

travel to life

Italien

Latium: 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 ausführliche und abwechslungsreiche Wanderungen abseits touristischer Ströme
- Tagesausflug nach Rom
- Cascate delle Marmore (Marmorwasserfälle) bei Terni
- Mittelalterliche Orte
- beeindruckende Wallfahrtskirchen und Einsiedeleien
- Unbekanntes & Authentisches Italien
- Kulinarik und Kultur auf hohem Niveau

Dein Reiseverlauf



Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:
Travel To Life | Schwabstraße 22 | 70197 Stuttgart | Tel +49 (0)711 658 3808-0 | info@traveltolife.de | www.traveltolife.de

Termine & Preise

Datum von	Datum bis	Preis
29.04.2026	09.05.2026	1.950 €
21.10.2026	31.10.2026	1.950 €

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
» Übernachtungssteuer
» Qualifizierte Travel To Life-Reiseleitung durch Tomas Raabe

Nicht enthaltene Leistungen

» Zuzahlung Einzelzimmer: 270€
» 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 Naturreservate 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 Bergwelt Mittelitaliens 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

Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:
Travel To Life | Schwabstraße 22 | 70197 Stuttgart | Tel +49 (0)711 658 3808-0 | info@traveltolife.de | www.traveltolife.de

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 unbekannten 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 am Rande der Sabiner Berge 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 3 Tage lernst Du Deine Mitreisenden beim Besuch einer Osteria näher kennen und bekommst eine erste kurze Einführung in die Reise. Dein Wander-Erlebnis kann beginnen!

2. Tag: Wanderung zum Monte Tancia
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 17 km und zusammen etwa 1270 Höhenmeter bewältigen. (7-8 h).
(F/A)

3. Tag: Tagesausflug nach Rom
Heute fahren wir mit dem ÖPNV 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 und uns durch ein paar Gässchen zur Engelsburg und zum Platz vor dem Petersdom bringen. Anschließend hast Du Zeit für Dich und deine Vorstellungen. Der Tag soll quasi ohne touristische Sehenswürdigkeiten ablaufen und ohne „run“ auf Programmpunkte. Es geht mehr um das individuelle geniessen Roms, das Flair, die Gemütlichkeit in der ältesten Stadt der Welt & eventuell den Besuch eines Feinkostladens bzw. das Eintauchen in den Alltag der Bewohner Roms. Unser Abendessen findet im B&B statt und besteht aus unseren, aus Rom mitgebrachten Köstlichkeiten.
(F)

Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:
Travel To Life | Schwabstraße 22 | 70197 Stuttgart | Tel +49 (0)711 658 3808-0 | info@traveltolife.de | www.traveltolife.de

4. Tag: Wanderung bei Roccantica und Standortwechsel
Nach dem Frühstück beginnt unsere 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. 550 HM im Auf- und Abstieg). Anschließend fahren wir in ca. einer halben Stunde zu unserer nächsten Unterkunft, einem Agriturismo, in Vacone.
(F/A)

5. Tag: Wanderung zum heiligen Berg der Römer
Gestärkt durch ein reichhaltiges Frühstück werden wir uns auf den Weg machen, um den heiligen Berg der Römer, den Monte Soratte zu erklimmen. Dazu fahren wir in ca. 20 Minuten zum Ausgangspunkt unserer Wanderung nach Sant' Oreste. Auf unseren Weg endecken wir 4 Einsiedeleien. Wenn es die Zeit erlaubt, werden wir auf der Rückfahrt noch die Abtei "Abbazzia Santuario di Vescovio" besuchen. Das aus dem 11 Jh. stammende Santuario Vescovio ist ein hervorragend erhaltener Bischofssitz und rundet den Tag mit diesem kulturellen Highlight und den Fresken in der Krypta ab. (ca. 5 h, 570 Hm im Auf- und Abstieg).
(F/A)

