

Zwei wunderschöne Städte: Assisi – Spoleto (W003UMB)

Eine Wandertour von 7 Tagen



Diese Wanderreise in Umbrien ist ideal für alle, die nicht jeden Tag das Hotel wechseln möchten. Sie vereint Kunst, Natur und herzliche umbrische Gastfreundschaft in perfekter Balance.

Die sanften Hügel Umbriens sind bedeckt mit Weinbergen, silbrig-grünen Olivenhainen und dichten Wäldern, durchzogen von bunten Tälern und malerischen mittelalterlichen Dörfern auf den Hügelkuppen.

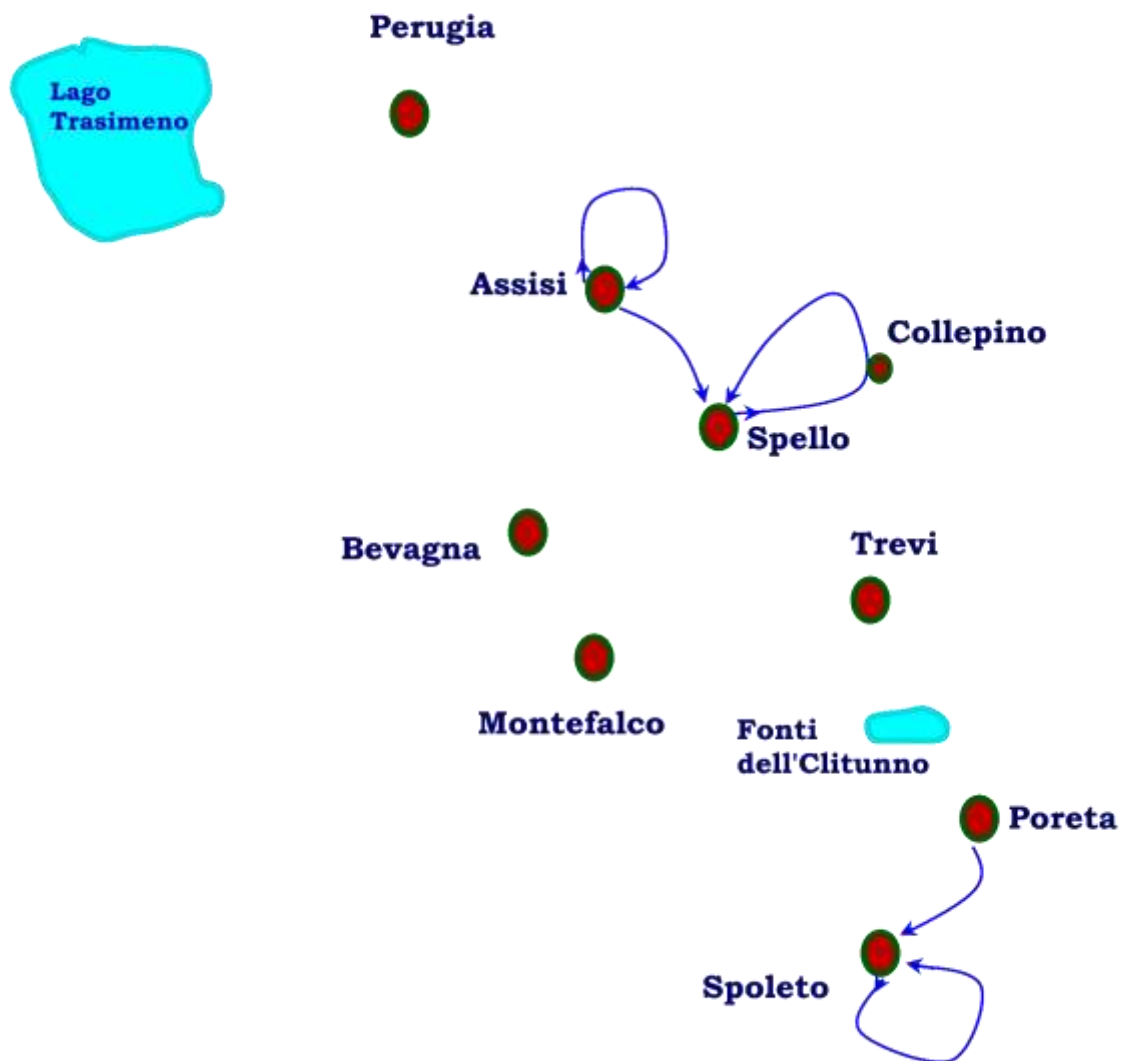
Die Tour beginnt in **Assisi**, der berühmten mittelalterlichen Stadt am Monte Subasio, die eng mit dem Leben des heiligen Franziskus und der heiligen Klara verbunden ist. Hier unternehmen Sie einen Rundgang durch die Altstadt und eine herrliche Wanderung in den Hügeln rund um Assisi.

