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

Un viaggio a piedi di 7 giorni



Tour a piedi in Umbria: Assisi, Spello e Spoleto

Scoprite il cuore verde d'Italia con questo **tour individuale a piedi attraverso alcuni dei paesaggi e delle città storiche più belle dell'Umbria**. Soggiornando principalmente ad **Assisi e Spoleto**, questo viaggio è ideale per chi ama scoprire il territorio a piedi, ma preferisce non cambiare hotel ogni giorno. Belle camminate nella campagna umbra si alternano a borghi medievali, arte, storia e naturalmente all'eccellente cucina locale.

Il viaggio inizia ad **Assisi**, splendidamente adagiata sulle pendici del **Monte Subasio** e conosciuta in tutto il mondo come la città natale di San Francesco e Santa Chiara. Il suo centro storico, straordinariamente ben conservato, è Patrimonio Mondiale UNESCO ed è caratterizzato da stretti vicoli medievali, piazze suggestive, chiese e importanti monumenti. Durante il soggiorno avrete tempo per scoprire la città e per camminare nella tranquilla campagna che la circonda.

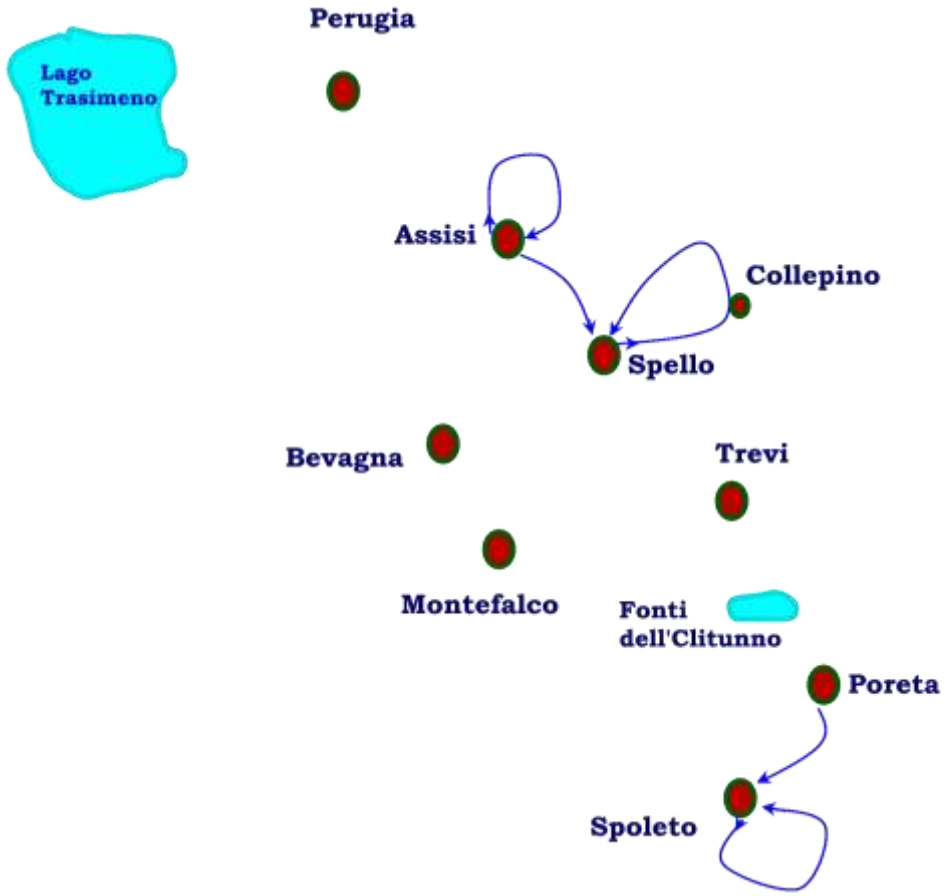
Il paesaggio umbro è parte integrante di questo viaggio. Antichi uliveti ricoprono le colline, i vigneti si estendono nelle vallate e sentieri immersi nei boschi conducono verso piccoli borghi e punti panoramici. Camminando al vostro ritmo, avrete tutto il tempo per apprezzare il paesaggio che cambia lungo il percorso e la tranquillità dell'Umbria rurale.

