




SOFT ADVENTURES GASTRONOMY

estilo : Cammini Caminatas Autoguiado
 dificultad : 
 duración : 8 días
 período: abr may jun jul ago sep oct
 código: ITSW230E

CAMINO DE SAN FRANCISCO, DE ASÍS A SPOLETO - Italia

8 días, PRECIO DESDE 732 €



Embárguese en un **viaje espiritual siguiendo las huellas de San Francisco** a través de los verdes paisajes de **Umbría**, el **exuberante corazón de Italia**. Sienta la esencia de su humilde espiritualidad mientras pasea por bosques, **viñedos** y **olivares**, rodeado de colinas salpicadas de **pueblos medievales**. Cada paso le llevará por pueblos donde el tiempo parece haberse detenido, recorriendo el **Camino de San Francisco de Asís fácil**.

Comience su odisea en **Asís**, donde la magnífica **Basílica** y el **sereno Bosque de San Francisco** esperan su exploración. Continúe a lo largo del **Camino de San Francisco de Asís** hacia **Spello**, adornada con **calles llenas de flores** y **torres medievales**, que crean un ambiente atemporal. Concluya su peregrinaje en **Spoleto**, una ciudad que encierra la riqueza artística modelada por los diversos habitantes a lo largo de la historia.

Para los entusiastas de la cocina, Umbría ofrece un delicioso festín. Deléitese con la sabrosa cocina de la región, que ofrece recetas basadas en ingredientes sencillos como el **aceite de oliva virgen extra** y **los cereales**.

Sumérjase en platos de pasta casera aderezados con sabrosas salsas de carne y saboree la dulzura de los postres tradicionales, como el torciglione, una delicia transmitida de generación

en generación.

Itinerario

Día 1 Llegada a Asís

Emprenda su viaje desde la **encantadora ciudad de Asís**, sumergiéndose en los **lugares significativos que definieron la vida de San Francisco**. Comience el día adentrándose en el sagrado recinto de la **Basílica**, donde millones de personas rinden homenaje al Santo en su **lugar de descanso en la cripta**. Explore la **Porciúncula**, una humilde iglesia que sirvió de núcleo a la gran **Basílica de Santa María de los Ángeles**.

Mientras recorre la ciudad, descubra los secretos de un templo romano extraordinariamente conservado e integrado a la perfección en el paisaje urbano. Suba a la cima de la Rocca para disfrutar de una vista panorámica incomparable que capta la esencia de Asís.

Termine el día con un delicioso manjar: la **Rocciata**. Este delicioso **postre**, parecido a un strudel, cuenta historias de su origen con los longobardos, que lo introdujeron en Asís. Deléitese con la dulzura de la Rocciata, una forma perfecta de saborear los sabores de esta histórica ciudad.

Día 2 Paseo por Asís

En medio de los serenos paisajes de Umbría, el **Bosco di San Francesco** (Bosque de San Francisco) y el **Eremo delle Carceri** (Ermita de las Cárceles) se erigen como **santuarios atemporales** que invitan a los viajeros a sumergirse en el abrazo espiritual de la naturaleza.

El **Bosco di San Francesco, un frondoso bosque cerca de Asís**, susurra historias de la profunda conexión de San Francisco con el mundo natural. Pasee por senderos sombreados, donde árboles centenarios y rincones tranquilos evocan el espíritu contemplativo del santo. A poca distancia, **el Eremo delle Carceri es una solitaria ermita situada en las laderas del monte Subasio**. Accesible por un sendero panorámico, la ermita ofrece un retiro para la soledad y la reflexión, rodeado de la belleza indómita de la naturaleza de Umbría. Tanto los peregrinos como los entusiastas de la naturaleza pueden disfrutar de la tranquilidad de estos espacios sagrados, donde el susurro de las hojas y las piedras eternas se hacen eco de la resonancia espiritual de la profunda conexión de San Francisco con lo divino y el mundo natural.

Día 3 Desde Asís a Spello (Via degli Ulivi), 12 km

Emprenda su primer día de exploración desde Asís hasta la pintoresca ciudad de Spello.

Suba al **Monte Subasio** por un pintoresco sendero cuesta arriba que le llevará al venerado **"Eremo delle Carceri"**. Aquí, en medio de las cuevas donde San Francisco y sus compañeros meditaron una vez, tendrá la oportunidad de reunirse en oración, conectando con la esencia espiritual de este lugar sagrado. Atraviese un cautivador bosque de robles, pasando por la **Abadía de San Benedetto, del siglo IX**, actualmente en restauración.

