

Umbria Medievale: Assisi-Spoleto

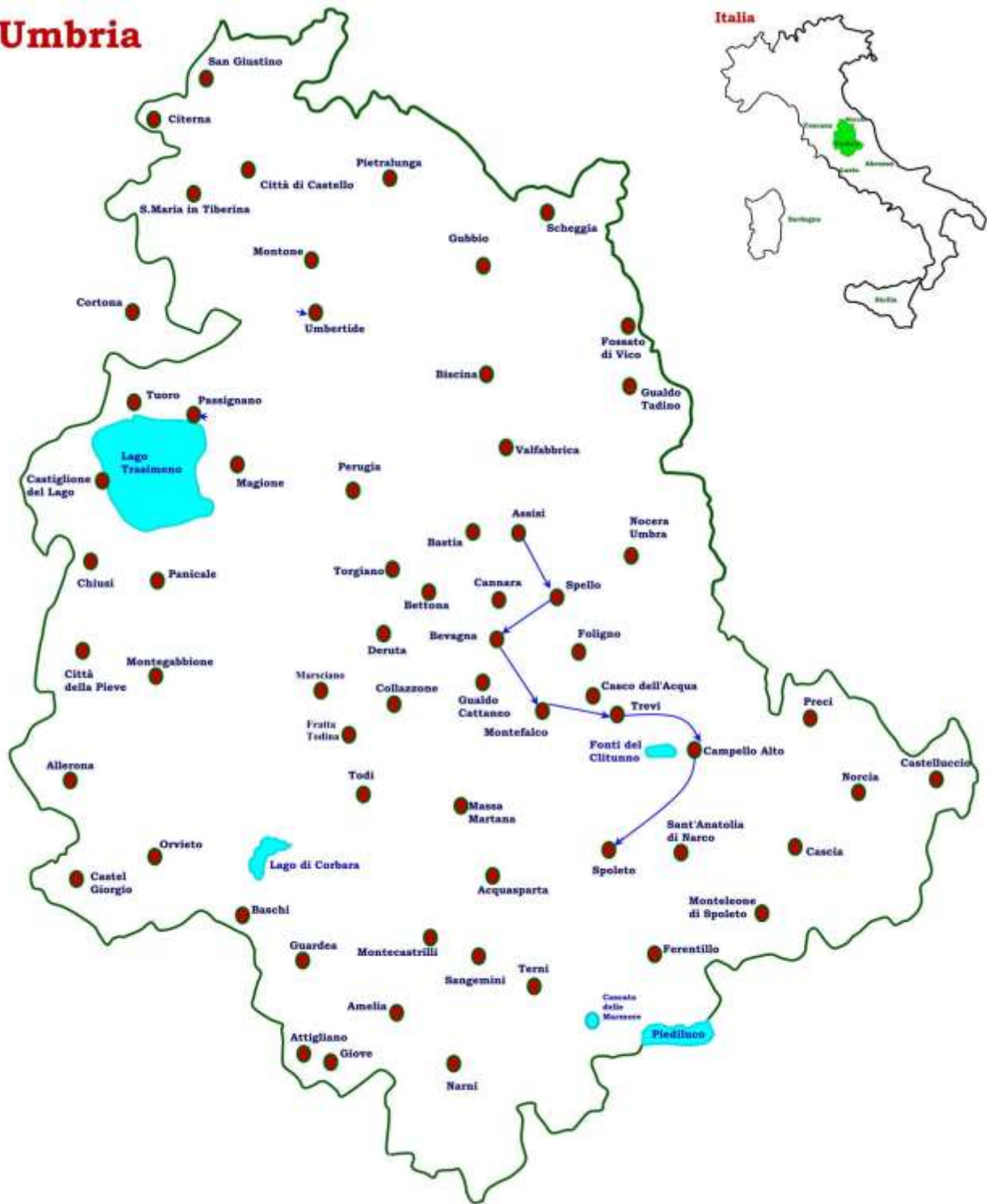
Un viaggio a piedi di 6, 8 o 9 giorni

Codice Tour: W001UMB



Questo tour sarà la combinazione perfetta tra visite di tipiche città medievali umbre e camminate attraverso paesaggi multicolori che sapranno regalarvi vedute ed emozioni uniche. Fin dai tempi dei Romani, l'Umbria è stata lodata per la sua bellezza autentica, per il suo verde, per i suoi laghi, fiumi, sorgenti rinfrescanti, cascate e ruscelli di montagna. Il vostro tour inizierà nella bellissima ed affascinante città di Assisi, famosa meta di pellegrinaggio, costruita alle pendici del Monte Subasio, e terminerà a Spoleto, una città speciale con molte piazze, graziose stradine, negozi che vendono prelibatezze locali ed oggetti di artigianato, ristoranti tipici e numerose attrazioni da visitare. Prendetevi il tempo necessario per visitare Assisi, costruita fieramente su di un colle, con una meravigliosa vista sulla valle. La Basilica di San Francesco, una vera e propria perla affrescata da Giotto, Cimabue, Simone Martini e tanti altri artisti. Oltre ad Assisi, scoprirete molti altri borghi medievali nella valle. Camminerete da un luogo straordinario all'altro: visiterete infatti Spello, Bevagna, Montefalco, Trevi e Spoleto. Gli itinerari non saranno troppo lunghi, quindi avrete abbastanza tempo per visitare gli incantevoli centri storici e gustare deliziosi piatti e bicchieri di ottimo vino locale in accoglienti piazzette medievali.

