ROMA - SLIK DU ALDRI HAR SETT DEN!

Oppdag et av verdens mest betydningsfulle og ikoniske steder til fots

14. – 19. mars 2026 6 dager / 5 netter

HØYDEPUNKTER

- Vandring langs Via Appia, «Dronningen av de romerske veiene»
- Ostia Antica, Romas gamle havn og byport
- Fullpensjon med drikke - typisk tradisjonell romersk mat og vin
- Oppdag det monumentale og skjulte Roma
- Utforsk små kirker og renessansens mestere
- Besøk Trastevere og det jødiske kvarteret
- Autentisk lokal mat i historiske strøk
- Overnatting sentralt på 4* hotell nær Via Veneto og 10 min unna Spansketrappen
- Engelsktalende lokalguide
- Liten gruppe, hyggelig tempo og tid til å nyte!

VERNEDE OMRÅDER

- Appia Antica naturpark
- Den romerske kystens naturpark

Ett ord er nok til å beskrive dette reisemålet: **ROMA!**

En by med tusen ansikter, formet av tusenårig historie. Vi skal oppdage sidene få kjenner til og starter der pilegrimer og veifarende vandret langs en av byens mest berømte og betydningsfulle gater. Her lar vi oss omslutte av sjarmen fra et «Antikkens Roma»; i Ostia Antica, «Pompeii ved den romerske kysten», et arkeologisk frilufts laboratorium og et nøkkelsted for å forstå datidens romerske hverdagsliv.

Men mennesket lever ikke av arkeologi alene, vi skal oppdage en historisk bydel i Roma som i 2020 feiret 100 år: den «røde» Garbatella, mellom historie, legender og byens mest smakfulle kulinariske tradisjoner. Vi skal utforske Romas opphav, som takket være sin gunstige beliggenhet med «De syv høyder» og ved Tiberen, sakte, men sikkert vokste til å herske over det største imperiet verden noensinne har sett!

Vi skal vandre på det som en gang var «Regina Viarum», den gamle Via Appia, som ble et avgjørende knutepunkt for handel og kommunikasjon mellom Roma og resten av imperiet. Vi skal utforske de mange epokene og kunstretningene som har beriket byen, og la oss omslutte av den elegante prakten i verkene til geniet Gian Lorenzo Bernini og andre store kunstnere. Og selvsagt skal vi la oss henrive og overraske av den moderne romerske matkulturens mange retter — rike på smak, farge og nytelse!

ROMERNES KJÆRLIGHET TIL LOKAL MAT

Ada Boni, en italiensk matskribent og dyp kjenner av hovedstadens kulinariske tradisjoner, skrev i 1929: «I det romerske kjøkken foretrekkes det enkle og ekte. Alt som representerer den internasjonale matkunstens kompliserte vesen er nådeløst forvist. Romeren har en hjertelig motvilje mot overdådige retter og, som en streng tradisjonalist, tar han med skepsis imot alt som avviker fra hans vante kost. Romeren av den gamle skolen er en humorist, og når det gjelder gastronomi, en livsnyter. Han vil spise godt og drikke enda bedre ved sitt bord, og nyte livet med munter filosofi.»
Det tradisjonelle romerske kjøkkenet bygger på råvarer med røtter i det rurale og bondebaserte. Disse rettene har alltid bestått av ingredienser fra det romerske landskapet og det omkringliggende Lazio-området. Disse områdene har alltid blitt ansett som særdeles fruktbare og produktive. De typiske spesialitetene i dette kjøkkenet ble opprinnelig laget for å dekke energibehovet til folk som arbeidet i feltene, og ble ofte spist i ett, maksimalt to måltider om dagen.

Rettene er ofte tilberedt med grønnsaker eller belgvekster (kikerter, poteter, brokkoli, bønner), eller med innmat og mindre edle stykningsdeler av kjøtt. På helligdager er det vanlig å spise lam, geit eller sau – alt levert fra lokale gårder – men også lyst kjøtt som kylling, kalkun og kanin.

