Umbria, een eno-gastronomische verrassing (WG 003 UMB)
Een heerlijke wandeltocht van 5 of 7 dagen



Ontdek het hart van Italië tijdens deze onvergetelijke **culinaire wandelreis in Umbrië**, een regio die bekendstaat om haar groene heuvels, panoramische landschappen en eeuwenoude gastronomische tradities. Deze reis combineert prachtige wandelroutes, bezoeken aan cultureel rijke middeleeuwse stadjes en—bovenal—het proeven van de uitstekende **Umbrese wijnen en streekproducten**.

Proef enkele van de beroemdste specialiteiten van de regio: zwarte truffel, salami en rauwe prosciutto uit Norcia, wildzwijnsalami, diverse pecorino-kazen, porcini, Castelluccio-linzen en de bekende rode uien van Cannara. Vergeet niet het favoriete streetfood van Umbrië te proberen: een warm **porchetta-broodje** met gekruid geroosterd varkensvlees.

Umbrië staat ook bekend om zijn hoogwaardige **olijfolie en wijnen**. De diepgroene, aromatische extra vierge olijfolie van de Umbria DOP is afkomstig uit vijf gerespecteerde productiezones. Wijnliefhebbers kunnen genieten van topwijnen zoals de elegante **Orvieto-witte wijn**, de krachtige **Montefalco Sagrantino**, de prestigieuze **Torgiano Rosso Riserva** en de frisse, kruidige **Grechetto**.
Het wandel- en culinaire avontuur begint in **Assisi**, een prachtig bewaard gebleven middeleeuws stadje op de hellingen van de Monte Subasio. De rustige sfeer, smalle steegjes en culturele rijkdom maken Assisi tot een perfecte startplaats. Met onze culturele wandelroute ontdek je pleinen, fonteinen en indrukwekkende monumenten. Aan het einde van de middag bezoek je een lokaal

wijnhuis in het Assisi DOC-gebied voor een proeverij met pecorino, caciotta en traditionele Umbrische vleeswaren.

Na Assisi wandel je door olijfgaarden en stille landschappen naar **Spello**, een dorp dat bekendstaat om zijn bloemenpracht en smalle steegjes. Hier geniet je van een speciale proeverij in een historische enoteca. De volgende dag maak je een mooie rondwandeling langs het oude Romeinse aquaduct naar **Collepino**, een versterkt bergdorp en een van de mooiste uitzichtpunten van de route.

De reis eindigt in **Spoleto**, een schitterende heuvelstad vol Romeinse, middeleeuwse en renaissance-schatten. Hier volg je een authentieke **Umbrische kookworkshop** en maak je een sfeervolle wandeling door de heilige bossen van de Monteluco—de ideale afsluiting van deze culinaire wandelervaring in Umbrië.

