

**DUMONT**

Reise-Taschenbuch

Julia Reichardt

# Umbrien

Mit ungewöhnlichen Entdeckungstouren



Gratis-Download: Updates & aktuelle Extratipps der Autorin

# Umbrien: Die 10 Highlights !



# Umbrien

Julia Reichardt

## Gratis-Download: Updates & aktuelle Extratipps der Autorin

Unsere Autoren recherchieren auch nach Redaktionsschluss für Sie weiter. Auf unserer Homepage finden Sie Updates und persönliche Zusatztipps zu diesem Reiseführer.

Zum Ausdrucken und Mitnehmen oder als kostenloser Download für Smartphone, Tablet und E-Reader.

**Besuchen Sie uns jetzt!**

[www.dumontreise.de/umbrien](http://www.dumontreise.de/umbrien)



**DUMONT**

Reise-Taschenbuch

## Inhalt

|                    |    |
|--------------------|----|
| Umbrien persönlich | 6  |
| Lieblingssorte     | 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 –<br>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 Ochsentranke<br>an die Weltspitze  | 70 |
| Slow Food Umbria oder Hilfe für<br>Umbriens Kleingemüse     | 72 |
| »Das Filmen ist schön« – Umbriens Traumfabrik               | 74 |

## Unterwegs in Umbrien

|   |    |
|---|----|
| <b>Perugia und Umgebung</b>                 | 78 |
| Perugia                                     | 80 |
| Urban Trekking: Auf den Spuren der Etrusker | 90 |
| Corciano                                    | 93 |
| Torgiano                                    | 94 |
| Deruta                                      | 96 |



|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| <b>Gubbio und der Norden</b>    | 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 |



|   |     |
|---|-----|
| <b>Lago Trasimeno</b>                   | 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 |
| Toricella, Magione                      | 152 |
| Monte del Lago, San Feliciano           | 153 |
| Isola Polvese                           | 155 |
| Panicale                                | 157 |
| Paciano                                 | 159 |
| Città della Pieve                       | 160 |



|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| <b>Assisi und Umgebung</b>            | 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 |



# Inhalt

|   |     |
|---|-----|
| <b>Valle Umbra</b>                                    | 188 |
| Spello  | 190 |
| Foligno   | 194 |
| Bevagna   | 200 |
| Mit dem Rad entlang der Flüsse Topino<br>und Clitunno | 204 |
| Torre del Collo, Montefalco                           | 206 |
| Trevi   | 210 |
| Spoletto  | 215 |
| <b>Die Valnerina</b>                                  | 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 |
| <b>Orvieto und Umgebung</b>                           | 242 |
| Orvieto   | 244 |
| Piazza del Duomo                                      | 245 |
| Piazza del Popolo                                     | 250 |
| Die westliche Stadt                                   | 251 |
| Am Nordostrand  | 252 |
| Unterhalb des Zentrums                                | 252 |
| Percorso della Rupe                                   | 254 |
| Orvietos Umgebung                                     | 255 |
| Todi  | 258 |
| <b>Terni und der Süden</b>                            | 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 Umlrer –<br>die Tafeln von Gubbio       | 106 |
| Kraken aus Kalkstein –<br>in der Grotta di Monte Cucco            | 118 |
| Auf den Spuren Hannibals  | 140 |
| Perugino – zwischen Bild und Wirklichkeit<br>in Città della Pieve | 164 |
| Pilgern auf dem Franziskusweg                                     | 184 |
| Eine Zeitreise – mittelalterliches Handwerk<br>in Bevagna         | 202 |
| Gebirgswanderung in den Monti Sibillini                           | 238 |
| Literatur aus Stein – Traumwanderung<br>bei Montegiove            | 256 |
| Narni Sotterranea – in den Kammern der<br>Inquisition             | 276 |
| Gräber, Tempel, Götterhäupter – die antike<br>Stadt Otricoli      | 282 |

