



# Naturwunder Umbrien – Wanderurlaub im ‘Grünen Herzen Italiens’

*Auf mittelalterlichen Pilgerwegen von Spoleto nach Assisi*



## REISEBESCHREIBUNG 2024

© Genius Loci Travel. Alle Rechte vorbehalten.

#GeniusItaly



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - THE REAL SPIRIT OF ITALY\*\*\*



## KURZBESCHREIBUNG

Umbrien ist das „grüne Herz“ Italiens und bietet traumhafte Wanderrouten durch eine einzigartige Landschaft. Die Region ist weniger bekannt als die Nachbarregion Toskana, dafür jedoch noch authentischer und mindestens genauso schön!

Die Region Umbrien bietet unzählige Kulturschätze – vom weltberühmten Assisi mit der beeindruckenden Basilika des Hl. Franziskus bis zu den weniger bekannten mittelalterlichen Städten Trevi, Spello, Norcia und dem römischen Spoleto. Sie besichtigen diese Hauptsehenswürdigkeiten sowie mehrere historische Festungen und wunderschöne mittelalterliche Klöster entlang der Pilgerwege. Als besonderes Highlight verbringen Sie zwei Nächte in einem der schönsten Klöster der Gegend.

Der Schwerpunkt der Wandertour liegt jedoch eindeutig in der faszinierenden Landschaft Umbriens aus sanften Weinbergen, Mohnblumen im Frühling und wilden Alpenveilchen im Herbst. Genießen Sie unterwegs vor allem auch die atemberaubende Aussicht, die sich in den letzten einhundert Jahren kaum verändert hat. In Ostumbrien befinden Sie sich im authentischen Herzen Italiens. Mit leichtem Schritt wandern Sie von einem Highlight zum nächsten und entdecken so das Beste von Zentralitalien.

Ihre Wanderreise beginnt in Spoleto im Südosten Umbriens, eine der faszinierendsten Kunststädte Zentralitaliens mit einer bewegten Geschichte. Einst eine bedeutende befestigte umbrische Siedlung, wurde Spoleto dann römische Kolonie. Dann erfolgte die Eroberung durch die Westgoten unter König Theodoric und danach die Belagerung der Stadt durch die Byzantiner unter Belisarius. Im Frühmittelalter wurde Spoleto dann Hauptstadt des gleichnamigen lombardischen Herzogtums und erlangte später politische Bedeutung im Kirchenstaat. Nabe Spoleto liegt zudem der „heilige Wald“ von Monteluco aus immergrünen Steineichen, ein spiritueller Ort in der Natur und ein herrliches Wandergebiet.

Von Spoleto führt Sie die Wanderroute ins Tal Valnerina, wo Sie eine malerische Naturlandschaft mit ursprünglichen mittelalterlichen Dörfern erwartet. Als besonderes Highlight entdecken Sie die spektakulären Marmore-Wasserfälle, die von den Römern errichtet wurden. 165 Meter Höhe und drei riesige Fälle machen sie zu Italiens grössten, künstlichen Wasserfällen. Bereits der römische Dichter Virgil schrieb über die Wasserfälle und sie wurden besonders in der Zeit der Romantiker im 17. Jahrhundert bekannt. Der Dichter Lord Byron soll hier stundenlang nachgesinnt haben.

Im Valle Umbra wandern Sie dann weiter von Ort zu Ort und lassen sich verzaubern von der mythischen umbrischen Landschaft. Unsere Wanderungen führen Sie durch Wälder, Weinberge und über sanfte Hügel mit Olivenbainen hinauf ins spektakulär hoch über dem Tal gelegene Trevi und nach Spello mit der wunderschönen mittelalterlichen Altstadt. Ein echter Höhepunkt ist schliesslich Assisi, wo Ihre Wanderreise endet. Hier besichtigen Sie die Basilika des Hl. Franziskus mit den beeindruckenden Fresken von Giotto und machen eine ausgiebige Tagestour durch die Stadt und die nahe Umgebung. Die Tour kann auch mit weiteren Übernachtungen im quirligen und kulturell interessanten Perugia, der Hauptstadt der Region Umbrien, verlängert werden.

Ein optionaler, kurzer Abstecher führt Sie auf die traumhafte Hochebene Castelluccio in der Nähe von Norcia mit ihren weiten Bergwiesen, Weizenfeldern und Wildblumen – vor allem im Frühling ein unvergessliches Wandererlebnis!

