Tour Enogastronomico in Umbria – Cammini, Vini e Sapori
(WG003UMB)
Un gustoso tour a piedi di 5 o 7 giorni

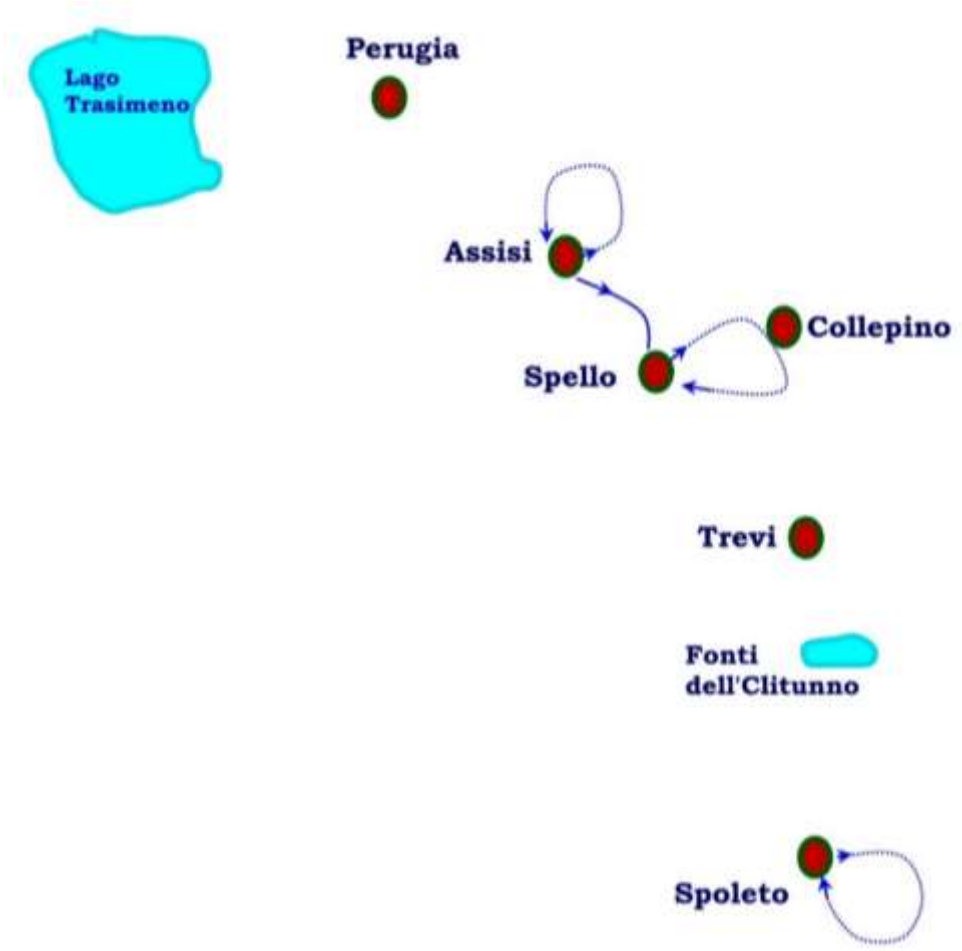


Meravigliosa Umbria

Scopri il cuore d'Italia con questo indimenticabile **tour a piedi enogastronomico in Umbria**, una regione famosa per le sue dolci colline verdi, i panorami aperti e le tradizioni culinarie secolari. Questo viaggio combina perfettamente itinerari panoramici, visite a borghi medievali ricchi di cultura e—soprattutto—la degustazione dei migliori **vini e sapori umbri**.
Assaggia alcune delle specialità più iconiche della regione: tartufo nero, salumi e prosciutto crudo di Norcia, salame di cinghiale, diverse varietà di pecorino, funghi porcini, lenticchie di Castelluccio e le celebri cipolle rosse di Cannara. Da non perdere lo street food più amato: il tradizionale **panino con porchetta**, caldo e speziato.
L'Umbria è rinomata anche per l'eccellente **olio extravergine d'oliva e i suoi vini**. L'olio umbro DOP, verde intenso e aromatico, proviene da cinque distinte zone di produzione. Gli appassionati di vino potranno degustare etichette di grande pregio: i raffinati **bianchi di Orvieto**, il potente **Montefalco Sagrantino**, l'elegante **Torgiano Rosso Riserva** e il fresco e erbaceo **Grechetto**.
La tua avventura enogastronomica a piedi inizia ad **Assisi**, splendido borgo medievale arroccato sulle pendici del Monte Subasio. Con le sue stradine in pietra, l'atmosfera tranquilla e il patrimonio artistico, Assisi è un luogo perfetto per iniziare il viaggio. Grazie al nostro itinerario culturale potrai scoprire palazzi antichi, fontane e monumenti suggestivi. Nel tardo pomeriggio ti attende un trasferimento privato in una cantina della DOC Assisi per una degustazione di vini abbinati a pecorino, caciotta e salumi tipici.

