12 km of 17 km
Hoogteverschillen: +530m –532m of +757m -759m
Verhard: 53% of 32%; Onverhard: 47% of 68%

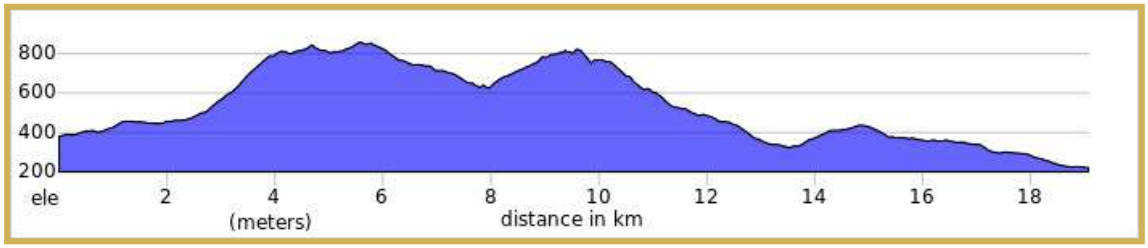




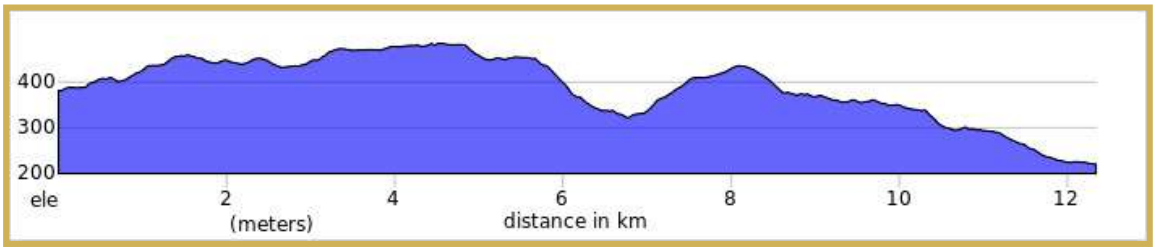
Dag 4 – Van Assisi naar Spello of rondwandeling vanuit Spello/ met de trein naar Spoleto
Vandaag kun je kiezen uit **drie prachtige wandelingen rond Assisi en Spello**, van een uitdagende tocht over de Monte Subasio tot een gemakkelijkere wandeling door de karakteristieke Umbrische olijfgaarden.
De langere route voert van **Assisi naar Spello via de Eremo delle Carceri**. Je klimt door de bossen van de **Monte Subasio** en daalt vervolgens door bossen en olijfgaarden af naar Spello. Onderweg geniet je van prachtige uitzichten over de Valle Umbra.
Voor een gemakkelijkere variant kies je de lagere route van **Assisi naar Spello**, door rustige olijfgaarden langs de zuidelijke hellingen van de Monte Subasio. Met minder hoogteverschillen blijft er tijdens deze mooie wandeling meer tijd over om Spello te ontdekken, met zijn Romeinse stadspoorten, middeleeuwse straatjes en kleurrijke, met bloemen versierde steegjes.
De derde mogelijkheid is een **rondwandeling vanuit Spello naar Collepino**, waarbij je een deel van het oude Romeinse aquaduct volgt door olijfgaarden en mediterrane begroeiing. Het kleine ommuurde dorpje Collepino en de panoramische uitzichten over Spello en de Valle Umbra maken dit tot een bijzonder mooie wandeling.

Welke route je ook kiest, neem de tijd om het historische centrum van **Spello** te ontdekken voordat je verder reist naar **Spoleto** per trein, met je eigen auto of met een vooraf geboekte transfer.

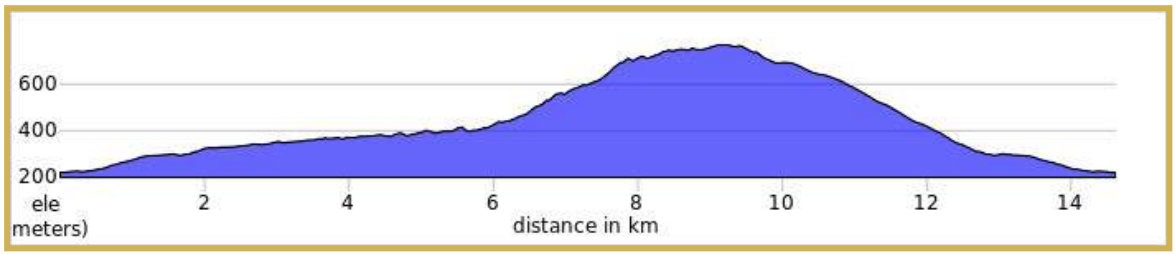
Optie 1 - Van Assisi naar Spello via de Eremo delle Carceri
Overnachting met ontbijt in Spoleto.
Afstand: 19 km
Hoogteverschillen: +786m -949m
Verhard: 39%; Onverhard: 61%



Optie 2 - De lagere route: Olijfgaarden en Romeins erfgoed
Overnachting met ontbijt in Spoleto.
Afstand: 12 km
Hoogteverschillen: +242m -405m
Verhard: 46%; Onverhard: 53%



