

Umbria, een eno-gastronomische verrassing (WG 003 UMB)

Een heerlijke wandeltocht van 5 of 7 dagen



Deze wandeltocht voor echte liefhebbers van lekker eten en wijn heeft het groene Umbrië en de glooiende heuvels als decor. De reis is een perfecte combinatie van wandelingen in adembenemende landschappen met panoramische uitzichten en interessante culturele bezoeken aan de steden die u passeert: maar bovenal is het een reis van onverwachte smaken, om de uitstekende wijnen en lokale gerechten van deze bijzondere regio te ontdekken. Proef lekkernijen als zwarte truffel, salami en rauwe prosciutto van Norcia, everzwijn vleeswaren, verschillende pecorino kazen, 'porcini' paddestoelen, Castelluccio linzen, rode uien van Cannara en probeer zeker de streetfood sandwich met porchetta (pittig geroosterd varkensvlees). Umbrië heeft ook uitstekende olijfoliën en wijnen. De pittige en diepgroene Umbrische extravergine olijfolie wordt geproduceerd in de gehele regio en maar liefst 5 zones hebben het Umbria Dop certificaat. Van de bekende en overheerlijke Umbrische wijnen noemen we er slechts een paar: de witte Orvieto Classico, de rode Sagrantino-wijnen uit Montefalco, de Torgiano rosso riserva en de Grechetto, een typisch Umbrische wijn, met een aangename kruidige smaak.

De reis begint in Assisi, een schilderachtig middeleeuws stadje, gebouwd op de hellingen van de berg Monte Subasio. Assisi is een fascinerende stad, die bezoekers sereniteit en rust. Er is veel te zien en neem dus de tijd om het goed te verkennen met behulp van de culturele route die u uitgereikt krijgt. U wandelt langs de imposante middeleeuwse monumenten, statige gebouwen, gezellige winkeltjes en fonteinen, zoals de Fonte Oliviera. U neemt afscheid van Assisi en wandelt naar Spello, maar voordat u deze opmerkelijke stad bereikt, wordt u verwelkomt bij een biologische wijnmakerij om de Assisi d.o.c wijnen te proeven. De tour eindigt in Spoleto gebouwd op een heuvel met het oude centrum in de bovenstad. De stad biedt een prachtige mix van monumenten uit de Romeinse, middeleeuwse en renaissancetijd. U heeft een kookles en kunt een mooie wandeling maken door de heilige bossen van Monteluco.

Stardagen:

Dagelijks vanaf 15/03 tot 15/11. In de winter en tijdens feestdagen alleen op verzoek.

Deelnemers: minimum 2 personen

Niveau: 2

Matig. U wandelt door het glooiend landschap zonder al te veel klimmen en dalen. Onderweg is er genoeg tijd om de middeleeuwse stadjes te bezoeken. De duur van de wandelingen varieert van 3 tot 4 uur per dag; 12 km met een gemiddelde van 3-4 km per uur. Enige wandelervaring is vereist.

