# Sul sentiero degli ulivi da Assisi a Spoleto

### Giovedì 15 Settembre 2022 09:00 - Domenica 18 Settembre 2022 13:00

Valle Umbra - Assisi (PG)



Un trekking immersi nella bellezza della valle Umbra, da Assisi a Spoleto. L'Umbria è una delle regioni più accoglienti d'Italia e la Fascia Olivata Assisi-Spoleto un luogo unico riconosciuto patrimonio mondiale agricolo dalla FAO. Camminare in queste colline ti offrirà la possibilità di essere parte di questa meraviglia. Borghi storici medioevali come Assisi, Spello, Trevi e Spoleto faranno da cornice ad un paesaggio in cui la maestria locale ha creato un connubio perfetto tra uomo e ambiente e dove i sapori che si gustano a tavola hanno ancora il gusto autentico dei luoghi.

## PROGRAMMA DI VIAGGIO

## 15 Settembre (giorno 1)

Luogo di Ritrovo: Assisi (PG) stazione ferroviaria

### La Valle umbra dall'alto: il Monte Subasio tra Assisi a Spello

Tappa lunga, ma colma di bellezza, storia e natura. Da Assisi, città di San Francesco, saliremo diretti

all’Eremo delle carceri, altro luogo pervaso dalla semplicità del Santo patrono d’Italia. Grossi lecci e boschi di roverella ci faranno compagnia per la prima parte della giornata. Lungo il percorso attraverseremo ambienti completamente diversi che ci daranno un’idea di quello che una regione piccola come l’Umbria può comunque offrire. Dai boschi di querce agli ambienti rocciosi alle doline e ai boschi di faggio: i nostri occhi non sapranno dove fermarsi! A seconda di come staranno le nostre gambe, sceglieremo la via per scendere a Spello: quella più diretta che scende nel bosco misto di carpini, ornielli e castagni oppure quella più lunga che ci consentirà di attraversare Collepino, un minuscolo e meraviglioso borgo completamente ristrutturato, e di percorrere il sentiero dell’antico acquedotto romano. Giunti a Spello, non possiamo far altro che concederci un meritato aperitivo in una delle stupende piazze della città.

Cena e pernotto a Spello - Hotel***

**Caratteristiche itinerario**

- Lunghezza: 15 km
- Dislivello: 800 m
- Tempo di percorrenza: 5 ore (pause escluse)
- Difficoltà: E

# 16 Settembre (giorno 2)

## Il Sentiero delle Cartiere

Attraverseremo la bella campagna intorno a Spello e i suoi oliveti fino a lambire le cascate del Menotre. Raggiungeremo quindi Pale, un tempo famosa per le sue numerose cartiere che producevano carta di così ottima qualità da essere stata utilizzata per una delle edizione della Divina Commedia del XV secolo. Continuando il cammino, giungeremo all’Abbazia di Sassovivo. Dopo una breve sosta per ammirare l’Abbazia, scenderemo fino a Foligno. Treno fino a Trevi Cena e pernotto a Trevi***

**Caratteristiche itinerario**

- Lunghezza: 20 km
- Dislivello: 600 m
- Tempo di percorrenza: 4 ore 30 (pause escluse)
- Difficoltà: E

# 17 Settembre (giorno 3)

# Il sentiero degli ulivi e l'oro verde dell'Umbria

Dopo una rapida visita al piccolo centro storico della città, inizieremo un’altra tappa lunga, ma la bellezza che incontreremo ci ripagherà della fatica. Attraverseremo un ambiente prettamente collinare dove gli oliveti, fonte dell’oro verde dell’Umbria, la faranno da padroni. Gli scorci panoramici unici, le caratteristiche vegetazionali, geologiche e culturali che incontreremo lungo il percorso faranno tutto il resto. Giunti a Spoleto, dopo la sistemazione in albergo, non riusciremo ad ascoltare le nostre gambe stanche e ci perderemo nei vicoli di questa sorprendente cittadina.

Cena e pernotto a Spoleto***

**Caratteristiche itinerario**

- Lunghezza: 26 km

- Dislivello: 900 m
- Tempo di percorrenza: 6 ore 30 (pause escluse)
- Difficoltà: E

## 18 settembre (giorno 4)

### Il Bosco Sacro di Monteluco

Saluteremo l'Umbria con un'escursione in uno dei posti più suggestivi di tutta la regione: il bosco sacro di Monteluco. Collegato alla città dal sorprendente Ponte delle Torri, è un bosco di lecci secolari che conferiscono a questa area una sacralità difficile da capire se non la si vive direttamente. Sede di uno dei più vasti movimenti eremitici del V secolo, ha mantenuto la sua essenza di spiritualità fino ai giorni nostri. Porta per entrare nella montagna spoletina, alla storica spiritualità affianca una natura ricca sia da un punto di vista vegetazionale sia faunistico. Nella nostra passeggiata non sarà difficile avvistare qualche grande rapace diurno o trovare segni di presenza di lupo o gatto selvatico. E non potrete sfuggire alla promessa di un ritorno!

Fine attività prevista ore 13.30

**Caratteristiche itinerario**

- Lunghezza: 8 km
- Dislivello: 300 m
- Tempo di percorrenza: 3 ore 30 (pause escluse)
- Difficoltà: E

## CARATTERISTICHE ITINERARIO

Lunghezza media: 17 Km
Tempo medio: 6 ore
Dislivello medio: 800 m

## PREZZO E CONDIZIONI

**Prezzo** : 360 €

**La quota comprende:**

- Pernottamento in stanze doppie/triple
- Cene dal giorno 1 al giorno 3, escluse le bevande
- Trasferimenti in treno dal giorno 1 al giorno 3
- Guida Ambientale Escursionistica con assicurazione R.C
- Tasse di soggiorno
- Assicurazione medico-bagagli

**La quota non comprende**:

I pranzi come da programma
Il trasporto bagagli (disponibile con supplemento di € 50)
Tutto ciò non mensionato nei servizi inclusi

**Trasporto non-incluso**

Numero minimo partecipanti: 5. Numero massimo: 15.

## REQUISITI

- Avere buona preparazione fisica

## ABBIGLIAMENTO E ZAINO

• Bastoncini da trekking sono sempre consigliatissimi.• Scarponi da trekking con suola ben scolpita e impermeabili.• Maglia leggera, meglio se in tessuto traspirante.• Pantaloni (meglio lunghi) leggeri o di medio spessore in base al meteo. Anche questi possibilmente in materiale traspirante e che si asciughino velocemente dal sudore o da eventuali piogge.• Calze da trekking alte, meglio se in materiale tecnico.• Cappello con visiera e occhiali da sole.• Giacca a vento impermeabile, meglio se in materiale traspirante tipo Gore-tex;• Almeno 1,5 l. d'acqua;• Copripantaloni impermeabili o buona mantellina.• Pile leggero e pile pesante;• Cappello e guanti in lana o in pile;• Coprizaino impermeabile;• Crema solare;

## INFO E PRENOTAZIONI

Marta Zarelli - Passamontagna Viaggi Tour Operator

Email info@passamontagnaviaggi.it - Telefono 353.4670.529

WhatsApp - Telegram

Link evento https://www.passamontagnaviaggi.it/viaggi/1713-sul-sentiero-degli-ulivi-da-assisi-a-spoleto