



## Italien

### Rom, das "heilige Tal" und die Sabiner Berge

11 Tage Wanderreise im nördlichen Latium und den Sabiner Bergen mit Tomas Raabe

#### Höhepunkte

- » Exklusive Kleingruppe
- » 7 anspruchsvolle Wanderungen abseits touristischer Ströme
- » Tagesausflug nach Rom
- » Cascade delle Marmore (Marmorwasserfälle) bei Terni
- » Mittelalterliche Orte
- » beeindruckende Wallfahrtskirchen und Einsiedeleien

#### Dein Reiseverlauf



## Termine & Preise

Datum von	Datum bis	Preis
30.04.2025	10.05.2025	1.890 €

## Enthaltene Leistungen

- » Transfers (Kleinbus/PKW) Rom – Casperia - Vacone - Greccio – Rom
- » Ausflugs- und Wanderprogramm wie beschrieben inkl. Transfers (Kleinbus/PKW) und Eintritten
- » 10 Übernachtungen im Doppelzimmer in einfachen Unterkünften
- » 10 x Frühstück; 7x Abendessen
- » Qualifizierte, deutschsprachige Travel To Life-Reiseleitung durch Tomas Raabe

## Nicht enthaltene Leistungen

- » Zuzahlung Einzelzimmer: 250€
- » Flug (Economy) nach Rom und zurück. Gerne sind wir Dir bei der Buchung behilflich.
- » Nicht genannte Mahlzeiten, fakultative Ausflüge und Trinkgelder

## Gruppengröße: 4-8 Personen

## Reisebeschreibung

### Wandern im nördlichen Latium und den Sabiner Bergen

Latium (italienisch Lazio) ist eine Provinz an der Westküste Italiens ungefähr auf etwa halber Höhe des „Stiefels“. Die Hauptstadt und mit Abstand wichtigste Stadt der Region ist Rom. Die Region erstreckt sich vom Tyrrhenischen Meer im Westen bis in die Berge des Appenins im Osten. Dementsprechend vielseitig präsentiert sich die Landschaft der Region. Du findest massive Berge aus Kalkstein im Osten, Hügel und Seen vulkanischen Ursprungs im Nordwesten sowie grüne Ebenen entlang des Tibers und der Mittelmeerküste. Über ganz Latium sind 22 Naturreserve unterschiedlicher Größe verteilt. Außerdem sind weitere 85 Gebiete unter besonderen Schutz gestellt. Schon auf Grund der unterschiedlichen Klimazonen von mediterran bis hochalpin ist die Fauna und Flora Latiums sehr vielfältig. Unter anderem ist der Lago di Vico ein Paradies für Zugvögel. Die Küche Latiums ist sehr vielseitig und ist geprägt durch eine einfache Zubereitung sowie dem sparsamen Einsatz von Gewürzen, da der Geschmack der Grundzutaten erhalten bleiben soll. Die fruchtbaren Felder Latiums steuern die verschiedenen frischen Gemüse bei. In den Sabiner Bergen und rund um Viterbo fühlen sich Olivenbäume wohl und liefern das beste Olivenöl der Gegend und verfeinern die Küche. Das wohl bekannteste Gericht aus Latium sind die Bucatini all'amatriciana (Nudeln mit scharfer Tomatensoße und Speck) aus der kleinen Stadt Amatrice. Latium ist über das ganze Jahr ein attraktives Reiseziel. Die beste Zeit zum Wandern ist zwischen April und Oktober. Die Temperaturen können im April schon die 20 Grad erreichen. Die Niederschlagsmenge ist in der Regel gering.