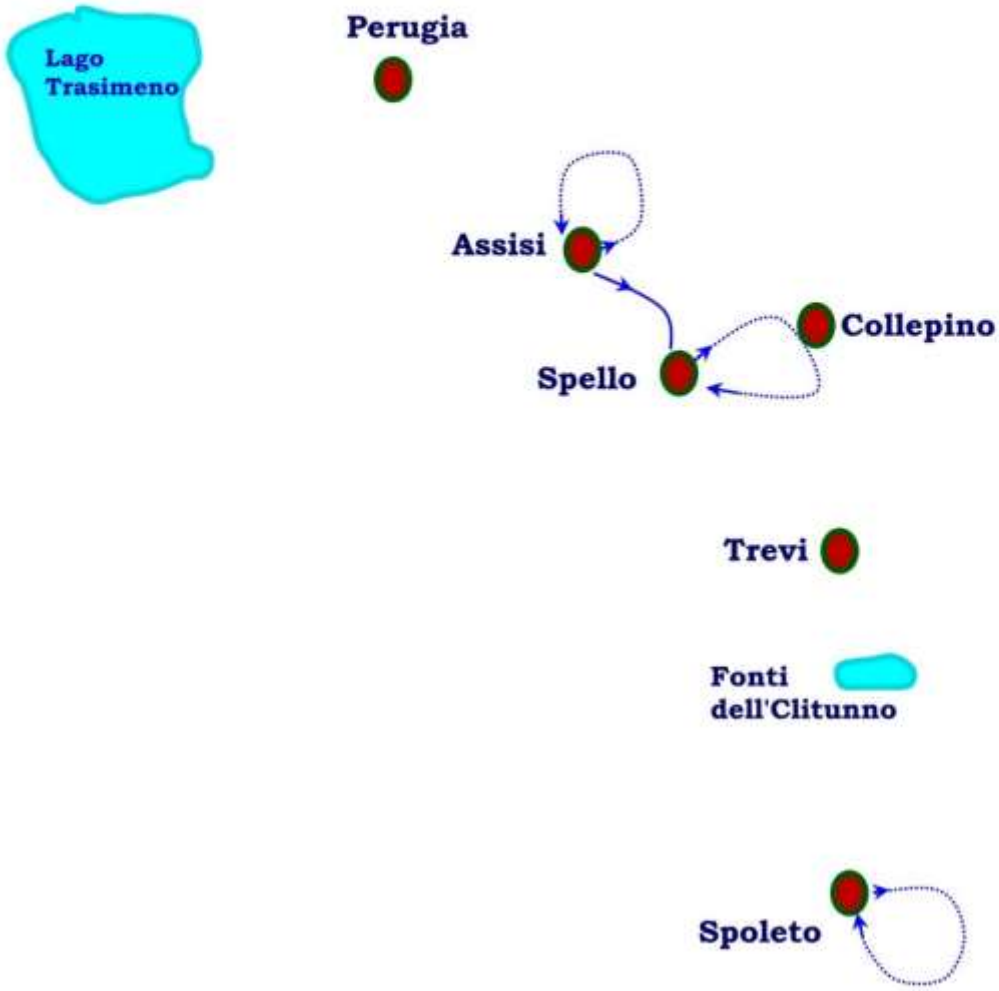
Startdagen: Dagelijks behalve op dinsdag van **01 april tot 31 oktober** (uitgezonderd 09/08/2026 t/m 23/08/2026)
Op feestdagen en tijdens het **Spoleto Festival dei Due Mondi** – van **26/06 t/m 12/07** (incl.) **– alleen op aanvraag**.
In Assisi geldt een **minimumverblijf van 3 nachten** op de volgende data:
03–06/04, 24/04–03/05, 29/05–02/06, 03–05/10.

Deelnemers: minimum 2 personen

Niveau: 2
Matig. Je wandelt door het glooiend landschap zonder al te veel klimmen en dalen. Onderweg is er genoeg tijd om de middeleeuwse stadjes te bezoeken. De duur van de wandelingen varieert van 3 tot 4 uur per dag; 12 km met een gemiddelde van 3-4 km per uur. Enige wandelervaring is vereist.

Totaal aantal km te voet:
5-daagse tour: 33 km
7-daagse tour: 45 km

An eno-gastonomic surprise



Programma in het kort (5 dagen / 4 nachten)
Dag 1 Aankomst in Assisi en gourmet diner
Dag 2 Culturele wandeling in Assisi (8 km of 14 km)
Dag 3 Spello, en wijnproeverij (11 km)
Dag 4 Rondwandeling in de omgeving van Spello / diner-proeverij (12 km)
Dag 5 Einde van de reis na het ontbijt

Programma in het kort (7 dagen / 6 nachten)
Dag 1 Aankomst in Assisi en gourmet diner
Dag 2 Culturele wandeling in Assisi (8 km of 14 km)
Dag 3 Spello, wijnproeverij (11 km)
Dag 4 Spello rondwandeling/ proeverij diner (12 km)
Dag 5 Trein naar Spoleto, stad bezoeken en kookles
Dag 6 Wandeling op Monteluco (11 km)
Dag 7 Einde van de reis na het ontbijt

Programma dag per dag 5-dagen / 4-nachten:

Dag 1 Aankomst in Assisi
Aankomst in uw **** hotel in het oude stadscentrum van Assisi. 's Avonds dineer je in Michelin restaurant Il Frantoio, waar je enkele recepten proeft van chef Lorenzo Cantoni, The Miglior Chef dell'Olio AIRO 2021 (beste Olive Oil chef AIRO). Vooraf proef je de twee olijfolies geproduceerd door het restaurant zelf.

