

## Umbrien, eine Essen- und Weinüberraschung (WG 003 UMB)

Eine leckere 5- oder 7-tägige Wandertour



Diese Wanderung für echte Liebhaber von Essen und Wein hat das grüne Umbrien und seine sanften Hügel zum Hintergrund. Die Reise ist eine perfekte Kombination aus Wanderungen mit Landschaften und atemberaubendem Panoramablicken und interessanten kulturellen Besichtigungen der Städte, die Sie überqueren werden: aber vor allem ist es eine Reise des Geschmacks, die hervorragenden Weine und die gastronomischen Traditionen dieser herrlichen Region zu entdecken. Probieren Sie Köstlichkeiten wie schwarzen Trüffel, Salami und rohen Schinken aus Norcia, Wildschweinfleischsorten, verschiedene Pecorino-Käsesorten, Steinpilze, Castelluccio-Linsen, rote Zwiebeln aus Cannara und probieren Sie auf jeden Fall das Streetfood-Sandwich mit Porchetta (würziges Schweinefleisch). Umbrien hat auch ausgezeichnete Olivenöle und Weine. Das würzige und tiefgrüne umbrische Olivenöl extra vergine wird in der gesamten Region hergestellt und Umbria nicht weniger als 5 Zonen des Umbria Dop Zertifikat. Wir nennen nur einige der berühmten umbrischen Weine, wie die

Weißweine von Orvieto, die rote Wein Sagrantino von Montefalco, die Torgiano Rosso Riserva und den Grechetto, einen typischen umbrischen Wein mit einem angenehmen Kräutergeschmack.

Die Tour beginnt in Assisi, einer bezaubernden mittelalterlichen Stadt, die an den Hängen des Monte Subasio erbaut wurde. Assisi ist eine faszinierende Stadt, die den Besuchern Frieden und Ruhe und viel zu besuchen bietet. Nehmen Sie sich Zeit, die Stadt zu Fuß zu erkunden, und spazieren mit Hilfe des bereitgestellten Kulturprogramms zwischen den imposanten mittelalterlichen Denkmälern, edlen Palästen, Geschäften und Brunnen wie der Fonte Oliviera. Verlassen Sie dann Assisi und gehen in Richtung von Spello. Bevor Sie diese hübsche Stadt erreichen, machen Sie einen Stopp in einem Keller, um einige Weine aus der Assisi-Weinregion zu probieren. Die Tour endet in Spoleto, das auf einem Hügel erbaut wurde. Die meisten Sehenswürdigkeiten befinden sich im oberen Teil der Stadt: Spoleto bietet eine wunderbare Mischung aus Schätzen aus der Römer-, Mittelalter- und Renaissancezeit. Hier haben Sie einen Kurs der typischen Küche Umbriens und können eine schöne Wanderung in den heiligen Wäldern von Monteluco machen.

**Termine:**

Vom 01. April bis 31. Oktober (auf Anfrage während der Feiertage und während des Spoleto Music Festivals - vom 28.06. bis 14.07. (inkl.) Kein Start möglich von 04/08 bis 18/08 (inkl.)

