Umbrien – das grüne Herz Italiens

Diese Reise führt dorthin, wo Italien noch ganz ursprünglich ist, unverfälscht und manchmal ein bisschen urtümlich, ein Land, das die ersten Christen, aus dem Orient kommend, auf ihrem Weg nach Rom durchquerten und ihm dabei bis heute etwas Mystisches fast Magisches gaben. Saftig grüne Hügel, dichte Wälder, Hochebenen und weite Täler, in denen Getreide, Hülsenfrüchte und natürlich der berühmte Wein angebaut wird. An die Bergflanken klammern sich uralte steinerne Dörfer, auf Lichtungen stehen mittelalterliche Abteien und allerorten gibt es römische oder etruskische Ruinen zu besichtigen. Es ist sicher kein Zufall, dass der Heilige Franziskus gerade hier den passenden Ort für seine Meditationen fand und sich dabei immer stärker mit der Natur verbunden fühlte. Aber keine Sorge – auch für ganz und gar weltliche Genüsse sorgt das Land reichlich: von hier kommt eines der besten Olivenöle Italiens, es gibt feine Trüffel, herrlichen Käse, wunderbare Aufschnittspezialitäten, leckere frische Pasta und natürlich großartige Weine. Untergebracht sind wir in einem typischen Agriturismo mitten im Olivenhain beim berühmten Weinort Montefalco, wo wir täglich mit regionaler Küche verwöhnt werden. Unsere Wanderführerin Katrin, eine gebürtige Berlinerin, ist seit Jahrzehnten mit Herz und Seele in Umbrien angekommen und zeigt uns mit viel Witz und Kompetenz ihre Wahlheimat.

Benvenuti in Umbria!

Samstag: individuelle Anreise zum Agriturismo im Laufe des Nachmittags. Am frühen Abend Begrüssung durch unsere Wanderführerin bei einem Glas Wein und Einstimmung auf eine schöne Wanderwoche beim ersten gemeinsamen Abendessen mit umbrischen Spezialitäten .

Die Weine von Montefalco

Sonntag: heute wandern wir direkt im Agriturismo los, erreichen nach kurzem Spaziergang das historische Zentrum von Montefalco mit seinen vielen schönen Patrizierhäusern und dem antiken Kirchenkomplex des heiligen Franziskus. Nach einem kleinen Rundgang führt der Weg in die **Weinberge und Olivenhaine**, die den Ort umgeben. Der berühmteste Wein Umbriens, der Sagrantino di Montefalco, ist nach ebendiesem Ort benannt und in der Umgebung gibt es einige der **besten Weinkellereien** der Gegend. Montefalco – der Falkenberg, liegt auf einer Hügelkuppe, umgeben von **malerischer Landschaft**. Weit schweift der Blick über das umbrische Land, in der Ferne sehen wir Assisi und der Monte Subasio. Auf dem Weg liegt heute ein Besuch bei Diego Calcabrina, einem sympatischen jungen Winzer, der auf seinem **biodynamischen Bauernhof** auch **wunderbaren Ziegenkäse** herstellt. Auf dem Rückweg zum Agriturismo schauen wir noch bei Colle Ciocco vorbei, einem weiteren Weingut von Montefalco, dem besonders sein Sagrantino sehr fein gelingt.
Wanderdauer an diesem Tag ca. 4 Stunden reine Gehzeit, 11 km, Höhenmeter +/- 250 m

Gualdo Cattaneo – Bevagna, malerische Orte, Olivenöl und ein gemütlicher Bauernhof

Montag: Kurze Fahrt mit dem Bus nach Gualdo Cattaneo, einem **malerischen Ort** mit einer beeindruckenden Festung, Heimat von unserer Wanderführerin. Von hier führt die Wanderung durch Wälder, Weinberge und Olivenhaine, immer mit schönen Ausblicken auf die umgebende Landschaft. Gegen Mittag erreichen wir eine **historische Ölmühle**. Was macht ein gutes Olivenöl aus, wie wird es hergestellt, woran erkennt man es? Das und noch viel mehr erfahren wir, bevor wir es sich mit einem **leckeren Imbiss** gemütlich machen. Anschliessend ist es Zeit für einen kleinen Spaziergang im malerischen Ort Bevagna, der ganz zu Recht zu den „Borghi più belli d'Italia", den **schönsten Orten Italiens**, zählt.
Wanderdauer an diesem Tag ca. 2,5 Stunden reine Gehzeit, 8,5 km, Höhenmeter +/- 250 m
Busfahrt ca. 25 km insgesamt

wandern&wein Italien by Arbaspàa
Wandern & Wein by Arbaspàa srl
sede amministrativa: Via Discovolo 252 A - 19017 Manarola (SP)
sede legale: Via Molini 11 - 19017 Manarola (SP)
codice fiscale e P.IVA 01120490113 *Reg. imprese CCIAA La Spezia 01120490113 REA-SP 102437*
c.unger@arbaspaa.com
Tel: +39 0187 760083

