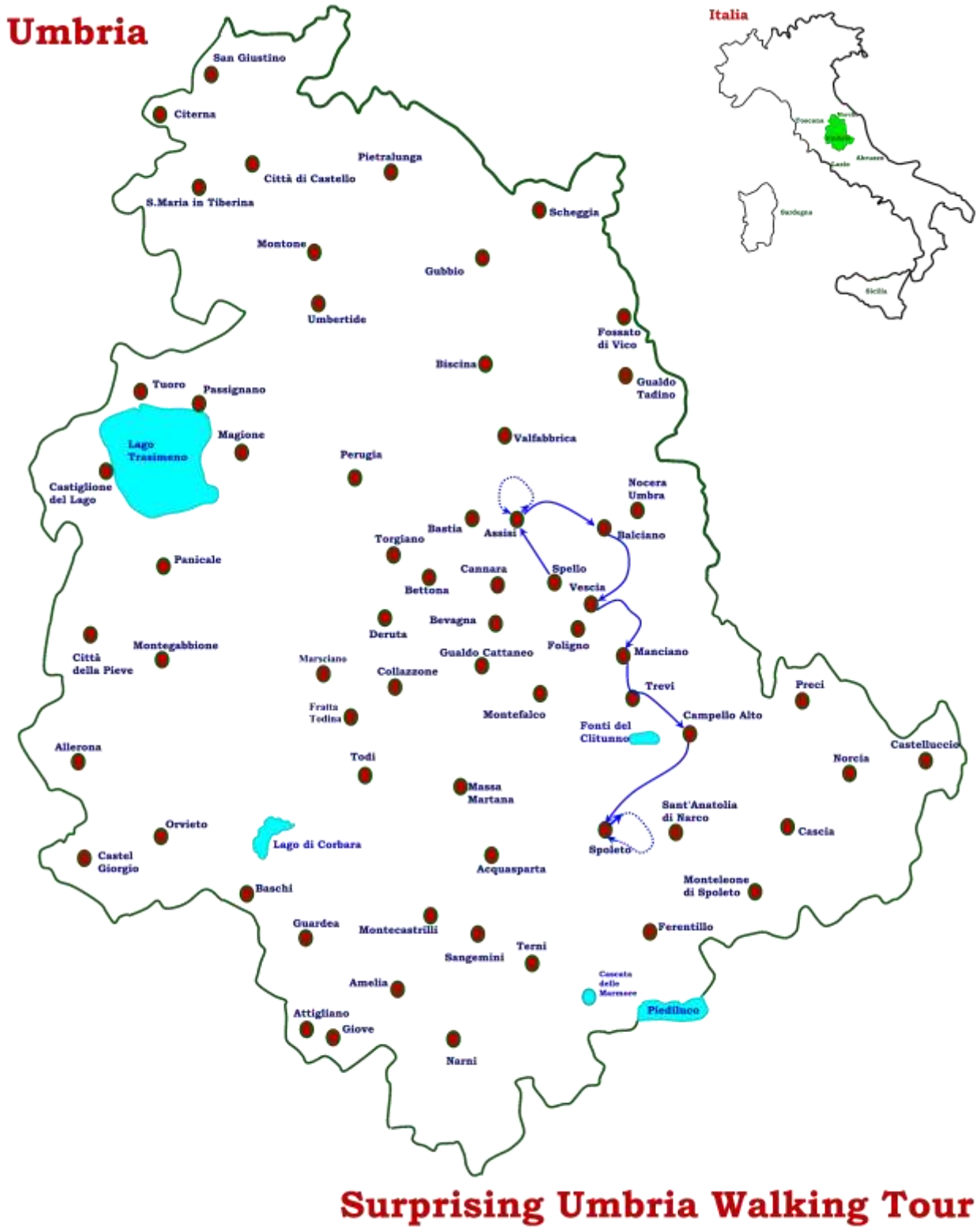
Umbria Sorprendente
Un viaggio a piedi di 8 o 10 giorni

