



PROGRAM: VANDRING OG SYKKEL, TREVI

## VANDRING OG SYKKEL I TREVI

☞ 6 frokoster, 5 lunsjer og 6 middager inkludert

Dag 1

### Oslo - Roma - Trevi (Umbria)

☞ Lunsj, middag

Flyreise fra Oslo Lufthavn til Roma. Vi fortsetter med buss mot Trevi. Bussturen tar cirka 2,5 timer, men vi stopper for lunsj i **Narni** som er på veien.

Vi kommer snart frem til hotellet der vi blir tatt vel imot. Vi setter tonen for mange dager med mye godt. Vertskapet vårt her i Trevi vet å skjemme bort gjestene sine, noe vi skal få merke i dagene som kommer. Først må vi bli litt kjent i "byen vår":

Det er en av de vakreste landsbyene i Umbria og Italia. **En av vertskapet tar oss med på en knapp times vandretur i Trevis** snirklete, smale og sjarmerende gater. Den historiske delen av byen er på omtrent en kvadratkilometer, men her finner vi noe nytt og interessant i nesten hver eneste krik og krok. Og det er mange kriker og kroker. Tiden har nærmest stått stille arkitektonisk, her finnes murer og søyler bygget av romerne og porter og buer vakkert utsmykket med fresker og inskripsjoner. De mange palassene er vitnesbyrd fra mange adelsfamilier der rikdommen kom fra byens «gull», olivenoljen. Vakre **Piazza Mazzini**, kirker og museer – for ikke å glemme lokalbefolkningen. Det er faktisk slik her at etter noen dager er det stor sjanse for at du blir «gjenkjent» av de lokale. Det hilses, smiles og gestikuleres på italiensk vis – og for en stakket stund føler du deg nesten som

en ekte «italiano».

En herlig velkomstmiddag venter om kvelden i hotellets restaurant.

---

## Mer om Trevi


**Trevi** er en liten, idyllisk middelalderby i Umbria, vakkert beliggende med utsikt over den grønnkledte Spoletodalen – og i hjertet av tusenvis av oliventrær. Selve livsnerven i Trevi er mat, vin og olivenolje. All mat lages med en stor porsjon kjærlighet og lidenskap.

Lokal og kortreist mat og drikke av superb kvalitet er ensbetydende med mange regioner og landsbyer i Italia. Trevis gastronomi er viden kjent, lokale tavernaer og spisesteder har kokkekunst og råvarer med skyhøy standard. Slow food og feel good på ekte italiensk carpe diem-vis!

"**I borghi più belli d'Italia**" er en eksklusiv organisasjon som består av de vakreste landsbyene i Italia. Trevi er selvsagt med! Organisasjonen ble opprettet for å fremme den fantastiske arven hva gjelder historie, kunst, kultur og tradisjoner som de små italienske byene bærer med seg, og hvor de aller fleste ikke flommer over av turister, men hvor du finner det ekte og genuine Italia – der lokalbefolkningen er i flertall, ikke turistene. **Umbria** har mange slike landsbyer, og vi besøker ofte noen av dem på turene våre hit. Det er bare å glede seg!

Dag 2

## På to hjul til Bevagna

 Frokost, lunsj, middag

 Cirka 40 kilometer

 Cirka 4 timer


Etter frokost møter vi sykkelleverandøren vår slik at vi får tilpassede sykler til hver og en. Vi sykler jevnt og trutt med variert utsikt, blant annet langs elven. Det er litt stigning og variasjon i terreng og underlag også.

Underveis benytter vi sjansen til å spise lunsj på en lokal restaurant, mens vi fortsetter å være i takt med det lokale. Vi skal innom den **koselige middelalderbyen Bevagna**, sette fra oss syklene å rusle litt der. Omkranset av sine gamle bymurer tar denne byen oss tilbake i tid med både romerske ruiner og et vell av koselige piazzaer, middelalderkirker og fontener fra en svunnen tid.

Tilbake til hotellet kommer vi om ettermiddagen tidsnok til å kunne slappe av å gripe sensommerdagen i eget tempo før middag på hotellet.

