

Wandern und Kultur 2024

Sabinische Hügel – Unentdecktes Mittelitalien

Termin: Montag, 13. Mai 2024 – Samstag, 18. Mai 2024

Reisedauer: 6 Tage

Preis: 995 Euro

Wanderführer und Reisebegleitung: Sabine Bampi

Anspruch: mittel

Umweltfreundliche Verkehrsmittel



Ihnen gefällt die Toskana - aber nicht so, wie sie sich heute zeigt, sondern wie sie sich Reisenden vor 300 Jahren präsentiert haben muss? Dann sind Sie in den Sabinischen Hügeln, im nördlichen Latium, genau richtig.

Die Sabinischen Hügel werden von mittelalterlichen Städtchen, einer sanften Hügellandschaft mit den Bergen des Apennins im Hintergrund und einer alten, fast schon archaisch angehauchten Landwirtschaft mit knorrigen Olivenhainen geprägt.

Die unberührte Region befindet sich unweit von Rom, zwischen den Hügeln Umbriens, den höchsten Gipfeln des Apennins und dem Tibertal.

Die Wanderroute wurde von zwei Idealisten, die liebevoll den eigenen Agriturismo-Betrieb führen, wiederentdeckt. Auf alten Hirtenpfaden wandern wir von einer Ortschaft zur nächsten. Obwohl wir im sanften Vorgebirge des Apennins unterwegs sind, eröffnen die wilden und urigen Wanderwege mehr Naturerlebnis als manch hochgejubelte Wanderregion.

Kulinarische Genüsse in den engagiert geführten Agriturismo-Betrieben, verträumte mittelalterliche Städtchen und viel Gastfreundschaft begleiten uns auf unserer Wandertour.

Höhepunkte:

- Mittelitalienische Bilderbuchlandschaften
- Mittelalterliche Kleinstädte
- Familiäre Agriturismo-Betriebe

Detailprogramm: Sabinische Hügel – Unentdecktes Mittelitalien

Tag	Datum	Programm
1	Mo, 13. Mai 2024	Anreise Anreise mit der Bahn von Bozen nach Greccio in Mittelitalien. Auf Anfrage organisieren wir gerne alternative Anreisemöglichkeiten. Eventuelle Mehrkosten werden zwischen den verschiedenen Varianten querverrechnet. ÜN Greccio
2	Di, 14. Mai 2024	Greccio – Montasola Das Bergdorf Greccio soll von Griechen in der Antike gegründet worden sein. Bekannt wurde es durch Franz von Assisi, der hier, laut Legende, erstmals das Weihnachtsevangelium durch eine lebende Krippe darstellen ließ. Auf unserem Wanderweg, der anfangs auf dem Franziskusweg verläuft, begleiten uns Wälder mit schönen Eichen, Ahorn und Buchenbeständen. Ausgedehnte Lichtungen und Weiden bieten immer wieder schöne Ausblicke. Cottanello ein Dorf, dessen mittelalterliche Bausubstanz noch weitgehend erhalten blieb, erreichen wir über einen alten Kulturweg. Von hier sind es nochmals 2 Wanderstunden bis zu unserer Unterkunft in der Nähe des Hügelstädtchens Montasola. Wanderdaten: 6 Std, 630 Hm ↑, 975 Hm ↓, 14,8 km; ÜN Montasola
3	Mi, 15. Mai 2024	Montasola – Casperia Ruhiger Wandertag in charakteristischer Landschaft mit Olivenhainen und alten Wanderpfaden. Immer wieder eröffnen die Hügel schöne Ausblicke. Tagesziel ist das malerische Städtchen Casperia. Wanderdaten: 4 Std, 290 Hm ↑, 270 Hm ↓, 10,8 km ÜN Casperia
4	Do, 16. Mai 2024	Casperia – Monte San Giovanni Auf der heutigen Etappe durchwandern wir das Herz der Sabinischen Hügel und erreichen mit 1250 m den höchsten Punkt der Wanderwoche. Vom Monte Tancia Rücken genießen wir ein weites Panorama zum zentralen Apennin und das Rieti-Tal. Übernachtung in völliger Abgeschiedenheit in einem Agriturismo-Betrieb. Wanderdaten: 7 Std, 1100 Hm ↑, 900 Hm ↓, 19,4 km ÜN Monte San Giovanni
5	Fr, 17. Mai 2024	Monte San Giovanni – Mompeo Heute überblicken wir den Wegverlauf der letzten beiden Wandertage. Das Farfatal und die Hügel-Städtchen von Salisano, Mompeo, Castelnovo di Farfa und Fara Sabina weisen den Weg. Wir quartieren uns im Agriturismo-Betrieb von Elisabeth und Stefano ein. Stefano hat die alten Hirtenpfade wiederentdeckt und betreibt zusammen mit seiner Frau den Bio-Bauernhof in Mompeo, wo wir übernachten. Wanderdaten: 5 Std, 420 Hm ↑, 690 Hm ↓, 14,8 km ÜN Mompeo
6	Sa, 18. Mai 2024	Mompeo – Abbazia di Farfa - Rückreise Über Castelnovo del Farfa gelangen wir auf alten Verbindungswegen zur Abtei von Farfa. Vom befestigten San Martino Kirchhügel genießen wir nochmals einen wunderbaren Rundblick, ehe wir die Rückreise antreten. Rückreise mit der Bahn von Fara Sabina nach Bozen. Auf Anfrage organisieren wir gerne alternative Rückreisemöglichkeiten. Eventuelle Mehrkosten werden zwischen den verschiedenen Varianten querverrechnet. Wanderdaten: 3 Std, 290 Hm ↑, 360 Hm ↓, 6,7 km



