Umbria Medievale: Camminando tra storia e bellezza (W 001 UMB)

Un viaggio a piedi da Assisi a Spoleto di 6, 8 o 9 giorni



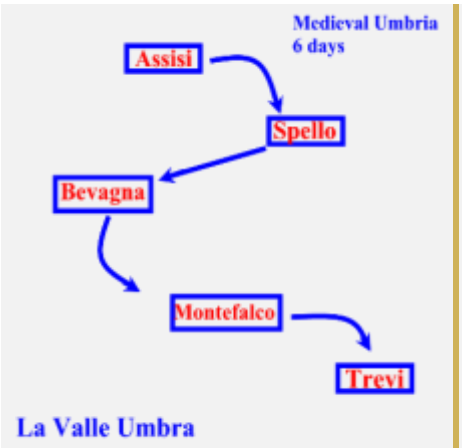
Meravigliosa Umbria

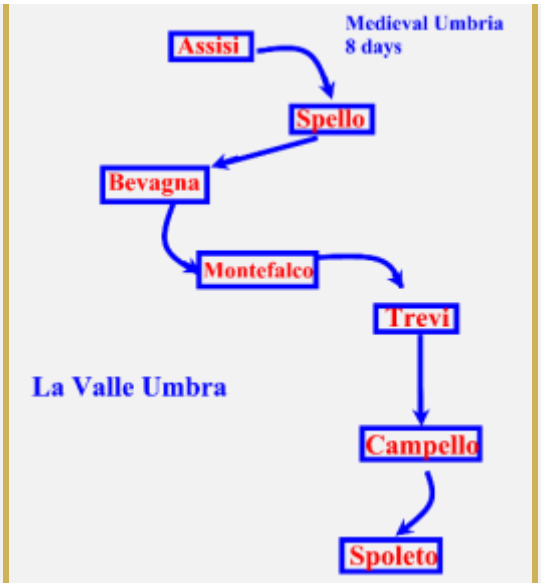
Questo itinerario a piedi combina perfettamente la scoperta dei suggestivi borghi medievali dell'Umbria con passeggiate tranquille attraverso paesaggi variopinti e affascinanti. Fin dai tempi dei Romani, l'Umbria è stata celebrata per la sua bellezza pura e incontaminata, grazie al suo verde intenso, ai laghi, ai fiumi, alle sorgenti e alle cascate.
Il viaggio inizia ad **Assisi**, la città incantevole costruita sulle pendici del Monte Subasio. Città di **San Francesco**, Assisi è un luogo di pellegrinaggio e di ispirazione. Prendetevi il tempo di esplorare le sue stradine pittoresche e di visitare la magnifica **Basilica di San Francesco**, impreziosita dagli affreschi di **Giotto, Cimabue, Simone Martini** e molti altri grandi artisti.
Da Assisi il cammino prosegue attraverso il cuore della **Valle Umbra**, dove ogni giorno vi attende un nuovo tesoro d'arte e di storia: **Spello, Bevagna, Montefalco, Trevi** e infine **Spoleto**. Ogni borgo è un gioiello di architettura medievale, arte e tradizione locale.
Le tappe sono piacevolmente moderate, permettendovi di godere appieno l'esperienza – visitando i centri storici, assaggiando le specialità locali e rilassandovi con un buon bicchiere di vino umbro nelle accoglienti piazze medievali.
Il viaggio si conclude a **Spoleto**, una città davvero speciale, con le sue stradine pittoresche, le piazze vivaci, i negozi artigianali e i numerosi luoghi da visitare.
Scoprite l'Umbria – dove ogni passo racconta una storia e ogni panorama invita a fermarsi.

