

Umbrien & Toskana

Auf den Spuren des Hl. Franz von Assisi Wanderstudienreise in Italien

- *Besuch mittelalterlich anmutender Städtchen mit Stadtpalästen und Kirchen*
- *Wanderungen durch geheimnisvolle Tuffstein-Hohlwege zu Etrusker-Nekropolen*
- *Wanderungen am Trasimenischen See, auf dem Monte Subesio und an der Küste im schönen Naturpark Maremma*
- *Besichtigungstage in Umbriens Hauptstadt Perugia und in Orvieto mit dem herrlichen Dom*

Das italienische Mittelalter begleitet uns auf Schritt und Tritt bei dieser Wanderstudienreise durch Umbrien und den Süden der Toskana. Auf alten Pilgerwegen, vorbei an Olivenhainen und Weinbergen, und über karstige Bergrücken gelan-



Unser Unterkunftsort Pitigliano wirkt wie ein Adlerhorst

gen wir in gut erhaltene Stadtzentren mit mittelalterlichen Stadtpalästen und Kirchen. In jeder Stadt suchen wir uns einige wenige, dafür umso kostbarere Kleinode aus wie z.B. die Galleria Nazionale Umbra in Perugia, den Dom von Orvieto oder die Kirche S. Maria von Spello mit den herrlichen Pinturicchio-Fresken.

Wir erleben die Kunstgeschichte wie einst der große Heilige Umbriens, Franz von Assisi: zu Fuß, mit offenen Sinnen für die Harmonie und Schönheit der Natur, die sich in ihren Bauten widerspiegelt.

Im Hügelland der südlichen Toskana treffen wir auf Gräberstädte und ein Netzwerk geheimnisvoller Tuffstein-Hohlwege des 1. Jahrtausends vor Christus, faszinierende Spuren der Etrusker, die hier ihr Machtzentrum hatten und deren Herkunft bis heute nicht geklärt ist. Sie waren ein kulturell hochentwickeltes Volk mit vielen technischen, künstlerischen und organisatorischen Fähigkeiten, die sie an die Römer weitergaben.



Besuch der Kirche San Francesco in Assisi

Aber auch das heutige Italien mit Moped-Krach und Gaumenfreuden, gutem Wein und Cappuccino, Alta Moda und Kunsthandwerk werden wir auf unserer Reise mitbekommen.

Unterkunft und Verpflegung

Unsere 3 Unterkünfte in Umbrien und in der Toskana haben Zimmer mit eigener Dusche/WC.

1. Unterkunft in Assisi: Die ersten 6 Reisetage verbringen wir in der schönen Stadt Assisi, der heimlichen Hauptstadt Umbriens. Unsere Unterkunft, das Monastero di San Giuseppe des Benediktinerordens liegt mitten in der Altstadt. Sehr liebewürdige Betreuung durch die Nonnen. Die Zimmer sind einfach eingerichtet.

2. Unterkunft in Pitigliano: Die nächsten 3 Tage wohnen wir im Städtchen Pitigliano im Süden der Toskana. Der einmalige Ort liegt wie ein Adlerhorst auf einem hohen Tuffsteinplateau, das sich durch die Erosion zweier Flüsse gebildet hat. In den schmalen Gassen mit sandsteinfarbenen Häusern spielt sich der toskanisch geprägte Alltag ab wie in alten Zeiten. Neben den üblichen Geschäften einer Kleinstadt gibt es auch Läden mit Kunsthandwerk. Unser Hotel ist in die alte Stadtmauer integriert mit weitem Blick in die Umgebung. Die einfachen Zimmer sind sehr gepflegt.



