

Italien – Kultur og vandring i Italiens grønne hjerte, Umbrien



I Umbrien skaber naturen, historien og kunsten et unikt miljø, som opleves på vandreferie gennem de smukkeste landskaber og små kulturhistoriske byer.

Varighed: 8 dage

Pris fra: DKK 10.470

Sværhedsgrad: 2-3

I støvlelandet siger man, at Umbrien er "Italiens grønne hjerte". Og det er sandt. Du vil opleve vilde områder og skovklædte bjergskrånninger og de smukkeste grønne plateauer, hvor udsigten rummer en uendelig sekvens af fantastiske udsigter ud over blomstrende enge og dale, bjergrygge eller udsyn til klostre, kirker og borge.

Netop i bjergene gemmer sig en perlerække af små landsbyer, middelaldertårne og borge, hvor fortidens spor vidner om områdets liv gennem århundreder. Her støder du på bl.a. Norcia, Skt. Benedictus fødeby. Og ved foden af det smukke bjerg Subasio ligger byen Assisi med Skt. Francis kirke. Stierne over bjergene i Umbrien vidner om gamle pilgrimsrejser og fortællingen lever videre i de gamle ruiner, vi passerer på næsten hver vandrerrute.

Meget passende skal du bo på et gammelt nænsomt og smagfuldt renoveret kloster fra det 12. århundrede, 'Abbazia SS. Felice e Mauro', som er den stemningsfulde base for vores ophold i Umbrien.

Glæd dig til

- **Flotte og alsidige vandreture** gennem skove, alpint terræn og små landsbyer
- Indlogering i et æstetisk smukt og nænsomt **restaureret kloster** fra det 12. århundrede
- Vandring langs **historiske pilgrimsruter**, trådt af bl.a. Frans af Assisi
- Besøg i den smukke kulturhistoriske by **Assisi**
- Charmerende **Spello - Blomstens hovedstad**
- Hygge og afslapning i **Valnerinadalen**
- **Kulturhistoriske kulisser** i form af borge, kirker, akvædukter og sæterlandskaber
- Mulighed for rafting på **Nerafloden** og tur til **Marmorvandfaldet** Cascata delle Marmore

Trustpilot

Program

Dag 1. Afrejse fra Danmark mod Umbrien i Italien

I løbet af dagen ankommer vi til Umbrien og til klosteret Abbazia SS. Felice e Mauro: Her bliver vi budt velkommen af vores vært Monica og kan nu gå på opdagelse i klosteret og i området.

Dag 2. Vandring i Valnerinadalen: Fra klostret til Scheggino og fra Gavelli til Poggiodomo

Vi følger først Nerafloden og vandrer til middelalderbyen Scheggino. Derefter kører vi til landsbyen Gavelli og vandrer derfra til et grønt plateau i højderne. Udsigterne til bjergene er fantastiske.

Dag 3. Til Trevi igennem olivenlundene fra Campello

Dagens vandretur foregår igennem olivenlunde og gamle borgbyer med udsigt til den romerske vej Via Flaminia. Vandreturen slutter i den smukke by Trevi.

Dag 4. Skt. Francis vandrerute fra Assisi til Spello over Monte Subasio eller guidet tur i Assisi og Spello

Vandredagen forgår mellem to af Umbriens smukkeste og mest interessante historiske byer: Assisi og Spello, en populær vandretur for pilgrimme. Du kan også vælge at blive i Assisi med lokal guide og køre til Spello.

Dag 5. En dag på egen hånd i den maleriske Valnerinadal med valgfrie aktiviteter

Dagen byder på mange muligheder for aktiviteter, vandring, rafting eller besøg ved Cascade delle Marmore vandfaldet.

Dag 6. Vandretur til toppen af Monte Vettore eller panorama-vandretur med lokal guide

I dag vandrer vi i de smukke Sibillini bjerge. Du kan vælge mellem en tur over nøgne bjergkamme til toppen af Monte Vettore (2.476 m) eller en kortere panorama-tur med lokalguide.

Dag 7. Pilgrimsvandring ad Francis fra Assisis rute

Sidste vandredag går fra Valnerina ad den stemningsfulde pilgrimsrute til hjertet af den historiske by Spoleto.

