Zwei wunderschöne Städte: Assisi – Spoleto (W003UMB)

Eine Wandertour von 7 Tagen



Wanderreise in Umbrien: Assisi, Spello und Spoleto

Entdecken Sie das grüne Herz Italiens auf dieser **individuellen Wanderreise durch einige der schönsten Landschaften und historischen Städte Umbriens**. Sie übernachten hauptsächlich in **Assisi und Spoleto**. Dadurch eignet sich diese Reise besonders für Wanderer, die gerne viel entdecken, aber nicht jeden Tag das Hotel wechseln möchten. Landschaftlich reizvolle Wanderungen durch die umbrische Natur verbinden sich mit mittelalterlichen Städten, Kunst, Geschichte und der ausgezeichneten regionalen Küche.

Ihre Reise beginnt in **Assisi**, wunderschön an den Hängen des **Monte Subasio** gelegen und weltweit als Geburtsort des heiligen Franziskus und der heiligen Klara bekannt. Das außergewöhnlich gut erhaltene historische Zentrum gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe. Enge mittelalterliche Gassen, stimmungsvolle Plätze, Kirchen und eindrucksvolle Bauwerke prägen das Stadtbild. Während Ihres Aufenthalts haben Sie genügend Zeit, Assisi zu entdecken und durch die friedliche Landschaft rund um die Stadt zu wandern.

Die umbrische Landschaft ist ein wesentlicher Bestandteil dieser Reise. Jahrhundertealte Olivenhaine bedecken die Hänge, Weinberge erstrecken sich über die Täler und bewaldete Wege führen zu kleinen Dörfern und herrlichen Aussichtspunkten. Da Sie in Ihrem eigenen Tempo

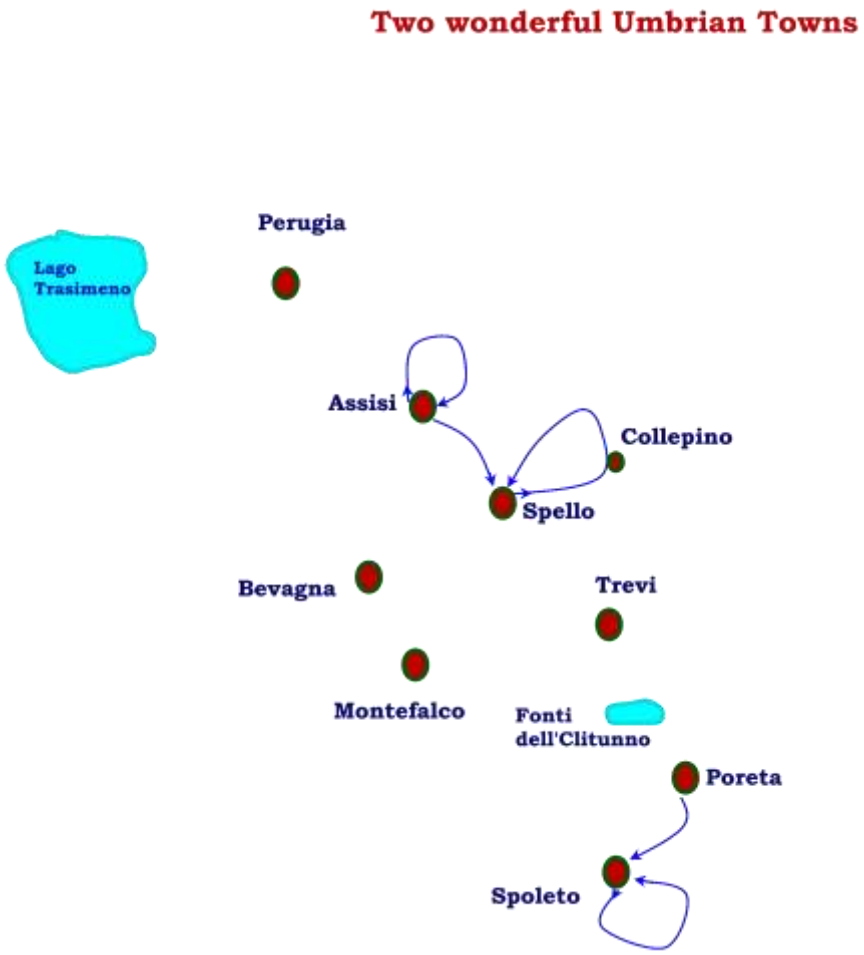
wandern, bleibt viel Zeit, die abwechslungsreiche Landschaft und die Ruhe des ländlichen Umbriens zu genießen.