Uno dei momenti più belli del tour è la **camminata da Assisi a Spello**, seguendo sentieri che attraversano lo splendido paesaggio del Monte Subasio. Spello è uno dei borghi medievali più affascinanti dell'Umbria, conosciuto per le sue testimonianze romane, le case in pietra e gli stretti vicoli decorati con fiori colorati. Prendetevi il tempo per passeggiare nel centro storico prima di proseguire con un breve viaggio in treno verso **Spoleto**.
Spoleto sarà la vostra seconda base, una città affascinante con una lunga storia che risale all'epoca romana. Il centro storico custodisce numerosi tesori artistici e culturali, tra cui il magnifico Duomo di Santa Maria Assunta, testimonianze romane, edifici medievali e interessanti musei. In alto domina la città l'imponente Rocca Albornoziana, mentre il celebre **Ponte delle Torri** è uno dei simboli più riconoscibili di Spoleto.

Da Spoleto un'altra bella camminata conduce verso le colline boscose di **Monteluco**, un luogo considerato sacro fin dall'antichità e successivamente legato alla presenza di eremiti e comunità religiose. Immersi nella tranquillità dei boschi, seguirete antichi sentieri e tratti collegati alla **Via di San Francesco**, godendo di splendide vedute su Spoleto e sulla campagna umbra circostante.
Dopo una giornata di cammino, i centri storici di Assisi e Spoleto offrono numerose occasioni per rilassarsi e scoprire la cucina tradizionale umbra. Piccoli ristoranti e trattorie propongono specialità regionali accompagnate dai vini locali, aggiungendo un altro autentico piacere a questo viaggio nel cuore dell'Umbria.

Grazie alla combinazione di splendide camminate, città storiche, arte, natura ed enogastronomia umbra, questo tour offre un modo piacevole e rilassante per scoprire alcuni dei tesori più belli della regione – **a piedi e al vostro ritmo**.

Il Viaggio in Breve



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 km ai 19 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 58 km e massimo 73 km.

Programma in breve
Giorno 1 Arrivo ad Assisi
Giorno 2 Passeggiata culturale ad Assisi (6,5 km o 9,5 km)
Giorno 3 Camminata su Monte Subasio (17 km o 12 km)
Giorno 4 A Spello a piedi (19 km o 12 km) o un giro ad anello da Spello (14,5 km) e in treno a Spoleto
Giorno 5 Monteluco (12 km)
Giorno 6 Transfer a Poreta ed a piedi a Spoleto (15,5 km)
Giorno 7 Partenza

Il Programma Giornaliero

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.

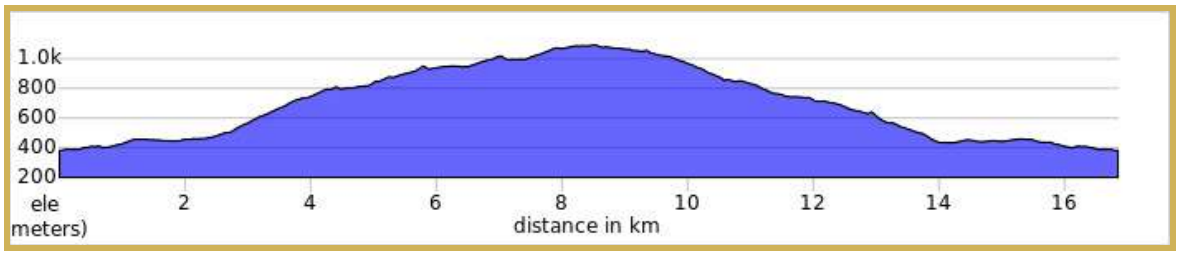
Pernottamento con colazione ad Assisi.

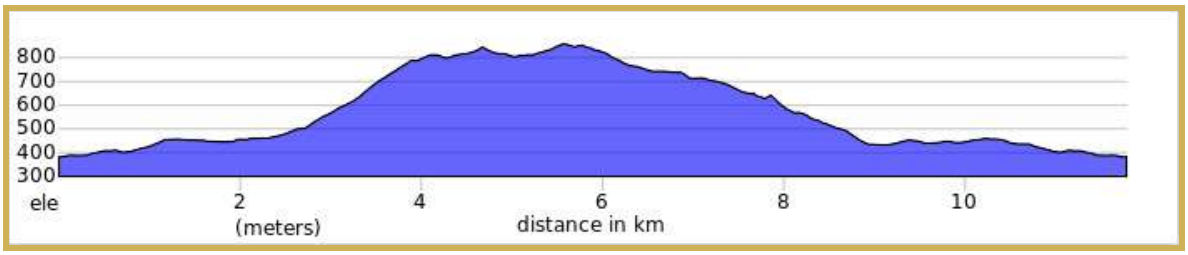
Giorno 2 – Scoprire Assisi: Passeggiata nel centro storico e sentiero di San Francesco
Oggi esplorerete **Assisi**, una delle città medievali più affascinanti d'Italia e patrimonio mondiale UNESCO. L'itinerario tocca i principali luoghi legati a **San Francesco e Santa Chiara**, entrambi nati e morti 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
Distanza: 6,5 km o 9,5 km (Dipende dal punto di partenza)

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.