Hjørnesteinene i det romerske kjøkkenet er først og fremst pastarettene – både tørre og med kraft. Blant pastarettene kan man ikke unnlate å nevne:

- Tonnarelli cacio e pepe
- Rigatoni con la pajata
- Den legendariske Carbonara
- Den klassiske Penne all'arrabbiata

Blant hovedrettene finner vi uunnværlige klassikere som:

- Trippa alla romana (romersk kumage)
- Coda alla vaccinara (oksehalestuing)
- Abbacchio a scottadito (grillet dielam)
- Saltimbocca (kalvekjøtt, parmaskinke og salvie)
- Coratella (innmat, ofte lammeinnmat)

Alt dette gjerne servert med tilbehør som artisjokker «alla giudia» eller en frisk puntarella-salat.

VANSKELIGHETSGRAD

Lett til middels. De fleste vandringer er mellom 4 og 10 km. Vi går på asfalt, brostein og noe ujevn grunn. Gode sko, med demping, anbefales. Noen høydemeter forseres, se dag-for-dag programmet. Vi går med en liten dagstursekk med plass til vann og andre småting.

REISEN PASSER FOR DEG SOM:

- Har interesse for historie, arkitektur og italiensk kultur.
- Vil oppleve Roma til fots, i et behagelig tempo.
- Ønsker unike mer ukjente områder
- Liker autentisk mat og små restauranter.
- Vil lære mer om antikken, renessansen og det moderne Italia.

Program

Dag 1, søndag 14. mars OSLO GARDERMOEN / ROMA
Norwegian fra Oslo Gardermoen kl. 07:00 direkte til Roma, med ankomst kl. 10:15.
Her blir vi møtt av vår guide og fraktet i privat minibuss.

Vi starter med en kort kjøretur til det arkeologiske parkområdet Ostia Antica, hvor vi inntar en lett lunsj på en lokal restaurant.
Deretter år vi en guidet omvisning i det arkeologiske parkområdet, et av de mest stemningsfulle og komplette stedene fra romertiden. Vi foretar en reise tilbake i tid blant brosteinsgater, teatre, bad, mosaikker og templer. Dette er i dag et av de største og viktigste arkeologiske områdene i Italia, nest størst, etter Pompeii.

Byen ligger ved munningen av elven Tiber og ble grunnlagt på 600-tallet f.Kr. for å utnytte kystens saltdammer. De synlige restene i dag stammer fra andre halvdel av 300-tallet f.Kr. og viser utviklingen av en befestet by som senere skulle bli et av de mest livlige handelssentrene i det romerske riket. I keisertiden nådde Ostia sitt høydepunkt som logistisk og kommersielt knutepunkt, tett knyttet til de nærliggende keiserhavnene til Claudius og Trajan.

Mens vi vandrer gjennom ruinene, kan vi oppdage insulaene (leiegårder), scholaene (gildernes hovedkvarter), horreaene (lagerbygninger), butikker – inkludert en form for restaurant – Capitolium, badeanleggene og teatret, samt et rikt utvalg av gulvmosaikker.

Etter innsjekking på Hotel Eliseo 4*** blir det felles middag.

Måltider inkludert: lunsj og middag

Dag 2, mandag 15. mars BYVANDRING - DET IMPERIALE ROM
Vi starter reisen i hjertet av det antikke Roma: Capitolhøyden (Campidoglio), én av byens syv høyder. Her lå tempelet for Jupiter, og i dag er det Romas rådhus.
Vi fortsetter forbi Forum Romanum, Cæsars Forum, Trajans Forum og Augustus' Forum – og ender ved det majestetiske Colosseum. Derfra går vi opp Caelius-høyden og ned til Circus Maximus, med utsikt mot Palatinerhøyden.
Neste høyde er Aventinerhøyden, hvor vi besøker kirkene Santa Sabina, Santi Bonifacio e Alessio og Sant'Anselmo – samt den vakre Appelsinhagen med utsikt over Tiberen. Til slutt går vi ned til Cestius-pyramiden – og avslutter dagens vandring i byens eldre historie.