Einer der Höhepunkte der Reise ist die **Wanderung von Assisi nach Spello** auf Wegen durch die wunderschöne Landschaft des Monte Subasio. Spello zählt zu den charmantesten mittelalterlichen Orten Umbriens und ist bekannt für seine römischen Überreste, Natursteinhäuser und engen, mit farbenfrohen Blumen geschmückten Gassen. Nehmen Sie sich Zeit für einen Spaziergang durch das historische Zentrum, bevor Sie mit einer kurzen Zugfahrt nach **Spoleto** weiterreisen.

Spoleto ist Ihr zweiter Standort, eine faszinierende Stadt mit einer langen Geschichte, die bis in die Römerzeit zurückreicht. Das historische Zentrum ist reich an kulturellen Schätzen, darunter der prächtige Dom Santa Maria Assunta, römische Überreste, mittelalterliche Gebäude und interessante Museen. Hoch über der Stadt erhebt sich die imposante Rocca Albornoziana, während die berühmte **Ponte delle Torri** zu den bekanntesten Wahrzeichen Spoletos gehört.
Von Spoleto führt eine weitere schöne Wanderung in die bewaldeten Hügel des **Monteluco**, der bereits in der Antike als heiliger Ort galt und später eng mit Einsiedlern und religiösen Gemeinschaften verbunden war. Umgeben von stillen Wäldern folgen Sie historischen Wegen und Abschnitten, die mit dem **Franziskusweg** verbunden sind. Unterwegs genießen Sie herrliche Ausblicke auf Spoleto und die umliegende umbrische Landschaft.

Nach einem Wandertag bieten die historischen Zentren von Assisi und Spoleto zahlreiche Möglichkeiten, sich zu entspannen und die traditionelle umbrische Küche kennenzulernen. Kleine Restaurants und Trattorien servieren regionale Spezialitäten und lokale Weine und machen die kulinarische Seite Umbriens zu einem weiteren schönen Bestandteil dieser Reise.
Mit ihrer Kombination aus abwechslungsreichen Wanderungen, historischen Städten, Kunst, Natur und umbrischer Küche bietet diese Reise eine entspannte Möglichkeit, einige der größten Schätze der Region zu entdecken – **zu Fuß und in Ihrem eigenen Tempo**.

Die Reise in Kürze



Termine: ***Individuelle Tour:*** vom 1. April bis 31. Oktober (exklusiv 08/08 - 22/08/2027)

Geführte Tour: auf Anfrage mit mindestens 4 personen

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 km bis 19 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: mindestens 58 km und höchstens 73 km.

Programm 7 Tage
Tag 1 Anreise nach Assisi
Tag 2 Kulturelle Wanderung in Assisi (6,5 km oder 9,5 km)
Tag 3 Rundwanderung auf den Berg Monte Subasio (17 km oder 12 km)
Tag 4 Zu Fuß nach Spello (19 km oder 12 km) oder Rundwanderung von Spello nach Collepino (14,5 km) mit dem Zug nach Spoleto
Tag 5 Monteluco (12 km)
Tag 6 Transfer nach Poreta und zu Fuß nach Spoleto (15,5 km)
Tag 7 Abreise

Das Tagesprogramm

Tägliches Programm 7–Tage / 6-Nächte

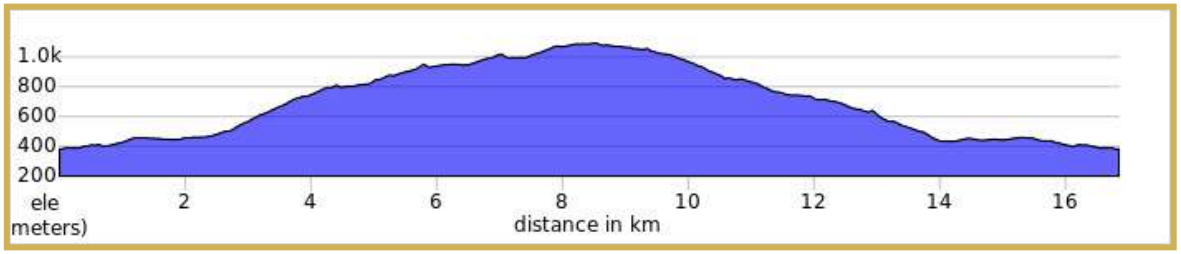
Tag 1 – Ankunft in Assisi
Individuelle Anreise zu Ihrem komfortablen *** oder **** Hotel in **Assisi**, dem spirituellen Herzen Umbriens. Die malerische Stadt auf einem Hügel, umgeben von Olivenhainen und mit Blick auf das umbrische Tal, ist der ideale Ausgangspunkt für Ihre Wanderreise. Am Abend findet 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.