Dag 8. Hjemrejse til Danmark

Se det detaljerede dagsprogram her

Prisen inkluderer

- Grupperejse med Topas turleder og guidede vandreture
- Flyrejse København – Rom t/r
- Al transfer og transport
- Alle overnatninger i delt dobbeltværelse
- Måltider som beskrevet i dagsprogrammet
- Bidrag til rejsegarantifonden

Prisen inkluderer ikke

- Lommepenge og udgifter til drikkevarer
- Udgifter til ikke inkluderede måltider (beregnet mellem DKK 150-250 for 2 eller 3 retters menu)
- Entré til museer og lignende
- Evt. rejse- og afbestillingsforsikring
- Tillæg for enkeltværelse DKK 1.600

Værd at bemærke, når du skal på denne rejse!

Rejsens maksimale deltagerantal: 19 personer.

Læs mere på fanen Praktisk info om bl.a.:

- Sværhedsgraden på rejsen
- Overnatningsstedet
- Området

Kort over turen



Vores Italien

Topas har været i Italien i mange år og vi har et særdeles varieret udbud af rejser til Italien. Se bl.a. hvad vi anbefaler af gode oplevelser i Italien, få rejsetips, svar på alle dine spørgsmål og læs spændende artikler.

Dagsprogram

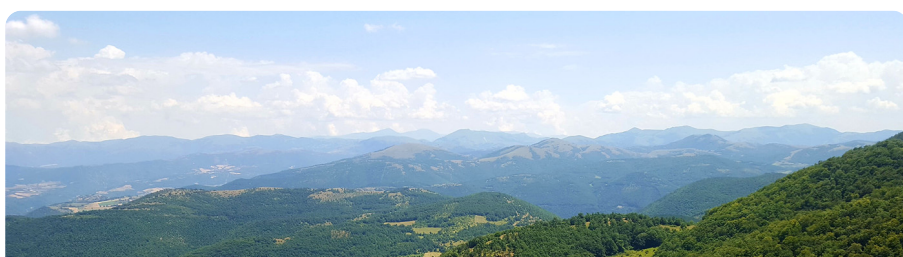
Dag 1. Afrejse fra Danmark imod Umbrien i Italien

Efter ankomst til Fiumicino lufthavnen i Rom stiger vi på bussen og kører ca. 2 ½ times mod nordøst og regionen Umbrien. Vores mål er landsbyen Castel San Felice, hvor vi skal bo tæt på i den kommende uge.

Vi ankommer endelig til Abbazia SS. Felice e Mauro klosteret, hvor vi bliver budt velkommen af vores vært Monica, som er opvokset i området og lever og ånder for stedet. Vi får tildelt vores respektive værelser, og kan derefter gå på "opdagelse" i klosteret og de nærmeste omgivelser. Hurtigt vil man fornemme stedets ro, og sanseindtrykkene i form af dufte, lyde m.m. fortæller én 'på den gode måde', at man er kommet til Italien.

Turen i Umbrien er for alvor begyndt!

-/-/



Dag 2. Landsbyvandring i Valnerina og 'panoramaruten' fra Gavelli til Poggiodomo

Vores første vandredag i Umbrien starter lige udenfor døren. Efter morgenmaden går vi langs Nera floden til nabolandsbyen Sant'Anatolia di Narco og derfra videre til Scheggino.

I fortiden var Nera floden større og vandet dækkede næsten hele dalen. I Scheggino gør vi et stop ved en cafe, ligesom mange af de lokale ynder at gøre. Bussen henter os her og kører os ca. 12 km opad til baglandet, hvor udsigten bare bliver flottere og flottere. Vi står af ved den gamle og næsten forladte bjerglandsby Gavelli i 1151m. højde.

Fra udkanten af Gavelli går vi videre mod kilden Fonte della Spina (1274m). Vi starter i skoven, men snart åbner udsigten sig og stien flader ud og leder til et grønt plateau, hvor vi kan tappe frisk bjergvand og nyde udsigterne mod bjergkæden Appenninerne. Den næste strækning går så til kilden Fonte dei Cupi (1248m). Stien snor sig mere eller mindre i den samme højde og længere nede i dalen kan vi se bjerglandsbyen Ussita.