**Bitte beachten Sie:** Dies ist eine leichte bis mittelschwere Tour, die für Personen geeignet ist, die schon etwas Wandererfahrung haben und die über eine allgemein gute Kondition verfügen. Sie wandern im weitreichenden Netz aus regionalen Wanderwegen und folgen dabei ungefähr dem mittelalterlichen Pilgerweg zwischen Assisi und Rom sowie der römischen Via Flaminia, in der Römerzeit eine der wichtigsten Hauptstraßen Europas.



#GeniusItaly



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - THE REAL SPIRIT OF ITALY\*\*\*



## REISEVERLAUF

### Tag 1 – Individuelle Anreise

Ankunft mit dem Zug in Spoleto und Transfer ins Hotel (entweder mit Privattransfer oder öffentlichen Verkehrsmitteln). Ihr Hotel befindet sich im Herzen der Altstadt, bekannt für seine wunderschönen Kirchen und römischen Bauten. Am Nachmittag oder am Abend können Sie hier einen kleinen Rundgang machen. Je nach Ankunftszeit können Sie auch das Stadtzentrum besichtigen. Am Abend essen Sie im hoteleigenen Restaurant. Die berühmte „Ponte delle Torri“ ist abends wundervoll beleuchtet!

#### Hotel \*\*\* - Spoleto

Gebzeit: ca. 1 Std. + Besichtigungszeit

### Tag 2 – Rundwanderung Spoleto & Monteluco

Der erste Abschnitt Ihrer heutigen Wanderung führt Sie durch die gesamte historische Altstadt von Spoleto bis zur Festung. Dann überqueren Sie die beeindruckende „Ponte delle Torri“, ein einzigartiges Aquädukt, und wandern auf der anderen Seite auf den Hügel von Monteluco. Von hier aus machen Sie eine Rundwanderung durch die bewaldeten Hügel mit wundervollem Panorama auf Spoleto und Umgebung. Der Monteluco gilt als „heiliger Berg“ und die Existenz vieler Pfade geht hier auf die spirituelle Geschichte der Gegend zurück. Auf Ihrem Weg entdecken Sie den „heiligen Wald“ mit seinen zahlreichen Grotten und mittelalterlichen Kapellen. Dann geht es wieder hinunter ins Tal von Spoleto und zurück in die Altstadt, vorbei an der mittelalterlichen Kapelle San Pietro.

#### Hotel \*\*\* - Spoleto

Entfernung: 12 km – Gebzeit: 4 Std. – Höhenunterschied: +/- 450 m (kürzere & längere Varianten möglich)

#### Optionaler Extratag - Entlang der alten Bahnstrecke nach Norcia

Vom Stadtzentrum in Spoleto wandern Sie entlang der alten Bahnstrecke von Spoleto nach Norcia. Sie kommen an wunderschönen Kirchen vorbei und wandern dann durch eine reizvolle, teils waldige Landschaft. Sie durchqueren mehrere tiefe, eindrucksvolle Täler und genießen dabei eine spektakuläre Aussicht auf die gesamte Ebene von Umbrien. Schliesslich erreichen Sie das mittelalterliche Dorf Eggi, wo Sie sich ein wenig umschaun können. Dann geht es zurück nach Spoleto (Bus oder Taxi). Die Wanderung ist relativ kurz, Sie haben also im Anschluss noch genügend Zeit für einen Rundgang in Spoleto. Die Hauptwanderroute kann zudem auf Wunsch abgekürzt werden.

Gebzeit: 3 Std. + Besichtigungszeit

#### Hotel \*\*\* - Spoleto

Entfernung: 12 km – Gebzeit: 5 Std. – Höhenunterschied: +/- 550 m (kürzere Varianten möglich)

### Tag 3 – Von Spoleto ins Tal Valnerina

Die heutige lange Wanderung führt Sie in das Tal von Valnerina, ein traumhaftes Tal am Fluss Nera. Zunächst überqueren Sie erneut die „Ponte delle Torri“, folgen nun jedoch dem wunderschönen Pfad entlang des Aquädukts mit großartigem Blick auf Spoleto. Dann folgen Sie einem markierten Pfad in das kleine Tal Val Cieca, das „blinde Tal“, bergauf in Richtung Pass von Castelmonte. Von hier aus führt der Pfad wieder bergab und am frühen Nachmittag erreichen Sie die Ortschaft Cese. Es geht weiter durch die bewaldeten Hügel zur beeindruckenden Abtei San Pietro in Valle (heute ein historischer Landsitz), die Sie am Spätnachmittag erreichen. Hier verbringen Sie die nächsten beiden Nächte. Am Abend genießen Sie ein hervorragendes Abendessen im Restaurant der Abtei.