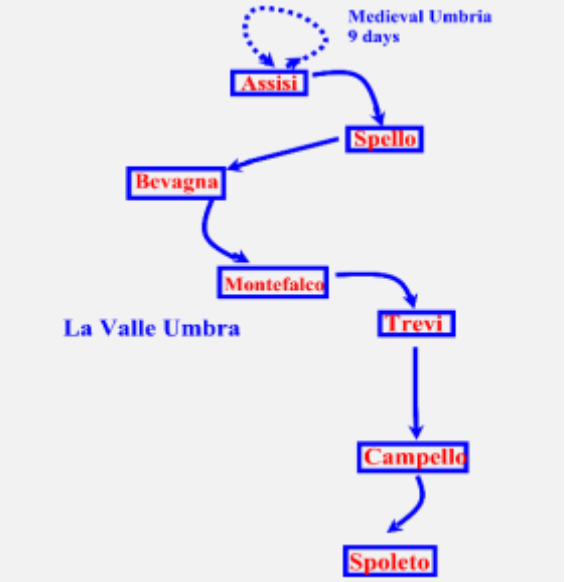
Gli itinerari non saranno troppo lunghi, avrete quindi tempo a sufficienza per visitare queste graziose cittadine e per fermarvi a degustare le deliziose specialità locali, accompagnate da ottimi vini, magari in una delle numerose piazze, straordinariamente accoglienti.

E-mail info@meravigliosaumbria.com & info@ecologicotours.com Tel. (0039) 346 3254167 & (0041) (0) 79 2457505

Il Viaggio in Breve







Programma di 6 giorni:
Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
Giorno 2 Assisi - Spello (18 km oppure 11 km)
Giorno 3 Spello - Bevagna (16,5 km)
Giorno 4 Bevagna - Montefalco (12,5 km)
Giorno 5 Montefalco - Trevi (13,5 km)
Giorno 6 Fine del tour

Programma di 8 giorni:
Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
Giorno 2 Assisi - Spello (18 km o 11 km)
Giorno 3 Spello - Bevagna (16,5 km)
Giorno 4 Bevagna - Montefalco (12,5 km)
Giorno 5 Montefalco - Trevi (13,5 km)
Giorno 6 Trevi - Campello Alto (12 km)
Giorno 7 Campello Alto - Spoleto (20 km)
Giorno 8 Fine del tour

Programma di 9 giorni:
Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
Giorno 2 Visita culturale o camminata sulle colline circostanti (Dai 6,5 km ai 17 km)
Giorno 3 Assisi - Spello (18 km oppure 11 km)
Giorno 4 Spello - Bevagna (16,5 km)
Giorno 5 Bevagna - Montefalco (12,5 km)
Giorno 6 Montefalco - Trevi (13,5 km)
Giorno 7 Trevi - Campello Alto (12 km)
Giorno 8 Campello Alto - Spoleto (20 km)
Giorno 9 Fine del tour

Partenze: Tutti i giorni dal 1° aprile al 31 ottobre 2027, ad eccezione delle date comprese tra il 08 agosto 2027 ed il 22 agosto 2027 incluso
Tour guidato: su richiesta con min. 6 persone

Partecipanti: a partire da 1 persona

Livello: 2
Moderato con alcune camminate più impegnative. Si camminerà in un paesaggio collinare con non troppe salite e discese. Vi sarà tempo per visitare le città medievali lungo l'itinerario.
Si camminerà in media fra le 4 e le 6 ore al giorno; distanze giornaliere fra 12 e 20 km con una media di 3-4 km all'ora.

E' richiesta esperienza di viaggi a piedi.

Tour di 5 giorni: Minimo 54 km / Massimo 61 km.
Tour di 8 giorni: Minimo 86 km / Massimo 93 km.
Tour di 9 giorni: Minimo 95 km / Massimo 110 km.

