Umbrien Genuss- & Wanderreise – Kulinarik & Kultur Italiens
(WG003UMB)
Eine leckere 5- oder 7-tägige Wandertour

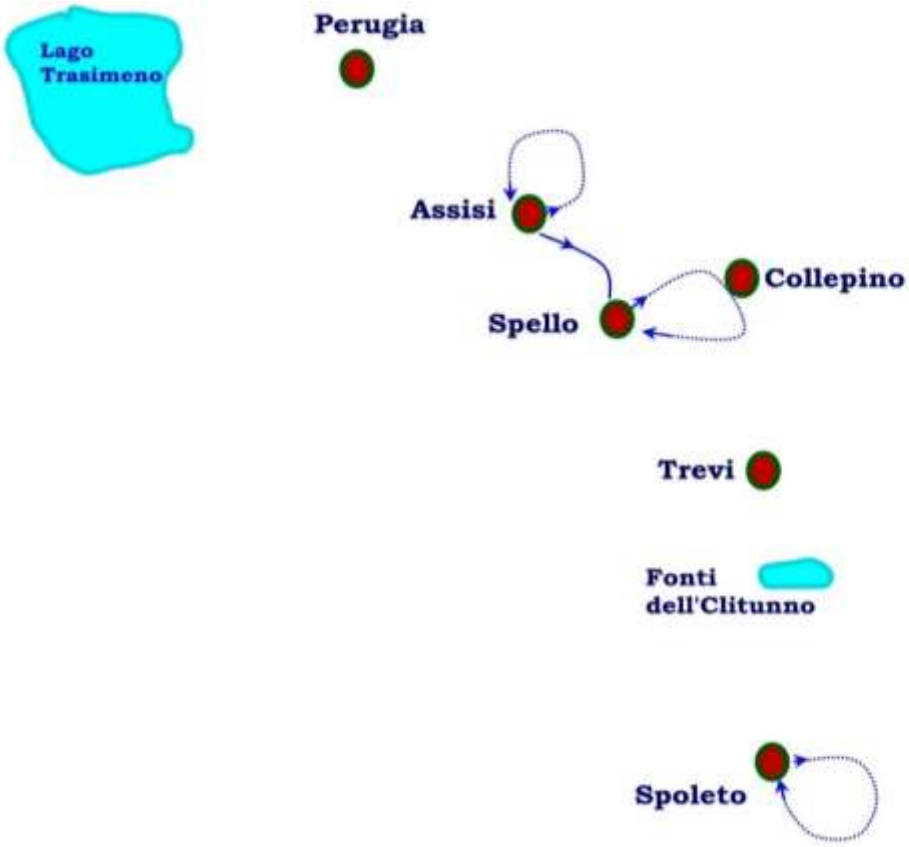


Meravigliosa Umbria

Entdecken Sie das Herz Italiens auf dieser unvergesslichen **Genuss- und Wanderreise in Umbrien**, einer Region, die für ihre grünen Hügel, weiten Panoramen und jahrhundertealten kulinarischen Traditionen bekannt ist. Diese Reise verbindet abwechslungsreiche Wanderungen, Besuche kulturell bedeutender mittelalterlicher Städte und—vor allem—die exzellente **Wein- und Gastronomiekultur Umbriens**.
Probieren Sie einige der berühmtesten Spezialitäten der Region: Schwarze Trüffel, Salami und rohen Prosciutto aus Norcia, Wildschweinsalami, verschiedene Pecorino-Käsesorten, Steinpilze, Linsen aus Castelluccio und die berühmten roten Zwiebeln aus Cannara. Nicht fehlen darf das beliebteste Streetfood Umbriens: ein warmes **Porchetta-Sandwich** mit würzigem Schweinebraten.
Umbrien ist zudem berühmt für sein hochwertiges **Olivenöl und seine Weine**. Das tiefgrüne, aromatische native Olivenöl extra der Umbria-DOP entsteht in fünf ausgewiesenen Anbaugebieten der Region. Weinliebhaber genießen Spitzenweine wie die eleganten **Orvieto-Weißweine**, den kraftvollen **Montefalco Sagrantino**, den renommierten **Torgiano Rosso Riserva** sowie den frischen, kräuterigen **Grechetto**.
Ihre Genuss-Wanderreise beginnt in **Assisi**, einer eindrucksvoll erhaltenen mittelalterlichen Stadt am Hang des Monte Subasio. Die ruhige Atmosphäre, die engen Gassen und die historischen Monumente machen Assisi zu einem kulturellen Highlight. Mit unserer kulturellen Route erkunden Sie Plätze, Palazzi und beeindruckende Sehenswürdigkeiten. Am späten Nachmittag besuchen Sie ein Weingut im Assisi-DOC-Gebiet, wo Sie charaktervolle Weine gemeinsam mit Pecorino, Caciotta und traditionellen Aufschnitten verkosten. Von Assisi wandern Sie durch Olivenhaine und stille Landschaften nach **Spello**, einem malerischen Dorf, das für seine