Stigning: 70 m – Distanse: 5 km
Måltider inkludert: frokost, lunsj og middag

Dag 3, tirsdag 16. mars ROMAS STORHET: VIA APPIA, REGINA VIARUM
Alle veier fører til Roma!
En vandring gjennom historien for å oppdage skattene langs Via Appia – den gamle romerske veien som forbandt Roma med Brundisium (Brindisi), en av de viktigste havnene i det gamle Italia, hvor handelsrutene til Hellas og Østen startet. Av romerne ble den kalt "Regina Viarum" – veienes dronning – og den ble anlagt på slutten av 300-tallet f.Kr. Store deler av veien, særlig i områdene rundt Roma, er fortsatt bevart og farbare den dag i dag, og utgjør et populært mål for arkeologiske vandringer.

I juli 2024 ble Via Appia innlemmet på UNESCOs verdensarvliste under tittelen: *"Via Appia. Regina Viarum."*

Vi følger en lengre del av Via Appia, og forlater bykjernen i retning den romerske landsbygda, hvor vi vil oppleve en rekke historiske og arkeologiske vitnesbyrd som fortsatt er bevart – som Villa dei Quintili, Mausoleet til Cecilia Metella, Maxentius' sirkus, og den imponerende sirkelformede graven Casal Rotondo – alt sammen omgitt av den stemningsfulle romerske landsbygda. Utsikten strekker seg utover de store landområdene i Agro Romano og helt til åsene ved Castelli Romani. Her og der dukker det opp ruiner av gamle monumenter: Torre Selce, de fjerne buene fra Quintili-akvedukten, restene av det såkalte "Herkules-tempelet" og det runde mausoleet kjent som "Berretta del Prete", oppkalt etter formen – "prestens hatt".

Stigning: 90 m – Distanse: 11 km
Måltider inkludert: frokost, lunsj og middag

Dag 4, onsdag 17. mars DET HELLIGE ROM - RENESSANSE OG BAROKK
Vårt besøk starter på Piazza della Repubblica**,** hvor vi besøker kirken Santa Maria degli Angeli, et mesterverk signert Michelangelo. Rundt omkring ser vi rester av Keiser Diokletians termer**,** som i dag huser et museum for romersk kunst. Vi kaster et blikk på Naiadefontenen (barmhjertig nok kalt "den frityrstekte miks") før vi fortsetter mot Piazza Barberini**,** der vi kan beundre Tritonfontenen i midten av plassen, laget av Gian Lorenzo Bernini**,** samt den nærliggende Bie-fontenen**.**

Herfra går vi opp Via Veneto**,** stedet for *La Dolce Vita* frem til 70-tallet, for å besøke Kapusinergravlunden, før vi fortsetter mot Via Sistina**,** Trinità dei Monti**,** Piazza di Spagna, den elegante Via Condotti**,** kirken San Lorenzo in Lucina**,** og Largo Chigi – omgitt av bygninger med moderne politisk makt.

Deretter tar vi en kort avstikker til Fontana di Trevi**,** før vi fortsetter til den imponerende malte hvelvingen i kirken Sant'Ignazio di Loyola**,** Piazza di Pietra, som en gang var Hadrians tempel**,** oppført av keiser Antoninus Pius til ære for sin adoptivfar Hadrian, den gotiske Santa Maria sopra Minerva**,** Pantheon**,** kirken San Luigi dei Francesi og kirken Sant'Agostino**,** begge med malerier av Caravaggio**.** Vi avslutter på Piazza Navona**,**

Etter lunsj, og litt tid til for eksempel en gelato, får vi en ettermiddagsvandring til Castel Sant'Angelo og den mektige Peterskirken i Vatikanet – som markerer slutten på dagens tur.

Stigning: 50 m – Distanse: 7,5 km
Måltider inkludert: frokost, lunsj og middag

Dag 5, torsdag 18. mars TRASTEVERE, TIBERØYA, DET JØDISKE GHETTOEN
Vi starter fra Galleria Doria Pamphilj for å besøke Speilgalleriet, før vi fortsetter til Largo Argentina, hvor vi kan beundre — ovenfra — plassen som skjuler restene av fire templer og Pompeius' Curia, stedet hvor Julius Cæsar ble myrdet i 44 f.Kr.

