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

Un viaggio a piedi di 7 giorni per camminatori più esperti



Meravigliosa Umbria

Viaggio a piedi in Umbria – scopri il cuore verde d'Italia passo dopo passo

Questo straordinario **viaggio a piedi in Umbria** ti porta alla scoperta di città e borghi noti e meno conosciuti, ma sempre affascinanti, nel cuore dell'Italia. Camminerai lungo tranquille strade di campagna e dolci colline, circondato da un paesaggio incantevole di uliveti argentati e fertili vigneti. Fin dai tempi dei Romani, **l'Umbria** è famosa per la sua natura incontaminata, le valli verdi, i fiumi limpidi, i laghi, le sorgenti e le cascate – un luogo ideale per chi ama **camminare nella natura italiana autentica**. L'itinerario, di difficoltà moderata, si snoda principalmente nella valle e tra le colline che circondano la **Valle Umbra**, conducendoti in pittoreschi borghi medievali come **Assisi, Spello, Foligno, Bevagna, Montefalco, Collemancio, Torgiano** e **Perugia**. Avrai tutto il tempo per esplorare questi luoghi suggestivi, passeggiare tra i vicoli e assaporare l'atmosfera accogliente e genuina dell'Umbria.

Sulle orme di San Francesco: da Assisi a Spello

Il tuo **trekking in Umbria** inizia ad **Assisi**, arroccata sul Monte Subasio. In cima si erge la **Rocca Maggiore** (505 m s.l.m.), da cui si gode una splendida vista sui colli umbri. Assisi, celebre città di pellegrinaggio, affascina con le sue strette viuzze, le piazze accoglienti, i resti romani e i maestosi monumenti medievali. Da Assisi seguirai la **Via di San Francesco**, lo storico **Cammino di San Francesco**, fino a **Spello**. Lungo il percorso passerai accanto all'**Eremo delle Carceri**, dove San Francesco e i suoi compagni si ritiravano in meditazione e preghiera. Camminerai tra oliveti e boschi su sentieri panoramici che conducono al suggestivo borgo fortificato di **Collepino**, per poi ridiscendere verso Spello. Proseguendo lungo tratti pianeggianti, raggiungerai **Foligno**, con la sua imponente cattedrale e il magnifico **Palazzo Trinci**.

Borghi medievali e sapori autentici dell'Umbria

La seconda parte del tuo **viaggio a piedi in Umbria** attraversa alcuni dei borghi più affascinanti della regione: il medievale **Bevagna**, **Montefalco** con i suoi rinomati **vini Sagrantino**, il piccolo

