UMBRIEN – DAS GRÜNE HERZ ITALIENS

Auf dieser Wanderreise ins 'grüne Herz Italiens' entdecken wir Umbrien, eine Region, die sich ihre Ursprünglichkeit bewahrt hat und uns mit unverfälschter Natur und tiefgründiger Geschichte verzaubert. Hier ticken die Uhren noch anders, fernab vom Massentourismus, in einer Landschaft, die die ersten Christen auf ihrem Weg nach Rom durchquerten und ihr dabei bis heute etwas Mystisches gaben. Begleitet werdet ihr dabei von unserem erfahrenen lokalen Wanderführer Roberto, der euch seine Heimat Umbrien mit all ihren Facetten nahebringen wird.

Saftig grüne Hügel, uralte „heilige“ Wälder und weite Täler, in denen Getreide, Hülsenfrüchte und natürlich Wein angebaut werden, prägen das Bild. An die Bergflanken klammern sich historische steinerne Orte wie Spoleto und Assisi, auf Lichtungen stehen mittelalterliche Abteien und es gibt römische oder etruskische Ruinen zu entdecken. Es ist sicher kein Zufall, dass der Heilige Franziskus hier den passenden Ort für seine Meditationen fand und sich dabei mit der Natur verbunden fühlte.

Diese Verbundenheit mit der Erde spiegelt sich auch in den kulinarischen Genüssen Umbriens wider: Von hier kommt eines der besten Olivenöle Italiens, es gibt aromatische Trüffel, köstlichen Käse, wunderbare Aufschnitt-Spezialitäten, frische Pasta und großartige Weine. Fußläufig zum historischen Weinort Montefalco liegt unser typischer, familiengeführter Agriturismo mitten im Olivenhain, wo wir mit regionaler Küche verwöhnt werden.

REISEDATEN

02.05.-09.05.2027 28.08.- 04.09.2027

REISEPREIS

€ 1.285 PRO PERSON IM DOPPELZIMMER
€ 230 ZUSCHLAG DZA

TEILNEHMERZAHL: KLEINE GRUPPE 8 – 16 PERSONEN

Inbegriffene Leistungen:

7 ÜF und 4 Abendessen (o. Getränke) im Agriturismo Camiano Piccolo, Begrüssungsaperitif, Wanderführung für 5 Wandertage lt. Programm, Bustransfers lt. Programm, Weinverkostungen (z. T. mit kleinen Snacks) bei Colle Mora, Borgese, Di Filippo, il Palazzone. Mittagsimbiss in der historischen Ölmühle, Trüffelsuche mit Mittagessen.
Nicht inbegriffen: An- und Abreise zum Agriturismo Camiano Piccolo. Übernachtungssteuer, Trinkgelder, Getränke zu den Abendessen, Trinkwasser und evtl. Snacks für unterwegs. Alle weiteren nicht erwähnten Leistungen.

Programmänderungen vorbehalten

Wandern & Wein in Italien by Arbaspàa srl
Via Molini 11 – 19017 Manarola (SP) – Italien
+39 0187 760083
c.unger@arbaspaa.com
www.wein-wandern.it

REISEABLAUF

Tag 1: Benvenuti in Umbria

Eigene Anreise zum malerischen Agriturismo (Parkplätze vorhanden, gute ÖPNV-Anbindung). Dort bleibt Zeit, in Ruhe anzukommen und die schöne Atmosphäre zu genießen. Am frühen Abend werdet ihr von **unserem Wanderführer Roberto** begrüßt. Bei einem Glas lokalen Weins stimmen wir uns auf die Wanderwoche ein. Danach erwartet euch ein **erstes gemeinsames Abendessen** mit umbrischen Spezialitäten.

Tag 2: Die Weine von Montefalco

Euer erster Wandertag beginnt direkt am Agriturismo. Schon bald erreicht ihr das **historische Zentrum von Montefalco**, bekannt für seine wunderschönen Patrizierhäuser und den beeindruckenden Kirchenkomplex des Heiligen Franziskus. Nach einem Spaziergang durch die malerischen Gassen führt der Weg hinein in die **sanften Weinberge und weitläufigen Olivenhaine**, die den Ort umgeben. Montefalco, der "Falkenberg", thront auf einer Hügelkuppe, umgeben von atemberaubender Landschaft, die einen weiten Blick bis nach Assisi freigibt. Hier, in der Heimat des berühmten **Sagrantino di Montefalco**, befinden sich einige der besten Weinkellereien der Region. Auf dem Weg stattet ihr **Colle Mora**, einem kleinen Familienbetrieb, einen ersten Besuch ab. Dort erwartet euch eine **erste Begegnung mit dem Sagrantino**. Danach geht die Wanderung weiter zur **Cantina Borgese**. Dort empfängt euch die sympathische Winzerin auf ihrem biodynamischen Bauernhof und verwöhnt euch herzlich. Hier habt ihr die Gelegenheit, die faszinierenden, unterschiedlichen Spielarten des Sagrantino kennenzulernen und zu verkosten.
Wanderung: ca. 4 Stunden reine Gehzeit, 11 km, Höhenmeter +/- 250 m

