

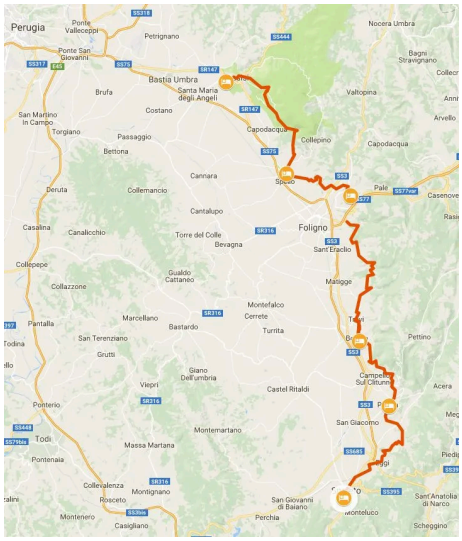
SPRING & AUTUMN TAILORMADE

stile :	Viaggi a Piedi Autoguidato Con Il Cane Cammini
difficoltà :	
durata :	7 giorni
periodo:	Apr Mag Giu Lug Ago Set Ott
codice:	ITSW230

Via di Francesco: Tappa 4, da Assisi a Spoleto - Italy

Via di Francesco: Tappa 4, da Assisi a Spoleto

7 giorni, PREZZO DA *€ 654*



Un viaggio **sulle orme di San Francesco** (Una tappa della Via di Francesco, conosciuta anche come Cammino di San Francesco)attraverso **l'Umbria, il cuore verde dell'Italia.** Camminerete immersi in un paesaggio meraviglioso, tra boschi e oliveti, circondati dalle verdi colline di cui anche **Goethe** parlò entusiasta nel resoconto del suo Viaggio in Italia. **Questa è una delle tappe più iconiche della Via di Francesco** (conosciuta anche come Cammino di San Francesco), un cammino ricco di spiritualità e bellezza naturale.

Visiterete borghi in cui il tempo sembra essersi fermato: da **Assisi**, dove potrete ammirare gli affreschi della **Basilica** e passeggiare nel **bosco di San Francesco, a Spello**, con i suoi vicoli pieni di fiori e le torri medievali. Giungerete infine a **Spoleto**, che conserva nella sua ricchezza artistica l'impronta di tutti i popoli che l'hanno abitata. **Un itinerario perfetto per chi vuole scoprire le tappe più affascinanti della Via di Francesco**.

Ma visto che non solo l'occhio vuole la sua parte, gli appassionati di gastronomia potranno godersi **i sapori della cucina Umbra:** piatti basati su ingredienti semplici come **l'olio extravergine e i cereali, pasta fresca** condita con sughi di carne, **dolci tipici** come il torciglione. Ricette tramandate attraverso le generazioni, che si arricchiscono di nuovi sapori secondo la tradizione di chi le cucina.

Itinerario

Giorno 1 Assisi

Il vostro viaggio parte da **Assisi**, dove potrete trascorrere la giornata visitando i luoghi della **vita di San Francesco:** dalla cripta della **Basilica**, dove milioni di persone si recano a far visita alla tomba del Santo, alla **Porziuncola**, la piccola chiesa che ospitò Santa Chiara, attorno alla quale è stata edificata la **Basilica di Santa Maria degli Angeli**. **Questa è una delle tappe più significative della Via di Francesco**, ideale per iniziare un itinerario spirituale e naturalistico tra i più suggestivi d'Italia. Vi sorprenderete nello scoprire un **tempio Romano** perfettamente conservato nel centro della città, e potrete godere di una vista unica dall'alto della **Rocca**. Per riprendere le energie godetevi la dolcezza della **Rocciata**, un dolce simile allo strudel che pare sia stato portato ad Assisi dal popolo Longobardo e che accompagna perfettamente una pausa durante le **tappe della Via di Francesco**.

Giorno 2 Da Assisi a Spello, 15,3 km

Il vostro primo giorno di cammino vi porterà da Assisi a **Spello**: risalirete il **Monte Subasio** fino all'"**Eremo delle Carceri**", dove potrete raccogliervi in preghiera nelle grotte in cui Francesco e i suoi seguaci si ritiravano in meditazione. Il percorso continua attraverso un bosco di querce fino all'**Abbazia di San Benedetto**, risalente al IX secolo, oggi purtroppo chiusa per ristrutturazione. Una lunga discesa vi porterà infine alla **città medievale di Spello**, la vostra meta di oggi, dove potrete godervi una passeggiata serale tra le case in pietra, ravvivate dai fiori che decorano le ringhiere dei balconi.