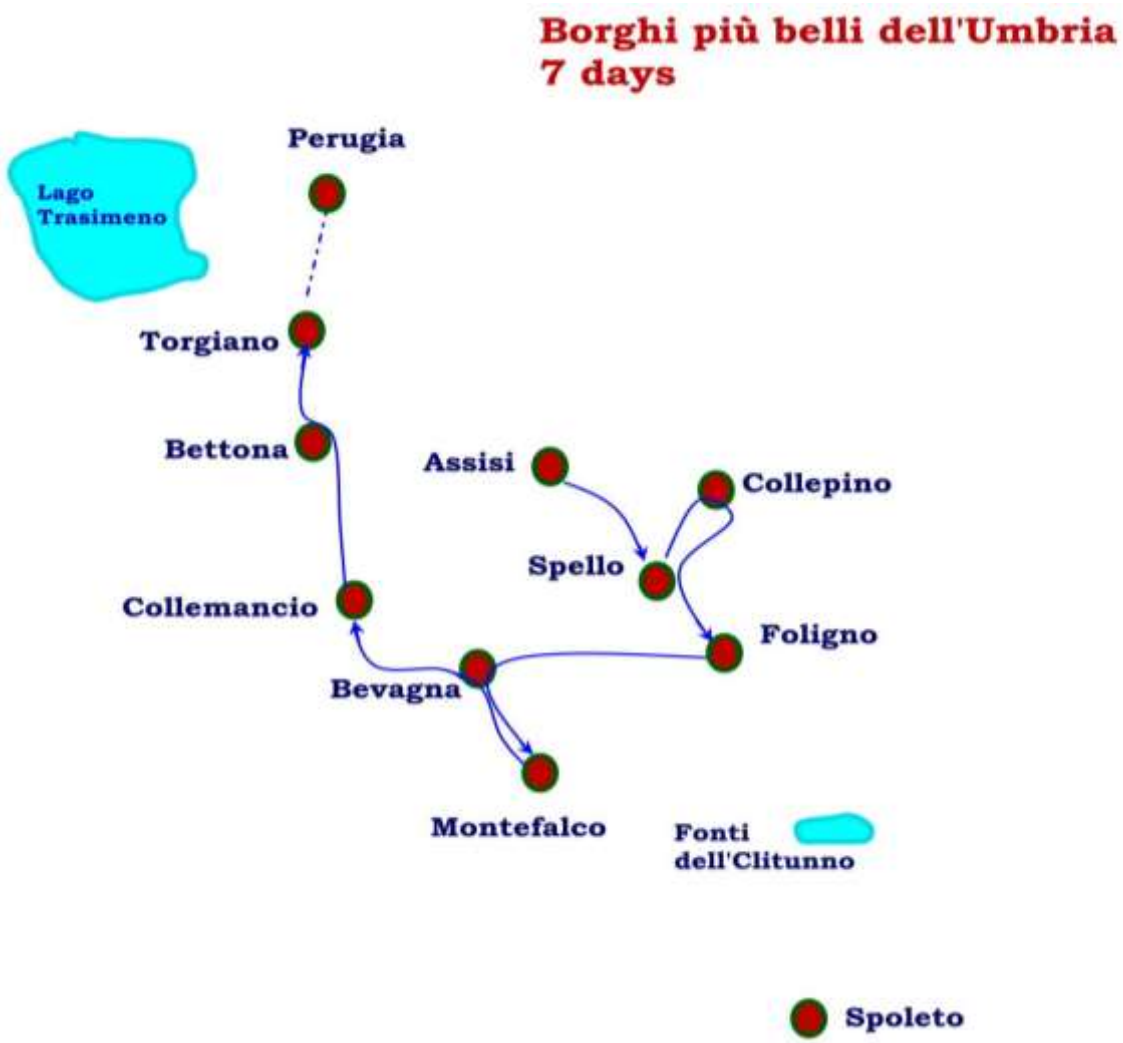
borgo collinare di **Collemancio**, la cittadina vinicola di **Torgiano** e infine **Perugia**, vivace capitale dell'Umbria.
Perugia ti conquisterà con i suoi palazzi medievali e rinascimentali, i numerosi musei e le chiese monumentali. Passeggia tra le vie del centro storico, scopri le boutique italiane e assapora le specialità locali in un ristorante tipico o in un'enoteca.

Perché scegliere un viaggio a piedi in Umbria

- Percorsi tranquilli tra uliveti, vigneti e colline panoramiche
- Borghi medievali autentici come Assisi, Spello e Montefalco
- Esperienza sul **Cammino di San Francesco**
- Eccellente gastronomia e vini umbri, come il Sagrantino di Montefalco
- Perfetto equilibrio tra natura, cultura e relax

Scopri **l'Umbria a piedi** e lasciati affascinare dal cuore verde d'Italia!

Il Viaggio in Breve



Partenze: dal 1° aprile al 31 ottobre 2027 tutti i giorni della settimana tranne il giovedì e il venerdì
Escluse le partenze nelle date comprese fra il 08/08 ed il 22/08

Partecipanti: a partire da 1 persona

Livello: 3

Un tour a piedi per camminatori esperti con una buona condizione fisica. I dislivelli non saranno eccessivi, ma il n. di km giornalieri sarà significativo, tra gli 11 km e i 22 km.