Am vierten Tag wandern Sie von Assisi in das reizvolle **Städtchen Spello**. Nach einem Besuch der Altstadt fahren Sie mit dem Zug weiter nach **Spoleto**, wo Ihr Hotel im historischen Zentrum liegt.

Spoleto bietet zahlreiche kulturelle Highlights: den imposanten Dom, römische Überreste, interessante Museen und das eindrucksvolle Aquädukt **Ponte delle Torri**. Genießen Sie lokale Spezialitäten in den ausgezeichneten Restaurants der Stadt. Von Spoleto aus

wandern Sie im heiligen Wald von Monteluco und entlang des alten Franziskuswegs (Via degli Olivi).

Two wonderful Umbrian Towns



Termine:

Individuelle Tour: vom 1. April bis 31. Oktober (exklusiv 09/08 - 23/08/2026)

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 Abstiegen.

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 und zu Fuß nach Spoleto (15,8 km)

Tag 7 Abreise

Tägliches Programm 7-Tage / 6-Nächte**Tag 1 – Ankunft in Assisi**

Individuelle Anreise zu Ihrem komfortablen *** oder **** Hotel in **Assisi**, dem spirituellen Herzen Umbriens. Die malerische Stadt auf einem Hügel, umgeben von Olivenhainen und mit Blick auf das umbrische Tal, ist der ideale Ausgangspunkt für Ihre Wanderreise. Am Abend findet eine Begrüßung und Einführung in das Programm statt. Sie haben Gelegenheit, Ihre Wanderetappen und Sehenswürdigkeiten zu besprechen. Danach empfehlen wir ein Abendessen in einem der gemütlichen Restaurants von Assisi.

Übernachtung mit Frühstück in Assisi.**Tag 2 – Stadtspaziergang durch Assisi: Auf den Spuren des heiligen Franziskus**

Heute entdecken Sie **Assisi**, eine der eindrucksvollsten mittelalterlichen Städte Italiens und UNESCO-Welterbe. Auf dieser Stadtwanderung besuchen Sie die wichtigsten Sehenswürdigkeiten, die mit **Franz von Assisi und Klara von Assisi** verbunden sind. Vom Hotel steigen Sie hinauf zum **Porta Cappuccini** (470 m ü.d.M.) und schlendern durch enge Gassen und historische Plätze. Unterwegs passieren Sie die **Rocca Maggiore** (506 m ü.d.M.) mit herrlichem Blick über die umliegende Landschaft.

Danach geht es hinunter zur berühmten **Basilika des heiligen Franziskus**, mit den weltberühmten Fresken von Giotto. Anschließend besuchen Sie den **Tempel der Minerva**, die **Chiesa Nuova** und die **Basilika der heiligen Klara**. Die Etappe endet am stillen **Kloster San Damiano** (310 m ü.d.M.), wo Franziskus seine göttliche Berufung empfing.

Wanderzeit: 3 – 4 ½ Stunden

Abstand etwa 7 km

Asphalt 100%

Übernachtung mit Frühstück in Assisi

Tag 3 – Rundwanderung auf dem Monte Subasio: Wälder und Wiesen über Assisi

Heute wandern Sie im **Naturpark Monte Subasio**, einer stillen Landschaft aus Eichenwäldern, Bergweiden und herrlichen Aussichtspunkten oberhalb von Assisi. Vom **Porta Cappuccini**-Tor aus führt ein schöner Weg durch den Wald. Sie können wählen, ob Sie weiter zu den Almwiesen auf dem Bergrücken steigen oder zur **Eremo delle Carceri** (830 m ü.d.M.), einem der heiligsten Orte Umbriens.

Hier zogen sich **Franz von Assisi** und seine Gefährten einst zur Meditation zurück. Nach seinem Tod wurde an dieser Stelle ein Kloster errichtet, das bis heute die Höhle des Heiligen bewahrt. Der Rückweg führt über stille Pfade und Landstraßen durch Wälder und Olivenhaine zurück nach Assisi.

Die **längere Route** enthält eine zusätzliche Schleife auf dem **Monte Subasio** mit weiten Ausblicken über das umbrische Tal.