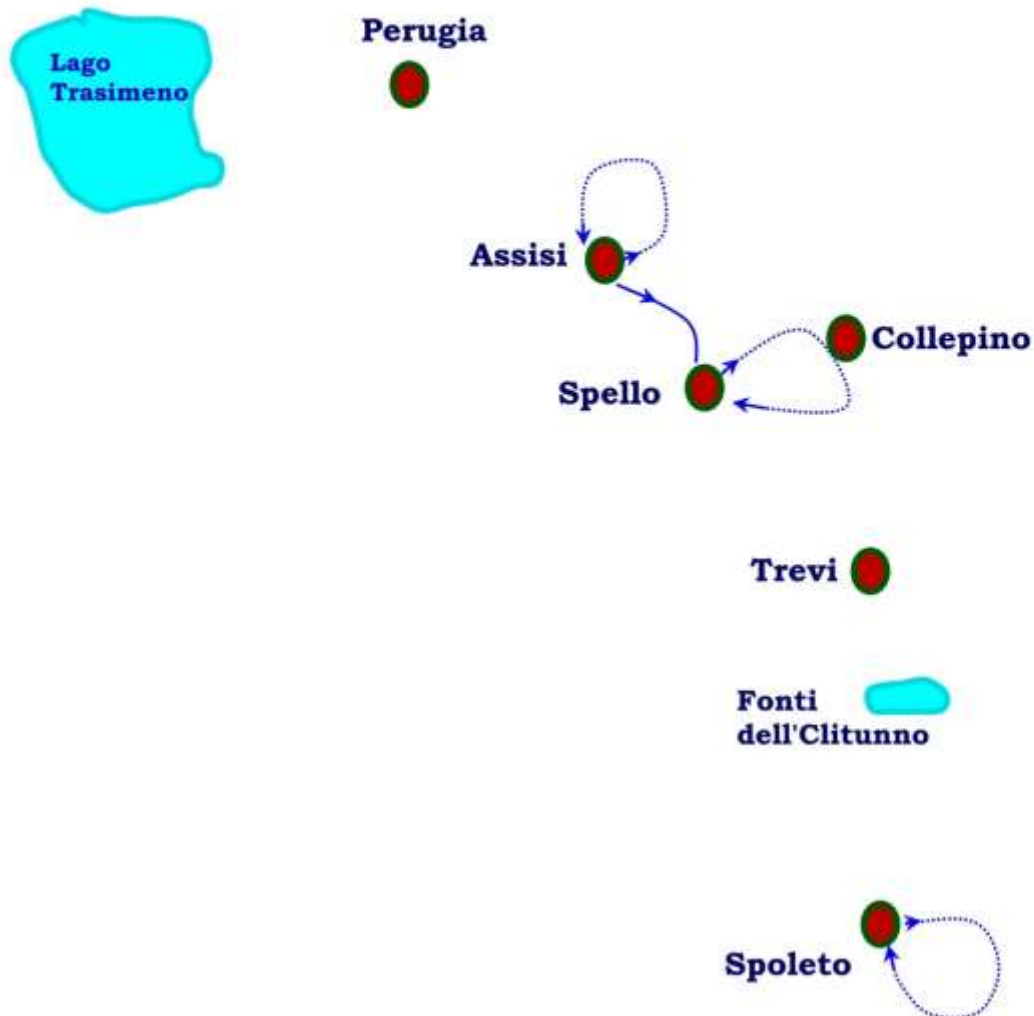
Totaal aantal km te voet:

5-daagse tour: 31 km

7-daagse tour: 42 km



An eno-gastonomic surprise



Programma in het kort (5-dagen / 4-nachten)

Dag 1 Aankomst in Assisi

Dag 2 Culturele wandeling in Assisi (8 km of 14 km)

Dag 3 Spello, kookles en wijnproeverij (11 km)

Dag 4 Rondwandeling in de omgeving van Spello / diner-proeverij (12 km)

Dag 5 Einde van de reis na het ontbijt

Programma in het kort (7 dagen / 6 nachten)

Dag 1 Aankomst in Assisi

Dag 2 Culturele wandeling in Assisi (8 km of 14 km)

- Dag 3 Spello, wijnproeverij en lunch (11 km)
- Dag 4 Spello rondwandeling/ proeverij diner (12 km)
- Dag 5 Trein naar Spoleto, stad bezoeken en kookles
- Dag 6 Wandeling op Monteluco (11 km)
- Dag 7 Einde van de reis na het ontbijt



Programma dag per dag 5-dagen / 4-nachten:

Dag 1 Aankomst in Assisi

Individuele aankomst in uw hotel, op 900 meter van het centrum van Assisi. Het hotel heeft een spa en een zwembad. Vanavond heeft u een welkomstdiner in het hotel.

Op verzoek is het mogelijk om een extra bijzondere Food & wine experience in Assisi te boeken.

U overnacht in een prachtig landhotel, Borgo Antichi Orti:

- Cursus "Ontdekken van wilde kruiden en groenten geteeld in de moes- en kruidentuin van de Borgo (ongeveer 2000 vierkante meter), een voormalig Benedictijner klooster aan de voet van de basiliek van San Francesco. Hier werden de klooster Hortuli herbouwd en een bio-conservatief park gecreëerd. De tuin met officinale planten behoort tot één van de grootste van Europa. U wordt vergezeld door de tuinman om de tuin te ontdekken. De tuinman zal ook het gebruik van een aantal kruiden uitleggen.
- U proeft een van de cocktail mixen geserveerd door de Alchemists Bar van het Spagirico Lab, vergezeld van een heerlijke snack.
- Kookcursus met de chef van de Locanda degli Orti
- Diner met gerechten bereidt tijdens de cursus.

