




SOFT ADVENTURES GASTRONOMY

stile : Cammini Viaggi a Piedi Autoguidato
 difficoltà : 
 durata : 8 giorni
 periodo: Apr Mag Giu Lug Ago Set Ott
 codice: ITSW230E

Via di Francesco, Da Assisi a Spoleto Facile - Italy

8 giorni, PREZZO DA € 732



Intraprendi un viaggio spirituale **seguendo le orme di San Francesco** attraverso i **paesaggi rigogliosi dell'Umbria, il cuore verde dell'Italia**. Percepisci l'essenza della sua **umile spiritualità** mentre ti inoltri tra foreste, vigneti e uliveti, circondato da colline verdi punteggiate da borghi medievali. Ogni passo che ti conduce lungo la **Via di Francesco facile da Assisi a Spoleto**, attraversa cittadine dove il tempo sembra essersi fermato.

Inizia il tuo pellegrinaggio da **Assisi**, dove la magnifica **Basilica** e la serena **Foresta di San Francesco** ti attendono per l'esplorazione. Prosegui lungo il cammino verso **Spello**, adornata da strade piene di fiori e torri medievali. Concludi a **Spoleto**, una città che incarna la ricchezza artistica plasmata dai vari abitanti nel corso della storia.

Per gli appassionati di cucina, l'Umbria offre un banchetto delizioso. Abbandonati ai piaceri della cucina regionale, con ricette radicate in ingredienti semplici come l'olio extravergine di oliva e i cereali.

Tuffati in piatti di pasta fatta in casa condita con saporiti sughi di carne e gusta la dolcezza di dessert tradizionali, come il **torciglione**, una prelibatezza tramandata di generazione in generazione.

Itinerario

Giorno 1 Assisi

Inizia il tuo viaggio dalla suggestiva città di **Assisi**, immergendoti nei luoghi significativi che hanno segnato la vita di San Francesco. Inizia la giornata esplorando i **suoi sacri della Basilica**, dove milioni di persone rendono omaggio al Santo nel suo luogo di riposo nella **cripta**. Esplora la **Porziuncola**, una modesta chiesa che ha funto da nucleo per la grandiosa **Basilica di Santa Maria degli Angeli**.

Mentre attraversi la città, scopri i segreti di un **tempio romano** straordinariamente conservato e perfettamente integrato nel paesaggio urbano. Salta fino alla sommità della Rocca per una vista panoramica senza pari che cattura l'essenza di Assisi.

Concludi la tua giornata con una delizia - la **Rocciata**. Questo delizioso **dessert**, simile a uno strudel, racconta storie della sua origine con il popolo longobardo che l'ha introdotto ad Assisi. Concediti la dolcezza della Rocciata, un modo perfetto per assaporare i sapori di questa città storica.

Giorno 2 Cammino ad anello di Assisi

Immersi nei paesaggi sereni dell'Umbria, il **Bosco di San Francesco** e l'**Eremo delle Carceri** si ergono come santuari senza tempo, invitando i viaggiatori a immergersi nell'abbraccio spirituale della natura.

Il Bosco di San Francesco, una lussureggiante foresta vicino ad Assisi, **sussurra storie della profonda connessione di San Francesco con il mondo naturale**. Passeggia lungo sentieri ombreggiati, dove antichi alberi e angoli tranquilli riecheggiano lo spirito contemplativo del santo. A breve distanza, l'Eremo delle Carceri è un **eremo appartato situato sulle pendici del Monte Subasio**. Accessibile attraverso un sentiero panoramico, l'eremo offre un rifugio nella solitudine e nella riflessione, circondato dalla bellezza selvaggia dell'Umbria. Pellegrini e appassionati della natura possono godere della tranquillità di questi spazi sacri.

Giorno 3 Da Assisi a Spello (Via degli Ulivi), 12 km

Inizia la tua avventura da **Assisi** alla suggestiva **Spello**.

Sali al **Monte Subasio** percorrendo un sentiero panoramico, che ti condurrà al venerato "Eremo delle Carceri". Qui, tra le grotte che un tempo ospitavano le meditazioni di San Francesco e dei suoi compagni, avrai l'opportunità di riunirti in preghiera, connettendoti con l'essenza spirituale di questo luogo sacro. Attraversa un affascinante **bosco di querce**, incrociando l'**Abbazia di San Benedetto del IX secolo**.

Proseguendo il tuo viaggio, un sentiero in discesa ti guiderà attraverso l'incantevole fascino medievale di **Spello**. Perditi tra strette vie di pietra adornate da balconi fioriti, assaporando l'atmosfera serale di questa città storica. Lascia che la magica fusione di natura, spiritualità e architettura medievale dipinga un quadro indimenticabile nel tuo primo giorno di esplorazione nel cuore pulsante dell'Umbria.