Blumenpracht und Steingassen bekannt ist. Hier erwartet Sie eine besondere Verkostung in einer historischen Enoteca. Am nächsten Tag unternehmen Sie eine Rundwanderung entlang des antiken römischen Aquädukts nach **Collepino**, einem befestigten Bergdorf—einer der schönsten Aussichtspunkte der gesamten Tour.
Den Abschluss bildet **Spoleto**, eine eindrucksvolle Hügellandschaft voller römischer, mittelalterlicher und Renaissance-Schätze. Hier nehmen Sie an einem authentischen **umbrischen Kochkurs** teil und unternehmen einen atmosphärischen Spaziergang durch die heiligen Wälder des Monteluco—der perfekte Abschluss dieser intensiven Genuss-, Wein- und Wanderreise durch Umbrien.

Die Reise in Kürze



Termine: Täglich außer dienstags vom **01. April bis 31. Oktober** (ausgenommen 08.08.2027 bis 22.08.2027)
An Feiertagen und während des **Spoleto Festival dei Due Mondi** – vom **25.06. bis 11.07.** (inklusive) – **nur auf Anfrage**.
In Assisi **Mindestaufenthalt 3 Nächte** an folgenden Daten: 03.–06.04., 24.04.–03.05., 29.05.–02.06., 03.–05.10.

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.

Tour von 5 Tagen: 33 km
Tour von 7 Tagen: 45 km

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 Spellound 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

Das Tagesprogramm

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, The Miglior Chef dell'Olio AIRO 2021 (bester Olivenölkoch AIRO) probieren werden. Zuerst haben Sie eine Verkostung der beiden vom Restaurant hergestellten Olivenöle.

Übernachtung mit Frühstück & gourmet Abendessen in Assisi

Tag 2 Auf die Entdeckung von Assisi
Entdecken Sie die reiche Geschichte von Assisi auf diesem **kulturellen Stadtrundgang**, der Sie zu den wichtigsten Monumenten führt, die mit **Franz von Assisi** und **der heiligen Klara** verbunden sind – beide wurden in dieser heiligen Hügelstadt geboren und starben hier. Ihr Spaziergang beginnt am Hotel und führt hinauf zum mittelalterlichen **Porta Cappuccini** (470 m ü.d.M.), wo Sie ein faszinierendes Labyrinth aus engen Gassen und lebhaften mittelalterlichen Plätzen betreten. Von dort aus führt die Route vorbei an den bedeutendsten Sehenswürdigkeiten Assisis: der **Rocca Maggiore** (506 m ü.d.M.), der weltberühmten **Basilika des Heiligen Franziskus**, dem **Tempel der Minerva**, der **Chiesa Nuova** und der **Basilika der Heiligen Klara**. Beim Durchqueren des historischen Zentrums genießen Sie herrliche Ausblicke, verwinkelte Gassen und jahrhundertealtes franziskanisches Erbe.
Die Tour endet friedvoll im **Kloster San Damiano** (310 m ü.d.M.), einem zentralen Ort im Leben des Heiligen Franziskus.

Wanderzeit: 3–4,5 Stunden
Distanz: 8 km

Für alle, die eine längere Strecke bevorzugen, lässt sich die Tour entlang der **Mattonata** erweitern, dem historischen Ziegelweg, der die beiden großen Franziskanerbasiliken verbindet. Der Weg führt nach **Santa Maria degli Angeli**, wo sich die beeindruckende **Basilika Santa Maria degli Angeli** erhebt, erbaut über der kleinen Porziuncola – dem Ort, an dem Franziskus und seine Brüder beteten. Mit dem Bus geht es bequem zurück ins Stadtzentrum von Assisi.

