



ROM UND LATIUM - DIE EWIGE STADT NEU ENTDECKEN

wandern&wein
Italien
by Arbaspàa

Eine besondere Wanderreise haben wir zusammengestellt, für alle unsere Italienfreunde. Denn Rom ist das Herz und der Anfang von allem: der Kultur des Weins und der kulinarischen Traditionen Italiens. Die antiken Römer zelebrierten ihre Mahlzeiten, ganz ähnlich, wie es die heutigen Italiener tun. Die Liebe zum Wein hatten sie mit den Etruskern gemeinsam, dem rätselhaften Volk, das vor drei Jahrtausenden um Rom siedelte. So führen uns auch die Wanderungen auf die Spuren vergangener Zeiten - zum Beispiel auf die Via Appia Antica, die antike Villen- und Gräberstrasse. Oder zum römischen Tusculum und den eleganten Villen von Frascati. Überraschend, wie wildromantisch viele Wanderungen sind, wir genießen atemberaubende Panoramen und treffen auf Ziegenhirten - so muss es einst Goethe ergangen sein. Wir haben auch eine besondere Unterkunft für diese Reise gewinnen können, eine historische Familien-Residenz mit spektakulärem Blick über die Kaiserforen, also ein optimaler Ausgangspunkt. Von hier erkunden wir die weniger bekannten Ecken der Stadt auf einem "Stadtspaziergang". Ebenso interessant das Kulinarische - wir lernen die römische Küche kennen und ihre Weine. Die Reise wird von Salvatore geführt, einem deutsch-italienischen Wanderführer mit interessanter Biographie. Valentina, eine Vollblut-Römerin und Stadtführerin nimmt uns mit auf das Urban-Trekking.

REISEDATEN 23.03. - 28.03.2025 19.10. - 24.10.2025

REISEPREIS € 1.239 PRO PERSON IM DOPPELZIMMER
€ 265 bzw. € 455 ZUSCHLAG EZ bzw. DZA

TEILNEHMERZAHL 8 – 16 PERSONEN

Inbegriffene Leistungen:

5 ÜF im DZ in der Residenza Maritti, ein Aperitif und ein Abendessen (ohne Getränke) in Rom. Wanderführer für alle Wanderungen lt. Programm. Eine Wochenkarte für alle öffentlichen Verkehrsmittel (außer zum Flughafen). Taxi lt. Programm. Verkostungen auf dem Urban Trekking in Rom, Mittagessen in Fraschettas in Frascati. Verkostung der Porchetta in Nemi. Verkostung bei Weinkeller auf der Via Appia Antica.

Nicht inbegriffen: An- und Abreise nach Rom. Übernachtungssteuer, Trinkgelder, Getränke zum Abendessen, Trinkwasser und evtl. Snacks für unterwegs. Alle weiteren nicht eindeutig erwähnten Leistungen.

Programmänderungen vorbehalten



REISEABLAUF

Sonntag: Benvenuti a Roma

Eigene Anreise und Check-in der Familienresidenz, mitten im Herzen des alten Rom - gleich hinter den Kaiserforen. Von der Terrasse bietet sich ein atemberaubender Ausblick. Am frühen Abend Aperitif zum Kennenlernen und erstes römisches Abendessen im Trend-Viertel Monti.

