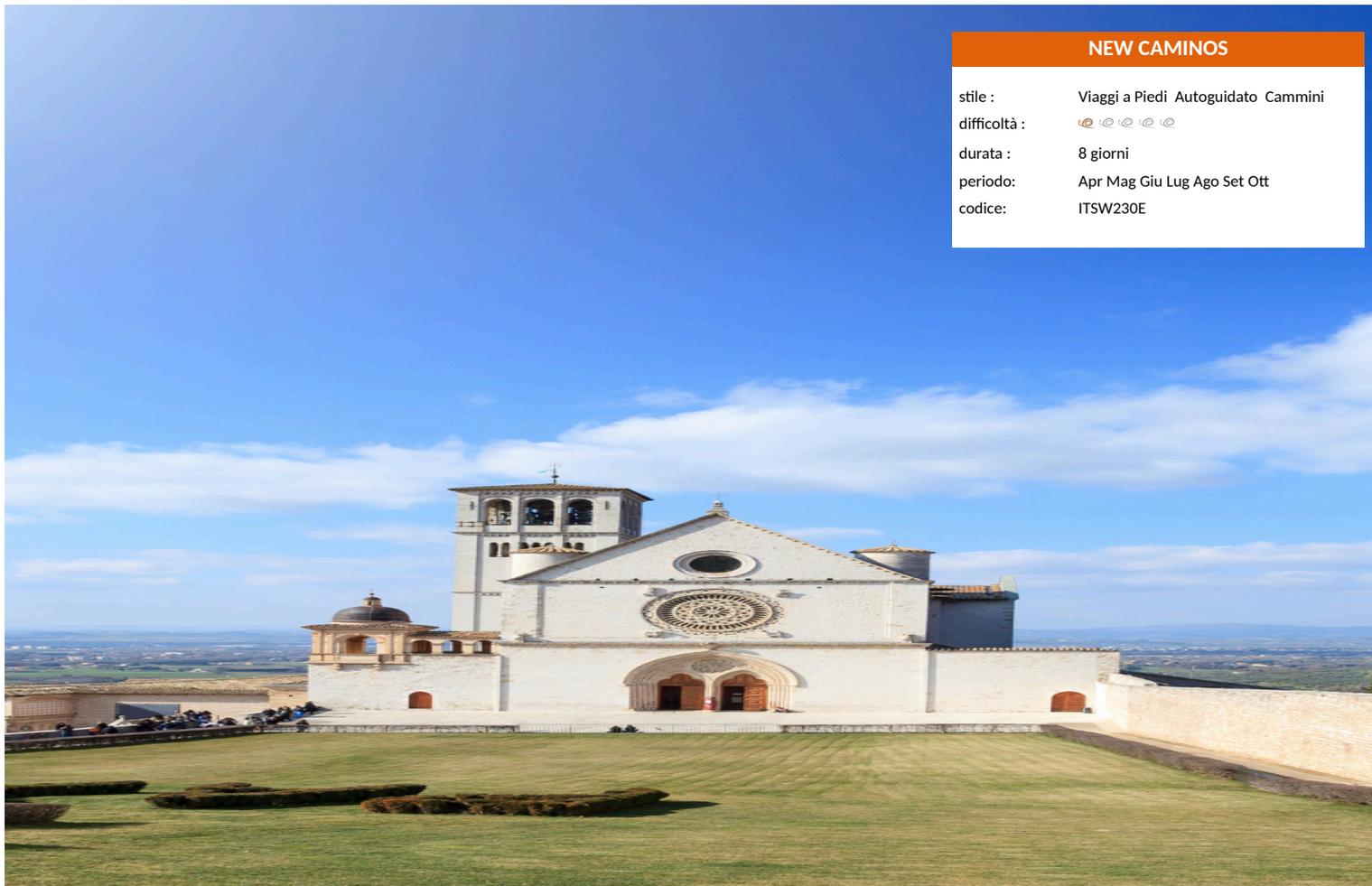


### NEW CAMINOS

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



## Via di Francesco, Da Assisi a Spoleto Easy - Italy

8 giorni, prezzo da € 718



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 ti conduce attraverso 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 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.

## 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 **suoli 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 ad Agriturismo Le Vigne, 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 al borgo di **Scanzano**. Attraversa vigneti e uliveti panoramici, lasciando che i paesaggi affascinanti dell'Umbria accompagnino il tuo percorso.

La tua destinazione finale ti attende presso l'accogliente "Agriturismo Le Vigne", dove potrai rilassarti alla fine della tua escursione.

*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