

Inhalt

- 02 Senkrechtstarter
- 04 Überflieger
- 06 Querfeldein

Vor Ort

Perugia und Umgebung 14

- 17 Perugia
- 22 *Lieblingsort Domplatz in Perugia*
- 26 *Tour Ungewohnte Perspektiven auf die Stadt*
- 32 Corciano
- 33 Torgiano
- 34 Deruta

Gubbio und der Norden 36

- 39 Gubbio
- 44 *Tour Schwebend auf den Berg*

Die Wanderweidewirtschaft ist in Umbrien bis heute verbreitet.

- 50 *Lieblingsort Giardino Pensile del Duca in Gubbio*
- 52 Parco Regionale del Monte Cucco
- 53 Sigillo
- 54 Costacciaro
- 56 *Tour Im Bauch des Apennin*
- 59 Gualdo Tadino
- 61 Nocera Umbra
- 63 Umbertide und Montone
- 65 Città di Castello
- 71 Pietralunga
- 71 Citerna

Lago Trasimeno 72

- 75 Castiglione del Lago
- 76 *Lieblingsort Rocca del Leone*
- 78 Tuoro
- 79 *Tour Radeln mit Seeblick*
- 80 *Tour Roms schlimmste Niederlage*
- 85 Isola Maggiore
- 87 Passignano sul Trasimeno
- 89 Castel Rigone
- 90 Magione und Umgebung
- 91 Torricella
- 92 Monte del Lago
- 93 San Feliciano
- 95 Isola Polvese
- 97 Panicale
- 99 Tavernele, Fontignano, Paciano

10 Inhalt

- 100 Città della Pieve
- 102 *Tour Zwischen Bild und Wirklichkeit*

Assisi und Umgebung 108

- 110 Assisi
- 116 *Tour Ein Tal zum Meditieren*
- 120 *Lieblingsort Eremo delle Carceri in Assisi*
- 125 Bettona
- 126 *Tour Die Orte des heiligen Naturfreunds*

Valle Umbra 128

- 130 Spello
- 135 Foligno
- 139 *Lieblingsort Weinterrassen rund um Bevagna*
- 140 Bevagna
- 144 *Tour Die Lust am natürlichen Material*
- 147 *Tour Entlang der Flüsse Topino und Clitunno*
- 148 Torre del Collo
- 148 Montefalco
- 152 Trevi

- 156 Spoleto
- 157 *Lieblingsort Domplatz in Spoleto*

Die Valnerina 166

- 168 Im Tal der Nera
- 170 Postignano
- 171 Monteleone
- 171 Cascia und Umgebung
- 173 Parco Nazionale dei Monti Sibillini
- 174 *Lieblingsort Lago di Pilato*
- 175 Norcia
- 179 Castelluccio
- 180 *Tour Grandiose Ausblicke*
- 182 Forca Canapine
- 182 Preci und Umgebung

Orvieto und Umgebung 184

- 186 Orvieto
- 190 *Lieblingsort Capella San Brizio im Dom von Orvieto*
- 197 Orvieto und Umgebung
- 198 *Tour Literatur aus Stein*
- 200 Todi

Terni und der Süden 206

- 208 Terni
- 213 Cascata delle Marmore
- 214 Lago di Piediluco
- 215 Ferentillo und Umgebung
- 216 Narni
- 218 *Tour In den Kammern der Inquisition*
- 223 Otricoli
- 224 *Tour Gräber, Tempel, Götterhäupter*
- 227 San Gemini
- 227 Foresta Fossile di Dunarobba
- 228 Amelia
- 229 Amelias Umgebung

Das Kleingedruckte

- 230 Reiseinfos von A-Z
- 252 Sprachführer
- 254 Kulinarischer Sprachführer

Das Magazin

- 258 *Daten und Fakten*
- 260 *Für starke Schultern*
- 264 *Das zählt*
- 266 *Das Vermächtnis der alten Umlrer*
- 268 *Der Olymnp der Etrusker*
- 270 *Innig verehrt und zu Tode gejagt*
- 272 *Aus der Armut in den Vatikan*
- 276 *Assisi im Widerstand*
- 278 *Über 800 Jahre Franziskanerorden*
- 283 *Reise durch Zeit und Raum*
- 286 *Von der Ochsentränke an die Weltspitze*
- 288 *Kulturwunder in der Provinz*
- 290 *Hilfe für Umbriens Kleingemüse*
- 292 *»Das Filmen ist schön«*

-
- 294 *Register*
 - 299 *Autorin / Impressum*
 - 300 *Offene Fragen*