



# UMBRIEN

MARCUS X. SCHMID

Fotos: Giorgio J. Wolfensberger

## Umbrien – Die Vorschau 10

---

## Umbrien – Hintergründe & Infos 14

---

Geschichte Umbriens 16

Anreise 20

Unterwegs in Umbrien 25

Übernachten 28

Essen und Trinken 30

Wissenswertes von A bis Z 34

## Umbrien – Reiseziele 48

---

Der Norden 50

Città di Castello 51      Costacciaro 71

Montone 58      Rundwanderung am

Umbértide 58      Monte Cucco 71

Gubbio 59      Grotta di Monte Cucco 73

Monte Cucco 67      Gualdo Tadino 73

Aktivitäten am Monte Cucco 67      Nocera Umbra 77

Perugia und Lago Trasimeno 80

Perugia 81      Magione 117

Monte Tézio 100      Torricella 119

Corciano 101      Passignano sul Trasimeno 119

Solomeo 101      Castel Rigone 120

Torgiano 102      Tuoro 122

Bettona 105      Isola Maggiore 123

Deruta 106      Borghetto 125

Lago Trasimeno 107      Città della Pieve 126

Castiglione del Lago 110      Paciano 136

Sant'Arcangelo 114      Panicale 136

San Feliciano 114      Santuario della Madonna di

Isola Polvese 116      Mongiovino 141

Monte del Lago 116      Fontignano 141

|                                    |     |                      |     |
|------------------------------------|-----|----------------------|-----|
| <b>Valle Umbra</b>                 |     |                      | 142 |
| Assisi                             | 143 | Bevagna              | 167 |
| Santa Maria degli Angeli           | 156 | Montefalco           | 169 |
| San Gregorio                       | 157 | Trevi                | 172 |
| Spello                             | 158 | Spoletto             | 177 |
| Foligno                            | 163 |                      |     |
| <b>Valnerina und der Süden</b>     |     |                      | 188 |
| Monteleone di Spoleto              | 188 | Das Tal der Nera     | 201 |
| Madonna della Stella               | 190 | Terni                | 208 |
| Căscia                             | 191 | Narni                | 217 |
| Nórcia                             | 194 | Amélia               | 223 |
| Hochebene um Castelluccio          | 198 | Bomarzo              | 226 |
| Castelluccio                       | 201 | Todi                 | 228 |
| <b>Orvieto und Lago di Bolsena</b> |     |                      | 238 |
| Orvieto                            | 239 | Isola Bisentina      | 260 |
| Lago di Bolsena                    | 250 | Capodimonte          | 261 |
| Bolsena                            | 252 | Marta                | 261 |
| Grotte di Castro                   | 258 | Montefiascone        | 262 |
| Grádoli                            | 259 | Civitä di Bagnorégio | 264 |
| <b>Etwas Italienisch</b>           |     |                      | 266 |
| <b>Register</b>                    |     |                      | 277 |

# Kartenverzeichnis

---

| Übersicht Umbrien              |         | vorderer Umschlag          |         |
|--------------------------------|---------|----------------------------|---------|
| Assisi                         | 150/151 | Nordumbrien                | 53      |
| Assisi – Franziskuszyklus      | 146     | Orvieto                    | 246/247 |
| Bolsena                        | 257     | Perugia und Lago Trasimeno | 83      |
| Cittá della Pieve              | 131     | Perugia – Übersicht        | 93      |
| Cittá di Castello              | 55      | Perugia – Zentrum          | 97      |
| Foligno – Zentrum              | 165     | Spello                     | 161     |
| Gualdo Tadino                  | 74/75   | Spoletto                   | 185     |
| Gubbio                         | 65      | Südumbrien                 | 209     |
| Lago di Bolsena                | 251     | Terni – Zentrum            | 211     |
| Lago Trasimeno<br>und Umgebung | 109     | Todi                       | 235     |
| Monte Cucco                    | 69      | Trevi                      | 175     |
| Montefalco                     | 171     | Valnerina                  | 191     |
| Nórcia                         | 197     | Valle Umbra                | 145     |

# Alles im Kasten

---

|  |     |   |     |
|--|-----|---|-----|
| Literaturtipptipp –<br>Ein Mädchen aus Umbrien | 19  | Franz von Assisi  | 144 |
| Wespen und Bienen in Umbrien                   | 27  | Die 28 Bilder des<br>Franziskuszyklus   | 147 |
| Porchetta                                      | 32  | Klara von Assisi  | 148 |
| Literaturtipptipp – „Baci aus Perugia“         | 47  | Regionalpark Monte Subásio  | 156 |
| Alice im Weberland                             | 52  | Die heilige Windel Christi  | 179 |
| Der Wettlauf der Ceri                          | 60  | Die heiligen Wälder von<br>Montelucio   | 183 |
| Gubbio im Guinness                             | 62  | Emmer   | 190 |
| Im Albergo Monte Cucco di Tobia                | 70  | Rita – Schutzpatronin<br>der Hausfrauen   | 192 |
| Das Eremo di Monte Cucco                       | 72  | Die Marcita – benediktinische<br>Bewässerungstechnik                            | 196 |
| Die Ausländer-Universität                      | 84  | Land-Art im Piano Grande  | 199 |
| Geh'mer Tauben vergiften<br>im Park            | 88  | Ökologie auf dem Abstellgleis –<br>das Valnerina-Bähnchen                       | 202 |
| Kurzgeschichte einer<br>Festungsanlage         | 89  | Kleiner Cascata-Spaziergang   | 214 |
| Süße Küsse aus Perugia                         | 91  | Il centro d'Italia  | 220 |
| „Drei Tage färbte der Bach<br>sich rot“        | 108 | „La Serpara“ – Bambus und<br>fauchende Feuer<br>am Rio Chiaro                   | 227 |
| Das Eldorado der Torta calda                   | 111 | Orvieto Drahtseilbahn:<br>Wie die Wasserkraft dem<br>Fortschritt zum Opfer fiel | 244 |
| Auch Marco Polo ...                            | 117 | See vulkanischen Ursprungs  | 251 |
| Perugino                                       | 127 | Das Wunder von Bolsena  | 253 |
| Die etwas andere Reitschule                    | 129 | Infiorata   | 254 |
| Umbrischer Safran –<br>ein Fest der Sinne      | 132 | Amalasantha und Theodahad –<br>wer tötet schneller?                             | 262 |
| Die Vetreria von Piegario                      | 134 | EST! EST! EST!  | 263 |
| Pflichtversicherung im<br>Mittelalter          | 137 |   |     |
| La Scarzuola – die Wollust<br>der Imagination  | 138 |   |     |