Km complessivi a piedi: 94 km o 99 km

Programma del tour di 7 giorni in breve
Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
Giorno 2 Spello (16 km o 11 km)
Giorno 3 Spello – Collepino - Foligno (20 km)
Giorno 4 Foligno – Bevagna – Montefalco (21,5 km)
Giorno 5 Montefalco - Bevagna – Collemancio (22 km)
Giorno 6 Collemancio – Bettona - Torgiano (19,5 km) e transfer per Perugia
Giorno 7 Fine del tour dopo la prima colazione





Il Programma Giornaliero

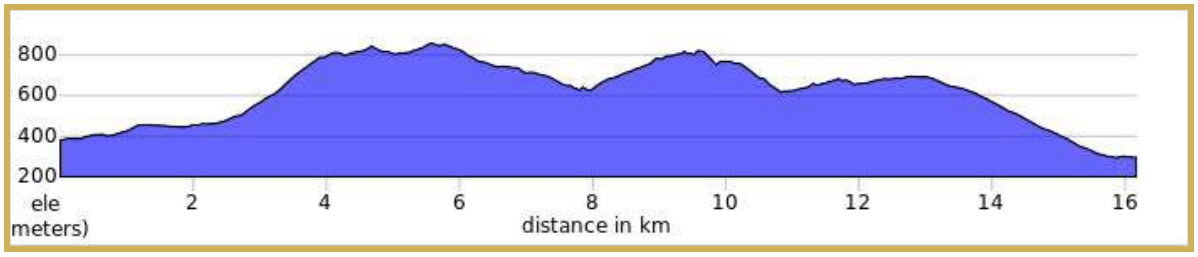
Programma giornaliero 7–giorni / 6-notti

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 che vanta tuttavia 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.

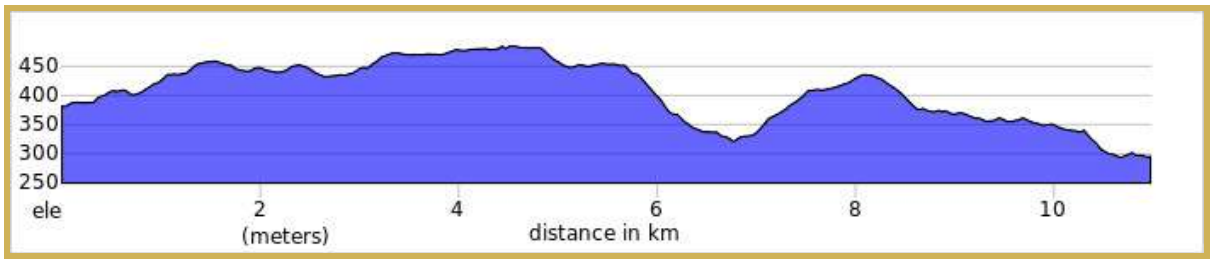
Pernottamento e prima colazione in hotel *** o **** stelle.

Giorno 2 Assisi – Spello
Oggi lascerete Assisi e percorrerete la Via di San Francesco fino a Spello. L'itinerario attraversa l'Eremo delle Carceri, situato a 830 m di altitudine. Questo eremo fu costruito nel luogo in cui San Francesco e i suoi compagni si ritiravano in preghiera, immersi nella tranquillità dei boschi. Potrete visitare le grotte dove soggiornarono. Il percorso prosegue lungo i sentieri del Parco Naturale del Monte Subasio e poi su tranquille stradine sterrate tra uliveti, fino a raggiungere Spello Pernottamento in hotel *** o **** stelle nel centro storico della città.

