



EUROPA: ITALIEN

ITALIEN - ZU FUSS VON ASSISI NACH ROM

- > 6-tägiges Trekking (4 - 7 Std. täglich)
- > Wanderungen: 2 x moderat (4 - 5 Std.)
- > Durch die Buchen- und Steineichenwälder der Sabiner Berge wandern
- > Vom Gipfelzug des Monte Tancia weit über die Bergspitzen des Appennin blicken
- > Die malerischen Gassen der mittelalterlichen Stadt Assisi durchstreifen
- > Im mittelalterlichen Labro im historischen Albergo Diffuso übernachten
- > Das eindrucksvolle Aquädukt von Spoleto bewundern
- > Den Spuren des Franz von Assisi im heiligen Tal von Rieti folgen

Die Sonne glänzt über den Dächern von Assisi. Die Kuppeln der Basilika San Francesco leuchten golden und werfen ein geheimnisvolles Licht auf die mittelalterliche Stadt. Wir sind in Gedanken versunken während wir durch die engen Gassen schlendern. Vor vielen Jahren nahm die Botschaft des Franz von Assisi von hier ihren Lauf um die Welt – heute starten wir nicht weit von dieser Stelle unsere Trekkingreise mit leichtem Gepäck. Der Weg durch die umbrische Hügellandschaft bis zu den Sabiner Bergen im Latium könnte kaum abwechslungsreicher sein. Wir wandern durch fruchtbare Täler, steigen auf einsame Berggipfel und pausieren unter knorrigen Steineichen. Dabei machen wir auch immer wieder Halt in beschaulichen Dörfern und plaudern mit den Einheimischen. Entlang des Franziskusweges ticken die Uhren noch etwas langsamer als im Rest des Landes. Die Wasserleitungen wurden zum Glück längst erneuert, doch das gigantische Aquädukt von Spoleto gehört trotzdem untrennbar zu dieser Kulisse. Schritt für Schritt nehmen wir tagsüber die Ruhe und die tief verwurzelte Kultur in unsere Gedanken auf, am Abend füllen wir unseren Körper mit italienischen Köstlichkeiten. Die markante Silhouette des Monte Soratte weist uns schließlich den Weg nach Rom, in die Ewige Stadt.

Profil: Der Fokus dieser Reise liegt auf einem Trekking abseits der Via Francigena durch das umbrische Hügelland bis in die Berge des Latiums. Dabei wohnen wir in familiären Unterkünften, in antiken Gästehäusern oder auf Bio-Bauernhöfen. Wir genießen die italienische Küche und lernen das ursprüngliche Italien in den abgelegenen Bergdörfern kennen. Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit für Wanderungen mit bis zu 8 Std. Gehzeit auf teilweise unbefestigten Wegen. Wir wandern durch hügelige Landschaften, die täglichen Höhenmeter setzen sich aus mehreren Auf- und Abstiegen zusammen. Trittsicherheit und Konzentration sind notwendig, ansonsten sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich. Einzelne Tagestouren können auch ausgelassen werden. Durch

ungünstige Witterungsbedingungen und je nach Kondition der Gruppe können sich die Gehzeiten verlängern, die Wanderungen werden aber regelmäßig durch erholsame Pausen unterbrochen. Unterbringung: Wir übernachten in kleinen, gemütlichen Hotels und familiengeführten Agriturismo. Das sind Bauernhöfe, die sich auf die Beherbergung von Gästen spezialisiert haben. Eine Nacht verbringen wir in einem traditionellen, familiengeführten "Albergo Diffuso". Bei dieser ganz typisch-italienischen Art der Unterkunft sind die Gästezimmer im Ort auf verschiedene, historische Häuser verteilt. Dadurch hat jedes Zimmer einen ganz eigenen, individuellen Charakter. Dieses Konzept dient der Belebung kleinerer Orte, die oft von Abwanderung betroffen sind. Die Zimmer sind einfach aber gemütlich eingerichtet. Je nach Gruppengröße teilen sich an Tag 4, 8 und 9 eventuell mehrere Zimmer ein Bad/WC. Verpflegung: Bei dieser Reise ist Halbpension inkludiert. Wir frühstücken in den Unterkünften, das Abendessen wird entweder in der Unterkunft oder in einem nahe gelegenen Restaurant eingenommen. Mittags machen wir ein Picknick. Das Abendessen besteht in der Regel aus Vorspeise, Pasta-Gericht, Hauptspeise und Dessert, meist aus lokalen Produkten und nach traditioneller Art zubereitet. In einigen Unterkünften wird vegetarisch gekocht. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitten wir Sie, sich selbst um entsprechendes Essen zu kümmern. Vegetarisches Essen ist nach Voranmeldung möglich, veganes Essen ist leider nicht umsetzbar. Wir bitten um Verständnis! Nachhaltigkeit: Unsere Partner in Italien teilen unsere Philosophie für nachhaltigen Tourismus. Die Mahlzeiten werden daher meist aus lokalen Produkten und nach traditioneller Art zubereitet. Auf den Höfen mit Tierhaltung gibt es auch hausgemachte Salami, Schinken oder andere Fleischgerichte, auf anderen Agriturismo werden vegetarische Gerichte zubereitet. Wichtige Hinweise: Wir bitten um Beachtung der Sicherheitshinweise: www.auswaertiges-amt.de oder Bürgerservice Tel.-Nr. +49 30 18172000.