Tag 3: Gualdo Cattaneo & Bevagna, malerische Orte und eine Oliven-Mühle

Heute startet der Tag mit einer **kurzen Busfahrt nach Gualdo Cattaneo**, einem charmanten Ort, der von einer beeindruckenden Festung gekrönt wird. Von hier aus beginnt die Wanderung, die uns durch **dichte Wälder, sonnige Weinberge und weitläufige Olivenhaine** führt und dabei immer wieder **wunderschönen Ausblicke** auf die grüne umbrische Landschaft bietet. Gegen Mittag erreichen wir eine **historische Ölmühle**. Hier tauchen wir tief ein in die Welt des umbrischen Olivenöls: wir erfahren, was ein gutes Olivenöl auszeichnet, wie es traditionell hergestellt wird und woran man seine Qualität erkennt. Nach diesen spannenden Einblicken macht ihr es euch bei einem **köstlichen Imbiss** gemütlich. Anschließend wandert ihr weiter zum malerischen Ort **Bevagna**. Dieser zählt zu den "Borghi più belli d'Italia" – den schönsten Orten Italiens. Lasst euch von seinem besonderen Charme verzaubern!
Wanderung: ca. 2,5 Stunden reine Gehzeit, 8,5 km, Höhenmeter +/- 250 m. **Busfahrt:** ca. 25 km insgesamt.

Tag 4: Rund um Orvieto – Wandern mit spektakulären Ausblicken

Der Tag beginnt mit einer **Busfahrt durch abwechslungsreiche Landschaften**, die uns vorbei an Todi und dem glitzernden See von Corbara führt. Unser Ziel ist das beeindruckende **Orvieto**, das malerisch auf einem Tuffsteinfelsen thront und einst von den Etruskern gegründet wurde. Hier gibt es Gelegenheit zu einem **Spaziergang durch die historische Altstadt**, bevor die Wanderung beginnt. Unterwegs öffnen sich immer wieder **spektakuläre Ausblicke** auf den imposanten Felsen von Orvieto. Der Weg führt vorbei an einer erfrischenden Quelle und einer alten Festung, über weite Felder und durch schattige Wälder. Schließlich erreicht ihr das Dorf **Rocca di Ripesana**, überragt von einem mächtigen Felsen mit einer Burg. Dann ist es nicht mehr weit zum wunderschön gelegenen **Weingut Palazzone**. Es befindet sich in einer ehemaligen Pilgerherberge aus dem 13. Jhd. und bietet die perfekte Kulisse, um die Weine von Orvieto zu erleben.
Wanderung: ca. 4 Stunden reine Gehzeit, 11 km, Höhenmeter +/- 300 m. **Busfahrt:** ca. 140 km insgesamt.

Wandern & Wein in Italien by Arbaspàa srl
Via Molini 11 – 19017 Manarola (SP) – Italien
+39 0187 760083
c.unger@arbaspaa.com
www.wein-wandern.it

Tag 5: Dolce far Niente! Dein Tag zur freien Verfügung

Heute ist Zeit für dein ganz persönliches "**Dolce far Niente**"! Dieser Tag steht dir zur freien Verfügung, um Umbrien ganz nach deinen Wünschen zu entdecken oder einfach nur die Seele baumeln zu lassen. Wie wäre es mit einem Ausflug in die faszinierende Pilgerstadt **Assisi**, Ort des Heiligen Franziskus? Oder zieht es dich in die lebhafte Regionalhauptstadt **Perugia**, bekannt für ihre Kunst und Schokolade? Eine weitere Option ist ein entspannter Tag am malerischen **Trasimenischen See**, wo du die Ruhe der Natur genießen kannst. Auch das Abendessen ist heute frei. Nutze die Gelegenheit, um eines der charmanten Restaurants von Montefalco zu probieren.

Tag 6: Monte Subasio & Spello – Blumenpracht und biologischer Weinbau

Die heutige Wanderung beginnt an den Flanken des berühmten **Monte Subasio**. Von hier bieten sich herrliche Ausblicke über das weite Tal. Der Weg führt uns auf einem historischen Pfad, stets entlang eines **antiken römischen Aquädukts**, durch weitläufige Olivenhaine. Unterwegs passiert ihr die alte Wallfahrtskirche **Madonna della Spella** und kommt am kleinen Ort **Collepino** vorbei, der seinen ganz besonderen Charme hat. Am späten Mittag erreichen wir **Spello**, einen der schönsten Orte Umbriens, wo Zeit für einen Spaziergang bleibt. Bewundert die beeindruckende **Porta Venere aus römischer Zeit** – ein Wahrzeichen Spellos. Die Stadt ist auch berühmt als "**Stadt der Blumen**": Besonders am Fronleichnams-Wochenende wird der Ort prachtvoll mit Blüten geschmückt, aber auch das ganze Jahr über dekorieren die Einheimischen ihre Eingänge und kleinen Gässchen liebevoll mit bunten Blumen. Auf dem Rückweg besuchen wir die Kellerei **Di Filippo**, die sich dem besonders nachhaltigen und biologischen Weinanbau verschrieben hat. Welche Rolle Gänse und Pferde dabei spielen? Das werdet ihr bei diesem spannenden Besuch herausfinden!
Wanderung: ca. 3 Stunden reine Gehzeit, 10 km, Höhenmeter +150 m/- 350 m
Busfahrt: ca. 50 km insgesamt.