Dag 2 Assisi ontdekken
Ontdek de rijke geschiedenis van Assisi tijdens deze **culturele stadswandeling**, die je langs de belangrijkste monumenten voert die verbonden zijn met **Sint Franciscus** en **Sint Clara**, beiden geboren en gestorven in deze heilige heuvelstad. De wandeling start bij het hotel en leidt omhoog naar de middeleeuwse **Porta Cappuccini** (470 m), waar je een sfeervol doolhof van smalle steegjes en levendige middeleeuwse pleinen binnenstapt.

Vanaf hier wandel je langs de bekendste bezienswaardigheden van Assisi: de **Rocca Maggiore** (506 m), de wereldberoemde **Basiliek van Sint Franciscus**, de **Tempel van Minerva**, de **Chiesa Nuova** en de **Basiliek van Sint Clara**. Terwijl je het historische centrum doorkruist, geniet je van panoramische uitzichten, kronkelende straatjes en eeuwenoud franciscaans erfgoed. De wandeling eindigt vredig bij het **klooster van San Damiano** (310 m), een belangrijk heiligdom in het leven van Franciscus.

Wandeltijd: 3–4,5 uur
Afstand: 8 km

Wie de route wil verlengen, kan afdalen via de **Mattonata**, het historische rode bakstenen pad dat de twee grote franciscaanse basilieken verbindt. De wandeling eindigt bij **Santa Maria degli Angeli**, waar de indrukwekkende **Basiliek van Santa Maria degli Angeli** staat, gebouwd boven de kleine Porziuncola, waar Franciscus en zijn broeders baden. Met de bus keer je gemakkelijk terug naar het centrum van Assisi.

Wandeltijd 45 minuten.
Afstand: 3 km

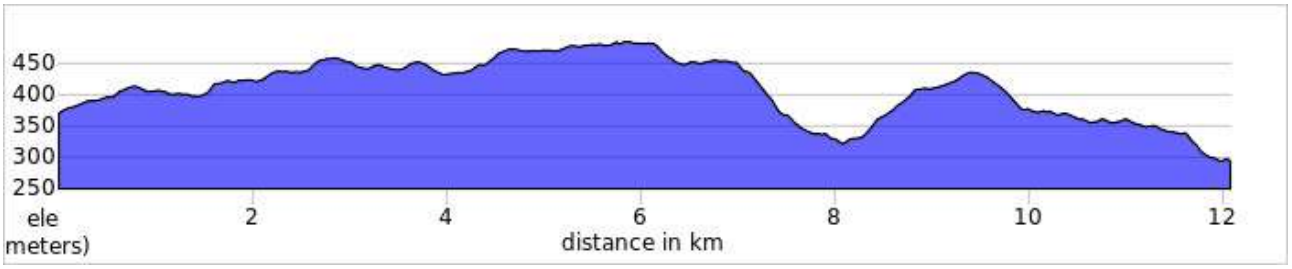
Om 17:15 uur word je per taxi opgehaald bij het hotel en naar de wijnmakerij van Saio gebracht. Je maakt een korte wandeling door de wijngaarden en proeft vier van hun wijnen, die geserveerd worden vergezeld van bruschetta met extra vierge olijfolie van Saio, pecorinokaas, caciotta, vleeswaren en torta al testo. Na de proeverij word je weer teruggebracht naar het hotel.
Overnachting met ontbijt in Assisi