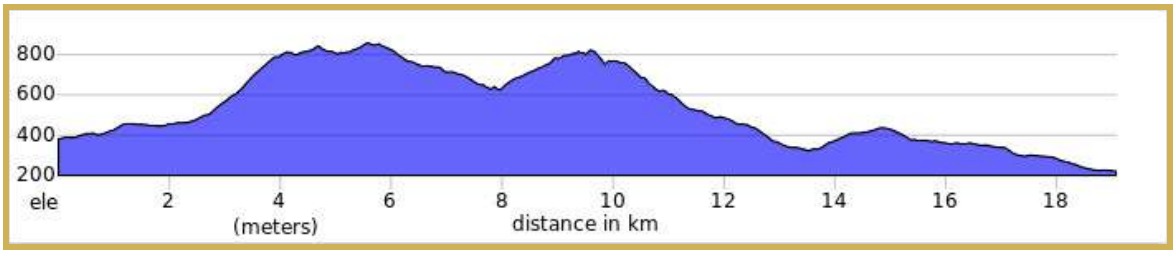
Pernottamento con colazione ad Assisi.
Distanza: 12 km o 17 km
Dislivello: +530m –532m oppure +757m -759m
Asfaltato: 53% o 32%; Non Asfaltato: 47% o 68%



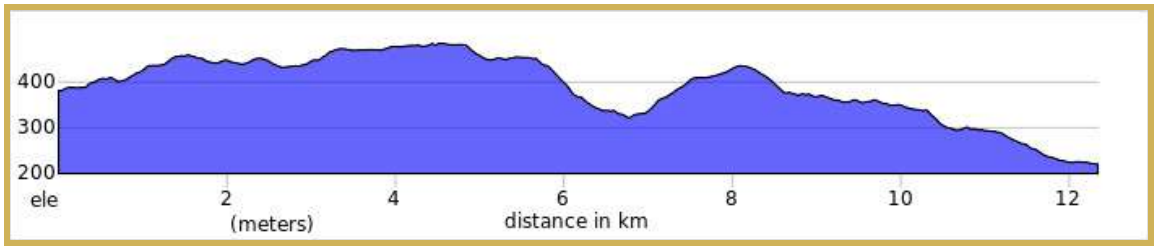


Giorno 4 – Da Assisi a Spello o escursione ad anello da Spello / treno per Spoleto o transfer
Oggi potete scegliere tra **tre splendidi itinerari a piedi tra Assisi e Spello**, da un percorso più impegnativo sul Monte Subasio a una camminata più facile attraverso i caratteristici uliveti umbri.
L'itinerario più lungo conduce da **Assisi a Spello passando per l'Eremo delle Carceri**, salendo nei boschi del **Monte Subasio** per poi scendere tra boschi e uliveti verso Spello. Lungo il percorso potrete godere di splendide vedute sulla Valle Umbra.
Per un'alternativa più facile, scegliete l'itinerario basso da **Assisi a Spello**, che attraversa tranquilli uliveti lungo le pendici meridionali del Monte Subasio. Con meno dislivello, questo piacevole percorso lascia più tempo per scoprire Spello, con le sue porte romane, i vicoli medievali e le caratteristiche stradine decorate con fiori colorati.
La terza possibilità è un **itinerario circolare da Spello a Collepino**, seguendo parte dell'antico Acquedotto Romano attraverso uliveti e vegetazione mediterranea. Il piccolo borgo fortificato di Collepino e le splendide vedute su Spello e sulla Valle Umbra rendono questa camminata particolarmente affascinante.
Qualunque itinerario scegliate, prendetevi il tempo per scoprire il centro storico di **Spello** prima di proseguire verso **Spoleto** in treno, con la vostra auto oppure con un transfer prenotato in anticipo.