Lasciata Assisi, camminerai tra oliveti e paesaggi tranquilli fino a **Spello**, borgo da cartolina noto per le sue vie fiorite. Qui ti attende una degustazione speciale in un'enoteca storica. Il giorno seguente percorrerai un suggestivo anello lungo l'antico acquedotto romano fino al borgo fortificato di **Collepino**, uno dei punti panoramici più belli della zona.
Il tour si conclude a **Spoleto**, splendida città collinare ricca di tesori romani, medievali e rinascimentali. Qui parteciperai a un autentico **corso di cucina umbra** e godrai di una passeggiata immersiva nei boschi sacri del Monteluco—la conclusione perfetta per questa esperienza di gusto, vino e natura in Umbria.

Il Viaggio In Breve



Numero di partecipanti: minimo 2 persone

Partenze: Tutti i giorni, **tranne il martedì**, dal **01 aprile al 31 ottobre** (escluso dal 08/08/2027 al 22/08/2027).
Durante le festività e durante il **Festival dei Due Mondi di Spoleto** – dal **25/06 all'11/07** (incl.) – **solo su richiesta**.
Ad Assisi **soggiorno minimo di 3 notti** nelle seguenti date: 30/04-02/05; 29/05–02/06, 02–04/10.

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.

Tour di 5 giorni: 31 km

Tour di 7 giorni: 42 km

Programma in breve (5 giorni / 4 notti)
Giorno 1 Arrivo ad Assisi e cena gourmet
Giorno 2 Passeggiata culturale ad Assisi (circa 8 km) e degustazione di vini
Giorno 3 Spello (12 km)
Giorno 4 Giro ad anello da 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 e cena gourmet
Giorno 2 Passeggiata culturale ad Assisi (circa 8 km) e degustazione di vini
Giorno 3 Spello (12 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

Il Programma Giornaliero

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, 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.

Durata: 45 minuti
Distanza: 3 km

Alle 17.15 verrete prelevati dall'hotel in taxi e condotti alla cantina Saio. Avrete una breve passeggiata tra i vigneti e una degustazione di 4 vini Saio abbinati a bruschette per assaggiare l'olio extravergine di oliva Saio, pecorino, caciotta al tartufo, salumi e torta al testo. Dopo la degustazione verrete riaccompagnati al vostro hotel.

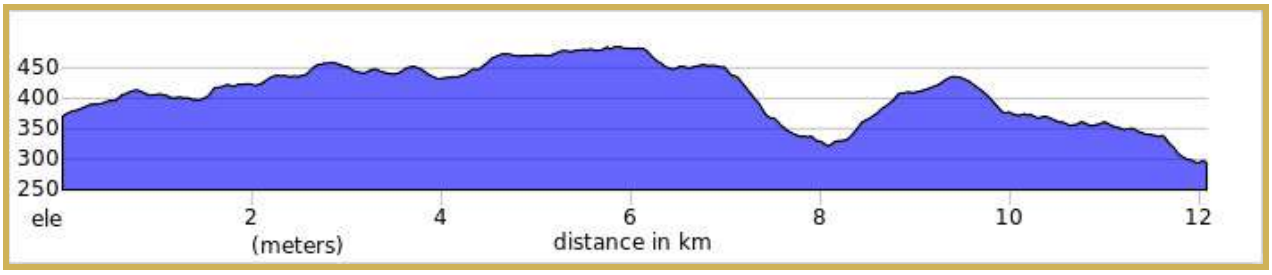
Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Giorno 3 Passeggiata panoramica verso Spello: Monte Subasio, uliveti e gli affreschi del Pinturicchio
L'itinerario di oggi segue i dolci pendii del **Monte Subasio** e conduce fino a **Spello**, attraversando uno dei paesaggi più suggestivi dell'Umbria. Il percorso si snoda tra antichi **uliveti**, terrazze medievali e profumata vegetazione mediterranea, offrendo splendide vedute sulla **Valle Umbra**, una delle più belle valli dell'Italia centrale. Avvicinandoti a Spello, il paesaggio si arricchisce di vigneti, cipressi e ulivi secolari che caratterizzano da sempre questa zona.