Umbria



Medieval Umbria

Date del tour: tutti i giorni da aprile alla fine di ottobre (miglior periodo aprile - giugno /fine agosto - ottobre). Altre date su richiesta.

Tour guidato: su richiesta

Partecipanti: Minimo 1 persona

Livello: 2

Moderato con la possibilità di rendere alcuni tratti più difficoltosi. Si camminerà in un paesaggio collinare senza salire e scendere troppo. Vi sarà tempo per visitare i borghi medievali lungo il percorso. Il tempo di percorrenza degli itinerari è compreso tra le 4 e le 6 ore al giorno; la lunghezza va dai 12 ai 20 km con un tempo medio di percorrenza di 3-4 km all'ora. È richiesta un po' di esperienza di cammino.

Totale km:

Tour di 5 giorni: minimo 50 km / Massimo 60 km.

Tour di 8 giorni: minimo 78 km / Massimo 89 km.

Tour di 9 giorni: minimo 100 km / Massimo 109 km.

**Programma in breve di 6 giorni:**

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
Giorno 2 Assisi - Spello (17,4 km oppure 10,8km)
Giorno 3 Spello - Bevagna (16,3 km)
Giorno 4 Bevagna - Montefalco (12,5 km)
Giorno 5 Montefalco - Trevi (13,5 km)
Giorno 6 Fine del tour

Programma in breve di 8 giorni:

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
Giorno 2 Assisi - Spello (17,4 km o 10,8km)
Giorno 3 Spello - Bevagna (16,3 km)
Giorno 4 Bevagna - Montefalco (12,5 km)
Giorno 5 Montefalco - Trevi (13,5 km)
Giorno 6 Trevi - Campello Alto (13,6 km)
Giorno 7 Campello Alto -Spoleto (15,4 km)
Giorno 8 Fine del tour

Programma in breve di 9 giorni:

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
Giorno 2 Giro ad anello di Assisi (12 km o 20 km)
Giorno 3 Assisi - Spello (17,4 km o 10,8km)
Giorno 4 Spello - Bevagna (13,1 km o 16,3 km)
Giorno 5 Bevagna - Montefalco (12,5 km)
Giorno 6 Montefalco - Trevi (13,5 km)
Giorno 7 Trevi - Campello Alto (13,6 km)
Giorno 8 Campello Alto - Spoleto (15,4 km)
Giorno 9 Fine del tour



Programma giornaliero del tour di 6 giorni

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi

Arrivando in treno o in auto, potrete già vedere Assisi da lontano. Situata fieramente su di una collina, come baluardo sulla Valle Umbria: il convento e la basilica di San Francesco, in particolare, sono davvero imponenti. Arrivando presto, potrete scoprire il centro storico e perdervi lungo i suoi pittoreschi vicoletti e stradine. I numerosi bar e locali sembrano invitarvi a sedere per gustare un buon gelato, un cappuccino ed un ottimo bicchiere di vino locale. Assisi, meta di pellegrinaggio famosa in tutto il mondo, è ricca di monumenti legati alla vita dei Santi Francesco e Chiara. E' d'obbligo una visita alla Basilica di San Francesco, alla Basilica di Santa Chiara e al Santuario di San Damiano. Hotel **** o *** o ** stelle.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Giorno 2 Assisi - Spello

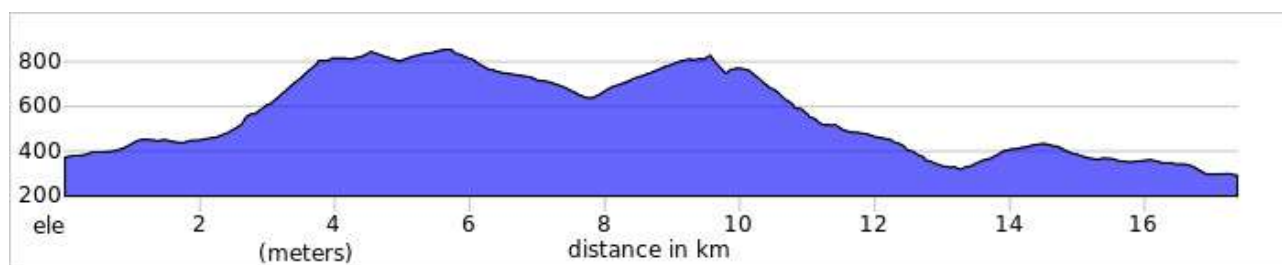
Oggi saluterete Assisi e vi incamminerete verso Spello. Vi saranno due itinerari fra cui scegliere, uno più lungo ed in salita che passerà per l'Eremo delle Carceri ed uno più breve e con meno dislivello che attraverserà gli oliveti sulle colline del Monte Subasio. Da Porta Cappuccini, un sentiero vi condurrà verso l'Eremo, situato a 830 m. s.l.m. In questo luogo mistico, San Francesco ed i suoi compagni erano soliti ritirarsi per meditare nei boschi. Dopo la morte di San Francesco venne edificato un piccolo monastero proprio qui. Passando la sorgente denominata le Tre Fontane e l'Abbazia di San Benedetto, scenderete poi fino a Spello, camminando prima fra i boschi e poi fra gli oliveti.