Codice tour: ITUMB02W

Città e caratteristici paesi medievali, una natura sorprendente e una deliziosa cucina genuina saranno gli ingredienti principali di questo tour a piedi. Camminerete attraverso l'Umbria verde e collinare, conosciuta anche come il cuore verde d'Italia. L'Umbria è una regione dalle molteplici sfaccettature, dove la vita di ogni giorno si mescola con le tradizioni e la spiritualità del suo passato. E' un tour con una versione di 8 e 10 giorni, che svela la vera Umbria.
Il viaggio inizierà nell'affascinante città medievale di Spello, costruita alle pendici del Monte Subasio. È una città colorata con un vivace groviglio di vicoli e piazze suggestive. Alcuni monumenti sono testimonianza del suo importante passato romano. Una camminata fra gli oliveti vi condurrà ad Assisi. La sua possente statura con bastioni, campanili e palazzi è già visibile da lontano. Nei giorni seguenti camminerete su sentieri e tranquille strade di campagna, attraversando paesaggi collinari e mutevoli in cui scoprirete un susseguirsi di luoghi meravigliosi, borghi medievali e chiostri. L'itinerario vi condurrà attraverso il parco regionale del Monte Subasio, nei bassi Appennini, fra bellissimi oliveti e poi verso le cascate del fiume Altolina, l'abbazia benedettina di Sassovivo e l'eremo francescano delle Carceri. Passerete la capitale dell'olio d'oliva, Trevi, e percorrerete un tratto della via di pellegrinaggio "Via di San Francesco".
Il viaggio terminerà a Spoleto dove avrete una extra notte per fare una bella camminata sul Monteluco. Spoleto è una città piena di vita, con molte piazze, negozi con artigianato e specialità locali. I pernottamenti saranno principalmente in piccoli hotel a conduzione

familiare, B&B o agriturismi, dove l'accoglienza sarà calorosa e potrete degustare deliziosi vini e piatti tipici umbri.



Partenze: Tutti i giorni da aprile alla fine di ottobre. Altre date su richiesta.

Viaggio di 8 giorni, partenze non possibili di domenica (il ristorante il Tartufaro è chiuso il martedì)
Viaggio di 10 giorni, partenze non possibili di sabato (il ristorante il Tartufaro è chiuso il martedì)

Partecipanti: Minimo 1 persona

Livello: 3
Per camminatori con esperienza, ben allenati ed in buone condizioni fisiche. Gli itinerari saranno di livello medio/difficile, i percorsi collinari con salite e discese significative. Distanze giornaliere fra gli 11 ed i 22 km. In media 3 km all'ora. Camminerete su sentieri collinari, di montagna, percorsi nei boschi e su tranquille stradine di campagna.

Km complessivi a piedi:
Viaggio di 8-giorni: minimo 100 km e massimo 111 km.
Viaggio di 10-giorni: minimo 130 km e massimo 141 km

Programma 8-giorni in breve:	**Programma 10-giorni in breve:**
Giorno 1 Arrivo a Spello **Giorno 2** Assisi (11 km o 17,1 km) **Giorno 3** Balciano passando per il parco del Monte Subasio (19,9 km) **Giorno 4** Vescia (21 km) **Giorno 5** Manciano passando per l'Abbazia di Sassovivo (18,4 km) **Giorno 6** Campello Alto passando per Trevi (15,8 km) **Giorno 7** Spoleto (18,8 km) **Giorno 8** Partenza	**Giorno 1** Arrivo a Spello **Giorno 2** Assisi (11 km o 17,1 km) **Giorno 3** Giro ad anello nei dintorni di Assisi (19,5 km) **Giorno 4** Balciano attraverso il parco naturale del Monte Subasio (19,9 km) **Giorno 5** Vescia (21 km) **Giorno 6** Manciano passando per l'abbazia di Sassovivo (18,4 km) **Giorno 7** Campello Alto passando per Trevi (15,8 km) **Giorno 8** Spoleto (18,8 km) **Giorno 9** Giro ad anello sul Monteluco (10,5 km)

	Giorno 10 Partenza

Programma giorno per giorno del viaggio di 8 giorni / 7 notti

Giorno 1 Arrivo a Spello
Arrivo individuale nel Vostro hotel a Spello. La prima sera è previsto un briefing sull'itinerario e sul vostro viaggio in generale.
Spello ha dei graziosi vicoletti, decorati con piante e fiori colorati. Un luogo molto pittoresco è Via Torri di Properzio, che termina vicino alla romana 'Porta Venere', ma degni di nota sono anche i mosaici romani nel museo Villa dei Mosaici e la chiesa di Santa Maria Maggiore con gli affreschi del Pinturicchio. Il vostro pernottamento è in un hotel *** o **** nel centro medievale della città.

