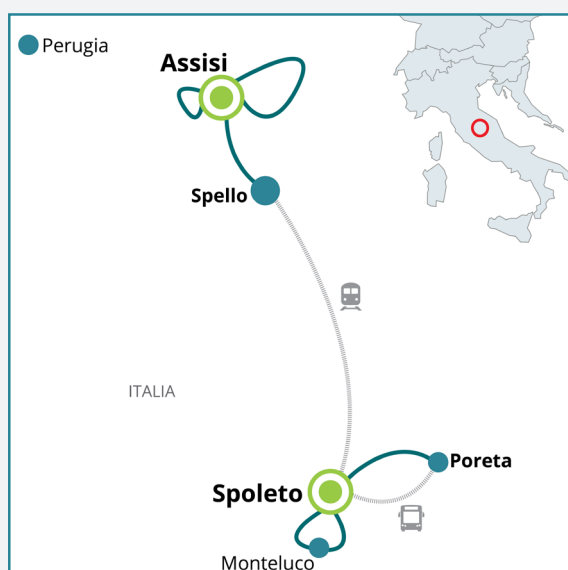




TREK A DOPPIA MARGHERITA TRA ASSISI, SPOLETO E LA VIA DI SAN FRANCESCO

Viaggio individuale
7 giorni / 6 notti



DESCRIZIONE

Questo viaggio a piedi è perfetto per chi preferisce non cambiare hotel ogni giorno e per coloro che desiderano un'esperienza unica nei luoghi incontaminati dell'Umbria, terra bellissima e ospitale. Il viaggio offre la giusta combinazione di arte, natura e genuina ospitalità. Si parte dalla città medievale di Assisi, famosa mèta di pellegrinaggio costruita alle verdi pendici del Monte Subasio. Dopo un tour a piedi alla scoperta dei suoi luoghi più importanti farete una bella camminata sulle colline intorno alla cittadina. Il quarto giorno camminerete fino a Spello e da qui in treno raggiungerete Spoleto, altra meravigliosa città che offre molto da visitare ed eccellenti ristoranti per poter degustare le specialità locali. A Spoleto vi aspetta una bella camminata nel bosco sacro del Monteluco e lungo la Via di San Francesco, una volta chiamata anche Sentiero degli Ulivi! Un itinerario davvero unico e vario!

CARATTERISTICHE TECNICHE

Per camminatori con esperienza. L'itinerario attraversa un paesaggio collinare con salite e discese. Le distanze giornaliere vanno dagli 11 ai 20 km di cammino. Camminerete seguendo sentieri di montagna, percorsi nei boschi e tranquille stradine di campagna. Per alcune tappe potrete scegliere se intraprendere il percorso più lungo e faticoso o più breve e meno impegnativo.

PROGRAMMA GIORNO PER GIORNO

1° GIORNO: Arrivo ad Assisi

Arrivo individuale nel vostro hotel ad Assisi. Briefing informativo sul vostro viaggio. Vi accoglie una città medievale costruita alle pendici del Monte Subasio che riunisce armonicamente storia, tradizioni ed arte.

2° GIORNO: Assisi, passeggiata culturale in città (ca. 3 - 4,5 ore)

Questo tour "Alla scoperta di Assisi" vi farà conoscere i più importanti monumenti e le attrazioni culturali della cittadina, molti dei quali strettamente connessi ai Santi Francesco e Chiara che proprio ad Assisi sono nati e morti. Dal vostro hotel l'itinerario procede in salita verso Porta Cappuccini (470m s.l.m.) e prosegue attraverso un groviglio di stradine e piazzette medievali. Incontrerete poi una fortezza medievale (506 m. s.l.m.), la Basilica di San Francesco, il Tempio di Minerva, la Chiesa Nuova, la Basilica di Santa Chiara e infine camminerete in discesa verso il santuario di San Damiano (310 m. s.l.m.). Dopo la visita potete decidere di tornare in hotel oppure di continuare la vostra passeggiata in discesa verso la cittadina di Santa Maria degli Angeli (210m s.l.m.) per visitare l'imponente Basilica con al suo interno la Porziuncola, luogo in cui San Francesco visse con i suoi compagni per diversi anni. Da qui potrete prendere un bus di linea per ritornare ad Assisi (non incluso).

