

Due meravigliose città umbre: Assisi - Spoleto

Un viaggio a piedi di 7 giorni

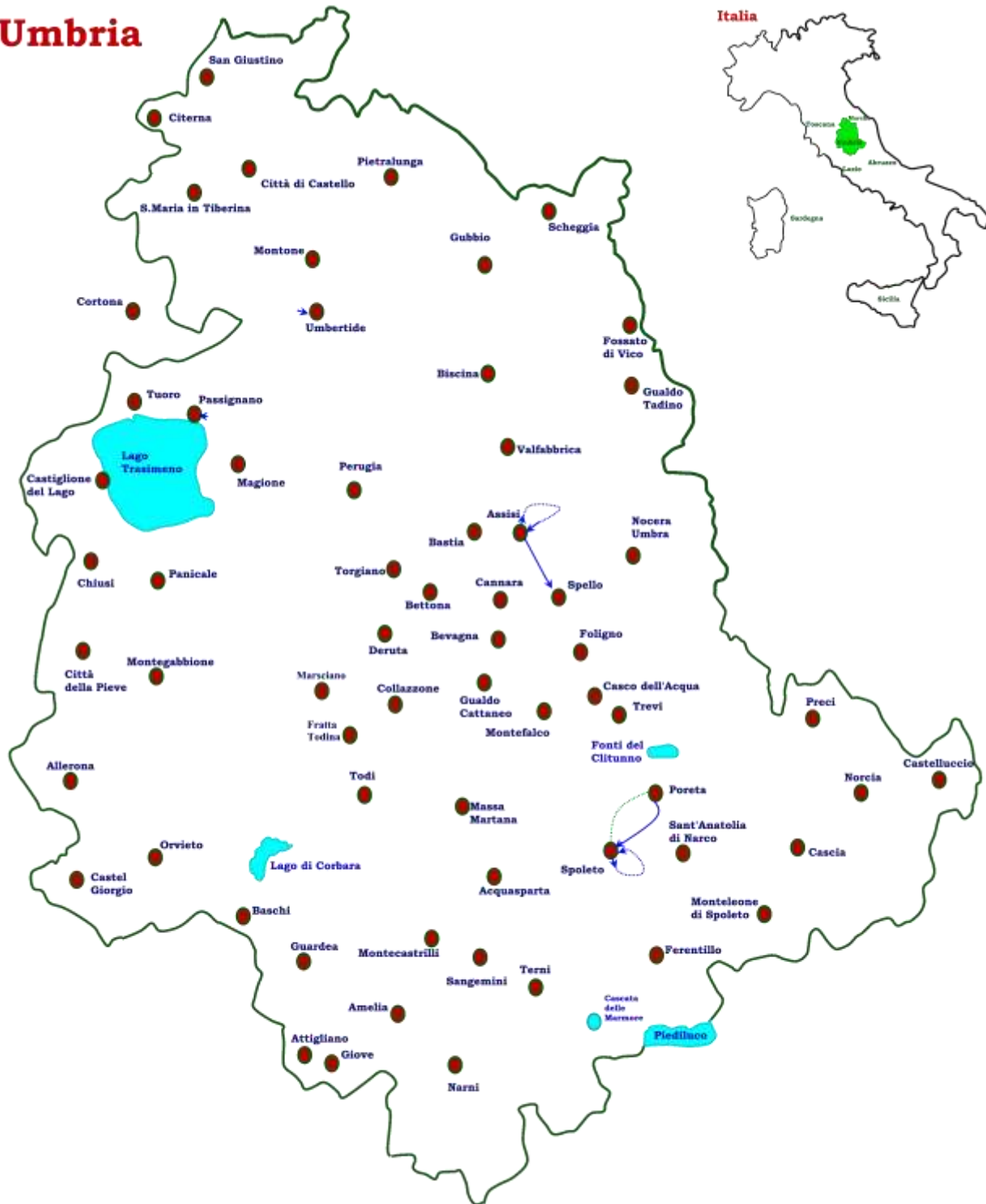
Codice tour: ITUMB03W



Questo viaggio a piedi è perfetto per coloro che preferiscono non cambiare hotel ogni giorno e per coloro che desiderano un'esperienza unica nei luoghi incontaminati dell'Umbria, terra bellissima ed ospitale. Il viaggio offre infatti la giusta combinazione di arte, natura e ospitalità genuina.