Herfra går turen videre til Piazza Farnese, en av byens mest elegante plasser, aristokratisk tilbaketrukket og dominert av to store fontener som leder blikket mot bygningen som har huset den franske ambassaden siden 1874.

Vi krysser Ponte Sisto og ankommer Trastevere, på elvens høyre bredd. Trastevere er en av de mest elskede bydelene blant både romere og reisende, som her — mellom labyrintiske smug, sjarmerende plasser og de utallige trattoriaene og osteriaene som byr på tradisjonell romersk mat. Med sine smug og alltid fascinerende, uventede scener, er Trastevere også en av Romas mest fotogene og fotograferte bydeler.

Vi går selvsagt heller ikke glipp av bydelens ekstraordinære kunstskatter. Blant disse besøker vi Villa Farnesina med de vidunderlige freskene av Raffaello Sanzio og hans skole, videre til basilikaen Santa Maria in Trastevere, den ærverdige San Crisogono-basilikaen og kirken Santa Cecilia. Til slutt krysser vi elven over Fabricius-broen og over Tiberøya — den eneste bebodde øya i byen. Med sin uvanlige skipsform er øya hovedperson i en rekke legender.
Via nok en gammel bro, Cestius-broen, entrer vi Det jødiske ghettoen, et sted rikt på historie, tradisjoner og smaker. Herfra markerer Piazza Venezia slutten på vår vandring.

Ingen høyde – Distanse: 7 km
Måltider inkludert: frokost, lunsj og middag

Dag 6, fredag 19. mars HJEMREISE
Etter frokost, utsjekk og transport til flyplassen Fiumicino.
Avgang med Norwegian kl. 11:05 direkte til Oslo Gardermoen med ankomst kl. 14:15.

Måltider inkludert: frokost

PRIS PR. PERSON I DOBBELTROM KR 25 988,- SOM INKLUDERER:

- Direktefly med Norwegian, Oslo Gardermoen - Roma tur/retur inkl. flyskatter
- 5 netter i dobbeltrom inkl. hotellskatter på Hotel Eliseo 4***
- 5 frokoster på hotellet
- 5 middager (to-retters meny)
- ½ l vann, 1 glass vin og kaffe til middagene
- 5 enkle lunsjer eller matpakker (inkl. vann)

- Alle inngangsbilletter til programfestede attraksjoner
- Profesjonell engelsktalende guide under hele turen
- Lokalguide under besøk til monumenter og arkeologiske områder
- Teknisk reiseleder fra Til Fots*
- Øretelefoner under byvandringene
- Transport i privat minibuss tur/retur flyplass
- Transportutgifter (drivstoff, bompenger, parkering
- 3 heldags-billetter til offentlig transport i Roma

Ikke inkludert:
- Tips (vi samler inn EUR 15 fra hver og en)
- 1 lunsj - avreisedagen

Tillegg for enkeltrom kr. 2210,-.

Bosted: Hotel Eliseo 4***
Sentralt plassert, nær Via Veneto og 10 min unna Piazza di Spagna.

Påmeldingsfrist 45 dager før avreise.
Turen er klassifisert med 1 støvel 🥾. Les mer her

Depositum kr 5000,- pr. person vil bli fakturert etter at vi har mottatt påmelding.

Minimum antall deltakere er 7 – maks er 20.
*) Dersom deltakerantallet er under 9, går turen med lokalguide og uten representant fra Til Fots.

Husk reise- og avbestillingsforsikring – kontakt ditt forsikringsselskap!
Vi tar forbehold om prisendring p.g.a. endrede flyskatter/oljetillegg og/eller valutakurs samt endring i rutetidene hos flyselskapet. Vær- og føreforhold kan føre til endringer i programmet.

Teknisk arrangør: **TIL FOTS AS**