Meravigliosa Umbria

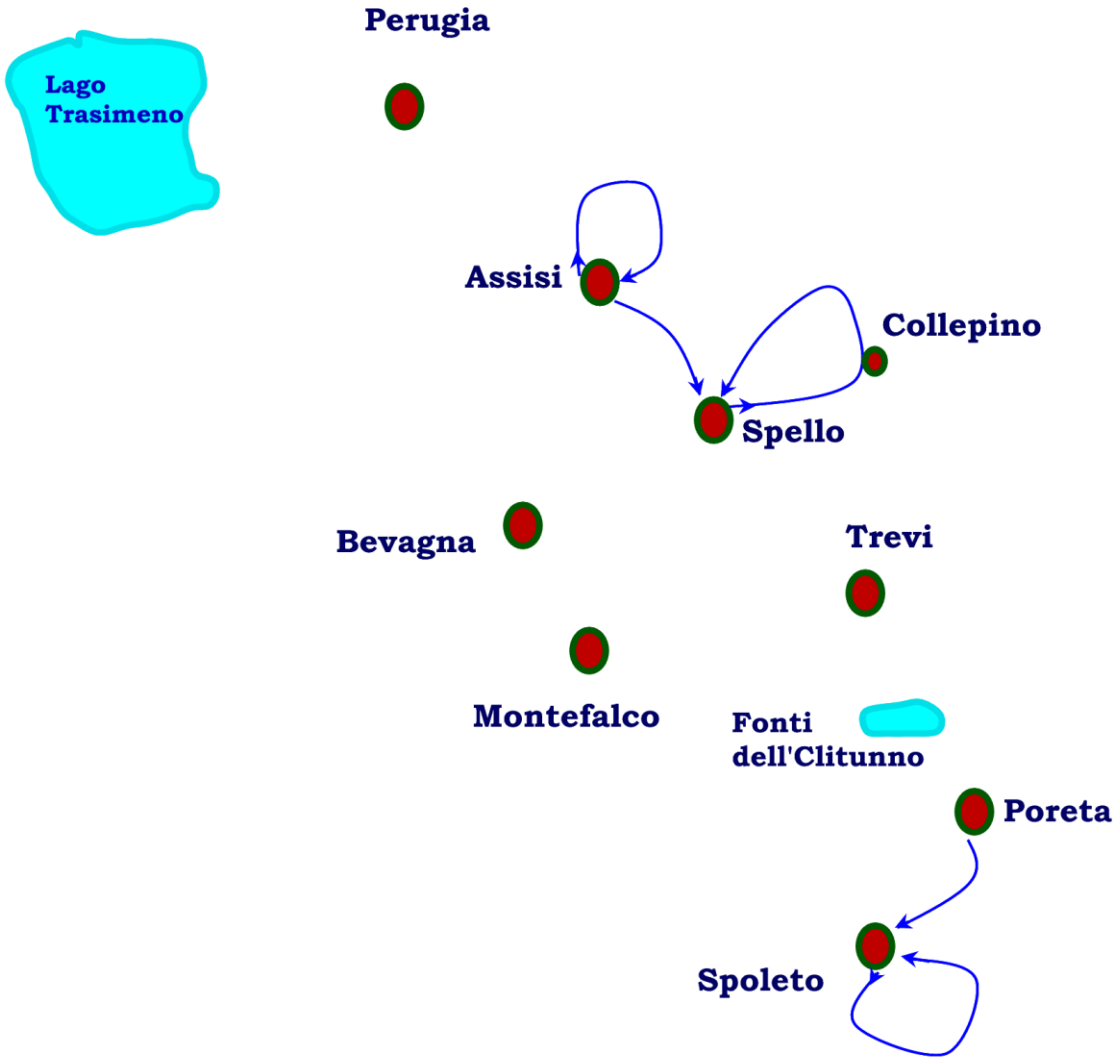
Zwei wunderschöne Städte: Assisi – Spoleto (W 003 UMB)