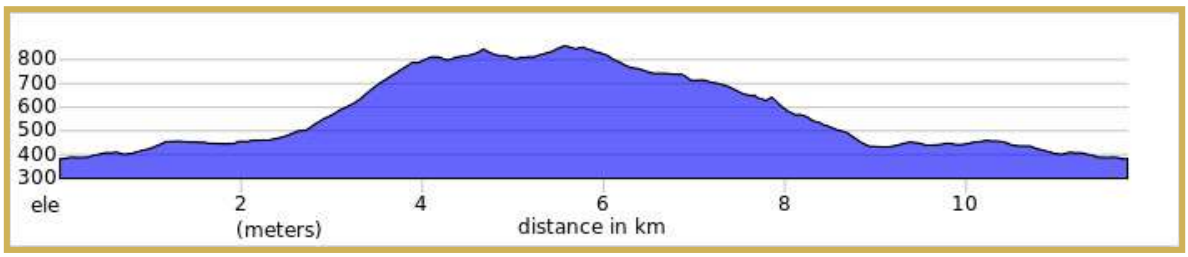
Wanderzeit: 3 – 4 ½ Stunden
Distanz: Zwischen 6,5 km und 9,5 km (abhängig vom Startpunkt)
Übernachtung mit Frühstück in Assisi

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: +530m –532m oder +757m -759m
Wanderzeit: 12 km oder 17 km
Asphaltiert: 53% oder 32%; Unbefestigt: 47% oder 68%

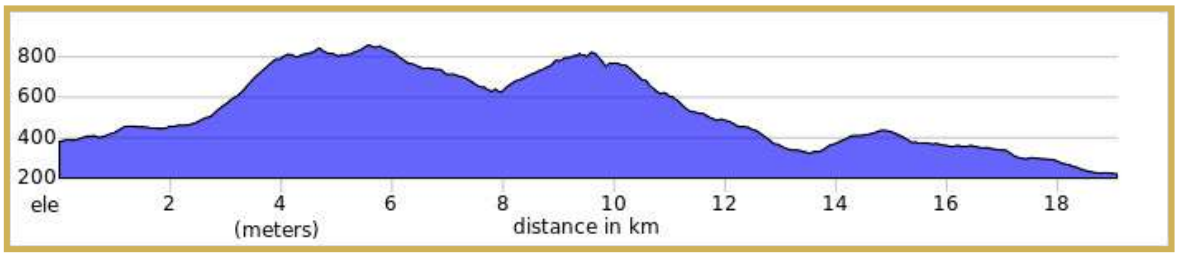


E-mail: info@meravigliosaumbria.com & info@ecologicotours.com Tel. (0039) 346 3254167 & (0041) (0) 79 2457505

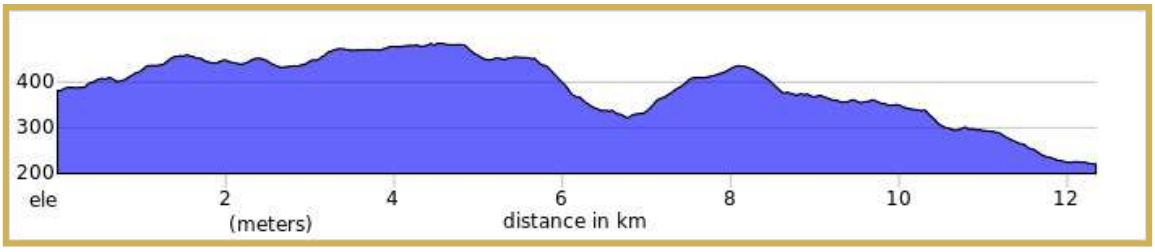


Tag 4 – Von Assisi nach Spello oder Rundwanderung ab Spello / Zug nach Spoleto / Transfer
Heute können Sie zwischen **drei schönen Wanderungen rund um Assisi und Spello** wählen – von einer anspruchsvolleren Tour über den Monte Subasio bis zu einer leichteren Wanderung durch die charakteristischen umbrischen Olivenhaine.
Die längere Route führt von **Assisi nach Spello über die Eremo delle Carceri**. Sie steigen zunächst in die Wälder des **Monte Subasio** hinauf und wandern anschließend durch Wald und Olivenhaine hinunter nach Spello. Unterwegs genießen Sie herrliche Ausblicke über das Valle Umbra.
Als leichtere Alternative können Sie die tiefe gelegene Route von **Assisi nach Spello** wählen, die durch ruhige Olivenhaine entlang der südlichen Hänge des Monte Subasio führt. Mit weniger Höhenmetern bleibt auf dieser landschaftlich reizvollen Wanderung mehr Zeit, Spello mit seinen römischen Stadttoren, mittelalterlichen Gassen und blumengeschmückten Straßen zu entdecken.
Die dritte Möglichkeit ist eine **Rundwanderung von Spello nach Collepino**, die teilweise dem antiken römischen Aquädukt durch Olivenhaine und mediterrane Vegetation folgt. Das kleine befestigte Dorf Collepino und die weiten Ausblicke auf Spello und das Valle Umbra machen diese Wanderung besonders reizvoll.
Für welche Route Sie sich auch entscheiden, nehmen Sie sich Zeit, das historische Zentrum von **Spello** zu entdecken, bevor Sie mit dem Zug, dem eigenen Auto oder einem vorab gebuchten Transfer nach **Spoleto** weiterfahren.