**Teilnehmer:** mindestens 2 Personen

**Schwierigkeit: 2**

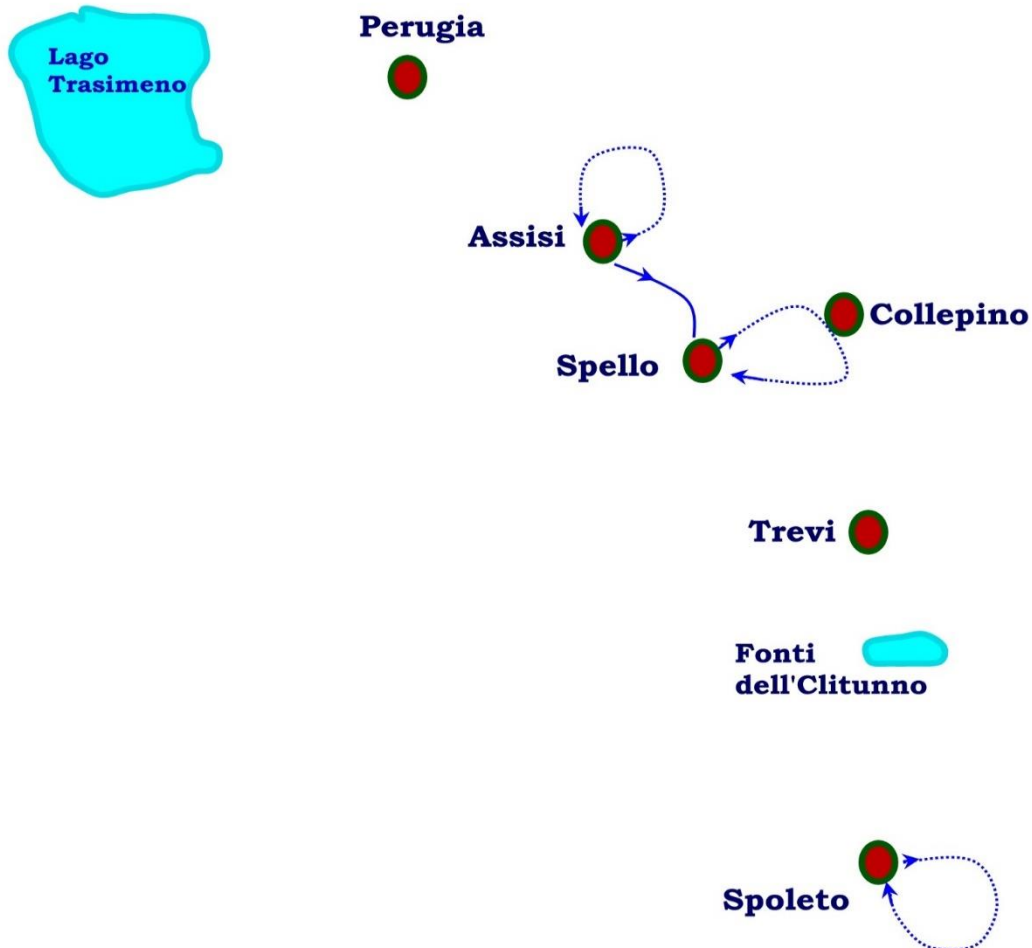
Durchschnittlich mit der Möglichkeit anspruchsvollerer Wanderungen. Sie wandern durch eine hügelige Landschaft ohne zu viele Anstiege und Abstiege. Auf dem Weg haben Sie Zeit, die mittelalterlichen Städte die Sie treffen, zu besuchen. Die Dauer der Wanderungen beträgt 4 bis 6 Stunden pro Tag; 12 km mit durchschnittlich 3-4 km pro Stunde. Ein bisschen Wandererfahrung ist erforderlich.

Gesamtlänge zu Fuß:

Tour von 5 Tagen: 33 km

Tour von 7 Tagen: 45 km

## An eno-gastonomic surprise



### Programm in Kürze (5-Tage / 4-Nächte)

Tag 1 Anreise nach Assisi und Gourmet Abendessen

Tag 2 Kulturelle Wanderung in Assisi (8 km oder 14 km)

Tag 3 Spello und Weinprobe (11 km)

Tag 4 Rundwanderung von Spello / Abendessen-Verkostung (12 km)

Tag 5 Ende der Tour nach dem Frühstück

### **Programm in Kürze (7-Tage / 6-Nächte)**

- Tag 1 Anreise nach Assisi und Gourmet Abendessen
- Tag 2 Kulturelle Wanderung in Assisi (8 km oder 14 km)
- Tag 3 Spello und Weinprobe (11 km)
- Tag 4 Rundwanderung von Spello / Abendessen-Verkostung (12 km)
- Tag 5 Zug nach Spoleto, Besuch der Stadt und Kochkurs
- Tag 6 Wanderung auf dem Monteluco (11 km)
- Tag 7 Ende der Tour nach dem Frühstück

### **Tägliches Programm der Tour von 5-Tage / 4-Nächte:**

#### **Tag 1 Anreise nach Assisi**

Ankunft in Ihrem \*\*\*\* Hotel in der Altstadt von Assisi. Am Abend haben Sie ein Abendessen im Michelin-Restaurant Il Frantoio, wo Sie einige Rezepte von Küchenchef Lorenzo Cantoni, The Miglior Chef dell'Olio AIRO 2021 (bester Olivenölkoch AIRO) probieren werden. Zuerst haben Sie eine Verkostung der beiden vom Restaurant hergestellten Olivenöle.