Eine Wandertour von 7 Tagen

Diese Wanderung ist perfekt für diejenigen, die nicht jeden Tag das Hotel wechseln möchten und für diejenigen, die eine einzigartige Erfahrung in den unberührten Orten Umbriens, einem wunderschönen und gastfreundlichen Land, machen möchten.
Die Reise bietet die richtige Kombination aus Kunst, Natur und echter Gastfreundschaft. Die umbrische Landschaft ist von sanften Hügeln mit Wäldern, Weinbergen und silbergrauen Olivenhainen und fruchtbaren Tälern und kleinen malerischen Dörfern geprägt, die fast immer auf den Hügeln liegen. Diese Tour beginnt in der mittelalterlichen Stadt Assisi, der Pilgerstadt an den Hängen des Monte Subasio. Viele Monumente wurden zu Ehren der Heiligen Franziskus und Klara errichtet. In Assisi machen Sie einen Spaziergang durch das historische Zentrum mit vielen Sehenswürdigkeiten und dann machen Sie eine Wanderung durch die Hügel rund um Assisi. Am vierten Tag verlassen Sie die Stadt und werden Spello zu Fuß erreichen. In der mittelalterlichen Spello besuchen Sie zuerst das historische Zentrum der Stadt und dann nehmen Sie den Zug nach Spoleto. Ihr Hotel ist im Zentrum. In Spoleto gibt es viel zu besuchen: die Kathedrale, ein römisches Haus und natürlich die berühmte Aquädukt-Brücke Ponte delle Torri. Spoleto bietet auch ausgezeichnete Restaurants mit lokalen Spezialitäten. In Spoleto machen Sie

einen schönen Spaziergang durch den heiligen Wald von Monteluco und auf dem Franziskusweg (Via di San Francesco), der einst auch Sentiero degli Ulivi genannt wurde.

Two wonderful Umbrian Towns



Termine:
Individuelle Tour: vom 1. April bis 31. Oktober (exklusiv 04/08-18/08/2024)
Geführte Tour: auf Anfrage

Teilnehmer: mindestens 2 Personen (individuelle Einzelreisende auf Anfrage)

Schwierigkeit: 2/3

Für erfahrene Wanderer. Die Route geht durch eine hügelige Landschaft mit Auf- und Abstiege.
Die täglichen Entfernungen reichen von 11 bis 20 km, durchschnittlich 3 km pro Stunde. Sie wandern auf Bergwanderwege, Waldpfaden und ruhigen Feldwegen. An manchen Tagen können Sie wählen, ob Sie den längsten und anstrengendsten oder den kürzesten und am wenigsten anstrengenden Weg nehmen möchten.

Gesamtlänge:
7-tägige Tour: mindestens 50 km und höchstens 64 km.

Programm 7 Tage:
Tag 1 Anreise nach Assisi
Tag 2 Kulturelle Wanderung in Assisi
Tag 3 Rundwanderung auf den Berg Monte Subasio (16 km oder 12 km)
Tag 4 Zu Fuß nach Spello 17,4 km oder 10,8 km) oder Rundwanderung von Spello nach Collepino (12 km) / mit dem Zug nach Spoleto (
Tag 5 Monteluco (10,7 km)
Tag 6 Transfer nach Poreta oder zu Fuß nach Spoleto (15,8 km)
Tag 7 Abreise

Tägliches Programm 7–Tage / 6-Nächte

Tag 1 Anreise nach Assisi.
Individuelle Anreise nach Ihrem **, *** oder **** Hotel in Assisi. Am ersten Abend werden Sie ein Briefing über die Reise haben.

