

## Due meravigliose città umbre: Assisi – Spoleto (W 003 UMB)

Un viaggio a piedi di 7 giorni



Questo tour a piedi in Umbria è perfetto per chi non vuole cambiare hotel ogni giorno. Combina in modo armonioso arte, natura e autentica ospitalità umbra.

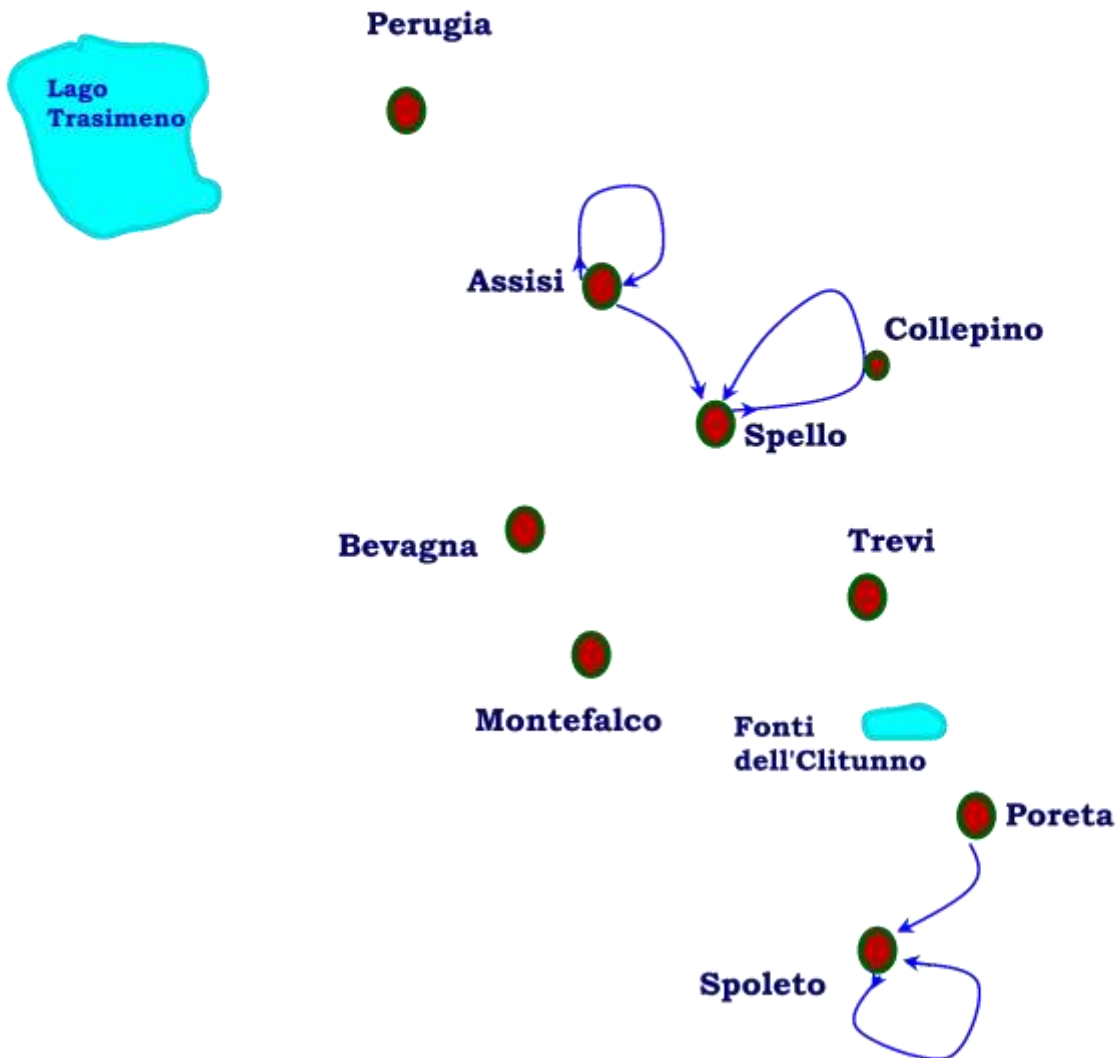
Durante il viaggio scoprirai le dolci colline umbre, ricoperte di vigneti, uliveti argentati e boschi rigogliosi, intervallati da fertili vallate e pittoreschi borghi medievali.