Il paesaggio umbro è caratterizzato da dolci colline ricoperte da boschi, vigneti e oliveti di colore grigio argento, alternati a vallate fertili e piccoli paesini pittoreschi costruiti quasi sempre in cima alle colline. Il viaggio inizierà nella città medievale di Assisi, famosa meta di pellegrinaggio, costruita alle verdi pendici del Monte Subasio. Qui, numerosi monumenti sono stati eretti in onore degli amati Santi Francesco e Chiara. Ad Assisi farete un tour culturale a piedi, passando le attrazioni più importanti e poi una bella camminata sulle colline intorno ad Assisi. Il quarto giorno lascerete la città e, camminando, raggiungerete Spello. Una volta giunti nella cittadina medievale di Spello, visiterete prima il centro storico e poi prenderete il treno per Spoleto. Il vostro hotel è situato in centro. A Spoleto c'è molto da visitare: l'imponente Duomo, una casa romana, numerosi musei e naturalmente il famoso ponte-acquedotto Ponte delle Torri. Spoleto vanta anche ristoranti eccellenti che servono specialità locali. A Spoleto farete una bella camminata nel bosco sacro del Monteluco e lungo la Via di San Francesco, una volta chiamata anche Sentiero degli Ulivi.

Umbria



Two centre walking tour

Date del tour:

Tour individuale: tutti i giorni, tutto l'anno

Tour guidato: su richiesta

Partecipanti: Minimo 2 persone (viaggiatore singolo su richiesta)

Livello: 2,5

Per camminatori con esperienza. L'itinerario attraverserà un paesaggio collinare con salite e discese. Le distanze giornaliere vanno dagli 11 ai 20 km di cammino, una media di 3 km ogni ora. Camminerete seguendo sentieri di montagna, percorsi nei boschi e tranquille stradine di campagna. In alcuni giorni potrete scegliere se intraprendere il percorso più lungo e faticoso o più breve e meno faticoso.

Km complessivi: minimo 50 km e massimo 64 km.

Programma in breve:

Giorno 1 Arrivo ad Assisi

Giorno 2 Passeggiata culturale ad Assisi

Giorno 3 Camminata sulle colline intorno ad Assisi (20 km o 12 km)

Giorno 4 A Spello a piedi e in treno a Spoleto (17,4 km o 10,8 km)

Giorno 5 Monteluco (10,7 km)

Giorno 6 Transfer a Poreta e a piedi a Spoleto (15,8 km)

Giorno 7 Fine del tour

**Programma giornaliero 7 giorni / 6 notti****Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi**

Arrivo individuale nel vostro **, *** o **** hotel ad Assisi. In prima serata avrete un briefing informativo sul vostro viaggio.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Giorno 2 Passeggiata culturale ad Assisi

Questo tour "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 procederà in salita verso Porta Cappuccini (470m s.l.m.). Da qui, camminerete attraverso un groviglio di stradine e piazzette medievali. Passerete 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 camminerete in discesa verso il santuario di San Damiano (310 m. s.l.m.). Dopo la visita di San Damiano, potrete 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 potrete prendere un bus di linea che vi riporterà ad Assisi.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Durata: 3 - 4,5 ore

Giorno 3 Giro ad anello nei dintorni di Assisi

Oggi potrete scegliere fra un itinerario più lungo ed uno più breve:

L'itinerario lungo sulle colline intorno ad Assisi inizierà da Porta Cappuccini (470m s.l.m.). Da qui potrete camminare lungo un sentiero fino al paesino di Costa di Trex (570m s.l.m.), per poi scendere fino a Ponte Grande, dove potrete godervi una meritata pausa in un ristorante o in un bar.

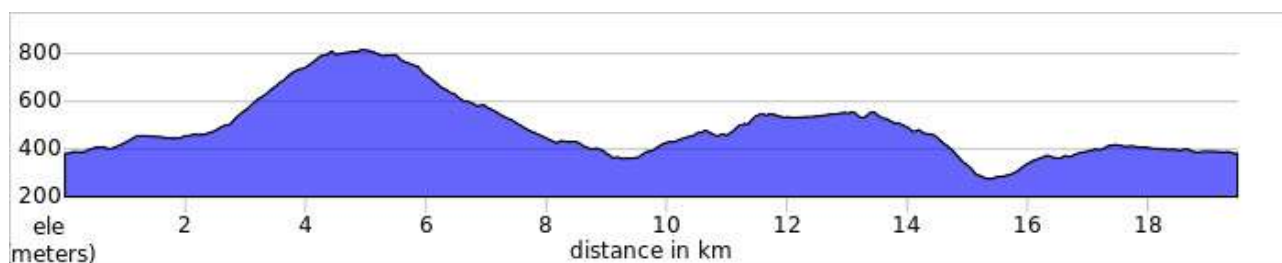
L'itinerario poi vi riporterà ad Assisi attraverso un paesaggio rurale dolcemente collinare. Avrete splendide viste panoramiche del paesaggio circostante. Tornerete ad Assisi passando attraverso il Bosco di San Francesco o attraverso Porta S. Giacomo. Attraverserete il centro per tornare in hotel.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Dislivello: + 795m - 796m

