



Kultur og vandring i Umbrien

**For Søllerød Senior Sport
26. september - 3. oktober 2025**


Viktors Farmor
Worldwide Expeditions



Italiens autentiske og grønne hjerte

Umbrien er sået til med stier, der fører over store og små bjerge, gennem frodige skove og olivenlunde og forbi blomstrende marker. Livet i de små landsbyer går sin vante gang, hvor traditioner holdes i hævd.

I de små, labyrintiske landsbyer nyder mændene livet på torvet, mens man gennem de åbne køkkendøre kan se bedstemødrene i fuld gang med at ælte pasta til dagens måltid. Det er små traditionsrige landsbyer. Og på denne rejse kommer vi tæt på det autentiske Umbrien, når rejseleder Natascha Brøndum tager os med på en unik tur rundt i regionen. Hun bor her nemlig på ægte italienske maner.

Det er en tur med smuk, frodig natur tilsat ældgammel, italiensk kultur – og så smager vi det bedste fra det umbriske landkøkken. Trøfler og tøfler er en dårlig kombination - men trøfler og vandresko lader sig gøre i Umbrien, og vi er på jagt efter disse jordens diamanter sammen med en jæger og hans trøffelhund. Herefter venter frokosten – selvfølgelig med masser af trøfler.

Vi kommer tæt på lokalbefolkningen. For eksempel midt på ugen, hvor vi dykker ned i italiensk madkultur, først på det bugnende, lokale marked, senere hos Antonello, der giver smagsprøver på sine hjemmelavede fåreoste. Senere hos vinhuset Poggio Maiolo, der serverer udvalgte vine, og til sidst hos Alberto, der trakterer med en traditionel, umbrisk middag. Ja, måske har hans mor endog tryllet en dessert frem. Det ved vi først, når vi er bænket.

Vi sejler på Trasimeno-søen, lægger til ved en af øerne og vandrer på fine stier. En anden dag begynder med rundvisning på et kloster og fortsætter med en vandring i et landskab med mange udsigter. Og en tredje dag er der udsigt til middelalderstemning, når vi udforsker Perugia, som er en af Italiens ældste byer. Hele ugen bor vi på Agriturismo udenfor byen Montone, der er kåret til at være blandt de 100 smukkeste byer i Italien. Vi bor på det autentiske agriturismo Acqua Calda, der ligger ca. 3,5 km udenfor Montone. Laura og Antonio ejer stedet og gør deres ypperste for at alle gæster føler sig velkomne og hjemme.

5 gode grunde til at rejse til Umbrien med Viktors Farmor

- Bo hele ugen på Agriturismo udenfor en af Italiens smukkeste byer, Montone
- Sejl på Lago di Trasimeno, og vandr på en af øerne
- Kom på trøffeljagt med trøffeljæger og ægte trøffelhund
- Besøg Antonello, der producerer fine fåreoste, og smag på ostene
- Kom på byvandring i Perugia, Umbriens hovedby, og en af de fineste middelalderbyer i Italien



Dagsprogram

Dag 1 Ankomst: En smuk middelalderby

Vi flyver fra København til Firenze, hvor vi møder vores rejseleder Natacha og kører til agriturismo Acqua Calda der ligger ca. 3,5 km udenfor Montone, en usædvanlig smuk middelalderby i 482 meters højde. Køreturen tager ca. 2 timer.

Montone er med sine godt 1600 indbyggere på listen over Italiens 100 smukkeste byer, og det med rette. Overalt hvor man færdes indenfor de gamle bymure, der for århundreder siden blev bygget for at beskytte byens borgere, er huse, veje og kirker nænsomt restaureret med stor respekt for fortiden. Byen er en sand perle med sine bugtede brostensbelagte gader og balkoner med farverige blomster.

Efter indlogering spiser vi sammen en lækker aftenmenu på vores agriturismo.

Måltider: Aftensmad.

Overnatning: Agriturismo Acqua Calda

Dag 2 Vandring: Gamle fæstninger og smuk natur

Vi starter første vandredag efter morgenmaden. Turen går til en af Umbriens smukkeste dale, Valle di Carpina – et 190 km² stort naturområde mellem Tiber-floden og højderyggen af Umbrien-Marche Appenninerne.