Daten und wichtige Hinweise

Die Eckdaten:

- Termin: Montag, 13. Mai 2024 – Samstag, 18. Mai 2024
- Reisedauer: 6 Tage
- Reisepreis: 995 Euro
- Wanderführer und Reisebegleitung: Sabine Bampi (Natz/Schabs), ausgebildete Gesundheitsberaterin und Krankenpflegerin, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin und passionierte Bergsportlerin.
- Anspruch: mittel
- umweltfreundliche Verkehrsmittel

Der Reisepreis beinhaltet:

- Bahnfahrt Bozen – Terni // Fara Sabina – Bozen;
- Transfer nach Greccio, Transfer zum Bahnhof von Fara Sabina;
- 5 ÜN in den Sabinischen Hügeln, davon 1 ÜN mit Frühstück (1x Greccio), 4 ÜN mit Halbpension (1x Vacone, 1x Casperia, 1x Monte San Giovanni, 1x Mompeo). Alle ÜN auf DZ-Basis;
- 2x Lunchpaket;
- Gepäcktransport zwischen den Unterkünften;
- Deutsche Führung der Wanderungen und Reisebegleitung;
- Reiseschutz Standard der Europäischen Reiseversicherung Wien;

Nicht im Reisepreis eingeschlossen:

- Alle Leistungen, die oben nicht ausdrücklich aufgelistet sind, wie etwa die fehlenden Mittag- und Abendessen. An den Wandertagen finden die Mittagessen in Picknickform statt;
- Evtl. Eintritte für Museumsbesuche oder archäologische Stätten;
- Alle Ausgaben persönlicher Natur;
- Einzelzimmer-Aufpreis: 150 Euro. Auf dieser Reise können Einzelzimmer erst dann angeboten werden, wenn die Reise nicht ausgebucht ist, da einige Unterkünfte lediglich über 7 Zimmer verfügen.
- Stornoschutz: Der Aufpreis zum Komplettschutz Standard der Europäischen Reiseversicherung Wien kann auf Wunsch um 19 Euro gebucht werden;

- Alternative Anreisevarianten. Evtl. Mehrkosten werden zwischen den verschiedenen Varianten querverrechnet.

Teilnehmerzahl: Minimum 6 Personen, maximal 14 Personen

Konzeption der Reise:

Die Wandertour durch die Sabinischen Hügel ist ein Erlebnis der besonderen Art. Obwohl wir in einem Vorgebirge des Apennins unterwegs sind, bietet diese Tour sehr viel Abwechslung. Bei den Wegen handelt es sich um urige, alte wiederentdeckte Hirtensteige, die für passionierte Wanderer ideal sind. Die Wegführung versucht asphaltierte Wegstrecken bzw. Forstwege weitestgehend zu vermeiden. Unsere Teilnehmer genießen auf dieser Aktivreise besonders das mehrtägige Wandern von einem mittelalterlichen Städtchen zum nächsten. Das Hauptgepäck wird durch unseren Gepäcktransport von Unterkunft zu Unterkunft gebracht.

Wilde, naturbelassene Steige, stimmige Einblicke in mittelalterliche Dorfstrukturen und jeden Abend eine neue Erfahrung mit herzlicher Gastfreundschaft in den Agritourismus-Betrieben ergeben ein erlebtes Wandererlebnis.

Höhepunkte:

- Mittelitalienische Bilderbuchlandschaften
- Mittelalterliche Kleinstädte
- Familiäre Agritourismus-Betriebe

Die Philosophie der Vai e Via AktivReisen

<http://vaievia.com/ueber-uns/philosophie-der-vai-e-via-aktivreisen/>

Schwierigkeitsgrad der Wanderungen und Anspruch der Reise

<https://vaievia.com/vai-e-via/ueber-uns/anforderungsstufen-und-anspruch-der-vai-e-via-aktivreisen/>

Anspruch: mittel

Voraussetzungen:

- Gehzeit einzelner Tageswanderungen bis zu 7 Stunden
- Einzelne Wanderungen bis zu maximal 1000 Höhenmeter im Auf- und Abstieg
- Gehtempo von 4 km/ Stunde und 300 Höhenmeter/ Stunde
- Eine bestimmte Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich
- Passion zum Wandern

Das Auf und Ab in den Sabinischen Hügeln darf nicht ganz unterschätzt werden, auch sind die Wege teilweise sehr urig und naturbelassen.

Die Wanderung an Tag 4 ist als „mittel bis anspruchsvoll“ einzustufen. Die Wanderung an Tag 3 als „leicht bis mittel“.