Pernottamento e prima colazione a Spello

Dislivello: + 788m -870m

Durata: 6 ore

Distanza: 17,4 km



L'itinerario con meno pendenza sarà sempre sul Monte Subasio, la camminata si presenterà altrettanto bella, in un percorso collinare, fra oliveti e con viste panoramiche spettacolari.

Spello, come Assisi, giace costruita alle pendici del Monte Subasio. Questa cittadina ha origini romane, come testimoniano Porta Venere e Porta Consolare, i mosaici romani e ciò che resta del teatro Romano. Non dimenticate di ammirare gli affreschi del Pinturicchio nella Chiesa di Santa Maria Maggiore.

Pernottamento e prima colazione a Spello

Dislivello: + 270m - 359m

Durata: 3 ore

Distanza: 10,8 km



Giorno 3 Spello - Bevagna

Oggi lascerete per un po' le colline per scendere nella famosa Valle Umbra. Camminerete lungo tranquille stradine di campagna e arriverete a Bevagna che, a differenza della maggior parte delle città umbre, non è costruita in collina ma in pianura, alla confluenza

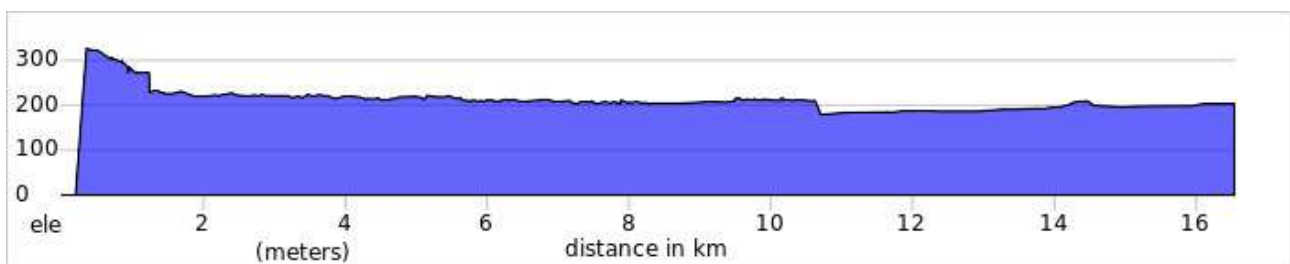
dei fiumi Timia e Topino. In epoca romana, Bevagna era una città prospera per la sua felice posizione lungo la via Flaminia, una via commerciale che collegava Roma con la costa adriatica. Particolarmente caratteristici sono i due km di mura urbiche risalenti al XIII e XIV secolo, che circondano il centro storico di Bevagna. Cuore della città è 'Piazza Silvestri', con la sua bellissima fontana e ben due chiese romaniche. Non dimenticate di visitare i mosaici delle antiche terme romane. Il vostro hotel *** è situato in centro oppure appena fuori le mura.

Pernottamento e prima colazione a Bevagna

Dislivello: + 81m - 176 m

Durata: 4,5 ore

Distanza: 16,5 km



Giorno 4 Bevagna-Montefalco

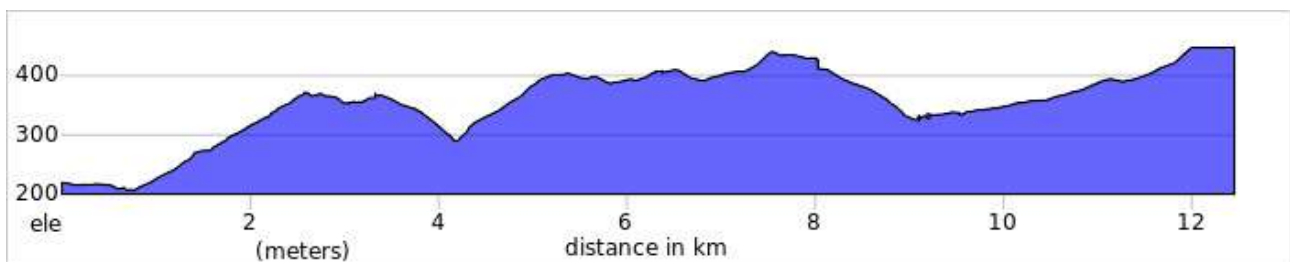
Oggi attraverserete ancora una volta un paesaggio leggermente collinare, con gli uliveti che presto lasceranno il posto ai vigneti. Le colline che circondano Montefalco sono infatti famose per la produzione di ottimi vini come il Sagrantino ed il Rosso di Montefalco D.O.C.G. Per raggiungere il paese vi attenderà una salita, perché Montefalco è prevedibilmente costruita su una collina. Il paese è anche conosciuto come la "Ringhiera dell'Umbria", per il suo bellissimo panorama sulla vallata. La chiesa di San Francesco è oggi un bel museo che ospita, tra l'altro, affreschi del pittore fiorentino Benozzo Gozzoli. Non lasciate Montefalco prima di aver assaggiato i suoi deliziosi vini in una delle tante enoteche della città.