## Karten und Pläne

s. hintere Umschlagklappe

- Dieses Symbol im Buch verweist auf die  
Extra-Reisekarte Umbrien

## Das Klima im Blick

atmosfair



Reisen verbindet Menschen und Kulturen. Wer reist, erzeugt auch CO<sub>2</sub>. Der Flugverkehr trägt mit bis zu 10 % zur globalen Erwärmung bei. Wer das Klima schützen will, sollte sich – wenn möglich – für eine schonendere Reiseform entscheiden. Oder Projekte von *atmosfair* unterstützen: Flugpassagiere spenden einen kilometerabhängigen Beitrag für die von ihnen verursachten Emissionen und finanzieren damit Projekte zur Verringerung des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes in Entwicklungsländern ([www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de)). Auch der DuMont Reiseverlag fliegt mit *atmosfair*!

# Liebe Leserin, lieber Leser,



*eine harte Pritsche, kein fließend Wasser, der Weckruf um sechs Uhr in der Früh – stellen Sie sich so Ihren Urlaub vor? Ich bin im vergangenen Herbst auf dem Franziskusweg gewandert, zu einem kleinen Franziskanerkloster, abgeschieden, mitten im Wald gelegen und nur zu Fuß zu erreichen. Ein Pater hatte dort eine verfallene Kapelle wieder aufgebaut. Seitdem lebt er mit Gästen aus aller Welt, sie beten, arbeiten und ernähren sich von dem, was der Garten hergibt. Für kurze Zeit wurde ich Teil dieser Gemeinschaft. Ich aß an der großen Tafel mit, wusch mich mit Wasser aus der Regentonne, schlief in einer schmalen Mönchszelle, wurde von Franziskanergesängen geweckt und fand mich morgens mit den Hirtenhunden in der Kapelle zur Andacht ein. In der Einfachheit liegt der Reichtum – so glücklich hatte ich mich lange nicht gefühlt!*

*Bis heute hat der Bettelmönch Franziskus, der sich in Lumpen kleidete und barfuß lief, seine Heimat Umbrien stark geprägt. Im Gegensatz zur Toskana zeichnet sich Umbrien durch Bescheidenheit aus: Gekonnt vereinen Umler franziskanische Schlichtheit mit Spitzenqualität. Meisterwerke der Renaissance finden Sie in einfachen Dorfkapellen, Luxusplätze werden Ihnen zu gepfeffertem Rührei serviert und vielleicht war das charmante Hotel, in dem Sie übernachteten, zuvor sogar einmal ein Eselstall! Jahrhundertlang übten sich die landumschlossenen und auf Hügeln lebenden Umler in Selbstgenügsamkeit, ihnen fehlte die Offenheit, der Austausch und Handel einer Küstenregion. Ihre Kultur aber konnten sie so fast unverfälscht bewahren: Noch heute kocht man nach den jahrhundertealten Rezepten, und viele Städte wie Gubbio, Bevagna oder Trevi sehen aus, als hätte man seit dem Mittelalter dort keinen Stein mehr vom Fleck bewegt.*

*Dieser Reiseführer soll Ihnen helfen, Umbrien aktiv und mit allen Sinnen zu erleben. Hören Sie Opern in alten Palazzi, genießen Sie Wein, der nach Brombeeren und Zartbitter-Schokolade schmeckt, umradeln Sie den See, an dem Hannibal die Römer besiegte, oder klinken Sie sich in einem Kloster doch einfach mal von der Hektik des Alltags aus. Vielleicht spüren Sie dann wie ich auch in einer kleinen Franziskuskapelle die warme Pfote eines Hirtenhundes auf Ihrem Fuß.*