Turen bringer os forbi hele to gamle fæstninger, Cardanetto og Rocca di Aries gennem et varieret landskab med små vandfald, forskelligartede skove og klipper. Vi går på en god grusvej uden for mange stigninger og undervejs er vi måske heldige at se spor efter både vildsvin, hulepindsvin og ulve, der lever i området. Vandreruten er 12 km, men vi møder vores bus forskellige steder på ruten, så det er også muligt kun at vandre 7 km el. 4 km.

Rejseleder Natacha fortæller om livet i området, der gennem århundreder ikke har været for sarte sjæle – og som stadig den dag i dag har en befolkning, der er vant til at arbejde hårdt og længe, men som også er både varme, imødekommende og hjælpsomme.

Efter frokost tager vi på en lille bytur i Montone. Byen menes at stamme fra det 10. århundrede, og har gennem tiden været underlagt både små og store tyranner - som så mange af Italiens byer i øvrigt har været det.

Den korte vandring: 4 km.

Den mellemlange vandring: 7 km.

Den længere vandring: 12 km.

Måltider: Morgenmad og aftensmad

Overnatning: Agriturismo Acqua Calda

Dag 3 Sejlads og vandring: Søen Trasimeno og øen Maggiore

Dagens heldagstur går til Lago di Trasimeno, Italiens fjerdestørste sø, der er omkranset af sølvgrønne olivenlunde. Søen er cirka 45 kilometer i omkreds, men opnår alligevel på sit dybeste sted en dybde på blot seks meter. Vi starter med at gå i fodsporene af Hannibal, feltherren fra Karthago, der netop her i 217 f.Kr. under den 2. Puniske Krig besejrede en større romersk hærenhed, anført af konsul Gajus Flaminius.

Herefter sejler vi ud på Isola Maggiore, en af søens tre øer. Efter en frokostpause vandrer vi ad en af de mange fine vandrestier på øen. Hvis ikke man ønsker at vandre på øen, kan man i stedet slappe af, og nyde de smukke omgivelser.

Undervejs på turen spiser vi vores medbragte madpakke. Det er muligt at tilkøbe picnic til denne tur. Picninen består af lækre lokale salamier, oste, friskbagt brød, olier, pesto, frugt og drikkevarer. Skal ikke bestilles hjemmefra.

Efter dagens tur spiser vi sammen en lækker aftenmenu på vores agriturismo.

Dagens første vandring: 4 km.

Vandring på øen Maggiore: 4 km.

Måltider: Morgenmad og aftensmad

Overnatning: Agriturismo Acqua Calda

Dag 4 Vandring: Kloster og udsigter

I dag besøger vi klostret Abbazia di Montelabate, der stammer fra det 9. århundrede, måske endog tidligere. Vi får en rundvisning på det gamle og meget smukke kloster, hvor der i dag blandt andet produceres olivenolie, ost og forskellige bælgfrugter. Klosteret har gennem århundreder været hjem for Benediktiner-munkeordenen, der forskede i naturlægeurter og fremstilling af naturmedicin.

Efter rundvisningen går vi ud på dagens vandretur, en 7 km lang rundtur uden de store stigninger, men med de mest fantastiske udsigtspunkter.

Undervejs på turen spiser vi vores medbragte madpakke. Det er også til denne tur muligt at tilkøbe picnic.

Efter dagens tur spiser vi sammen en lækker aftenmenu på vores agriturismo.

Dagens vandring: ca. 7 km.

Måltider: Morgenmad og aftensmad

Overnatning: Agriturismo Acqua Calda

Dag 5 Vi smager på oste, vine og pølser

Vi dykker ned i den italienske madkultur, hvor dagen starter med et besøg hos den lokale osteproducent, Antonello Monni, der er 3. generation i en familiedrevet virksomhed, der gennem årtier har produceret fantastiske fåreoste. Antonello elsker at eksperimentere og være kreativ, men samtidig værner han om de gamle ostemager-traditioner. Vi får en rundvisning og skal selvfølgelig smage nogle af de fantastiske oste, som familien producerer.

Efterfølgende skal vi besøge det lokale marked, varerne her overgår alt. For det er her, italienerne køber ind – og når vi taler om mad i Italien, går man ikke på kompromis med hverken pris eller kvalitet! Det er her, vi finder sjælen i det italienske køkken!

