

## Inhalt

Schnellüberblick	6
Erdverbunden und himmelsnah	8
Lieblingsorte	10

## Reiseinfos, Adressen, Websites

Informationsquellen	14
Wetter und Reisezeit	16
Rundreisen planen	18
Anreise und Verkehrsmittel	20
Übernachten	23
Essen und Trinken	26
Aktivurlaub, Sport und Wellness	30
Feste und Unterhaltung	34
Reiseinfos von A bis Z	36

## Panorama – Daten, Essays, Hintergründe

Steckbrief Umbrien	42
Geschichte im Überblick	44
Innig verehrt und zu Tode gejagt – der Appeninische Wolf	48
Der Olymp der Etrusker	50
Il divin pittore – aus der Armut in den Vatikan	52
Assisi im Widerstand	56
800 Jahre Franziskanerorden	59
Das Kreuz mit dem Kreuz	63
Die Ape – eine Biene auf Rädern	66
Umbriens Weine – von der Ochsenränke an die Weltspitze	68
Slow Food Umbria oder Hilfe für Umbriens Kleingemüse	70
»Das Filmen ist schön« – Umbriens Traumfabrik	72

## Unterwegs in Umbrien

<b>Perugia und Umgebung</b>	76
Perugia	78
Geschichte	78
Vom Zentrum nordwärts	79
Vom Zentrum südwärts	86
Corciano	90
Torgiano	90
Deruta	92
<b>Gubbio und der Norden</b>	94
Gubbio	96
Parco Regionale del Monte Cucco	110
Sigillo	111
Costacciaro	113
Gualdo Tadino	117
Nocera Umbra	120
Der äußerste Norden	122
Umbertide und Montone	122
Città di Castello	123
Ausflüge	127
Pietralunga	128
Citerna	129
<b>Lago Trasimeno</b>	130
Castiglione del Lago	133
Tuoro	135
Passignano sul Trasimeno	140
Isola Maggiore	142
Castel Rigone	144
Torricella, Magione	145
Monte del Lago	148
San Feliciano	148
Isola Polvese	150
Panicale	152
Paciano	155
Città della Pieve	156
<b>Assisi und Umgebung</b>	164
Assisi	166
In der Altstadt	170
Oberes Assisi	172

# Inhalt

Unteres Assisi	173
Bettona	182
<b>Valle Umbra</b>	<b>184</b>
Spello	186
Foligno	192
Bevagna	195
Montefalco	201
Trevi	204
Ausflug an der Via Flaminia	205
Spoletto	207
<b>Die Valnerina</b>	<b>218</b>
Die östliche Valnerina	220
Monteleone	222
Cascia	222
Parco Nazionale dei Monti Sibillini	224
Norcia	225
Castelluccio	228
Forca Canapine, Preci und Umgebung	234
<b>Orvieto und Umgebung</b>	<b>236</b>
Orvieto	238
An der Piazza del Duomo	239
Die westliche Stadt	244
Am Nordostrand	246
Unterhalb des Zentrums	247
Orvietos Umgebung	249
Todi	252
<b>Terni und der Süden</b>	<b>258</b>
Ferentillo	260
Arrone und Polino	261
Terni	262
Cascata delle Marmore	266
Piediluco, Narni	267
Otricoli	273
Foresta Fossile di Dunarobba	273
San Gemini	274
Amelia	275
Amelias Umgebung	279
<b>Sprachführer Italienisch</b>	<b>280</b>
Kulinarisches Lexikon	282
Register	284
Abbildungsnachweis/Impressum	288

Götter, Opfer, Rituale – das Vermächtnis der alten Umbrier	102
Kraken aus Kalkstein – in der Grotta di Monte Cucco	114
Auf den Spuren Hannibals	136
Perugino – zwischen Bild und Wirklichkeit in Città della Pieve	160
Pilgern auf dem Franziskusweg	176
Eine Zeitreise – mittelalterliches Handwerk in Bevagna	198
Gebirgswanderung in den Monti Sibillini	232
Monster, Schiffe, pralle Brüste – eine Traumwanderung	250
Narni Sotteranea – in den Kammern der Inquisition	270
Gräber, Tempel, Götterhäupter – die antike Stadt Otricoli	276

## Karten und Pläne

Perugia	80
Gubbio	100
Città di Castello	124
Città della Pieve	158
Assisi	170
Pilgern auf dem Franziskusweg	178
Bevagna	196
Spoletto	212
Norcia	226
Orvieto	240
Todi	254
Terni	264
Otricoli	278