6. Tag: Wanderung im Vulkanland
Heute fahren wir rund 60 km (ca. 1 Stunde) ins vulkanisch geprägte und flach-hügelige Vorland, durch das südliche antike Etrurien. Sozusagen in die Ebene zwischen dem Apennin und der Küste des tyrrhenischen Meeres, wo massenweise Haselnüsse angebaut werden. Wir wandern vom Kratersee „Lago di Vico“ auf einen ehemaligen Krater, der heute von einem uralten geschützten Buchenmischwald bedeckt ist. Unser Rundweg führt uns zurück zum Ausgangspunkt am See. Wenn es die Temperaturen zulassen, hast Du dort die Möglichkeit zum Baden. (ca. 4-5 h, 650 Hm im Auf- und Abstieg)
(F/A)

7. Tag: Tageswanderungen über die idyllischen Hochweiden oberhalb von Cotanello
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. 6-7 h / 750 Hm im Auf-und Abstieg)
(F/A)

8.Tag: Standortwechsel: Auf ins heilige Tal
Heute steht der Transfer zu unserer dritten und letzten Unterkunft im heiligen Tal vor uns. Wir queren die Sabiner Berge und fahren nach Greccio, der Partnerstadt Bethlehems. Wir unterbrechen unsere Fahrt für eine Kurzwanderung zu den Cascata delle Marmore. Es sind die höchsten künstlichen Wasserfälle der Welt. Die Wassermassen stürzen in drei Stufen rund 165 m in die Tiefe! Bei einer zweiten Kurzwanderung besteigen wir die Burg Piediluco. Von der Burgruine genießt Du eine herrliche Aussicht auf das kleine mittelalterliche Städtchen am Ufer des gleichnamigen Sees (zusammen etwa 4-4,5 h mit insgesamt 420 HM im Auf- und Abstieg).
(F/A)

9. Tag: Wanderung auf den Spuren des heiligen San Francesco
Nach dem Frühstück wandern wir direkt ab unserer Unterkunft los. Durch eine wunderbare, bewaldete Landschaft steigen wir zur Capelletta di San Francesco auf. Dort hatte sich eins Francesco eine Hütte

Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:
Travel To Life | Schwabstraße 22 | 70197 Stuttgart | Tel +49 (0)711 658 3808-0 | info@traveltolife.de | www.traveltolife.de

bauen lassen, um sich vor widrigen Wetterbedingungen zu schützen und sich der Meditation zu widmen. Du jedoch genießt einen 360 Grad Panoramablick. Danach durchstreifen wir die Piani di Ruschio, Weiden, verschiedene Eichen, Tannen und Kiefern säumen den Weg. Schließlich steigen wir zum Santuario di San Francesco ab. Das Heiligtum befindet sich bei der Höhle in der der Heilige Franz von Assisi einige Zeit lebte. In dieser Höhle hat der heilige Franziskus am Heiligabend 1223 die Geburt Christi mit lebenden Figuren nachgestellt. So entstand die erste Krippe der Welt. (ca. 6-7 h und ca. 740 Hm im Auf und Abstieg). (F)

10.Tag: Höhenwanderung
Nach dem Frühstück und einer etwa 20-minütigen Fahrt erreichen wir unseren Ausgangspunkt der heutigen Wanderung. Etwas oberhalb von Poggio Bustone, beim Convento di San Giacomo beginnen wir unsere anspruchsvolle und teilweise sehr steile Wanderung. Die Panoramen entschädigen die Mühen im mitten üppiger Vegetation, fernab ausgetretener Wanderwege (ca. 8 h, 950 Hm im Auf und Abstieg). Falls Deine Kondition und die Deiner Mitwanderer ausreicht, kann die Wanderung ausgedehnt werden, wobei dann ca. 1230 Hm im Auf- und Abstieg zu bewältigen sind.
(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 gegen 15:45 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 8 Std. Gehzeit bzw. bis zu 1270 Höhenmetern (3 x ca. 500 HM, 4 x ca. 700 HM, 2 x liegen wir im Bereich von 1000-1200 HM) bei einer Wanderstrecke von 9 - 17 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.

Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:
Travel To Life | Schwabstraße 22 | 70197 Stuttgart | Tel +49 (0)711 658 3808-0 | info@traveltolife.de | www.traveltolife.de