Übernachtung mit Frühstück in Assisi

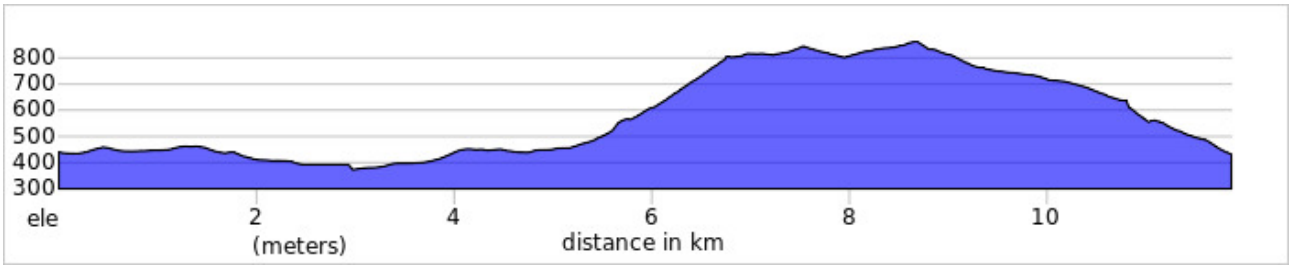
Tag 2: Kulturelle Wanderung in Assisi
Diese Tour "Auf die Entdeckung von Assisi" geht auf den wichtigsten Denkmälern der Stadt: viele sind mit den Heiligen Franz und Klara verbunden, die in Assisi geboren wurden und gelebt haben. Von Ihrem Hotel geht die Route bergauf zum Tor Porta Cappuccini (470m ü.d.M.).
Von hier gehen Sie durch ein Gewirr von engen Gassen und mittelalterlichen Plätzen. Sie passieren eine mittelalterliche Festung (506 m. ü.d.M.), die Basilika von San Francesco, den Tempel von Minerva, die Chiesa Nuova, die Basilika von Santa Chiara und endlich wandern Sie bergab in Richtung des Klosters von San Damiano (310 m. ü.d.M.). Nach dem

Wanderzeit: 3 – 4 ½ Stunden
Abstand etwa 7 km
Asphalt 100%
Übernachtung mit Frühstück in Assisi

Tag 3 Rundwanderung durch den Naturpark von Monte Subasio:
Es handelt sich um eine wunderschöne Wanderung im Schatten der Wälder des Monte Subasio. Von den Toren Porta Cappuccini betritt man den Wald und kann sich entscheiden, zu den Wiesen auf dem Gipfel des Berges zu steigen oder zur Einsiedelei

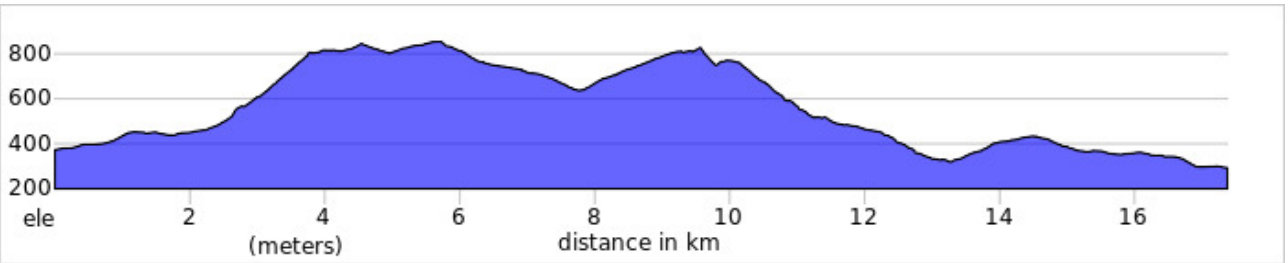
Eremo delle Carceri (830 m ü.d.M.) zu gehen, einem heiligen Ort, an dem sich der heilige Franziskus zum Gebet zurückzog. Über die Alm kann eine extra Schleife gemacht werden. Dann über Wanderwege und stille Landstraßen kehren Sie zurück nach Assisi.