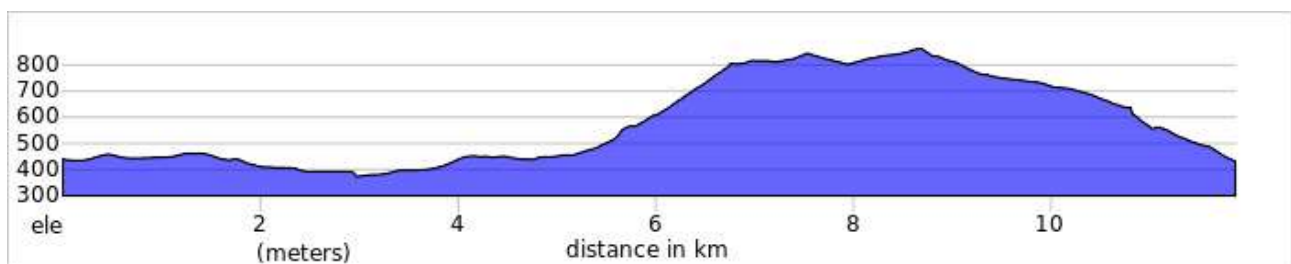
Übernachtung mit Frühstück in Assisi.

Höhenunterschied: + 544m -544m oder +731 m -744 m

Wanderzeit: 12 km oder 16 km

Länge: 4 oder 5 Stunden

Asphalt 27%



Tag 4 – Von Assisi nach Spello oder Rundwanderung ab Spello / Zug nach Spoleto / Transfer

Heute verlassen Sie Assisi und wandern nach **Spello**, einer zauberhaften mittelalterlichen Stadt, berühmt für ihre blumengeschmückten Gassen und Häuser aus rosafarbenem Stein. Es gibt zwei Varianten:

- Eine **längere, anspruchsvollere Route** über die **Eremo delle Carceri** und die Wälder des Monte Subasio;
- Oder eine **kürzere Route**, die auf Pfaden durch Olivenhaine an den Südhängen des Berges verläuft.

Die lange Strecke ist abwechslungsreicher mit mehr Auf- und Abstiegen. Vom Porta Cappuccini führt ein Weg erneut zur Einsiedelei (830 m ü.d.M.), vorbei an der Quelle **Tre Fontane** und der **Abtei San Benedetto**. Anschließend geht es bergab durch Wälder und Olivenhaine hinunter nach **Spello**.

In **Spello** bleibt Zeit für einen Spaziergang durch die historische Altstadt, bevor Sie mit dem **Zug oder Transfer nach Spoleto** weiterreisen.

Übernachtung mit Frühstück in Spoleto.

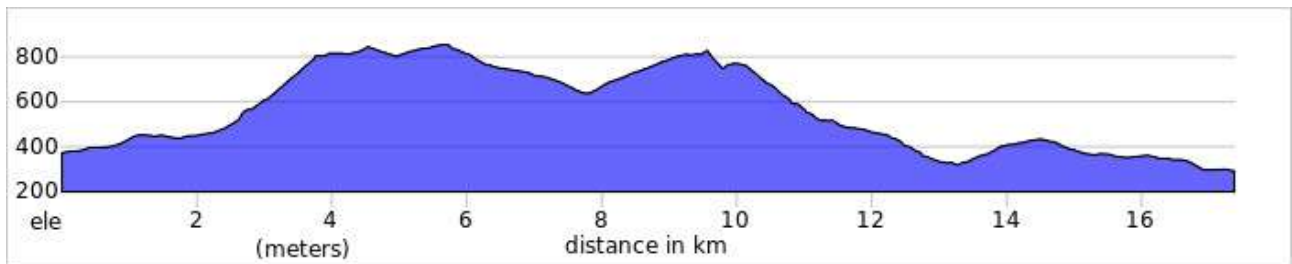
Übernachtung mit Frühstück in Spoleto

Höhenunterschied: + 788m -870m

Wanderzeit: 6 Stunden

Länge: 17,4 km

Asphalt 28%



Die untere Route: Olivenhaine und römisches Erbe

Die **untere Route von Assisi nach Spello** verläuft an den sanften Südhängen des **Monte Subasio** und bietet herrliche Ausblicke auf das umbrische Tal. Diese Variante ist weniger steil als die obere Route, führt aber durch wunderschöne Olivenhaine und mediterrane Landschaften mit einer einzigartigen Ruhe.