Il tour inizia ad **Assisi**, la celebre città medievale ai piedi del Monte Subasio, conosciuta in tutto il mondo come la città di San Francesco e Santa Chiara. Qui potrai fare una passeggiata tra i monumenti più importanti e un'escursione panoramica tra le colline che circondano Assisi.

Il quarto giorno si cammina da Assisi verso il suggestivo **borgo di Spello**. Dopo aver visitato il centro storico, un breve viaggio in treno ti porterà a **Spoleto**, dove l'hotel si trova nel cuore del centro storico.

**Spoleto** offre numerose attrazioni: la maestosa cattedrale, resti romani, musei interessanti e il famoso ponte-acquedotto **Ponte delle Torri**. Potrai gustare eccellenti piatti tipici umbri nei ristoranti locali e fare un'escursione nel sacro bosco di Monteluco lungo l'antico **Cammino di San Francesco (Via degli Olivi)**.

## Two wonderful Umbrian Towns



### Partenze:

Tour individuale: tutti i giorni dall'1 aprile al 31 ottobre (ad eccezione delle date comprese tra il 09/08 ed il 23/08/2026)

Tour guidato: su richiesta

**Partecipanti:** Minimo 2 persone (viaggiatore singolo su richiesta)

### Livello: 2,5

Per camminatori con esperienza. L'itinerario attraverserà un paesaggio collinare con salite e discese. Le distanze giornaliere vanno dagli 11 ai 20 km di cammino, una media di 3 km ogni ora. Camminerete seguendo sentieri di montagna, percorsi nei boschi e tranquille stradine di campagna. In alcuni giorni potrete scegliere se intraprendere il percorso più lungo e faticoso o più breve e meno faticoso.

Km complessivi: minimo 50 km e massimo 64 km.

## **Programma in breve:**

Giorno 1 Arrivo ad Assisi

Giorno 2 Passeggiata culturale ad Assisi

Giorno 3 Camminata su Monte Subasio (16 km o 12 km)

Giorno 4 A Spello a piedi (17,4 km o 10,8 km) o un giro ad anello da Spello (12 km) e in treno a Spoleto

Giorno 5 Monteluco (10,7 km)

Giorno 6 Transfer a Poreta ed a piedi a Spoleto (15,8 km)

Giorno 7 Partenza

## **Programma giornaliero 7 giorni / 6 notti**

### **Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi. 1 - Arrivo ad Assisi**

Arrivo individuale presso il vostro confortevole hotel \*\*\* o \*\*\*\* ad **Assisi**, il cuore spirituale dell'Umbria. Circondata da uliveti e con una splendida vista sulla Valle Umbra, Assisi è il punto di partenza ideale per la vostra vacanza a piedi.

La sera riceverete un briefing di benvenuto per conoscere l'itinerario e le tappe del tour. Cena libera in uno dei tanti ristoranti tipici del centro storico.

### **Pernottamento con colazione ad Assisi.**

### **Giorno 2 - Scoprire Assisi: Passeggiata nel centro storico e sentiero di San Francesco**

Oggi esplorerete **Assisi**, una delle città medievali più affascinanti d'Italia e patrimonio mondiale UNESCO. L'itinerario tocca i principali luoghi legati a **San Francesco e Santa Chiara**, entrambi nati e morti qui.

Dall'hotel si sale fino alla **Porta Cappuccini** (470 m s.l.m.) e si prosegue tra vicoli e piazze medievali. Si passa davanti alla **Rocca Maggiore** (506 m s.l.m.) con una vista mozzafiato sulla campagna umbra.