Arroccato su uno sperone roccioso del Monte Subasio, **Spello** è considerato uno dei borghi collinari più affascinanti dell'Umbria. Le sue **mura romane e medievali**, splendidamente conservate, racchiudono un centro storico fatto di case in pietra rosata, vicoli fioriti e eleganti archi in pietra. Passeggiando per il borgo, incontrerai numerose testimonianze della sua origine romana: antiche porte, iscrizioni e frammenti architettonici.

Spello custodisce anche uno dei capolavori artistici più importanti dell'Umbria: gli straordinari **affreschi del Pinturicchio** nella **Cappella Baglioni** della chiesa **Santa Maria Maggiore**, celebri per i colori luminosi e i dettagli raffinati.
Il pernottamento è previsto in un accogliente hotel nel centro storico di Spello, perfetto per una passeggiata serale tra le sue atmosfere intramontabili.

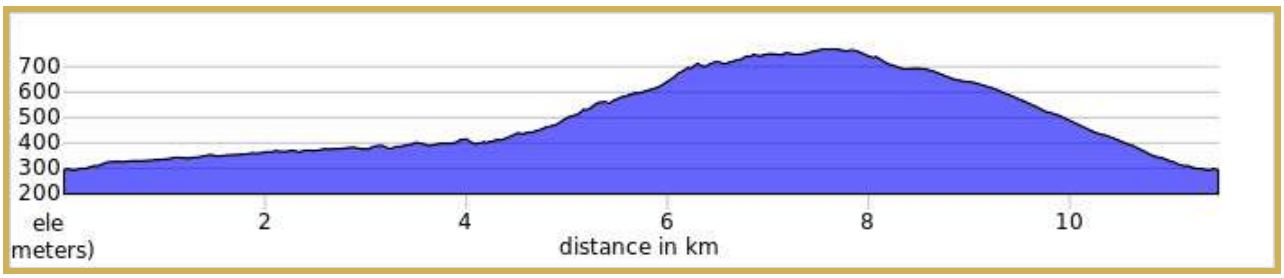
Pernottamento e prima colazione a Spello
Dislivello: +258m – 339m
Distanza: 12,1 km
Asfaltata: 45%, Non asfaltato: 55%



Giorno 4 Il Sentiero dell'Acquedotto verso Collepino
Oggi vi attende una splendida escursione ad anello nella tranquilla campagna attorno a Spello. Il percorso inizia tra **uliveti** argentati e tratti di bosco profumato, per poi raggiungere l'antico **acquedotto romano**, uno dei sentieri panoramici più belli dell'Umbria. Seguendo questo canale in pietra, che serpeggia dolcemente lungo il versante, raggiungerete **Collepino**, un piccolo borgo montano fortificato situato sulle pendici del **Monte Subasio**.
Dopo una breve visita alle sue viuzze tranquille e all'atmosfera medievale, una breve salita conduce a punti panoramici con viste meravigliose sulla valle. Da qui si prosegue lungo sentieri tranquilli e strade sterrate che attraversano le terrazze naturali del Monte Subasio, fino a rientrare a Spello.
La vegetazione delle pendici del Subasio è sorprendentemente varia: ulivi, ginestra, roverella, cerro, carpino, frassino, acero, faggio e leccio creano un paesaggio in continua trasformazione. Il sentiero dell'acquedotto si snoda attraverso un affascinante mosaico di campi coltivati, boschi mediterranei e antiche terrazze in pietra.
Durante tutta la camminata godrete di **vedute spettacolari su Spello**, sulla Valle Umbra e sulle morbide colline umbre – una delle tappe più suggestive del vostro viaggio.

Pernottamento, prima colazione e cena a Spello
Distanza: 11,5 km

Dislivello: +479m –480m
Asfaltata: 17%, Non asfaltato: 83%



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.
Vedete il programma del giorno 3 del tour di 5 gg
Giorno 4 Passeggiata lungo l'acquedotto fino a Collepino
Vedete il programma del giorno 4 del tour di 5 gg

Giorno 5 Scoprire Spoleto & Lezione di cucina italiana
Dopo colazione salutate Spello e prendete il treno per Spoleto. La mattinata è libera per esplorare questa elegante e storica città collinare con calma. Spoleto offre un'eccezionale concentrazione di arte, architettura e vicoli suggestivi. Uno dei punti forti è il **Duomo**, raggiungibile tramite una splendida scalinata panoramica. All'interno potrete ammirare straordinari cicli di affreschi di **Filippo Lippi** e **Pinturicchio**.
Ci sono inoltre molte altre attrazioni da visitare: la **Casa Romana** con i suoi mosaici, la chiesa paleocristiana di **San Salvatore**, la chiesa romanica di **San Ponziano**, e l'imponente **Rocca Albornoziana**, che domina Spoleto dall'alto offrendo viste magnifiche. Da non perdere anche la celebre **Ponte delle Torri**, la snella **Torre dell'Olio**, il **Teatro Romano** e il curato **Museo Archeologico**.
Nel pomeriggio parteciperete a una piacevole **lezione di cucina** nel vostro hotel a quattro stelle. Con l'aiuto di uno chef locale preparerete un *antipasto* e un *primo* tradizionali utilizzando

ingredienti freschi dell'Umbria. Durante la cena assaggerete i piatti che avete cucinato – un'esperienza gastronomica autentica e memorabile.