Montag: Stadtwanderung - Cafès, Märkte und Geschichten

Im öffentlichen Bus geht es zur naheliegenden Cestius-Pyramide, ein eigenwilliges Grabmal aus römischer Zeit. Dort beginnt unser Spaziergang, der uns zum Nicht-katholischen Friedhof führt, auf dem auch August Goethe beigesetzt wurde. Auf dem Weg halten wir in einer familiengeführten Capuccino-Bar und schauen in die Frühstückskultur der Römer. Das Stadtviertel Testaccio ist nach den Ton-Scherben benannt, die die Römer in der Antike zu einem riesigen Berg aufgestapelt haben. Auf dem Lebensmittelmarkt probieren wir regionale Köstlichkeiten, wie die frittierten, wie die frittierten Reisbällchen. Über den Aventinhügel mit seinem Orangengarten geht es vorbei am Circus Maximus zur Tiberinsel und hinüber nach Trastevere, das sich mit seinen engen Gassen und kleinen Häuschen einen volkstümlichen Charakter bewahrt hat. Hier bewundern wir die mittelalterlichen Mosaik der Kirche S. Maria und genießen die Pralinés eines historischen Chocolatiers. Zum Abschluss wandern wir zum Gianicolohügel und blicken auf die Stadt, die uns hier zu Füßen liegt. Der herrliche Ausblick auf die zahlreichen Kuppeln Roms ist atemberaubend. Hier endet unser Spaziergang und der restliche Nachmittag bleibt zur freien Verfügung - für einen Spaziergang in Richtung Vatikan oder wieder hinunter ins Gassengewirr von Trastevere. Der Abend ist ebenfalls frei für eigene Erkundungen. Wanderung ca. 12 km +/- 150 m

Dienstag: Frascati, Monte Tusculum und eine „Fraschetta“ - eine rustikale Osteria

Nach etwa 30 Minuten Bahnfahrt erreichen wir Frascati. Beeindruckend sind die Panoramen der umliegenden Landschaft. Schon in der Römerzeit war Frascati eine beliebte Sommerfrische. Spektakuläre Patriziervillen entstanden, die noch heute das Ortsbild prägen und Frascati eine besondere Atmosphäre verleihen. Unsere Wanderung führt hinaus aus dem Ort bis hinauf zum Monte Tuscolo, wo sich die Ruinen des römischen Tusculum befinden. Der Legende nach wurde Tusculum von Telegono, dem Sohn von Odysseus und der Zauberin Kirke, gegründet. Das Amphitheater und Reste von Tempeln lassen in unserer Fantasie die Stadt wiederauferstehen. Zurück in Frascati kehren wir ein in eine „Fraschetta“, wo wir ein kleines typisches Mittagessen mit der lokalen Pastaspezialität genießen und dazu natürlich verschiedenen Frascati-Wein probieren, denn die Osteria hat eine hervorragende Weinkarte.

Wanderung ca. 10 km +/- 400 m

Mittwoch: Die Krater-Seen von Albano und Nemi und die Porchetta

Bahnfahrt von 30 Minuten nach Albano Laziale, einem kleinen Ort direkt am Lago Albano, dem Albaner See. Nach einem Spaziergang durch den Ort, vorbei am alten Amphitheater führt der Weg hinein in den Wald. Es geht langsam aufwärts, immer entlang am Rand des Albaner Sees. Dann gelangen wir zu einem spektakulären Aussichtspunkt, der den ganzen See überblickt. Von hier sehen wir sehr schön, dass er einen Vulkankrater füllt. Der Blick schweift nach Castelgandolfo, Sommersitz des Papstes. Weiter geht es bergauf, vorbei an geheimnisvollen Grotten bis hin zu einer historischen Brunnenanlage. Danach geht es zum Lago di Nemi, dem benachbarten, kleineren Vulkansee bis nach Nemi, ein malerischer Ort hoch über dem See. Hier verkosten wir die berühmte Spezialität der Gegend: „Porchetta“ knuspriges Spanferkel. Aus ganz Italien reisen die Menschen an, um diesen leckeren Braten, dünn geschnitten und kräftig gewürzt, zu probieren. Natürlich mit einem großzügigen Glas lokalen Weins. Mit Taxi und Bahn geht es dann wieder zurück nach Rom.