Durata: 6 ore

Distanza: 19,5 km



Itinerario breve attraverso il parco naturale del Monte Subasio:

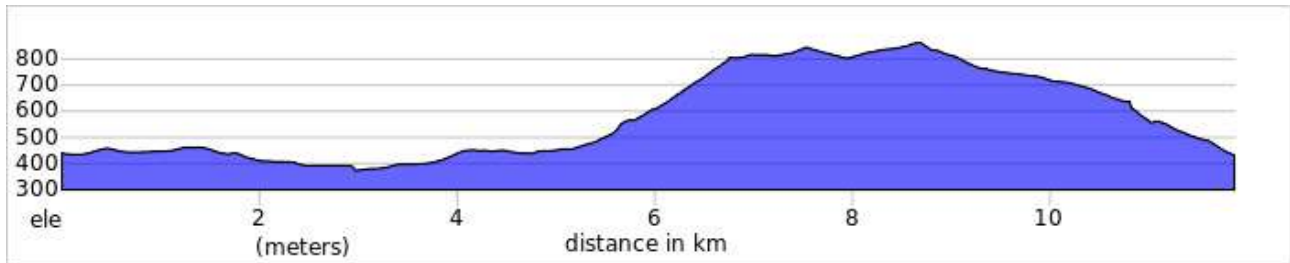
Si tratterà di una bellissima camminata all'ombra dei boschi del Monte Subasio. Da Porta Cappuccini camminerete in salita verso l'Eremo delle Carceri (830m s.l.m.), un luogo sacro dove San Francesco si ritirava spesso in preghiera. Poi scenderete attraverso sentieri e tranquille stradine di campagna per fare ritorno ad Assisi.

Pernottamento e prima colazione ad Assisi

Dislivello: + 544m - 544m

Distanza: 12 km

Durata: 4 ore



Giorno 4 Assisi - Spello e treno per Spoleto / transfer

Troverete due itinerari per arrivare a Spello: uno più lungo e più impegnativo, in salita verso l'eremo delle Carceri e uno più corto attraverso gli oliveti, alle pendici del Monte Subasio.

L'itinerario lungo ha più salite e discese: si inizierà da Porta Cappuccini ed un sentiero vi condurrà all'eremo delle Carceri, situato a 830m s.l.m. San Francesco ed i suoi compagni erano soliti ritirarsi in preghiera qui, a meditare nei boschi. Dopo la morte di San Francesco, venne costruito un convento proprio in questo luogo e si potrà ancora visitare la grotta di San Francesco.

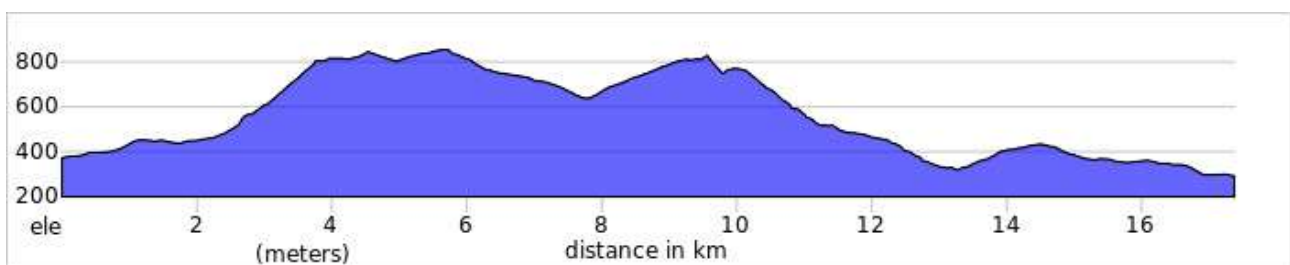
Passata la fonte denominata 'Tre Fontane' e l'abbazia di S. Benedetto scenderete verso Spello. Prima camminando nei boschi e poi circondati dagli oliveti.