#### **Tag 2 Auf die Entdeckung von Assisi**

Diese wunderbare Wanderung führt Sie zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten und kulturellen Attraktionen von Assisi, von denen die meisten mit dem Leben der Heiligen Franziskus und Klara verbunden sind, die in Assisi geboren wurden und dort lebten. Vom Hotel aus steigt die Route bis zur Porta Cappuccini (470 m ü.d.M.) an. Von dort aus wandern Sie durch ein Labyrinth von engen Gassen und entdecken wunderschöne mittelalterliche Plätze. Sie passieren die Rocca Maggiore (506m ü.d.M.), die Basilika di San Francesco, den Tempio di Minerva, die Chiesa Nuova und die Basilika di Santa Chiara. Sie überqueren die ganze Stadt: die Route endet beim Kloster von San Damiano (310m ü.d.M.).

Wanderzeit 3 - 4 Stunden 30 Minuten

Länge: 8 km

Sie können die Route verlängern, um entlang der Mattonata nach Santa Maria degli Angeli abzusteigen, einem roten Backsteinpflaster, das die beiden Franziskanerbasiliken verbindet. Die Basilika Santa Maria degli Angeli ist die zweite Franziskanerbasilika, die über der kleinen Kirche Porziuncola erbaut wurde, wo der heilige Franziskus und seine Brüder beteten. (+ 1 Std. 15 Min.) Mit dem Bus zurück ins Stadtzentrum

Wanderzeit: 1 Stunde 30 Minuten.

Länge: 6 km

Übernachtung mit Frühstück in Assisi

#### **Tag 3 Die Weine des Gebiets Assisi D.O.C.**

Die heutige Route folgt den Hängen des Monte Subasio und führt Sie nach Spello.

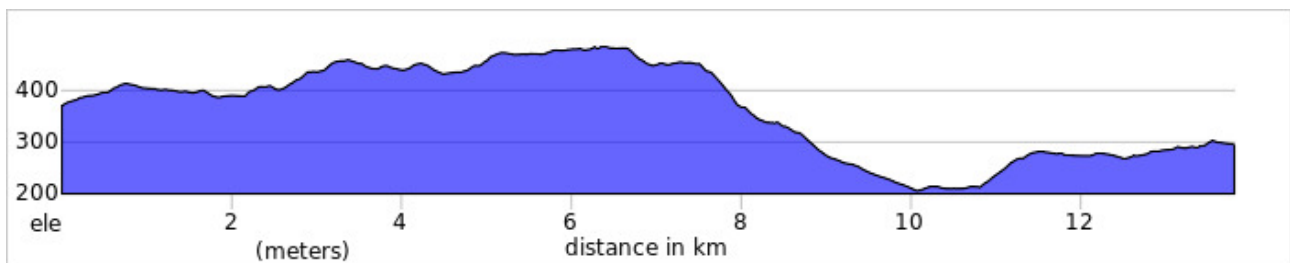
Es ist ein wunderschöner Spaziergang zwischen Olivenhainen mit herrlichem Panoramablick auf das umbrische Tal. Bevor Sie nach Spello ankommen, besuchen Sie ein Bio-Weingut. Sie werden, eine Weinprobe haben und besuchen die Weinkeller . Nach Ihrem Besuch wandern Sie weiter in Richtung Spello, einer kleinen Stadt, die auf einem Abhang des Monte Subasio erbaut wurde. Die prächtigen Stadtmauern, die noch intakt sind, das historische Zentrum mit mehreren Monumenten, die von der römischen Vergangenheit zeugen, sanft umgeben. In Spello befindet sich auch eine der wichtigsten Sehenswürdigkeiten Umbriens, die außergewöhnlichen Fresken von Pinturicchio, die in der Kirche Santa Maria Maggiore aufbewahrt werden. Übernachtung in einem Hotel \*\*\*\* im historischen Zentrum.

