

## VIA DEL TRASIMENO – UMBRIENS STILLE ERFAHREN

Reisetermin: 20.10. – 26.10.2025 mit Klaudia Bestle

Pauschalpreis im DZ / Person von € 1590,-

Einzelzimmerzuschlag von € 180,-

**Anmeldeschluss:** 19.09.2025

In Umbrien, dem grünen Herzen Italiens, führt auf einer Hügelkette rund um den Trasimenischen See ein Weitwanderweg durch eine vielfältige Landschaft, die immer wieder besondere Blicke auf den See frei gibt. Der im Grünen eingebettete See ist für viele Zugvögel eine Oase zum Erholen auf ihren weiten Weg nach und von Afrika. Das Wasser, welches sich den wechselnden Einflüssen des Himmels und der Sonneneinstrahlung anpasst, leuchtet in Blau- und Grüntönen. Es ist eine von Agrarwirtschaft und von mittelalterlichen Dörfern geprägte Kulturlandschaft, die schon in der Etruskerzeit besiedelt war. Olivenhaine, Steineichenwälder und der mediterrane Bewuchs mit Ginster und Heidekraut begleiten uns auf dieser von Ruhe geprägten Weitwanderung. Sie führt im stetigen Auf und Ab von Castiglione del Lago über Passignano sul Trasimeno nach Città della Pieve, wo traditionell Safran noch angebaut wird.

Stille Gehzeiten führen in die Stille und in ein achtsames Wahrnehmen des Gehörten und Erlebten.

### 1. Reisetag: Innsbruck – Verona – Castiglione del Lago

Treffpunkt um 09.00 Uhr vor dem ÖBB-Reisezentrum am Bahnhof Innsbruck. Bahnfahrt via Bozen und Florenz nach Castiglione del Lago.

Hinweis: Bitte setzen Sie sich mit mir bei Bedarf in Verbindung

- Reisende aus Deutschland können den DB-EC aus München nach Bologna mit der Ankunft in Innsbruck um 09.22 Uhr nehmen
- Reisende aus Wien können die Verbindung mit dem RJ nach Venedig mit der Abfahrt um 06.24 Uhr nehmen, Weiterfahrt mit dem FR 9425 nach Florenz mit der Ankunft um 16.39 Uhr. Treffpunkt am Bahnhof Florenz wird noch bekannt gegeben. (Stand 2024)

### 2. Reisetag: Castiglione del Lago – Lago di Chiusi – Castiglione del Lago

Transfer zum See von Chiusi, ein geschütztes Naturparadies, welches seltenen Wasserpflanzen in seiner Schilf- und Sumpflandschaft beheimatet. Das Gebiet zieht auch viele Zugvögel an. Der Wanderweg führt zu Beginn in Ufernähe auf umbrischen Boden, wobei der See in der Toskana liegt, um dann durch eine vielfältig agrarisch geformte Landschaft leicht abfallend Castiglione del Lago erreicht.

Tagesprofil: 19 km, Höhenmeter im Aufstieg ca. 240 m, Höhenmeter im Abstieg ca. 230 m

### 3. Reisetag: Castiglione del Lago – Sanguinetto – Passignano sul Lago

Transfer nach Sanguinetto, einem kleinen Weiler mit Steinhäusern. Entlang der langgezogenen Hügelkette geht es im stetigen Auf und Ab über den Monte Castelluccio durch Steineichenwälder und Wiesen nach Gosparini und Passignano sul Lago. Traumhafte Ausblicke auf den See, auf die im Tal liegenden Äcker und auf den in der Ferne liegenden Monte Amiata in der Toskana bereichern den Wandertag in der einsamen Landschaft.

Tagesprofil: 21 km, Höhenmeter im Aufstieg ca. 700 m, Höhenmeter im Abstieg ca. 700 m

### 4. Reisetag: Panta Rei – Montecolognola – Passignano sul Lago – Isole Maggiore – Passignano sul Lago

Transfer nach Panta Rei. Von dort führt die Wanderung weiter der Hügelkette entlang, die ein wechselndes Panorama auf den See frei gibt. Weingärten, kultivierte und aufgelassene Olivenhaine und die Steineichenwälder wechseln sich stetig ab. Die mittelalterliche Festung Montecolognola erreichen wir am frühen Nachmittag. Der Transfer bringt uns zum Hafen von Passignano, um mit dem Schiff auf die Isole Maggiore überzusetzen. Dort erkundigen wir den kleinen Ort im Naturpark, in welchem Fasane stolz auf und ab schreiten.