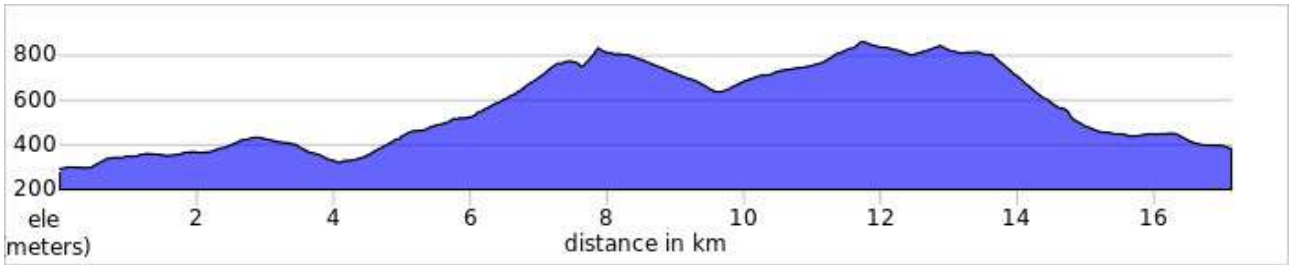
Pernottamento e prima colazione a Spello

Giorno 2 Spello-Assisi
Spello si trova su uno sperone ad ovest del parco naturale del Monte Subasio e oggi camminerete attraverso questo bellissimo parco. L'itinerario ha diverse varianti. Il primo tratto vi condurrà fra oliveti, alle pendici del Monte Subasio. Dopo circa 8 km (475m s.l.m.) potrete scegliere di andare direttamente ad Assisi, rimanendo più o meno sullo stesso livello, oppure salire all'Eremo delle Carceri (830m s.l.m.): San Francesco e i suoi compagni venivano spesso qui e potrete visitare anche la grotta dove il Santo era solito meditare. Dopo la vostra visita, scenderete attraverso i boschi fino alla Porta Cappuccini. Le caratteristiche medievali di Assisi sono ben preservate; le case, le porte e le chiese sono quasi tutte costruite utilizzando la famosa pietra rosa del Monte Subasio.

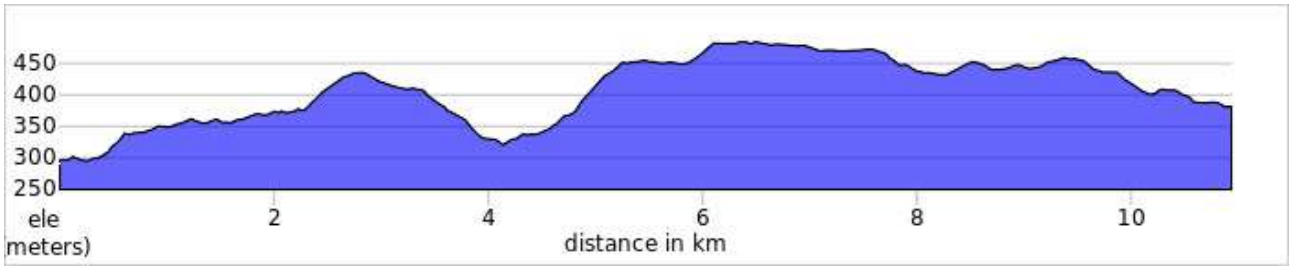
Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Itinerario lungo:
Distanza: 17,1 km

