



UMBRIA  
my LOVE

## UMBRIA TRA TREKKING E STORIA

Un viaggio per chi ama camminare e vuole andare alla scoperta dell'Umbria alternando a trekking urbani percorsi di trekking nei principali parchi dell'Umbria, dal Monte Subasio al Parco di Colfiorito ai Sibillini. Ideale per godere di panorami fantastici e consigliato a persone in buone condizioni fisiche e abituate a lunghe camminate.

**TREKKING | NATURA | STORIA**

**TOUR DI 7 GIORNI E 6 NOTTI - GRUPPI DI MINIMO 20 PERSONE**



### ITINERARIO DI VIAGGIO

#### > PRIMO GIORNO - ASSISI

Arrivo ad Assisi e pomeriggio dedicato alla visita libera della città. Sistemazione in hotel, cena e pernottamento.

#### > SECONDO GIORNO - TREKKING NEL PARCO REGIONALE DEL MONTE SUBASIO

Prima colazione in hotel. Giornata dedicata ad una escursione guidata di trekking sul Monte Subasio (m. 1290), facilmente riconoscibile per la sua caratteristica forma arrotondata, per la cima prevalentemente piatta, coperta da prati e con vistosi fenomeni carsici. Mentre le pendici sono ricoperte da una fascia olivata a cui segue una fascia boschiva con cerri e roverella, faggi e lecci, carpini neri, ornielli e aceri. Numerosi sentieri percorrono il parco sulle cui pendici si trovano i centri storici di Assisi, Spello, Nocera Umbra e Valtopina. Pranzo al sacco fornito dall'hotel.

Cena e pernottamento in hotel.

#### > TERZO GIORNO - TREKKING URBANO A PERUGIA

Prima colazione in hotel. Giornata dedicata alla visita guidata di Perugia. Assaporeremo la storia e le bellezze artistiche della città con un percorso lento tra giardini, scorci caratteristici, scalinate, vicoli, punti panoramici, per scoprire non solo la città monumentale, ma anche la città più nascosta e meno conosciuta al turista frettoloso. Pranzo libero in corso di visita. Cena e pernottamento in hotel.

### > **QUARTO GIORNO - TREKKING NEL PARCO DI COLFIORITO E FOLIGNO**

Prima colazione in hotel. La mattinata odierna ci porterà con la nostra guida nel Parco di Colfiorito (m. 760), dove si alternano ampi altipiani e ambienti umidi, boschi, campi coltivati e pascoli. La palude di Colfiorito è un importante punto di riproduzione di molte specie di uccelli. Al rientro sosta a Foligno, la città della famosa giostra della Quintana, dove ci aspetta una passeggiata nel centro storico, per ammirare la Cattedrale dedicata a San Feliciano, Palazzo Trinci, l'Oratorio della Nunziatella. Rientro in hotel per la cena e il pernottamento.

### > **QUINTO GIORNO - TREKKING NEL PARCO DEI SIBILLINI**

Prima colazione in hotel. Oggi ci aspetta una giornata di trekking nel Parco dei Sibillini. Un circuito ad anello che parte dai Piani di Castelluccio, che nel Pliocene erano il fondo di un grande lago, e sale sul monte Ventosola e ridiscende al Piano Grande, interessato in primavera-estate da spettacolari fioriture, prima di ritornare a Castelluccio in corso di escursione. Pranzo al sacco. Rientro in hotel per la cena e il pernottamento.

### > **SESTO GIORNO - TREKKING SPELLO ASSISI SUI SENTIERI DELLA FASCIA OLIVATA**

Prima colazione in hotel. Dedichiamo la giornata ad un bellissimo trekking lungo la costa occidentale del Subasio, percorrendo un sentiero che corre lungo le pendici del monte, nella fascia olivata. Innumerevoli le occasioni per godere di superbi panorami. Dopo aver raggiunto Spello, aver visitato la Villa dei Mosaici e la Cappella Baglioni ed esserci persi tra i caratteristici vicoli del borgo, ci incamminiamo verso Assisi. La durata del sentiero da Spello ad Assisi è di circa sette ore. Pranzo al sacco. Cena e pernottamento in hotel.

### > **SESTO GIORNO - BEVAGNA E MONTEFALCO**

Prima colazione in hotel. Mattina dedicata alla visita di due splendidi borghi umbri. Bevagna, con la sua imponente cinta muraria e la sua atmosfera medievale. Visiteremo, guidati da abili artigiani, le botteghe degli antichi mestieri medievali, la Cartiera, il Setificio, la Cereria e il Dipintore per scoprire cosa si produceva e come si lavorava tra il 1250 e il 1350. E se poi saremo qui a giugno, quando si svolge il Mercato delle Gaitte, vedremo le vie popolate di banchi e animate del rumore delle botteghe nelle quali possiamo trovare stoffe, oggetti in cuoio, vimini, cordami, carta, ferro battuto, rame candele lavorate a mano ed ancora formaggio, pesce, pane appena sfornato e focacce. Dopo la passeggiata per Bevagna ci spostiamo a Montefalco, chiamata per la sua posizione "Ringhiera dell'Umbria" in quanto domina la valle che da Perugia va verso Spoleto. Da non perdere la visita al Museo dell'Ex Chiesa di San Francesco, dove si conserva l'abside affrescata da Benozzo Gozzoli nel 1452 con scene della vita di San Francesco. Dopo aver fatto un giro nel borgo vi aspetta la visita di una cantina con la un pranzo tipico di arrivederci e la degustazione dei vini di Montefalco. Nel pomeriggio partenza per il rientro ai luoghi di origine

★ *Qualora desideriate qualche modifica del programma siamo a vostra disposizione per qualsiasi personalizzazione*

## **COSA DEVI SAPERE**

### **IL PACCHETTO COMPRENDE**

- ✓ Sei mezze pensioni in hotel a 3 o 4 stelle zona Assisi
- ✓ Tre pranzi al sacco forniti dall'hotel
- ✓ Visita di una cantina a Montefalco con pranzo tipico e degustazione di vini
- ✓ Tre intere giornate di servizio di guida ambientale escursionistica
- ✓ Una mezza giornata di servizio guida ambientale escursionistica
- ✓ Una intera giornata di servizio guida per il trekking di Perugia
- ✓ Una mezza giornata di servizio guida per la visita di Bevagna e Montefalco
- ✓ Ingresso e visita alle Botteghe Medievali di Bevagna

### **IL PACCHETTO NON COMPRENDE**

- ✓ Trasporto, bevande, tassa di soggiorno, extra personali, ingressi non indicati
- ✓ Tutto quanto non espressamente indicato alla voce "Il pacchetto comprende"