Il Programma Giornaliero

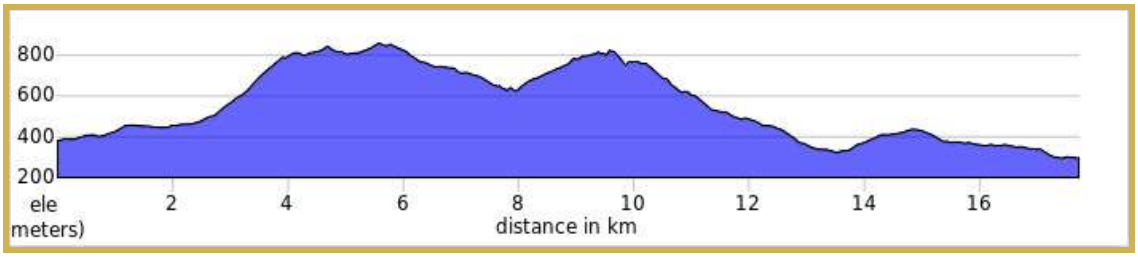
Programma giornaliero 6 giorni / 5 notti

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
Il vostro hotel ***, si trova a soli 900 metri dal centro storico, entrambi con aria condizionata, ristorante, bar e parcheggio gratuito. L'hotel *** stelle è dotato di una SPA. Infine l'hotel **** che si trova nel centro storico non ha il parcheggio gratuito.
Qualora arrivaste ad Assisi in treno od in auto, vedrete Assisi già da lontano. Essa è situata su di una collina, in posizione dominante sulla Valle Umbra: in evidenza l'imponente Basilica ed il Convento di San Francesco. Arrivando in prima giornata, potrete iniziare a visitare il centro storico passeggiando fra le sue vie ed i suoi numerosi vicoletti. Bar e locali vi inviteranno a sedervi e a gustare un buon gelato, un cappuccino o un bicchiere di vino locale. Assisi, nota meta di pellegrinaggio, è ricca di monumenti legati alla vita dei suoi due Santi più famosi, Francesco e Chiara. La Basilica di San Francesco, la Basilica di Santa Chiara ed il Santuario di San Damiano meritano assolutamente una visita.

Pernottamento in hotel ***

Giorno 2 Assisi – Spello
Oggi saluterete Assisi e inizierete a camminare verso Spello. Vi sono due itinerari fra cui scegliere, uno più lungo ed in salita attraverso l'Eremo delle Carceri e uno più breve fra gli oliveti, costeggiando il Monte Subasio. Da porta Cappuccini, un sentiero vi condurrà all'eremo, situato a 830m s.l.m.
In questo luogo mistico, San Francesco si ritirava spesso in preghiera e meditava nei boschi con i suo confratelli. Dopo la morte di San Francesco, venne costruito un convento proprio in questo luogo. Passando la fonte denominata 'Tre Fontane' e l'abbazia di S. Benedetto scendete verso Spello, prima camminando nei boschi e poi fra gli oliveti.

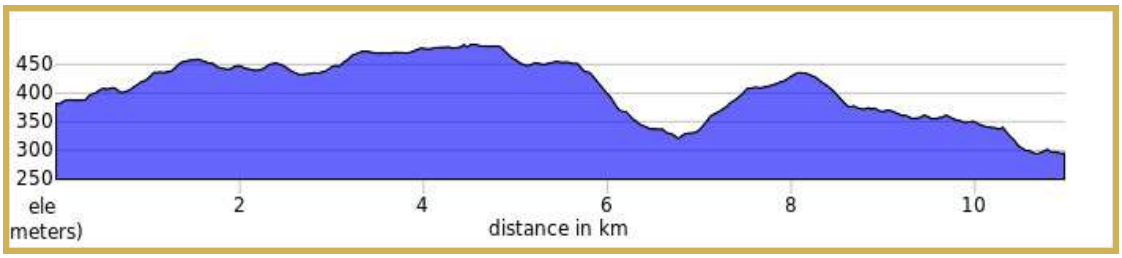
Pernottamento e prima colazione in un hotel *** o **** stelle nel centro storico
Percorso Lungo:
Distanza: 18 km
Dislivello: +786m -874m
Asfaltato: 35%; Non Asfaltato: 65%



L'itinerario con meno pendenza avverrà sempre sul Monte Subasio, la camminata sarà altrettanto bella, il percorso collinare, fra oliveti e con viste panoramiche spettacolari.
Spello, come Assisi, è 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.