Pernottamento e prima colazione a Montefalco

Dislivello: + 395m - 166m

Durata: 4 ore e 10 minuti

Distanza: 12,5 km



Giorno 5 Montefalco - Trevi

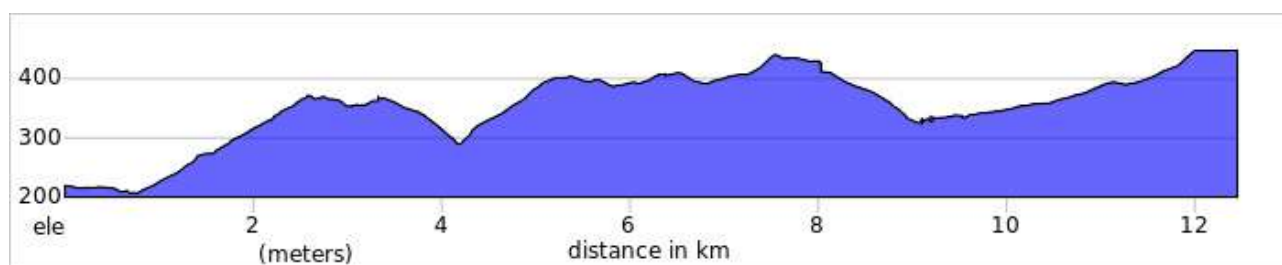
Andando verso Trevi (420m s.l.m.), sulla costa inferiore del Monte Serano che sovrasta l'ampia vallata del fiume Clitunno, il vostro percorso attraverserà la fertile vallata con i suoi numerosi corsi d'acqua. Trevi è anche conosciuta come la capitale dell'olio di oliva: infatti, noterete che le colline e le montagne circostanti sono completamente ricoperte da oliveti sempre verdi. Trevi ha decine di chiese medievali: le più importanti sono la cattedrale romanica di S. Emiliano, l'edicola votiva della Madonna delle Lacrime famosa per un affresco del Perugino e la Chiesa di San Francesco, oggi un museo. Il vostro pernottamento sarà in hotel *** o **** stelle in centro storico.

Pernottamento e prima colazione a Trevi

Dislivello: + 250m - 305m

Durata: 4 ore

Distanza: 13,4 km



Giorno 6 Fine del tour

Fine del tour nella valle. Trevi ha una stazione ferroviaria, situata in pianura a circa 4 km dal vostro hotel.



Programma giornaliero del tour di 8 giorni

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi

Arrivando in treno o in auto, potrete già vedere Assisi da lontano. Situata fieramente su di una collina, come baluardo sulla Valle Umbria: il convento e la basilica di San Francesco, in particolare, sono davvero imponenti. Arrivando presto, potrete scoprire il centro storico e perdervi lungo i suoi pittoreschi vicoletti e stradine. I numerosi bar e locali sembrano invitarvi a sedere per gustare un buon gelato, un cappuccino ed un ottimo bicchiere di vino locale. Assisi, meta di pellegrinaggio famosa in tutto il mondo, è ricca di monumenti legati alla vita dei Santi Francesco e Chiara. E' d'obbligo una visita alla Basilica di San Francesco, alla Basilica di Santa Chiara e al Santuario di San Damiano.

Hotel **** o *** o ** stelle a scelta.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Giorno 2 Assisi - Spello

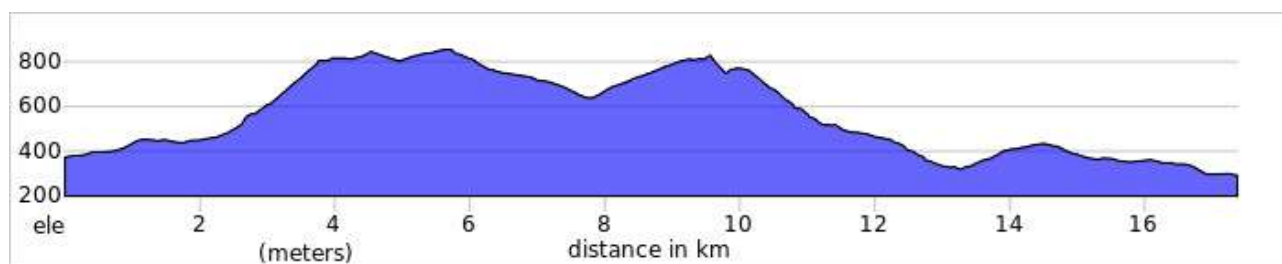
Oggi saluterete Assisi e vi incamminerete verso Spello. Vi saranno due itinerari fra cui scegliere, uno più lungo ed in salita che passerà per l'Eremo delle Carceri ed uno più breve e con meno dislivello che attraverserà gli oliveti sulle colline del Monte Subasio. Da Porta Cappuccini, un sentiero vi condurrà verso l'Eremo, situato a 830 m. s.l.m. In questo luogo mistico, San Francesco ed i suoi compagni erano soliti ritirarsi per meditare nei boschi. Dopo la morte di San Francesco venne edificato un piccolo monastero proprio qui. Passando la sorgente denominata le Tre Fontane e l'Abbazia di San Benedetto, scenderete poi fino a Spello, camminando prima fra i boschi e poi fra gli oliveti.