#### Hotel \*\*\* - Ferentillo, San Pietro in Valle

Entfernung: 20 km – Gebzeit: 6 Std. – Höhenunterschied: + 1000 m/- 1050 m (kürzere Varianten möglich)

### Tag 4 – Vom Tal Valnerina zu den Marmore-Wasserfällen

Heute verlassen Sie die Abtei in westlicher Richtung. Sie wandern nun durch den schmalsten Teil des Nera-Tals, der bis vor Kurzem noch unzugänglich war und daher vollkommen unberührt ist. Sie folgen dem Pilgerweg von Assisi

#GeniusItaly



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - THE REAL SPIRIT OF ITALY\*\*\*



nach Rom, vorbei an mehreren reizvollen Dörfern, bis Sie eines der (Natur)wunder Zentralitaliens erreichen: Die Wasserfälle von Marmore. Mit einer Höhe von etwa 165 Metern bieten die Wasserfälle ein einmaliges visuelles und akustisches Erlebnis! Ursprünglich stammen die Wasserfälle aus der Römerzeit, wurden also künstlich geschaffen. Hier können Sie eine herrliche Rundwanderung von einem Aussichtspunkt zum nächsten machen. Nach etwas Entspannung und einem Erfrischungsgetränk fahren Sie dann entweder mit dem Bus oder mit dem Privattransfer zurück zur Abtei.

### **Hotel \*\*\* - Ferentillo, San Pietro in Valle**

*Entfernung: 18 km – Gehzeit: 4,5 Std. – Höhenunterschied: ca. + 150 m/- 350 m (kürzere Varianten möglich)*

### **Tag 5 – Auf dem ‚Olivenpfad‘ nach Trevi**

Ein Transfer bringt Sie auf kurzem Weg nach Poreta (oder Eggi – längere Variante). Sie wandern dann erneut auf den mittelalterlichen Wegen zwischen Assisi und Rom in nördliche Richtung. Je nach Routenwahl führt Ihr Weg durch die Hügel, vorbei an den Ruinen mittelalterlicher Burgen und ummauerten Ortschaften. Oder Sie steigen hinunter ins Tal und entdecken die mythischen Quellen des Flusses Clitunno, die in der Römerzeit als „göttlich“ galten. Zielort ist dann die hübsche kleine Stadt Trevi, eine der schönsten in Zentralitalien, mit Panoramablick auf das Valle Umbra und bekannt für sein kristallklares Quellwasser. Hier checken Sie in Ihr ruhiges und komfortables Hotel ein, bevor Sie in einem der Restaurants in der Altstadt oder im Hotel zu Abend essen.

### **Hotel \*\*\*/\*\*\*\* - Trevi**

*Entfernung: 12,5 km – Gehzeit: 4,5 Std. – Höhenunterschied: + 400 m/- 500 m*

### **Optionaler Extratag in Trevi**

*Wenn Sie die längere Route von Eggi wandern möchten, können Sie nach der Wanderung auch eine Erfrischungspause in der Nähe der mythischen Quellen des Flusses Clitunno machen und sich kurz diese Gegend anschauen. Ein Taxidienst kann Sie dann von dort aus zu Ihrem Hotel in Trevi zurückfahren. Am nächsten Morgen machen Sie dann eine wunderschöne Rundwanderung von Trevi zu den Quellen des Flusses Clitunno.*

### **Tag 6 – Vom eindrucksvollen Spello nach Assisi**

Ein Transfer bringt Sie von Trevi in die alte römische Stadt Spello, einer der reizvollsten Orte der Gegend. Machen Sie ein Kaffeepause, bevor Sie dann hinauf in die auf einem Bergkamm gelegene Altstadt wandern. Sie passieren die mittelalterlichen Stadtmauern und wandern weiter bergauf, nun durch Olivenhaine. Je nach persönlichem Energielevel können Sie entweder über den Kamm des Monte Subasio oder auf niedrigerer Höhe durch eine malerische Landschaft (sehr empfehlenswert!) mit herrlichem Panorama über das Tal und die Stadt Assisi wandern. Assisi ist Ihr heutiges Tagesziel und ein absolutes Highlight dieser Tour! Am Nachmittag erreichen Sie den „Eremo delle Carceri“, der Ort, an dem der Hl. Franziskus (und viele nach ihm) sich zum Gebet und zur Meditation zurückzog (heute ein hübsches kleines Kloster mit einem idyllischen Garten). Von hier aus können Sie entweder nach Assisi hinunterwandern oder mit dem Bus ins Zentrum fahren. Die letzten zwei Nächte Ihrer Wanderreise verbringen Sie dann in Assisi.