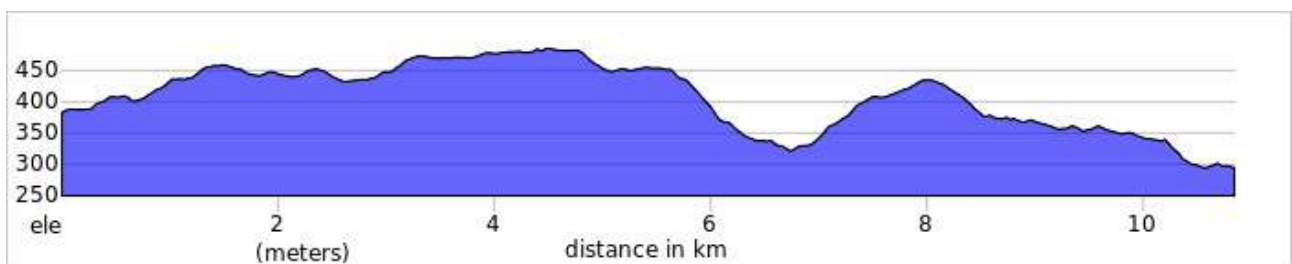
Je näher Sie **Spello** kommen, desto beeindruckender erscheint das mittelalterliche Städtchen an den Hängen des Subasio. Spello hat **römische Ursprünge**, erkennbar an den antiken Toren **Porta Venere** und **Porta Consolare** sowie den Überresten eines römischen Theaters außerhalb der Stadtmauern. Besonders sehenswert sind die farbenprächtigen Fresken von **Pinturicchio** in der **Kirche Santa Maria Maggiore**.

Höhenunterschied: + 270m - 359m

Wanderzeit: 3 Stunden

Länge: 10,8 km

Asphalt 49%



Rundwanderung ab Spello – Entlang des römischen Aquädukts nach Collepino

Heute erwartet Sie eine herrliche **Rundwanderung ab Spello**, die Sie durch Olivenhaine und Wälder führt. Der Weg folgt dem Verlauf eines alten **römischen Aquädukts**, das sich durch eine malerische Landschaft aus Terrassenfeldern, Olivenbäumen und mediterraner Vegetation schlängelt.

Sie erreichen das kleine Bergdorf **Collepino**, ein befestigtes, mittelalterliches Juwel mit engen Gassen und atemberaubender Aussicht. Danach steigen Sie etwas höher hinauf,

bevor Sie auf ruhigen Wegen und Naturstraßen durch die abwechslungsreiche Vegetation des **Monte Subasio** zurück nach Spello wandern.
Diese Etappe vereint Natur, Geschichte und Kultur und zeigt die ganze Schönheit von **Spello** und seiner Umgebung.

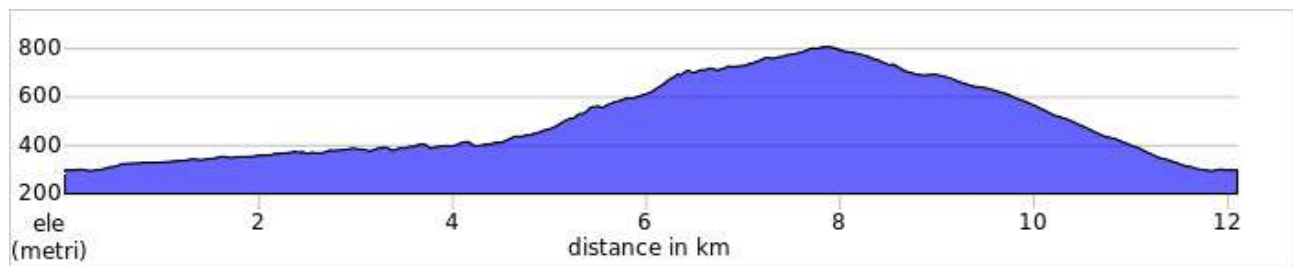
Übernachtung mit Frühstück in Spoleto

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 **** hotel im Zentrum der Stadt

Tag 5 - Wanderung auf den Monteluco: der heilige Wald von Spoleto

Heute wandern Sie auf den **heiligen Berg Monteluco**, der über Spoleto thront. Der Name *Lucu* (vom lateinischen *lucus*, „heiliger Wald“) verrät, dass dieser Ort schon in der Antike als **heiliger Ort** galt.

Seit dem 5. Jahrhundert lebten hier **Einsiedler nach der Benediktinerregel**, umgeben von immergrünen Eichen und tiefer Stille. Später gründeten auch die **Franziskaner** ein Kloster auf dem Monteluco, das noch heute ein Ort des Gebets und der Ruhe ist.

Der **Weg durch den Monteluco-Wald** führt durch geschützte Natur, wo **Stachelschweine, Füchse, Dachse, Wildkatzen** und **Eichhörnchen** leben. Von den Aussichtspunkten genießen Sie herrliche Panoramen über das **Spoleto-Tal**.

