

## **Umbria, una sorpresa enogastronomica (WG 003 UMB)**

Un gustoso tour a piedi di 5 o 7 giorni



Questo tour a piedi per veri amanti del cibo e del vino avrà come scenario la verde Umbria e le sue dolci colline. Il viaggio sarà una perfetta combinazione di camminate con paesaggi e viste panoramiche mozzafiato ed interessanti visite culturali delle città che attraverserete: ma è soprattutto un viaggio del gusto, alla scoperta dei vini eccellenti e delle tradizioni enogastronomiche di questa splendida regione. Assaggerete prelibatezze come il tartufo nero, salame e prosciutto di Norcia, salumi al cinghiale, pecorino, funghi porcini, lenticchie di Castelluccio, cipolle rosse di Cannara e senza dimenticare di provare il classico panino alla porchetta. L'Umbria vanta anche un ottimo olio extravergine di oliva e gustosissimi vini. L'olio umbro è piccante e di colore verde intenso. In Umbria ci sono non meno di 5 zone D.O.P. Nominiamo anche alcuni famosi vini umbri, come l'Orvieto Classico, il Sagrantino di Montefalco, il Torgiano Rosso Riserva ed il Grechetto, un vino tipico umbro, dal piacevole gusto erbaceo.

Il tour inizierà ad Assisi, un'incantevole cittadina medievale, costruita alle pendici del Monte Subasio. Assisi è una città affascinante, che offre ai visitatori pace, tranquillità e

tanto da visitare. Prendetevi il tempo necessario per esplorare la città a piedi e, con l'aiuto dell'itinerario culturale che vi verrà fornito, passeggerete fra i suoi imponenti monumenti medievali, palazzi signorili, negozi e fontane, come la Fonte Oliviera. Lasciata Assisi, camminerete verso Spello, ma prima di raggiungere questa graziosa città, farete una sosta in una cantina biologica, per degustare alcuni vini della zona vinicola Assisi D.O.C. Il tour terminerà a Spoleto, costruita su una collina, con la maggior parte delle attrazioni concentrate nella parte alta della città: Spoleto offre un meraviglioso mix di tesori di epoca romana, medievale e rinascimentale. Qui avrete un corso di cucina tipica e potrete fare una bella passeggiata nel bosco sacro di Monteluco.

**Partenze:**

Tutti i giorni (tranne il venerdì) dall'1 aprile al 31 ottobre. Durante le festività e lo Spoleto Festival (23/06 al 09/07) su richiesta.

