

Glücksorte in Umbrien



Fahr hin &
werd glücklich



Heide Geiss

Heide Geiss

Glücksorte in Umbrien

Fahr hin & werd glücklich





Liebe Glücksuchende,



wer sich in Umbrien auf seine individuelle Entdeckungsreise begibt, stellt rasch fest: Das „grüne Herz Italiens“ ist ein einziger Glücksort. Charmante mittelalterliche Dörfer wie Deruta oder Montefalco, üppige Natur in lieblicher Hügellandschaft, pittoreske Kleinode mit reicher sehenswerter Vergangenheit wie Assisi, Geburtsstätte des heiligen Franziskus, Orvieto mit dem zauberhaften gotischen Dom, Perugia, die Schokoladenstadt, oder Gubbio mit seiner wundervollen Piazza Grande, einem der schönsten Plätze Italiens, laden zu unvergesslichen, spannenden Besuchen ein.

Vom Tourismus (noch) weitgehend verschont, ist das Netz der öffentlichen Verkehrsmittel in dieser traumhaften Region nicht so ganz dicht geflochten. An dieser sehr authentischen, herrlichen Gegend fasziniert mich vor allem die wunderbare Vielfalt, die es einem ermöglicht, seinen ganz persönlichen Glücksort zu finden und zu genießen. Und nun wünsche ich Ihnen recht viel Spaß bei Ihrer individuellen Glückssuche.

Ihre Heide Geiss



Deine Glücksorte ...

- 1 Ausflug ins Glück**
Isola Maggiore im
Lago Trasimeno8
- 2 Kunterbunte Blumenpracht**
Spello zwischen Assisi
und Foligno10
- 3 Drei Etagen Geschichte**
Museo Civico Rocca Flea
in Gualdo Tadino12
- 4 Ein unglaublicher Ort**
Gubbio nordöstlich
von Perugia14
- 5 Pulsierendes Herz**
Piazza del Popolo in der
Altstadt von Todi16
- 6 Königlicher Hochzeitsort**
Villa Fidelia nahe dem
Städtchen Spello18
- 7 Meisterwerk der Gotik**
Foligno südlich von Assisi20
- 8 Stadt unter der Stadt**
Im Untergrund von Orvieto22
- 9 Kunst geleitet zur Porta**
Porta di San Gregorio
in Spoleto24
- 10 Gotteshaus mit acht Ecken**
Chiesa Santa Maria della
Reggia in Umbertide26
- 11 Starker Kraftort**
Cascata delle Marmore28
- 12 Was für ein Theater**
Römisches Theater
in Gubbio30
- 13 Etwas anderes Triptychon**
Fliesenbild in
Gualdo Tadino32
- 14 Wunder gibt es immer**
Chiesa Santa Maria della
Consolazione34
- 15 Wimmelbild aus Stein**
Chiesa di San Pietro extra moenia
in Spoleto36
- 16 Dem Zufall sei Dank**
Das Mosaik-Museum
in Spello38
- 17 Einmalig in ganz Umbrien**
Beverly Pepper Sculpture
Park in Todi40
- 18 U-Bahnen für Fußgänger**
Spoletos Laufbänder42
- 19 Lebensader der Stadt**
Corso Cavour in Orvieto44
- 20 Perfekte „dolce vita“**
Bar Gelateria Catarinelli
in Spoleto46





- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>21 Meisterwerk mit Grandezza
Piazza della Signoria in der Altstadt von Gubbio48</p> | <p>31 Ein Ring für ewig
Santo Anello im Dom in Perugia68</p> |
| <p>22 Signor Bacchus lädt ein
Weinbar La Botte di Bacco in Spello50</p> | <p>32 La dolce vita in Bestform
Die Piazza del Comune in Montefalco70</p> |
| <p>23 Erbsen zählen
Agribottega Lu Soccio in Montefalco52</p> | <p>33 Heimat bedeutet Glück
Museum in Gualdo Tadino72</p> |
| <p>24 Stadtheiliger und Bischof
Statue auf dem Corso Giuseppe Garibaldi in Gubbio54</p> | <p>34 Ein Caffè geht immer
Pasticceria Sandri in der Altstadt von Perugia74</p> |
| <p>25 Fast bis in den Himmel
Freitreppe in der Altstadt von Bevagna56</p> | <p>35 Im Schlaraffenland
L'Antico Frantoio in der Altstadt von Spoleto76</p> |
| <p>26 Balkon mit Weitsicht
Porta di Federico II in Montefalco58</p> | <p>36 Im Paradies der Töpfer
Museo Regionale della Ceramica di Deruta78</p> |
| <p>27 Symbol der Hoffnung
Il Giardinetto in Gubbio60</p> | <p>37 In aller Munde
Eurochocolate am Corso Vanucci in Perugia80</p> |
| <p>28 Ab ins süße Paradies
Assisis Traditionsbäckerei62</p> | <p>38 Klassiker für Drahtesel
Appennino Bike Tour in Gubbio82</p> |
| <p>29 Heiteres aus Keramik
Historische Altstadt von Deruta64</p> | <p>39 Beliebter Durstlöcher
Brunnen an der Piazza Martiri in Gualdo Tadino84</p> |
| <p>30 Gott hat viele Gesichter
La Fontana di Giano in Torgiano66</p> | <p>40 Klein-Venedig in Umbrien
Rasiglia nahe der Stadt Foligno86</p> |