Wanderzeit: 45 Minuten.

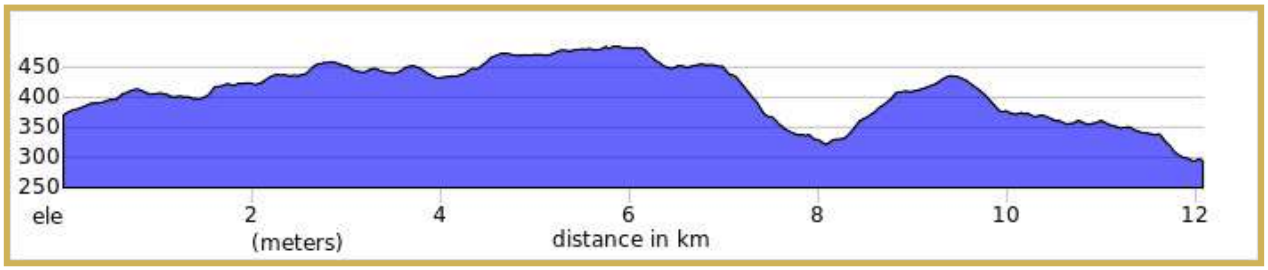
Länge: 3 km

Um 17:15 Uhr werden Sie mit dem Taxi von Ihrem Hotel abgeholt und zum Weingut Saio gebracht. Dort unternehmen Sie einen kurzen Spaziergang durch die Weinberge und genießen eine Weinprobe mit vier Saio-Weinen, begleitet von Bruschetta. Dazu werden das native Olivenöl extra von Saio, Pecorino-Käse, Caciotta mit Trüffel, Aufschnitt und Torta al Testo verkostet. Nach der Weinprobe werden Sie zurück zu Ihrem Hotel gebracht.

Übernachtung mit Frühstück in Assisi

Tag 3 Panoramawanderung nach Spello: Monte Subasio, Olivenhaine und die Fresken von Pinturicchio
Die heutige Etappe führt Sie entlang der sanften Hänge des **Monte Subasio** und bringt Sie nach **Spello**. Diese malerische Wanderung verläuft durch endlose **Olivenhaine**, mittelalterliche Terrassen und duftende mediterrane Vegetation und bietet wunderschöne Ausblicke über die **Valle Umbra**, eines der eindrucksvollsten Täler Mittelitaliens. Je näher Sie Spello kommen, desto abwechslungsreicher zeigt sich die Landschaft – mit Weinbergen, Zypressen und silbrig schimmernden Olivenbäumen, die seit Jahrhunderten das Landschaftsbild prägen.
Auf einem Felsvorsprung des Monte Subasio gelegen, gilt **Spello** als einer der bezauberndsten Hügelorte Umbriens. Die hervorragend erhaltenen **römischen und mittelalterlichen Stadtmauern** umschließen ein historisches Zentrum voller rosafarbener Kalksteinhäuser, blumengeschmückter Gassen und eleganter Steinbögen. Auf Ihrem Weg durch die Altstadt begegnen Ihnen zahlreiche Spuren der römischen Vergangenheit – darunter alte Stadttore, Inschriften und architektonische Fragmente.
Spello beherbergt zudem eine der wichtigsten Kunstattraktionen Umbriens: die berühmten **Fresken von Pinturicchio** in der **Cappella Baglioni** der Kirche **Santa Maria Maggiore**. Diese Meisterwerke der Renaissance sind für ihre leuchtenden Farben und detailreiche Ausarbeitung berühmt.
Ihre Übernachtung erfolgt in einem charmanten Hotel im historischen Zentrum von Spello – ideal für einen abendlichen Spaziergang durch diesen stimmungsvollen Ort.

