Monte Subasio (1290 m)

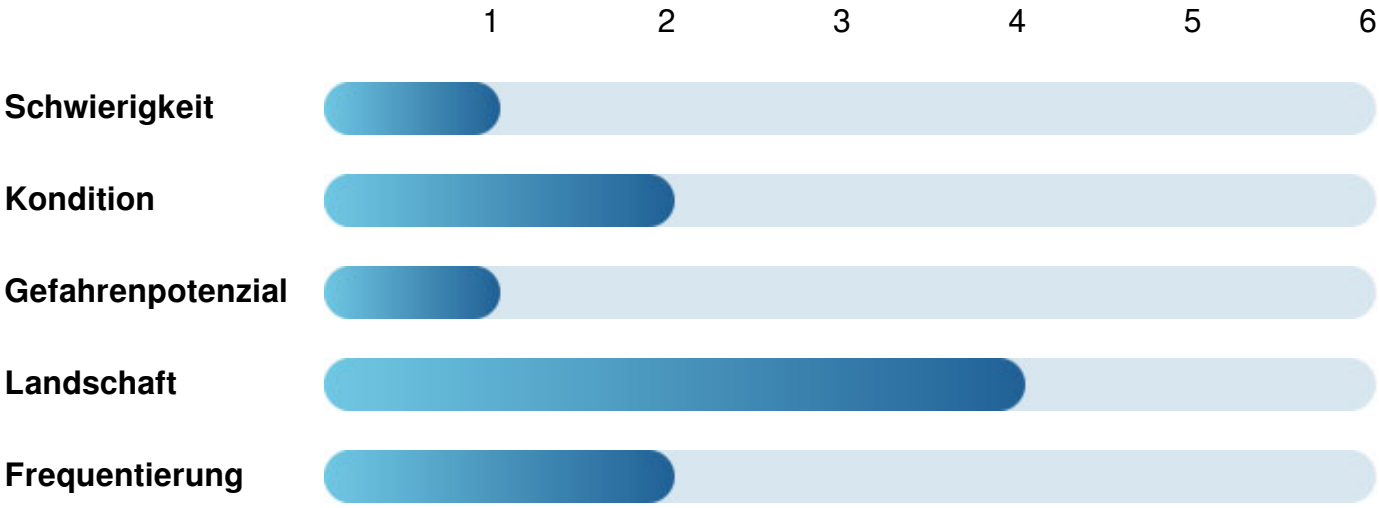
Bergtour | Apennin

600 Hm | insg. 03:30 Std. | Schwierigkeit (1 von 6)



Eine Bergwanderung auf den Spuren des Hl. Franziskus von Assisi. Doch neben der wirklich sehenswerten Einsiedelei des Heiligen hat die Tour noch weit mehr zu bieten: ganz im Sinne des Naturliebhabers Franziskus, kann man hier im Waldbereich urwaldähnliche, südliche Vegetation genießen. Oben wartet dann eine einmalig schöne, weitläufige, freie Hügellandschaft und ein tolles Panorama.

© Tourentipp.com 2026



Anfahrt: Auf der SS 75 (Perugia-Foligno) bis zur Ausfahrt S. Maria d. Angeli / Assisi. Durch S. Maria hindurch nach Assisi und hier der guten Beschilderung (braune Wegweiser) zur Eremo delle Carceri folgen. Auf der zunehmend steilen Bergstraße hinauf bis kurz vor der Einsiedelei (Eremo) links von einer Rechtskehre ein Parkplatz (ca. 750 m) auftaucht. Am besten parkt man schon hier, auch wenn sich wenige Meter oberhalb der Einsiedelei noch einmal ein paar Parkplätze befinden.

Ausgangspunkt: Parkplatz 50 Hm unterhalb der Eremo delle Carceri (802 m) südöstlich von Assisi.

Route: Vom Parkplatz bei der Straßenkehre auf der Straße in ca. 5 Minuten hinauf zur Eremo delle Carceri (802m). Durch einen steinernen Torbogen betritt man die Einsiedelei und wandert auf die Klostergebäude zu, die wirklich eine Besichtigung wert sind. Unsere Wanderroute folgt allerdings der Beschilderung „WC“ und führt links oberhalb der Einsiedelei vorbei. Direkt hinter dem WC-Häuschen teilen sich die kleinen Wege und man nimmt den Pfad ganz links. Der nicht befestigte Pfad führt an einem mit einem roten Punkt markierten Strommasten steil hinauf zur Straße. Hier überklettert man an einer markierten Stelle die Mauer, und wandert dann auf der Straße ca. 40m nach links bis in einer Rechtskehre der gut markierte Wanderweg Nr. 50 nach links abzweigt. Der Pfad folgt in etwa einem Graben, eine Abzweigung auf ca. 910m lassen wir links liegen und folgen dem markierten Pfad nach rechts oben. Der Weg dreht nach Südosten ab und alsbald hat man die Waldgrenze erreicht. Hier windet er sich über ein paar Meter hinauf zu einem breiten Wirtschaftsweg, der einen nach rechts zum Rifugio Vallonica (1059m – nicht bewirtschaftet) führt. Auf dem breiten Weg an der Hütte vorbei und über die anschließende Graspiste in südliche Richtung in einen Sattel zwischen zwei Hügeln. Kurz danach erreicht man den P. 1099. Etwas unterhalb von ihm befindet sich ein Kreuz (1091m) – ein fantastischer Aussichtpunkt auf Assisi und das Tibertal. Vom P. 1099m quert man auf dem Wiesenpfad weiter nach Südsüdost. Schon bald verzeigt sich der Pfad; man nimmt den nach links oben führenden und mit Nr. 50 markierten, dreht nach Osten ein, und hält auf die bald sichtbaren Sendeanlangen zu. Über den Wiesenpfad und am Ende nur Trittspuren folgend zum weiten Wiesensattel links unterhalb der Sendeanlage; hier findet man einen Zaundurchlass und dahinter eine Sandstraße. Auf ihr ca. 200m nach links, dann findet man wieder einen Zaundurchlass. Nur ganz spärlichen Trittspuren folgend geht es auf die mit einem Stein und kleiner Messstation markierten Wiesenkuppe hinauf. Sie stellt den höchsten Punkt des Monte Subasio dar.