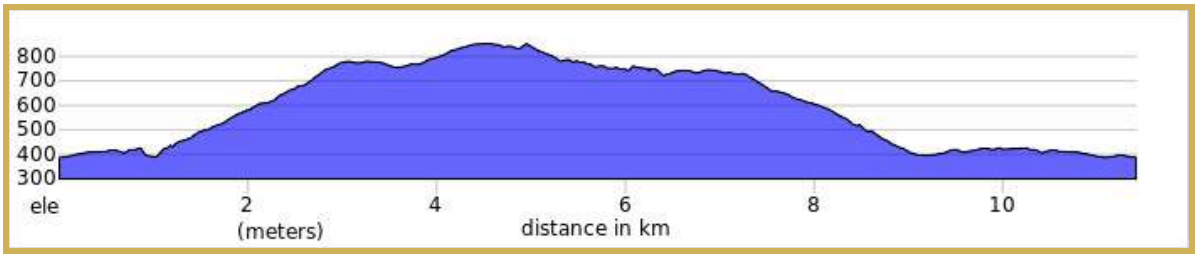
Pernottamento, prima colazione e corso di cucina con cena a Spoleto

Giorno 6 Monteluco: Una montagna sacra a Spoleto
La tua ultima giornata di cammino inizia presso l'iconico **Ponte delle Torri**, il suggestivo ponte-acquedotto che segna l'ingresso al Monte Monteluco. Il nome deriva da *lucus*, cioè "bosco sacro", a testimonianza del fatto che questa montagna è considerata un luogo santo fin dall'antichità. Salendo lungo i sentieri immersi nel bosco, percorri le stesse vie un tempo utilizzate da eremiti, monaci e pellegrini alla ricerca di silenzio e contemplazione.

Nel V secolo l'eremita **Isacco di Antiochia** si stabilì qui, vivendo secondo la regola benedettina. Secoli dopo arrivarono i **Francescani**, che costruirono un monastero, ancora oggi custode della profonda atmosfera spirituale del luogo. Il fitto bosco di lecci che ricopre il Monteluco è sempre stato prezioso per Spoleto e per questo fu già protetto in epoca romana e più tardi nel Medioevo, diventando una delle prime aree naturali protette d'Italia.

Proseguendo la passeggiata, potrai godere della pace assoluta del bosco e della sua ricca fauna: qui vivono **istrici, gatti selvatici, tassi, scoiattoli** e molte specie di uccelli. Circondato da alberi antichi e panorami aperti sulla valle umbra, questo itinerario offre un finale suggestivo e meditativo al tuo viaggio.

Pernottamento e prima colazione
Distanza: 11,4 km
Dislivello: +531m –553m
Asfaltata: 30%, Non asfaltato: 70%



Giorno 7 Fine del tour dopo la prima colazione
Dopo la prima colazione, fine di questo tour assolutamente divino

Hotel & Prezzi & Info

Hotel Standard: *** e **** **stelle**

Hotel superior: **** **stelle**

Prezzi per persona 2027: **a partire da 670 €**

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 include

- 4 o 6 pernottamenti e prime colazioni
- Cena gourmet ad Assisi
- Degustazione vini in cantina
- 1 corso di cucina & cena a Spoleto (solo per tour di 7 giorni)
- 1 menu degustazione in enoteca a Spello (vino incluso)
- Accesso (1 per camera) all'App Ride con GPS con tracce GPS e informazioni sul tour. Pdf con istruzioni sul percorso
- Trasporto bagagli
- Assistenza clienti
- Briefing sull'itinerario all'hotel di arrivo

Non incluso nel tour

- Tassa di soggiorno locale da pagare direttamente in albergo. L'importo dipende dalla città e dalla categoria dell'hotel
- Tutto ciò non riportato sotto la voce ''Incluso nel Prezzo"

Inizio / Fine tour

Inizio del tour: Assisi/ **Fine del tour:** Spello o Spoleto

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