Pernottamento e prima colazione a Spello

Dislivello: + 788m -870m

Durata: 6 ore

Distanza: 17,4 km



L'itinerario con meno pendenza sarà sempre sul Monte Subasio, la camminata si presenterà altrettanto bella, in un percorso collinare, fra oliveti e con viste panoramiche spettacolari.

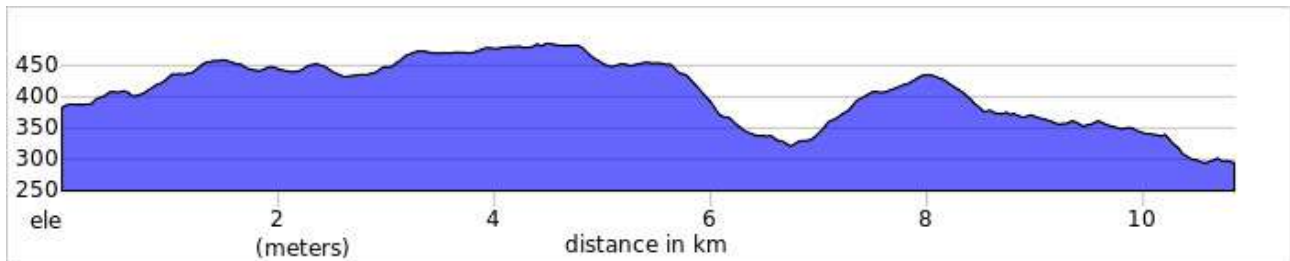
Spello, come Assisi, giace costruita alle pendici del Monte Subasio. Questa cittadina ha origini romane, come testimoniano Porta Venere e Porta Consolare, i mosaici romani e ciò che resta del teatro Romano. Non dimenticate di ammirare gli affreschi del Pinturicchio nella Chiesa di Santa Maria Maggiore.

Pernottamento e prima colazione a Spello

Dislivello: + 270m - 359m

Durata: 3 ore

Distanza: 10,8 km



Giorno 3 Spello - Bevagna

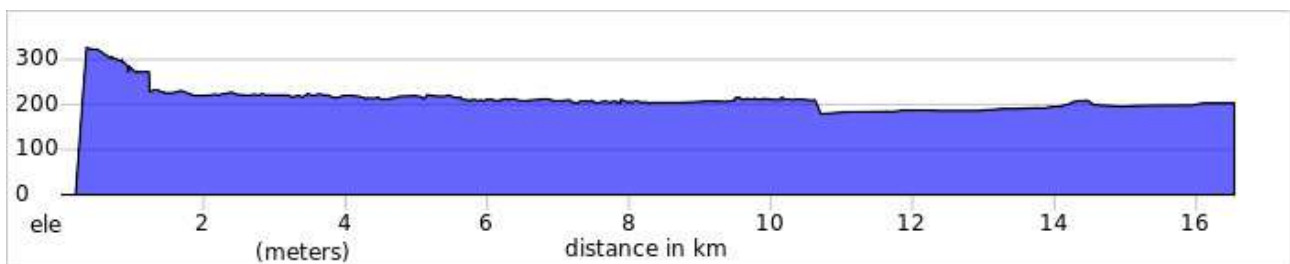
Oggi lascerete per un po' le colline per scendere nella famosa Valle Umbra. Camminerete lungo tranquille stradine di campagna e arriverete a Bevagna che, a differenza della maggior parte delle città umbre, non è costruita in collina ma in pianura, alla confluenza dei fiumi Timia e Topino. In epoca romana, Bevagna era una città prospera per la sua felice posizione lungo la via Flaminia, una via commerciale che collegava Roma con la costa adriatica. Particolarmente caratteristici sono i due km di mura urbiche risalenti al XIII e XIV secolo, che circondano il centro storico di Bevagna. Cuore della città è 'Piazza Silvestri', con la sua bellissima fontana e ben due chiese romaniche. Non dimenticate di visitare i mosaici delle antiche terme romane. Il vostro hotel *** è situato in centro oppure appena fuori le mura.

Pernottamento e prima colazione a Bevagna

Dislivello: + 81m - 176 m

Durata: 4,5 ore

Distanza: 16,5 km



Giorno 4 Bevagna-Montefalco

Oggi attraverserete ancora una volta un paesaggio leggermente collinare, con gli uliveti che presto lasceranno il posto ai vigneti. Le colline che circondano Montefalco sono infatti famose per la produzione di ottimi vini come il Sagrantino ed il Rosso di Montefalco D.O.C.G. Per raggiungere il paese vi attenderà una salita, perché Montefalco è prevedibilmente costruita su una collina. Il paese è anche conosciuto come la "Ringhiera dell'Umbria", per il suo bellissimo panorama sulla vallata. La chiesa di San Francesco è oggi un bel museo che ospita, tra l'altro, affreschi del pittore fiorentino Benozzo Gozzoli.

