

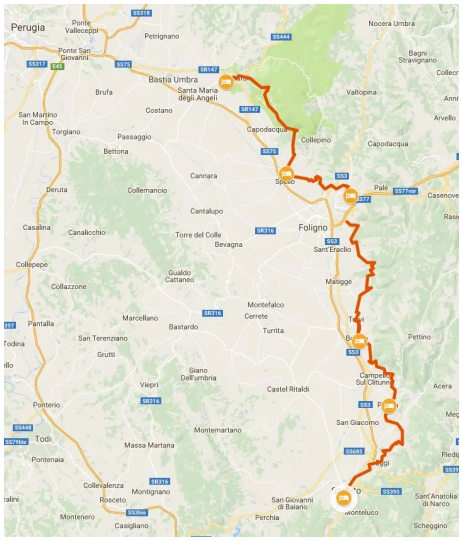
SPRING & AUTUMN TAILORMADE

estilo :	Caminatas Autoguiado Con tu Perro Cammini
dificultad :	
duracíon :	7 dias
periodo:	abr may jun jul ago sep oct
código:	ITSW230

Camino de San Francisco: Etapa 4, de Asís a Spoleto - Italia

Camino de San Francisco: Etapa 4, de Asís a Spoleto

7 dias, PRECIO DESDE *654 €*



Viaja tras las **huellas de San Francisco** por **Umbría**, el corazón verde de Italia: percibirás su humilde espiritualidad siguiendo sus pasos a través de bosques, viñedos y olivares, rodeados de verdes colinas salpicadas de pueblos medievales. Esta **Ruta de San Francisco de Asís** te llevará a descubrir ciudades donde el tiempo parece haberse congelado: desde **Asís**, donde podrás visitar la maravillosa **Basílica** y pasear por el bosque de **San Francisco**, hasta **Spello**, con sus calles llenas de flores y las torres medievales. Y por último Spoleto, que encierra en su riqueza artística la influencia de todos los pueblos que la han habitado.

Los amantes de la buena comida apreciarán la **sabrosa cocina de Umbría**: recetas a base de ingredientes sencillos, como el aceite de oliva virgen extra y los cereales, pasta casera con salsas de carne y postres típicos como el **torciglione**, cuya receta se transmite de generación en generación.

Itinerario

Día 1 Asís

Partirás desde Asís, donde podrás pasar el día visitando los lugares más significativos de la vida de Francisco: desde la **cripta de la Basílica**, donde millones de personas acuden a visitar la tumba del Santo, hasta la **Porziuncola**, la pequeña iglesia alrededor de la cual se construyó la Basílica de Santa María de los Ángeles. Descubrirás un **templo romano** perfectamente conservado en medio de la ciudad, y disfrutarás de una vista única desde lo alto de la **Rocca**. Por último, deléitate con la dulzura de la Rocciata: se trata de un postre similar a un strudel que se dice que fue traído a Asís por los longobardos.

Día 2 De Asís a Spello, 15,3 km

Tu primer día de caminata te llevará de Asís a **Spello**. Ascenderás al **Monte Subasio** por un maravilloso sendero cuesta arriba hasta llegar al "Eremo delle Carceri", donde podrás unirte en oración en las grutas donde San Francisco y sus compañeros solían meditar. El itinerario continúa a través de un robledal hasta la **Abadía de San Benedetto**, construida en el siglo IX, hoy cerrada por restauración. Más tarde llegarás a la ciudad medieval de Spello a través de un camino cuesta abajo: disfruta de un paseo nocturno por sus casas de piedra, cuyos balcones están tradicionalmente decorados con flores.

Distancia: 15,3 km

Desnivel: +385/-1005 m

Día 3 De Spello a Foligno, 10 km

Antes de partir podrás visitar la ciudad medieval de Spello. Las dos imponentes torres que defienden **Porta Venere** merecen una foto, pero te sugerimos visitar las suntuosas salas del **Palacio Municipal**, y acercarte a la iglesia de **Santa Maria Maggiore** para admirar algunos frescos de Pinturicchio y Parmigianino. Hoy, la caminata te llevará al vibrante pueblo de **Foligno**, desde donde podrás disfrutar de impresionantes vistas de las montañas y valles circundantes.

