

# 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 Tavernelle, 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 Bettone  
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 Orvietos 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 Umbrier*
- 268 *Der Olymp 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*