

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: Van 01 april tot 31 oktober, behalve 07/08-20/08/2023. Op aanvraag tijdens de feestdagen en tijdens het Spoleto Muziekfestival - van 23/06 tot 09/07 (incl) Geen start op vrijdag mogelijk omdat de wijnmakerij tussen Assisi en Spello op zondag gesloten is

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, 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 (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

Aankomst in uw **** hotel in het oude stadscentrum van Assisi. 's Avonds dineer je in Michelin restaurant Il Frantoio, waar je enkele recepten proeft van chef Lorenzo Cantoni, The Miglior Chef dell'Olio AIRO 2021 (beste Olive Oil chef AIRO). Vooraf proef je de twee olijfolies geproduceerd door het restaurant zelf.

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 uur 30 min.

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

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 de wijnmakerij Tili Vini of Sportoletti voordat u in Spello aankomt. Hier heeft u een wijnproeverij met bruschettes, salami en kaas. 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

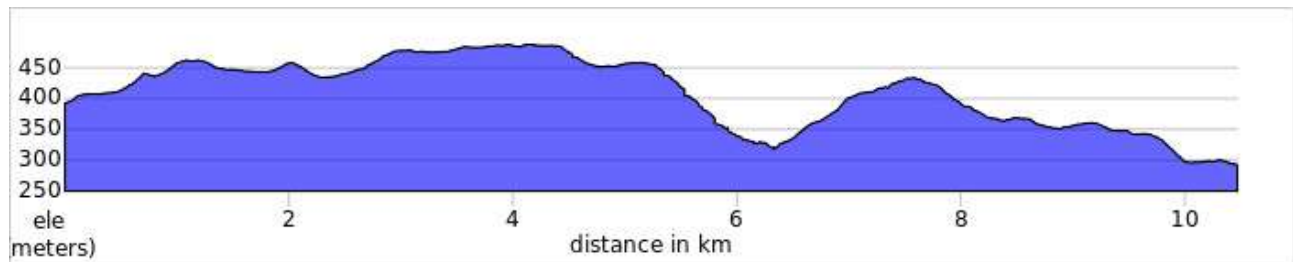
Romeinse verleden. Spello heeft ook één van de belangrijkste fresco's cyclus van Umbrië, het buitengewone werk van Pinturicchio te zien in de kerk van Santa Maria Maggiore. Overnachting in **** hotel in het historische centrum.

Overnachting met ontbijt in Spello

Totaal hoogteverschillen: + 262 m - 364 m

Wandeltijd: 3 uur 30 min.

Afstand: 11 km



Dag 4 Wandeling langs de aquaduct naar Collepino

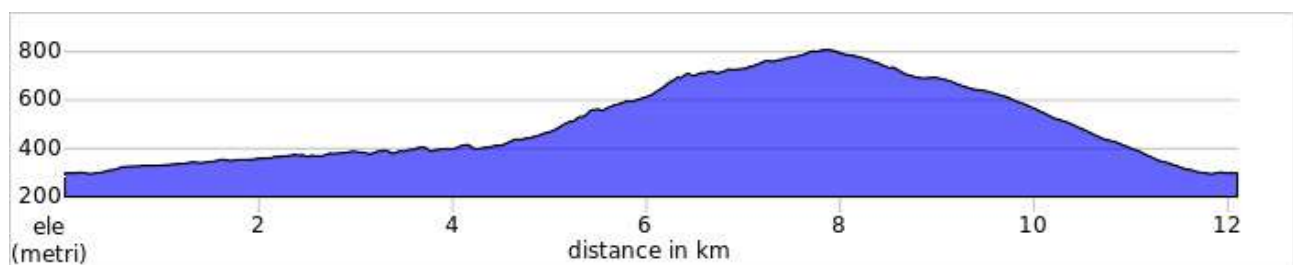
Vandaag een mooie rondleiding door Spello. De wandeling gaat door olijfbomgaarden en bossen. U volgt de oude Romeinse aquaduct naar Collepino, een klein bergdorpje volledig omsloten door stadsmuren. Vanaf hier stijgt u nog even verder de Monte Subasio op en dan keert u over rustige landweggetjes en wandelpaden 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