Vores vandring slutter i den øde landsby Poggiodomo i 974 m, som vi når frem til senere på eftermiddagen. Her vil bussen hente os og køre os hen til den smukkeste af bjerglandsbyerne i "vores" bagland, nemlig Monteleone di Spoleto. Her gør vi et ophold og holder en god og velfortjent pause ved caféen inden vi vender tilbage til klosteret, hvor vi samles til aftenmaden for at nyde de lokale retter, som er tilberedt for os.

M/F/-



Dag 3. Til Trevi igennem olivenlundene fra Campello.

Efter morgenmaden kører vi cirka 30 minutter til udkanten af Poreta.

Vi starter med at vandre ad en gammel muldsti igennem olivenlunde. Vi kommer igennem Lenano og når herefter til Campello Alto, som er en charmerende borg, hvis gamle forsvarsmur stadig står. Vi besøger den gamle borg, inden vi fortsætter vores vandring igen igennem olivenlunde og skove til den middelalderlig by Pissignano. Her finder vi et sted at holde frokost.

Den romerske vej Via Flaminia som vi har kørt ad længere ned i dalen har engang været primus motor for udviklingen af en række landsbyer på toppen af disse smukke højedrag som er pyntet med olivenlunde og gamle fæstninger.

Langs ruten vandrer vi forbi et lille kloster hvor historien fortæller at Sankt Francis har opholdt sig. De få nonner tager sig af klostret, dyrker jorden og modtager pilgrimme. De lever af donationer og deres arbejde. Er det muligt, besøger vi dem og hører deres historie om klostret og deres liv. Stien går fra klostret videre mod Trevi, en af de smukke små byer der er opstået på bjergskråningerne. Vi går lidt på opdagelse i Trevi, inden vi kører tilbage til vores kloster i Valnerina.

Distance: Ca. 10 km og 300 højdemeter opad

M/F/-



Dag 4. Skt. Francis rute fra Assisi til Spello over Monte Subasio eller guidet tur i Assisi og Spello

Vandretur over Monte Subasio:

Vandringen forgår i dag mellem to af Umbriens smukkeste og mest interessante historiske byer: Assisi og Spello. Efter to dages opvarmning kan vi nu vælge en længere og særdeles spændende vandretur, som mange moderne pilgrimme på vej til Rom vælger at gå. Det tager cirka 7 timer at komme de 800 meter opad og de 950 meter nedad til Spello, men de store og grønne plateauer på Monte Subasio og den fantastiske udsigt deroppefra, er en passende belønning.

Vi kører til Assisi og starter dagen med at besøge San Francescos kirke med Giottos vidunderlige fresker, inden vi vandrer opad igennem byen og frem til Cappuccinis byport, hvor stien til Eremo delle Carceri (830m.) starter. Vi når Eremo efter knap 2 timers vandring. Heroppe kom Francis fra Assisi for at meditere og bede, og før ham, de første eremitter som også valgte grotterne heroppe ved Subasios skråninger som deres refugium.

Fra Eremo delle Carceri går vi videre igennem skoven og opad i cirka 45 minutter før stien kommer over trægrænsen og op på plateauerne ved Monte Subasio. Ruten går igennem det grønne græs og flader ud mod korset, hvorfra udsigten over sletten og Assisi er vidunderlig. Skovene ligger neden for os, og hele Subasios store græsdækkede og brede ryg, er en imponerende rute. Mens vi vandrer videre, nyder vi den storslåede åbne udsigt, inden nedstigningen starter mod Spello. Lige før vi kommer frem til den smukke historiske middelalderby, krydser ruten den gamle romerske akvædukt.

Spello er en af Italiens smukkeste middelalderbyer og er kendt for sin 'ekstra jomfru olivenolie' af høj kvalitet (Città dell'olio). I et kapel ved Spellos største kirke, Santa Maria Maggiore, har Pinturicchio malet de flotteste fresker. Byen gemmer flere spor fra romertiden og middelalderen og vi afslutter den udfordrende vandredag i Spellos charmerende historiske kulisser. Vandreturen i dag er en af de længste på turen.

