

# ESCAPE



## PROGRAM: VANDRING I UMBRIEN

☪ 7 frukostar, 5 luncher och 6 middagar inkluderad

Dag 1

### Benvenuti a Trevi

☪ Middag

Vi landar i Rom där vi möter upp vår guide och åker gemensam transfer till Trevi. Vi ankommer till Trevi på eftermiddagen och checkar in på **Antica Dimora alla Rocca** som ligger i hjärtat av byn. Hotellet ligger i en gammal renässansvilla från Trevis storhetstid på 1500-talet. Det är en speciell upplevelse att bo i en välbevarad medeltida stad och du behöver inte ta många steg från hotellet innan du hittar en trevlig uteservering för något gott i glaset.

Till kvällen samlas vi för middag på hotellets restaurang, där **Valentina med kollegor gör allt för att vi ska trivas**. All mat lagas med en stor portion kärlek och **alla måltider ackompanjeras av lokala viner**.

Dag 2

### Vandring kring Trevi med olivoljesmakning

☪ Frukost, lunch, middag

📏 10 km

Efter en perfekt cappuccino snörar vi på oss skorna och tar först en promenad genom **Trevi**. I de historiska delarna känns det som att tiden stått stilla; här är väggar och portar utsmyckade av fresker och inskriptioner och staden kantas av alla de palats som byggts av adelsfamiljerna som blev förmögna på **stadens guld, olivoljan**.

Vi fortsätter sedan med vandring ut ur byn längs den **romerska akvedukten**, omgivna av olivträd. Det sägs att området har **Italiens bästa olivolja**, och det vill inte säga lite! Den ska vi så klart smaka av. Vi stannar till på ett litet kastell som överraskar med en **trevlig lunch med tillhörande utsikt** över bygden.

Kort transfer hem till Trevi och lite avkoppling före middag. Nöjda sätter vi oss till sist till bords efter en underbar dag.

Dag 3

## Vinvandring med Montefalco

☞ Frukost, lunch, middag

📍 12 km

Dagens vandring går i vinets tecken. Vi börjar med ett besök i **mysiga Montefalco**, varifrån vi vandrar till dagens vingård. Det handlar om **den äldsta vingården i trakten**, Scacciadiavoli, där det förstås vankas vinprovning och tillhörande mat. Vingården grundades redan i mitten av 1800-talet och idag drivs den av fjärde generationen!

Hem till Trevi där bordet står dukat efter en härlig dag. Vad blir det för gott ikväll tro?

Dag 4

## Tryffelvandring

☞ Frukost, lunch, middag

📍 10 km

Dagens vandring har en rolig twist för matälskaren. Vi ska utforska skogarna i sällskap med **en lokal tryffeljägare och hans vältränade hund**. Det är en skenbart enkel konstform med antika traditioner som vi får inblick i. Bergen, skogarna, hunden, en liten hacka och en läderpåse - det är ingredienserna i tryffeljakten. Hunden används hellre än svinet, som gärna äter upp godbitarna!

Efteråt njuter vi av **en härlig lunch på en bondgård**. Gissa om det blir tryffel till?

Dag 5

## Vilodag

☞ Frukost

Efter tre upplevelserika dagar unnar vi oss en vilodag med lite *dolce vita*. Upptäck **Trevi** i sakta mak, sitt lite för länge på en livlig uteservering och nosa upp några lokala specialiteter att köpa med hem.

Den aktive kan ta sig till regionhuvudstaden **Perugia**, eller gå **en extra vandring** under ledning av vår guide.

Fri kväll för att få testa på någon annan restaurang i byn.

Dag 6

## Byvandring mellan Rasiglia och Sellano

☞ Frukost, lunch, middag

Idag går färden österut till de grönskande kullarna som liknar en renässansmålning: var och en prydd av en liten by och skradda i ömsom ängar, ömsom skogsdungar.

Vi vandrar mellan Sellano och Rasiglia, bägge upptagna på listan över **Italiens vackraste byar**. Rasiglia står också med epitetet "**Umbriens Venedig**" tack vare sina glänsande bäckar som genomkorsar byn. Sellano är förutom sin förtjusande bykärna känd för **Europas längsta tibetanska bro** (hängbro). Den som vågar kan gå de 517 metrarna högt över dalbotten (inträde tillkommer)! Vi övriga tittar gärna på med fötterna tryggt på landbacken.

Vandringen avrundas som vi vant oss med en god lunch på servering i Rasiglia, innan vi återvänder till Trevi för dusch och middag.

Dag 7

## Vandring till blomsterbyn Spello och besök i Assisi

☞ Frukost, lunch, middag

📍 8 km

Idag ska vi vandra längs "**vallmovägen**" som blommar i klarrött i maj - lokalt en nästan lika stor händelse som körsbärsblomstringen i Japan! Vandringen börjar på Spello-berget och går med utsikt över Apenninerna till byn **Spello, känd som blomsterbyn**. Här pryds de urgamla stenväggarna med blommor. Vi avnjuter **lunch på en lokal restaurang**.

Mätta och belåtna förflyttar vi oss sedan till **Assisi**, där Italiens stora helgon Frasciskus av Assisi föddes och grundade franciskanerorden. Vi upplever Assisis speciella atmosfär till fots när vi promenerar genom de små smala gatorna. Assisi är fantastiskt vacker stad som riktigt osar historia som vi får lära oss mer om.

Till kvällen samlas vi för avskedsmiddag i Trevi, byn som redan blivit vårt hem.

Dag 8

## Farväl till Umbrien och Trevi

☞ Frukost

Allting har ett slut, även våra fina dagar i Umbrien. Efter frukost åker vi till flygplatsen för vidare flygresor mot Sverige.