3° GIORNO: Assisi, tour circolare nei dintorni (ca. 6 ore, dislivello + /- 795m, 20 km; oppure ca 4 ore, dislivello +/- 544m, 4 ore)

Oggi potrete scegliere fra un itinerario più lungo e uno più breve.

Quello lungo si sviluppa sulle colline intorno ad Assisi iniziando da Porta Cappuccini (470m s.l.m.); da qui potete camminare lungo un sentiero fino al paesino di Costa di Trex (570m s.l.m.), per poi scendere fino a Ponte Grande, dove potrete godervi una meritata pausa in un ristorante o in un bar. L'itinerario poi vi riporterà ad Assisi attraverso un paesaggio rurale dolcemente collinare, passando il Bosco di San Francesco o Posta S. Giacomo e regalandovi splendide viste panoramiche del paesaggio circostante.

La versione breve invece prevede una bellissima camminata all'ombra dei boschi del Monte Subasio. Da Porta Cappuccini camminerete in salita verso l'Eremo delle Carceri (830m s.l.m.), un luogo sacro dove San Francesco si ritirava in preghiera. Poi scenderete attraverso sentieri e tranquille strade di campagna facendo ritorno ad Assisi.

4° GIORNO: Assisi - Spello (ca. 6 ore, dislivello + 790m/ - 870m, 17,5 km; oppure ca. 3 ore, dislivello + 270m/ - 360m, 11 km) + treno per Spoleto

Ci sono due itinerari per arrivare a Spello: uno più lungo e più impegnativo in salita verso l'eremo delle Carceri e uno più corto attraverso gli oliveti, alle pendici del Monte Subasio. Il primo presenta più saliscendi: da Porta Cappuccini un sentiero vi condurrà all'eremo delle Carceri, situato a 830m s.l.m. Qui San Francesco e i suoi compagni erano soliti ritirarsi in preghiera qui, a meditare nei boschi; dopo la sua morte venne costruito un convento proprio in questo luogo dove si può ancora visitare la grotta di San Francesco. Passata la fonte denominata 'Tre Fontane' e l'abbazia di S. Benedetto scendete verso Spello. Prima camminate nei boschi e poi in mezzo agli oliveti. L'itinerario breve segue le pendici del Monte Subasio ed è caratterizzato da meno salite: si tratta di una bellissima passeggiata attraverso oliveti con bellissime viste panoramiche sulla vallata. All'arrivo a Spello, costruita alle pendici del Monte Subasio, vi accoglierà una cittadina dalle origini romane: ne sono testimonianza la Porta Venere e la Porta Consolare e i resti di un teatro romano fuori dalle mura della città. Non dimenticate di ammirare i bellissimi affreschi del Pinturicchio nella chiesa di Santa Maria Maggiore. Da Spello raggiungerete in treno Spoleto (non incluso, circa 4€ a persona. In alternativa transfer privato se lo avete prenotato).

5° GIORNO: Spoleto: tour circolare Monteluco (ca. 4 ore, dislivello +510m /- 483m, 11 km)

La camminata di oggi vi porterà a Monteluco. Il nome 'Lucu' (lucus) significa "bosco sacro": nell'antichità infatti questa montagna era già considerata un luogo sacro. Dal 5° secolo, gli eremiti hanno vissuto fra questi boschi secondo la regola benedettina. Più tardi, anche i francescani costruirono un convento in questo luogo.

6° GIORNO: Spoleto: tour circolare Via di San Francesco e Sentiero degli Olivi (ca. 4,5 ore, dislivello + 475m /- 436m, 15 km)

Alle 9h00 un transfer vi porterà oggi a Poreta da dove inizierete a camminare lungo il Sentiero

UMBRIA: ASSISI, SPOLETO E LA VIA DI SAN FRANCESCO VACANZA A PIEDI

degli Ulivi. Come indica il nome stesso procederete principalmente attraverso uliveti alle pendici della montagna sguendo quello che è un tratto della famosa via di San Francesco, la via di pellegrinaggio che va da La Verna, in Toscana, raggiunge Roma. Passerete diversi paesini, per la maggior parte situati su delle colline, come Eggi e Bazzano. E' anche possibile accorciare l'itinerario di circa 3 km preotando un transfer per Bazzano superiore (non incluso).