### **Hotel \*\*\* - Assisi**

*Entfernung: 15 km – Gehzeit: 6 Std. – Höhenunterschied: + 1000 m/- 850 m (kürzere Varianten möglich)*

### **Optionaler Extratag – Entlang des römischen Aquädukts von Spello nach Collepio**

*Vom Stadtzentrum in Spoleto wandern Sie entlang der alten Bahnstrecke von Spoleto nach Norcia. Sie kommen an wunderschönen Kirchen vorbei und wandern dann durch eine reizvolle, teils waldige Landschaft. Sie durchqueren mehrere tiefe, eindrucksvolle Täler und genießen dabei eine spektakuläre Aussicht auf die gesamte Ebene von Umbrien. Schliesslich erreichen Sie das mittelalterliche Dorf Eggi, wo Sie sich ein wenig umschauen können. Dann geht es zurück nach Spoleto (Bus oder Taxi). Die Wanderung ist relativ kurz, Sie haben also im Anschluss noch genügend Zeit für einen Rundgang in Spoleto. Die Hauptwanderoute kann zudem auf Wunsch abgekürzt werden.*

### **Hotel \*\*\* - Spoleto**

*Gehzeit: 3 Std. + Besichtigungszeit*

**#GeniusItaly**



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - THE REAL SPIRIT OF ITALY\*\*\*



### Tag 7 – Rundwanderung Assisi

Sie starten den Tag mit einer ausgiebigen Besichtigung von Assisi und seiner zahlreichen Sehenswürdigkeiten, allen voran der Basilika San Francesco (Weltkulturerbe) mit den wundervollen Fresken von Giotto. Auch die anderen Kirchen der Stadt sowie der griechische Tempel am Hauptplatz und das unterirdische römische Forum sind sehr sehenswert. Falls Sie Ihren Wanderurlaub mit einer kurzen Wanderung gebührend abschliessen möchten, können Sie mit dem Bus zum Eremo delle Carceri fahren und von dort hinauf zum Monte Subasio wandern. Eine wundervolle Rundwanderroute führt Sie entlang natürlicher Quellen und vorbei an kleinen Kapellen, bevor es dann wieder hinunter ins historische Herz von Assisi geht. Sie schliessen Ihre Wanderreise in Umbrien mit einem finalen, delikaten Abendessen in Assisi ab.

#### Hotel \*\*\* - Assisi

Entfernung: 5 km – Gehzeit: 2 Std. – Höhenunterschied: + 100 m / - 400 m (längere Varianten möglich)

### Tag 8 – Abreise von Assisi (optionale Wanderung nach Perugia)

Tourende. Vom Stadtzentrum in Assisi fahren mehrere Busse zum Bahnhof. Von dort gibt es regelmässige Zugverbindungen nach Perugia, Rom und Florenz.

#### Optionaler Extratag – Perugia

Wir empfehlen eine zusätzliche Übernachtung in Perugia, der quirligen und internationalen Hauptstadt der Region Umbrien. Perugias 'Università per Stranieri' ist der beste Ort zum Italienisch lernen. Die wunderschöne mittelalterliche Altstadt und die Festungen machen Perugia zu einem echten Sightseeing-Highlight! Von Assisi können Sie entweder direkt nach Perugia wandern (auf Anfrage Gepäcktransport) oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (auf Anfrage Taxidienst) fahren. Sie machen dann einen ausgiebigen Rundgang durch die Stadt und die nahe Umgebung.

#### Hotel \*\*\* / \*\*\*\* - Perugia



## TOUR DETAILS

### UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

Die Unterkunft erfolgt in guten 3- oder 4-Sterne-Hotels sowie an zwei Nächten in einem historischen Landsitz (4-Sterne) auf B&B-Basis bzw. mit Halbpension (s. Leistungen). Alle Zimmer verfügen über eigenes Bad/WC.

Das Abendessen ist am ersten Abend in Spoleto, am ersten Abend in der Abtei San Pietro sowie am ersten Abend in Assisi im Reisepreis enthalten. An den übrigen Abenden können Sie in eines der Restaurants in der Gegend einkehren oder im Hotel zu Abend essen (auf Anfrage). Sie können auch in Ihrer Unterkunft nach einigen guten Restaurant-Tipps fragen.

