



VIAGGI E TOUR OPERATOR

## SULLE ORME DEL GUSTO UMBRO



**4 GIORNI/3 NOTTI**

**Data di Viaggio disponibilità su richiesta**

**Quotazione su richiesta in base al numero dei partecipanti**



## PARTENZA IN BUS O MINIVAN DA ROMA

**LA QUOTA COMPRENDE:** Bus G.T./Minivan accuratamente sanificato e con sistema riciclo area per tutti i trasferimenti e le escursioni come da programma, sistemazione presso Hotel 4\* o similari, trattamento di mezza pensione con cene o pranzi tipici, tutte le visite guidate come da programma, varie degustazioni, accompagnatore, assicurazione medico bagaglio e Covid.

**LA QUOTA NON COMPRENDE:** eventuale tassa di soggiorno, tutti gli ingressi non elencati nel programma, auricolari, mance, extra di carattere personale, assicurazione annullamento facoltativa, tutto quanto non espressamente indicato alla voce “la quota comprende”.



Info e Prenotazioni: RAINBOWBLU Viaggi e Tour operator tel. 3473415938 - 3479024271  
[info@rainbowblu.it](mailto:info@rainbowblu.it) - [www.rainbowblu.it](http://www.rainbowblu.it)



VIAGGI E TOUR OPERATOR

## PROGRAMMA

### PRIMO GIORNO: ROMA – SPOLETO

Incontro dei partecipanti a Roma Piazzale Ostiense e partenza per l’Umbria. Spoleto è tra le più affascinanti città d’arte dell’Umbria. In mattinata visita del **Centro Storico**, del **Teatro Romano**, della **Basilica di San Salvatore**, **patrimonio mondiale dell’Unesco**, del **Duomo** e della **Chiesa di San Pietro** del V secolo con una splendida facciata romanica. Visita del possente **Ponte delle Torri** alto 80 metri, con funzioni di acquedotto, che collega la **Rocca albornoziana**. Visita Qui del “**bosco sacro**” di **Monteluco**, con una fitta vegetazione di leccio sempreverde, di grande interesse naturalistico e spirituale. Visita alla cantina DOC dell’Umbria, dove si ottiene il vino da vitigni di Trebbiano Spoletino da cui derivano varie tipologie di vini in commercio: Spoleto bianco, trebbiano, trebbiano superiore, trebbiano spoletino passito e spumante. Successivamente visita al frantoio dove si ottiene un olio di eccellente qualità ottenuto dalle cultivar più diffuse della regione. Al termine della visita trasferimento in hotel, cena tipica e pernottamento.

### SECONDO GIORNO: VALNERINA - CASCIA

Prima colazione in hotel a seguire una visita in Valnerina, una valle, che prende il nome dal fiume che l’attraversa, il Nera. Zona ricca di tradizioni che permette di vivere esperienze eno-gastronomiche e sportivo-naturalistiche. Sarà un viaggio per incontrare i **tartufari**. Si partirà verso le colline. Alcuni esperti vi accompagneranno con i loro cani da tartufo, alla ricerca del “diamante nero”. Degusterete una frittatina al tartufo preparata nei campi. Più tardi, vi attende un ottimo pranzo con almeno un piatto a base di tartufo. Nel pomeriggio si parte per Cascia. Cascia, un piccolo paese in mezzo alla campagna. È famoso per essere il luogo di nascita di Santa Rita. Visiteremo alcuni luoghi come la casa natale di Santa Rita, il roseto miracoloso, la chiesa dove fu battezzata. Il Santuario e la Rocca sono le principali ed imperdibili “attrazioni” qui a Roccoporena. Nel primo pomeriggio, avrete un corso di cucina con uno lo chef di un ristorante specializzato in piatti tipici Umbri: preparerete piatti con lo zafferano di altissima qualità dal gusto deciso e profumato. Preparerete zuppe con il Roveja di Cascia simile al pisello che è tipico del versante est dell’Umbria, da consumare con semplice olio di oliva, in alcune zone viene ridotta a farina per fare una speciale polenta (farecchiata) condita con un battuto di acciughe e prezzemolo o con i broccoli. Al termine della visita trasferimento in hotel, cena libera e pernottamento.

### TERZO GIORNO: NORCIA – ROMA

Prima colazione in hotel. Si parte per Norcia patria nella lavorazione delle carni suine e patria del tartufo nero pregiato, ma anche cuore del parco nazionale dei Sibillini con i suoi percorsi trekking: c’è la possibilità di fare rafting e parapendio. Norcia aggiunge una **tradizione secolare nella lavorazione e conservazione delle carni suine**, tanto da aver dato a questo preciso settore della macelleria il proprio nome. Dopo la prima colazione una visita di Norcia verso le più famose fattorie di produzione del noto Ravaggiolo che è un formaggio fresco, pecorino e caciotta. Visiteremo le norcinerie più famose del paese degustando il prosciutto di Norcia. A pranzo ci fermeremo in un ristorante tipico dove mangeremo zuppe ed insalate con la lenticchia di Castelluccio. Questo ricco, piccolo e saporito legume viene prodotto nel Piano grande dell’incantevole borgo di Castelluccio di Norcia (a ca. 1500 mt di altitudine). Terminato il pranzo partenza per il rientro in sede.



