



## EUROPA: ITALIEN

## ITALIEN - ZU FUSS VON ASSISI NACH ROM

## &gt; 7-tägiges Trekking (4 - 8 Std. täglich)

Wanderungen: 1 x leicht (2 - 3 Std.), 1 x moderat (4 - 5 Std.)

Vom Monte Tancia weit über die Gipfel des Appennin blicken

Durch die Buchen- und Steineichenwälder der Sabiner Berge wandern

Die malerischen Gassen der mittelalterlichen Stadt Assisi durchstreifen

Im Biobauernhof Le Mole sul Farfa feinstes Olivenöl probieren

Den Spuren des Franz von Assisi im heiligen Tal von Rieti folgen

Im mittelalterlichen Labro im historischen Albergo Diffuso übernachten

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. Leise Orgelklänge erfüllen die Luft 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 Olivenbäumen. 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. Je näher wir kommen, desto mehr ersetzen die Kuppeln der Kirchen die Spitzen der Berge in unserem Blickfeld, bis sich schließlich die Naturlandschaft ganz der antiken Stadt geschlagen gibt.



## REISEDETAILS

### **1. Reisetag: Tag 1 Anreise, Fahrt nach Spoleto**

Flug nach Rom. Hier werden wir von unserer Reiseleitung begrüßt, gemeinsam fahren wir mit einem Kleinbus Richtung Umbrien. Das Tibertal öffnet sich vor uns und die markante Silhouette des Monte Soratte ist zu erkennen. In der UNESCO-Stadt Spoleto beziehen wir im Zentrum unsere Zimmer für die ersten beiden Nächte.

Fahrzeit: von 2 Std. - bis 2 Std.

Fahrstrecke: von 160 km - bis 160 km

### **2. Reisetag: Tag 2 Wanderung von Assisi nach Spello**

Heute fahren wir nach Assisi. Wir bummeln durch das Stadtzentrum und besichtigen die Basilica des heiligen Franz von Assisi. Die Stadt liegt auf einem Hügel mit wunderschönem Blick auf das Foligno-Tal. Nach der Mittagspause folgen wir diesem Blick zu Fuß. Wir wandern zum Eremo delle Carceri, einem kleinen Klosterbau des heiligen Franz in einer kleinen Waldschlucht. Von hier steigen wir hinauf zum Sasso Piano (917 m). Hier lockt schon wieder ein herrlicher Blick, dieses Mal liegt uns Assisi zu Füßen. Am Monte Subiaso entlang und über Olivenhaine erreichen wir schließlich die mittelalterliche Stadt Spello und fahren von hier zurück nach Spoleto in unser Hotel.

Fahrzeit: von 0.75 Std. - bis 0.75 Std.

Gehzeit: von 4 Std. - bis 5 Std.

Fahrstrecke: von 50 km - bis 50 km

Höhe: Aufstieg 760 Hm - Abstieg 940 Hm

### **3. Reisetag: Tag 3 Wanderung von Spoleto nach Ferentillo**

Nach dem Frühstück besuchen wir ein Meisterwerk mittelalterlicher Baukunst - die alte Wasserleitung, ein mächtiges Aquädukt, das sich über ein Tal zwischen zwei Bergrücken zieht. Einen letzten kurzen Abschnitt auf einer Asphaltstraße (ca. 10 km) überbrücken wir anschließend noch mit dem Minibus, dann geht es die nächsten Tage nur noch zu Fuß in Richtung Rom. Auf kurzen Abschnitten folgen wir dem Pilgerweg des heiligen Franz von Assisi, wandern aber meist auf abgelegeneren Wegen durch die wilde Natur. Unsere heutige Trekkingetappe führt uns auf den Gipfel des Monte Fionchi. Bei gutem Wetter bietet sich ein toller Blick auf die Apenninenkette. Von dort steigen wir ab bis ins Valnerina-Tal, wo wir heute im Dorf Ferentillo übernachten.

Gehzeit: von 5 Std. - bis 6 Std.

Fahrstrecke: von 10 km - bis 10 km

Höhe: Aufstieg 400 Hm - Abstieg 1210 Hm

### **4. Reisetag: Tag 4 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: von 4 Std. - bis 5 Std.

Höhe: Aufstieg 680 Hm - Abstieg 366 Hm

### **5. Reisetag: Tag 5 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. Unser heutiges Ziel ist das Kloster von Greccio. Hier soll Franz von Assisi das Weihnachtsfest zum ersten Mal in einer Felsgrotte mit einem echten Stall, Ochs, Esel und strohgefüllter Krippe gefeiert haben, um den Menschen die Geburtsgeschichte Jesu näher zu bringen. Im Ort Greccio befindet sich heute eine Sammlung der schönsten Weihnachtskrippen aus vielen Ländern dieser Erde. Wir besuchen das Franziskanerkloster und die Krippenausstellung und übernachten heute direkt an der kleinen Piazza des Dorfes.

Gehzeit: von 5 Std. - bis 6 Std.

Höhe: Aufstieg 793 Hm - Abstieg 675 Hm

## **6. Reisetag: Tag 6 Wanderung von Greccio nach Vacone**

Gleich nach dem Frühstück starten wir unsere heutige Etappe. Durch einen schattigen Wald steigen wir hinauf zu einer kleinen Kapelle (1.205 m), die wie man sagt Franz von Assisi erbaut hat. Von hier oben haben wir eine wunderbare Aussicht auf das Heilige Tal und die Ausläufer der Apenninen. Wir wandern hinein in die Gebirgskette der Sabiner Berge und überqueren die Almwiesen Prati di Cottanello, die bei gutem Wetter zu einem Mittagspicknick einlädt. Von der Gegend stammt der rote Marmor, der viele wichtige Gebäude Roms schmückt. Im Dorf Cottanello machen wir noch eine Kaffeepause und setzen schließlich unsere Wanderung fort. Wir steigen ab in ein Flussbett und wandern auf einem alten Muliweg zu unserem heutigen Ziel - dem hübschen Ort Vacone.