Pernottamento e prima colazione a Spello
Percorso Lungo
Distanza: 16 km
Dislivello: +762m -851m
Asfaltato: 36%; Non Asfaltato: 64%

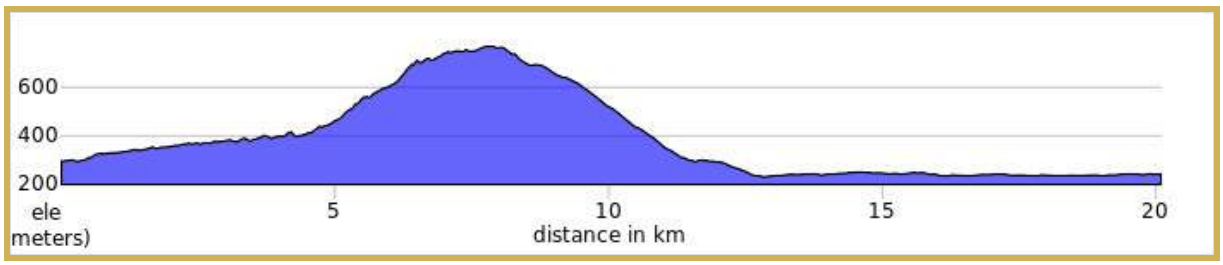


Percorso Corto
Distanza: 11 km
Dislivello: +241m -329m
Asfaltato: 40%; Non Asfaltato: 60%



Giorno 3 Spello – Collepino – Foligno
Questa mattina lascerete Spello e percorrerete un suggestivo sentiero lungo un antico acquedotto romano, fino a raggiungere Collepino, un grazioso borgo collocato su una collina sopra Spello. Seguirà una breve salita e una discesa tra uliveti, per tornare nuovamente a Spello. Attraversando il centro storico, prenderete la Via di San Francesco verso Foligno, situata a valle. Qui arriverete nella piazza principale, dominata dalla splendida cattedrale romanica, e potrete visitare Palazzo Trinci, che ospita due interessanti musei. Avrete tempo per passeggiare lungo le vivaci vie dello shopping, cenare in tipici ristoranti locali e scoprire i palazzi e musei barocchi della città..
Pernottamento in hotel *** o **** stelle.

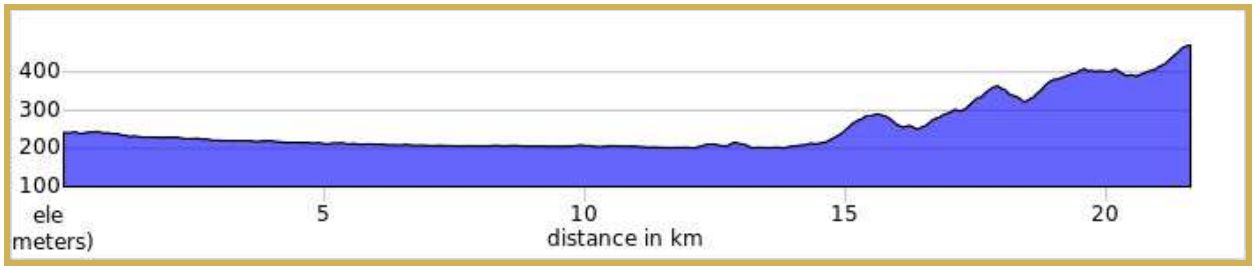
Pernottamento e prima colazione a Foligno
Distanza: 20 km
Dislivello: +524m -578m
Asfaltato: 48%; Non Asfaltato: 52%