Al continuar su viaje, un tranquilo camino cuesta abajo le guiará hacia el encanto medieval de **Spello**. Pasee por las estrechas calles de piedra adornadas con **balcones decorados con flores vibrantes**, saboreando el ambiente nocturno de esta ciudad histórica. Deje que la mezcla única de naturaleza, espiritualidad y arquitectura medieval cree un tapiz inolvidable en su primer día de senderismo por el corazón de Umbría.

Distancia: 12 km

Desnivel: +205/-330 m

Día 4 Desde Spello a Foligno, 10 km

Antes de emprender el viaje, aproveche para explorar el encanto medieval de **Spello**. Capte en una instantánea la icónica silueta de las dos imponentes torres que custodian Porta Venere, pero no pierda la oportunidad de adentrarse en las opulentas estancias del **Palacio Municipal**. Una visita a la **iglesia de Santa Maria Maggiore** es obligada para maravillarse con los exquisitos **frescos de Pinturicchio y Parmigianino**.

El sendero le guiará hasta al vibrante pueblo de **Foligno**, desde donde podrás disfrutar de impresionantes vistas de las montañas y valles circundantes.

Distancia: 10 km

Desnivel: +350/-230 m

Día 5 Traslado a Scandolaro, caminata a Trevi/Bovara di Trevi, 10/12 km

Después del desayuno, traslado desde Agriturismo le Vigne a Scandolaro, donde comenzará la caminata de hoy.

Descubra la **histórica Rocca de Scandolaro, una fortaleza** que antaño protegía los territorios circundantes. Su viaje se desarrolla a través de un encantador **bosque de robles**, que le llevará a la encantadora ciudad de **Trevi**. No se pierda la oportunidad de saborear el famoso **aceite de oliva local**, una especialidad de la región. Siga el camino a través de un **antiguo acueducto** hasta llegar a la pintoresca **Bovara di Trevi**. Deje que la rica historia y los sabores del paisaje umbro añadan un encanto único a su día de exploración.

Distancia: 10/12 km

Desnivel: +370/-400 m

Día 6 Desde Trevi/Bovara di Trevi a Poreta, 10/12 km

Emprenda el auténtico "Camino de Francisco" **desde Bovara di Trevi**, siguiendo **los pasos del mismísimo San Francisco**. Siga este **original camino**, serpenteando a través de pintorescos paisajes hasta llegar a **Campello Alto**. Aquí, sumérgase en unas impresionantes vistas de los valles de **Spoletto**. Tómese un momento para apreciar la **serenidad del entorno y maravillarse ante la belleza** intemporal de los conventos de **Pissignano y Campello**. Rodeados de **olivos** centenarios, estos lugares sagrados exudan una atmósfera meditativa, invitándole a hacer una pausa y conectar con la esencia espiritual que ha adornado estas tierras durante siglos.

Distancia: 10/12 km

Desnivel: +450/-540 m

Día 7 Traslado a Eggi y caminata a Spoleto, 5km

Tras el desayuno, traslado a Eggi, donde comienza la caminata.

Continúe su viaje a través de la **encantadora aldea de Eggi**, y siga un pintoresco sendero a lo largo de una línea de ferrocarril desmantelada que conduce a **Spoletto**. Para una entrada más espectacular en la ciudad, considere la posibilidad de tomar un desvío que asciende por encima del arroyo Tessino. Atraviese el acueducto medieval que atraviesa el valle, ofreciendo unas vistas impresionantes.

Al llegar a **Spoletto**, deje que el teatro romano sea su escenario poético para recitar sus versos favoritos. Déjese hechizar por la sencilla belleza de la Basílica de San Salvatore o celebre el final de su viaje con una deliciosa cena.

Deléitese con el orgullo local de Spoleto: **la trufa negra**. Ya sea en una bruschetta o espolvoreada sobre una tortilla, saboree los sabores únicos de esta delicia culinaria que añade un toque de lujo al final de su memorable viaje.

Distancia: 5 km

Desnivel: +70/-60 m

Día 8 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

- 7 Noches en habitación doble en **/** hoteles , B&B y agriturismo con desayuno
- Transporte de equipaje de hotel a hotel
- Traslados según itinerario
- Mapas y descripción detallada del itinerario en digital para, app
- Pasaporte del peregrino
- Seguro médico y de equipaje
- Asistencia telefónica 24h

Lo que no está incluido

- Traslados hasta el lugar de inicio y desde el lugar de llegada del viaje
- Almuerzos y cenas, si no se indica lo contrario
- Visitas y entradas - propinas
- Gastos personales
- Posibles impuestos de estancia
- Todo lo que no se menciona 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 inicio o para salir del lugar de llegada del tour, que se cotizarán bajo petición.
- Guía oficial del camino, enviada al primer hotel
- Documentación del viaje en formato impreso (mapas y descripción detallada del itinerario), enviada al primer hotel