Durata: 6 ore
Dislivello: + 879m - 788m



Itinerario breve:
Distanza: 11 km
Durata: 3 ore
Dislivello: + 324m - 239m



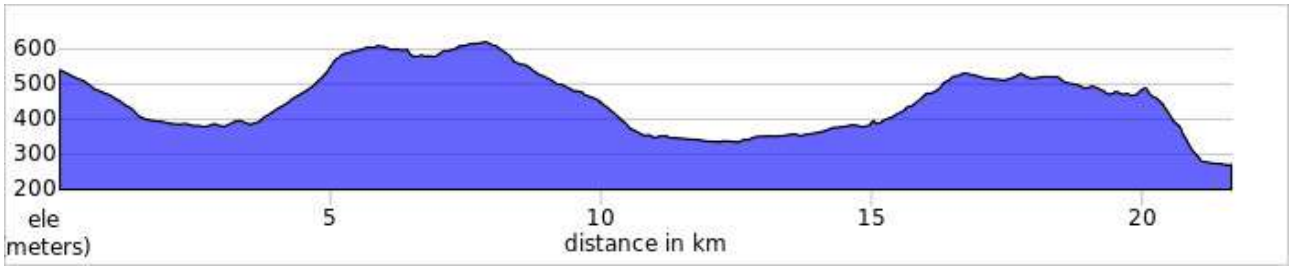
Giorno 3 Assisi – Balciano
Oggi una passeggiata spettacolare attraverso il parco naturale del Monte Subasio. Seguendo il sentiero francescano 351. Le attrazioni di questo tratto saranno il Fosso del Marchetto, un mini canyon e la cappella di Satriano, un luogo che ricorda il pellegrinare di San Francesco. Passeggiando tra boschi e uliveti raggiungerete il vostro hotel, dove potrete fare una rilassante nuotata in piscina e gustare un'ottima cena, perché il ristorante è specializzato in piatti a base di tartufo.

Pernottamento e prima colazione a Balciano
Distanza: 19,9 km
Durata: 6 ore e 30 min
Dislivello: + 919m - 740m

Giorno 4 Balciano – Vescia
Anche oggi, una passeggiata fra gli uliveti e accompagnati da panorami mozzafiato. Dal vostro hotel scenderete nella valle del fiume Topino. Quindi lascerete la valle e salirete al castello "il Poggio": scendendo di nuovo, raggiungete il paese di Capodacqua. Poi vi

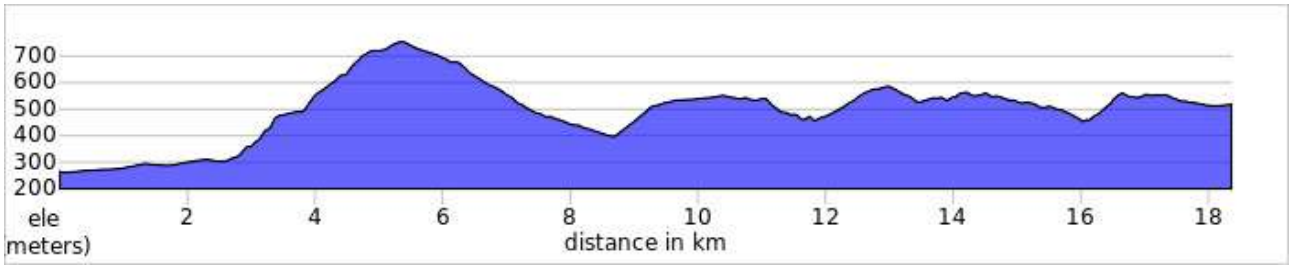
attenderà un'ultima salita ed una splendida vista sulle colline circostanti e sul Monte Subasio, seguita da un tratto in discesa verso Vescia. Il Vostro pernottamento sarà in un antico Frantoio, dove viene prodotto un ottimo olio di oliva. La vostra cena è in un ristorante tipico nelle vicinanze.

Pernottamento, prima colazione e cena a Vescia
Durata: 6 ore e 30 min
Distanza: 21 km
Dislivello: + 489m - 753m



Giorno 5 Vescia – Manciano
Questo bellissimo itinerario fra gli oliveti vi condurrà prima lungo le cascate dell'Altolina e poi all'abbazia benedettina di Sassovivo dell'11esimo secolo. Ai tempi di San Francesco, questa importante abbazia aveva enormi poteri di giurisdizione e un patrimonio considerevole disseminato un po' in tutta l'Italia centrale. La più bella struttura architettonica dell'intera abbazia è sicuramente il chiostro con il suo doppio ordine di colonne, sormontato da capitelli a forma di giglio. Camminando nei boschi e fra oliveti, raggiungerete il Vostro agriturismo/BB nel borgo di Manciano. Anche qui c'è un frantoio dove si produce dell'ottimo olio di oliva. Vi sarà inoltre una bella piscina ad aspettarvi dopo la vostra camminata. Avrete in serata un transfer che vi condurrà per la cena a Trevi, in alternativa la cena potrebbe essere consumata direttamente in agriturismo (dipenderà dai periodi della stagione).