På markedet kommer tomaterne direkte fra producenten på Sicilien. Auberginerne er høstet samme morgen – sammen med løgene og peberfrugterne, der ligger i store grønne, gule og røde bunker. Figenfrugterne ligger søde og saftige og venter blot på at blive brækket forsigtigt midt over, så man kan nyde det rødgrønne frugtkød. Her er altid et væld af lækre specialiteter at vælge imellem. På markedet kan man vælge at købe ind til frokost ellers er det også til denne tur muligt at tilkøbe picnic. Vejen hjem byder på ca. 5 km vandring.

Vel tilbage på vores agriturismo er der tid til afslapning, inden vi sidst på eftermiddagen skal på besøg hos Poggio Maiolo, en lokal vinproducent, der laver vine på druerne fra Chardonnay, Syrah og Pinot Nero. Vi hører om produktionen og skal selvfølgelig smage på udvalgte vine.

Herefter besøger vi Alberto Bracchini, der er 2. generation i en stolt tradition af pølsemagere. Alberto har lovet af lave en helt speciel og traditionel umbrisk middag til os med et udvalg af sine fantastiske charcuterie og hjemmegrillede udskæringer. Hvis vi er heldige, har Albertos mor også lavet en lille dessert til os – selvom al erfaring siger, at der efter hovedretten sjældent er plads til mere. Under middagen er der lokal musik og dans, idet vi får besøg af tre af Umbriens bedste musikere, Valentino på harmonika, Moreno, der har sunget med Luciano Pavarotti og Ivano, der spiller på noget så usædvanligt som efeu-blad!

Dagens vandring: ca. 5 km.

Måltider: Morgenmad og aftensmad

Overnatning: Agriturismo Acqua Calda

Dag 6 Vandring: Trøffeljagt med Alessio

Trøflen har en vigtig rolle i det umbriske køkken – og både den sorte og den hvide trøffel er at finde i de umbriske skove – men man skal vide, hvor man skal lede.

I dag skal vi derfor på trøffeljagt med Alessio, som har sagt ja til at tage os med på jagt efter disse jordens diamanter – en jagt, der naturligvis foregår med hjælp fra en ægte trøffelhund.

Efter trøffeljagten venter dagens frokost hjemme hos Alessio, hvor hans mor har tilberedt alverdens lækkerier til os – selvfølgelig med masser af trøfler!
Efter frokost begiver vi os ud på dagens gåtur, der går ud i naturen omkring Montone, hvor vi får skønne udsigter og ca. 5 km i benene.
Efter dagens tur spiser vi sammen en lækker men lidt lettere aftenmenu på vores agriturismo.

Dagens vandring: 5 km (udover trøffeljagten).

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Agriturismo Acqua Calda

Dag 7 Byvandring: Stemningsfulde Perugia

I dag går vores udflugt til Perugia, hovedbyen i Umbrien. Perugia er med sine næsten 170.000 indbyggere den største by i Umbrien. Den gamle by har en 9 km lang byport rundt om det historiske centrum, og har siden 1973 været hjemsted for Umbria Jazz festival, der er den største af sin art i hele Italien.

Perugia, en af Italiens ældste byer, den er grundlagt af etruskerne og sikkert lige så gammel som Rom. I 295 f. kr. blev Perugia romersk, og derfor er der overalt romerske bygningsværker oven på de etruskiske. Men i de sidste 400 år er der ikke meget, der har ændret sig. Gaderne er så smalle og stejle, at selv bilens 1. gear knap kan klare dem og med så mange ensretninger, at man kører i ring.

Universitetet i Perugia, der blev grundlagt i 1308, er et af Europas ældste. Med godt 40.000 studerende fra hele verden, da det svarer til omkring en fjerdedel af byens befolkning, så sætter studentermiljøet sit tydelige præg på byen i form af en ung og international atmosfære.

Perugia er med sin unikke beliggenhed på et højedrag midt i den smukke, umbriske dal en af Italiens allerbedst bevarede og mest stemningsfulde middelalderbyer. Med sin rolige livsrytme og klassiske, italienske charme byder den besøgende på en overflod af skønhed, historie, kunst, arkitektur, vin og gastronomi. Vi bruger dagen på at udforske byen på kryds og tværs.

Om aftenen spiser vi en hjemmelavet afskedsmiddag hjemme hos vores rejseleder der bor i Montone.