Guidet tur igennem Assisi og Spello:

Hvis man ønsker sig mere tid i Assisi og Spello er der et alternativ til dagens vandretur. Vores lokale guide tager de interesserede med på en tur til Assisi og Spello, hvor man kan fordybe sig lidt mere i den rige italienske historie. Der er også mulighed for at besøge San Francesco skoven som den Italienske Miljø Fond (FAI) har overtaget. Efter frokost tager vi videre til Spello og en tur rundt i stemningsfulde gader.

Indgangsbillet San Francesco ca. 5 €.

M/F/-



Dag 5. En dag på egen hånd i den maleriske Valnerinadal med valgfrie aktiviteter

Neradalen byder på flere aktivitetsmuligheder. Har man lyst til vandreture på egen hånd, kan man vandre til de flotte gamle borge - Vallo di Nera og Scheggino, eller vandre ad den nedlagte jernbane, over bjerget til Spoleto og herfra tage en lokalbus tilbage til klosteret. Man kan også benytte sig af lejligheden til at prøve en let raftingtur ned ad Neraflodens klare og rolige vande gennem det grønne landskab. Har man lyst til en dag på cykel, kan der lejes cykler i nærheden.

Dagen er en god lejlighed til at nyde en anderledes dag tæt på den lokale kultur, samt en mulighed for at hvile sig lidt inden de to sidste lange vandredage.

Tilkøb: Hvis der er tilslutning, kan vi organisere en bustur til Cascade delle Marmore, et fantastisk smukt vandfald bygget af romerne for mere end 2000 år siden. Med en faldhøjde på 165 m er det verdens højeste menneskabte vandfald.

M/-/-



Dag 6. Vandring til toppen af Monte Vettore(2476m.) eller panorama-vandretur med lokal guide i Sibillini bjergene

Vandring til toppen af Monte Vettore:

Efter en behagelig hviledag i Valnerina er vi nu klar til at besøge en af de flotteste naturparker i Appenninerne, nemlig Sibillini bjergene. Bjergkæden dækker også et område ind i regionen Marche og danner et af de smukkeste områder i det centrale Italien. Mange tror fejlagtigt, at Umbrien kun er skove, men Sibillini bjergene ved Monte Vettore og Castelluccios højslette er f.eks. en af de bedste europæiske destinationer for paragliding, takket være de store åbne vidder og den sparsomme vegetation i højderne.

Fra Norcia fører vejen op i bjergene mod Piano di Castelluccio, som pludseligt dukker op under os. Det er en imponerende højslette, omkranset af bjerge til alle sider og længst væk ude på sletten, på toppen af en bakke, ligger den eneste lille beboede landsby i hele området, Castelluccio di Norcia. Topturen starter i passet Forca di Presta i 1.530 meters højde. Vi vandrer op ad 'ryggen' på Monte Vettore. Stien er på nogle strækninger lidt stejl og udfordrende, men i 2.233 meters højde kommer vi forbi hytten Rifugio Zilioli. Herfra vandrer vi igennem den brede og flade strækning Sella delle Ciaule. Her holder vi en pause på det lille plateau, inden vi vandrer det sidste stykke til toppen af Monte Vettore (2.476 m), den højeste tinde i Sibillini bjergene.

Herfra kan man i klart vejr se helt til Maiella bjergene, Gran Sasso m.m., og er man rigtig heldig (og skarpsynet!), kan man se til Adriaterhavet på den østlige side af regionen Marche. Lige neden for toppen findes de to Pilatos søer (Laghi di Pilato), som er knyttet til en legende om Pilatus. Deres dyblå vande pynter den gletsjerskabte dal neden for os.

Turen på Monte Vettore byder på fantastiske udsigter. I højden er der ingen vegetation, så man kan nyde panoramaudsigt i alle retninger. Nedstigningen går ad samme sti som vi gik op, men udsigten fornemmes helt anderledes. Efter en forfriskning ved refugiet i Forca di Presta kører bussen os til Castelluccio, hvor vi samler deltagerne fra turen over bjergkammen op, inden vi returnerer tilbage til Abbazia SS. Felice e Mauro.

Dagens vandring til toppen af Vettore dækker 940 meters op- og nedstigning, omkring 6 timer inkl. frokostpause.