RUND UM ORVIETO

Dienstag: Die Busfahrt führt durch **abwechslungsreiche Landschaften**, vorbei an dem Ort **Todi** und dem **See von Corbara,** bevor wir die malerisch auf einem Tuffsteinfelsen errichtete, ursprünglich von den Etruskern gegründete Stadt Orvieto erreichen. Hier gibt es Gelegenheit zu einem **kleinen Spaziergang durch die Altstadt** bevor wir die abwechslungsreiche Wanderung antreten. Unterwegs öffnen sich immer wieder spektakuläre Ausblicke hinüber zum Felsen von Orvieto. Der Weg führt vorbei an einer erfrischenden Quelle und an einer alten Festung, über Felder und durch einen Wald bevor wir das kleine Dorf Rocca di Ripesana erreichen, überragt von einem **mächtigen Felsen mit einer Burg**. Von hier ist es nicht mehr weit zum **wunderschön gelegenen Weingut** Palazzone, das sich in einer ehemaligen Pilgerherberge aus dem 13. Jahrhundert befindet.
Hier lassen wir den Tag ausklingen bei **überraschenden Weinen und herrlichen Ausblicken**.
Gehzeit an diesem Tag ca. 4 Stunden, 11 km, +/- 300 Höhenmeter
Busfahrt insgesamt 140 km

DOLCE FAR NIENTE...

Mittwoch: Tag zur freien Verfügung, vielleicht für einen Ausflug nach **Assisi, nach Perugia** oder zum **Trasimenischen See**. Auch für weitere Wandertipps steht natürlich unsere Wanderführerin jederzeit gern zur Verfügung. Auch das Abendessen ist an diesem Tag frei, um auch einmal eines der Restaurants der Umgebung ausprobieren zu können. Unsere besondere Empfehlung ist das Restaurant L´Alchimista im Zentrum von Montefalco, aber auch der wunderschöne Ort Bevagna bietet viele tolle Lokale. Bitte an eine Tischreservierung denken, die Lokale sind gefragt, die Plätze begrenzt!

MONTE SUBASIO UND SPELLO

Donnerstag: Heute beginnt unsere Wanderung an den Flanken des berühmten Monte Subasio. Von hier bieten sich herrliche Ausblicke über das weite Tal. Hier gibt es eine alte Wallfahrtskirche, **Madonna della Spella**. Die Wanderung führt auf einem historischen Pfad immer entlang eines antiken römischen Aquädukts durch Olivenhaine. Unterwegs kommen wir an dem kleinen Ort Collepino vorbei, der einen ganz besonderen Charme hat. Hier gibt es Gelegenheit zu einem **kleinen Picknick.** Am späten Mittag erreichen wir **Spello**, einen der schönsten Orte Umbriens. Es bleibt genügend Zeit für einen Spaziergang – Wahrzeichen von Spello ist die Porta Venere aus römischer Zeit. Spello ist auch als **Stadt der Blumen** berühmt – besonders am Frohnleichnamswochenende wird der Ort mit Blüten geschmückt, aber auch das ganze Jahr über dekorieren die Einheimischen ihre Eingänge und die kleinen Gässchen liebevoll mit bunten Blumen. Am Nachmittag besuchen wir die **Kellerei Di Filippo, die besonders nachhaltigen, biologischen Weinanbau betreibt. Welche Rolle Gänse und Pferde dabei spielen? Wir werden es herausfinden!**
Gehzeit an diesem Tag ca. 3 Stunden, 10 km, 150 +/- 350 Höhenmeter/
Busfahrt insgesamt 50 km

TRÜFFELSUCHE BEI SPOLETO

Freitag: Auch bei dieser Reise haben wir uns für den letzten Tag ein besonderes Highlight aufgehoben. Morgens fahren wir mit dem Bus in Richtung Spoleto. Es bleibt Zeit für einen Stop an der **Kirche von San Pietro**, die eine der **schönsten romanischen Fassaden** Umbriens hat. Weiter geht es den Berg hinauf nach Monteluco, wo sich noch heute eine **Einsiedelei** befindet sowie ein **heiliger Wald**. Wir geniessen die ganz besondere Stimmung bei einem kleinen Spaziergang. Hoch oben auf der Hochebene mit großartigen Ausblicken hinüber zum Appenin liegt ein **uriger Bauernhof**. Dazu gehört auch ein eigener Trüffelwald und nach einer kleinen Kaffeepause geht es auf Trüffelsuche mit Pietro, dem freundlichen Bauern und seinen fleissigen Trüffelhunden. Gegen Mittag kehren wir hungrig zurück zum Hof, wo wir mit einem l**eckeren typischen Essen** im Kreise der umbrischen Familie verwöhnt werden und dabei auch die lokalen Trüffeln verkosten. 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 ebenfalls, wie die meisten Orte in der Umgebung eine sehr lange und bewegte Geschichte hat.
Gehzeit an diesem Tag ca. 3 Stunden, 10 km, - 300 Höhenmeter
Busfahrt insgesamt 50 km

ARRIVEDERCI E ALLA PROSSIMA!