3. Unterkunft in San Vincenzo: Zum Abschluss der Reise wohnen wir 2 Tage im modernen Badeort San Vincenzo an der Costa degli Etruschi mit ausschließlich kleinen Hotelbauten, wegen der Nachsaison wird der Ort angenehm leer sein. Der Sandstrand lädt zum Baden und zu langen Spaziergängen ein, außerhalb des Ortes ist er von riesigen Steineichen-Wäldern gesäumt. Unser kleines, im Jahr 2006 neu erbautes Hotel liegt nur 30 m vom Strand entfernt. Die 15 Zimmer sind mit Klimaanlage, Kühlschrank, Telefon, Sat-TV und Fön ausgestattet und haben alle Balkon und Meerblick. Das Frühstück wird auf einer kleinen verglasten Veranda serviert, zum Abendessen gehen wir in ein Restaurant direkt am Strand.

Verpflegung: Frühstück und Abendessen nehmen wir in den Unterkünften ein (Halbpension). In Pitigliano werden wir mit exquisiter, überregional bekannter lokaler Küche verwöhnt.

Reiseablauf (Änderungen vorbehalten)

Auf 7 Wandertouren und 3 Besichtigungstagen erkunden wir die reiche Natur und Kultur von Umbrien und der südlichen Toskana. Die Fahrten finden mit einem Charterbus und an einem Tag mit dem Linienbus statt.

1. Tag: Anreise nach Assisi

Individuelle Anreise zum Flughafen Pisa, nachmittags dreistündiger Transfer von Pisa nach Assisi zur ersten Unterkunft.

Wer schon früher eintrifft, kann mit der Reiseleiterin auf Stadtrundgang in Pisa gehen mit Besichtigung des „Platzes der Wunder“, also Baptisterium, Dom und Schiefer Turm (ohne Eintritte).

2. Tag: Trasimenischer See

In Passignano beginnt unsere Rundwanderung durch das sanfte Hügelland mit Aussicht auf den geschichtsträchtigen Trasimenischen See (hier fand die Schlacht zwischen Hannibal und dem römischen Heer statt). Schöne Bauernhäuser, Zypressen, Olivenbäume und Weinstöcke und ein Kapuzinerkloster säumen unseren Weg, der mit einem Bad im See beendet werden kann (Gehzeit ca. 3 Std.).

3. Tag: Assisi

Assisi, die heimliche Hauptstadt Umbriens. Die Stadt eines der größten Heiligen der christlichen Lehre: Franz von Assisi. Eine mittelalterliche Stadt, in der jeder Stein Legende wurde. Wir beginnen unseren Aufenthalt mit einer Stadtbesichtigung und dem wichtigsten Bauwerk: der Kirche San Francesco mit herrlichen Fresken von Cimabue, Giotto und einigen der bekanntesten Künstler der italienischen Renaissance.

4. Tag: Monte Subasio – der Berg des hl. Franz

Vom Eremo delle Carceri, einer schönen mittelalterlichen Einsiedelei, in die sich Franziskus mit seinen Mitbrüdern in die Waldeinsamkeit zurückzog, wandern wir durch Wald und offenes Grasland auf den Monte Subasio. Mit weiten Ausbli-

cken auf die Valle d'Umbria das umbrische Tal, wandern wir weiter durch duftende Macchiavegetation mit Wacholder, Thymian und Rosmarin bis zum mittelalterlichen Städtchen Spello, wo wir eines der schönsten Renaissance-Freskos des Malers Pinturicchio besichtigen (Gehzeit ca. 7 Std.).

5. Tag: Perugia

Besichtigungstag in Perugia, der Hauptstadt der Region Umbriens: In der Galleria Nazionale sind die schönsten Werke der beiden umbrischen Renaissance-Künstler Perugino und Pinturicchio ausgestellt. Die Piazza Maggiore mit dem mittelalterlichen Stadtpalast Palazzo dei Priori und dem mit Marmorreliefs ausgestatteten Brunnen der Pisani Bildhauer gehört zu den schönsten Plätzen Italiens. Wir streifen durch die verwinkelten Gassen der wunderschönen Altstadt bis zum mächtigen antiken Stadttor.

