

Inhaltsverzeichnis

WILLKOMMEN IN UMBRIEN	10
------------------------------------	-----------

TOP 10 DER SEHENSWÜRDIGKEITEN IN UMBRIEN.....	14
--	-----------

KURIOSSES UND BESONDERHEITEN	20
---	-----------

PERUGIA UND LAGO TRASIMENO.....	26
--	-----------

1. Perugia: Zeitreise unter der Stadt 30
2. Atelier-Museum Giuditta Brozzetti:
Einblicke in die Tradition des Webens 36
3. Perugino: der berühmteste Sohn Perugias 40
4. Castello di Monticelli: übernachten auf einer
mittelalterlichen Burg 46
5. Lago Trasimeno: auf zwei Rädern um den
viertgrößten See Italiens 50
6. Isola Polvese: dem Alltag entfliehen 56
7. Corciano: bewohntes „Freilichtmuseum“ mit viel Charme.... 60

DAS NÖRDLICHE UMBRIEN	66
------------------------------------	-----------

8. Città di Castello: Kunst, Tabak und altes Handwerk 70
9. Gubbio: märchenhaftes Mittelalter und der größte
Weihnachtsbaum der Welt 76
10. Montone: Slow Food und der vielleicht schönste „Borgo“
Umbriens 82
11. Regionalpark Monte Cucco: Autotour auf den Spuren der
Tempelritter 88
12. Gualdo Tadino: Keramik, Emigration und tiefe Wälder 94

ASSISI UND DAS ZENTRALE UMBRIEN 98

- 13. Assisi: auf den Spuren der Römer 102
- 14. Franziskus und „sein Weg“: von Valfabbrica nach Assisi 108
- 15. Eremo delle Carceri: mystische Einsiedelei in
den Wäldern des Monte Subasio 114
- 16. Spello: ein umbrisches Juwel 120
- 17. Foligno: in der Mitte der Welt 126
- 18. Rasiglia: faszinierender Ort des Wassers 132
- 19. Trevi: ein Tag in den Olivenhainen 136
- 20. Trüffel: auf der „Jagd“ nach dem teuersten Pilz der Welt ... 142
- 21. Bevagna: Mittelalter „live“ erleben 146
- 22. Montefalco: Kirchenmuseum mit herrlichen Fresken 150
- 23. Montefalco: auf „Safari“ in den Weinbergen 154
- 24. Spoleto: auf Rolltreppen durch die Stadt 158

..... **VALNERINA: DAS TAL DER NERA..... 162**

- 25. Vallo di Nera und Borgo Cerreto:
versteckte Schätze in der Valnerina 166
- 26. Valnerina: einfache und abenteuerliche Radtouren
in den Bergen 172
- 27. Scheggino: Mittelalter, Rafting und Trüffel
im Tal der Nera 178
- 28. Piano Grande: atemberaubende Hochebene
von Castelluccio 182
- 29. San Pietro in Valle und Ferentillo:
zwischen Mythen, Kunst und Natur 188
- 30. Cascata delle Marmore: überwältigende Wasserfälle 192

..... **ORVIETO UND DAS SÜDLICHE UMBRIEN..... 196**

- 31. Orvieto: rund um den Tuffstein 200
- 32. Todi: die ideale Stadt? 206
- 33. Carsulae: archäologischer Park in
abgeschiedener Lage 212

34. Amelia: Reise in die Vergangenheit	216
35. Convento della Santissima Annunziata: nicht nur für Liebhaber der Natur und Sterne	222
36. Olivenöl: Besuch bei einer Ölmühle in Amelia	226
37. Narni: schaurige Unterwelt und mehr	230
38. Stifone: außergewöhnliche Flusslandschaft in der Schlucht der Nera	236
39. Ponte Cardona: römisches Aquädukt und geografisches Zentrum Italiens	242
40. Convento Sacro Speco: heilige Höhle in Panoramalage	246
REGISTER	250
BILDNACHWEIS	256