Gehzeit: von 7 Std. - bis 8 Std.

Höhe: Aufstieg 850 Hm - Abstieg 1100 Hm

## **7. Reisetag: Tag 7 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 Porrara und weiter zum Monte Porco Morto - dem "Balkon der Sabiner Berge". Pferde und Rinder leben hier, in dieser abgeschiedenen Landschaft, 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. Wir genießen noch ein wenig die Aussicht und steigen dann durch einen jahrhundertealten Steineichenwald ab. Das Dorf Casperia ist bald in Sicht, hier übernachten wir heute in einem Anwesen aus dem 15. Jahrhundert.

Gehzeit: von 5 Std. - bis 6 Std.

Höhe: Aufstieg 1190 Hm - Abstieg 1190 Hm

## **8. Reisetag: Tag 8 Wanderung von Casperia nach Monte San Giovanni**

Gut eingelaufen nach den letzten Trekkingtagen sind wir gerüstet für die "Königsetappe". Heute geht es hinauf zum Monte Tancia (1.290 m), dem zweithöchsten Punkt unserer Trekkingreise. Von hier oben sehen wir weit über die Regionen Latium, Marken, Umbrien und Abruzzen. Bei klarer Sicht schimmern in der Ferne die höchsten Gipfel der Apenninen, dazwischen erkennen wir die Monti Cimini, einen alten Vulkankessel bei Viterbo, der den kleinen Vico-See einschließt. Den Bolsena-See im Blick geht es weiter durch die Region Latium. Wir übernachten heute auf einem Bauernhof mitten in den Wäldern der Sabiner Berge und erleben bei gutem Wetter einen grandiosen Sternenhimmel.

Gehzeit: von 7 Std. - bis 8 Std.

Höhe: Aufstieg 1250 Hm - Abstieg 1092 Hm

## **9. Reisetag: Tag 9 Wanderung von Monte San Giovanni nach Mompeo**

Nach dem Frühstück machen wir einen Streifzug über den Bauernhof unseres Gastgebers Mauro und lauschen seinen interessanten Erzählungen. Anschließend verabschieden wir uns und starten zu unserer nächsten Trekkingetappe. Durch Buchenwälder, vorbei an Ginstersträuchern und über kleine Hügel wandern wir weiter durch die naturbelassene Landschaft der Sabiner Berge.

Angekommen in unserer Unterkunft, einem kleinen Agriturismo, beziehen wir zunächst unsere Zimmer. Am Abend werden wir heute von Elisabeth, unserer Gastgeberin vegetarisch bekocht.

Gehzeit: von 4 Std. - bis 5 Std.

Höhe: Aufstieg 622 Hm - Abstieg 890 Hm

## **10. Reisetag: Tag 10 Wanderung zum Monte San Martino**

Wir besuchen die Ruinen eines antiken römischen Bauernhofs. Der Legende nach stehen hier die ältesten Olivenbäume des Mittelmeerraumes. Eine kurze Fahrt bringt uns dann zum Benediktinerkloster Abbazia di Farfa, von hier aus wandern wir auf den Aussichtsberg San Martino. Bei klarem Wetter sehen wir nun schon das höchste Gebäude Roms, den Petersdom. Schließlich fahren wir zurück zu unserem vegetarischen Biobauernhof und erfahren bei einer Olivenölverkostung, warum das hier hergestellte Öl besonders wertvoll ist. In gemütlicher, familiärer Atmosphäre treffen wir uns Abends zum einem Abschiedsabendessen und lassen die letzten Tagen Revue passieren.

Fahrzeit: von 0.75 Std. - bis 0.75 Std.

Gehzeit: von 2 Std. - bis 3 Std.

Fahrstrecke: von 30 km - bis 30 km

Höhe: Aufstieg 281 Hm - Abstieg 281 Hm

## **11. Reisetag: Tag 11 Heimreise**

Heute heißt es Abschied nehmen. Wir fahren Richtung Rom, vielleicht bleibt noch etwas Zeit, um die Stadt zu erkunden, bevor wir zum Flughafen gebracht werden für unseren Rückflug nach Deutschland.

-----

### **VERLÄNGERUNGSVORSCHLAG:**

Haben Sie Lust, Ihren Trekking-Urlaub mit einigen Kulturtagen in Rom zu kombinieren? Gerne unterbreiten wir Ihnen ein passendes Hotelangebot.

Fahrzeit: von 1.5 Std. - bis 1.5 Std.

Fahrstrecke: von 80 km - bis 80 km

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
21.10.2021	31.10.2021	X	2.055 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Lokale Hauser-Reiseleitung ab/bis Rom
- > Flug mit Lufthansa ab/bis München nach Rom
- > 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
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair
- > Reisekrankenschutz

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Flugabzug möglich; Preis auf Anfrage (0 €)
- > Anschlussflüge Wien, Zürich: Aufpreis auf Anfrage (0 €)
- > Einzelzimmerzuschlag 300,00 € (0 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (325 €)

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 200,00 €)
- > Trinkgelder
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 8

## ATMOSFAIR



**NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Danke, dass Sie helfen das Klima zu schützen!** Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Italien entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **342 kg**. In Ihrem Reisepreis ist die Kompensation dieser Emissionen bereits inkludiert. Mit diesem Beitrag unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 28 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 28 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.

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