Optie 3 - Rondwandeling vanuit Spello – Langs het Romeinse aquaduct naar Collepino
Overnachting met ontbijt in Spoleto.
Afstand: 14,5 km
Totaal hoogteverschillen: +556m -557m
Verhard: 34%; Onverhard: 66%

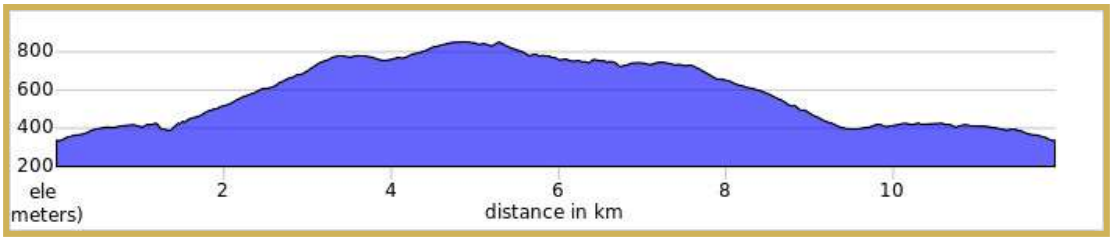


Aan het einde van de wandeling reis je verder van **Spello naar Spoleto**. Je kunt de trein nemen, met je eigen auto reizen of, wanneer je vooraf een transfer hebt geboekt, word je met de auto naar Spoleto gebracht.
Spoleto is je uitvalsbasis voor het volgende deel van de wandelvakantie.
Uw **** hotel ligt in het centrum van de stad.

Dag 5 – Wandeling op de Monteluco: het heilige woud boven Spoleto

Vandaag maakt u een prachtige **wandeling naar de heilige berg Monteluco**, die boven Spoleto uittorent. De naam *Lucu* (van het Latijnse *lucus*, "heilig woud") verwijst naar de tijd dat deze berg al als **heilige plaats** werd vereerd, lang vóór het christendom. Vanaf de 5e eeuw leefden hier **kluizenaars volgens de regel van Benedictus**, in stilte tussen de altijdgroene eiken. Later bouwden ook de **Franciscanen** er een klooster, waardoor Monteluco een centrum van bezinning en spiritualiteit werd. De route voert door een **dicht eikenbos**, waar nog steeds **stekelvarkens, vossen, dassen, wilde katten** en **eekhoorns** leven. Onderweg geniet u van panoramische uitzichten over de **vallei van Spoleto**. Monteluco is sinds de middeleeuwen beschermd gebied, waardoor het zijn rust en natuurlijke schoonheid heeft behouden.
Een inspirerende wandeling die natuur, geschiedenis en stilte samenbrengt.

Overnachting met ontbijt in Spoleto.
Afstand: 12 km
Hoogteverschillen: +578m -580m
Verhard: 32%; Onverhard: 68%



Dag 6 – De Weg van Sint Franciscus: langs het Olijvenpad
Na het ontbijt krijgt u een korte **transfer naar Poreta**, het startpunt van uw laatste wandeldag. U volgt een gedeelte van de **Weg van Sint Franciscus (Via di Francesco)** over het schilderachtige **Olijvenpad (Sentiero degli Olivi)**.
Deze route slingert door eeuwenoude **olijfgaarden** langs de berghellingen en verbindt charmante **heuveldorpen** zoals **Eggi** en **Bazzano**, met hun stenen huizen en rustige straatjes. Het uitzicht op de vallei en de glanzende zilvergroene olijfbomen is werkelijk adembenemend. Wie een kortere wandeling wil, kan de transfer nemen tot **Bazzano Superiore**, waardoor de route ongeveer 3 km korter wordt. Het **Olijvenpad** is een prachtige afsluiting van uw wandelvakantie in Umbrië – een dag vol natuur, spiritualiteit en Umbrische traditie.

Overnachting met ontbijt in Spoleto
Afstand 15,5 km
Hoogteverschillen: +477m -424m
Verhard: 60%; Onverhard: 40%



Dag 7 einde reis na het ontbijt
Vandaag na het ontbijt is de reis door een groene Umbrische landschap en langs middeleeuwse steden beëindigd.

Hotels & Prijzen

Hotel: standaard *** / **** & superior ****

Prijs vanaf: € 506

Annuleringsvoorwaarden:

- Tot 30 dagen: € 50 administratiekosten
- 29-21 dagen voor begindatum: 30% van de totale reissom
- 20-14 dagen voor begindatum: 50% van de totale reissom
- 13-6 dagen voor begindatum: 75% van de totale reissom
- 5 dagen-start van de reis: 100% van de totale reissom

Inbegrepen in de prijs:

- 6 overnachtingen met ontbijt
- Bagagetransport Assisi- Spoleto
- Toegang tot de App Ride with GPS waar de GPS tracks, routeinformatie en routebeschrijvingen in pdf zijn (Engels)
- tourinformatie
- Nederlandstalige assistentie
- Transfer naar startpunt wandeling in Poreta

Niet inbegrepen in de prijs

- Lokale belastingen
- Alles wat niet vermeld is onder 'in de prijs is inbegrepen'

Reisinformatie

Begin van de reis: Assisi / **Einde van de reis:** Spoleto

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