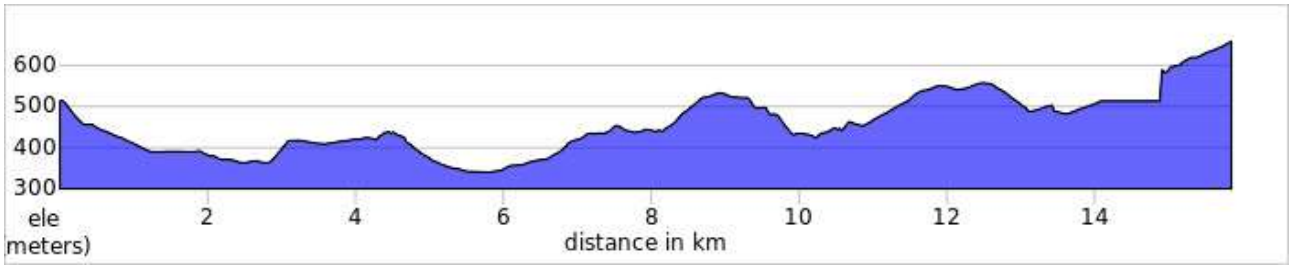
Pernottamento e prima colazione a Manciano
Durata: 6 ore
Distanza: 18,4 km
Dislivello: + 884m - 630m



Giorno 6 Manciano – Trevi – Campello alto
Lascerete Manciano e camminerete verso Trevi sul versante più basso del Monte Serano. Trevi, conosciuta come la capitale dell'olio di oliva, ha un aspetto medievale e varrà certamente la pena di visitare il Duomo e la chiesa di San Francesco, che ospita oggi un

museo. Lascerete la città camminando fra gli oliveti, seguendo per la maggior parte la via di pellegrinaggio "Via di San Francesco" che conduce da La Verna a Roma. Raggiungerete il borgo fortificato di Campello Alto dove potrete alloggiare in un ex convento od un Relais **** con SPA. Qualora alloggerete alle Fontanelle un'ultima salita vi condurrà al Vostro hotel, situato a 650m s.l.m. Pernottamento in hotel ** con piscina, ex convento o in un Relais **** con Spa.

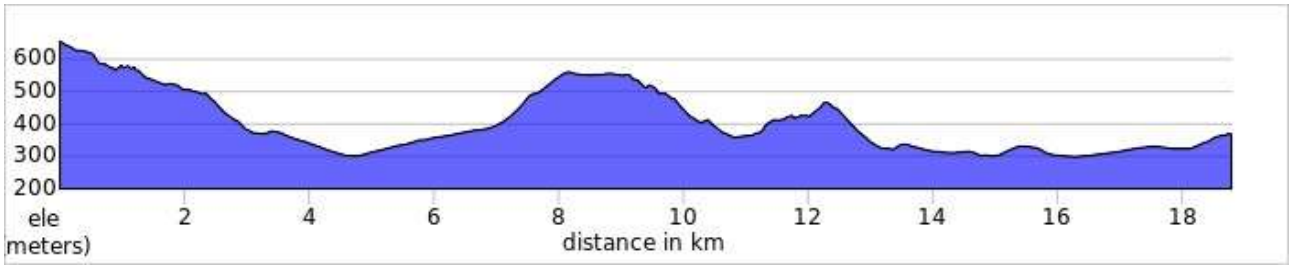
Pernottamento, prima colazione e cena a Campello Alto
Distanza: 15,8 km
Durata: 5 ore
Dislivello: + 571m - 422m