Måltider: Morgenmad og aftensmad

Overnatning: Agriturismo Acqua Calda

Dag 8 Hjemrejse

Vi kører til lufthavnen, hvor hjemrejsen begynder.

Måltider: Morgenmad

Flyrejsen

Vi har nedenstående afrejse- og ankomsttider til gruppen. Vi gør opmærksom på, at tidspunkterne kan ændre sig helt frem til billetudstedelse, så tiderne er med det forbehold.

Afgang fra København den 26. september 2025 kl. 09:10 med SK2961 direkte til Firenze hvor i ankommer kl. 11:30 lokaltid.

Mødetid i Københavns lufthavn er 2 timer før afrejse. Jeres rejseleder Natacha Brøndum vil møde jer ved ankomst til Firenze.

Hjemrejse fra Firenze den 3. oktober 2025 kl. 12:20 med SK2962 direkte til København, hvor i ankommer kl. 14:30 lokaltid.

Der er ikke inkluderet måltider på flyene.

Information om rejsen

Pris pr. person i delt dobbeltværelse ved 11-19 deltagere: 14.490 DKK

Det kræver minimum 11 deltager før rejsen kan garanteres afrejse. Ønsker flere deltagere end 19 personer at deltage i rejsen, skal vi udregne en ny pris.

Prisen inkluderer

- Flyrejse København t/r til Firenze
- Al transport i minibus ifølge dagsprogrammet
- 7 overnatninger i delt dobbeltværelse på Agriturismo Acqua Calda
- Halvpension (dog helpension på dag 6, kun morgenmad på dag 8)
- Vin til maden
- Ostesmagning
- Vinsmagning
- Entréudgifter ifølge dagsprogrammet
- Dansk rejseleder
- Drikkepenge til chauffør
- Moms

Prisen inkluderer ikke

- Eneværelsestillæg pris. 950 DKK pr. person
- Afbestillings- og rejseforsikring
- Entréer og billetter på de valgfrie udflugter dag 4
- Klima- og passagerafgift (30 kroner pr. person i Europa)

Husk at læse de generelle handelsbetingelser

Vigtig information

Rengøring af værelserne på Agriturismo Acqua Calda sker kun 1 gang midt på ugen. Mangler man fx toiletpapir el. håndklæder, så kan man bede om det hos ejerne eller rejselederen.

Tilmelding til rejsen:

Vi beder om, at tilmeldingen helst skal foretages senest den 1. april 2025. Dette skyldes Viktors Farmors deadlines hos flyselskaber og evt. også deadlines i forhold til overnatningsstedet. Tilmelding senere end 12 uger før afrejse kan ofte lade sig gøre, men kan også betyde en forhøjet pris.

Tilmelding sker ved at sende en mail til info@viktorsfarmor.dk. Skriv i emnefeltet: "Søllerød Senior Sport Kultur og vandring i Umbrien 26. september 2025 (2509423)" I mailen skriver du:

- Fornavn (som i pas)
- Efternavn (som i pas)
- Fødselsdato
- Køn (af hensyn til flybilletter)
- Adresse
- Postnummer
- By
- Telefonnummer
- E-mailadresse
- Indkvartering (Alm. dobbeltværelse, dobbeltværelse med 2 enkeltsenge eller enkeltværelse)
- Øvrige bemærkninger og kommentarer, f.eks. specielle hensyn til måltider
Ønskes tilkøb af afbestillingsforsikring? En Gouda Afbestillingsforsikring koster 7 % af rejsens pris. Hertil lægges en skadeforsikringsafgift til staten på 1,1% af forsikringens pris.

Rejsen gennemføres ved min. 11 deltagere. Er der ved seneste tilmeldingsfrist ikke deltagere nok, tilbagebetales depositum.

Betaling af rejsen

Ved tilmelding betales et depositum på 20 procent af rejsens pris, dog minimum 3.000 kr.

Rejsens pris udregnes som rejseprisen inklusive eventuelle tilkøb som f.eks. eneværelsestillæg, forlængelse, særlige udflugter med mere.

Restbeløbet skal betales 12 uger før afrejse, hvis ikke særlige forhold gør sig gældende.

Rejsedokumenter og billetter fremsendes elektronisk senest 7 dage før afrejse.