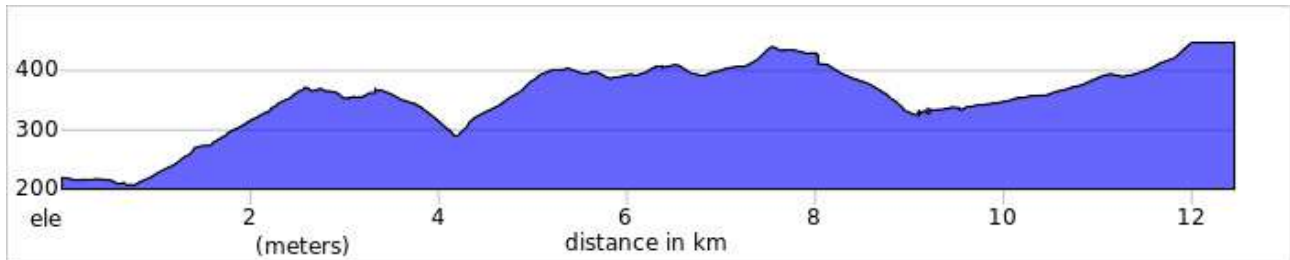
Non lasciate Montefalco prima di aver assaggiato i suoi deliziosi vini in una delle tante enoteche della città.

Pernottamento e prima colazione a Montefalco

Dislivello: + 395m - 166m

Durata: 4 ore e 10 minuti

Distanza: 12,5 km



Giorno 5 Montefalco - Trevi

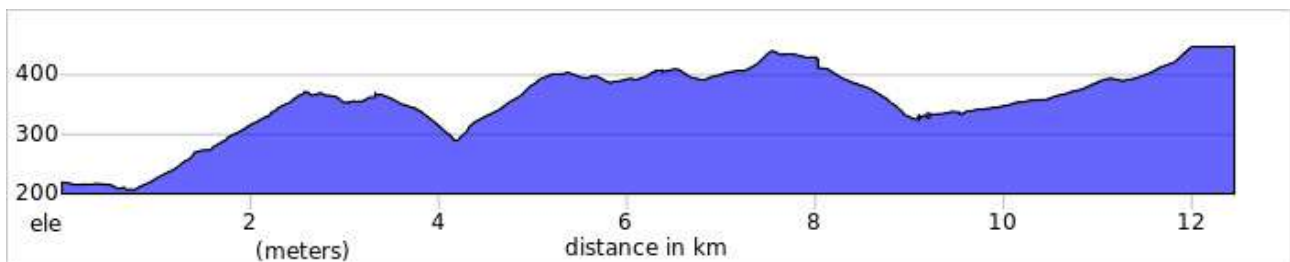
Andando verso Trevi (420m s.l.m.), sulla costa inferiore del Monte Serano che sovrasta l'ampia vallata del fiume Clitunno, il vostro percorso attraverserà la fertile vallata con i suoi numerosi corsi d'acqua. Trevi è anche conosciuta come la capitale dell'olio di oliva: infatti, noterete che le colline e le montagne circostanti sono completamente ricoperte da oliveti sempre verdi. Trevi ha decine di chiese medievali: le più importanti sono la cattedrale romanica di S. Emiliano, l'edicola votiva della Madonna delle Lacrime famosa per un affresco del Perugino e la Chiesa di San Francesco, oggi un museo. Il vostro pernottamento sarà in hotel *** o **** stelle in centro storico.

Pernottamento e prima colazione a Trevi

Dislivello: + 250m - 305m

Durata: 4 ore

Distanza: 13,4 km



Giorno 6 Trevi - Campello Alto

Da Trevi prenderete la via di San Francesco, la via di pellegrinaggio che parte da La Verna, in Toscana, attraversa l'Umbria e termina a Roma. L'itinerario vi condurrà attraverso uliveti, con viste panoramiche bellissime della Valle Umbra. Passerete uno dei borghi più belli d'Italia, il borgo fortificato di Campello Alto. All'interno del borgo si trova un ex convento oppure un Relais dove soggiornare. Se soggiognerete a "Le Fontanelle", dovrete fare un'ultima salita per raggiungere questo albergo di montagna con piscina e ristorante.

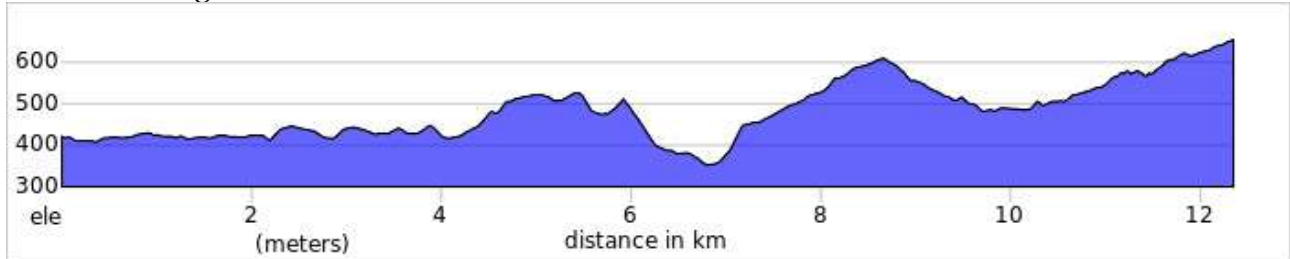
Pernottamento in Hotel ** con piscina, in Relais o convento

Dislivello: + 432m - 358m (Relais o convento Borgo Campello) oppure + 593m - 359m (Hotel le Fontanelle)

Durata: 4 ore (Borgo Campello); 4 ore 30 min (Fontanelle)

Distanza: 10,3 km (Relais Borgo Campello) oppure 12,3 km (hotel le Fontanelle)

Trevi - Albergo Fontanelle



Giorno 7 Campello Alto - Spoleto

Oggi camminerete di nuovo lungo la Via di San Francesco dove ancora gli uliveti saranno i vostri compagni di viaggio. Attraverserete Eggi, un tipico borgo medievale, e raggiungerete Spoleto, una graziosa cittadina collinare con una bellissima struttura architettonica. È famosa per il Festival di Spoleto, che si svolge ogni estate (fine giugno inizio luglio). A Spoleto meritano una visita la cattedrale, il castello, una casa romana, il teatro romano e diversi musei. Spoleto non è solo arte e cultura, ma anche enogastronomia! La città ha diversi negozi carini con fantastici prodotti locali, molti bar accoglienti con terrazza e ottimi ristoranti.

