Alla scoperta dei borghi più belli dell'Umbria (W006 UMB)

Un piacevole viaggio a piedi di 8 o 10 giorni



Meravigliosa Umbria

Un viaggio a piedi tra i borghi più autentici dell'Umbria.
Un itinerario slow che attraversa stradine di campagna, dolci colline, uliveti verde-argento e vigneti secolari. L'Umbria — la "regione verde d'Italia" — incanta da duemila anni: laghi limpidi, fiumi, sorgenti fresche, cascate naturali e borghi medievali sospesi nel tempo.
Questo tour a piedi è facile e rilassato: le tappe giornaliere sono brevi e il percorso si svolge per lo più nella valle e sulle colline che circondano la Valle Umbra. Così avrete tutto il tempo per visitare i borghi, vivere l'atmosfera dei centri storici, fare soste panoramiche e assaporare ogni momento.

Da Assisi a Perugia: un filo di borghi e colline
Si parte da Assisi, città sacra e meravigliosa, adagiata sul Monte Subasio. Tra vicoli stretti, piazze accoglienti, monumenti medievali e testimonianze romane, la città è un museo a cielo aperto e lascia sempre un segno nel cuore di chi la visita.
Il primo giorno di cammino raggiungerete Spello, lungo sentieri facili tra olivi e vigneti. Il giorno seguente, passando per l'Acquedotto Romano e il borgo di Collepino, arriverete a Foligno, con la sua cattedrale e Palazzo Trinci.

Nella seconda parte del tour scoprirete altri luoghi iconici dell'Umbria:
- **Bevagna**, borgo medievale perfettamente conservato
- **Collemancio**, arroccato sulla collina
- **Bettona**, celebre per la festa dell'oca

• **Torgiano**, terra di grandi vini
fino a Perugia, capoluogo ricco di storia, arte e botteghe. Qui potrete passeggiare tra vicoli, musei, palazzi rinascimentali e vie perfette per lo shopping finale.

Il Viaggio in Breve



Partecipanti: A partire da 1 persona

Partenze: Dall'1 aprile al 31 ottobre 2027 tutti i giorni della settimana tranne dal 08/08 al 22/08 e:
8 giorni: No il giovedì e venerdì
10 giorni: No il martedì e mercoledì

Notti extra: È possibile aggiungere notti extra ad Assisi per visitare il centro storico e i musei, o a Bevagna per raggiungere Montefalco, patria di vini eccellenti e ottima accoglienza.

Livello: 2
Moderato con alcuni tratti in salita più impegnativi. Si camminerà in un paesaggio collinare con alcune salite e discese. Vi sarà tempo per visitare i borghi medievali lungo il percorso. Si camminerà in media fra le 4 e 5 ore al giorno; distanze giornaliere fra i 9 e i 17,5 con una media di 3 - 4 km all'ora. E' necessaria un po' di esperienza di viaggi a piedi.

Km complessivi a piedi:
Tour di 8 giorni: 73 km
Tour di 10 giorni: 98 km

Programma di 8 giorni in breve
Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
Giorno 2 Spello (11 km)
Giorno 3 Giro ad anello a Spello e in treno a Foligno (13,5 km)
Giorno 4 Foligno - Bevagna (13,5 km)
Giorno 5 Collemancio (14,5 km)
Giorno 6 Bettona (10,5 km)
Giorno 7 Torgiano e transfer per Perugia (9,5 km)
Giorno 8 Fine del tour dopo la prima colazione

Programma di 10 giorni in breve
Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
Giorno 2 Passeggiata culturale ad Assisi (6,5 km o 9,5 km)
Giorno 3 Spello (11 km)
Giorno 4 Giro ad anello a Spello e in treno a Foligno (13,5 km)
Giorno 5 Foligno - Bevagna (13,5 km)
Giorno 6 Giro ad anello a Montefalco (16,5 km)
Giorno 7 Collemancio (14,5 km)
Giorno 8 Bettona (10,5 km)
Giorno 9 Torgiano e transfer per Perugia (9,5 km)
Giorno 10 Fine del tour dopo la prima colazione