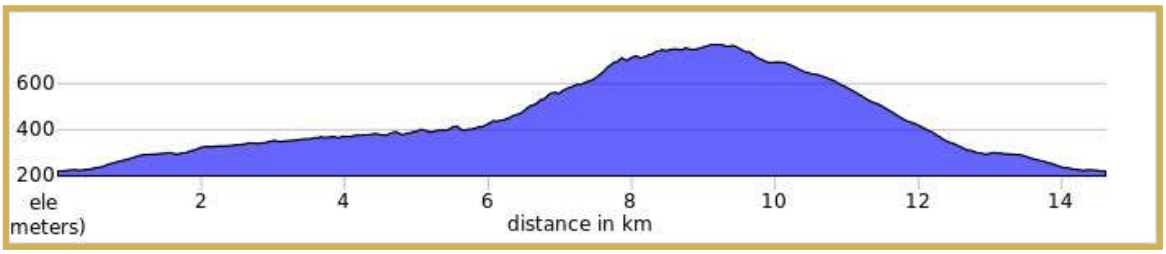
Option 1 - Von Assisi nach Spello über die Eremo delle Carceri
Übernachtung mit Frühstück in Spoleto.
Höhenunterschied: +786m -949m
Länge: 19 km
Asphaltiert: 39%; Unbefestigt: 61%



Option 2 - Die untere Route: Olivenhaine und römisches Erbe
Höhenunterschied: +242m -405m
Länge: 12 km
Asphaltiert: 46%; Unbefestigt: 53%



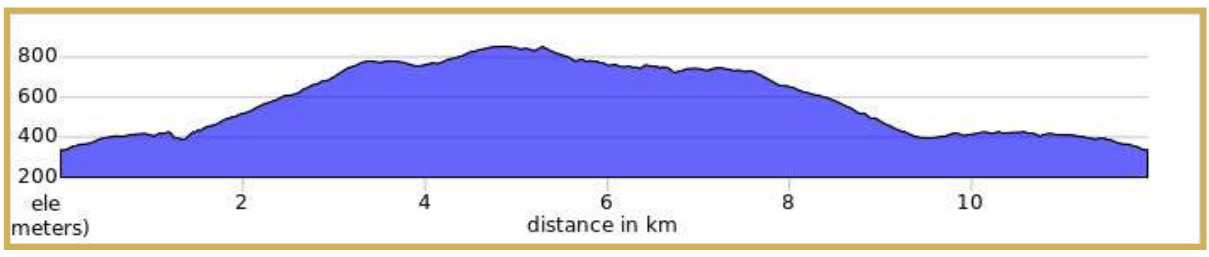
Option 3 - Rundwanderung ab Spello – Entlang des römischen Aquädukts nach Collepino
Übernachtung mit Frühstück in Spoleto
Länge: ca. 14,5 km
Höhenunterschied: +556m -557m
Asphaltiert: 34%; Unbefestigt: 66%



Am Ende der heutigen Wanderung fahren Sie von **Spello nach Spoleto** weiter. Sie können den Zug nehmen, mit dem eigenen Auto fahren oder, falls Sie im Voraus einen Transfer gebucht haben, werden Sie mit dem Auto nach Spoleto gebracht. Spoleto ist Ihr Standort für den nächsten Teil Ihrer Wanderreise.
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: +578m -580m
Länge: 12 km
Asphaltiert: 32%; Unbefestigt: 68%



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: +477m -424m
Länge: 15,5 km (Dorf von Poreta)
Asphaltiert: 60%; Unbefestigt: 40%



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 & Preise

Hotel: Standaard *** / **** & superior ****
Preis ab: € 506

Stornierungsbedingungen:
- Bis 30 Tage: € 50,00 Verwaltungskosten
- 29-21 Tage vor Reisebeginn: 30% der Gesamtkosten
- 20-14 Tage vor Reisebeginn: 40% der Gesamtkosten
- 13-6 Tage vor Reisebeginn: 75% der Gesamtkosten
- 5 Tage -Anfange der Reise: 100% der Gesamtkosten

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

Der Preis beinhaltet nicht
- Exklusive der ortsüblichen Kurtaxe, die direkt im Hotel zu entrichten ist. Die Zuschläge sind abhängig von den Hotelkategorien
- Zugticket nach Spoleto
- Alles was nicht unter "Leistungen" spezifiziert wird

E-mail: info@meravigliosaumbria.com & info@ecologicotours.com Tel. (0039) 346 3254167 & (0041) (0) 79 2457505

- 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

Reiseinformationen:
Start der Tour: Assisi / **Ende der 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