Abstieg: Will man eine Rundtour machen, bietet sich folgende Variante an. Vom Gipfel steigt man weglos über die Wiese nach Norden ab. Bald findet man Pfadspuren, die einen über die flachen Wiesen

© Tourentipp.com 2026

leiten. Der Pfad verliert sich immer wieder und taucht dann wieder auf. Die Orientierung ist aber trotzdem nicht schwer, denn man wandert mehr oder weniger parallel zur Sandpiste, die sich links daneben in Kurven abwärts windet. Auf ca. 1200m sollte man dann auf die Straße wechseln (man findet immer wieder einmal einen Durchlass, zur komplett eingezäunten Straße). Spätestens bei einem querlaufenden breiten Weg (ca. 1180m) muss man aber auf diesem nach links zur Straße hinüber wandern. Dann schlendert man ein kurzes Stück auf der Straße, an Picknickplätzen vorbei, hinunter bis zum Rifugio Stazzi (1056m), das sich unauffällig links der Straße befindet. Hier muss man aufpassen, dass man die Abzweigung nicht übersieht! Kurz vor der Rechtskurve vor dem Colle San Rufino ist das grüne Metallgelände entlang der Straße unterbrochen und durch einen Baumstamm ersetzt. Am Geländer befindet sich leider nur eine recht unauffällige Markierung (Nr. 53). Hier also verlässt man die Straße nach rechts und wandert auf einem Pfad in den Wald hinein. Auf den ersten Metern ist der Weg noch wenig ausgeprägt, doch dann geht es über einen mit „Nr. 53“ markierten Hohlweg abwärts. Der Weg mündet schließlich in einen breiten Forstweg, auf dem man 20 Meter zu einer beschilderten Verzweigung (Schild Rollstuhlweg) weiterwandert. Hier nach rechts unten. An einer Abzweigung nach rechts vorbei und hier geradeaus weiter. An einem rostigen Metallrondell (vermutlich eine Wildfütterung) links vorbei und auf schmalem Pfad weiter. Dann trifft man auf den querlaufenden Weg „Nr. 50“. Auf ihm nach links in leichtem Auf und Ab, mehr oder weniger Höhengleich, bis man nach einem knappen Km auf die Straße trifft. Auf ihr abwärt in wenigen Minuten zum Eremo delle Carceri und zurück zum Parkplatz.

Alternative: Man kann die Tour verlängern, indem man sie am östlichen Rand von Assisi an der Piazza Matteotti beginnt. Durch die Porta Cappuccini und über den sog. Friedensweg (Nr. 50) erreicht man in ca. 1 Std. die Einsiedelei (knapp 400 Hm plus). Beim Abstieg muss man sich dann natürlich beim querlaufenden Weg Nr. 50 rechts halten, um nach Assisi zurückzukehren. (Insg. knapp 2 Std. mehr.)

Charakter: Technisch leichte Bergwanderung, die in Bezug auf Orientierung nicht schwierig ist, jedoch durchaus ein wachsames Auge erfordert, denn die Route führt stellenweise über nur schwach ausgeprägte Pfade und ist nicht durchgehend gut markiert. Auch die meisten Wanderkarten entsprechen nicht exakt der Wirklichkeit. Der Monte Subasio mit seinen weitläufigen, freien Gipfelkuppen bietet – trotz der Erschließung durch eine Straße – ein einmaliges landschaftliches Erlebnis. Gerade beim Aufstieg berührt man die Straße erst ganz zum Schluss, und sowohl der Waldbereich als auch die herrlichen Wiesen lassen einen südliche Vegetation in relativer Abgeschiedenheit genießen. Auch beim Abstieg kann man sich großteils von der Straße fernhalten. Der genannte Aussichtspunkt mit Kreuz und der Gipfel des Monte Subasio bieten zudem fantastische Ausblicke!

Gehezeit: Aufstieg: 2 Stunden; Abstieg: 1,5 Stunden

Tourdaten: 600 Höhenmeter (inkl. kleiner Gegenanstiege); jedoch sind insg. 11,5 km Entfernung zurückzulegen.

Jahreszeit: Am schönsten ist die Tour im Frühling und im Herbst. Theoretisch ist sie beinahe ganzjährig möglich, doch im Hochsommer ist es in der Regel viel zu heiß und die Aussicht häufig durch den Dunst stark eingeschränkt. Zudem ist die Einsiedelei zur Ferienzeit stark frequentiert.

Stützpunkt: -

© Tourentipp.com 2026

Wissenswertes: Die Einsiedelei des Franz von Assisi (Eremo delle Carceri) ist noch heute von Mönchen bewohnt und befindet sich in einem alten Steineichewald. Sie wurde im 15. Jahrhundert erbaut. Besichtigen kann man die Grotte des Heiligen Franziskus und die Höhlen der anderen Einsiedler.

Karte: Kompass Blatt 663, Perugia / Assisi, 1:50.000. Bestellmöglichkeit.

Autor: Bernhard Ziegler

© Tourentipp.com 2026