--	--	--

REISEDETAILS

1. Reisetag: Anreise, Fahrt nach Spoleto

Flug nach Rom. Wir werden am Flughafen von unserer Reiseleitung begrüßt und fahren gemeinsam mit dem Bus in Richtung Umbrien. Vor uns öffnet sich das Tibertal und die markante Silhouette des Monte Soratte ist zu erkennen. In Spoleto beziehen wir unsere Zimmer für die ersten beiden Nächte. Den Nachmittag nutzen wir zu einem Rundgang durch die Gassen der UNESCO-Stadt und bewundern dabei auch ein Meisterwerk mittelalterlicher Baukunst: Das mächtige Aquädukt "Ponte delle torri".

Fahrzeit: ca. 02:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 160 km | Unterkunft: Hotel Dei Duchi in Spoleto | Verpflegung: A

2. Reisetag: Wanderung von Assisi nach Spello

Heute fahren wir nach Assisi. Wir erkunden zunächst das historische Stadtzentrum und werfen dabei auch einen Blick in die Basilika des heiligen Franz von Assisi. Die Stadt hat aber nicht nur eine bewegte Geschichte, sie liegt auch sehr schön auf einem Hügel über dem Foligno-Tal - ein idealer Ausgangspunkt für unsere erste Wanderung. Wir folgen den Spuren des Heiligen Franz zum "Eremo delle Carceri", einem kleinen Klosterbau der in eine Waldschlucht gebaut wurde. Am Monte Subiaso entlang und über Olivenhaine erreichen wir schließlich die mittelalterliche Stadt Spello. Wie wäre es mit einem Cappuccino auf der Piazza bevor wir zurück nach Spoleto fahren?

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 16 km | Fahrzeit: ca. 01:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 60 km | Aufstieg: 760 m | Abstieg: 940 m | Unterkunft: Hotel Dei Duchi in Spoleto | Verpflegung: F, A

3. Reisetag: Wanderung von Spoleto nach Ferentillo

Einen letzten kurzen Abschnitt auf einer Asphaltstraße überbrücken wir noch mit dem Bus, dann starten wir unser Trekking und sind nur noch zu Fuß unterwegs. Alle Wege führen nach Rom - wir kreuzen immer wieder den Pilgerweg des Franz von Assisi, wandern aber meist auf abgelegeneren Wegen durch die wilde Natur. Unser höchstes Ziel heute ist der Gipfel des Monte Fionchi, der uns mit einem tollen Blick auf die Apenninenkette belohnt. Von dort steigen wir ab bis ins Valnerina-Tal, wo wir heute am Rande des Dorfes Ferentillo übernachten.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 17 km | Fahrzeit: ca. 00:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 10 km | Aufstieg: 400 m | Abstieg: 1200 m | Unterkunft: Agriturismo La Pila in Ferentillo | Verpflegung: F, A

4. Reisetag: Wanderung von Ferentillo nach Labro

Bei einem gemeinsamen Frühstück stärken wir uns für den Tag und schultern dann unsere Rucksäcke. Am Fluss Nera entlang wandern wir durch das enge, von hohen Bergen gesäumte Valnerina-Tal. Nach einem kurzen Stop für einen Cappuccino in einem der kleinen Bergdörfer steigen wir schließlich hinauf in die Hochwälder Umbriens. Zur Mittagszeit findet sich bestimmt ein schönes Plätzchen für unser Picknick. Von hier oben genießen wir einen herrlichen Blick auf den Lago Piediluco an der Grenze zwischen Umbrien und Latium, zu dem wir nun hinunterwandern. Von Weitem erkennen wir schon unser heutiges Etappenziel, das Bergdorf Labro. Hier übernachten wir verteilt auf den Ort in einem Albergo Diffuso. Zum Abendessen treffen wir uns in einem gemütlichen Restaurant.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 20 km | Aufstieg: 680 m | Abstieg: 400 m | Unterkunft: Albergo Diffuso Crispolti in Labro | Verpflegung: F, A