Giorno 7 Campello Alto - Spoleto
Oggi camminerete lungo la via degli oliveti e poi di nuovo sulla Via di San Francesco fino a raggiungere Spoleto. Come indica il nome, camminerete per la maggior parte lungo oliveti, alle pendici di montagne e colline. Passerete alcuni piccoli borghi, quasi tutti costruiti sulle colline, come Bazzano ed Eggi. A Spoleto vi sarà molto molto da vedere, incluso il Duomo con preziosi affreschi di Filippo Lippi e del Pinturicchio, una casa romana ed un teatro romano. Di notevole interesse anche la facciata della Chiesa di San Pietro proprio fuori città e, ovviamente, il famoso acquedotto Ponte delle Torri. Spoleto è anche un luogo molto piacevole per passeggiare, con stradine e vicoletti perfetti per fare shopping e accoglienti bar e ristoranti.

Pernottamento e prima colazione a Spoleto

<u>Dall'hotel le Fontanelle **</u>
Durata: 6 ore
Distanza: 18,8 km
Dislivello: + 466m - 745m



Giorno 8 Fine del tour

Prima colazione e termine dei nostri servizi in questo viaggio nella spettacolare natura dell'Umbria.

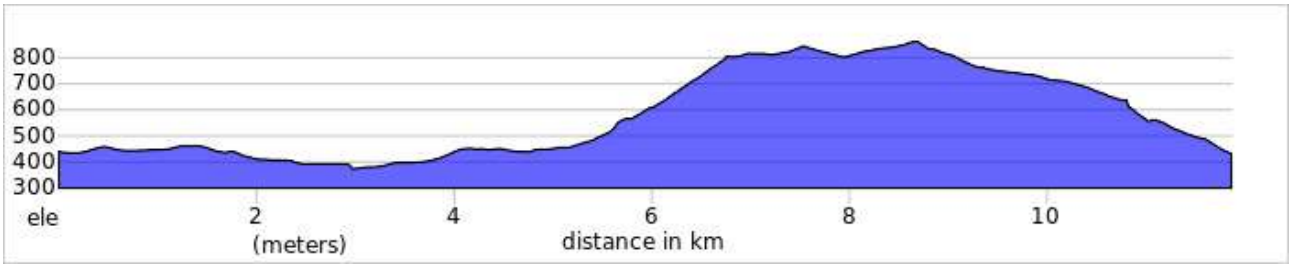
Il viaggio di 10 giorni ha due notti extra, in Assisi e Spoleto:
Assisi:
Un tour culturale "Alla scoperta di Assisi" vi farà conoscere i più importanti monumenti e attrazioni culturali di Assisi, molti dei quali strettamente connessi ai Santi Francesco e Chiara, che sono nati e morti proprio ad Assisi. Dal vostro hotel, l'itinerario procede in salita verso Porta Cappuccini (470m s.l.m.). Da qui, camminate attraverso un groviglio di stradine e piazzette medievali. Passate una fortezza medievale (506 m. s.l.m.), la Basilica di San Francesco, il Tempio di Minerva, la Chiesa Nuova, la Basilica di Santa Chiara e infine camminate in discesa verso il santuario di San Damiano (310 m. s.l.m.). Dopo la visita di San Damiano, potete decidere di tornare al Vostro hotel oppure di continuare la vostra passeggiata in discesa verso la cittadina di Santa Maria degli Angeli (210m s.l.m.), per visitare l'imponente Basilica con al suo interno la Porziuncola, dove San Francesco visse con i suoi compagni per diversi anni. Da qui potete prendere un bus di linea che vi riporterà ad Assisi.
Tempo di percorrenza: 3 – 4 ½ ore
Asfaltato 100%

oppure

Un giro ad anello nei dintorni di Assisi
Una bella camminata sul Monte Subasio che vi comincia dalla Porta Cappuccini. Camminate nei boschi e sui prati del Monte. E se non avete visto ancora l'Eremo dell Carceri, un luogo sacro dove San Francesco si ritirava in preghiera, lo potete visitare adesso. Poi scendete attraverso sentieri e tranquille strade di campagna e tornate ad Assisi.