Il Programma Giornaliero

Programma giornaliero tour di 8–giorni / 7-notti

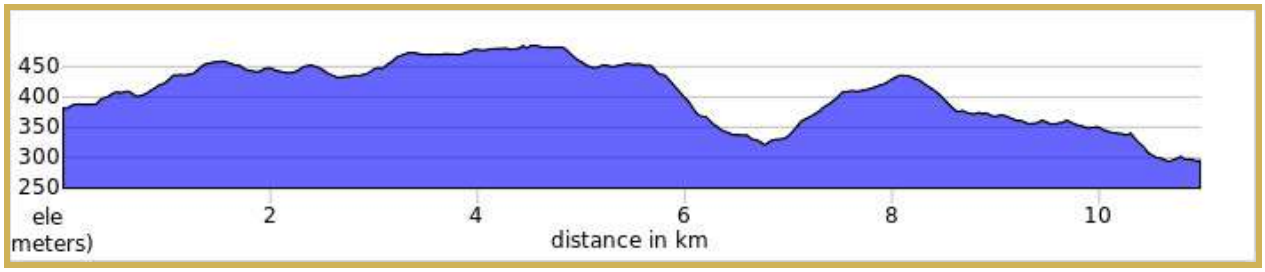
Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
Arrivo individuale nel vostro hotel ad Assisi.
Il vostro tour a piedi inizierà da Assisi. Se arriverete in prima giornata, potrete già visitare questa incantevole città medievale ma di origini romane. C'è molto da vedere: molti monumenti sono stati realizzati in onore dei Santi Francesco e Chiara che qui sono nati e vissuti. L'esempio più noto è la Basilica di San Francesco con i meravigliosi affreschi di Giotto, Simone Martini, Cimabue e Pietro Lorenzetti. Nel tardo pomeriggio briefing sull'itinerario e consegna del materiale informativo.

Pernottamento e prima colazione in hotel *** o **** stelle.

Giorno 2 Assisi – Spello
Lascerete il vostro hotel e camminerete lungo le pendici del **Monte Subasio** fino a **Spello**, seguendo un itinerario facile e panoramico tra uliveti e vigneti.
Arrivati a Spello avrete tempo per esplorare questa cittadina affascinante, adagiata sul versante meridionale del Monte Subasio. Dal punto di vista urbano, architettonico e artistico è uno dei

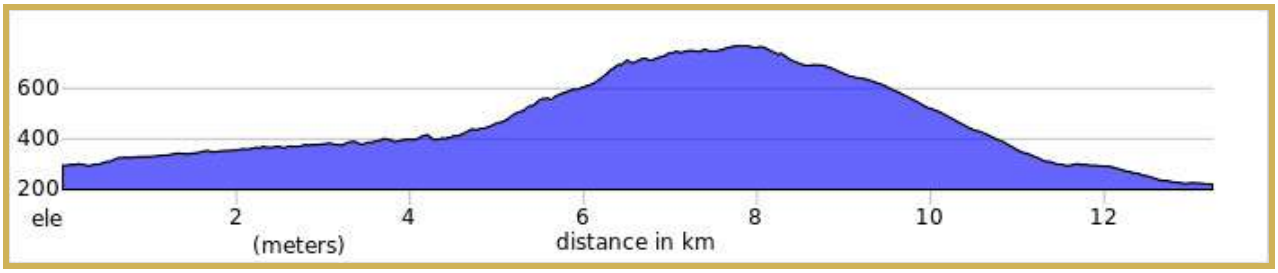
borghi più interessanti dell'Umbria, con numerose testimonianze romane e medievali ben conservate.
Spello è conosciuta come **la città dei fiori**: i vicoletti del centro storico sono decorati da balconi fioriti, piante e composizioni floreali curate con grande attenzione dagli abitanti. La città è famosa anche per la spettacolare **Infiorata del Corpus Domini**, un evento che trasforma strade e piazze in veri tappeti di quadri floreali.

Pernottamento in hotel *** o **** stelle nel centro storico di Spello.
Dislivello: +241m -329m
Distanza: 11 km
Asfaltato: 40%; Non Asfaltato: 60%



Giorno 3 Spello – Collepino – Spello
Questa mattina lascerete Spello e percorrerete il pacifico sentiero che segue il tracciato dell'antico **Acquedotto Romano**, fino a raggiungere **Collepino**, piccolo borgo collinare panoramico, affacciato sulla valle.
Dopo una breve salita e una piacevole discesa tra uliveti, rientrerete a Spello. Da qui attraverserete il centro storico e prenderete il treno per **Foligno**, situata nella valle sottostante. A Foligno raggiungerete la piazza principale con la sua splendida cattedrale che conserva ancora la facciata romanica originaria e avrete tempo per visitare **Palazzo Trinci**, sede di due importanti musei. Potrete passeggiare tra le vie animate del centro, fare shopping o cenare in uno dei ristoranti locali e ammirare palazzi barocchi e scorci storici della città.