Dag 3 Scenische wandeling naar Spello: Monte Subasio, olijfgaarden en de fresco's van Pinturicchio
De route van vandaag volgt de glooiende hellingen van de **Monte Subasio** en brengt je naar **Spello**. Het is een prachtige wandeling door eeuwenoude **olijfgaarden**, langs terrasvormige heuvels en tussen geurige mediterrane begroeiing, met voortdurend weidse uitzichten over de **Valle Umbra**, een van de mooiste valleien van Umbrië. Naarmate je dichter bij Spello komt, verandert het landschap in een mix van wijngaarden, cipressen en zilverkleurige olijfbomen die al eeuwenlang het Umbriase landschap bepalen.

Spello, gebouwd op een rotsachtige uitloper van de Monte Subasio, behoort tot de meest betoverende heuvelstadjes van Umbrië. De uitstekend bewaard gebleven **Romeinse en middeleeuwse stadsmuren** omringen een historisch centrum vol roze kalkstenen huizen, sfeervolle met bloemen versierde straatjes en elegante bogen. Tijdens een wandeling door het centrum kom je overal sporen van de Romeinse tijd tegen, zoals oude poorten, inscripties en architectonische resten.

In Spello vind je bovendien een van de grootste kunstschatten van Umbrië: de schitterende **fresco's van Pinturicchio** in de **Cappella Baglioni** van de kerk **Santa Maria Maggiore**. Deze meesterwerken uit de renaissance zijn beroemd om hun levendige kleuren en verfijnde details. Je overnacht in een sfeervol hotel in het historische centrum van Spello, ideaal voor een avondwandeling door dit charmante stadje.

Overnachting met ontbijt in Spello
Totaal hoogteverschillen: + 258 m - 339 m
Wandeltijd: 3 ½ uur .
Afstand: 12,1 km
Geasfalteerd: 5,6 km (45%)
Onverhard: 6,6 km



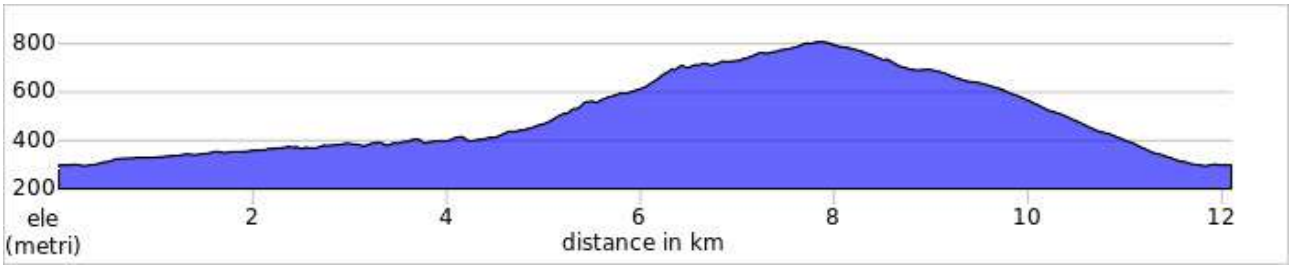
Dag 4 De aquaductwandeling naar Collepino
Vandaag maak je een prachtige rondwandeling in het rustige heuvellandschap rondom Spello. De route voert eerst door zilverkleurige **olijfgaarden** en geurige bosranden, waarna je het oude **Romeinse aquaductpad** volgt – een van de mooiste wandelroutes van Umbrië. Langs dit zacht kronkelende stenen bouwwerk wandel je richting **Collepino**, een klein ommuurd bergdorpje aan de hellingen van de **Monte Subasio**.

Na een korte verkenning van de stille straatjes en middeleeuwse sfeer van Collepino, brengt een korte klim je naar panoramische uitkijkpunten over de vallei. Daarna vervolg je je weg over rustige wandelpaden en onverharde wegen die de natuurlijke terrassen van de Monte Subasio doorkruisen en uiteindelijk terugleiden naar Spello.