Lunchpakete sind nicht im Preis enthalten. Sie können diese jedoch in Ihrer Unterkunft auf Anfrage bestellen oder in den Dörfern Proviant für unterwegs einkaufen.

### UPGRADE/WECHSEL DER UNTERKUNFT

*In einigen Unterkünften ist es möglich ein Upgrade zu buchen. Details und Preis auf Anfrage.*

### ANFORDERUNGSPROFIL

**Moderat (2-3):** Hauptsächlich leichte Wanderungen. Einige steile Aufstiege auf unbefestigten Wegen. Einige (ungefährliche!) Abschnitte sind nur für schwindelfreie Wanderer geeignet. Hier sind Alternativen zur Standardroute verfügbar. An manchen Tagen sind Verlängerungen oder Abkürzungen möglich.

**Fitness:** Ein hohes Maß an Fitness und Kondition ist nicht erforderlich. Sie sollten jedoch in der Lage sein ca. 5 Stunden pro Tag auch bei hoher Sonneneinstrahlung oder auf staubigen und steinigen Wegen zu wandern.

### WANDERWEGE & WEGMARKIERUNGEN

**Wanderwege:** Die meisten Wege sind recht gut erhalten, jedoch können einige während der Saison zugewachsen sein. Wir stehen in ständigem Kontakt mit den örtlichen Behörden, um die Wege sauber zu halten – ein Feedback Ihrerseits bezüglich des Zustands der Wanderwege wäre uns eine große Hilfe!

**Wegmarkierungen:** Die meisten Wanderwege sind mit unterschiedlichen Zeichen markiert (Details, s. Routenbeschreibung). Wo dies nicht der Fall ist, folgen Sie bitte unseren beigefügten Routenbeschreibungen und Wanderkarten. Mit diesem Material ist es immer möglich die Wege zu finden.

### LEISTUNGEN

- 7 Übernachtungen – ÜF/HP
- 2 Übernachtungen in Hotel Spoleto \*\*\* - 1 HP + 1 ÜF
- 2 Übernachtungen in Valnerina \*\*\* - ÜF
- 1 Abendessen in mittelalterlicher Taverne in der Abbazia San Pietro in Valle
- 1 Übernachtung in Hotel in Trevi \*\*\* - ÜF
- 2 Übernachtungen in Hotel in Assisi \*\*\* - 1 HP + 1 ÜF
- Ausführliches Routenbuch mit Wegbeschreibungen & touristischen Informationen
- Wanderkarten mit Maßstab 1: 25.000 (oder mehr)
- GPS-Tracks für jede Wanderung
- 24h Telefonische Service-Hotline für die Dauer der Reise
- Gepäcktransfer
- Private Transfers wie angegeben

#GeniusItaly



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - THE REAL SPIRIT OF ITALY\*\*\*



## NICHT IM PREIS ENTHALTEN

- Visa & Reiseversicherung
- Kurtaxe
- Getränke und Speisen, die nicht im Reiseprogramm aufgeführt sind
- Trinkgelder & Ausgaben persönlicher Natur

## ANKUNFT & ABREISE

**Ankunft:** Die Tour beginnt in Spoleto. Regelmässige Zugverbindungen von Rom nach Spoleto (Fahrzeit: ca. 1 Std.) Auf Anfrage kann ein Abholservice vom Bahnhof zum Hotel gebucht werden (Fahrzeit: ca. 10 Min.).

**Abreise:** Die Tour endet in Assisi. Ein kurzer Transfer (im Preis enthalten) bringt Sie zum Bahnhof, von wo aus Sie weiter nach Perugia (Reiseverlängerung), Florenz oder Rom reisen.

## REISEVARIANTEN

### VERLÄNGERUNGEN

Es ist möglich, in allen Unterkünften der Tour ein Upgrade oder zusätzliche Übernachtungen zu buchen. Wir informieren Sie gerne über zusätzliche Wanderrouuten oder Besichtigungsvorschläge.

Die Tour kann auch mit zusätzlichen Übernachtungen in der regionalen Hauptstadt Perugia verlängert werden, eine wunderschöne und lebendige Stadt.

© *Genius Loci Travel. Alle Rechte vorbehalten.*

#GeniusItaly



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - THE REAL SPIRIT OF ITALY\*\*\*