'Om 18.15 uur heb je een tasting menu in een Enoteca:

- Bruschette met 2 verschillende olijfolies en verse tomaten / witte wijn Fendi*
- Tagliatelle met truffel (als je niet van truffel houdt zijn er tagliatelle met verse tomaten) / wijn Brunello of Super Tuscan*
- Gehaktballetjes van Chianina met salade / wijn Sagrantino 25 anni Caprai*
- Dessert, caffè en grappa

* of soortgelijke wijn

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

Zie dag 1 van de 5 daagse reis

Dag 2 Assisi ontdekken

Zie dag 2 van de 5 daagse reis

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

De route van vandaag volgt de hellingen van de Monte Subasio en brengt je naar Spello. Het is een mooie wandeling tussen de olijfgaarden en met een prachtig uitzicht op de Valle Umbra. Voordat je in Spello komt, bezoek je de wijnboer Tili of Sportoletti en proef je hun wijnen gecombineerd met bruschetta, salami en kaas.

Na uw bezoek vervolg je de wandeling naar Spello, een uitloper van de Monte Subasio. De prachtig intact gebleven stadsmuren zijn gedrapeerd rond het historische centrum, dat een aantal monumenten heeft die getuigen van de Romeinse tijd. Spello heeft ook een van de

belangrijkste kunstattracties van Umbrië, de opmerkelijke fresco's van Pinturicchio in de kerk van Santa Maria Maggiore.

Overnachting met ontbijt in een **** hotel in het historische centrum

Totaal hoogteverschillen: + 304m - 380m

Wandeltijd: 3 ½ uur

Afstand: 11 km / 6,8 mijl

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

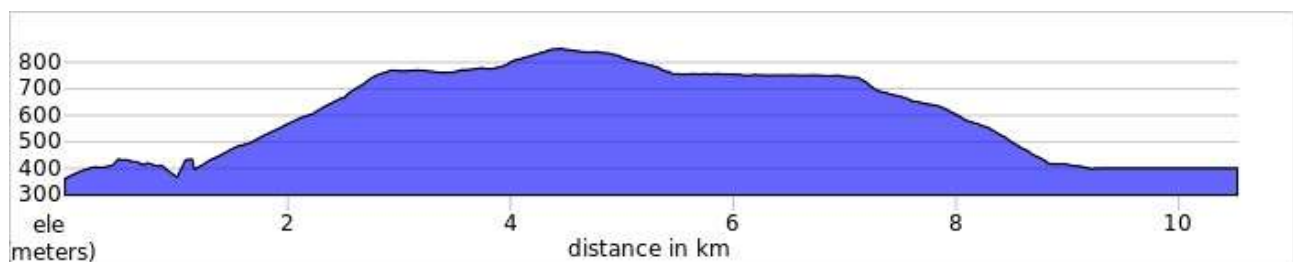
De route vandaag begint vanaf de Ponte delle Torri. De naam Monteluco is afgeleid van lucus, "heilig bos", en betekent dat in de oudheid de berg als een heilige plaats werd beschouwd. In de 5e eeuw woonde hier de kluizenaar Isaac van Antiochië, die leefde volgens de Benedictijnse regel. Later kwamen 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

Hotels: **** hotels

Prijzen per persoon 2023:

Tour van 5 dagen	Prijs in Euro
In tweepersoonskamer	€ 554
In eenpersoonskamer	€ 785
Tour van 7 dagen	Prijs in Euro
In tweepersoonskamer	€ 796
In eenpersoonskamer	€ 1.055

In de prijs is inbegrepen:

- 4 of 6 nachten met ontbijt
- 1 aperitief met Umbrische hapjes bij aankomst
- Wijnproeverij in wijnkelders van Tili of Sportoletti
- 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



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