Übernachtung mit Frühstück in Spello
Höhenunterschied: +258m -339m
Länge: 12,1 km
Asphaltiert: 45%; Unbefestigt: 55%

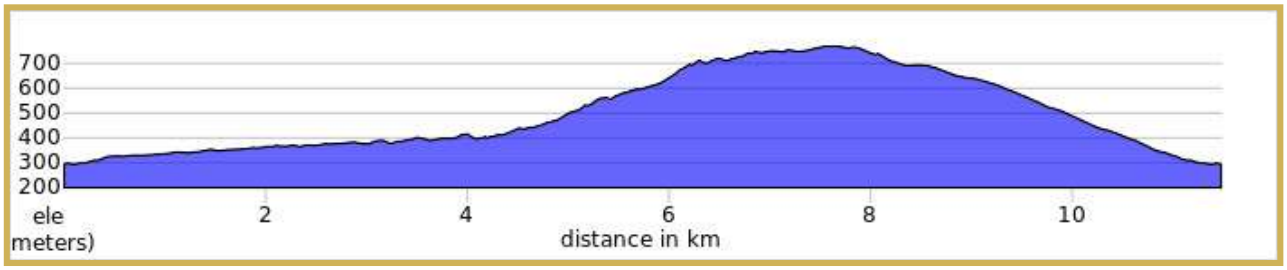


Tag 4 Der Aquädukt-Weg nach Collepino
Heute erwartet Sie eine wunderschöne Rundwanderung in der ruhigen Landschaft rund um Spello. Der Weg führt zunächst durch silbrig schimmernde **Olivenhaine** und duftende Waldstücke, bevor Sie den antiken **römischen Aquäduktweg** erreichen – einer der landschaftlich reizvollsten Wanderwege Umbriens. Entlang dieses sanft geschwungenen Steinbauwerks wandern Sie in Richtung **Collepino**, einem kleinen befestigten Bergdorf am Hang des **Monte Subasio**.

Nach einem kurzen Rundgang durch die stillen Gassen und die mittelalterliche Atmosphäre von Collepino führt ein kurzer Anstieg zu herrlichen Aussichtspunkten über das Tal. Anschließend geht es weiter auf ruhigen Pfaden und Schotterwegen, die die natürlichen Terrassen des Monte Subasio durchqueren und schließlich zurück nach Spello führen.
Die Vegetation an den Hängen des Subasio ist erstaunlich vielfältig: Olivenbäume, Ginster, Traubeneiche, Flaumeiche, Hainbuche, Blumenesche, Ahorn, Buche und Steineiche gestalten eine abwechslungsreiche Landschaft. Der Aquäduktweg schlängelt sich durch eine harmonische Mischung aus Feldern, mediterranem Wald und alten Steinterrassen.

Während der gesamten Wanderung genießen Sie **atemberaubende Ausblicke auf Spello**, die Valle Umbra und die sanften Hügel Umbriens – ein unvergesslicher Höhepunkt Ihrer Reise.

Übernachtung mit Frühstück und Abendessen in Spello
Länge: ca. 11,5 km
Höhenunterschied: +479m –480m
Asphaltiert: 17%, Unbefestigt: 83%



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

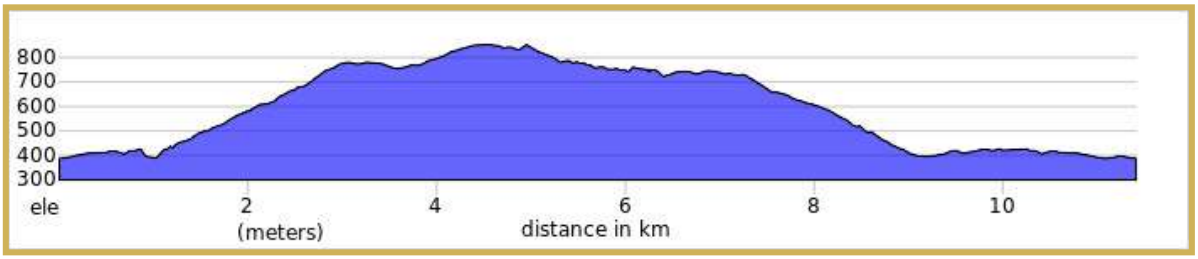
Tag 4 Wanderung dem Aquädukt entlang, bis Collepino
Siehe Tag 4 der 5-tägigen Tour