Übernachtung mit Frühstück in Spello

Höhenunterschied: + 275m - 354m

Wanderzeit: 4 Stunden

Länge: 13,8 km



#### Tag 4 Wanderung dem Aquädukt entlang, nach Collepino

Die heutige Route folgt den Hängen des Monte Subasio und führt Sie nach Spello. Es ist ein schöner Spaziergang zwischen Olivenhainen und mit herrlichem Blick auf das Valle Umbra. Bevor Sie nach Spello kommen, besuchen Sie das Weingut von Tili oder Sportoletti und haben eine Weinprobe, begleitet von Bruschetta mit Olivenöl, Käse und Salami.

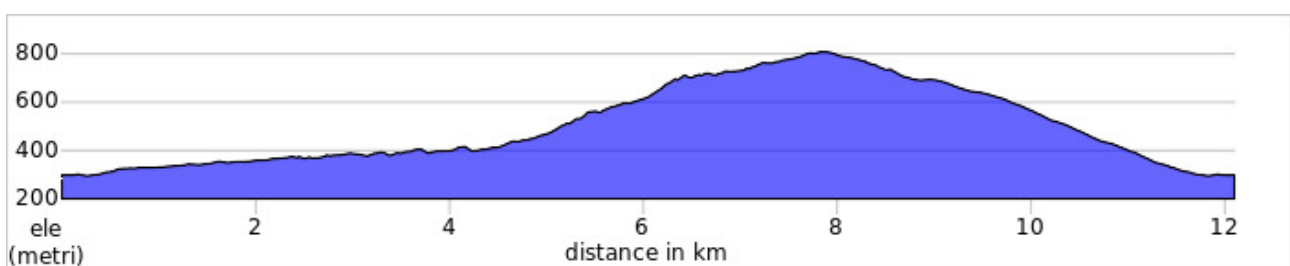
Nach Ihrem Besuch setzen Sie Ihre Wanderung nach Spello fort, einem Ausläufer des Monte Subasio. Die prächtig intakte Stadtmauer schmiegt sich um das historische Zentrum, das mit zahlreichen Denkmälern aus der Römerzeit aufwartet. Spello hat auch eine der wichtigsten Kunstattraktionen Umbriens, die herausragenden Fresken von Pinturicchio in der Kirche Santa Maria Maggiore.

Übernachtung mit Frühstück und Abendessen in Spello

Wanderzeit: 4 Stunden

Länge: ca. 12 km

Höhenunterschied: + 521m - 521m



**Um 18.15 Uhr haben Sie ein Degustationsmenü in einem Restaurant/Weinstube:**

- Bruschette mit 2 verschiedenen Olivenölen und frischen Tomaten / Weisswein Fendi\*
- Tagliatelle mit Trüffel (wenn Sie keine Trüffeltagliatelle mögen dann mit frischen Tomaten) / Wein Brunello oder Super Tuscan\*
- Frikadellen aus Chianina mit Salat / Wein Sagrantino 25 anni Caprai\*
- Dessert, Kaffee und Grappa

\* oder ähnlicher Wein

**Tag 5 Ende der Tour nach dem Frühstück**

Ende dieser unvergesslichen Tour auf der Suche nach den Aromen Umbriens.

**Tägliches Programm Tour 7 Tage/ 6 Nächte:**

**Tag 1 Anreise nach Assisi**

Siehe Tag 1 der 5-tägigen Tour

**Tag 2 Auf die Entdeckung von Assisi**

Siehe Tag 2 der 5-tägigen Tour

**Tag 3 Die Weine des Gebiets Assisi D.O.C.**

Siehe Tag 3 der 5-tägigen Tour

**Tag 4 Wanderung dem Aquädukt entlang, bis Collepino**

Siehe Tag 4 der 5-tägigen Tour

**Tag 5 Besuch von Spoleto und Kochkurs**

Nach dem Frühstück verlassen Sie Spello und fahren mit dem Zug nach Spoleto. Am Vormittag haben Sie Zeit, diese faszinierende Stadt zu besichtigen. Es gibt viel zu sehen, wie den Dom, den man nach einer schönen Treppe erreicht. Im Inneren, die herrlichen Fresken von Filippo Lippi und Pinturicchio. Weitere Sehenswürdigkeiten, die auf jeden Fall einen Besuch wert sind, sind die Casa Romana, die Kirche San Salvatore, die romanische Kirche San Ponziano, die Rocca Albornoziana auf dem Hügel mit Blick auf das historische Zentrum, die Ponte delle Torri und den Torre dell'Olio, das römische Theater und das archäologische Museum.