Panorama-vandretur med lokal guide:

Ruten går over bjergkammen og tager udgangspunkt i Rifugio Perugia i 1.505 m. Vi vandrer herfra til landsbyen Castelluccio (1432 m). Turen er utrolig flot og vi har hele tiden udsigt til henholdsvis sletten ved Norcia eller det spetaktulære landskab ved højsletten for foden af Sibillini bjergene. Turen klares med ca. 300 højdemeter opad og er i distance ca. 10 km. I Castelluccio er der tid til en forfriskning inden bussen kommer og samler os op.

M/F/-



Dag 7. Pilgrimsvandring ad Francis fra Assisis rute - Vandring fra Valnerina til Spoleto

Vi køres i bus forbi den lille landsby Pontuglia, der ligger i en smal sidedal til Valnerina. Vejen fortsætter videre opad i bjergene, indtil vores bus ikke kan køre videre og derfor sætter os af i ca. 550 meters højde. Vi fortsætter til fods ad smalle veje og ender på den gamle pilgrimsrute. Vi vandrer nu i skove højt hævet over dalen og kan nyde udsigten til kalkstensklipperne og de dybe slugter. I takt med at vi kommer højere op, virker de små plateauer nærmest som balkoner med flotte udsigter over dalen. I 800 meters højde når vi ruinerne af den forladte landsby Sensati. Herfra er der ikke langt til passet Forcella di Castel Monte i 952 m. og efter en kort nedstigning kommer vi om på den side af bjergene, som vender mod Spoleto.

Vi kan endnu ikke se den gamle longobardiske by, men den næste flade strækning giver os en fin udsigt over bjergene ved Spoleto. På vej mod byen gør vi et stop ved Monteluco, som er en stor 'stenegeskov'. Umbri (de gamle stammer som beboede regionen og som giver navnet til den) opfattede skoven som hellig. I dag findes der et Franciskanerkloster heroppe og Il Bosco Sacro er den dag i dag stadig besøgt af pilgrimmene som tilbage i Middelalderen.

Vi hentes i bus efter dagens vandring og kører til Spoleto i 450 m, hvor vi spiser frokost på en lokal restaurant. Ved vores ankomst til udkanten af byen kan vi betragte Ponte delle Torri, en høj bro over en vild dal, som leder hen mod bjerget, hvor det gamle fort (Rocca) ligger. Den høje bro leder lige ind i hjertet af Spoletos historiske centrum. Broen er på nuværende tidspunkt lukket pga. skader fra jordskælv i august 2016, men en flot sti fører os rundt om borgen og forbi flere udsigtspunkter og tilbage til Spoleto.

Herefter er der tid i Spoleto til at kikke sig omkring i Spoletos gamle centrum. Det er en hyggelig by at vandre igennem, og caféerne ved de små torve indbyder til et lille hvil efter en lang og spændende vandredag, inden vi kører tilbage til Valnerina til vores "afslutningsmiddag", for at fejre en forhåbentlig vellykket tur i en af Italiens smukkeste regioner.

M/-/-

Dag 8. Hjemrejse

Vi forlader vores kloster og siger farvel til Umbriens smukke landskab. Bussen kører sydpå mod lufthavnen i Rom og flyet mod Danmark.

M/-/-

[Klik her for at komme retur til Rejsen kort](#)

Praktisk info

Varighed og sværhedsgrad

8 dage — heraf 5 vandredage, grad 2-3.

På denne rejse vandrer vi mellem 4-7 timer om dagen.

Aktiviteter

Vi tilstræber at organisere vandringen, så alle kan gå i netop deres tempo. Normalt aftales mødesteder undervejs - typisk til frokost. Har man lyst til at blive i "Abbazia" en dag - i stedet for at vandre - er det selvfølgelig også muligt.

Overnatning

På denne tur til Umbrien, skal vi meget passende bo på et gammelt nænsomt og smagfuldt renoveret kloster fra det 12. årh., 'Abbazia SS. Felice e Mauro'. Klostret er en historisk bygning, hvis gamle stenmur, kirken og krypten har mange spændende historier at fortælle.

I Valnerina (Nera dalen), i nærheden af Spoleto og i fornuftig afstand fra Norcia, Spello og Assisi, ligger den lille borg Castel San Felice på en bakketop. Ved foden af bakken, hvor det klare vand fra Nera floden løber, findes klostret — vores hjem den næste uges tid, som hører til biskopsædet i Spoleto og som drives af en lokal familie.