**Numero di partecipanti:** minimo 2 persone

**Livello: 2**

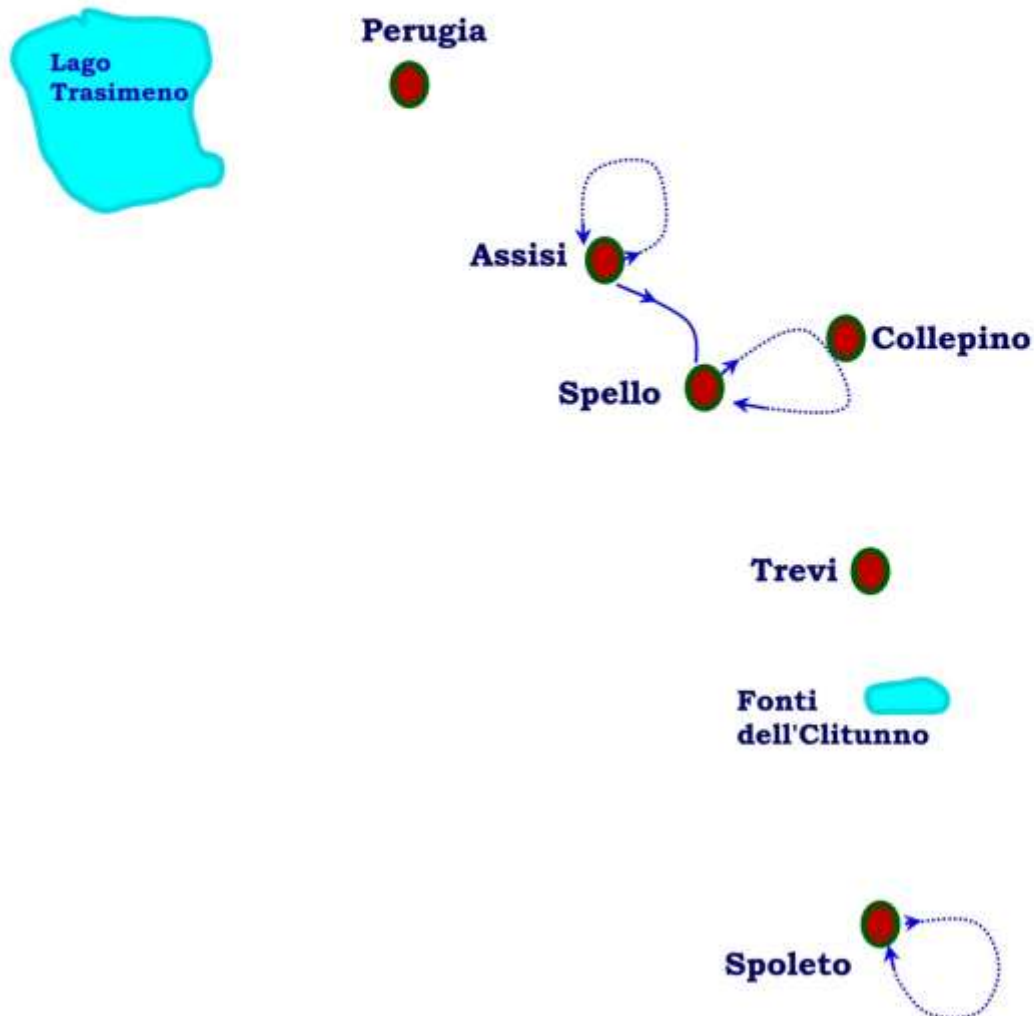
Moderato. Camminerete nella campagna senza troppe salite e discese. Vi sarà tempo per visitare le cittadine medievali lungo il percorso. La durata delle camminate andrà dalle 3 alle 4 ore al giorno; 12 km con una media di 3 - 4 km orari. Sarà necessaria esperienza di cammino.

Totale km a piedi:

Tour di 5 giorni: 31 km

Tour di 7 giorni: 42 km

## An eno-gastonomic surprise



### Programma in breve (5 giorni / 4 notti)

Giorno 1 Arrivo ad Assisi

Giorno 2 Passeggiata culturale ad Assisi (8 km o 14 km)

Giorno 3 Spello, corso di cucina e degustazione vini (11 km)

Giorno 4 Giro ad anello di Spello / cena-degustazione (12 km)

Giorno 5 Fine del tour dopo la prima colazione

### **Programma in breve (7 giorni / 6 notti)**

Giorno 1 Arrivo ad Assisi

Giorno 2 Passeggiata culturale ad Assisi (8 km o 14 km)

Giorno 3 Spello, degustazione di vini (11 km)

Giorno 4 Giro ad anello di Spello / cena degustazione (12 km)

Giorno 5 Treno per Spoleto, visita della città e corso di cucina

Giorno 6 Passeggiata sul Monteluco (11 km)

Giorno 7 Fine del Tour dopo la prima colazione

### **Programma giornaliero del tour di 5-giorni / 4-notti:**

#### **Giorno 1 Arrivo ad Assisi**

Arrivo individuale al vostro hotel \*\*\*\* nel centro storico di Assisi. In serata avrete la vostra prima cena nel ristorante Michelin Il Frantoio, dove assaggerete alcune delle migliori ricette dello chef Lorenzo Cantoni, migliori Chef dell'Olio AIRO 2021. La cena sarà preceduta da una degustazione di due differenti oli d'oliva prodotti dal ristorante.