Dein Reiseleiter: Tomas Raabe

Den gebürtigen Frankfurter Tomas hat es vor 12 Jahren zum ersten Mal in die Abruzzen verschlagen. Dort war er sofort von der Ursprünglichkeit dieser italienischen Region begeistert und ihm wurde klar, dass er selbst Teil davon sein wollte. Infolgedessen kaufte er sich ein kleines Bauernhaus und stellte fortan sein eigenes Olivenöl her. Über das regionale Bewusstsein fand er schnell Kontakt zu den Einheimischen und auch seine Leidenschaft zu Natur und Kultur dieser Region. Er kennt die verborgenen Pfade der wenig berührten Gegend und mit seinem umfangreichen Wissen zur Geschichte und Natur aus seinem früheren Leben als studierter Geograph/Geologe und Landschaftsökologe begeistert er seit einigen Jahren dort

seine Gäste und gibt Dir einen Einblick in das authentische Leben des unbekanntes Italiens, vor allem auch aus kulinarischer Sicht.

Unsere Standorte für unsere Wanderwoche: Unsere erste Unterkunft beziehen wir in Casperia, die der Legende nach die älteste Stadt der Sabiner ist. Das mittelalterliche Casperia liegt auf einem Hügel in den Sabiner Bergen und wurde erstmals 1109 schriftlich als „Aspra“ erwähnt. Unser B&B „La Torretta“ ist ein familiengeführtes, äußerst stilvolles B&B in einem mittelalterlichen Palazzo (von außen nicht sichtbar), der vom Eigentümer (Architekt & Designer) selbst restauriert wurde. Als zweiten Standort haben wir uns ein schönes Agriturismo ausgesucht. Das Agriturismo „Le Colline“ wird in privater Hand betrieben und liegt etwas ausserhalb von Vacone. Der humorvolle Chef ist selbst der Koch und die Trüffel, die er serviert, hat er selbst gesammelt. Er wird Euch mit enorm reichlichen Essen verwöhnen. Die kleine Gemeinde zählt heute ca. 226 Einwohnern. Doch archäologische Funde belegen, dass die Besiedlung des Gemeindegebiets bereits in der Antike erfolgte. Unsere letzte Unterkunft beziehen wir direkt an der Piazza von Greccio im heiligen Tal. Es ist das kleine Hotel „Della Fonte“, das durch sein geschmackvolles Ambiente besticht. Greccio ist Mitglied der Vereinigung „I borghi più belli d'Italia“, den schönsten Orten Italiens. Das mittelalterliche Städtchen verbreitet eine mystische Atmosphäre, fanden doch hier seit 1217 wichtige Ereignisse im Leben des heiligen Franziskus statt.

## Tagesablauf

### Legende

Ü = Übernachtung; F = Frühstück; M= Mittagessen; A = Abendessen

#### 1. Tag: individuelle Anreise nach Rom (Flughafen Rom-Fiumicino)

Nach Ankunft in Italiens Hauptstadt erwartet Dich Dein Reiseleiter Tomas. Wenn alle eingetroffen sind, geht es gegen 15:45 im Minibus in ca. 1,5 Stunden vom Flughafen zur ersten Unterkunft nach Casperia (ca. 100 km). Nach Bezug Deines Zimmers für die ersten 4 Tage lernst Du Deine Mitreisenden näher kennen und bekommst eine erste kurze Einführung in die Reise. Dein Wander-Erlebnis kann beginnen!

#### 2. Tag: Wanderung in den Hügeln um Casperia

Nach dem Frühstück beginnt unsere erste Wanderung in den Hügeln um Casperia und am Fuße der Sabiner Berge. Die wunderschöne Tour bringt uns bis nach Roccantica und wieder zurück. Roccantica ist ein mittelalterlicher Festungsort, der eng anliegend an die steilen Hänge der Sabiner Berge gebaut wurde. Eindrucksvoll! (5 h, ca. 600 HM im Auf- und Abstieg)  
(F/A).