6. Tag: In den Bergen von Spoleto

Durch den schattenspendenden Steineichenwald des Monteluco wandern wir auf gepflastertem Serpentinweg kontinuierlich bergan, vorbei an verlassenem Eremitenkapellen bis zum Franziskanerkonvent. Weiter geht es über Wiesen des Hausberges von Spoleto zu den romanischen Kirchen S. Giuliano und San Pietro fuori le Mura mit ungewöhnlichen romanischen Fassadenreliefs. Im Anschluss an die Wanderung besichtigen wir Spoleto mit dem schönen romanischen Dom (Gehzeit ca. 3,5 Std.).

7. Tag: Orvieto & Bagnoregio, Hotelwechsel

Orvieto, die älteste Stadt Umbriens, liegt auf einem Tuffsteinplateau und beherbergt einige kunsthistorische Schätze. Nach der Besichtigung der eindrucksvollen etruskischen Nekropole am Fuße des Felsplateaus laufen wir durch die Altstadt von Orvieto bergan, bis wir fassungslos vor einem der schönsten Bauwerke der frühen italienischen Renaissance stehen: dem Dom von Orvieto mit seiner herrlichen Fassade. Große italienische Meister wie Lorenzo Maitani, Beato Angelico und Luca Signorelli waren hier am Werk. Nach dem Mittagessen Weiterfahrt nach Civita di Bagnoregio, der sterbenden Stadt. Inmitten von kahlen, tief eingeschnittenen Hügeln trotzts das kleine Städtchen, das nur noch über eine lange Brücke erreichbar ist, der sich bewegenden Erde. Weiterfahrt zur zweiten Unterkunft nach Pitigliano.

8. Tag: Etruskische Hohlwege bei Sovana

Pitigliano ist von einem dichten Netzwerk eigenartiger, von den Etruskern in den weichen Tuffstein gehauener Hohlwege umgeben, die sicher mit dem Totenkult der Etrusker zu tun haben und noch heute eine mystische Atmosphäre ausstrahlen. Direkt vom Ort Pitigliano aus führt uns ein Hohlweg hinab in die Schlucht und auf die gegenüberliegende Ebene. Durch Felder und lichte Wälder geht es zum wunderschönen mittelalterlichen Ort Sovana mit einem romanischen Dom und der berühmten etruskischen Gräberstadt Parco Archeologico del Tufo, die wir nach der



Mittagspause erwandern (Gehzeit ca. 4,5 Std.). Rückfahrt mit dem Bus.

9. Tag: Wanderung von Sorano nach Vitozza

Transfer mit Mietbus nach Sorano (8km). Besichtigung der Burg aus dem 15. Jh. und der wunderbaren mittelalterlichen Städtchens, in dem die Zeit stehen geblieben scheint. An der nahe liegenden etruskischen Nekropole S. Rocco startet unsere Wanderung, ein etruskischer Hohlweg führt uns in die Schlucht des Lente-Flusses, an dem entlang wir bis zur Felsenstadt Vitozza laufen. Mit über 200 Grotten ist sie eine der größten Felssiedlungen Italiens (Gehzeit ca. 4 Std.). Anschließend fahren wir zu den Wasserfällen „Cascate di Saturnia“; eine warme Thermalquelle, die schon von den Römern genutzt wurde und baden dort im warmen Schwefelwasser.

10. Tag: Parco dell'Uccellina und Unterkunftswechsel

An der toskanischen Küste liegt der Regionalpark der Monti dell'Uccellina, das Kernstück der Maremma. Eine wunderschöne Küste ist hier mitsamt ihrem walddreichen, hügeligen Hinterland unter Schutz gestellt. Wir wandern durch Buschwald-Macchia über eindrucksvolle Felsformationen und unser Blick schweift immer wieder über riesige Pinienhaine zum Meer. Einsame Strände laden zum Baden ein (Gehzeit ca. 4 Std.). Nach der Wanderung fahren wir zu unserer dritten Unterkunft nach San Vincenzo.