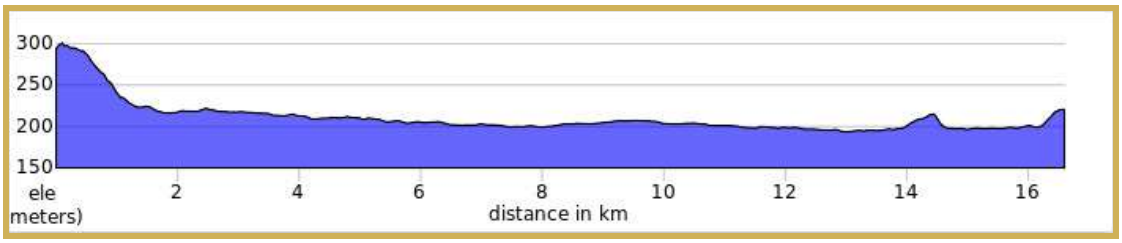
Pernottamento e prima colazione in un hotel *** o **** stelle nel centro storico

Percorso Breve:
Distanza: 11 km
Totale dislivello: +241m -329m
Asfaltato: 40%; Non Asfaltato: 60%



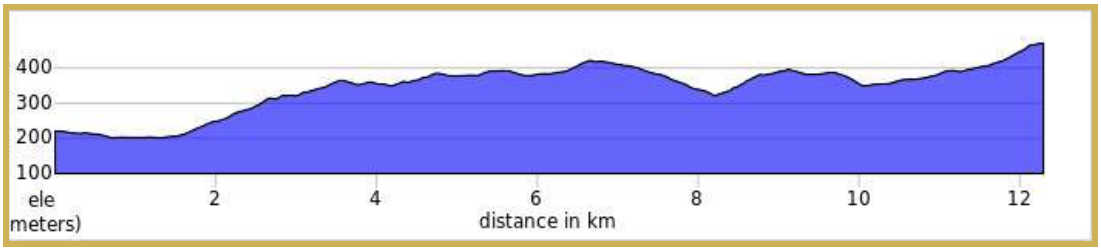
Giorno 3 Spello - Bevagna
Oggi lascerete per un po' le colline per scendere nella Valle Umbra. Camminerete lungo tranquille stradine di campagna e arriverete a Bevagna che, a differenza della maggior parte delle città umbre, non è costruita in collina ma in pianura, alla confluenza dei fiumi Timia e 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 13° e 14° 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.

Pernottamento e prima colazione in hotel *** o B&B nel centro storico
Distanza: 16,5 km
Dislivello: +77m –153m
Asfaltato: 66%; Non Asfaltato: 34%



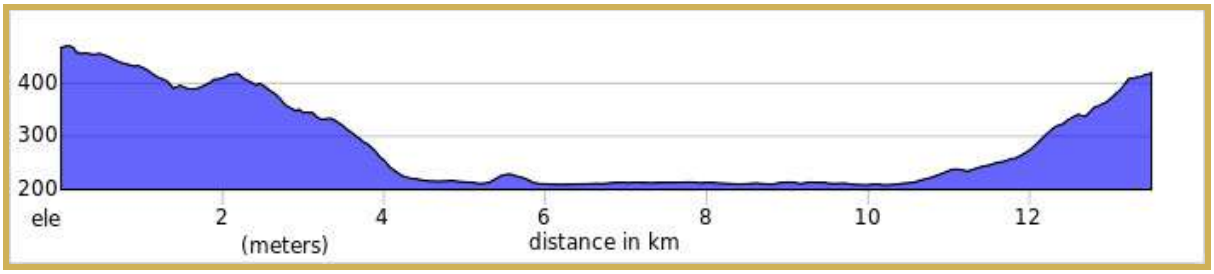
Giorno 4 Bevagna - Montefalco
Oggi attraverserete ancora una volta un paesaggio leggermente collinare, con gli uliveti che presto lasceranno il posto ai vigneti. Le colline che circondano Montefalco sono famose per la produzione di ottimi vini come il Sagrantino e il Rosso di Montefalco d.o.c.g. Per raggiungere il paese bisogna salire un po', perché Montefalco è costruito su una collina. Il borgo 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 in hotel ***, o **** stelle nel centro storico
Distanza: 12,5 km
Dislivello: +434m -185m
Asfaltato: 56%; Non Asfaltato: 44%



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.

