

Inhalt

Umbrien persönlich	6
Lieblingsorte	12
Schnellüberblick	14

Reiseinfos, Adressen, Websites

Informationsquellen	18
Wetter und Reisezeit	20
Anreise und Verkehrsmittel	22
Übernachten	25
Essen und Trinken	28
Aktivurlaub, Sport und Wellness	32
Feste und Unterhaltung	36
Reiseinfos von A bis Z	38

Panorama – Daten, Essays, Hintergründe

Steckbrief Umbrien	44
Geschichte im Überblick	46
Innig verehrt und zu Tode gejagt – der Apenninische Wolf	50
Der Olymp der Etrusker	52
Il divin pittore – aus der Armut in den Vatikan	54
Assisi im Widerstand	58
800 Jahre Franziskanerorden	61
Das Kreuz mit dem Kreuz	65
Die Ape – eine Biene auf Rädern	68
Umbriens Weine – von der Ochsentränke an die Weltspitze	70
Slow Food Umbria oder Hilfe für Umbriens Kleingemüse	72
»Das Filmen ist schön« – Umbriens Traumfabrik	74

Unterwegs in Umbrien

Perugia und Umgebung	78
Perugia	80
Urban Trekking: Auf den Spuren der Etrusker	90
Corciano	93
Torgiano	94
Deruta	96
Gubbio und der Norden	98
Gubbio	100
Parco Regionale del Monte Cucco	114
Sigillo	115
Costacciaro	116
Gualdo Tadino	121
Nocera Umbra	124
Umbertide, Montone	125
Città di Castello	127
Pietralunga, Citerna	133
Lago Trasimeno	134
Castiglione del Lago	137
Entlang des Ufers des Lago di Trasimeno	138
Tuoro	144
Passignano sul Trasimeno	145
Isola Maggiore	148
Castel Rigone	149
Torriceila, Magione	152
Monte del Lago, San Feliciano	153
Isola Polvese	155
Panicale	157
Paciano	159
Città della Pieve	160
Assisi und Umgebung	168
Assisi	170
Basilica di San Francesco	173
Spaziergang im Bosco di San Francesco	176
In der Altstadt	177
Vor der Stadtmauer	178
Bettona	187

Valle Umbra	188
Spello	190
Foligno	194
Bevagna	200
Mit dem Rad entlang der Flüsse Topino und Clitunno	204
Torre del Collo, Montefalco	206
Trevi	210
Spoleto	215
 Die Valnerina	224
Die östliche Valnerina	226
Monteleone, Cascia	228
Parco Nazionale dei Monti Sibillini	230
Norcia	231
Castelluccio	237
Forca Canapine	240
Preci und Umgebung	240
 Orvieto und Umgebung	242
Orvieto	244
Piazza del Duomo	245
Piazza del Popolo	250
Die westliche Stadt	251
Am Nordstrand	252
Unterhalb des Zentrums	252
Percorso della Rupe	254
Orvietos Umgebung	255
Todi	258
 Terni und der Süden	264
Terni	266
Cascata delle Marmore	271
Lago di Piediluco	272
Ferentillo	273
Narni	274
Otricoli	281
San Gemini	281
Foresta Fossile di Dunarobba	285
Amelia	286
Amelias Umgebung	287
 Sprachführer	288
Kulinarisches Lexikon	290
Register	292
Abbildungsnachweis/Impressum	296

Auf Entdeckungstour

Das Vermächtnis der alten Umbrier – die Tafeln von Gubbio	106
Kraken aus Kalkstein – in der Grotta di Monte Cucco	118
Auf den Spuren Hannibals	140
Perugino – zwischen Bild und Wirklichkeit in Città della Pieve	164
Pilgern auf dem Franziskusweg	184
Eine Zeitreise – mittelalterliches Handwerk in Bevagna	202
Gebirgswandern in den Monti Sibillini	238
Literatur aus Stein – Traumwanderung bei Montegiove	256
Narni Sotterranea – in den Kammern der Inquisition	276
Gräber, Tempel, Götterhäupter – die antike Stadt Oriculum	282