Dislivello: +731 m -744 m
Tempo di percorrenza: 5 ore
Distanza: dalla Porta Cappuccini 16 km

Asfaltato 27%



Spoleto: Giro ad anello sul Monteluco
La camminata vi condurrà a Monteluco. Il nome 'Lucu' (Lucus) significa "bosco sacro": infatti, nell'antichità, il monte era considerato appunto un luogo sacro. Dal 5° secolo, gli eremiti vissero su queste montagne seguendo la regola benedettina. Più tardi i francescani vi costruirono un convento. Il legno di quercia sempreverde è sempre stato molto importante per la città, infatti queste zone erano già aree protette sin dal Medioevo. La fauna locale include istrici, gatti selvatici, tassi, volpi e scoiattoli.

Pernottamento e prima colazione a Spoleto
Distanza: 10,5 km
Durata: 3 ore e 30 min.
Dislivello: + 510m - 483m

Prezzi per persona 2022:

8 giorni in Hotel Standard, Hotel Da Angelo ** Assisi	**Prezzo in Euro**	**Prezzo in CHF***
In camera doppia	598	646
In camera singola	755	815
Viaggiatore singolo	815	880
3° persona in camera tripla	383	414
Supplemento mezza pensione 4 cene (2 già comprese e a Manciano sempre B&B)	Su richiesta	
Supplemento Pasqua e Spoleto festival 2 settimane fine giugno – inizi luglio.	16	17
8 giorni in Hotel Standard, Hotel la Terrazza * Assisi**		
In camera doppia	617	666
In camera singola	782	845
Viaggiatore singolo	842	909
3° persona in camera tripla	410	443
Supplemento mezza pensione 4 cene (2 già comprese e a Manciano sempre B&B)	Su richiesta	
Supplemento Pasqua e Spoleto festival 2 settimane fine giugno – inizi luglio.	16	17

Hotel Superior: Spello/Assisi/Campello/Spoleto		
Supplemento in camera doppia B&B	765	826
Supplemento in camera singola	1.005	1.085
Viaggiando da solo	1.065	1.150
3° persona in tripla	435	470
Supplemento mezza pensione (3 cene; 2 già comprese e Assisi/Manciano solo B&B)	Su richiesta	
Supplemento Pasqua	16	17
10 giorni in Hotel Standard, Hotel Da Angelo ** Assisi	**Prezzo in Euro**	**Prezzo in CHF***
In camera doppia	695	751
In camera singola	865	934
Viaggiatore singolo	920	994
3° persona in camera tripla	435	470
Supplemento Pasqua e Spoleto festival 2 settimane fine giugno – inizi luglio.	32	35
Supplemento mezza 6 cene (Manciano B&B)	Su richiesta	
10 giorni in Hotel Standard, Hotel la Terrazza * Assisi**		
In camera doppia	745	805
In camera singola	942	1.017
Viaggiatore singolo	1.002	1.082
3° persona in camera tripla	495	534
Supplemento Pasqua e Spoleto festival 2 settimane fine giugno – inizi luglio.	32	35
Supplemento mezza pensione 6 cene (Manciano B&B)	Su richiesta	
Hotel Superior: Spello/Assisi/Campello/Spoleto		
Supplemento in camera doppia B&B	960	1.037
Supplemento in camera singola	1.395	1.507
Viaggiatore singolo	1.455	1.571
3° persona in tripla	533	576
Supplemento mezza pensione (4 cene; Assisi e Manciano solo B&B)	Su richiesta	
Supplemento Pasqua	32	35

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

Il prezzo include:

- 7 o 9 notti con prima colazione
- 2 cene (Vescia e Manciano)
- Trasporto bagagli
- Descrizione itinerario (in inglese, italiano, tedesco o olandese) e mappe
- Tracce GPS

- Assistenza in caso di emergenza
- Briefing sull'itinerario la sera di arrivo in hotel
- Informazioni culturali sul viaggio

Il prezzo non include:

- Tassa di soggiorno locale da pagare direttamente in hotel
- Tutto ciò non espressamente menzionato alla voce "il prezzo include"

ECOLOGICO TOURS
Cantonal 41 B / Marmotta B19
6565 San Bernardino
Svizzera/Schweiz/Suisse

info@ecologicotours.com
tel. (0039) 3463254167 – (0041)(0) 79 2457505
www.ecologicotours.com
www.meravigliosaumbria.com