Pernottamento e prima colazione a Spoleto

Dislivello: + 788m - 870m

Durata: 6 ore

Distanza: 17,4 km



L'itinerario breve seguirà le pendici del Monte Subasio e sarà caratterizzato da meno salite: tuttavia, si tratterà di una bellissima passeggiata attraverso gli oliveti con bellissime viste panoramiche sulla vallata.

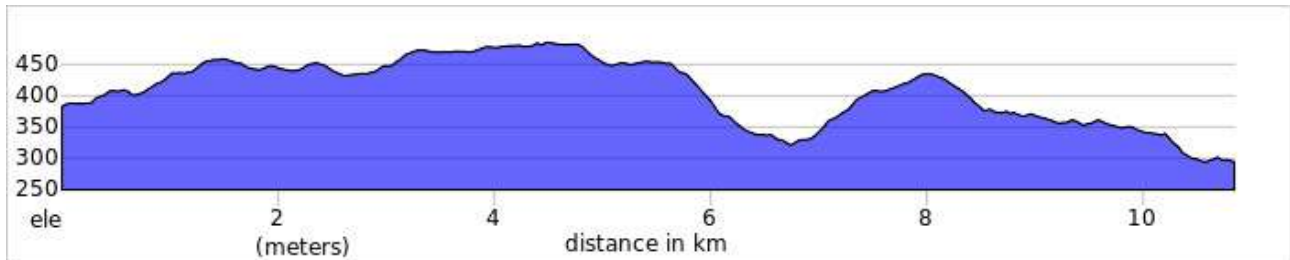
Spello è costruita alle pendici del Monte Subasio. Questa cittadina ha origini romane, ne sono testimonianza la Porta Venere e la Porta Consolare ed i resti di un teatro romano fuori dalle mura della città. Non dimenticate di ammirare i bellissimi affreschi del Pinturicchio nella chiesa di Santa Maria Maggiore.

Pernottamento e prima colazione a Spoleto

Dislivello: + 270m - 359m

Durata: 3 ore

Distanza: 10,8 km



Alla termine della giornata, potrete prendere il treno per Spoleto, oppure prenotando un transfer, verrete portati a Spoleto in auto.

Pernottamento in hotel *** o **** stelle nel centro storico di Spoleto



Giorno 5 Monteluco

La camminata di oggi vi condurrà a Monteluco. Il nome 'Lucu' (lucus) significa "bosco sacro": infatti, nell'antichità, questa montagna era già considerata un luogo sacro. Dal V secolo, gli eremiti vennero a vivere qui, fra questi boschi, secondo la regola benedettina. Più tardi, anche i francescani costruirono un convento in questo luogo. Il legno di quercia sempreverde è sempre stato molto importante per i paesi limitrofi: infatti queste zone erano protette già nel Medioevo.

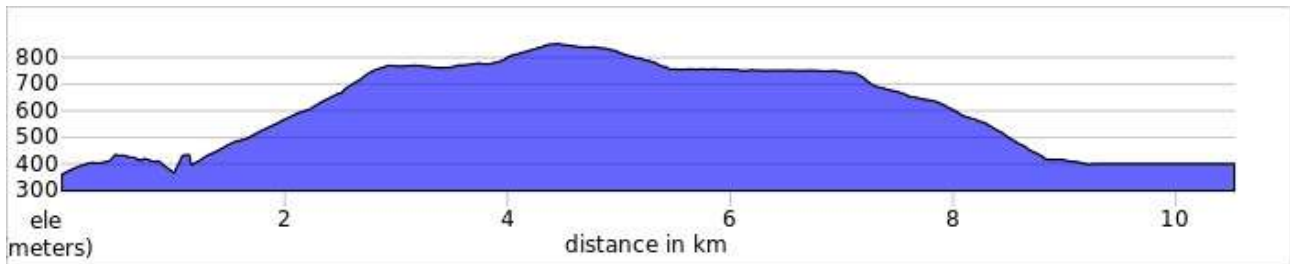
La fauna locale include istrici, gatti selvatici, volpi, tassi e scoiattoli.