5. Reisetag: Wanderung von Labro nach Greccio

Heute durchqueren wir das „Heilige Tal von Rieti“. Die Region ist geprägt von sanften Hügeln, Wäldern und Feldern, die bis heute von kleinen Familienbetrieben bewirtschaftet werden. Wir machen uns auf den Weg zum Kloster von Greccio. Hier soll Franz von Assisi das Weihnachtsfest zum ersten Mal in einer Felsgrotte gefeiert haben - mit einem echten Stall, Ochs, Esel und strohgefüllter Krippe! Passend dazu können wir im Kloster eine Sammlung der schönsten Weihnachtskrippen aus verschiedenen Ländern bewundern. Anschließend gehen wir noch ein kurzes Stück bis nach Greccio, wo wir direkt an der Piazza übernachten.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 17 km | Aufstieg: 800 m | Abstieg: 700 m |
Unterkunft: Hotel Della Fonte in Greccio | Verpflegung: F, A

6. Reisetag: Wanderung von Greccio nach Vacone

Unsere heutige Etappe führt uns zunächst durch schattigen Wald. Je höher wir kommen desto lichter werden die Bäume und wir werden mit tollen Ausblicken belohnt. Wir blicken immer wieder auf das Heilige Tal und die Ausläufer der Apenninen. Weiter geht es durch die Gebirgskette der Sabiner Berge zu den Almwiesen "Prati di Cottanello" - ein idealer Platz für unser Mittagspicknick! Lust auf einen Cappuccino im Dorf Cottanello? Am Nachmittag steigen wir in ein Flussbett hinab und wandern auf einem alten Muliweg zu unserem heutigen Ziel - dem Agriturismo Le Colline am Rande des Dorfes Vacone.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 15 km | Aufstieg: 700 m | Abstieg: 1000 m |
Unterkunft: Agriturismo Le Colline in Vacone | Verpflegung: F, A

7. Reisetag: Wanderung von Vacone nach Casperia

Nach dem Frühstück machen wir uns wieder auf den Weg. Über weite, saftige Wiesen, durch dichte Eichenwälder und über versteckte Lichtungen wandern wir stetig bergauf zum Monte Macchia Porrara - dem "Balkon der Sabiner Berge". In dieser abgeschiedenen Landschaft leben Pferde und Rinder fast wie in Freiheit. Von hier oben sehen wir den Tiber, der sich Richtung Rom schlängelt und bei klarer Sicht können wir auf die höchste Erhebung des Apennin blicken, den Gran Sasso. Durch einen jahrhundertalten Steineichenwald steigen wir schließlich ab nach Casperia. Wir übernachten heute im Zentrum des Dorfes in einem Anwesen aus dem 15. Jahrhundert.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 18 km | Aufstieg: 1100 m | Abstieg: 1100 m |
Unterkunft: Gästehaus La Torretta in Casperia | Verpflegung: F, A

8. Reisetag: Wanderung von Casperia nach Monte San Giovanni

Gut eingelaufen nach den letzten Trekkingtagen sind wir gerüstet für die "Königsetappe". Wir wandern auf den Gipfelzug des Monte Tancia. Von hier oben sehen wir weit über die Regionen Latium, Marken, Umbrien und Abruzzen. Durch Steineichenwälder und Buchenwälder, über Almwiesen mit Rindern und Schweinen, geht es weiter durch die abgeschiedene Landschaft des Latium. Wir übernachteten heute auf einem Bauernhof mitten in den Wäldern der Sabiner Berge - mit guten Chancen auf einen grandiosen Sternenhimmel!