Overnachting met ontbijt en diner in Assisi

Dag 2 Assisi ontdekken

Deze intrigerende stadswandeling leidt u langs de belangrijkste monumenten en culturele bezienswaardigheden van Assisi, waarvan de meeste verband houden met het leven van de heiligen Franciscus en Clara, die hier zijn geboren en gewoond in hebben. Vanuit het hotel klimt de route omhoog naar stadspoort Porta Cappuccini (470m a.s.l.) en vanaf hier wandelt u door een doolhof van smalle straatjes en steegjes. U ontdekt prachtige middeleeuwse pleinen, passeert de Rocca Maggiore (506 m s.l.m.), de basiliek van San Francesco, de tempel van Minerva, de Chiesa Nuova en de basiliek van Santa Chiara. U doorkruist de hele stad en de route eindigt bij het klooster San Damiano (310m s.l.m.).

Wandeltijd 3 - 4 ½ uur

Lengte: 8 km

U kan de route langer maken om langs rustige landwegen af te dalen naar Santa Maria degli Angeli, waar de tweede Franciscaanse basiliek gebouwd is boven de kleine Porziuncola-kerk, waar Franciscus en zijn broeders een tijdje woonden

Overnachting met ontbijt in Assisi

Wandeltijd 1 uur 30 minuten.

Afstand: 6 km

Dag 3 De wijnen van het Assisi D.o.c. gebied en kookles

De route van vandaag volgt de hellingen van de berg Subasio en brengt u naar Spello. Het is een mooie wandeling door olijfboomgaarden, met een prachtig panoramisch uitzicht op de Umbrische vallei. U bezoekt een biologische wijnmakerij voordat u in Spello aankomt. Hier heeft u een kookles, een wijnproeverij en lunch.

Na uw bezoek pakt u de wandelroute weer op richting Spello, gebouwd op een uitloper van de berg Subasio. De prachtige stadsmuren van de stad, nog steeds intact, omsluiten het historische centrum met verscheidene monumenten die nog getuigen van een Romeinse verleden. Spello heeft ook één van de belangrijkste fresco's cyclus van Umbrië, het buitengewone werk van Pinturicchio te zien in de kerk van Santa Maria Maggiore.

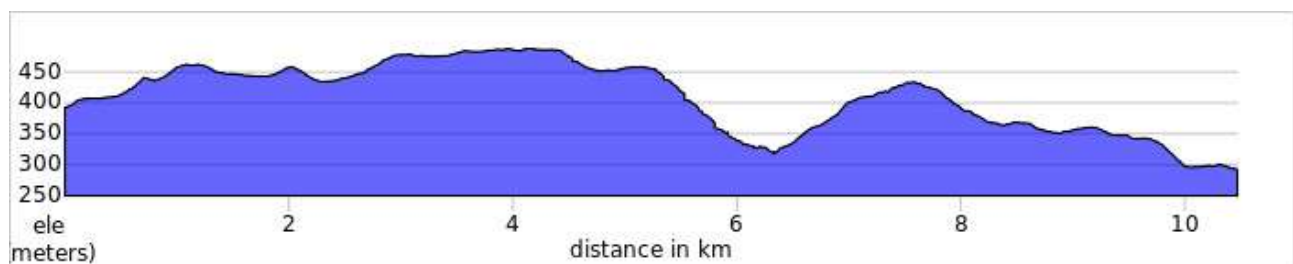
Overnachting in **** hotel in het historische centrum.

Overnachting met ontbijt in Spello

Totaal hoogteverschillen: + 262 m - 364 m

Wandeltijd: 3 ½ uur

Afstand: 11 km



Dag 4 Wandeling langs de aquaduct naar Collepio

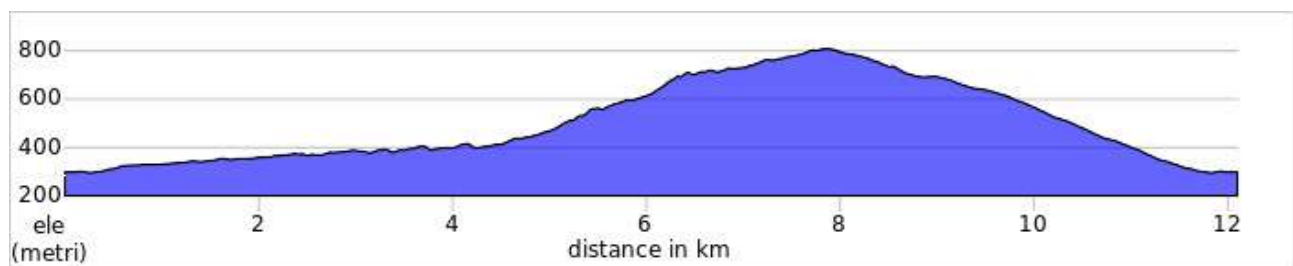
Vandaag een mooie rondleiding door Spello. De wandeling gaat door olijfboomgaarden en bossen. U volgt de oude Romeinse aquaduct naar Collepio, een klein bergdorpje volledig omsloten door stadsmuren. Vanaf hier stijgt u nog even verder de Monte Subasio op en dan keert u over rustige landweggetjes en wandelpaden terug naar Spello. De vegetatie op de hellingen van de berg Subasio is gevarieerd en omvat olijfbomen, brem, eiken, mediterrane eik, haagbeuk, es, esdoorn, beuk en steeneik. Het pad van het aquaduct slingert door een prachtig landschap gekenmerkt door tarwevelden, olijfbomen en mediterrane struikgewassen. U heeft een spectaculair uitzicht op Spello en de omliggende heuvels.