Dag 3

## Sykkeltur til Spoleto

 Frokost, lunsj, middag

 Cirka 35 kilometer

 Cirka 4 timer

Etter frokost setter vi oss på syklene igjen og skal ut på nye eventyr i Umbria. Nå skal vi til den vakre middelalderbyen Spoleto.

På veien dit sykler vi langs **innsjøen Campello**. I løpet av dagen underveis stopper vi selvsagt for noe å spise. Vi får satt fra oss syklene, slik at vi får litt fritid inne i byen - det er det vel verdt.

**Den gamle bydelen i Spoleto**, omkranset av bymuren, byr på en imponerende middelalderborg som nærmest vokter over byen. Innenfor murene kryr det av små hyggelige gater og grender. Spoleto har til og med et gammelt romersk amfiteater.

Basilica di San Salvatore er i all sin enkelhet, en vakker kirke. Det er ikke den største, fineste eller eldste. Helheten er det som gjør utslaget. Plassen som omkranser kirken, den ærverdige kirkegården og freskene. Prikken over i-en er den romerske akvedukten, hvis vannledning er hevet 70 meter over dalens bunn. Et imponerende skue. Det er bratt i Spoleto, det går oppover eller nedover, men byen er godt tilrettelagt for at alle skal ha mulighet til å komme seg til topps. Her finnes nemlig rulletrapper fra bunn til topp, hvor man kan «gå av» på forskjellige stasjoner/områder i byen.

Vi skal tilbake til Trevi og det blir middag på hotellet.

Dag 4

## Dag til egen disposisjon

☞ Frokost, middag

🕒 Cirka 2 timer

I dag har du **tid på egen hånd**, reiseleder og vertskap bidrar gjerne til eventuelle aktiviteter. En skal heller ikke se bort fra at det er nok å rusle rundt i Trevi å ta en kaffe og litt søtt til på torget. Kanskje et besøk i storbyen Perugia med tog, eller en vandretur i terrenget ved Trevi? Lunsjen er ikke inkludert denne dagen, men reiseleder organiserer gjerne noe.

Vi møtes alle til middag på hotellet om kvelden.

Dag 5

## Vandring med vingårdsbesøk

☞ Frokost, lunsj, middag

🕒 Cirka 3 timer

I dag skal vi holde oss litt i det vakre **Montefalco-området**, hvor **Sagrantinovinen**, den lokale stoltheten, produseres. Med frisk luft i fjaset og med naturen som kulisser, vandrer vi sakte men sikkert av gårde etter et besøk i selve Montefalco by.

Vi besøker en av Montefalcos anerkjente vingårder, **Scacciadiavoli** (en cantina), der vi skal se oss om. Vi får underveis servert en enkel, men velsmakende lunsj og smaker selvfølgelig på gårdenes viner, Sagrantino. Etter manges mening vel på høyde med Brunello og Amarone. Dyrking av vindruer og produksjon av edle dråper har lange tradisjoner i Umbria.

Etter denne innholdsrike dagen, returnerer vi fornøyde tilbake til Trevi. Nok en herlig middag venter om kvelden i hotellets restaurant.

Dag 6

## Vandring fra Spello

☞ Frokost, lunsj, middag

🕒 Cirka 2,5 timer

Etter frokost skal vi ut på en liten vandring i både historie, natur og kultur – vi rusler blant annet langs akvedukten på vår vei gjennom landskapet. **Spello** er en liten perle av en skikkelig koselig by og er virkelig godteri for øynene. Vi starter i bunnen av Spello, går sakte gjennom byen. Så fortsetter vi gjennom kulturlandskapet til **Collepino** som er like koselig. Turen tar omtrent 2,5 timer og vel fremme spiser vi lunsj på en lokal restaurant. Vi kan røpe at **utsikten** er herlig herfra.

Vel tilbake på hotellet blir det felles middag.

Dag 7

## Hjemreise

🍴 Frokost

Etter tidlig frokost blir det transfer til flyplassen i Roma. Skuldrene er forhåpentligvis senket for lenge siden, Trevi har som regel den virkningen på oss besøkende.

Vi flyr tilbake til Norge etter et herlig opphold i bella Italia. En ferie med mange gode opplevelser og rustikk kvalitetsmat er over for denne gangen. ARRIVEDERC!