La passeggiata continua verso la celebre **Basilica di San Francesco**, decorata con gli affreschi di Giotto, quindi al **Tempio di Minerva**, alla **Chiesa Nuova** e alla **Basilica di Santa Chiara**. Il percorso termina al tranquillo **Monastero di San Damiano** (310 m s.l.m.), dove San Francesco ricevette la sua chiamata divina.

Pernottamento con colazione ad Assisi

Durata: 3 - 4,5 ore

Distanza: 7 km

Asfaltato: 100%

### **Giorno 3 - Escursione ad anello sul Monte Subasio: Boschi e pascoli sopra Assisi**

L'escursione di oggi vi porta nel cuore del **Parco Naturale del Monte Subasio**, tra boschi di querce, pascoli montani e splendidi panorami su Assisi. Dalla **Porta Cappuccini** imboccate un sentiero che sale nel bosco. Potete scegliere se raggiungere i prati in quota o visitare l'**Eremo delle Carceri** (830 m s.l.m.), uno dei luoghi più mistici dell'Umbria.

Qui **San Francesco** e i suoi compagni si ritiravano per pregare in silenzio. Dopo la sua morte fu costruito un piccolo monastero che conserva ancora la grotta dove il santo meditava. Il percorso di ritorno scende lungo sentieri tranquilli e strade di campagna tra boschi e uliveti, fino ad Assisi.

L'**itinerario più lungo** include un'ulteriore salita sulle pendici del **Monte Subasio**, con viste mozzafiato sulla Valle Umbra.

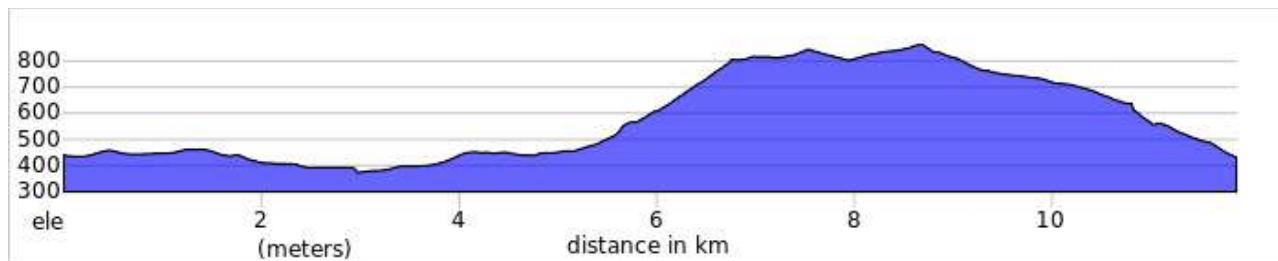
### Pernottamento con colazione ad Assisi.

Dislivello: + 544m - 544m oppure +731 m -744 m

Tempo di percorrenza: 4 o 5 ore

Distanza: dalla Porta Cappuccini 12 o 16 km

Asfaltato 27%



### Giorno 4 - Da Assisi a Spello o escursione ad anello da Spello/ treno per Spoleto o transfer

Oggi si lascia Assisi per raggiungere **Spello**, uno dei borghi più belli dell'Umbria, famoso per le sue vie fiorite e le case di pietra rosa. Sono disponibili due percorsi:

- Un **itinerario lungo e più impegnativo**, che sale di nuovo all'**Eremo delle Carceri** e attraversa i boschi del Monte Subasio;
- Oppure un **percorso più breve e panoramico**, che segue dolci sentieri tra gli uliveti sulle pendici meridionali del monte.

Il percorso lungo presenta più salite e discese. Dalla Porta Cappuccini si raggiunge l'eremo (830 m s.l.m.), passando per la sorgente **Tre Fontane** e l'**Abbazia di San Benedetto**, per poi scendere verso **Spello** attraverso boschi e uliveti.

All'arrivo a **Spello**, potete passeggiare nel centro storico prima di proseguire in **treno o transfer per Spoleto**.