Tag 5 Spoleto entdecken & ein italienischer Kochkurs

Nach dem Frühstück verabschieden Sie sich von Spello und nehmen den Zug nach Spoleto. Der Vormittag steht Ihnen ganz zur freien Verfügung, um diese elegante, historische Hügelstadt in Ihrem eigenen Tempo zu erkunden. Spoleto bietet eine außergewöhnliche Fülle an Kunst, Architektur und stimmungsvollen Gassen. Ein Höhepunkt ist der **Dom**, den man über eine wunderschöne, sanft abfallende Treppe erreicht. Im Inneren erwarten Sie beeindruckende Freskenzyklen von **Filippo Lippi** und **Pinturicchio**.
Darüber hinaus gibt es zahlreiche weitere Sehenswürdigkeiten: das **Römische Haus** mit seinen antiken Mosaiken, die frühchristliche **Kirche San Salvatore**, die **romanische Kirche San Ponziano** sowie die imposante **Rocca Albornoziana**, die hoch über Spoleto thront und herrliche Ausblicke bietet. Nicht zu verpassen sind auch die berühmte **Ponte delle Torri**, der schlanke **Torre dell'Olio**, das **Römische Theater** und das gut kuratierte **Archäologische Museum**.
Am Nachmittag nehmen Sie an einem genussvollen **Kochkurs** in Ihrem Vier-Sterne-Hotel teil. Unter Anleitung eines lokalen Kochs bereiten Sie ein traditionelles *Antipasto* und einen *Primo* mit frischen Zutaten aus Umbrien zu. Beim Abendessen genießen Sie dann die Gerichte, die Sie selbst zubereitet haben – ein authentisches und unvergessliches kulinarisches Erlebnis.

Tag 6 Monteluco: Ein heiliger Berg in Spoleto
Ihr letzter Wandertag beginnt an der ikonischen **Ponte delle Torri**, der dramatischen Brücke von Spoleto, die als Tor zum Monte Monteluco gilt. Der Name des Berges stammt von *lucus* – „heiliger Wald" – und erinnert daran, dass dieser stille Ort schon in der Antike als heilig verehrt wurde. Beim Aufstieg durch die bewaldeten Hänge folgen Sie Pfaden, die einst von Einsiedlern, Mönchen und Pilgern genutzt wurden, die hier Ruhe und Besinnung suchten.
Bereits im 5. Jahrhundert ließ sich der Einsiedler **Isaak von Antiochien** hier nieder und lebte nach der Benediktinerregel. Jahrhunderte später kamen die **Franziskaner** und gründeten ein Kloster, das bis heute die spirituelle Atmosphäre des Ortes bewahrt. Die dichten Wälder des Monteluco – geprägt von immergrünen Steineichen – waren für die Stadt Spoleto stets von großer Bedeutung. Deshalb standen sie bereits in römischer Zeit und später im Mittelalter unter Schutz, was Monteluco zu einem der ältesten Naturschutzgebiete Italiens macht.
Während Ihrer Wanderung genießen Sie die friedliche Stille des Waldes und seine reiche Tierwelt. Auf den Hängen leben **Stachelschweine, Wildkatzen, Dachse, Eichhörnchen** und zahlreiche Vogelarten. Umgeben von uralten Bäumen und weiten Ausblicken über das umbrische Tal bietet diese Route einen kontemplativen und stimmungsvollen Abschluss Ihrer Reise.

Übernachtung mit Frühstück in Spoleto
Länge: 11,4 km
Höhenunterschied: +531m –553m
Asphaltiert: 30%; Unbefestigt: 70%



Tag 7 Ende der Tour nach dem Frühstück
Nach dem Frühstück, Ende dieser absolut göttlichen tour

Hotels & Preise & Info

Hotel Standard: *** **und** **** **Sterne**

Hotel Superior: **** **Sterne**

Preise pro Person 2027 in Euro: **ab 670**

Stornierungsbedingungen:

- Bis 30 Tage: € 50,00 Verwaltungskosten
- 29-21 Tage vor Reisebeginn: 30% der Gesamtkosten
- 20-14 Tage vor Reisebeginn: 40% der Gesamtkosten
- 13-6 Tage vor Reisebeginn: 75% der Gesamtkosten
- 5 Tage -Anfange der Reise: 100% der Gesamtkosten

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)
- Ein App auf Englisch oder Italienisch mit Gps Daten und Wegbeschreibung.
- Gepäcktransport
- Kundenservice-Hotline
- Briefing über die Route am Anreisehotel

Nicht in der Tour enthalten:

- Touristensteuer direkt im Hotel zu bezahlen.
- Betrag ist abhängig von der Stadt und der Hotelkategorie

Reiseinformation

Start der Tour: Assisi/ **Ende der Tour:** Spello oder Spoleto

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