Giorno 4 Foligno - Bevagna - Montefalco

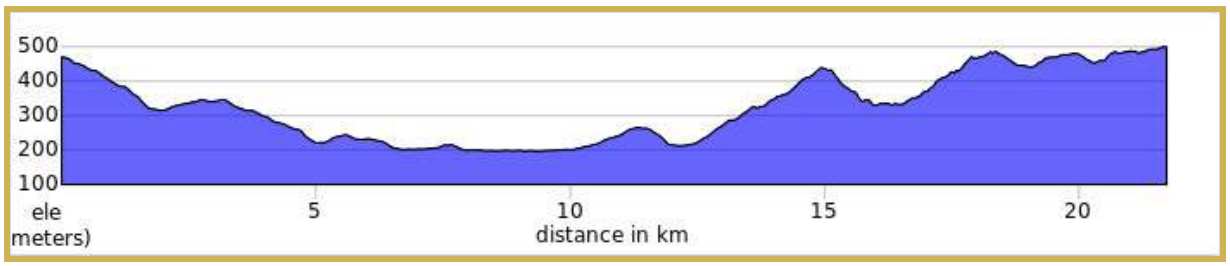
Il tratto fino a Bevagna sarà completamente pianeggiante. L'itinerario segue per un tratto il fiume Topino, poi prosegue su tranquille strade di campagna. Attraverserete la valle fino a raggiungere Bevagna, l'antica città romana di Mevania, famosa per la sua piazza medievale con fontana e due chiese romaniche. La città conserva anche importanti resti romani, come i mosaici di un bagno termale. Il percorso continua tra dolci colline ricoperte di oliveti e i vigneti di Montefalco DOCG, nota per il Sagrantino, vino rosso secco e dolce. Nelle enoteche e ristoranti locali potrete degustare vini eccellenti. Montefalco ospita un grazioso museo nella ex chiesa di San Francesco, dove ammirare capolavori di Benozzo Gozzoli e Perugino.. Pernottamento nel centro storico in hotel ***, in una Guesthouse con Spa oppure in Hotel **** con Spa

Pernottamento e prima colazione a Montefalco
Distanza: 21,5 km
Dislivello: +378m -151m
Asfaltato: 60%; Non Asfaltato: 40%



Giorno 5 Montefalco – Bevagna - Collemancio
Oggi scendete verso Bevagna, ammirando panorami mozzafiato sulla Valle Umbra. Attraversato il centro storico medievale, proseguite verso il piccolo borgo di Collemancio, inizialmente in pianura e poi in salita sulle colline circostanti. Collemancio, arroccato su una collina nei pressi di Cannara, domina la vallata e conserva origini romane: il sito archeologico di Urvinum Hortense testimonia l'antico Municipium romano, con una vista panoramica spettacolare. All'interno del castello, con il possente Cassero e la storica porta urbica, meritano una visita la chiesa di Santo Stefano e il Palazzo del Podestà, testimoni di secoli di storia e tradizioni locali.
Pernottamento in hotel *** stelle, B&B o Agriturismo a Collemancio.

Distanza: 22 km
Dislivello: +582m -552m
Asfaltato: 51%; Non Asfaltato: 49%



Giorno 6 Collemancio – Bettona - Torgiano & Transfer per Perugia
Una bella passeggiata tra le colline della valle, lungo tranquille strade di campagna, vi condurrà alla città del vino di Torgiano, famosa per i suoi ottimi vini rossi e bianchi. Tuttavia, prima di raggiungere Torgiano, passerete per Bettona, una piccola città collinare circondata da bellissime mura, con un interessante museo da visitare. Scendendo tra gli uliveti, arriverete a Torgiano. C'è un magnifico museo del vino e dell'olio d'oliva e, proprio accanto, un'enoteca, dove si possono degustare ottimi vini.

Nel tardo pomeriggio, trasferimento a Perugia e pernottamento in hotel ****.
Su richiesta, il pernottamento potrà essere anche a Torgiano.

Pernottamento e prima colazione a Perugia
Distanza: 19,5 km
Dislivello: +487m -767m
Asfaltato: 36%; Non Asfaltato: 64%



Giorno 7 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.

Hotel & Prezzi

Hotel: Standard *** o superior ***/****

Prezzi: da € 650

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
- 3,5 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
- Tutto quanto non specificato alla voce "il prezzo include"

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