**Buon viaggio in Umbria!**

*Julia Reichard*



Festung und sehenswertes Museum: die Rocca Albornoz von Spoleto

Leser fragen, Autoren antworten

## Umbrien persönlich – meine Tipps

### Nur wenig Zeit? – Umbrien in drei Tagen

Nehmen Sie sich den gesamten ersten Tag, um den **Lago Trasimeno** zu erkunden, einen der größten Seen Italiens! Mieten Sie sich ein Fahrrad und umradeln Sie den See. Setzen Sie mit der Fähre auf eine der beiden Fischerinseln über und genießen Sie gebackenen Karpfen mit wilden Kräutern! Nur eine knappe Stunde vom Trasimeno entfernt liegt die Etruskerstadt **Perugia**. Die Minimetro bringt Sie in die Oberstadt. Schauen Sie sich in der Nationalgalerie die Meisterwerke der umbrischen Schule an, allen voran die Bilder von Perugino, der einst als bester Künstler Italiens galt! Steigen Sie hinab in die Totenkammern der wohlhabenden Etruskerfamilie Volumni – ihre Grabkammern sind wie Häuser aufgebaut. Und beißen Sie, bevor Sie weiter nach Assisi fahren, unbedingt in einen *bacio*: im Inneren dieses Schokoladenkusses ist ein kleiner

Liebesvers versteckt. Schauen Sie sich am dritten Tag die berühmten Fresken von Giotto di Bondone in der Basilica di San Francesco in **Assisi** an und genießen Sie danach den Ausblick von der mittelalterlichen Festung. Den Nachmittag verbringen Sie in **Orvieto**. Machen Sie sich im Dom ein Bild von der Hölle (s. S. 248). Und achten Sie

### Umbrien zum Kennenlernen



## Umbrien persönlich – meine Tipps

beim Abendessen einmal nicht auf die Figur! Denn: In dieser Stadt befinden sich Umbriens Slow-Food-Zentrale und hervorragende Trattorien! Diesen Drei-Tage-Umbrien-Kurztrip können Sie problemlos auch mit dem Zug machen, Rom ist von Orvieto nur noch einen Katzensprung entfernt. Aber vergessen Sie nicht: Sie müssen wiederkommen, denn Sie haben nur einen Bruchteil von Umbrien gesehen!

Wo früher Römer kurten: Carsulae



### Welche von Umbriens vielen Kirchen sind ein Muss?

Goethe ließ die **Basilica di San Francesco** auf seinem Assisi-Besuch aus, doch selbst ein Dichterrfürst kann sich mal irren. Zwar steht das reich geschmückte Gotteshaus im Kontrast zu Franziskus' Armutsgedanken, kunsthistorisch ist das Innere jedoch ein Juwel: Hier befinden sich Cimabues und Giotto's berühmte Fresken.

Und – der **Dom von Orvieto**. Haben Sie sich Dantes Inferno jemals bildlich vorgestellt? Luca Signorelli malte seine Höllen-Vorstellung an die Wände der Cappella San Brizio. Drastischer, eindrucksvoller als ihm ist dies – außer Hieronymus Bosch – wohl noch keinem Künstler gelungen!

### Wo stehen die interessantesten antiken Ruinen?

Umbrier, Etrusker, Römer, sie alle haben in Umbrien ihre Spuren hinterlassen. Zu den eindrucksvollsten antiken Stätten zählen die **Gräber der etruskischen Volumni-Familie** bei Perugia, die Ruinen der gigantischen **Augustusbrücke** bei Narni, die Reste der alten römischen **Tiberhafenstadt Ocriculum** und die von **Carsulae**, einem Kurort, in dem sich einst erfolgreiche Legionäre vor dem triumphalen Einzug in Rom erholten. Im Gegensatz zum Kolosseum oder Forum Romanum in Rom hat man Umbriens Ruinen mitunter noch ganz für sich!

### Wo ist es abseits der Touristenroute schön?

Vorab: Umbrien zählt noch immer zu den Geheimtipps unter Italien-Reisenden. Denn selbst Haupttouristenziele wie Perugia, Orvieto, der Lago Trasimeno, Assisi oder Spoleto sind in der Hauptsaison noch lange nicht so stark von Touristen überlaufen wie Städte der benachbarten Toskana. In den kleinen Perlen abseits der Haupttouristenroute wie **Narni, Amelia, Città di Castello, Città della Pieve, Trevi** oder **Norcia** trifft man noch heute vorwiegend auf Einheimische. Wer die Einsamkeit sucht, der braucht nur hinaus in die Natur zu gehen. Ein weites Wegenetz zum Wandern und Radeln durchzieht die Region. Von Wandermaut und Stop and go wie in den Cinque Terre ist man in Umbrien noch weit entfernt.