Distanza: 15,3 km

Dislivello: +385/ -1005 m

Giorno 3 Da Spello a Foligno, 10 km

Prima della partenza avrete tempo di visitare la città medievale di Spello: le due maestose torri che difendono **Porta Venere** valgono una foto, ma noi vi consigliamo di visitare le stanze del **Palazzo Comunale**, ed entrare nella chiesa di **Santa Maria Maggiore** per ammirare alcuni affreschi di Pinturicchio e Parmigianino. Il percorso di oggi vi condurrà fino a Foligno, da dove godrete di una **vista splendida sulle valle circostanti.**

Distanza: 10 km

Dislivello: +371/ -233 m

Giorno 4 Da Uppello a Bovara di Trevi, 14,5 km

Un breve transfer in macchina vi condurrà fino ad **Uppello**, da dove inizia il vostro cammino. Inizierete la giornata con una salita piuttosto ripida che vi condurrà fino alla **Rocca di Scandolaro**, ma la vista ripagherà i vostri sforzi. Proseguirete attraverso boschi di querce fino a **Trevi**, dove potrete concedervi una pausa assaggiando l'**olio di oliva** per cui la città è famosa. Camminando lungo un antico acquedotto arriverete infine a **Bovara di Trevi**, la vostra meta di oggi.

Distanza: 14,5 km

Dislivello: +593/ -580 m

Giorno 5 Da Bovara di Trevi a Poreta, 12 km

Da Bovara di Trevi seguirete le orme di Francesco lungo la "**Via Francescana**" fino a **Campello Alto**, circondati da panorami meravigliosi sulle **valli di Spoleto**. Lungo la strada potrete ammirare gli alti muri del **convento di Pissignano** e di quello di **Campello**, dove potrete raccogliervi qualche minuto per godere dell'atmosfera meditativa che pervade questi luoghi, fra boschi e oliveti.

Distanza: 12 km

Dislivello: +461/ -541 m

Giorno 6 Da Poreta a Spoleto, 15 km

Oggi imboccherete uno stretto sentiero vi condurrà fino al borgo di **Santa Maria di Reggiano**: visitate l'antico monastero per ammirare gli affreschi del dodicesimo secolo, prima di continuare verso il **borgo di Eggi**. Da qui camminerete lungo una vecchia linea ferroviaria in disuso fino a Spoleto. Potete anche allungare il percorso di qualche km per una **variazione leggermente più lunga ma spettacolare**, passando sopra il torrente Tessino attraverso l'antico acquedotto romano che attraversa la valle, il **Ponte delle Torri**. A Spoleto potrete declamare una poesia dal centro del **teatro Romano**, lasciarvi incantare dalla semplicità della **Basilica di San Salvatore**, e festeggiare il vostro arrivo con una buona cena: l'orgoglio gastronomico locale è il **tartufo nero**, da gustare su una bruschetta o spolverare nella frittata.

Distanza: 15 km

Dislivello: +448/ -454 m

Giorno 7 Arrivederci, Spoleto!

I servizi terminano dopo la colazione.

Sistemazione

Pernottamenti in camera doppia in hotels ***



Country House Tre Esse - Assisi
Country House Tre Esse si trova a 400 metri dal centro di Assisi, una posizione strategica sia per chi è interessato a visitare la città sia per chi vuole rilassarsi. Immerso infatti nel verde, questa Country House offre una piscina esterna e camere confortevoli arredate in modo semplice dotate di aria condizionata/riscaldamento, TV, WiFi gratuita. La colazione a buffet è varia e abbondante.



Albergo Il Cacciatore - Spello
L'Albergo Il Cacciatore*** è situato nel centro storico di Spello, alle pendici del parco del Monte Subasio. Propone camere semplici, un po' di arredamento datato, ma pulite e spaziose, offrono WiFi gratuito, TV, telefono con linea diretta. La terrazza dell'albergo è affacciata sulla valle. Colazione buona e abbondante.

Albergo Ristorante Le Mura - Foligno



Agriturismo I Mandorli - Bovara di Trevi
L'Agriturismo I Mandorli è un agriturismo "tutto al femminile" situato a Bovara di Trevi, a 30 minuti dal centro di Trevi. Offre sistemazioni semplici in stile rustico con riscaldamento autonomo, TV, WiFi gratuito e una piscina all'aperto. Proprietarie cortesi e disponibili. Colazione semplice e buona, dolce e salata.



Agriturismo Borgo della Marmotta - Poreta
Il Borgo della Marmotta sorge alle porte del piccolo paese di Poreta situato a metà strada tra Spoleto e Trevi. Le origini del borgo risalgono al medioevo, ma è stato soggetto ad una ristrutturazione recente. L'ambiente è tranquillo e rilassante, così come le camere confortevoli, dotate di letto a baldacchino, con aria condizionata ed il riscaldamento autonomo, accesso a internet, Tv, bollitore. Personale gentile e disponibile.



Hotel Charleston - Spoleto
Situato nel centro storico di Spoleto, l'Hotel Charleston offre camere ristrutturate e ben arredate con soffitti con travi a vista in legno, offrono WiFi gratutito, un minibar, TV satellitare a schermo piatto. Colazione nella media e personale cortese, disponibile.

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.

Orari disponibili online sul sito www.trenitalia.com.

Tracce GPS disponibili su richiesta. Ti forniremo comunque accesso alla nostra APP personalizzata di autonavigazione, utilizzabile anche offline

Incluso

La quota comprende

- 6 pernottamenti in camera doppia in hotels *** ,B&B e agriturismi con prima colazione
- trasporto bagagli da albergo ad albergo
- transfer a Uppello
- 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