...noch mehr Glück für dich



- 41 Franziskus und der Wolf**
Franziskusstatue
in Gubbio88
- 42 Der glückliche Heilige**
Kreuzgang im Covento di
San Fortunato.....90
- 43 Portal der Künste**
Hauptportal des Palazzo
dei Priori in Perugia92
- 44 Brunnen mit Uhr**
Brunnen auf der Piazza
del Mercato in Spoleto94
- 45 Ein Teller Glück**
La Casareccia in der Altstadt
von Bevagna96
- 46 Sprudelnde Schönheit**
Fontana Maggiore in der
Altstadt von Perugia.....98
- 47 So schmeckt Glück**
Trattoria in der Altstadt
von Spoleto.....100
- 48 Wertvolles „Grünes Gold“**
Olivenhaine rings
um Trevi102
- 49 Schlichtheit gibt Kraft**
Kirche San Michele Arcangelo
in Bevagna104
- 50 Bitte Platz nehmen**
Museo Archeologico
Nazionale in Spoleto106
- 51 Göttlich schön**
Galleria d'Arte San Francesco
in Assisi108
- 52 Einfach glücklich sein**
Piazza della Libertà in der
Altstadt von Spoleto110
- 53 Kleines grünes Paradies**
Giardino Panoramico
in Deruta.....112
- 54 Sehen und gesehen werden**
Corso Vannucci in der Altstadt
von Perugia114
- 55 Eiskaltes Glück**
Gelateria Yogurteria Primavera
in Spoleto.....116
- 56 Modern trifft Historie**
Museo San Francesco
in Montefalco118
- 57 Chillen im Grünen**
Parkanlage in der Altstadt
von Bevagna.....120
- 58 Spannende Kunst entdecken**
Museo Palazzo Bonacquisti
in Assisi.....122
- 59 Die Dinos sind los**
Dino-Ausstellung im Kloster
San Benedetto in Gubbio.....124
- 60 Regional isst einfach gut**
Geschäft mit Imbiss La Bottega
in Spoleto126



- 61 Was für eine Schönheit**
Dom in der Altstadt
von Orvieto128
- 62 Lohnenswerter Aufstieg**
Via Ambrogio Piccardi
in Gubbio130
- 63 Eine Gitarre für Santana**
Keramikgeschäft in der Altstadt
von Deruta132
- 64 Flüssiges Brot**
Craft Beer in Gualdo
Cattaneo134
- 65 Ein Kuss geht um die Welt**
Perugina-Pralinengeschäft
in Perugia136
- 66 Einzigartige wilde Natur**
Rundwanderweg
bei Valfabbrica138
- 67 Mit viel Liebe gemacht**
Concept Store a mano armata
in Spoleto140
- 68 Geliebtes Kulturgut**
Kiosk in der Altstadt
von Perugia142
- 69 Regional lecker genießen**
Ristorante Del Mercato
in Spoleto144
- 70 Der Weg ist das Ziel**
Passignano sul Trasimeno
am Lago Trasimeno146
- 71 Fast zu schön zum Sitzen**
Keramikbänke auf der Piazza
dei Consoli in Deruta148
- 72 Gesucht und gefunden**
Valfabbrica nordöstlich
von Perugia150
- 73 Spannende Zeitreise**
Rocca Albornoziana auf dem
Hügel Sant'Elia152
- 74 Ruhe suchen und finden**
Kreuzgang des Chiostro
di San Domenico154
- 75 Der Heilige und sein „T“**
Souvenirshops in Assisi
Via San Francesco156
- 76 Klein, aber fein**
Vallo di Nera im
Valle di Nera158
- 77 Kaum bekannte Schönheit**
Umbertide im Valle
del Tevere160
- 78 Ganz oben wird es still**
Eremo di Santa Maria
Giacobbe162
- 79 Tägliche Entschleunigung**
San Gemini zwischen Perugia
und Terni164
- 80 Vom Höllenweg ins Paradies**
Piazza della Repubblica
in Foligno166