Pernottamento e prima colazione in hotel *** o B&B nel centro storico.
Distanza 13,5 km
Dislivello: +253m -304m
Asfaltato: 74%: Non Asfaltato: 26%



Giorno 6 Fine del tour
Prima colazione e termine dei nostri servizi del Vostro tour nella meravigliosa valle umbra. La stazione ferroviaria di Trevi si trova a 4 km dal vostro hotel.

Programma giornaliero del tour di 8–giorni / 7-notti

Giorno 1 Arrivo individuale ad Assisi
Vedete programma di 6 gg giorno 1

Giorno 2 Assisi – Spello
Vedete programma di 6 gg giorno 2

Giorno 3 Spello - Bevagna
Vedete programma di 6 gg giorno 3

Giorno 4 Bevagna-Montefalco
Vedete programma di 6 gg giorno 4

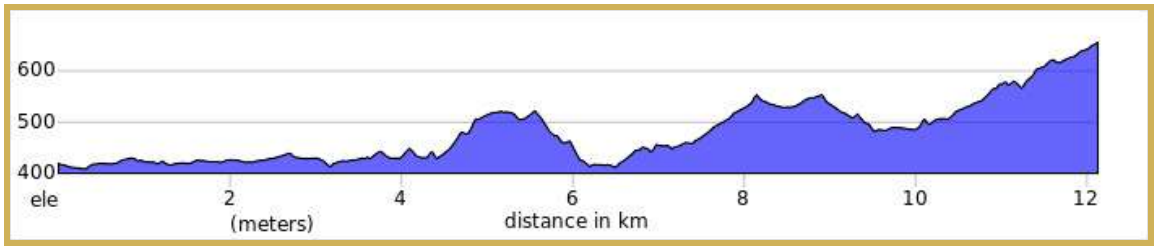
Giorno 5 Montefalco – Trevi
Vedete programma di 6 gg giorno 5

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 soggiornerete a "Le Fontanelle", dovrete fare un'ultima salita per raggiungere questo albergo di montagna con piscina e ristorante.

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

Distanza: 10 km (Relais Borgo Campello) oppure 12,1 km (hotel le Fontanelle)
Dislivello: +452m -215m (Hotel le Fontanelle)
Asfaltato: 38%; Non Asfaltato: 62%

Trevi – Albergo Fontanelle



Giorno 7 Campello Alto – Spoleto
Oggi camminate 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. Essa è celebre 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 dai fantastici prodotti locali, molti bar accoglienti con terrazze e ottimi ristoranti.

Pernottamento in hotel *** o **** stelle nel centro storico.
Distanza: 18,5 km (Campello Alto) oppure 20 km (Le Fontanelle)
Dislivello: +477m -754m (Le Fontanelle)
Asfaltato: 65%; Non Asfaltato: 35%

Fontanelle – Spoleto



Giorno 8 Fine del tour
Prima colazione e termine dei nostri servizi. Qualora aveste la macchina ad Assisi possiamo organizzare un transfer per riprenderla. Il costo per 1-4 persone è di € 45,00.