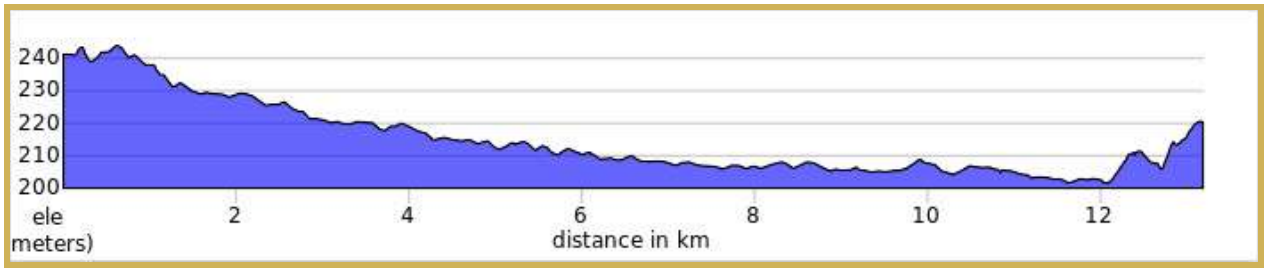
Pernottamento in hotel *** o ****.
Pernottamento e prima colazione a Foligno
Dislivello: +481m -556m
Distanza: 13,5 km
Asfaltato: 27%; Non Asfaltato: 73%



Giorno 4 Foligno - Bevagna
Oggi il percorso sarà breve e facile, quindi avrete abbastanza tempo per visitare Foligno e Bevagna. L'itinerario sarà completamente pianeggiante e seguirà per un tratto il fiume Topino, per poi snodarsi in tranquille strade di campagna. Si attraverserà la valle per raggiungere Bevagna, l'antica città romana di Mevania. Questa città ha una bella piazza medievale con una fontana e ben due chiese romaniche. La piazza è un vero punto d'incontro per i cordiali abitanti della città.

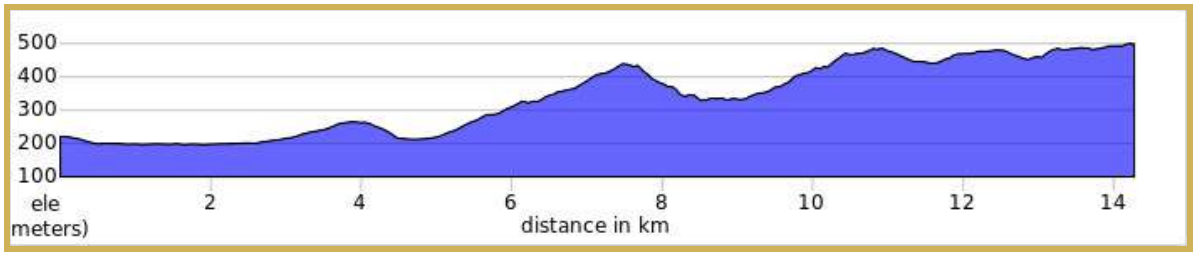
Bevagna vanta anche importanti testimonianze di epoca romana, come i mosaici di antichi bagni termali. Pernottamento in B&B oppure hotel ***.

Pernottamento e prima colazione a Bevagna
Dislivello: +53 m -74m
Distanza: 13,5 km
Asfaltato: 66%; Non Asfaltato: 34%



Giorno 5 Bevagna - Collemancio
Oggi proseguirete verso il piccolo borgo di **Collemancio**: la prima parte del percorso è pianeggiante, poi il sentiero sale dolcemente sulle colline che incorniciano la Valle Umbra.
Il paese sorge su una collina vicino a Cannara, in posizione dominante sulla vallata. Collemancio ha origini romane: lo dimostra il sito archeologico di **Urvinum Hortense**, antico municipium romano affacciato su un panorama davvero spettacolare.
All'interno del borgo fortificato, con la sua possente Porta Cassero, consigliamo di visitare la **chiesa di Santo Stefano** e il **Palazzo del Podestà**. Pernottamento in hotel *** stelle, B&B o agriturismo a Collemancio.