Vi indlogeres i smagfulde dobbelt- og enkeltværelser. Enkeltværelser kan tilkøbes mod [et tillæg angivet i afsnittet 'Prisen inkluderer ikke'](#).

Fra klostret går en lille grusvej til nabolandsbyen Sant'Anatolia di Narco (ca. 20 min. vandring), hvor der findes en lille bar og restaurant.

Måltider

Inkluderede måltider er på de enkelte dage i dagsprogrammet markeret med M (morgenmad), F (frokost), A (aftensmad). Er måltider ikke inkluderet, markeres disse med –.

Klosteret driver en lille restaurant, hvor man har mulighed for at smage de lækre retter området byder på. Om aftenen er det hyggeligt at sidde i klostrets gård og sippe et godt glas af den lokale Sagrantino di Montefalco rødvin, eller nyde en øl brygget af munkene i Norcia, imens man fornemmer stedets atmosfære og lange historie. Priserne i restauranten/baren er yderst rimelige, og der kan betales med kreditkort.

Flyreisen og lokal transport

Vi oplyser gerne flytiderne på de enkelte afgang. Ring på tlf. 8689 3622 eller send os en mail på info@topas.dk. Flytiderne oplyses altid med forbehold, da der kan komme ændringer fra flyselskaberne.

Klima

Dagtemperaturer 18-35 grader. Nattemperaturer 15-20 grader.

Der er som regel varmest i juli/august og lidt køligere i maj, juni, september og oktober. Vejret er generelt stabilt i Umbrien, men som altid i bjergområder kan der forekomme pludselige vejrskift, så en ellers varm sommerdag i løbet af kort tid kan føles som en kold og blæsende efterårsdag.

Valuta og kreditkort

Turkode: ITUB

Der kan medbringes rejsevaluta i form af kontante Euro. Der er gode muligheder for at hæve valuta i hæveautomater, når vi passerer større byer. Der kan betales med kreditkort på klosteret, hvor vi bor.

Wi-Fi og Mobildækning

Husk multistik/adapter. Der er kun sparsom mobildækning på denne tur. Mulighed for WIFI på hotellet. Vi anbefaler dog, at du nyder naturen og fællesskabet ved at begrænse forbruget så meget som muligt. Med andre ord; gå offline og dyrk nuet for at få mest muligt ud af din rejse.

Kort og Rejselitteratur

Politikens Turen går til Toscana, Umbrien & Marche.

Der står ikke så meget om området, vi vandrer i, men bogen giver et godt indblik i italienske forhold. Kort købes bedst lokalt.

Området

Regionen Umbrien, der er nabo til Toscana, betegnes af italienerne selv, som Italiens "grønne hjerte".

Forfatteren til "Turen går til Toscana, Umbrien & Marche" - Preben Hansen, skriver således om Umbrien i indledningen:

"Her er et guddommeligt grønt og bjergrigt landskab med muromkransede byer, der stort set ikke har ændret sig siden middelalderen, og en befolkning der stædigt holder fast i traditioner og festivitas. Umbrien er lidt af en tidskapsel. I en verden som forandres, udvikles og internationaliseres, gør umbrierne en dyd ud af ikke at forandre sig. Det højeste mål er at fastholde traditioner og en livsstil, som har rodfæstet sig gennem årtusinder. Umbrien er kræset for mennesker på jagt efter livets sande værdier..."

Klik her for at komme retur til Rejsen kort

“ *Umbrien er vitterligt Italiens grønne hjerte.
Utroligt smukt. Pragtfulde vandreture i næsten
'turistfrie' områder. Superhyggelige aftener i
klostergården med skøn mad.*
— *Niels Christian Furu*



**Kontakt Kathrine
Randeris Flagstad**



Hør mere om rejsen
[Ring på 8689 3622](tel:86893622)



Skriv til os
info@topas.dk



Følg os
facebook.com/topastravel



Følg os
instagram.com/topastravel

Vi besvarer dine henvendelser i
tidsrummet
Mandag - torsdag 9.00-15.30 & fredag
9.00-15.00

