

ESCAPE



PROGRAM: VANDRING I ITALIENS HJÄRTA

☞ 7 frukostar, 5 luncher och 5 middagar inkluderad

Dag 1

Bolsena

☞ Middag

Välkommen till Italiens sköna land! Vi landar i Rom och åker norrut genom landskapet Lazio, både **romarnas och etruskernas vagg**, till Bolsenasjön. Sjön är Europas största vulkansjö och perfekt rund. Visst lockar den till ett **bad före middag**.

Dag 2

Vandring längs Via Francigena

☞ Frukost, lunch, middag

🕒 4 timmar

📍 ca 10 km

Efter frukost startar vår första vandring utanför dörren. Vi följer **pilgrimsleden Via Francigena** norrut och passerar **Bolsenas suggestiva befästa stad**. Snirkliga gränder, intressanta utsmyckningar och fina vyer över sjön med omnejd vankas. Vi går sedan längs fina stigar och grusvägar som trampats upp av pilgrimer i århundraden. Vägen genom den gamla vulkankratern kantas av olivlundar och skogsdungar som föga minner om den dramatiska geologiska historien. I San Lorenzo Nuovo avrundar vi med fika eller dryck vid **stadens åttakantiga torg**.

Dag 3

Vandring till Montefiascone

 Frukost, lunch, middag

 5 timmar


 16,5 km

Idag vandrar vi istället Via Francigena söderut, genom svalkande skog och allt större utsikter över sjön. Vi tar picknick i det gröna strax innan **Montefiascone**. Till After Walken väljer man med fördel **ett immande glas av byns kända vin Est! Est! Est!**

Vinets historia berättar om den tysk-romerske kejsaren Henrik V, som år 1111 på väg mot kröningen i Rom föregicks av den något törstige biskopen Defuk. Biskopens tjänare fick i uppdrag att provsmaka vinet i alla källare de passerade och skriva "Est" (det finns) på dörren där det var bra. I Montefiascone fann de ett vin av sådan kvalitet att tjänaren skrev ordet tre gånger!

Dag 4

Vandring till Bagnoregio

 Frukost, lunch

Vår tredje vandring i Bolsenasjöns omnejder går till **ett under av möte mellan människa och natur. Civita di Bagnoregio** är byggd på en klippa som sakta vittrar och ibland kallas för **den döende staden**. Vyn när vi närmar oss skulle passa bra i en **fantasyfilm**: staden balanserar på en ö omgiven av branta raviner. Den enda vägen in går längs gångbron. Vi utforskar sedan de mest pittoreska gränder och torg man kan tänka sig. Vi bänkar oss sedan för **lunch på en trevlig osteria (vårdshus)** innan vi återvänder till Bolsena för lite avkoppling. Sista kvällen lämnar vi fri för egna utflykter i restaurangutbudet.


Dag 5

Orvieto och Montalcino

 Frukost, middag

 1 timme

 4 km

 80 m upp/ner

Ta gärna ett sista morgondopp i sjön innan vi checkar ut och beger oss in i grannlandskapet **Umbrien, Italiens gröna hjärta**. Vi besöker **Orvieto**, en fantastiskt vacker liten stad på en högplatå med branta sidor. Vi går en liten stadsvandring och har sedan fritid för strosande och lunch på egen hand.

Vi fortsätter sedan resan till **Toscana och Montalcino**, där vi checkar in på vårt familjeägda hotell med pool. Den som vill gå lite mer kan göra en kort eftermiddagsvandring runt Montalcinos urgamla stadsmurar för att reta aptiten och kika in i bakgårdarna. Utsikten över kullarna är poetisk. Vi sätter oss sedan till bords på en av byns omtyckta restauranger. Montalcino är **centrum för vinodlingen och finvinet Brunello**.

Dag 6

Vandring till Sant'Antimo med vingårdsbesök

 Frukost, lunch

 3 timmar

 11 km


 150 m upp, 400 m ner

Efter en god frukost går vi längs en klassisk led utför mot **klostret Sant'Antimo**. Vi äter picknick med vin i de vackra omgivningarna och beundrar den fransk-romanska kyrkan som tillhör det ännu aktiva klostret. Här ljuder **den gregorianska sångbönen**. Vi fortsätter sedan till **vingården Piccolomini** för en guidad tur med provsmakning av flera viner, däribland deras maffiga Brunello.

Buss tillbaka till Montalcino och middag på egen hand i byn. Passa på att utforska Montalcinos många gränder, delikatessbutiker och enotek. Varför inte ta ett gott glas vin på Fiaschetteria, grundad 1888 av signor Santi, Brunellons fader?

Dag 7

Vandring från Pienza till Montepulciano

 Frukost, lunch, middag

 4 timmar


 11 km

 300 m upp/ner

Dagens fina vandring börjar i Pienza, påve Pius II's idealstad. Byn är också känd för **Italiens kanske bästa Pecorino** (fårost), som vi förstås smakar på till picknicken. Vi vandrar sedan genom den måleriska dalen till Montepulciano, **en välbevarad och levande medeltidsstad**. Anrika Ercolani tillverkar vin mitt i byn och bjuder oss på **traktens stolthet: Nobile di Montepulciano**. Här sitter det också fint med en kopp espresso eller en krämig glass innan vi återvänder till Montalcino. Avskedsmiddag med vinmeny på en av Montalcinos främsta restauranger.

Dag 8

Farväl till vandringen i Italien

 Frukost

Vi njuter frukost och kanske ett dopp i poolen innan vi återvänder hem efter en njutningsfylld vandringsvecka.