Programma giornaliero del viaggio di 9–giorni / 8-notti

Il programma di questo tour è lo stesso di quello di 8 giorni e 7 notti. 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:

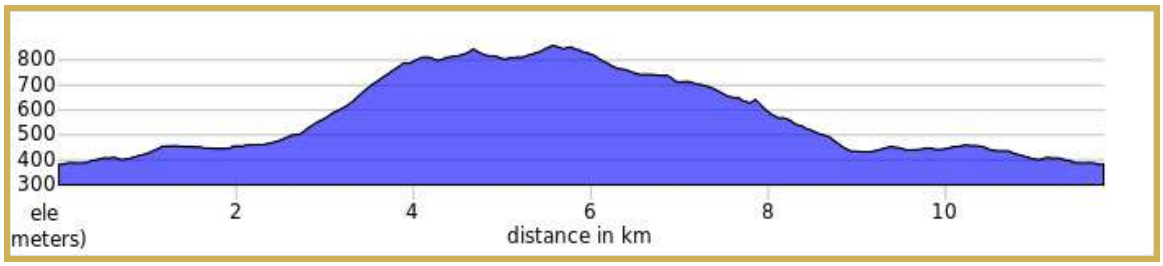
1. **Passeggiata culturale** nella città di Assisi. Questo itinerario vi condurrà alla scoperta dei più importanti monumenti di Assisi, la maggior parte dei quali legati alle vite dei celebri Santi Francesco e Chiara, che nacquero, vissero e morirono in Assisi. Dall'hotel, l'itinerario vi condurrà in salita fino a Porta Cappuccini, la porta urbica di Assisi situata più in alto (470m s.l.m). Camminerete in un dedalo di vicoletti 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 contenete la Porziuncola. Da qui, prenderete un autobus di linea per tornare ad Assisi.

Distanza: Tra i 6,5 km e i 9,5 km (dipende dal punto di partenza)

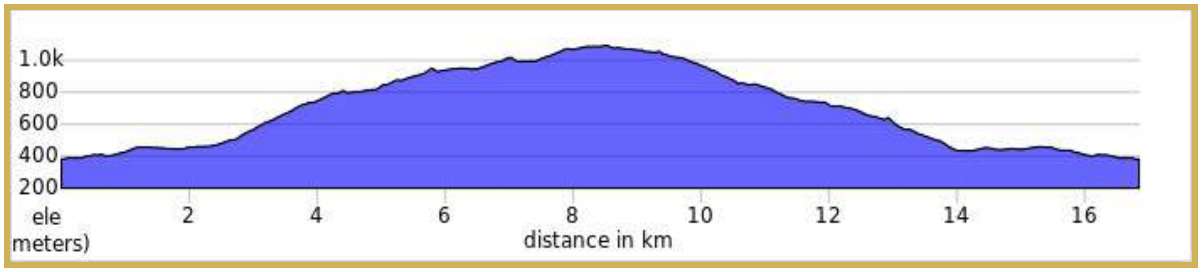
2. **Passeggiata breve o lunga nel parco regionale del Monte Subasio**:
Una Bellissima passeggiata all'ombra dei boschi del Monte Subasio. Da Porta Cappuccini procedete in salita verso l'Eremo delle Carceri (830m s.l.m.) sul Monte Subasio, un luogo sacro dove San Francesco era solito ritirarsi in preghiera. Poi scenderete per sentieri e tranquille stradine fino a tornare ad Assisi.

Distanza: 12 km o 17 km
Dislivello: +530m -532m o +757m -759m
Asfaltato: 53% o 32%; Non Asfaltato: 47% o 68%

Itinerario breve:



Itinerario lungo



Hotel & Prezzi

Hotel: *** o ****

Prezzi a partire da: 477€

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

- 5/7/8 pernottamenti con prima colazione
- Per il tour di 8 e 9 giorni 1 cena a Campello Alto
- Trasporto bagagli
- Descrizioni in Italiano
- Accesso all'App Ride with GPS con tracce Gps, pdf degli itinerari e tour informazioni
- 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 (l'ammontare dipende dalle categorie degli hotel)
- Tutto ciò non espressamente menzionato alla voce 'il prezzo include'

Informazioni di viaggio:

Inizio del tour: Assisi / **Fine del tour:** Trevi (6gg) o Spoleto (8/9gg)

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