#### 3. Tag: Tagesausflug nach Rom

Heute fahren wir nach Rom und entdecken einen Teil der „ewigen Stadt“ als Gruppe und im weiteren Verlauf hast Du auch noch die Möglichkeit, die Stadt auf eigene Faust zu erkunden. Unser gemeinsamer Stadtspaziergang wird im Viertel „Trastevere“ beginnen (Santa Maria di Trastevere) und uns durch ein paar Gässchen zum Platz vor dem Petersdom, zur Engelsburg, der Piazza Navona und zum Pantheon bringen. Anschließend hast Du Zeit für Dich und deine Vorstellungen. Vielleicht willst Du das authentische Rom der Römer entdecken, Feinkostläden und vieles mehr.  
(F)

#### 4. Tag: Wanderung im Herz der Sabiner Berge und Standortwechsel

Heute starten wir zu einer umfangreichen Wanderung ins Herz der Sabiner Berge. Wir werden von Casperia bis zum Gipfel des Monte Tancia (1.865m) aufsteigen und rund 19 km und knapp 1000 Höhenmeter im Aufstieg zurücklegen. (7 h, 950 Hm im Aufstieg und 450 Hm im Abstieg). Anschließend fahren wir in ca.

einer halben Stunde zu unserer nächsten Unterkunft in Vacone.

(F/A)

### **5. Tag: Wanderung von Vacone nach Le Rocchette und das Santuario Vescovio**

Gestärkt durch ein reichhaltiges Frühstück laufen wir direkt von unserem Agriturismo nach Vacone und steigen über eine Einsiedelei nach Le Rocchette ab. Die uralte Festung thront auf einem Felsen über dem Tal. Leider können wir Le Rocchette vecchio nur aus einigen Metern Entfernung bestaunen, da der unbewohnte Ort massiv Einsturz gefährdet ist. Anschließend besichtigen wir noch das aus dem 11. Jh. stammende Santuario Vescovio, einem hervorragend erhaltenen Bischofssitz und runden den Tag mit diesem kulturellen Highlight und den Fresken in der Krypta ab. (ca. 4 h, 380 Hm im Auf- und Abstieg)

(F/A)

### **6. Tag: Wanderung im Vulkanland**

Heute fahren wir rund 60 km ins vulkanisch geprägte und flach-hügelige Vorland. Sozusagen in die Ebene zwischen dem Apennin und der Küste des tyrrhenischen Meeres. Wir wandern auf dem ehemaligen Kraterrand, auf einem Nebenkrater und zurück zum klaren Kratersee „Lago di Vico“. Wenn es die Temperaturen zulassen, hast Du dort die Möglichkeit zum Baden. (ca. 5 h, 420 Hm im Auf- und Abstieg)

(F/A)

### **7. Tag: Marmorsteinbrüche, Almen und eine beeindruckende Einsiedelei**

Wenig östlich unseres Agriturismo liegt Cotanello, ein hübsches Örtchen. Unter anderem befinden sich dort einige antike Steinbrüche, in denen ein rot gesprenkelter polierfähiger Kalkstein („Marmor“) abgebaut wurde. Er diente in römischer Zeit als schmückender Baustein für Villen und später in der Renaissance auch für Kirchen. Oberhalb davon liegen die Weiden und Almen der „Prati di sopra“ durch die wir wandern werden. Schafe, Kühe, aber auch eine regionale Hausschweinart werden hier mehr oder weniger frei gehalten und prägen die parkartigen Walder seit vielen Jahrhunderten. (ca. 6 h / 650 Hm im Auf- und Abstieg)

Auf dem Rückweg wollen wir das Eremo di San Cataldo besuchen, eine perfekt in die Kalkfelsen gehauene Einsiedelei aus dem 10. Jahrhundert!