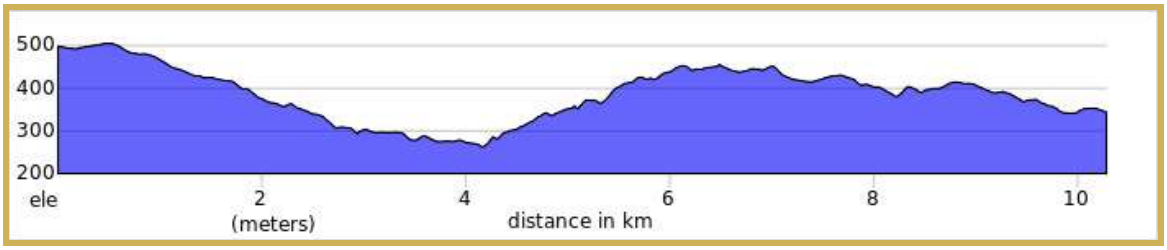
Pernottamento e prima colazione a Collemancio
Dislivello: +521m -242m
Distanza: 14.5 km
Asfaltato: 44%; Non Asfaltato: 56%



Giorno 6 Collemancio – Bettona
Oggi, una bella passeggiata tra le colline che circondano la Valle Umbra. Camminerete lungo tranquille strade di campagna, con una splendida vista sul Monte Subasio con Assisi e Spello dall'altra parte della valle. Arriverete a Bettona, un piccolo borgo collinare circondato dalla cinta muraria con perfino alcuni resti delle antiche mura etrusche. L'antica via romana attraversa la città da porta urbica a porta urbica. Sulla piazza del paese si trovano due chiese e un museo, che conserva alcune interessanti opere del Perugino e di Tiberio d'Assisi. Bettona è famosa per la sua gustosa sagra annuale, La festa dell'Oca e alcuni ristoranti servono appunto, come specialità, le tagliatelle al sugo d'oca, da gustare con l'ottimo vino rosso locale.
Pernottamento in centro storico in hotel **** stelle.

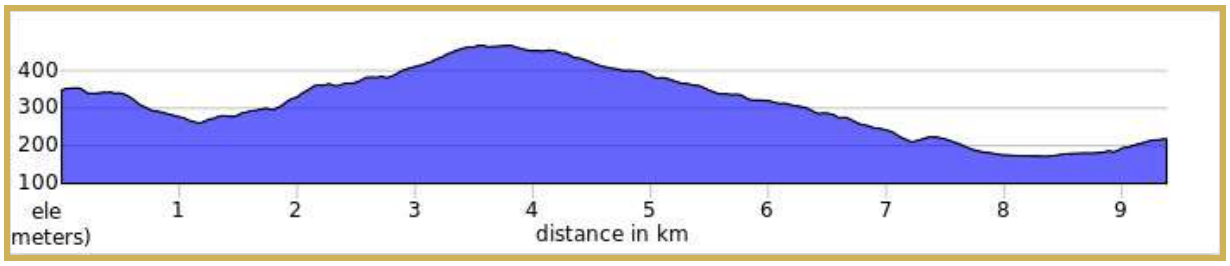
Pernottamento e prima colazione a Bettona

Dislivello: +239m -389m
Distanza: 10,5 km
Asfaltato: 27%; Non Asfaltato: 73%



Giorno 7 Bettona - Torgiano & transfer per Perugia
Una piacevole passeggiata tra le colline della Valle Umbra, lungo tranquille strade di campagna, vi condurrà alla **città del vino di Torgiano**, celebre per i suoi eccellenti vini bianchi e rossi.
Da Bettona salirete verso la collina e, scendendo poi tra uliveti e paesaggi rurali, raggiungerete Torgiano.
Qui si produce l'apprezzato **Torgiano Riserva** e vale la pena visitare il **Museo del Vino e dell'Olio**. Accanto al museo si trova un'osteria della Famiglia Lungarotti, dove è possibile effettuare degustazioni e assaggi dei vini locali.
Nel primo pomeriggio è previsto il trasferimento a **Perugia** e tempo libero per scoprire la città.