De vegetatie op de hellingen van de Subasio is bijzonder gevarieerd: olijfbomen, brem, moseik, wintereik, haagbeuk, bloesem-es, esdoorn, beuk en steeneik zorgen voor een voortdurend wisselend landschap. Het aquaductpad slingert door een harmonieuze mix van landbouwvelden, mediterrane bossen en oude stenen terrassen.
Tijdens de wandeling word je beloond met **prachtige uitzichten op Spello**, de Valle Umbra en de glooiende Umbrische heuvels – een van de mooiste etappes van deze reis.

Overnachting met ontbijt en diner in Spello
Totaal hoogteverschillen: + 479m – 480m.

Wandeltijd: 4 uur
Afstand: 11,5 km
Geasfalteerd: 1,9 km (16%)
Onverhard: 9,6 km



'Om 18.15 uur heb je een tasting menu in een Enoteca:
- Bruschette met 2 verschillende olijfolies en verse tomaten / witte wijn Fendi*
-Tagliatelle met truffel (als je niet van truffel houdt zijn er tagliatelle met verse tomaten) / wijn Brunello of Super Tuscan*
- Gehaktballetjes van Chianina met salade / wijn Sagrantino 25 anni Caprai*
- Dessert, caffè en grappa

* of soortgelijke wijn

Dag 5 Einde van de reis na het ontbijt
Einde van deze memorabele tour op zoek naar de smaken van Umbrië.

Programma dag per dag 7 dagen/ 6 nachten:

Dag 1 Aankomst in Assisi
Zie dag 1 van de 5-daagse reis

Dag 2 Assisi ontdekken
Zie dag 2 van de 5-daagse reis

Dag 3 De wijnen van het Assisi D.o.c. gebied
Zie dag 3 van de 5-daagse reis

Dag 4 Wandeling langs het aquaduct naar Collepino
Zie dag 4 van de 5-daagse reis

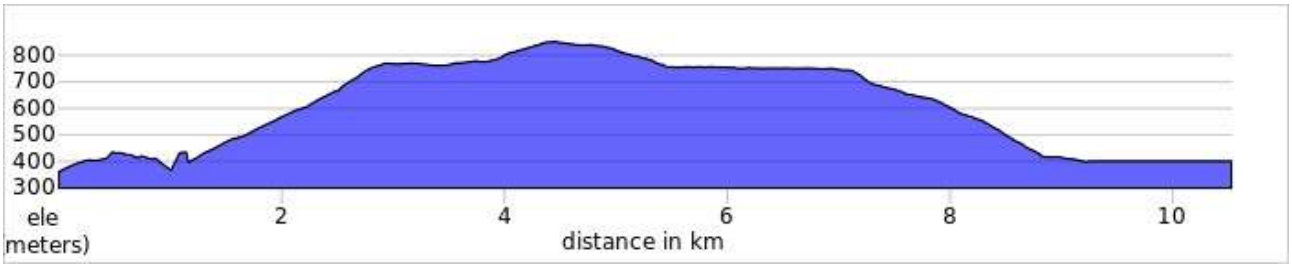
Dag 5 Spoleto ontdekken & een Italiaanse kookles
Na het ontbijt neem je afscheid van Spello en reis je met de trein naar Spoleto. De ochtend is geheel vrij om deze elegante, historische heuvelstad op eigen tempo te verkennen. Spoleto biedt een uitzonderlijke rijkdom aan kunst, architectuur en sfeervolle straatjes. Een van de hoogtepunten is de **Duomo**, bereikbaar via een prachtige, licht aflopende trap. Binnen bewonder je indrukwekkende fresco's van **Filippo Lippi** en **Pinturicchio**.