Info e Prenotazioni: RAINBOWBLU Viaggi e Tour operator tel. 3473415938 - 3479024271  
info@rainbowblu.it - www.rainbowblu.it



VIAGGI E TOUR OPERATOR

## STORIA DELL'UMBRIA E CURIOSITA'

Attraversare l'Umbria è come addentrarsi in una dimensione dove suggestioni spirituali, testimonianze artistiche ed eccellenze ambientali si compenetrano perfettamente. Cime altissime vestite di boschi rigogliosi e grandi valli disegnate da fiumi, laghi e cascate; colline coronate da borghi e castelli, attraversate da sentieri intrisi di storia, arte e cultura. Natura che ritempra corpo e anima. Le suggestive sorgenti di un fiume che hanno incantato poeti e artisti, rigogliosi corsi d'acqua: tra le verdi colline umbre, l'acqua accompagna terre e paesaggi affascinanti. Qui, riflessi su specchi d'acqua, potrai ammirare albe e tramonti capaci di regalare emozioni indimenticabili. In Umbria dietro ad una bottiglia di olio extravergine o un buon bicchiere di vino c'è una lunga filiera di passione e tradizione, espressione autentica del territorio. Dall'antichità al contemporaneo, passando per tanto medioevo, dove l'arte, la storia e la religione si incontrano. Musei, chiese, eremi, abbazie, aree archeologiche, complessi monumentali, teatri: i tesori dell'Umbria, tutti da scoprire. In Umbria, le antiche tradizioni religiose trovano la loro massima manifestazione in chiese, cattedrali, basiliche e santuari. Potrai scegliere di fermarti nei luoghi abitati dagli eremiti, abbandonandoti alla solitudine e al silenzio, o visitare chiese e santuari unici per le atmosfere che custodiscono. Umbria, terra di borghi e castelli. Lontano dal caos e dalla fretta goditi questi piccoli e splendidi capolavori a misura d'uomo. Tra piazze, vicoli, rocche, castelli, chiese, palazzi, torri, campanili, paesaggi, feste, prodotti tipici e storie uniche qui trovi proposte, itinerari e curiosità per la tua vacanza nel Cuore Verde d'Italia alla scoperta dei borghi più caratteristici. Ti guardi attorno: un pozzo etrusco, monumenti romani ma anche mosaici bizantini e ancora Giotto e Perugino. Troverai luoghi non dissimili a secoli fa, dove tutto ha conservato il suo fascino immutato. Una storia che affonda le sue radici in tempi antichi. Etruschi, umbri, romani bizantini e longobardi: ripercorri le orme dei primi popoli che hanno vissuto sul territorio visitando necropoli, parchi archeologici, pozzi, ipogei antichi e catacombe. Essenza dell'Umbria, l'arte pervade il Cuore Verde d'Italia grazie alle opere di grandi artisti come il Perugino, Giotto, Cimabue, Nicola Pisano, Arnolfo di Cambio, che hanno lasciato il loro inconfondibile segno in varie località. Da Città di Castello a Terni, da Orvieto ad Assisi, passando per Gubbio, Perugia o Spoleto: ogni angolo della regione conserva la testimonianza artistica della sua storia, dando spazio anche alle più interessanti forme di arte contemporanea. Alla ricerca di quella dimensione nascosta che raggiunge il cuore e la mente: esperienze spirituali da vivere nell'intensità dei boschi o nei luoghi scelti dagli eremiti, tra antiche tradizioni religiose e leggende, per ritrovare se stessi. Un tuffo nel vero made in Italy per portare a casa tua la tradizione e la creatività del Cuore Verde d'Italia. La grande tradizione artigiana e produttiva da vivere in tanti modi: diventa garzone di bottega per un giorno e crea dal nulla un capolavoro di ceramica; vai a caccia del miglior cachemire direttamente in maglificio; scopri botteghe e laboratori d'arte, tessuti antichi, mobili intarsiati e tanto altro. Per la cultura sono stati dichiarati patrimonio dell'umanità **"Assisi ed altri luoghi francescani"** e due monumenti facenti parte del sito seriale **"I Longobardi in Italia. I luoghi del potere (568-774 d.C.)"**. Per il Patrimonio Naturale **La riserva naturale del Monte Peglia**, promossa a Riserva della biosfera, come virtuoso esempio di conservazione e protezione dell'ambiente e di convivenza armonica tra uomo e natura.



Info e Prenotazioni: RAINBOWBLU Viaggi e Tour operator tel. 3473415938 - 3479024271  
info@rainbowblu.it - www.rainbowblu.it