Eine besinnliche Wanderung inmitten von Natur und Geschichte - ein echtes Highlight jeder Umbrienreise

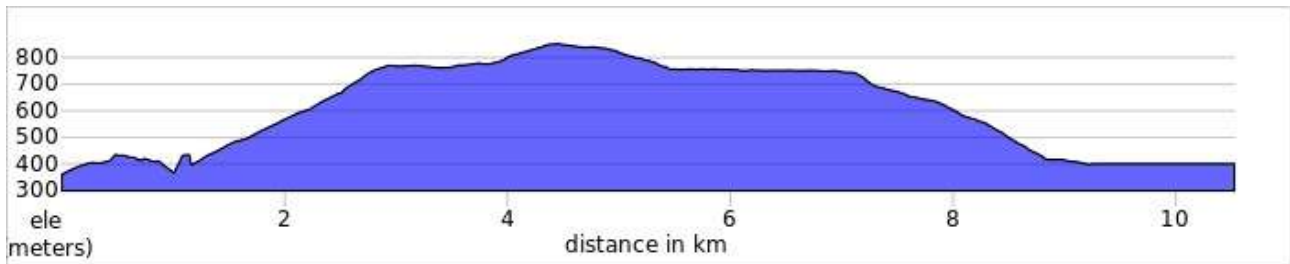
Übernachtung mit Frühstück in Spoleto.

Höhenunterschied: + 510m -483m

Wanderzeit: 4 Stunden

Länge: 10,7 km

Asphalt: 29%



Tag 6 – Der Franziskusweg: auf dem Olivenpfad

Nach dem Frühstück bringt Sie ein kurzer **Transfer nach Poreta**, wo Ihre letzte Wanderung beginnt – ein Abschnitt des berühmten **Franziskuswegs (Via di Francesco)** entlang des malerischen **Olivenpfads (Sentiero degli Olivi)**.

Der Weg führt durch sanfte **Olivenhaine**, vorbei an alten **Bergdörfern** wie **Eggi** und **Bazzano**, die mit ihren Steinhäusern und engen Gassen den Charme vergangener Zeiten bewahren.

Wer es gemütlicher angehen möchte, kann die Tour in **Bazzano Superiore** beginnen und so etwa 3 km sparen.

Der **Olivenpfad** ist ein idealer Abschluss dieser Reise – eine Wanderung voller **Natur, Stille und Spiritualität**, auf den Spuren des heiligen Franziskus.

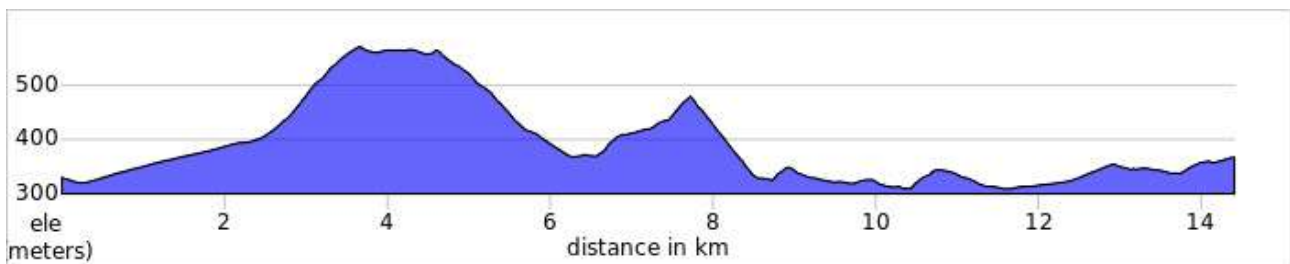
Übernachtung mit Frühstück in Spoleto

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.

Hotels: ***- und ****-Hotels oder ****

Preise pro Person 2026: ab nur € 480 p.P.

Erleben Sie eine unvergessliche Reise schon ab € 480 **pro Person**, basierend auf Doppel- oder Zweibettzimmern in komfortablen Standardhotels.

Bereit für Ihre Reise? Fordern Sie jetzt Ihr **persönliches Preisangebot** an – wir stellen Ihnen gerne ein individuelles Paket zusammen!

Leistungen:

- 6 Nächte mit Frühstück
- Gepäcktransport von Assisi nach Spoleto
- Route-Informationen (auf Englisch, Italienisch oder Niederländisch)
- PDF mit Wegbeschreibungen und Karten auf Anfrage in Englisch
- Zugang zum App Ride with GPS mit GPS-Dates und Tourinformation in Englisch
- 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

Reiseinformationen: Individuelle Anreise in Spello und Abreise von Spoleto



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