#### **Giorno 2 Alla scoperta di Assisi**

Questa meravigliosa passeggiata della città vi condurrà alla scoperta dei monumenti e delle attrazioni culturali più importanti di Assisi, la maggior parte dei quali è legata alle vite dei Santi Francesco e Chiara, che nacquero e vissero ad Assisi. Dall'hotel, l'itinerario salirà fino alla Porta Cappuccini (470m s.l.m.) e da qui camminerete attraverso un dedalo di viuzze e stradine e scoprirete bellissime piazze medievali. Passerete la Rocca Maggiore (506m s.l.m.), la Basilica di San Francesco, il Tempio di Minerva, la Chiesa Nuova e la Basilica di Santa Chiara. Attraverserete tutta la città: l'itinerario terminerà al Santuario di San Damiano (310m s.l.m.).

Durata: 3 - 4 ore 30 min

Distanza: 8 km

Potrete allungare l'itinerario e scendere verso Santa Maria degli Angeli passando per la "mattonata", una via a mattoni rossi che collega le due Basiliche Francescane. Nella Basilica di Santa Maria degli Angeli fu costruita per custodire la piccola chiesetta chiamata Porziuncola, dove San Francesco e i suoi compagni erano soliti venire a pregare.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Durata: 1 ora 30 minuti

Distanza: 6 km

#### **Giorno 3 I vini della zona D.O.C. di Assisi**

L'itinerario di oggi seguirà le pendici del Monte Subasio e vi condurrà a Spello.

Sarà una bellissima camminata fra gli oliveti, con viste panoramiche bellissime sulla Valle Umbra. Prima di arrivare a Spello visiterete una cantina (Tili Vini o Sportoletti Vini) nella zona dell'Assisi D.O.C.

Avrete una degustazione di vini ed una visita delle cantine.

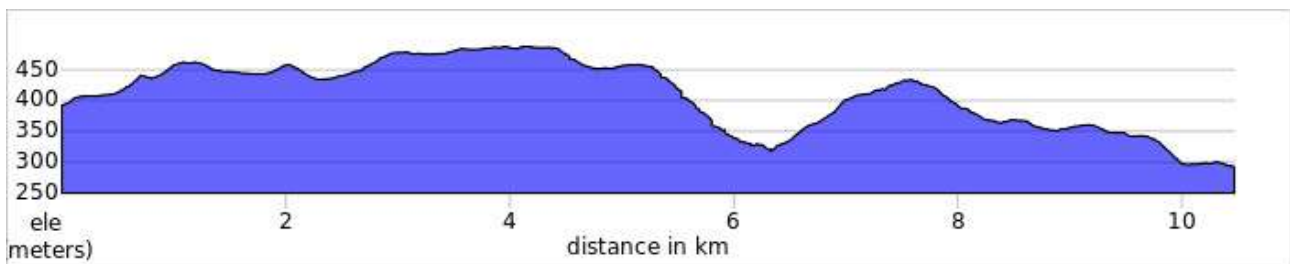
Dopo la vostra visita, continuerete a camminare verso Spello, costruita su di uno sperone del Monte Subasio. Le splendide mura urbane della città, ancora intatte, racchiudono dolcemente il centro storico, con diversi monumenti che testimoniano il suo glorioso passato romano. Spello vanta anche una delle attrazioni più importanti dell'Umbria, gli straordinari affreschi del Pinturicchio custoditi all'interno della chiesa di Santa Maria Maggiore. Pernottamento in hotel \*\*\*\* nel centro storico.