Gehzeit: ca. 07:00-08:00 Std. | Gehstrecke: ca. 21.5 km | Aufstieg: 1200 m | Abstieg: 1100 m | Unterkunft: Agriturismo Il Fienile in Monte San Giovanni | Verpflegung: F, A

9. Reisetag: Rundwanderung in den Sabiner Bergen

Nach dem Frühstück machen wir mit unserem Gastgeber Mauro einen Streifzug über seinen Bauernhof. Dabei erfahren wir sehr viel über nachhaltige Tierhaltung und seine hauseigene Schinken- und Käseproduktion. Dann schnüren wir unsere Wanderschuhe und starten zu unserer letzten Wanderung. Durch Buchenwälder, vorbei an Ginstersträuchern und über kleine Hügel wandern wir durch die naturbelassene Landschaft der Sabiner Berge. Bei klarem Wetter sehen wir unterwegs schon das höchste Gebäude Roms, den Petersdom. Wieder in unserer Unterkunft angekommen machen wir uns frisch und treffen uns Abends zum gemeinsamen Essen wieder.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 16 km | Aufstieg: 870 m | Abstieg: 870 m | Unterkunft: Agriturismo Il Fienile in Monte San Giovanni | Verpflegung: F, A

10. Reisetag: Fahrt nach Rom und Spaziergang durch Trastevere

Heute nehmen wir Abschied. Nach dem Frühstück laden wir unser Gepäck und fahren nach Rom, wo wir für eine Nacht im Künstlerviertel Trastevere wohnen. Bei einem Spaziergang durch die verträumten Gässchen des Viertels mit anschließendem Abendessen lassen wir unsere Trekkingreise durch Mittelitalien ausklingen.

Fahrzeit: ca. 02:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 85 km | Unterkunft: Hotel Santa Francesca Romana in Rom | Verpflegung: F, A

11. Reisetag: Heimreise

Heute heißt es Abschied nehmen. Wir werden zum Flughafen gebracht und treten die Heimreise an.

Fahrzeit: ca. 01:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 25 km | Verpflegung: F

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
07.04.2024	17.04.2024	X	2.485 €
17.05.2024	27.05.2024	X	2.465 €
01.09.2024	11.09.2024	X	2.465 €
22.09.2024	02.10.2024	X	2.465 €
13.10.2024	23.10.2024	X	2.425 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Lokale Hauser-Reiseleitung ab/bis Rom
- > Flug mit Lufthansa ab/bis Frankfurt nach Rom
- > (nach Verfügbarkeit; Aufpreis ist möglich)
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair
- > Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > Übernachtung 4 x in Mittelklassehotels, 2 x in Gästehäusern, 4 x in Agriturismo
- > Halbpension
- > Eintrittsgebühren lt. Programm
- > Gepäcktransport
- > Reisekrankenschutz
- > Übernachtung 4 x in Mittelklassehotels, 2 x in Gästehäusern, 4 x in Agriturismo
- > Halbpension
- > Eintrittsgebühren lt. Programm
- > Gepäcktransport
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 150,00 €)
- > Trinkgelder
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 8

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 0 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei kurzfristigen Buchungen (weniger als 28 Tage vor Reisebeginn) ist der Reisepreis, sofern keine Absage nach AGB Ziffer 5.1. mehr erfolgen kann, bei Übergabe der Reiseunterlagen sofort fällig.

WEITERE INFOS

Einreise & Gesundheit

- > 3-3

Generelle Hinweise

>

Die Sonne glänzt über den Dächern von Assisi. Die Kuppeln der Basilika San Francesco leuchten golden und werfen ein geheimnisvolles Licht auf die mittelalterliche Stadt. Wir sind in Gedanken versunken während wir durch die engen Gassen schlendern. Vor vielen Jahren nahm die Botschaft des Franz von Assisi von hier ihren Lauf um die Welt – heute starten wir nicht weit von dieser Stelle unsere Trekkingreise mit leichtem Gepäck. Der Weg durch die umbrische Hügellandschaft bis zu den Sabiner Bergen im Latium könnte kaum abwechslungsreicher sein. Wir wandern durch fruchtbare Täler, steigen auf einsame Berggipfel und pausieren unter knorrigen Steineichen. Dabei machen wir auch immer wieder Halt in beschaulichen Dörfern und plaudern mit den Einheimischen. Entlang des Franziskusweges ticken die Uhren noch etwas langsamer als im Rest des Landes. Die Wasserleitungen wurden zum Glück längst erneuert, doch das gigantische Aquädukt von Spoleto gehört trotzdem untrennbar zu dieser Kulisse. Schritt für Schritt nehmen wir tagsüber die Ruhe und die tief verwurzelte Kultur in unsere Gedanken auf, am Abend füllen wir unseren Körper mit italienischen Köstlichkeiten. Die markante Silhouette des Monte Soratte weist uns schließlich den Weg nach Rom, in die Ewige Stadt.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.