

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Top-Touren	8
Schwierigkeitskategorien	10
Symbole	11
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	13
Wandern in Umbrien	14
Sport und Freizeit in Umbrien	15
Klimatabelle Perugia	16
Zur Region	18
Informationen und Adressen von A bis Z	25
Italienisch für Wanderer	29
Zwischen Lago Trasimeno und Perugia	
TOP 1 0.50 h Rund um die Isola Maggiore	34
2 5.45 h Von Passignano über den Monte Castiglione nach Tuoro ..	36
3 4.30 h Von Castel Rigone zum Torre Fiume	40
4 2.40 h Von Sant'Arcangelo zum Monte Marzolana	43
5 4.15 h Von Panicale nach Paciano	46
6 4.30 h Von Fontignano zum Monte Solare	49
7 1.50 h Durch den Naturpark Monte Tezio	52
8 2.00 h Monte Tezio, 961 m	54
Umbrisch-märkischer Apennin mit Naturpark Monte Cucco	
9 2.15 h Corno di Catria	56
10 5.00 h Auf den Monte Motette, 1331 m	58
11 5.30 h Von Pachelupo zum Eremo di San Girolamo	62
12 4.45 h Von Costacciaro auf den Monte Le Gronde, 1373 m	65
TOP 13 2.00 h Auf den Monte Cucco, 1566 m	68
14 2.30 h Von Val di Ranco zum Eingang der Freddo-Schlucht	70
15 1.50 h Rund um den Monte Culmeo	72
16 3.00 h Von Val di Ranco über den Montarone zur Cima Filetta ..	76
17 2.00 h Von Valsorda auf den Monte Maggio, 1364 m	78
18 2.50 h Von Valsorda auf den Monte Serra Santa	80
19 3.30 h Von der Kirche Serra Santa auf den Monte Penna	82
20 3.30 h Rund um Gubbio	84
Durch die Landschaft des hl. Franziskus	
21 3.30 h Aufstieg von Assisi zur Einsiedelei Carceri, 792 m	88
22 4.30 h Monte Subasio, 1290 m	92
23 4.15 h Von Costa di Trex auf den Monte Subasio, 1290 m	96
24 1.30 h Ponte Cavaliero	100
TOP 25 5.15 h Von Assisi über die Fonte Bregno nach Spello	102

TOP 26	5.15 h	Von Spello zum Rifugio Madonna della Spella	106
TOP 27	3.00 h	Von Limigiano nach Collemancio	109
28	1.30 h	Von Pale zur Einsiedelei Santa Maria Giacobbe	112
29	5.15 h	Von Pale zur Abtei Sassovivo	114
30	2.30 h	Durch die Olivenhaine von Trevi	117

Nationalpark Monti Sibillini

31	5.45 h	Von Saccovesio auf den Monte Moricone, 1433 m	120
32	7.45 h	Von Campi auf den Monte Cardosa, 1818 m	123
33	2.20 h	Von Castelluccio durch das Valle Canatra	126
34	4.20 h	Von der Forca di Gualdo auf den Monte Lieto, 1944 m	128
35	3.30 h	Palazzo Borghese, 2145 m	130
36	6.15 h	Auf der Strada Imperiale zum Monte Porche, 2233 m	132
TOP 37	8.00 h	Zum Lago di Pilato und zur Cima del Redentore, 2448 m	136
38	4.15 h	Von Castelluccio zum Monte Ventosola	140
TOP 39	4.10 h	Von der Forca di Presta auf den Monte Vettore, 2476 m	144
40	3.45 h	Von der Forca di Presta zum Colle le Cese	146

Valnerina und Südumbrien

41	2.50 h	Von der Forca Canapine auf den Monte dei Signori	148
TOP 42	6.00 h	Von Spoleto auf den Castelmonte, 1038 m	150
43	4.00 h	Monte Coscerno, 1684 m	154
44	3.00 h	Von Castel San Felice nach Scheggino	156
45	5.15 h	Von Ferentillo nach San Pietro in Valle	160
46	4.15 h	Runde um den Monte Sant'Angelo	164
TOP 47	1.20 h	Cascata delle Marmore 1	167
TOP 48	1.30 h	Cascata delle Marmore 2	170
49	1.20 h	Lago di Piediluco	172
50	3.30 h	Monte Torre Maggiore, 1120 m	174
51	4.15 h	Von Civitella del Lago zur Eremo della Pasquarella	177
TOP 52	3.10 h	Von Titignano zur Burgruine La Roccaccia	180
53	2.45 h	Auf dem Tuffhügel von Orvieto	182

Stichwortverzeichnis	186
----------------------------	-----