




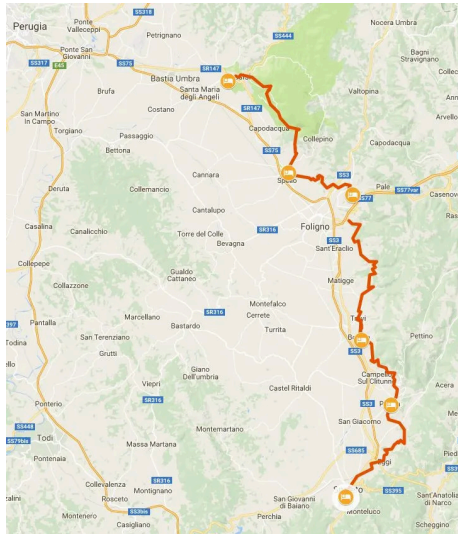
#### CLASSIC ROUTES SUMMER

stile :	Autoguidato Viaggi a Piedi Cammini Con Il Cane
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 € 628



Un viaggio **sulle orme 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.

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.

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**. 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.

### 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**.

Se volete camminare di più, durante il mattino avrete la possibilità di seguire un percorso ad anello aggiuntivo, attraverso il villaggio di Collepino.

*Distanza:* 10 km

*Dislivello:* +371/ -233 m

### **Giorno 4 Da Uppello a Bovara di Trevi, 20 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:* 20 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 imbroccherete 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

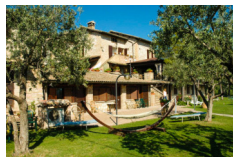
### **Giorno 7 Arrivederci, Spoleto!**

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.

[www.countryhousetreesse.com](http://www.countryhousetreesse.com)



### 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.

[www.ilcacciatorehotel.com](http://www.ilcacciatorehotel.com)

### Albergo Ristorante Le Mura - Foligno

<https://albergolemura.com/>



### 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.

[www.agriturismoimandorli.com](http://www.agriturismoimandorli.com)



### 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.

[www.letterrediporeta.it](http://www.letterrediporeta.it)



### 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 gratuito, un minibar, TV satellitare a schermo piatto. Colazione nella media e personale cortese, disponibile.

[www.hotelcharleston.it](http://www.hotelcharleston.it)

## 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](http://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