Distanza: 12 km

Dislivello: +205/-330 m

Giorno 4 Da Spello a Foligno, 10 km

Prima di intraprendere il tuo viaggio, cogli l'opportunità di esplorare il fascino medievale di **Spello**. Una visita alla chiesa di **Santa Maria Maggiore** è d'obbligo per ammirare gli **affreschi di Pinturicchio e Parmigianino**.

Il sentiero di oggi ti guiderà fino a **Foligno**, da dove godrete di una vista splendida sulle valli circostanti.

Distanza: 10 km

Dislivello: +350/-230 m

Giorno 5 Transfer a Scandolaro, camminata a Trevi/Bovara di Trevi, 10/12 km

Dopo la colazione, un breve transfer ti porterà a **Scandolaro**, dove inizierai l'escursione di oggi.

Scopri la storica **Rocca di Scandolaro, una fortezza che un tempo proteggeva i territori circostanti**. Oggi camminerai attraverso un incantevole **bosco di querce**, conducendoti al suggestivo borgo di **Trevi**. Non perdere l'opportunità di assaporare il **rinomato olio d'oliva locale**, una specialità della regione. Segui il sentiero attraverso un antico acquedotto, raggiungendo infine l'incantevole località di **Bovara di Trevi**. Lascia che la ricca storia e i sapori del paesaggio umbro aggiungano un fascino unico alla tua giornata di esplorazione.

Distanza: 10/12 km

Dislivello: +370/-400 m

Giorno 6 Da Trevi/Bovara di Trevi a Poreta, 10/12 km

Imbarcati sull'**autentico "Cammino di Francesco" da Bovara di Trevi**, ripercorrendo gli **stessi passi del Santo Francesco**. Segui questo sentiero originale che si snoda attraverso paesaggi mozzafiato fino a raggiungere **Campello Alto**. Qui, immergiti in viste incredibili che si affacciano **sulle valli di Spoleto**. Dedica un momento per apprezzare l'atmosfera e meravigliarti della bellezza senza tempo dei **conventi di Pissignano e Campello**. Circondati da antichi ulivi, questi luoghi sacri emanano un'atmosfera meditativa, invitandoti a fermarti e connetterti con l'essenza spirituale che ha arricchito queste terre per secoli.

Distanza: 10/12 km

Dislivello: +450/-540 m

Giorno 7 Transfer a Eggi e camminata a Spoleto, 5km

Dopo la colazione, un breve transfer ti porterà a Eggi, da dove inizierai la camminata.

Prosegui il tuo viaggio attraverso l'incantevole **borgo di Eggi** e segui un sentiero panoramico lungo una **linea ferroviaria dismessa** che porta a **Spoleto**. Per un ingresso più spettacolare nella città, valuta la possibilità di fare un giro che sale in alto sopra il torrente Tessino. Attraversa l'**acquedotto medioevale** che attraversa la valle, offrendoti viste mozzafiato.

Una volta giunto a Spoleto, fa del teatro romano il tuo palcoscenico poetico per recitare i tuoi versi preferiti. Lascia che la semplice bellezza della Basilica di San Salvatore ti incanti, o festeggia la conclusione del tuo viaggio con una deliziosa cena.

Concediti con orgoglio locale di Spoleto: il tartufo nero. Che sia gustato su una bruschetta o spolverato su una frittata, assapora i sapori unici di questa prelibatezza culinaria che aggiunge un tocco di lusso al finale memorabile del tuo viaggio.

Distanza: 5 km

Dislivello: +70/-60 m

Giorno 8 Arrivederci Spoleto!

I servizi terminano dopo la colazione.

Informazioni pratiche



All'arrivo raggiungere la stazione di Assisi Santa Maria degli Angeli e prendere un bus per la città vecchia.

Alla partenza da Spoleto raggiungere la stazione ferroviaria.

Incluso

La quota comprende

- 7 pernottamenti in camera doppia in hotels ***, B&B e agriturismi con prima colazione
- Trasporto bagagli da albergo ad albergo
- Transfer come da itinerario
- Descrizioni dettagliate del percorso in formato digitale, mappe, tracce GPS e App
- Credenziale del Pellegrino
- Assicurazione medico-bagaglio
- Supporto telefonico 24h su 24

La quota non comprende

- Viaggio per raggiungere le località di arrivo e partenza
- I pranzi e le cene, salvo dove diversamente indicato.
- Le visite e gli ingressi - le mance
- Gli extra di carattere personale
- Eventuali tasse di soggiorno
- Tutto quanto non specificato sotto la voce "la quota comprende"

Servizi aggiuntivi

Si possono richiedere oltre ai servizi compresi nella quota

- Supplemento camera singola
- Assicurazione annullamento
- Eventuali transfer per arrivare alla località di partenza o per ritornare dal punto di arrivo, che potranno essere quotati su richiesta
- Guida ufficiale del cammino spedita al primo hotel
- Documentazione di viaggio cartacea (descrizione del percorso e mappe), spedita al primo hotel