11. Tag: Populonia

Fahrt mit dem Linienbus nach Populonia und Besichtigung der sehenswerten etruskischen Nekropole am Meer. Anschließend wandern wir hoch nach Populonia Alta, wo wir die Reste der Akropolis besichtigen und den Festungsturm mit fantastischem Ausblick auf Elba und die Toskana besteigen (Gehzeit ca. 2 Std.). Nach einem gemütlichen Capuccino in Populonia fahren wir am frühen Nachmittag zurück nach San Vincenzo, wo Zeit für Entspannung am Strand bleibt.

12. Tag: Abreise oder Verlängerung

Bahnfahrt zum Flughafen Pisa passend zur Rückflugzeit oder Rückreise mit der Bahn.

Oder verlängern Sie Ihren Aufenthalt im Badeort San Vincenzo (Preise auf Anfrage). Neben Baden, Faulenzen und ausgedehnten Strandspaziergängen können in der Umgebung viele interessante Ausflüge in Eigenregie unternommen werden, wir geben ausführliche Tipps.

Reiseleitung

Daniela Lüst, Übersetzerin und Umweltführerin, lebt seit 23 Jahren mit ihrer italienischen Familie in der Toskana. Ganz im Sinne des großen Heiligen Umbriens, Franz von Assisi, möchte sie zu Fuß und mit offenen Sinnen die Harmonie und Schönheit der Natur in Kunst und Architektur entdecken.

12 Tage Umbrien & Toskana

Wanderstudienreise in Italien

Termin und Reisepreis (pro Pers. im DZ):

◆ Di, 15.09. – Sa, 26.09.2009 1.220 €

Einzelzimmer / Doppelzimmer:

- ◆ Einzelzimmer-Zuschlag: 140 €
- ◆ Halbes Doppelzimmer: voller EZ-Zuschlag, wenn kein/e passende/r Zimmerpartner/in

Gruppengröße:

- ◆ Mindestens 10, höchstens 18 Personen

Im Reisepreis enthalten:

- ◆ Insgesamt 11 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC, davon 6 im Kloster in Assisi, 3 im Hotel in Pitigliano und 2 im Hotel in San Vincenzo an der Costa degli Etruschi
- ◆ Halbpension (Frühstück und Abendmenü)
- ◆ Sammeltransfer vom Flughafen Pisa nach Assisi
- ◆ Ausflugsprogramm mit Charterbus und an einem Tag mit öffentlichen Bussen
- ◆ Eintrittsgelder
- ◆ Deutschsprachige Reiseleitung ab Flughafen Pisa bis San Vincenzo
- ◆ Reisepreis-Sicherungsschein

Nicht im Reisepreis enthalten:

An- und Abreise nach/von Pisa, Rückfahrt mit der Bahn von San Vincenzo zum Flughafen Pisa, Mittagessen

Anreise:

Nicht im Reisepreis enthalten. Start der Reise am Flughafen Pisa, Ende der Reise im Küstenort San Vincenzo mit guter Bahn-Anbindung an den Flughafen Pisa. Buchung der Flug- oder Bahnreise in Eigenregie oder Vermittlung durch Lupe Reisen.

Anforderungen an die Kondition:

7 Wandertouren von 2 bis 7 Stunden Gehzeit (siehe Reiseablauf) und bis 400 Höhenmetern auf- und abwärts, nur am Monte Subasio geht es 850 Höhenmeter hinunter. Die Wanderungen führen über Waldwege, Schotterwege und steinige Bergpfade.

Vorschlag für freiwillige atmosfair-Spende:

Bei Flug-Anreise nach Pisa: 12 € pro Person tragen zur Klima-Entlastung bei!
Infos: Lupe-Katalog S. 31 oder www.atmosfair.de.

Reiseveranstalter:

Lupe Reisen