Am Nachmittag haben Sie einen Kochkurs in Ihrem Hotel \*\*\*\* Sterne in Spoleto. Sie bereiten eine leckere Vorspeise und einen ersten Gang. Während des Abendessens genießen Sie die Gerichte, die Sie am Nachmittag zubereitet haben.

**Tag 6 Monteluco, der heilige Berg**

Ihre heutige Reiseroute beginnt am Ponte delle Torri. Der Name Monteluco leitet sich von lucus, "heiliger Wald", ab und bedeutet, dass der Berg in der Antike als heiliger Ort galt.

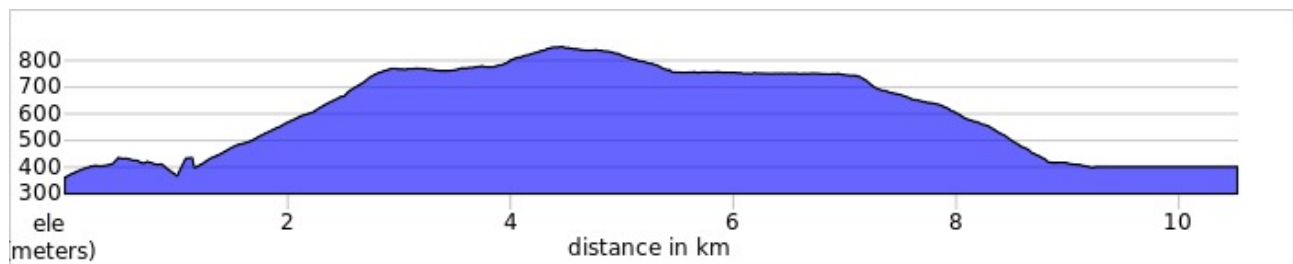
Im 5. Jahrhundert lebte hier der Einsiedler Isaak von Antiochien nach der Benediktinischen Herrschaft. Später kamen die Franziskaner und bauten dort ein Kloster. Immergrünes Eichenholz war schon immer von großer Bedeutung für die Stadt: das war bereits in der Römerzeit und noch später im Mittelalter ein Schutzgebiet. Unter der Fauna in diesen Wäldern erwähnen wir das Stachelschwein, die Wildkatze, das Eichhörnchen und den Dachs.

Übernachtung mit Frühstück in Spoleto

Wanderzeit: 4 Stunden

Länge: 11 km

Höhenunterschied: + 510m - 483m.



### Tag 7 Ende der Tour nach dem Frühstück

Nach dem Frühstück, Ende dieser absolut göttlichen tour

### Hotel

\*\*\*\* Hotel

### Preise pro Person 2023 in Euro:

<b>Tour von 5-Tagen</b>	<b>Preis in Euro</b>
Doppelzimmer	€ 572
Einzelzimmer	€ 818
Dritte Person in Dreibettzimmer	€ 422
Zuschlag Assisi 25/04-30/04 in Doppelbettzimmer und Einzelzimmer	€ 35 pro Nacht pro zimmer
<b>Tour von 5-Tagen</b>	
Doppelzimmer	€ 824
Einzelzimmer	€ 1.119
Dritte Person in Dreibettzimmer	€ 570
Zuschlag Assisi 25/04-30/04 in Doppelbettzimmer und Einzelzimmer	€ 35 pro Nacht pro zimmer

### Leistungen:

- 4 oder 6 Nächte mit Frühstück

- 1 Gourmet Diner in Assisi
- 1 Weinprobe im Keller
- 1 Verkostungsmenu in Weinstube in Spello (inkl. Wein)
- 1 Kochkurs und Abendessen in Spoleto (nur Tour 7 Tage)
- Beschreibung der Route und Karten der Routen im Programm auf Englisch oder Italianisch. Gps Daten auf Anfrage zur Verfügung.
- Gepäcktransport
- Kundenservice-Hotline
- Briefing über die Route am Anreisehotel

**Nicht enthalten:**

- Kurtaxe, direkt im Hotel zu bezahlen

**Reiseinformationen:**

Individuelle Anreise nach Assisi und Abreise von Spello oder Spoleto



**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