Overnachting met ontbijt en diner in Spello

Totaal hoogteverschillen: + 521m - 521m.

Wandeltijd: 4 uur

Afstand: 12 km



's Avonds dineert u in een restaurant / wijnbar in Spello *:

- Selectie van bruschette met cherrytomaten, zwarte truffel en olijfolie van Spello
wijn: Grechetto uit Umbrië
- Omelet met zwarte truffel
wijn: Trebbiano Spoletino
- Tagliatelle met cacao-kaas, peper en zwarte truffel
wijn: Rosso di Montefalco
- Selectie van vleeswaren en kazen
wijn: Sagrantino di Montefalco
- Tozzetti
Wijn: Sagrantino passito

* gesloten op maandag. Als het maandag is, vindt het degustatiediner plaats op dag 3. Het menu kan enigszins variëren, afhankelijk van het seizoen.

Dag 5 Einde van de reis na het ontbijt

Einde van deze memorabele tour op zoek naar de smaken van Umbrië.



Programma dag per dag 7-dagen / 6-nachten:

Dag 1 Aankomst in Assisi

Individuele aankomst in uw hotel, op 900 meter van het centrum van Assisi. Het hotel heeft een spa en een zwembad. Vanavond heeft u een welkomstdiner in het hotel.

Op verzoek is het mogelijk om een extra bijzondere Food & wine experience in Assisi te boeken.

U overnacht in een prachtig landhotel, Borgo Antichi Orti:

- Cursus "Ontdekken van wilde kruiden en groenten geteeld in de moes- en kruidentuin van de Borgo (ongeveer 2000 vierkante meter), een voormalig Benedictijner klooster aan de voet van de basiliek van San Francesco. Hier werden de klooster Hortuli herbouwd en een bio-conservatief park gecreëerd. De tuin met officinale planten behoort tot één van de grootste van Europa. U wordt vergezeld door de tuinman om de tuin te ontdekken. De tuinman zal ook het gebruik van een aantal kruiden uitleggen.
- U proeft een van de cocktail mixen geserveerd door de Alchemists Bar van het Spagirico Lab, vergezeld van een heerlijke snack.
- Kookcursus met de chef van de Locanda degli Orti
- Diner met gerechten bereidt tijdens de cursus.

Dag 2 Assisi ontdekken

Zie dag 2 van de 5 daagse reis

Dag 3 De wijnen van het Assisi D.o.c. gebied

Zie dag 3 van de 5 daagse reis met het verschil dat u geen kookcursus en lunch heeft maar een wijnproeverij gecombineerd met Bruschettes, kazen en hamwaren.

Dag 4 Wandeling langs de aquaduct naar Collepino

Zie dag 4 van de 5 daagse reis

Dag 5 Spoleto ontdekken met kookles

Na het ontbijt neemt u afscheid van Spello en neemt de trein naar Spoleto.

In de ochtend heeft u tijd om deze fascinerende stad te bezoeken. Er is veel te zien, zoals de Duomo, die kan worden bereikt via een mooie trap. Binnenin de prachtige fresco's van Filippo Lippi en Pinturicchio. Andere bezienswaardigheden die zeker een bezoek waard zijn, zijn het Romeinse huis, de kerk van San Salvatore, de romaanse kerk van San Ponziano, de Rocca Albornoziana op de top van de heuvel, die het historische centrum domineert, de Ponte delle Torri, de Torre dell 'Olio, het Romeinse theater en het archeologisch museum.

's Middags heeft u een kookles in uw **** sterren hotel in Spoleto. U bereidt een smakelijk voorgerecht en een eerste gang. Tijdens het diner kunt u genieten van de gerechten die 's middags door u en de chef bereidt zijn.

