

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

Umbértide ■ 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 Minimoto 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

Umgebung von Perugia ■ 74

Monte Tézio ■ 74

Corciano ■ 74

Solomeo ■ 75

Torgiano ■ 75

Bettona ■ 78

Deruta ■ 79

Lago Trasimeno ■ 81

Castiglione del Lago ■ 84

San Feliciano ■ 88

Isola Polvese ■ 91

Monte del Lago ■ 92

Magione ■ 93

Torricella ■ 93

Castel Rigone ■ 94

Passignano sul Trasimeno ■ 95

Tuoro ■ 97

Isola Maggiore ■ 99

Borghetto ■ 101

Città della Pieve ■ 102

Umgebung von Città della Pieve ■ 108

Paciano ■ 108

Panicale ■ 108

Santuario della Madonna di

Mongiovino ■ 112

Fontignano ■ 113

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 Assisi ■ 129

Einsiedelei Eremo delle Carceri ■ 129

San Damiano ■ 129

Santa Maria degli Angeli ■ 130

Spello ■ 132

Foligno ■ 136

Umgebung von Foligno ■ 140

Bevagna ■ 143

Montefalco ■ 145

Trevi ■ 149

Umgebung von Trevi ■ 152

Spoleto ■ 153

Wandern/Montelucio ■ 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

Monteleone di Spoleto ■ 168

Einsiedelei Madonna della Stella ■ 168

Cascia ■ 169

Roccaporena ■ 171

Nórcia ■ 172

Hochebene um Castelluccio ■ 178

Castelluccio ■ 178

Das Tal der Nera ■ 181

Preci ■ 181

Abbazia Sant'Eutizio ■ 184

Bagni di Triponzo (Terme Cerreto di Spoleto) ■ 184

Sellano ■ 184

Vallo di Nera ■ 185

Castel San Felice ■ 186

Sant'Anatolia di Narco ■ 186

Scheggino ■ 187

San Pietro in Valle ■ 188

Ferentillo ■ 188

Arrone ■ 189

Terni ■ 190

Umgebung von Terni ■ 193

Cascata delle Marmore ■ 193

Lago di Piediluco ■ 195

Cesi ■ 197

San Gémini ■ 197

Carsulae ■ 198

Acquasparta ■ 198

Narni ■ 199

Umgebung von Narni ■ 206

Visciano ■ 206

Convento Lo Speco ✱ 206
Calvi dell'Umbria ✱ 206
Ocriculum ✱ 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