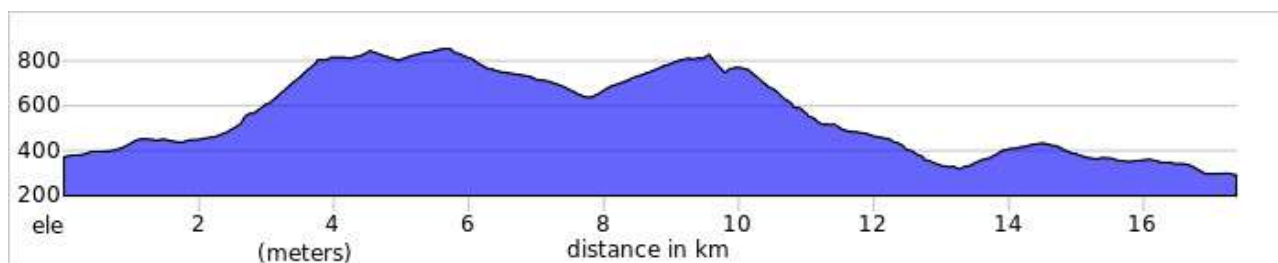
### Pernottamento con colazione a Spoleto.

Dislivello: + 788m - 870m

Durata: 6 ore

Distanza: 17,4 km

Asfaltato: 28%



### Il percorso basso: uliveti e tracce romane

Il **percorso basso da Assisi a Spello** segue i dolci pendii meridionali del **Monte Subasio** e offre panorami spettacolari sulla Valle Umbra. È un itinerario meno impegnativo del percorso alto, ma altrettanto suggestivo - una tranquilla camminata tra uliveti argentati e cipressi, immersi nel profumo della macchia mediterranea.

Avvicinandovi a **Spello**, vedrete il borgo medievale abbarbicato sul fianco della montagna, con le sue pietre dorate illuminate dal sole. Di **origine romana**, Spello conserva testimonianze preziose come le **porte cittadine Porta Venere e Porta Consolare** e i resti di un teatro romano appena fuori dalle mura. Imperdibili gli affreschi di **Pinturicchio** nella **Chiesa di Santa Maria Maggiore**, capolavori del Rinascimento umbro.

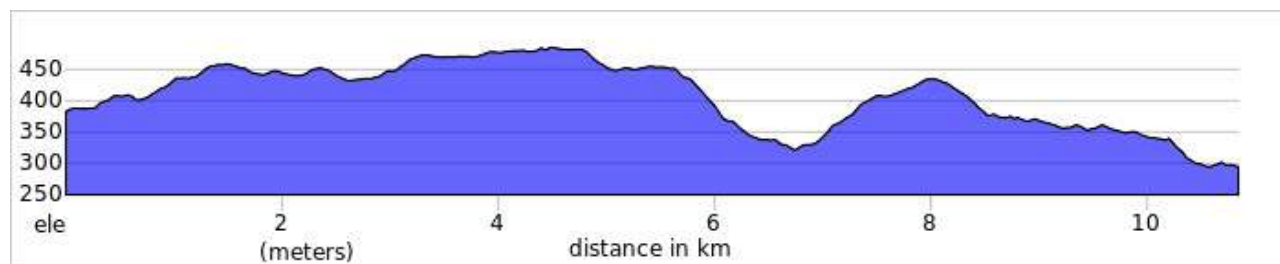
Pernottamento e prima colazione a Spoleto

Dislivello: + 270m - 359m

Durata: 3 ore

Distanza: 10,8 km

Asfaltato: 49%



### **Passeggiata ad anello da Spello - Lungo l'acquedotto romano fino a Collepino**

Con il treno a Spello e lì vi aspetta una piacevole **escursione ad anello da Spello** tra uliveti e boschi mediterranei. Il sentiero segue il tracciato di un antico **acquedotto romano**, che serpeggia tra i campi coltivati e offre magnifiche vedute su Spello e sulle colline circostanti.

Raggiungerete **Collepino**, un minuscolo borgo fortificato dove il tempo sembra essersi fermato.