Tag 7: Trüffelsuche und Spoleto – Ein genussvoller Abschluss

Für den letzten Tag haben wir ein besonderes Highlight vorbereitet. Morgens geht es mit dem Bus in Richtung Spoleto. Es bleibt Zeit für einen Stopp an der **Kirche von San Pietro**, die mit ihrer romanischen Fassade zu den schönsten Umbriens zählt. Weiter geht es den Berg hinauf nach Monteluco, wo sich noch heute eine **Einsiedelei** befindet sowie ein **heiliger Wald**. Wir genießen die besondere Stimmung bei einem kleinen Spaziergang. Hoch oben auf einer Hochebene, mit großartigen Ausblicken hinüber zum Apennin, liegt ein **uriger Bauernhof mit eigenem Trüffelwald**. Nach einer kleinen Kaffeepause erwartet euch das Abenteuer: Gemeinsam mit **Pietro, dem freundlichen Bauern, und seinen fleißigen Trüffelhunden** geht es auf spannende Trüffelsuche! Gegen Mittag kehrt ihr hungrig zum Hof zurück. Dort werdet ihr mit einem **leckeren, typisch umbrischen Essen** im Kreise der Bauernfamilie verwöhnt und könnt dabei die **lokalen Trüffel direkt verkosten**. Ein wahrer Genuss! Am Nachmittag erreichen wir **Spoleto** nach einer kleineren Wanderung über die **berühmte Brücke** Ponti delle Torri. Zum Abschluss der Reise schlendern wir durch die kleinen Gassen der Stadt, die wie viele Orte der Umgebung auf eine sehr lange und bewegte Geschichte zurückblickt.
Wanderung: ca. 3 Stunden reine Gehzeit, 10 km, Höhenmeter -300 m. **Busfahrt:** ca. 50 km insgesamt.

Tag 8: Arrivederci und alla prossima!

Eine unvergessliche Wander- und Genussreise in Umbrien geht heute zu Ende. Nach dem Frühstück heißt es Abschied nehmen von dieser wunderschönen Region und den vielen neuen Eindrücken.

Solltet ihr noch nicht genug von Umbriens Charme haben, organisieren wir gerne eine individuelle Verlängerung eures Aufenthalts.

Wandern & Wein in Italien by Arbaspàa srl
Via Molini 11 – 19017 Manarola (SP) – Italien
+39 0187 760083
c.unger@arbaspaa.com
www.wein-wandern.it

AUSRÜSTUNG, ANSPRUCH: Diese Wanderreise in Umbrien ist für **Genusswanderer mit durchschnittlicher Kondition** konzipiert, die Freude an moderaten Tagesetappen haben. Die Wanderungen führen durch hügeliges Gelände mit sanften An- und Abstiegen. Die reinen Gehzeiten liegen zwischen 2,5 und 4 Stunden auf meist gut begehbaren Wanderwegen, manchmal auch auf Forst- oder Feldwegen. Eine **grundlegende Trittsicherheit** und Fitness ist von Vorteil, da es vereinzelt unebene Passagen geben kann.

Für euren Komfort und eure Sicherheit empfehlen wir die folgende Ausrüstung:

- **(Knöchelhohe) Wanderschuhe mit Profilsohle:** Diese bieten den nötigen Halt und Schutz auf verschiedenen Untergründen.
- **Witterungsgerechte Kleidung im Zwiebelprinzip:** Dazu gehören atmungsaktive Schichten, Regen- und Windschutz.
- **Kleiner Tagesrucksack:** Für Wasser, Snacks, Sonnencreme und persönliche Dinge.
- **Sonnenschutz:** Kappe, Sonnenbrille und Sonnencreme sind besonders in den sonnigen Monaten wichtig.
- **Trinkflasche:** Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung ist unerlässlich.
- **Optionale Wanderstöcke:** Können auf einigen Abschnitten hilfreich sein.

ANREISE: Unsere Reisen beginnen und enden im Agriturismo Camiano Piccolo bei Montefalco. Gern stehen wir bei der Organisation der An- und Abreise zur Seite und helfen, hierfür die ideale Lösung zu finden.

Gern beraten wir Dich auch persönlich per e-mail oder telefonisch, wenn Du Fragen zu den Anforderungen der Wanderwege oder auch zur Anreise hast