(F/A)

### **8. Tag: Standortwechsel: Auf ins heilige Tal**

Heute haben wir den Transfer zu unserer dritten und letzten Unterkunft im heiligen Tal vor uns. Wir queren die Sabiner Berge und checken in Greccio, der Partnerstadt Bethlehems ein. Im weiteren Tagesverlauf besichtigen wir, nach einer kurzen Wanderung das Santuario di San Francesco. Gemeint ist Franz von Assisi! In der Nähe von Greccio und im gesamten „Heiligen Tal“ wirkte Franz von Assisi. In dieser Wallfahrtskirche hat er im Jahre 1178 erstmals mit einer Krippe die Geburt Jesu Christus nachgestellt. Die in aller Welt bekannte Weihnachtskrippe wurde in Greccio erfunden!

Im Anschluss daran besichtigen wir die höchsten künstlichen Wasserfälle der Welt, die „Cascade delle Marmore“. In drei Stufen stürzen die Wassermassen rund 165 m in die Tiefe!

Nachmittags entdecken wir noch den „Lago di Piediluco“ und erklimmen die Burgruine nördlich des Sees mit herrlicher Aussicht. Rückfahrt nach Greccio. (ca. 3,5 – 4 h, 460 Hm im Auf- und Abstieg)(F)

### **9. Tag: Höhenwanderung**

Nach dem Frühstück und einer etwa 20-minütigen Fahrt erreichen wir unseren Ausgangspunkt der heutigen Wanderung. In der Nähe von Poggio Bustone beginnen wir mit unserem Anstieg zum Cima d'Arme (1.678 m) und wandern weiter zum Convento di S. Giacomo (818m). Eine herrliche Wanderung in mittelgebirgiger Umgebung mit üppiger Vegetation, fernab der bekannteren, aber überfüllten Pfade. (ca. 6-7 h, 950 Hm im Auf und Abstieg)

(F/A)

### **10.Tag: Monte Fausola und die Buche des heiligen Franziscus**

Nach dem Frühstück fahren wir zu unserem Ausgangspunkt nach Cepparo (835m) einem Ortsteil von Rivodutri und beginnen mit unserer Tageswanderung zum Monte Fausola (1.325 m) und zur Chiesetta del Faggio di S.Francesco. Der Überlieferung nach bog hier eine große Buche (Faggio) ihre Äste, um den armen Mann vor einem schrecklichen Sturm zu schützen.

Nach der Wanderung, wenn wir noch Zeit haben, wollen wir auf der Rückfahrt nach Greccio noch kurz das Örtchen Labro besichtigen. Hoch über dem „Lago di Piediluco“ liegt der kaum bewohnte, idyllische Ort, den man einfach gesehen und genossen haben muss. (ca. 5 h, 750 Hm im Auf und Abstieg)

(F/A)

### **11.Tag: Heimreise**

Heute heißt es leider Abschied nehmen. Nachdem Frühstück starten wir gegen 9 Uhr und fahren über die Schnellstraße zurück nach Rom zum Flughafen. (F)

### **Hinweis zur Flugbuchung / Sammeltransfer**

Bitte halte mit uns Rücksprache, wenn Du beabsichtigst den Flug selbst zu buchen. Es findet jeweils nur ein Sammeltransfer statt. Deine Ankunft in Rom sollte bis spätestens 15:00 erfolgen. Deinen Rückflug ab Rom solltest Du bitte nicht früher als 14:00 planen.

## **Anforderungen**

Wanderungen bis 7 Std. Gehzeit bzw. bis zu 950 Höhenmetern bei einer Wanderstrecke von 9 - 15 km. Die Wanderungen finden überwiegend auf unbefestigten Wegen statt, die geröllig sein können. Sie finden in teilweise alpinem Gelände statt. Mit etwas Grundkondition und Freude an Bewegung sind die Wanderungen gut machbar, Trittsicherheit und Wandererfahrung sind wichtig. Halbhohe Wander- oder Trekkingschuhe /-stiefel sind erforderlich!

Tagesverpflegung und Wasser bzw. Getränke sind stets mitzuführen, da es unterwegs kaum Möglichkeiten gibt diese aufzufüllen. Hinweis: Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen behalten wir uns vor, die Reise bis 28 Tage vor Reisebeginn abzusagen.