Pernottamento e prima colazione a Spello

Dislivello: + 262m - 364m

Durata: 3 ore e 30 min

Distanza: 11 km



#### Giorno 4 Passeggiata lungo l'acquedotto fino a Collepino

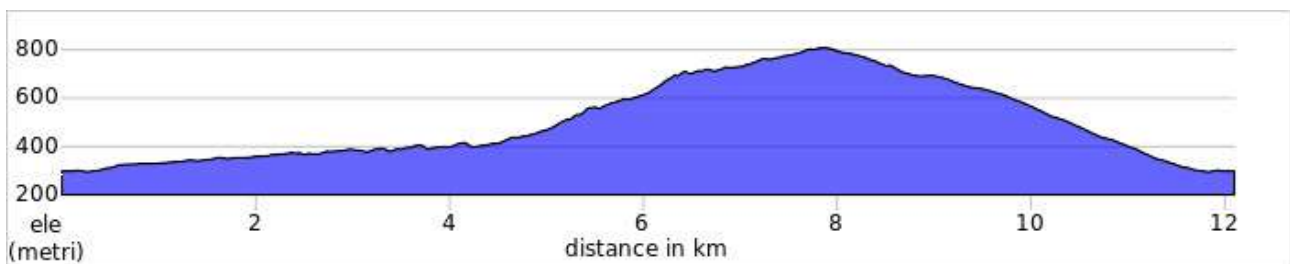
Oggi un bel giro ad anello nei dintorni di Spello. Camminando fra oliveti e boschi, procederete lungo l'antico acquedotto romano fino a raggiungere Collepino, un piccolo villaggio di montagna completamente racchiuso da mura medievali. Da qui, salirete ancora un po' sul Monte Subasio e dopodiché scenderete per sentieri e tranquille stradine di campagna a Spello. La vegetazione alle pendici del Monte Subasio è varia e comprende oliveti, ginestre, cerri, querce minori, carpini, frassini, aceri, faggi e lecci. Il percorso dell'acquedotto si snoda in un paesaggio meraviglioso caratterizzato da campi di grano, oliveti e macchia mediterranea. Avrete delle vedute bellissime di Spello e delle colline circostanti.

Pernottamento, prima colazione e cena a Spello

Durata: 4 ore

Distanza: circa 12 km

Dislivello: + 521m - 521m



#### Alle 18.15, menù degustazione in un ristorante/enoteca:

- Bruschette con 2 diversi oli d'oliva e pomodori freschi / vino bianco Fendi\*
- Tagliatelle al tartufo (se non vi piacciono le tagliatelle al tartufo con pomodorini freschi) / vino

Brunello o Super Tuscan\*

- Polpette di Chianina con insalata / vino Sagrantino 25 anni Caprai\*

- Dolce, caffè e grappa

Vino: Sagrantino passito

\* I vini potranno essere sostituiti da una cantina simile e di pari qualità, a seconda della disponibilità

### **Giorno 5 Fine del tour**

Prima colazione e termine dei nostri servizi di questo tour memorabile alla ricerca dei sapori dell'Umbria.



### **Programma giornaliero del tour di 7 giorni / 6 notti:**

#### **Giorno 1 Arrivo ad Assisi**

Vedete il programma del giorno 1 del tour di 5 gg

#### **Giorno 2 Alla scoperta di Assisi**

Vedete il programma del giorno 2 del tour di 5 gg

#### **Giorno 3 I vini della zona di Assisi d.o.c.**

Il percorso di oggi seguirà le pendici del Monte Subasio e vi porterà a Spello. È una bellissima passeggiata tra gli uliveti e con una splendida vista sulla Valle Umbra. Prima di venire a Spello visiterete la cantina di Tili o Sportoletti e farete una degustazione di vini accompagnati da bruschette all'olio d'oliva, formaggio e salame.

Terminata la visita, si proseguirà il cammino verso Spello, edificata su di uno sperone del Monte Subasio. La cinta muraria, splendidamente intatta, avvolge il centro storico, che conserva numerosi monumenti che testimoniano l'epoca romana. Spello ha anche una

delle maggiori attrazioni artistiche dell'Umbria, gli straordinari affreschi del Pinturicchio nella chiesa di Santa Maria Maggiore.

#### **Giorno 4 Passeggiata lungo l'acquedotto fino a Collepino**

Vedete il programma del giorno 4 del tour di 5 gg

#### **Giorno 5 Alla scoperta di Spoleto e corso di cucina**

Dopo la prima colazione, saluterete Spello e prenderete il treno per Spoleto.

Al mattino avrete tempo per visitare questa affascinante città. Vi è infatti molto da vedere come il Duomo, che si raggiunge percorrendo una bellissima scalinata. All'interno, i meravigliosi affreschi di Filippo Lippi e del Pinturicchio. Altre attrazioni che meritano senz'altro di essere visitate sono la Casa Romana, la chiesa di San Salvatore, la chiesa romanica di San Ponziano, la Rocca Albornoziana in cima alla collina che domina il centro storico, il Ponte delle Torri, la Torre dell'Olio, il Teatro romano ed il museo archeologico.