Pernottamento e prima colazione a Spoleto

Durata: 4 ore

Distanza: 10,7 km

Dislivello: + 510m - 483m



Giorno 6 La Via di San Francesco ed il Sentiero degli Ulivi

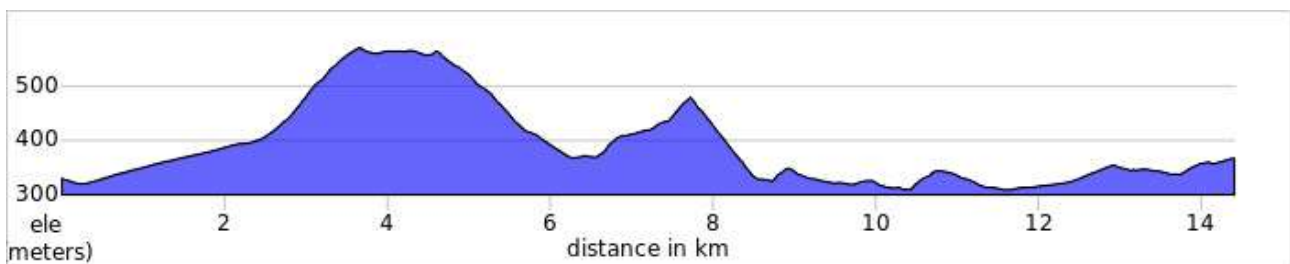
Oggi, alle 9.00, dopo la prima colazione, avrete un transfer a Poreta e da qui camminerete lungo il Sentiero degli Ulivi. Come indica il nome, procederete principalmente attraverso degli uliveti alle pendici della montagna. Questo tratto combacia con la celebre via di San Francesco, la via di pellegrinaggio che va da La Verna in Toscana fino a Roma. Passerete diversi paesini, per la maggior parte situati su delle colline, come Eggi e Bazzano. Sarà anche possibile accorciare l'itinerario di circa 3 km chiedendo un transfer per Bazzano superiore.

Pernottamento e prima colazione a Spoleto

Dislivello: + 475m - 436m

Durata: 4 ore e 20 minuti

Distanza: 15 km (Poreta villaggio)



Giorno 7 Fine del tour

Oggi, dopo la prima colazione, fine di questo tour nel tipico paesaggio umbro, fra natura e pittoreschi paesini medievali.



Prezzi per persona 2021:

Hotel Standard, Hotel Da Angelo ** Assisi	Prezzo in Euro
In camera doppia	384
In camera singola	466
Viaggiatore singolo	490
Supplemento Festival di Spoleto 2 settimane fine giugno - inizi luglio. Per soggiorni all'Hotel la Macchia nessun supplemento	48
Supplemento mezza pensione	120
Hotel Standard, Hotel la Terrazza *** Assisi	Prezzo in Euro
In camera doppia	440
In camera singola	566
Viaggiatore singolo	590
Supplemento Festival di Spoleto 2 settimane fine giugno - inizi luglio. Per soggiorni all'Hotel la Macchia nessun supplemento	48
Supplemento mezza pensione	140
Hotel di categoria superiore	Prezzo in Euro
In camera doppia	625
In camera singola	855
Viaggiatore singolo	895
Transfer da Spoleto ad Assisi per riprendere la macchina (da pagare in loco)	40

Il prezzo include:

- 6 notti e prime colazioni
- Trasporto bagagli da Assisi a Spoleto
- Informazioni sull'itinerario (in inglese, Italiano, tedesco o olandese) e mappe
- Tracce GPS disponibili gratuitamente, su richiesta
- Assistenza clienti in caso di emergenza
- Briefing sull'itinerario la sera di arrivo presso il Vostro hotel
- Informazioni culturali sul viaggio

Non incluso nel prezzo:

- Tassa di soggiorno da pagare direttamente in hotel
- Biglietto treno Spello - Spoleto o transfer in macchina
- Tutto quanto non espressamente menzionato sotto "il prezzo include".

Come arrivare:

Arrivo individuale ad Assisi e partenza da Spoleto

In aereo:

Firenze, [Amerigo Vespucci Airport](#) - 180 km da Assisi

Pisa, [Galileo Galilei Airport](#) - 250 km da Assisi

Roma, [Leonardo da Vinci International airport](#) (Fiumicino) - 190 km da Assisi

Roma, [Ciampino airport](#) - 190 km da Assisi

Umbria, [San Francesco Regional Airport](#) - 12 km da Assisi

In treno:

Da nord: Firenze - Terontola - Passignano sul Trasimeno - Perugia - Bastia - Assisi

Da sud: Roma - Orte - Terni - Spoleto - Foligno - Assisi

Orario completo su: www.trenitalia.com

Informazione utile

[Assisi](#)

[Basilica di San Francesco](#)

[Monte Subasio](#)

[Spello](#)

[Spoleto](#)

[Monteluco](#)



ECOLOGICOTOURS

ECOLOGICO TOURS

Lumbreida B19

6565 San Bernardino

Svizzera/Schweiz/Suisse

info@ecologicotours.com

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

www.ecologicotours.com

www.meravigliosaumbria.com