Daarnaast zijn er nog tal van andere bezienswaardigheden: het **Romeinse Huis** met zijn antieke mozaïeken, de vroegchristelijke **San Salvatore-kerk**, de **romaanse San Ponziano-kerk**, en de imposante **Rocca Albornoziana**, die hoog boven Spoleto uittorent en schitterende uitzichten biedt. Mis ook de iconische **Ponte delle Torri**, de slanke **Torre dell'Olio**, het **Romeinse theater** en het boeiende **Archeologisch Museum** niet.
's Middags volg je een heerlijke **kookles** in het viersterrenhotel. Onder begeleiding van een lokale chef bereid je een traditioneel *antipasto* en een *primo* met verse Umbrische ingrediënten. Tijdens het diner proef je de gerechten die je zelf hebt gemaakt – een authentieke en onvergetelijke culinaire ervaring.

Overnachting met ontbijt, kookles en diner in Spoleto

Dag 6 Monteluco: Een heilige berg in Spoleto
De laatste wandeldag begint bij de iconische **Ponte delle Torri**, de indrukwekkende brug-aquaduct van Spoleto die de toegang vormt tot de Monte Monteluco. De naam komt van *lucus*, wat "heilig bos" betekent, en verwijst naar de eeuwenoude spirituele betekenis van deze berg. Terwijl je de beboste hellingen beklimt, volgt je paden die ooit werden gebruikt door kluizenaars, monniken en pelgrims die hier stilte en bezinning zochten.
In de 5e eeuw vestigde de kluizenaar **Isaak van Antiochië** zich hier en leefde volgens de benedictijnse regel. Eeuwen later bouwden de **Franciscanen** er een klooster, dat nog steeds de diepe rust en spiritualiteit van de plek uitstraalt. De altijd groene eikenbossen van Monteluco waren door de eeuwen heen van groot belang voor Spoleto. Daarom werden ze al in de Romeinse tijd en opnieuw in de Middeleeuwen beschermd, waardoor Monteluco een van de oudste natuurreservaten van Italië is.
Tijdens de wandeling geniet je van de serene sfeer en de grote biodiversiteit. In deze bossen leven onder andere **stekelvarkens, wilde katten, dassen, eekhoorns** en talloze vogelsoorten. Omringd door oeroude bomen en met panoramische vergezichten over de Umbrische vallei vormt deze route een prachtig en bezinnend einde van de reis.

Overnachting met ontbijt in Spoleto
Totaal hoogteverschillen: + 531m – 553m
Wandeltijd: 4 uur
Afstand: 11,4 km
Geasfalteerd: 3,6 km (32%)
Onverhard: 7,8 km



Dag 7 Einde van de tour na het ontbijt
Na het ontbijt, einde van deze absoluut goddelijke tour

Hotels: ****

Prijzen per persoon 2026:

Tour van 5 dagen	**Prijs in Euro**
In tweepersoonskamer	€ 690
In eenpersoonskamer	€ 948
Toeslag Assisi 03-06/04; 24/04- 03/05; 29/05-02/06; 03-05/10 in twee- en eenpersoonskamer	€ 40 per nacht per kamer
Tour van 7 dagen	
In tweepersoonskamer	€ 983
In eenpersoonskamer	€ 1.320
Toeslag Assisi 03-06/04; 24/04- 03/05; 29/05-02/06; 03-05/10 in twee- en eenpersoonskamer	€ 40 per nacht per kamer

In de prijs is inbegrepen:

- 4 of 6 nachten met ontbijt
- 1 diner in Assisi
- Wijnproeverij bij een wijnboer
- 1 proeverij menu in wijnbar/restaurant in Spello (inclusief wijn)
- 1 kookles en diner in Spoleto (alleen voor de 7-daagse reis)
- Toegang tot de App Ride with GPS met GPS tracks en tour informatie. PDF met routebeschrijvingen en kaarten bevinden zich in de App (Engels of Italiaans).
- Bagagetransport
- Assistentie
- Briefing in het hotel van aankomst

Niet inbegrepen:

- Toeristenbelasting, die direct te betalen is in de hotels
- Treinkaartje van Spello naar Spoleto (ca. 6,00)

Reisinformatie:
Individuele aankomst in Assisi en vertrek vanaf Spello of Spoleto

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