Dag 6 Monteluco, de heilige berg

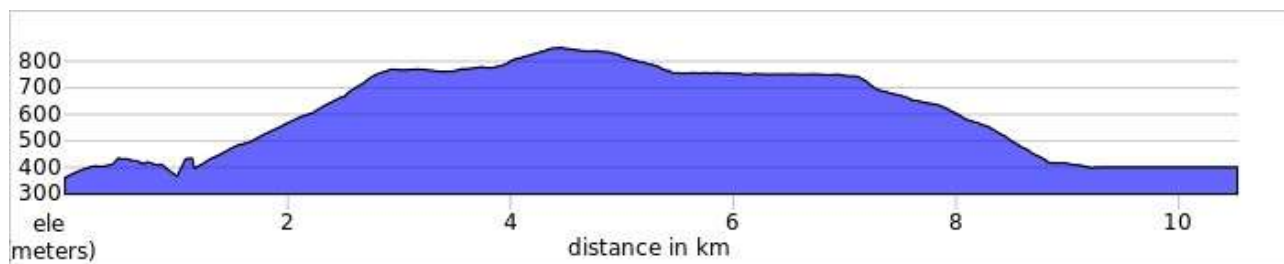
De route vandaag begint vanaf de Ponte delle Torri. De naam Monteluco is afgeleid van lucus, "heilig bos", en betekent dat in de oudheid de berg als een heilige plaats werd beschouwd. In de 5e eeuw woonde hier de kluizenaar Isaac van Antiochië, die leefde volgens de Benedictijnse regel. Later kwamen de Franciscanen en bouwden er een klooster. Het altijdgroene eikenbos is erg belangrijk geweest voor de stad. Het was al een beschermd gebied in de Romeinse tijd en later ook in de middeleeuwen. Onder de fauna vinden we in de bossen de egel, wilde kat, eekhoorntjes en de das.

Overnachting met ontbijt in Spoleto

Totaal hoogteverschillen: + 510m - 483m

Wandeltijd: 4 uur

Afstand: 11 km



Dag 7 Einde van de tour na het ontbijt

Na het ontbijt, einde van deze absoluut goddelijke tour

Prijzen per persoon 2021:

Tour van 5 dagen	Prijs in Euro
In tweepersoonskamer	€ 505

In eenpersoonskamer	€ 635
Toeslag 2 nachten, diner + kookles, bezoek kruidentuin, cocktail en diner al Borgo Antichi Orti	€ 160
Tour van 7 dagen	Prijs in Euro
In tweepersoonskamer	€ 695
In eenpersoonskamer	€ 885
Toeslag 2 nachten, diner + kookles, bezoek kruidentuin, cocktail en diner al Borgo Antichi Orti	€ 160

In de prijs is inbegrepen:

- 4 of 6 nachten met ontbijt
- 1 lunch en wijnproeverij in wijnkelder (alleen voor de 7-daagse reis)
- 1 kookles & lunch/ wijnproeverij in bij wijnboer (alleen voor de 5-daagse reis)
- 1 proeverij menu in wijnbar/ restaurant in Spello (vino inclusief)
- 1 kookles en diner in Spoleto (alleen voor de 7-daagse reis)
- Routebeschrijvingen en kaarten. Tracks voor GPS op verzoek
- Bagagetransport
- Assistentie
- Briefing in het hotel van aankomst

Niet inbegrepen: toeristenbelasting, die direct te betalen is in de hotels (Assisi € 1,50/ 2,50 en kinderen tot 11 jaar gratis - Spoleto € 2,50 en kinderen tot 13 jaar gratis)

Reisinformatie:

Individuele aankomst in Assisi en vertrek vanaf Spello of Spoleto

Met het vliegtuig:

Florence, [Amerigo Vespucci Airport](#) - 180 km van Assisi / 130 km van Spoleto

Pisa, [Galileo Galilei Airport](#) - 250 km van Assisi / 300 km van Spoleto

Roma, [Leonardo da Vinci airport](#) (Fiumicino) - 190 km van Assisi / 140km van Spoleto

Roma, [Ciampino airport](#) - 190 km van Assisi/140km van Spoleto

Perugia, [San Francesco Regional Airport](#) - 12 km van Assisi / 60 km van Spoleto (direct vluchten van Charleroi met ryan air en vanaf Rotterdam met Transavia)

Met de trein:

Vanuit het noorden Florence - Terontola - Passignano sul Trasimeno - Perugia - Bastia - Assisi - Spello-Foligno- Spoleto

Vanuit het zuiden: Roma - Orte - Terni - Spoleto - Foligno - Spello - Assisi

Treintijden van [Treni Italia](#)



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