7° GIORNO: Spoleto, partenza individuale

Partenza individuale o possibilità di estendere il soggiorno.

INFORMAZIONI GENERALI:

- **Tipo di viaggio:** viaggio individuale
- **Durata:** 7 giorni/ 6 notti
- **Punto di partenza:** Assisi
- **Minimo partecipanti:** 2 persone
- **Arrivo:**
In treno: stazione di Assisi. Info e orari su <https://www.trenitalia.com/>.
In auto: itinerario programmabile su www.viamichelin.it, <https://www.google.com/maps/>
- **Alloggio:**
Categoria standard: hotel 2* Assisi, 3* a Spoleto
Categoria medium: hotel 3 * Assisi, e Spoleto
Categoria superior: residenza d'epoca Assisi, hotel 4* a Spoleto
Attenzione: eventuale tassa di soggiorno da pagare direttamente sul posto.
- **Parcheggio:** da verificare in base all'hotel prenotato
- **Transfer:** possibile transfer da Spoleto ad Assisi, da prenotare in anticipo ma da pagare in loco €45,- a tratta.

LA QUOTA COMPRENDE

- Pernottamenti in hotel secondo la categoria prescelta, in camera doppia con servizi privati
- Prima colazione
- Briefing di benvenuto ad Assisi
- Trasporto bagaglio da Assisi a Spolteo
- Percorso ben elaborato
- Documenti di viaggio dettagliati (mappe e descrizione del percorso, 1 per camera)
- Tracce GPS disponibili su richiesta
- Servizio di assistenza telefonica per tutta la durata del tour
- Assicurazione medico/bagaglio

LA QUOTA NON COMPRENDE

- Arrivo al punto di partenza del tour
- Viaggio di rientro a fine tour
- Tutti i pasti (pranzi e cene)
- Le bevande
- Tasse di soggiorno e tutti gli extra in genere
- Ingressi non indicati
- Biglietto dle treno o transfer Spello/Spoleto o altri mezzi pubblici
- Assicurazione facoltativa annullamento viaggio
- Tutto quanto non espressamente indicato alla voce "La quota comprende"

PARTENZE DEL VIAGGIO INDIVIDUALE 2021:

ARRIVO

tutti i giorni dal 01/04/2021 al 25/10/2021

PREZZI 2021

QUOTE A PERSONA

QUOTE PACCHETTO CATEGORIA STANDARD HOTEL 2*/3*

Quota in camera doppia con prima colazione	€ 384,00
Supplemento camera singola	€ 82,00
Quota viaggiatore SOLO in camera singola con prima colazione	€ 490,00
Supplemento mezza pensione	€ 120,00
Supplemento festival Spoleto (21/06 - 11/07 inclusi)	€ 48,00

QUOTE PACCHETTO CATEGORIA MEDIUM HOTEL 3*

Quota in camera doppia con prima colazione	€ 440,00
Supplemento camera singola	€ 126,00
Quota viaggiatore SOLO in camera singola con prima colazione	€ 590,00
Supplemento mezza pensione	€ 140,00
Supplemento festival Spoleto (21/06 - 11/07 inclusi)	€ 48,00

QUOTE PACCHETTO CATEGORIA SUPERIOR RESID.STORICA E HOTEL 4*

Quota in camera doppia con prima colazione	€ 625,00
Supplemento camera singola	€ 230,00
Quota viaggiatore SOLO in camera singola con prima colazione	€ 895,00

NOTTI SUPPLEMENTARI A ASSISI /SPOLETO

Quota per notte in camera doppia con prima colazione	su richiesta
Supplemento camera singola per notte	su richiesta

E' consigliato acquistare una polizza facoltativa annullamento di viaggio.

Prezzi validi salvo cambiamenti nell'offerta, omissioni, errori di stampa o aritmetici.