Dopo una breve salita, si scende lungo sentieri tranquilli e strade sterrate attraverso la vegetazione varia del **Monte Subasio** - ulivi, lecci, carpini, frassini e ginestre in fiore.

Un percorso rilassante e panoramico che rivela la bellezza naturale e la storia millenaria di **Spello** e del suo territorio.

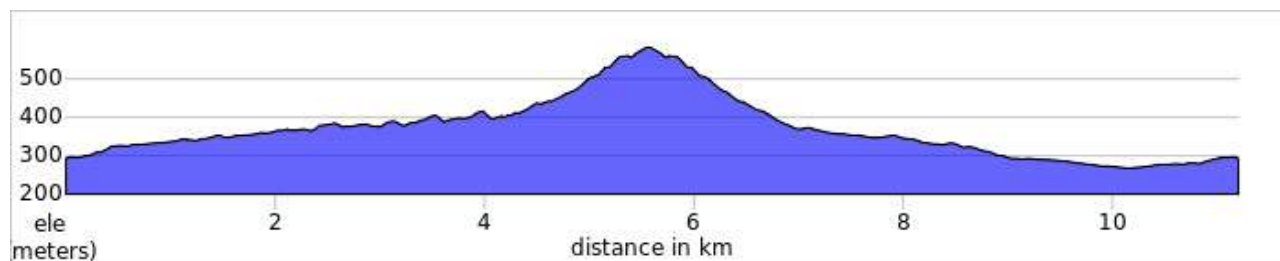
Pernottamento con colazione a Spoleto

Durata: 4 ore

Distanza: circa 12 km dalla Porta Montanara

Dislivello: + 521m - 521m.

Asfaltato: 12%



Al termine della giornata, potrete prendere il treno per Spoleto, oppure prenotando un transfer, verrete portati a Spoleto in auto.

Pernottamento in hotel \*\*\*\* stelle nel centro storico di Spoleto

## Giorno 5 - Passeggiata sul Monteluco: il bosco sacro di Spoleto

La camminata di oggi vi porta sul **Monteluco**, il "monte sacro" che domina Spoleto. Il nome *Lucu* (dal latino *lucus*, "bosco sacro") indica che questo luogo era considerato **sacro fin dall'antichità**. Dal V secolo, **eremiti benedettini** vissero tra questi boschi di leccio e querce sempreverdi, in preghiera e solitudine. In seguito, anche i **Francescani** fondarono qui un monastero, rendendo Monteluco un simbolo di spiritualità e pace.

Il sentiero attraversa un **fitto bosco di lecci**, dove vivono **istrici, volpi, tassi, gatti selvatici ed scoiattoli**, e regala splendide vedute sulla **Valle Spoletina**. Già nel Medioevo quest'area era protetta, a testimonianza del suo valore naturale e religioso.

Una camminata meditativa e suggestiva nel cuore verde dell'Umbria.

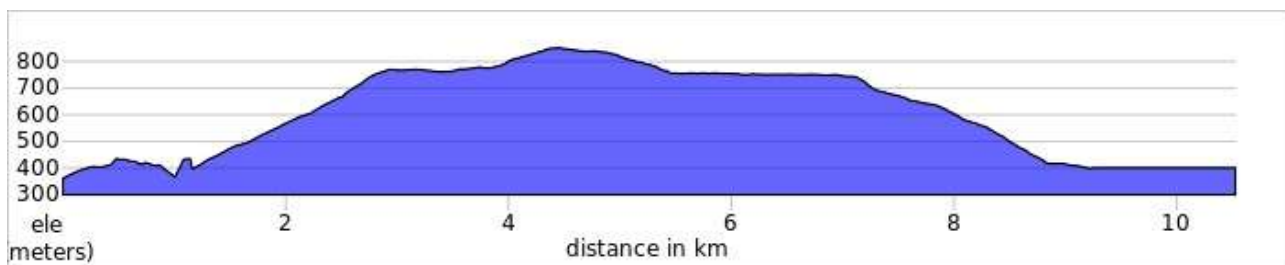
### Pernottamento con colazione a Spoleto.