Wanderung ca. 10 km, +350/- 200 m



Donnerstag: Quo Vadis? Die Via Appia Antica und ein historisches Weingut

Unsere Rom-Reise schliessen wir mit einem besonderen Ausflug ab: wir wandern aus der Stadt, wie die alten Römer auf der legendären Via Appia. Mit dem öffentlichen Bus erreichen wir den Ausgangspunkt gleich hinter der alten Stadtmauer, wo sich die berühmten römischen Katakomben befinden. Ab hier schreiten wir über altes Pflaster. Ist es nicht erhehend, dieses unglaubliche Gefühl, den gleichen Boden zu betreten, den lange vor uns Cäsaren und Päpste, der Heilige Petrus, Spartakus und selbst Goethe gegangen sind und mit ihnen unzählige Zeitgenossen. Was könnten uns diese Steine erzählen? Einiges davon erfahren wir von unserem Guide, der uns mitnehmen wird auf eine Zeitreise und von den Grabstätten der Cecilia Metella oder der prunkvollen Villa dei Quintili mit ihren großartigen Thermen erzählt, von den Meilensteinen und den Aquädukten. Die Umgebung der Via Appia ist vor einigen Jahren unter Denkmal- und Naturschutz gestellt worden und bietet nun, obwohl in direkter Nähe zur Stadt, ein wunderschönes Wanderziel mitten in der römischen Landschaft. Pinien und Zypressen säumen die alte Straße und spenden Schatten. Nach 10 km erreichen wir einige historische Villen und gelangen zur Fattoria di Fiorano, wo nicht nur hervorragende Weine hergestellt werden, sondern auch wunderbare andere Produkte, die uns zur Verkostung erwarten: leckerer Käse, biologisches Gemüse, feines Olivenöl. Die Tour endet nach der Verkostung mit einem Transfer, der uns ins Stadtzentrum zurückbringt.

Wanderung ca. 10 km, +/- 50 m

Freitag: Arrivederci und alla prossima!

Eine schöne Reise geht zu Ende. Gern könnt ihr auch eine Verlängerung nach eurer Wanderung anfragen.

In unserem Reiseprogramm verzichten wir bewusst auf die „klassischen“ römischen Sehenswürdigkeiten (wie das Kolosseum, Forum Romanum, Vatikan ...). Der Fokus dieser Reise bleibt unserer Philosophie von Wandern & Wein treu. Aber natürlich ist unsere Reise auch für diejenigen ideal, die noch nie in Rom waren oder auch die, die wieder einmal das Kolosseum sehen möchten - in diesem Fall empfehlen wir eine Verlängerung, damit ausreichend Zeit für Stadtbesichtigungen bleibt. Unser Hotel eignet sich hervorragend als Ausgangsort.



AUSRÜSTUNG, ANSPRUCH: Die Wanderungen sind von unterschiedlichem Anspruch, meist einfach (Stadtwanderung oder Via Appia) mitunter schmaler und rutschig wie am Lago Albano-Tag und in Frascati. Geeignete Wanderschuhe sind nötig, genauso wie Trittsicherheit und Fitness. Weiterhin empfehlen wir geeignete Kleidung, einen Wanderrucksack, eine Kopfbedeckung sowie Sonnen- und Regenschutz. Auch ausreichend Trinkwasser auf den Wanderungen ist wichtig (Empfehlung 1,5 l pro Person/Tag) und ein kleiner Snack für unterwegs sollte immer im Rucksack sein.

GEHZEIT: Bei den nach jeder Tagesetappe angegebenen Gehzeiten handelt es sich um durchschnittliche Wanderzeiten, Pausen nicht inbegriffen. Natürlich können die Zeiten variieren, sie hängen von der Gruppengröße, der allgemeinen Fitness sowie anderen Faktoren wie zum Beispiel den atmosphärischen Bedingungen ab. Gern beraten wir Dich auch persönlich per e-mail oder telefonisch, wenn Du Fragen zu den Anforderungen und der Wanderwege hast.

ANREISE: Unsere Reisen beginnen und enden in der Residenza Maritti in Rom. Gern stehen wir bei der Organisation der An- und Abreise zur Seite und helfen, hierfür die ideale Lösung zu finden. Auch organisieren wir gern Verlängerungen.