Höhenunterschied: + 544m -544m oder +731 m -744 m
Wanderzeit: 12 km oder 16 km
Länge: 4 oder 5 Stunden
Asphalt 27%



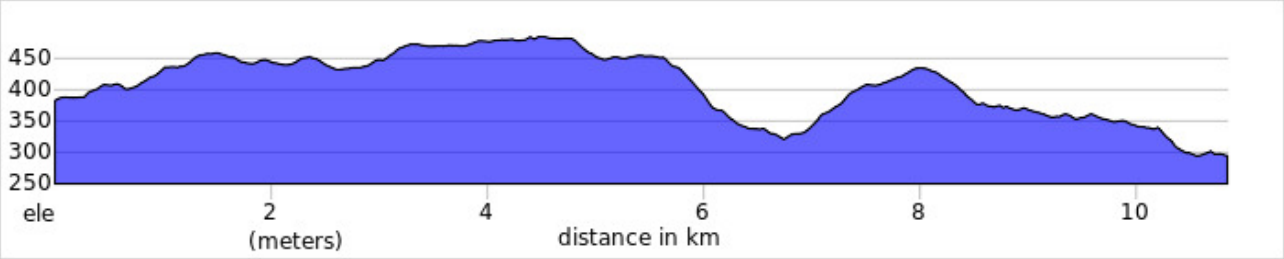
Tag 4: Assisi-Spello oder Rundwanderung nach Collepino / Zug nach Spoleto / Transfer
Es gibt zwei Routen nach Spello: eine längere Strecke bergauf zur Einsiedelei Eremo delle Carceri oder eine kürzere durch Olivenhainen, einer Seite von Monte Subasio entlang. Von Porta Cappuccini führt ein Wanderweg zur Einsiedelei, die 830 Metern ü.d.M. liegt. Das ist wo sich der heilige Franziskus zurückzog, im Wald zu meditieren. Nach dem Tod des Heiligen, wurde ein Kloster hier gebaut: Sie können immer noch die Höhle von San Francesco besuchen. Sie passieren die Quelle „Tre Fontane“ (Drei Brunnen) und die Abtei von S. Benedetto und Sie werden bergab nach Spello wandern: zuerst im Wald und danach durch Olivenhainen.

Übernachtung mit Frühstück in Spoleto
Höhenunterschied: + 788m -870m
Wanderzeit: 6 Stunden
Länge: 17, 4 km
Asphalt 28%



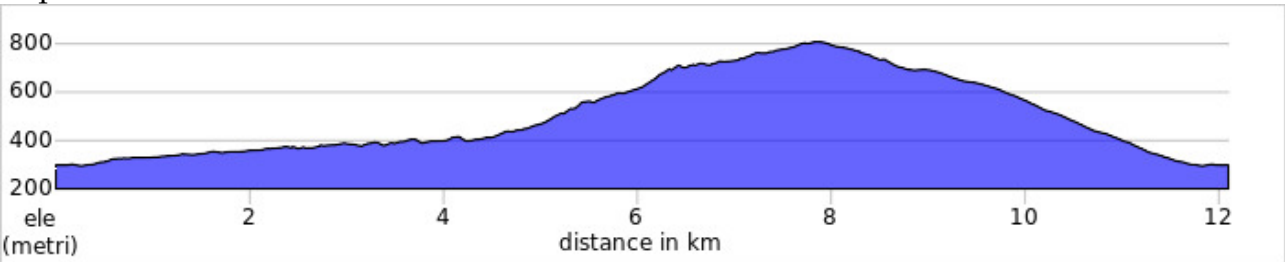
Die kurze Route folgt den Hängen des Mount Subasio und zeichnet sich durch weniger Anstiege aus: es ist jedoch ein wunderschöner Spaziergang durch Olivenhaine mit wunderschönem Panoramablick auf das Tal.
Spello liegt an den Hängen von Monte Subasio. Diese kleine Stadt hat römische Ursprung und es gibt viele Beweise dafür: die Porta Venere und die Porta Consolare, zwei Stadttore und die Ruinen eines römischen Theaters aus den Stadtmauern. Vergessen Sie nicht, die bunten Fresken von Pinturicchio in der Kirche von S. Maria Maggiore zu bewundern.