Für einzelne Teilnehmer besteht notfalls die Möglichkeit, eine Etappe mit dem Gepäcktransport zu überbrücken.

Gepäckliste

Spezifische Gepäckinformationen erhalten Sie mit dem Infoblatt zur jeweiligen Aktivreise etwa zwei Wochen vor der Abreise.

Zusätzlich finden Sie auf unserer Webseite die Basisgepäckliste für alle Vai e Via Aktivreisen. Dies ist eine Checkliste um einen allgemeinen Überblick zu gewinnen, welche Gepäckstücke in Frage kommen können.

<http://vaievia.com/media/basisgepaeckliste.pdf>

Dokumente: Für die Reise ist eine gültige Identitätskarte notwendig.

Finanzen: Zahlungsmittel ist der Euro.

Zeit: Südtirol 12:00, Sabinische Hügel 12:00;

Standard der Unterkünfte:

Teils Agritourismus-Unterkünfte, teils Stadthotels/Landgasthäuser mit DZ mit Bad und WC.

- In Casperia ist die Gruppe auf mehrere Zimmer im kleinen Altstadt kern verteilt;

- In Monte San Giovanni sind zwei Doppelzimmer in einem sogenannten Etagezimmer untergebracht, d.h. die zwei Zimmer sind durch eine Treppe verbunden und teilen sich Bad und WC zusammen. Die Zimmer sind räumlich nicht getrennt bieten aber aufgrund der zwei Stockwerke trotzdem eine bestimmte Privatsphäre.
- In Mompeo teilen sich zwei Doppelzimmer Bad und WC zusammen.

Klima:

Mitte Mai ist für diese Wanderwoche sehr geeignet. Das Klima ist mediterran. Die Temperaturen sind je nach Wetterlage schon frühlingshaft bis frühlingshaft bis frühlingshaft aber nicht zu heiß. Mitte Mai sind Schönwetterperioden nicht selten, aber auch Störfrenten, die frische Temperaturen und Regen bringen, möglich.

Die durchschnittlichen Tageshöchstwerte liegen bei 18°C bis 25°C, die durchschnittlichen Tagestiefstwerte bei 12°C bis 16°C.

Anmeldung:

Die Anmeldung wird mit Unterzeichnung des Anmeldeformulars und der Reisebedingungen gültig. Mit der Anmeldung werden 25% des Reisepreises fällig. Der Restbetrag ist 4 Wochen vor Abreise zu bezahlen. Anmeldeschluss ist am 2. April 2024. Anmeldungen nach diesem Termin auf Anfrage. Eine rasche Anmeldung wird empfohlen.

Infoblatt: Etwa 2 Wochen vor der Abreise wird Ihnen ein Infoblatt mit den genauen Abreisedaten und anderen nützlichen Informationen zugesandt.

Reisebedingungen:

Für alle unsere Reisen gelten die Vai e Via Reisebedingungen. Siehe Link:

http://vaievia.com/media/allgemeine_reisebedingungen_08_de.pdf

Hinweis für den Abschluss einer Stornoversicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Stornoversicherung, trotzdem werden dadurch nicht alle Reiserücktrittgründe abgedeckt. Hier ein Auszug aus den Bestimmungen der Europäischen Reiseversicherung Wien: „Es wird darauf hingewiesen, dass trotz Abschluss einer Reiserücktrittversicherung im Falle eines Reisesornos bzw. Reiseabbruchs kein Versicherungsschutz besteht u.a., wenn der Reisesorno- oder Reiseabbruchgrund

- bereits vorgelegen hat oder voraussehbar gewesen ist;
- in Zusammenhang steht mit einer bestehenden Erkrankung der versicherten Person oder einer Risikoperson (z.B. Familienangehörige), wenn, diese
 - ambulant in den letzten 6 Monaten oder
 - stationär in den letzten 9 Monaten

vor Versicherungsabschluss (bei Reisesorno) bzw. vor Reiseantritt (bei Reiseabbruch) behandelt wurde (ausgenommen Kontrolluntersuchungen)“.

Um Ihre Position abzuklären, empfehlen wir, dass Sie sich mit uns oder direkt mit der Europäischen Reiseversicherung Wien in Verbindung setzen.

Wichtiger Hinweis:

Die Flugzeiten von Fluggesellschaften bzw. die Fahrpläne von Zügen und Fährgesellschaften können sich ändern. Daraus können sich Programmänderungen ergeben. Zudem können schlechte Wetterverhältnisse eine flexible Gestaltung des Programms erforderlich machen. Verschiebungen der einzelnen Tageswanderungen und Routenänderungen sind möglich und liegen, nicht zuletzt aus Sicherheitsgründen, im Ermessen Ihrer Reiseleitung und des Teams von Vai e Via AktivReisen. Das Ziel der Reiseleitung und des Vai e Via AktivReisen-Teams ist es, alle Programmpunkte durchzuführen oder gleichwertige Alternativen anzubieten. Für die exakte Einhaltung vorliegender Ausschreibung können wir jedoch keine Garantie geben. Wir bitten um Ihr Verständnis.