Ausflug ins Glück

1

Isola Maggiore im Lago Trasimeno

Die zauberhafte Isola Maggiore („Größere Insel“) beweist: Nomen ist nicht immer Omen. Mit 24 Hektar ist das pittoreske Eiland „nur“ die zweitgrößte Insel des 128 Quadratkilometer umfassenden, traumhaft schön gelegenen Lago Trasimeno. Ihre große Schwester, die Isola Polvese, weist eine Größe von rund 70 Hektar auf und ist zum überwiegenden Teil Naturschutzgebiet, das unter anderem mit einem hübsch angelegten Wasserpflanzengarten verzaubert. Die dritte im Bunde, die unbewohnte Isola Minore („Kleinere Insel“), wiederum hält, was ihr Name verspricht: Sie ist mit ihren 5 Hektar die kleinste des Inseltrios, darf nicht betreten werden, sondern ist gern genutzter Brutort für Kormorane.

Wer mit der Fähre zum Minihafen der Isola Maggiore tuckert, kann sich auf einen herrlichen, glücklich machenden Tagesausflug in einem verwunschen wirkenden, einmalig schönen grünen Paradies freuen. Nicht umsonst wählte bereits Ende des 13. Jahrhunderts der Heilige Franziskus die Insel für seine spirituelle Fastenzeit. Hier scheint die Zeit stillzustehen. Die Ansiedlung mit rund 20 Einwohnern stammt aus dem Mittelalter, die einzige hindurchführende Straße (Via Guglielmi) wird beiderseits malerisch von alten Steinhäusern eingerahmt. Zu den schönsten Gebäuden gehört ohne Frage das prächtige Haus Capitano del Popolo („Haus des Stadtherrn“) mit seinen markanten gotischen Fenstern, in dem heute unter anderem das Fremdenverkehrsamt residiert.

Zahlreiche Wege durch Olivenhaine, Steineichen- und Zypressenwälder laden zum entspannten, fast meditativen Wandern ein. Absolut glücksbereitender Höhepunkt des an Naturerlebnissen reichen Ausflugs ist der beeindruckende Rundumblick vom höchsten Punkt der Insel: der Kirche San Michele Arcangelo aus dem 13. Jahrhundert, beliebte regionale Hochzeitslokation. Von hier aus reicht der Blick über den See bis hin zu seinen Ufern – unvergessliche Impressionen, besonders wenn die Sonne feuerrot dramatisch im Wasser versinkt. Wunderbar!

TIPP

Das Museum für handgearbeitete Spitzen (Palazzo delle Opere Pie) widmet sich der Geschichte der Häkelkunst.

-
- Isola Maggiore, 06069 Tuoro sul Trasimeno, Fahren von den Orten Tuoro sul Trasimeno (kürzeste Verbindung), Passignano sul Trasimeno und Castiglione del Lago



Kunterbunte Blumenpracht

2

Spello zwischen Assisi und Foligno

Dass Werbeversprechen es manchmal mit der Wahrheit nicht so ganz genau nehmen, ist bekannt. Aber bei dem Städtchen Spello (8300 Einwohner) am Monte Subasio (1290 Meter) hat man Glück. Denn hier stimmt die Werbung, die behauptet, dieser Ort sei „einer der schönsten ganz Italiens“. Festgestellt hat das die 2001 gegründete Vereinigung I Borghi più belli d'Italia, die es sich zur Aufgabe macht, kleine Städte mit „herausragendem historischen und künstlerischen Interesse“ zu fördern. Damit befindet sich die ehemalige römische Kolonie Hispellum (1. Jahrhundert v. Chr.) in erlauchter Gesellschaft mit berühmten Namen wie Sterzing in Südtirol oder Gardone Riviera am Gardasee. Völlig zu Recht, wie man sich bei einem entspannten Bummel durch die wunderschöne Altstadt überzeugen kann.