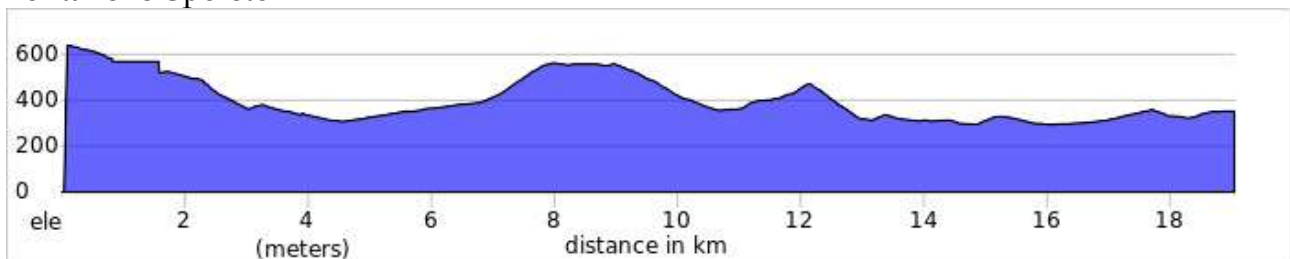
Pernottamento e prima colazione a Spoleto in hotel *** o **** stelle.

Dislivello: + 541m - 664m (Campello Alto) oppure + 487m - 771m (Le Fontanelle)

Durata: 5 ore e 10 min (Campello Alto) oppure 5 ore e 50 minuti (Le Fontanelle)

Distanza: 17,5 km (Campello Alto) oppure 19 km (Le Fontanelle)

Fontanelle-Spoleto



Giorno 8 Fine del tour

Fine del vostro tour in questa valle meravigliosa. Spoleto ha una stazione ferroviaria in pianura, a 3 km circa dal vostro hotel.



Programma giornaliero 9 giorni

Il programma di questo tour è lo stesso di quello di 8 giorni. L'unica differenza sta nella notte extra ad Assisi, con la possibilità di fare una passeggiata culturale ad Assisi oppure una passeggiata sulle colline circostanti.

Potrete scegliere fra due itinerari:

1. Passeggiata culturale nella città di Assisi. Questo itinerario vi condurrà alla scoperta dei più importanti monumenti di Assisi, la maggior parte dei quali legati alle vite dei celebri Santi Francesco e Chiara, che nacquero, vissero e morirono in Assisi. Dall'hotel, l'itinerario vi condurrà in salita fino a Porta Cappuccini, la porta urbana di Assisi situata più in alto (470m s.l.m.). Camminerete in un dedalo di vicoli e viuzze, attraversando piazze medievali e passando la Rocca Maggiore, la basilica di San Francesco, il tempio di Minerva, la 'Chiesa Nuova' e la Basilica di Santa Chiara. Arrivati al Santuario di San Damiano, potrete scegliere se tornare in hotel oppure continuare la vostra passeggiata fino alla cittadina di S. Maria degli Angeli per visitare l'imponente Basilica contenente la Porziuncola. Da qui, prendete un autobus di linea per tornare ad Assisi.

Durata: 3 - 4 ore

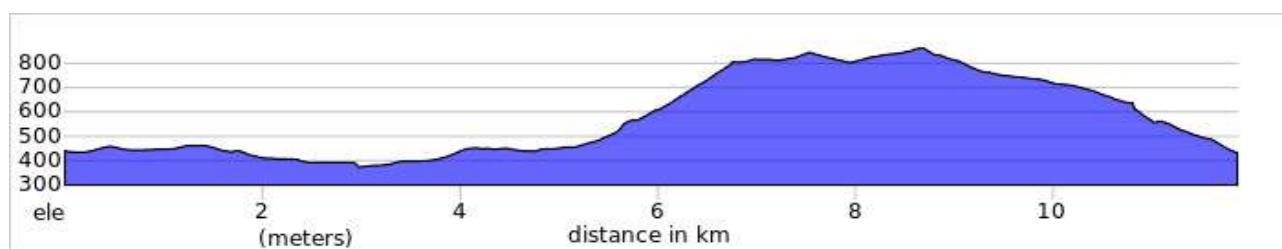
2. Passeggiata breve nel parco regionale del Monte Subasio:

Una Bellissima passeggiata all'ombra dei boschi del Monte Subasio. Da Porta Cappuccini procedete in salita verso l'Eremo delle Carceri (830m s.l.m.) sul Monte Subasio, un luogo sacro dove San Francesco si ritirava in preghiera. Poi scenderete per sentieri e tranquille stradine fino a tornare ad Assisi.