Höhenunterschied: + 270m - 359m
Wanderzeit: 3 Stunden
Länge: 10,8 km
Asphalt 49%



Wanderung dem Aquädukt entlang, nach Collepino
Sie fahren mit dem Auto oder Zug nach Spello und diese Wanderung beginnt am Stadttor Porta Montanara. Eine schöne Rundwanderung durch Olivenhaine und Wälder, entlang eines antiken römischen Aquädukts nach Collepino, einem kleinen Bergdorf, das vollständig von Mauern umgeben ist. Von hier gehen Sie auf der Monte Subasio und über ruhige Landstraßen und Wanderpfaden wandern Sie zurück nach Spello. Die Vegetation an den Hängen des Monte Subasio ist vielfältig und umfasst Olivenhaine, Besen, Eichen, kleine Eichen, Hainbuchen, Eschen, Ahorn, Buchen und Steineichen. Der Weg des Aquädukts schlängelt sich durch eine wunderschöne Landschaft, die von Weizenfeldern, Olivenhainen und mediterranem Gestrüpp geprägt ist. Sie werden einen schönen Blick auf Spello und die umliegenden Hügel haben.

Übernachtung mit Frühstück in Spoleto
Wanderzeit: 4 Stunden
Länge: ca. 12 km
Höhenunterschied: + 521m – 521m
Asphalt 12%

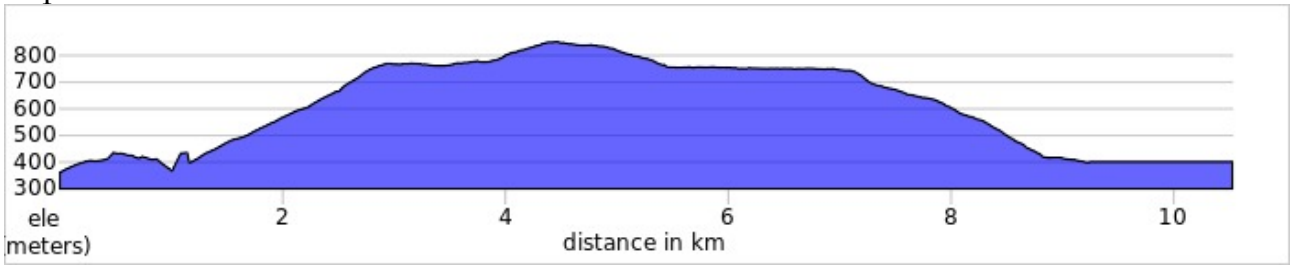


Am Ende des Tages, können Sie den Zug nach Spoleto nehmen; wenn Sie ein Transfer reserviert hat, werden Sie nach Spoleto mit einem Auto fahren. Sie übernachten in ein *** oder **** hotel im Zentrum der Stadt

Tag 5: Monteluco
Ihre Wanderung von heute führt Sie zum Monte Luco. Der Name 'Lucu' (lucus) bedeutet 'heilige Wälder, das heißt, dass der Berg in alten Zeiten als heiliger Ort betrachtet wurde. Ab dem 5. Jahrhundert lebten die Einsiedler unter den Benediktinern auf dem Berg. Später bauten die Franziskaner hier auch ein Kloster. Das immergrüne Eichenholz war immer