TIPP

Bei der Blumenprozession Infiorate di Spello (Fronleichnam) werden 1,5 Kilometer Pflaster mit Blumen geschmückt.

Dominierend im oberen Stadtteil sind die vielen Treppengassen mit ihren jeweils seitlich angeordneten steinernen Rillen, in denen Regenwasser sich sammeln und abfließen kann – ausgesprochen praktisch! Ebenfalls auffällig und eine Augenweide ist der wundervolle bunte Blumenschmuck, der die mittelalterlichen Gässchen, Hausfassaden, Türeingänge und Balkone dekorativ schmückt und dessen Anblick nicht nur Hobbyfotografen glücklich macht. Herrliche Glücksgefühle kommen auch weit oben in der Altstadt an der Porta dell'Arce auf, dem einstigen

Forum Romanum. Von diesem Belvedere genießt man einen traumhaft schönen Panoramablick über die sanft hügelige Landschaft des Valle del Topino bis fast nach Assisi.

Erholsame Pausen lassen sich in gemütlichen, meist familiengeführten Trattorien genießen, die authentische umbrische Spezialitäten (zum Beispiel Trüffel) offerieren. Dazu bietet sich ein einfacher regionaler Landwein (IGT = Indicazione Geografica Tipica), gekeltert aus Trauben der 1 Hektar großen Anbaufläche der Gemeinde Spello, an, und das Glück wird perfekt. Jetzt kann man den großen Feldherrn Caesar verstehen, der diesen Ort zur „Splendidissima Colonia Julia“ („wunderschönen Julia-Kolonie“) erklärte!

● 06038 Spello, prospello.it



Drei Etagen Geschichte

3

Museo Civico Rocca Flea in Gualdo Tadino

Die Berghänge des 1423 Meter hohen Monte Serra Santa, an denen sich heute der hübsche geschichtsträchtige Ort Gualdo Tadino male-
risch verteilt, waren schon in prähistorischen Zeiten besiedelt, wie
Funde eindrucksvoll bestätigen. Das schmucke Städtchen, ehemalige
Hochburg der Keramikherstellung, wird unübersehbar dominiert von
der mächtigen Burg Rocca Flea, eines der gelungensten Beispiele
schönster mittelalterlicher Festungsarchitektur in ganz Umbrien. Seinen
Namen erhielt das stolze Bauwerk vom nahen Fluss Flebeo, der später
in Flea umgetauft wurde.

Die Anlage hat zahlreiche spannende Veränderungen hinter sich. Mal
ließ kein Geringerer als Kaiser Friedrich II. die durch einen verhee-
renden Brand zerstörte Wehranlage wiederaufbauen, mal gehörte sie
zur Stadt Perugia. Aus dieser Zeit stammt das Wappentier von
Perugia, der Greifvogel, der an der Außenmauer der Festung
zu sehen ist. Mal war die Trutzborg Krankenhaus, mal Frauen-
und später Männergefängnis (bis 1985).

Seit 1999 präsentiert sich in den ehrwürdigen Mauern das inter-
essante Stadtmuseum, das Museo Civico Rocca Flea. Auf drei
Etagen erfährt man viel über die Geschichte von Gualdo Tadino.

Beeindruckend sind beispielsweise die Ausgrabungen aus anti-
ken Gräbern rings um die Stadt. Im ersten Stock verzaubern unter an-
derem wertvolle farbenprächtige Keramikobjekte aus dem 19. und
20. Jahrhundert. Im dritten Stock macht eine Kunstgalerie mit alten
Gewändern, Fresken und großflächigen Bildern glücklich.

Wer durch das kleine grüne Gartenparadies um die Burg schlendert,
wird bemerken, dass nur für die Region typische Pflanzen zu finden
sind. Pure Absicht, denn damit soll die regionale Vielfalt demonstriert
werden. Daher kann man beispielsweise Olivenbäume, Granatäpfel, Ha-
selnussbüsche, Weinreben oder Ginster entdecken. Dieser traumhaft
schöne Garten Eden eignet sich zudem vorzüglich für eine erholsame
Pause, um aus der herrlichen Natur wieder Kraft zu schöpfen. Ein Ort,
der stärkt, beruhigt und einfach nur glücklich macht!

TIPP

Mit nur einer
Eintrittskarte
können alle
Museen des
Ortes besichtigt
werden!

● Rocca Flea, Via della Rocca, 06023 Gualdo Tadino, roccaflea.com