Tagesprofil: 11 km, Höhenmeter im Aufstieg ca. 210 m, Höhenmeter im Abstieg ca. 330 m

### 5. Reisetag: Passignano sul Lago – San Savino - Panicale – Città della Pieve

Transfer nach San Savino. Die Wanderung führt zuerst durch die fruchtbaren Äcker in Seenähe. Der Aufstieg zum Castello di Montali gibt einen Panoramablick auf das Chianatal und wieder auf den See frei. Im stetigen Auf und Ab zieht der Weitwanderweg bis nach Panicale. Die Kirche des Hl. Sebastian zeigt ein Fresko aus dem Anfang des 16. Jahrhunderts. Transfer nach Città della Pieve.

Tagesprofil: 22 km, Höhenmeter im Aufstieg ca. 670 m, Höhenmeter im Abstieg ca. 550 m

**6. Reisetag: Città della Pieve – Panicale – Città della Pieve**

Transfer nach Panicale. Durch die Porta Fiorentina zieht der Weg durch Olivenhaine und durch Mischwälder hinauf zum Monte Pausillo, einem wunderbaren Aussichtspunkt. Hier treffen wir auf den alten Pilgerweg Via Romea Germanica, der uns durch ein Tal hinaufführt nach Città della Pieve, der alten etruskischen Stadt, die aus roten Backsteinen geformt ist.

Tagesprofil: 17 km, Höhenmeter im Aufstieg ca. 500 m, Höhenmeter im Abstieg ca. 450 m

**7. Reisetag: Città della Pieve – Florenz - Innsbruck**

Bahnfahrt via Florenz nach Innsbruck (Voraussichtliche Ankunftszeit um 16.36 Uhr).

---

**Ausrüstung:**

- Tagesrucksack
- Zweckmäßige Wanderbekleidung
- Wanderschuhe mit gutem Profil
- Regen- und Sonnenschutz
- Trinkflasche
- Sitzunterlage

**Schwierigkeitsgrad 2:**

- Gehzeiten von 4 bis 7 Stunden pro Tag
- 800 bis 1000 Höhenmeter im Aufstieg und im Abstieg pro Tag in mehreren Stufen
- Kondition, die befähigt, Aufstiege von 300 Höhenmeter in einer Stunde zu bewältigen
- Trittsicherheit, die befähigt, kurze Hanglagen und Abstiege sicher und zügig zu begehen

**Im Pauschalpreis enthaltene Leistungen:**

- Reiseleitung und Wanderführung ab und bis Innsbruck durch Klaudia Bestle
- 6 x Halbpension im Doppelzimmer in der landesüblichen \*\*\* Kategorie der Hotels und B&Bs
- Anreise Innsbruck / Castiglione del Lago mit der Bahn
- Rückreise Castiglione del Lago / Innsbruck mit der Bahn
- Schifffahrt zur Isola Maggiore
- Alle angeführten Transfers
- Gepäcktransport
- Gruppenstorno- und Gruppenreiseversicherung
- 1 stille Gehzeit pro Tag

**Im Pauschalpreis nicht enthaltene Leistungen:**

- Getränke
- Beitrag für die Jause: Ich kaufe vor Ort für alle teilnehmenden Personen die Jause ein. Der anteilmäßig anfallende Betrag wird am Ende der Reise eingehoben.

**Weitere wichtige Informationen:**

- Der Pauschalpreis gilt mit Erreichen der Mindestteilnehmerzahl von 7 Personen. Sollte diese bis zum Ende der angegebenen Anmeldefrist nicht erreicht sein, gilt ab 5 Personen ein Kleingruppenzuschlag von € 30,-.
- Pauschalpreis vorbehaltlich Preisänderungen im Zug- und Reiseverkehr und im Hotelwesen.
- Es gibt ein begrenztes Kontingent an Einzelzimmern, die nach Reihenfolge der Anmeldung vergeben werden.
- Die verpflichtende Gruppenstorno- und Gruppenreiseversicherung wird bei der Allianz Travel Reiseversicherung nach Erreichen der Mindestteilnehmerzahl abgeschlossen.
- Fragen aller Belange zur Wanderreise beantworte ich gerne. Kontaktieren Sie mich.

Wenn Ihnen das Angebot entspricht, dann bitte ich um Zusendung des ausgefüllten Anmeldeformulars per Mail oder auf dem Postweg. Dieses finden Sie auf [www.sinnwandern.at](http://www.sinnwandern.at). Sie erhalten umgehend den Pauschalreisevertrag zugesandt, der mit der 20% Anzahlung des Reisepreises als angenommen gilt.

Mit besten Grüßen

  
Reisebüro Sinnwandern, Innsbruck