Nel pomeriggio avrete un corso di cucina nel Vostro hotel \*\*\*\* stelle a Spoleto. Preparerete un gustoso antipasto ed un primo piatto. Durante la cena, gusterete i piatti preparati da voi stessi nel pomeriggio.

#### **Giorno 6 Monteluco, il Monte Sacro**

Il vostro itinerario di oggi inizierà dal Ponte delle Torri. Il nome Monteluco deriva da Lucus, "sacro bosco", e sta a significare che in tempi antichi, la montagna era considerata un luogo sacro.

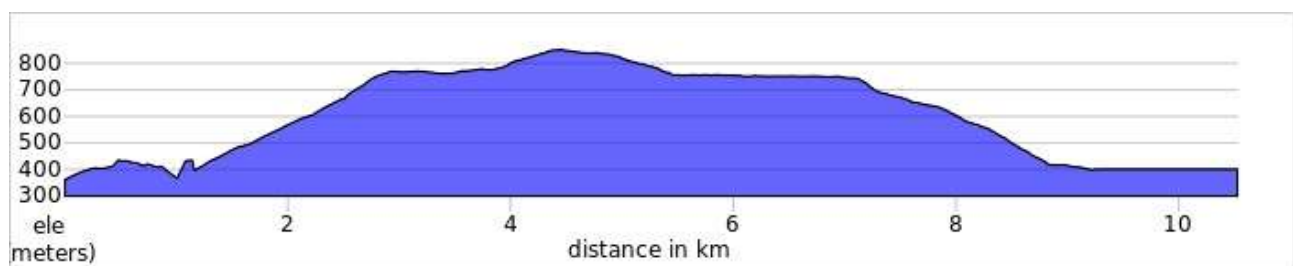
Nel 5° secolo, l'eremita Isacco di Antiochia viveva qui secondo la regola benedettina. In seguito arrivarono i francescani e vi costruirono un monastero. Il legno di quercia sempreverde è stato sempre molto importante per la città: questa era già una zona protetta in epoca romana e anche più tardi nel Medioevo. Fra la fauna presente in questi boschi citiamo il porcospino, il gatto selvatico, lo scoiattolo e il tasso.

Pernottamento, prima colazione e corso di cucina a Spoleto

Durata: 4 ore

Distanza: 11 km

Dislivello: + 510m - 483m



#### **Giorno 7 Fine del tour dopo la prima colazione**

Dopo la prima colazione, fine di questo tour assolutamente divino

#### **Hotel**

\*\*\*\* stelle

### Prezzi per persona 2023 in Euro e Franchi Svizzeri\*:

Tour di 5 giorni	Prezzo in Euro	Prezzo in CHF
Camera doppia	554	554
Camera singola	785	785
Tour di 7 giorni		
Camera doppia	796	796
Camera singola	1.055	1.055

\* I prezzi in Franchi Svizzeri possono subire variazione dovuta al tasso di cambio Euro-CHF.

### Il prezzo include:

- 4 o 6 pernottamenti e prime colazioni
- 1 aperitivo di benvenuto ad Assisi
- 1 pranzo e degustazione vini in cantina (solo per tour di 7 giorni)
- 1 corso di cucina & pranzo/degustazione vini in cantina (solo per tour di 5 giorni)
- 1 menu degustazione in enoteca a Spello (vino incluso)
- 1 corso di cucina e cena a Spoleto (solo per tour 7-giorni)
- Descrizione itinerario e mappe degli itinerari citati. Tracce GPS disponibili su richiesta.
- Trasporto bagagli
- Assistenza clienti
- Briefing sull'itinerario all'hotel di arrivo

**Non incluso:** tassa di soggiorno, da pagare direttamente in hotel (Assisi € 1,50 / 2,50 e bambini fino a 11 anni gratis - Spoleto € 2,50 e bambini fino a 13 anni gratis)



**Ecologico Tours & Meravigliosa Umbria**  
[www.ecologicotours.com](http://www.ecologicotours.com)  
[www.meravigliosaumbria.com](http://www.meravigliosaumbria.com)  
e-mail [info@meravigliosaumbria.com](mailto:info@meravigliosaumbria.com)  
tel. (0039) 346 3254167 & (0041) (0) 79 2457505