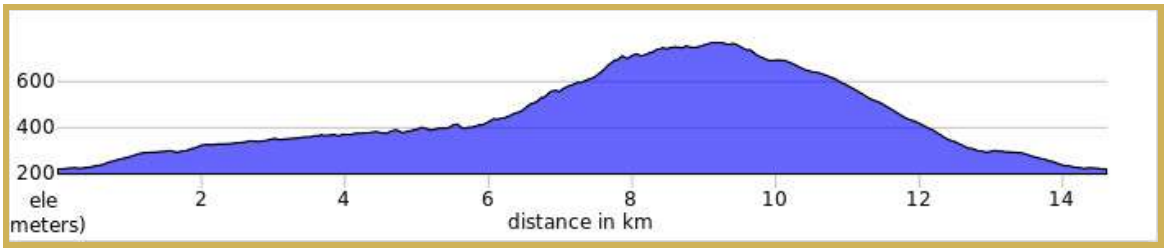
Opzione 1 - Da Assisi a Spello passando per l'Eremo delle Carceri
Pernottamento con colazione a Spoleto.
Dislivello: +786m -949m
Distanza: 19 km
Asfaltato: 39%; Non Asfaltato: 61%



Opzione 2 - Il percorso basso: uliveti e tracce romane
Pernottamento e prima colazione a Spoleto
Dislivello: +242m -405m
Distanza: 12 km
Asfaltato: 46%; Non Asfaltato: 53%



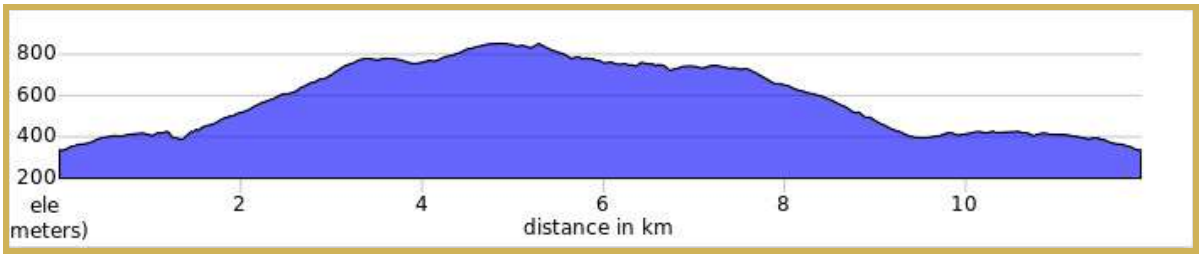
Opzione 3 - Passeggiata ad anello da Spello – Lungo l'acquedotto romano fino a Collepino
Pernottamento con colazione a Spoleto
Distanza: circa 14,5 km
Dislivello: +556m -557m
Asfaltato: 34%; Non Asfaltato: 66%



Al termine della camminata proseguirete da **Spello a Spoleto**. Potrete prendere il treno, proseguire con la vostra auto oppure, se avete prenotato in anticipo il transfer, sarete accompagnati a Spoleto in auto. Spoleto sarà la vostra base per la seconda parte del viaggio. Pernottamento in hotel **** stelle nel centro storico di Spoleto.

Giorno 5 Monteluco
La camminata di oggi vi condurrà a Monteluco. Il nome 'Lucu' (lucus) significa "bosco sacro": infatti, nell'antichità, questa montagna era già considerata un luogo sacro. Dal V secolo, gli eremiti vennero a vivere qui, fra questi boschi, secondo la regola benedettina. Più tardi, anche i francescani costruirono un convento in questo luogo. Il legno di quercia sempreverde è sempre stato molto importante per i paesi limitrofi: infatti queste zone erano protette già nel Medioevo. La fauna locale include istrici, gatti selvatici, volpi, tassi e scoiattoli.

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



Giorno 6 La Via di San Francesco ed il Sentiero degli Ulivi
Oggi, alle 9.00, dopo la prima colazione, avrete un transfer a Poreta e da qui camminerete lungo il Sentiero degli Ulivi. Come indica il nome, procederete principalmente attraverso degli uliveti alle pendici della montagna. Questo tratto combacia con la celebre via di San Francesco, la via di pellegrinaggio che va da La Verna in Toscana fino a Roma. Passerete diversi paesini, per la maggior parte situati su delle colline, come Eggi e Bazzano. Sarà anche possibile accorciare l'itinerario di circa 3 km chiedendo un transfer per Bazzano superiore.

Pernottamento e prima colazione a Spoleto
Dislivello: +477m -424m
Distanza: 15,5 km
Asfaltato: 60%; Non Asfaltato: 40%



Giorno 7 Fine del tour
Oggi, dopo la prima colazione, fine di questo tour nel tipico paesaggio umbro, fra natura e pittoreschi paesini medievali.

Hotel & Prezzi

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

Prezzo a persona a partire da: € 506

Polizza di Cancellazione:

- Fino a 30 giorni prima dell'inizio del viaggio: € 30
- 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

- 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

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'
- Biglietto treno Spello – Spoleto o transfer in macchina

Informazioni di viaggio:

Inizio del tour: Assisi / **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