

Inhalt

Orientiert in Umbrien ■ 8

Die Region im Profil ■ 10 | Erlebnis Kultur ■ 12 | Erlebnis Natur ■ 14 |
Umbrien mit Kindern ■ 16

Unterwegs in Umbrien ■ 18

Der Norden ■ 20

Das ummauerte Città di Castello wird von Touristen nur selten besucht – zu Unrecht, es ist eine ganz und gar lebendige Kleinstadt. Mehr Zulauf erfährt das mittelalterliche Gubbio. Von dort aus bietet sich eine Tour ins Gebirge des Monte Cucco an. Höhlenforscher und Drachenflieger sind hier zu Hause, und Wanderer finden ein ausgezeichnetes Wegenetz.

Città di Castello ■ 22

Umgebung von Città di Castello ■ 28

Terme di Fontecchio ■ 28

San Giustino ■ 28

Cospaia ■ 28

Citerna ■ 28

Umbertide ■ 30

Montone ■ 31

Gubbio ■ 32

Rund um den Monte Cucco ■ 40

Fossato di Vico ■ 40

Costacciaro ■ 40

Grotta di Monte Cucco ■ 42

Rundwanderung am Monte Cucco ■ 43

Gualdo Tadino ■ 45

Nocera Umbra ■ 50

Perugia und Lago Trasimeno ■ 52

In Perugia treffen sich Mittelalter und 21. Jahrhundert: Eine elegante Minimetro fährt von den neuen Außenquartieren hoch ins mittelalterliche Gemäuer. Flanierende Studenten, unzählige Cafés, Museen ... Wer stattdessen Ruhe sucht, begibt sich zum nahen Lago Trasimeno, wo zahlreiche Fischlokale locken, oder ins Hinterland, am besten über Città della Pieve.

Perugia ■ 54	Torricella ■ 93
Umgebung von Perugia ■ 74	Castel Rigone ■ 94
Monte Tézio ■ 74	Passignano sul Trasimeno ■ 95
Corciano ■ 74	Tuoro ■ 97
Solomeo ■ 75	Isola Maggiore ■ 99
Torgiano ■ 75	Borghetto ■ 101
Bettona ■ 78	Città della Pieve ■ 102
Deruta ■ 79	Umgebung von Città della Pieve ■ 108
Lago Trasimeno ■ 81	Paciano ■ 108
Castiglione del Lago ■ 84	Panicale ■ 108
San Feliciano ■ 88	Santuario della Madonna di
Isola Polvese ■ 91	Mongiovino ■ 112
Monte del Lago ■ 92	Fontignano ■ 113
Magione ■ 93	

Valle Umbra ■ 114

Perle der Ebene zwischen Perugia und Spoleto ist die mittelalterliche Pilgerstadt Assisi mit der von Giotto und Cimabue ausgeschmückten Franziskus-Basilika. Beschaulicher geht es im benachbarten Spello zu. Auf der anderen Talseite gelangt man ins ummauerte Weinstädtchen Montefalco, am südlichen Ende der Valle Umbra wartet die Kulturstadt Spoleto.

Assisi ■ 116	Umgebung von Foligno ■ 140
Umgebung von Assisi ■ 129	Bevagna ■ 143
Einsiedelei Eremo delle Carceri ■ 129	Montefalco ■ 145
San Damiano ■ 129	Trevi ■ 149
Santa Maria degli Angeli ■ 130	Umgebung von Trevi ■ 152
Spello ■ 132	Spoleto ■ 153
Foligno ■ 136	Wandern/Monteluco ■ 159

Valnerina und der Süden ■ 164

Das Städtchen Nórcia ist der Ausgangspunkt in die Hochebene des Piano Grande. Wanderer starten von hier aus in das Gebirge der Sibillinen. Knapp vor der Industriestadt Terni erreicht man die Cascata delle Marmore, einen künstlichen Wasserfall aus dem 3. Jh. v. Chr. Den Abschluss einer Reise in den Süden bildet Orvieto, das auf einem gewaltigen Tufffelsen thront.

- | | |
|---|------------------------------|
| Oberes Cornotal ■ 168 | Sant'Anatolia di Narco ■ 186 |
| Monteleone di Spoleto ■ 168 | Scheggino ■ 187 |
| Einsiedelei Madonna della Stella ■ 168 | San Pietro in Valle ■ 188 |
| Cascia ■ 169 | Ferentillo ■ 188 |
| Roccaporena ■ 171 | Arrone ■ 189 |
| Nórcia ■ 172 | Terni ■ 190 |
| Hochebene um Castelluccio ■ 178 | Umgebung von Terni ■ 193 |
| Castelluccio ■ 178 | Cascata delle Marmore ■ 193 |
| Das Tal der Nera ■ 181 | Lago di Piediluco ■ 195 |
| Preci ■ 181 | Cesi ■ 197 |
| Abbazia Sant'Eutizio ■ 184 | San Gémini ■ 197 |
| Bagni di Triponti (Terme Cerreto
di Spoleto) ■ 184 | Carsulae ■ 198 |
| Sellano ■ 184 | Acquasparta ■ 198 |
| Vallo di Nera ■ 185 | Narni ■ 199 |
| Castel San Felice ■ 186 | Umgebung von Narni ■ 206 |
| | Visciano ■ 206 |

Convento Lo Speco ■ 206
Calvi dell’Umbria ■ 206
Orciculum ■ 207
Amelia ■ 207
Umgebung von Amelia ■ 210
Kloster Sant’Annunziata ■ 210
Lugnano in Teverina ■ 210
Alviano ■ 211
Lago di Alviano ■ 213
Todi ■ 213
Umgebung von Todi ■ 220

Montecastello di Vibio ■ 220
Collevalenza ■ 221
Villa San Faustino ■ 222
Versteinerter Wald bei
Dunarobba ■ 222
Orvieto ■ 223
Umgebung von Orvieto ■ 236
Rocca Ripesena ■ 236
Le Crete ■ 236
Rund um den Monte Peglia ■ 239
I Borghi Silenti ■ 244

Nachlesen & Nachschlagen ■ 250

Geschichte Umbriens: Im Zeitraffer durch 2700 Jahre ■ 252

Anreise ■ 256

Mobil in Umbrien ■ 260

Übernachten ■ 263

Essen und Trinken ■ 265

Sport ■ 272

Wissenswertes von A bis Z ■ 273

Adresse ■ 273 | Ärztliche Versorgung ■ 273 | Borgo ■ 273 | Centro storico ■ 274 |
Diebstahl ■ 274 | Ermäßigungen ■ 274 | Feiertage ■ 275 | Haustiere ■ 275 |
Information ■ 275 | Klima/Reisezeit ■ 276 | Öffnungszeiten ■ 276 | Polizei ■ 276 |
Post ■ 276 | Radio ■ 278 | Strom ■ 278 | Telefonieren ■ 278 | Zeitungen/Zeitschriften
■ 278 | Zoll ■ 279

Verzeichnisse ■ 280

Kartenverzeichnis ■ 280 | Fotonachweis ■ 280 | Alles im Kasten ■ 281 |

Impressum ■ 282 | Register ■ 286