Pernottamento e prima colazione a Perugia o per chi lo desidera a Torgiano
Dislivello: +251m -384m
Distanza: 9,5 km
Asfaltato: 47%; Non Asfaltato: 53%



Giorno 8 Fine del Tour dopo la prima colazione
Dopo la prima colazione, siete giunti al termine di questo bellissimo tour a piedi attraverso i borghi più belli dell'Umbria.

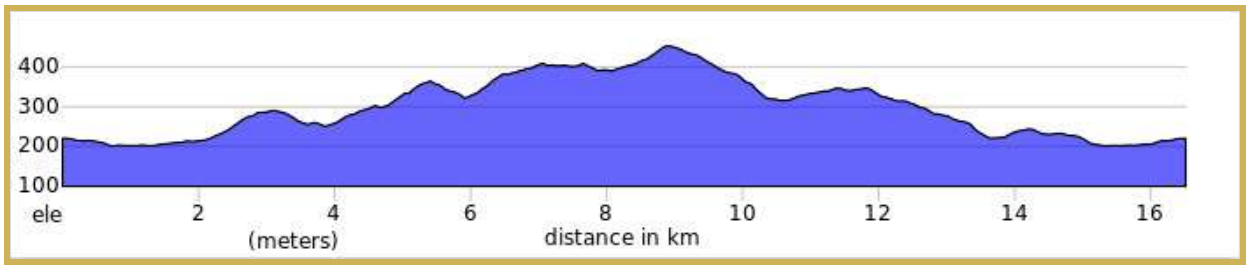
Il tour può essere prolungato aggiungendo una notte extra ed i seguenti itinerari a piedi:

In questa giornata avrete tempo per un **tour culturale** nel centro storico di **Assisi**. Una passeggiata tra i luoghi simbolo della città, molti dei quali legati alla vita di **San Francesco** e **Santa Chiara**, entrambi nati e vissuti qui.
L'itinerario tocca la **Basilica di San Francesco** — con gli straordinari affreschi di Giotto, Simone Martini, Cimabue e Pietro Lorenzetti — e la **Basilica di Santa Chiara**. Proseguendo si raggiunge il **Santuario di San Damiano**, luogo iconico del francescanesimo.
Al termine della visita si rientra in hotel.

Distanza: Tra 6,5 km o 9,5 km (Dipende dal punto di partenza)

Notte extra a Bevagna: tour ad anello a Montefalco
Oggi è prevista una splendida escursione ad anello per visitare la cittadina di **Montefalco**, famosa per i suoi panorami e i suoi vini d'eccellenza. Le colline che circondano il borgo sono infatti ricoperte da vigneti e uliveti e producono due denominazioni iconiche: **Sagrantino** e **Rosso di Montefalco DOCG**.
La camminata si sviluppa tra paesaggi rurali curatissimi, fino a raggiungere Montefalco, chiamata anche **"Ringhiera dell'Umbria"** per l'ampia vista sulla Valle Umbra.
Da non perdere la visita alla ex **Chiesa di San Francesco**, oggi museo, dove si possono ammirare magnifici affreschi realizzati da grandi maestri come **Benozzo Gozzoli** e **Perugino**.

Distanza: 16,5 km
Dislivello: +401m -401m
Asfaltato: 60%; Non Asfaltato: 40%



Hotel & Prezzi

Hotels: standard *** or superior ***/****

Prezzo: da € 782

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 comprende
- 7 o 9 pernottamenti e prime colazioni
- 5 o 6 cene se prenotate la mezza pensione
- Trasporto bagaglio
- Transfer da Torgiano a Perugia
- Accesso App con tracce GPS ed informazioni sull'itinerario
- Assistenza in caso di emergenza
- Briefing in hotel la sera di arrivo
- Informazioni sul viaggio

Il prezzo non comprende
- Tassa di soggiorno da pagare direttamente in hotel
- Biglietto treno per Foligno (circa 4,00 Euro p.p.)
- Tutto quanto non specificato alla voce "Il prezzo comprende"

Informazioni di viaggio:
Inizio del Tour: Assisi / **Fine del Tour:** Perugia

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