Distancia: 10 km

Desnivel: +371/-233 m

Día 4 De Uppello a Bovara di Trevi, 14,5 km

Un breve traslado en coche te llevará a **Uppello,** donde comienza tu caminata. Una empinada subida te conducirá a la Rocca de Scandolaro, antaño defensa de los territorios circundantes. Continuarás a través de un bosque de robles hasta **Trevi,** donde quizás quieras probar el famoso aceite de oliva. Caminando por un antiguo acueducto llegarás a Bovara di Trevi.

Distancia: 14,5 km

Desnivel: +593/-580 m

Día 5 De Bovara di Trevi a Poreta, 12 km

Desde Bovara di Trevi seguirás el original "Camino de Francisco", la senda original recorrida por el mismo Francisco, hasta llegar a **Campello Alto,** rodeado de maravillosas vistas sobre los valles de Spoleto. Dignos de admiración son los conventos de Pissignano y Campello, donde podrás detenerte unos minutos, disfrutando de la atmósfera meditativa que impregnan estos lugares, rodeados de olivos.

Distancia: 12 km

Desnivel: +461/-541 m

Día 6 De Poreta a Spoleto, 15 km

Hoy, un estrecho sendero te conducirá hasta la aldea de **Santa Maria di Reggiano**: visita el antiguo monasterio para admirar los frescos del siglo XII, para después continuar hasta la aldea de Eggi. Caminarás por una vía férrea en desuso hasta **Spoleto**. Podrás desviarte para entrar a la ciudad por un camino más largo pero espectacular, pasando por encima del arroyo Tessino por el acueducto medieval que cruza el valle. Una vez en Spoleto, podrás recitar tu poema favorito en el teatro romano, dejarte encantar por la sencilla belleza de la **basílica de San Salvatore** o celebrar el final de tu viaje con una buena cena: el orgullo local es la trufa negra, para degustar en una bruschetta o en polvo sobre una tortilla.

Distancia: 15 km

Desnivel: +488/-454 m

Día 7 Arrivederci, Spoleto!

Los servicios terminan después del desayuno.

Información práctica



Desde los aeropuertos de Roma (FCO, CIA), tienes que llegar a la estación de tren y tomar un tren desde allí a Asís (ya sea directo o con cambio en Foligno).

Desde el aeropuerto de Florencia (FLR) y el aeropuerto de Pisa (PSA), tienes que llegar a la estación de tren Santa Maria Novella en Florencia y tomar un tren desde allí a Asís (ya sea directo o con cambio en Terontola-Cortona y Perugia).

Desde Spoleto, hay trenes directos a Roma, mientras que tienes que hacer cambio si necesitas llegar a Pisa o Florencia.

Incluido

Qué está incluido

- 6 noches en habitación doble en hoteles **/***, B&B y agriturismos con desayuno
- Transporte de equipaje de hotel a hotel
- Traslado a Uppello
- Mapas y descripción detallada del itinerario en formato digital, App
- Pasaporte del peregrino
- Seguro de viaje médico y de equipaje
- Asistencia telefónica 24h

Qué no está incluido

- Traslados hasta el lugar de inicio y desde el lugar de llegada del recorrido
- Almuerzos y cenas, si no se indica lo contrario.
- Visitas y entradas - Propinas
- Gastos personales.
- Posibles impuestos de estancia
- Todo lo no mencionado en la sección "Qué está incluido".

Servicios opcionales

Estos servicios pueden añadirse a los incluidos en el precio base del viaje:

- Suplemento por habitación individual
- Seguro de cancelación
- Traslados para llegar al lugar de salida o para salir del lugar de llegada del tour, que se cotizarán bajo petición.
- Guia oficial del camino. Se envía al primer alojamiento
- Documentación del viaje en formato papel (mapas y descripción detallada del itinerario). Se envía al primer alojamiento.