Samstag: Abreise oder Verlängerung individuell

Wandern & Wein by Arbaspàa srl
sede amministrativa: Via Discovolo 252 A - 19017 Manarola (SP)
sede legale: Via Molini 11 - 19017 Manarola (SP)
c.unger@arbaspaa.com
Tel: +39 0187 760083
codice fiscale e P.IVA 01120490113 *Reg. imprese CCIAA La Spezia 01120490113 REA-SP 102437*

PROGRAMMÄNDERUNGEN VORBEHALTEN

UNSERE WANDERFÜHRERIN KATRIN DEHNE

Geführt werden unsere Umbrien-Reisen von Katrin Dehne, einer gebürtigen Berlinerin, die seit vielen Jahren in Umbrien lebt und im wahrsten Sinne des Wortes dort Gott und die Welt kennt. Mit viel Witz und Kompetenz begeistert sie ihre Besucher für ihre Wahlheimat.

REISEDATEN:	REISEPREIS:
11.05.-18.05.2024	€ 1.280 p. P. im DZ
14.09.-21.09.2024	+ € 230,00 p. P. im EZ
05.10.-12.10.2024	

KLEINE GRUPPEN: 10 - 16 TEILNEHMER.
bei geringerer TN-Zahl kann ein Kleingruppenzuschlag anfallen, der entsprechend der Gruppengrösse tagesaktuell kalkuliert wird

LEISTUNGEN:
7 Übernachtungen mit Frühstück und 6 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 Ciocco, Di Filippo, il Palazzone, Calcabrina. Picknick bei Spello, Mittagsimbiss in der historischen Ölmühle, Ziegenkäseverkostung, Trüffelsuche mit Mittagessen,
(bei Nichtverfügbarkeiten können einzelne Kellereien durch ein gleichwertiges Weingut in derselben Weinregion ersetzt werden. Die Programmtage könnten eventuell in einer anderen Reihenfolge stattfinden. Wo nicht anders beschrieben, handelt es sich bei den Weinproben in der Regel um sensorielle Verkostungen von 2-3 Weinen mit etwas Brot oder Gebäck, keinem vollwertigen Essen.)

NICHT INBEGRIFFENE LEISTUNGEN: Anreise nach Montefalco, evtl. Kurtaxe, Parkgebühren, Übernachtungssteuer, Trinkgelder, Dinge des persönlichen Bedarfs.

AUSRÜSTUNG:
Die Wanderwege führen meist auf Schotterstrassen oder über Felder und durch Wälder. Nach Regen kann es teils schlammig werden. Geeignete Wanderschuhe sind vonnöten, genauso wie eine relative Trittsicherheit und Fitness. Weiterhin empfehlen wir geeignete Kleidung, einen Wanderrucksack, eine Kopfbedeckung sowie Sonnen- und Regenschutz. Bitte nehmen Sie auch ausreichend Trinkwasser auf die Wanderungen (Empfehlung 1- 1,5 l pro Person/Tag), auch ein kleiner kohlenhydratreicher Snack für unterwegs sollte immer im Rucksack sein.

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

GEHZEIT:
Bei den angegebenen Gehzeiten handelt es sich um durchschnittliche Wanderzeiten, Pausen nicht inbegriffen. Natürlich können die Zeiten variieren, sie hängen von der Gruppengröße, der allgemeinen Fitness und verschiedenen Faktoren wie den Witterungsbedingungen ab. Gern beraten wir persönlich und ausführlich per e-mail oder telefonisch wenn Fragen zu den Anforderungen und Schwierigkeitsgraden der Wanderwege auftauchen.

wandern&wein Italien by Arbaspàa
Wandern & Wein by Arbaspàa srl
sede amministrativa: Via Discovolo 252 A - 19017 Manarola (SP)
sede legale: Via Molini 11 - 19017 Manarola (SP)
codice fiscale e P.IVA 01120490113 Reg. imprese CCIAA La Spezia 01120490113 REA-SP 102437
c.unger@arbaspaa.com
Tel: +39 0187 760083