Durata: 4 ore

Distanza: 10,7 km

Dislivello: + 510m - 483m

Asfaltato: 29 %



## Giorno 6 - La Via di San Francesco: lungo il Sentiero degli Olivi

Dopo la colazione, un breve **trasferimento a Poreta** segna l'inizio dell'ultima tappa: un tratto della **Via di San Francesco**, seguendo il pittoresco **Sentiero degli Olivi**.

Il percorso si snoda tra **uliveti secolari** e piccoli **borghi collinari** come **Eggi** e **Bazzano**, con le loro case in pietra e le viste panoramiche sulla valle. È un cammino che unisce **natura, fede e tradizione** nel cuore dell'Umbria.

Chi desidera un percorso più breve può iniziare da **Bazzano Superiore**, riducendo di circa 3 km la distanza.

Un'ultima giornata perfetta per concludere il vostro **viaggio a piedi in Umbria**, sulle tracce del santo più amato d'Italia.

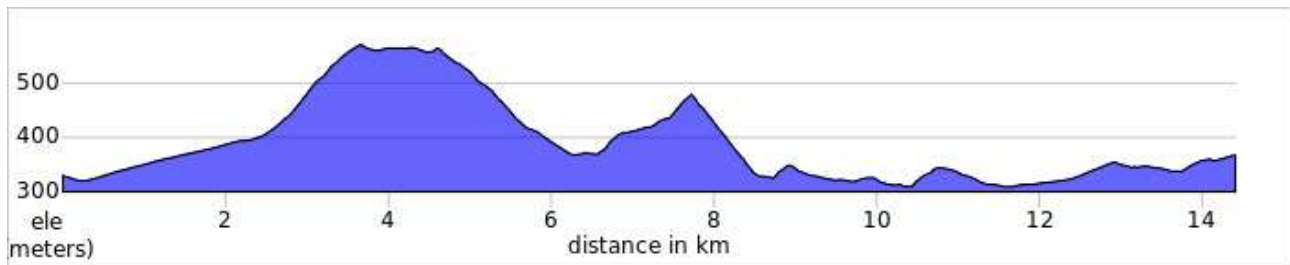
Pernottamento e prima colazione a Spoleto

Dislivello: + 475m - 436m

Durata: 4 ore e 20 minuti

Distanza: 15 km (Poreta villaggio)

Asfaltato: 64 %



## Giorno 7 Fine del tour

Oggi, dopo la prima colazione, fine di questo tour nel tipico paesaggio umbro, fra natura e

**Hotels:** \*\*\* and/or \*\*\*\*

**Prezzi per persona 2026: Prezzo a persona 2026:** a partire da soli €480 p.p.

Vivi un'esperienza indimenticabile a partire da **€480 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:

- 6 notti e prime colazioni
- Trasporto bagagli da Assisi a Spoleto
- Accesso all'App Ride with gps con tracce gps, informazioni sul tour e PDF con gli itinerari
- Assistenza clienti in caso di emergenza
- Briefing sull'itinerario la sera di arrivo presso il Vostro hotel
- Informazioni culturali sul viaggio

### Non incluso nel prezzo:

- Tassa di soggiorno da pagare direttamente in hotel
- Biglietto treno Spello - Spoleto o transfer in macchina
- Tutto quanto non espressamente menzionato sotto "il prezzo include".

**Come arrivare:** Arrivo individuale ad Assisi e partenza da Spoleto



**Ecologico Tours & Meravigliosa Umbria**  
[www.ecologicotours.com](http://www.ecologicotours.com)  
[www.meravigliosaumbria.com](http://www.meravigliosaumbria.com)  
[www.ecologicotours.com](http://www.ecologicotours.com)  
 e-mail [info@meravigliosaumbria.com](mailto:info@meravigliosaumbria.com)  
 tel. (0039) 346 3254167 & (0041) (0) 79 2457505