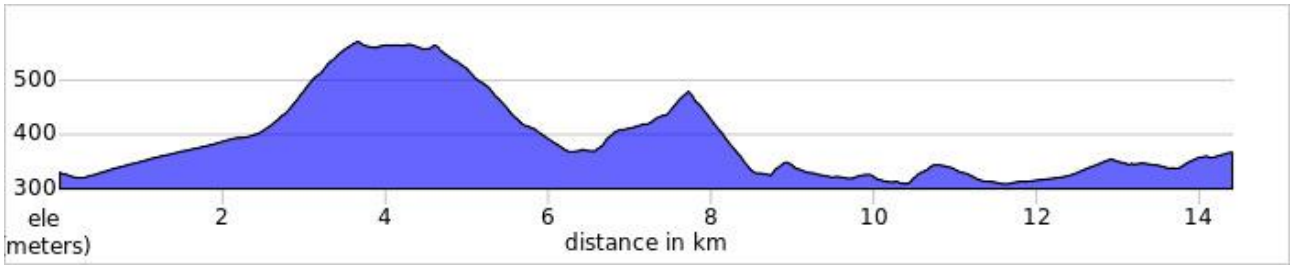
sehr wichtig für die Stadt und war daher bereits im Mittelalter ein Naturschutzgebiet. Im Eichenwald, der immer grün ist, leben der Stachelschwein, die Wildkatze, die Eichhörnchen und der Dachse.

Übernachtung mit Frühstück in Spoleto
Höhenunterschied: + 510m -483m
Wanderzeit: 4 Stunden
Länge: 10,7 km
Asphalt: 29%



Tag 6: Der Franziskusweg
Heute nach dem Frühstück haben Sie einen Transfer um 9 Uhr, der Sie nach Poreta führen wird; von hier wandern Sie auf einem Olivenhainweg „Sentiero degli Olivi". Wie der Name schon sagt, wandern Sie meist durch Olivenhaine an den Hängen der Berge. Es ist auch eine Strecke der berühmten Via di San Francesco, dem Pilgerweg, der von La Verna in der Toskana nach Rom führt. Sie werden zahlreichen Dörfer passieren, die meist auf Hügeln liegen, wie Eggi und Bazzano. Es ist auch möglich, die Reiseroute um ca. 3 km zu verkürzen (dafür ist es einen Transfer nach Bazzano Superiore notwendig).

Übernachtung mit Frühstück in Spoleto
Höhenunterschied: + 475m -436m
Wanderzeit: 4 Stunden 20 Minuten
Länge: 15 km (Dorf von Poreta)
Asphalt: 64%



Tag 7: Ende der Reise nach dem Frühstück
Heute, nach dem Frühstück, Ende dieser Tour in der typisch umbrischen Landschaft, zwischen Natur und malerischen mittelalterlichen Dörfern.

Standaard hotels:

Assisi:
** oder *** stern

Spoleto:
*** oder **** stern

Superior hotels:
Assisi:
*** oder **** stern

Spoleto:
**** stern

Preise pro Person 2024:

Hotel Standard, Hotel Da Angelo * Assisi**	**Preis in Euro**
Im Doppelzimmer	432
Im Einzelzimmer	573
Zuschlag individuelle Einzelreisende	638
3. Person im Dreibettzimmer	225
Zuschlag Spoleto Festival 28/06-14/07	57
Zuschlag Halbpension	138
Hotel Standard, Hotel la Terrazza * Assisi**	
Im Doppelzimmer	512
Im Einzelzimmer	688
Zuschlag individuelle Einzelreisende	753
3. Person im Dreibettzimmer	280
Zuschlag Spoleto Festival 28/06-14/07	57
Zuschlag Halbpension	155
Hotel Kat. Superior	
Im Doppelzimmer	630
Im Einzelzimmer	1.020
Zuschlag individuelle Einzelreisende	1.085
Transfer von Spello nach Spoleto um das Auto abzuholen (am Ort zu bezahlen)	60
Rabatt ohne Gepäcktransport	30

Leistungen:

- 6 Nächte mit Frühstück
- Gepäcktransport von Assisi nach Spoleto
- Route-Informationen (auf Englisch, Italienisch oder Niederländisch) und Karten
- GPS Dates kostenlos zur Verfügung, auf Anfrage

- Kundenservice-Hotline
- Briefing über die Route am Anreisetag in Ihrem Hotel
- Kulturelle Auskünfte über die Route

Der Preis enthält nicht:

- Kurtaxe, direkt in den Hotels zu bezahlen (
- Zugticket nach Spoleto
- Alles was nicht unter "Leistungen" spezifiziert wird

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