Dislivello: + 544m - 544m

Distanza: 12 km

Durata: 4 ore



Hotel:

Hotel e Relais **/**/**/**** stelle

Prezzi per persona 2022:

6 giorni Hotel Standard ** a 900m dal centro storico di Assisi	Prezzo in Euro	Prezzo in CHF
In camera doppia B&B	380	410
In camera singola B&B	507	548
Viaggiatore singolo B&B	537	580
3° persona in camera tripla	208	225
Supplemento mezza pensione/4 cene (Trevi b&b)	86	93
6 giorni Hotel Standard *** a 900m dal centro storico di Assisi	Prezzo in Euro	Prezzo in Euro
In camera doppia B&B	402	434
In camera singola B&B	545	589
Viaggiatore singolo B&B	575	621
3° persona in camera tripla	225	243
Supplemento mezza pensione/4 cene (Trevi b&b)	93	100
6 giorni Hotel Deluxe *** a 900m dal centro storico o Dimora Storica nel centro di Assisi	Prezzo in Euro	Prezzo in Euro
In camera doppia B&B	575	621
In camera singola B&B	750	810
Viaggiatore singolo B&B	780	842
8 giorni Hotel Standard ** a 900m dal centro storico di Assisi	Prezzo in Euro	Prezzo in Euro
In camera doppia B&B	595	643
In camera singola B&B	770	832
Viaggiatore singolo B&B	810	875
3° persona in camera tripla	362	391
Supplemento mezza pensione/5 cene (Trevi b&b e Campello Alto già inclusa nel prezzo)	115	124
Suppl. Pasqua e Festival Spoleto 2 settimane fine giugno / inizi luglio.	16	17

8 giorni Hotel Standard *** a 900m dal centro storico di Assisi	Prezzo in Euro	Prezzo in Euro
In camera doppia B&B	620	670
In camera singola B&B	807	872
Viaggiatore singolo B&B	847	915
3° persona in camera tripla	375	405
Supplemento mezza pensione/5 cene (Trevi b&b e Campello Alto inclusa già nel prezzo)	119	129
Suppl. Pasqua e Festival Spoleto 2 settimane fine giugno / inizi luglio.	16	17
8 giorni Hotel Deluxe *** a 900m dal centro storico o Dimora Storica nel centro di Assisi	Prezzo in Euro	Prezzo in Euro
In camera doppia B&B	865	934
In camera singola B&B	1.095	1.183
Viaggiatore singolo B&B	1.135	1.226
9 giorni Hotel Standard ** a 900m dal centro storico di Assisi	Prezzo in Euro	Prezzo in Euro
In camera doppia B&B	643	694
In camera singola B&B	834	901
Viaggiatore singolo B&B	874	944
3° persona in camera tripla	378	408
Supplemento mezza pensione/6 cene (Trevi b&b e Campello Alto già inclusa nel prezzo)	129	139
Suppl. Pasqua e Festival Spoleto 2 settimane fine giugno / inizi luglio.	16	17
9 giorni Hotel Standard *** a 900m dal centro storico di Assisi	Prezzo in Euro	Prezzo in Euro
In camera doppia B&B	690	745
In camera singola B&B	895	967
Viaggiatore singolo B&B	935	1.010
3° persona in camera tripla	415	448
Supplemento mezza pensione/6 cene (Trevi b&b e Campello Alto già inclusa nel prezzo)	143	154
Suppl. Pasqua e Festival Spoleto 2 settimane fine giugno / inizi luglio.	16	17
9 giorni Hotel Deluxe *** a 900m dal centro storico o Dimora Storica nel centro di Assisi	Prezzo in Euro	Prezzo in Euro
In camera doppia B&B	960	1.037
In camera singola B&B	1.247	1.347
Viaggiatore singolo B&B	1.287	1.390

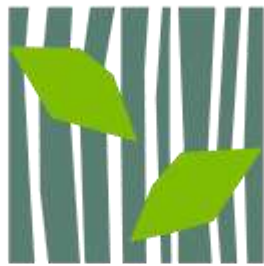
* I prezzi in Franchi Svizzeri possono subire variazione dovuta al tasso di cambio Euro-CHF.

Il prezzo include:

- 5/7/8 pernottamenti con prima colazione
- Il tour di 8 e 9 giorni in hotel standard a Campello Alto / per il tour di 8 e 9 giorni in hotel deluxe: 1 cena, se prenotata, a Campello Alto
- Trasporto bagaglio
- Informazioni sull'itinerario (in inglese, italiano, tedesco o olandese) e mappe
- Tracce Gps disponibili gratuitamente su richiesta
- Assistenza telefonica
- Briefing sull'itinerario in hotel la sera di arrivo
- Informazioni sul tour

Il prezzo non include:

- Tassa di soggiorno da pagare direttamente in hotel
- Tutto ciò non espressamente menzionato sotto 'Il prezzo include'



ECOLOGICOTOURS

ECOLOGICO TOURS

Cantonal 41B / Marmotta B19

6565 San Bernardino

Svizzera/Schweiz/Suisse

info@ecologicotours.com

tel. (0039) 3463254167 - (0041)(0) 79 2457505

www.ecologicotours.com

www.meravigliosaumbria.com