Dem Himmel so nah: Wandern in den Monti Sibillini

## Welches Wandergebiet ist am schönsten?

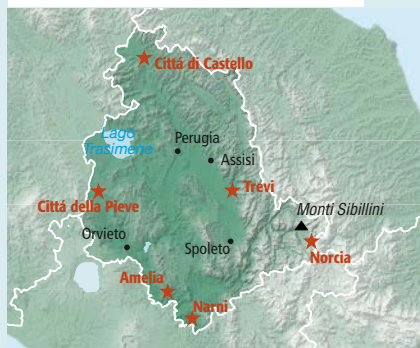
Ganz klar: die **Monti Sibillini**. Nur zwei Stunden von Rom entfernt, erlebt man hier Italiens wilde, raue Seite. Wer kann, sollte im Juni anreisen, dann blühen die berühmten Linsfelder. Auf den Gipfeln befindet sich dann sogar mitunter noch Schnee! Mehr auf S. 238.

## Auf den Spuren des hl. Franziskus pilgern?

Umbrien ist in Italien vermutlich die Region, die die meisten Heiligen hervorgebracht hat, und Franziskus, der Bettelmönch aus Assisi, ist der beliebteste von ihnen. Packen Sie Ihren Rucksack, schnüren Sie Ihre Wanderschuhe, lassen Sie unnötigen Ballast daheim und werden Sie für einige Wochen zum Pilger. Der Franziskusweg führt Sie zu den wichtigsten Stätten, an denen der Heilige Franziskus gewirkt und gelebt hat. Der Pfad führt durch Steineichenwälder, Olivenhaine, mehrmals überquert er den Tiberfluss. Insgesamt 350 km ist der Weg lang, in 21 Tagesetappen führt er von La Verna (Toskana) bis nach Rieti (Latium), die Haupt-

strecke verläuft durch Umbrien. Der Franziskusweg ist jedoch keinesfalls nur für gläubige Christen geeignet, sondern spricht all diejenigen an, die in sich gehen, nachdenken, Natur erleben wollen und Gehen als Meditation und Befreiung erleben. Im Gegensatz zum relativ ebenen Jakobsweg in Spanien führt dieser Pilgerpfad durch hügeliges Terrain und ist damit um einiges anstrengender. Dafür warten herrliche Aussichten auf Sie und Sie bewegen sich abseits der Pilgermassen. Mehr Infos auf S. 184.

Umbriens Perlen fernab vom Tourismus



## Umbrien persönlich – meine Tipps

### Leben in franziskanischer Gemeinschaft – wo geht das?

In der **Romita di Cesi**, die ich im Editorial beschrieben habe. Allerdings ist dieser Ort ausschließlich für Menschen gedacht, die ernsthaft einige Zeit nach Franziskus' Botschaft leben wollen. Wanderer oder Erlebnistouristen, die nur auf der Suche nach einer günstigen Bleibe sind, sollten sich eine andere Unterkunft suchen. Mehr auf S. 270.

### Sightseeing einmal anders?

Warum verschwinden Sie nicht einfach mal von der Erdoberfläche und steigen hinab in Umbriens Unterwelt? In die geheimen Inquisitionskammern von Narni etwa, die Etruskerhöhlen von Orvieto oder, noch tiefer hinab, in Amelias römische Zisterne? Unglaublich, was den »Oberflächlichen« alles verborgen bleibt!

### Wo lerne ich am besten Einheimische kennen?

Umbrer sind ein Hügelvolk und bekannt dafür, Fremden gegenüber nicht sehr offen zu sein. Doch was im Rest Italiens gilt, gilt auch hier: Übers Es-

sen kommt man immer ins Gespräch. Mein Tipp: Besuchen Sie doch mal eine von Umbriens vielen *sagre*. Auf diesen Volksfesten wird rund eine Woche lang die Ernte eines für den jeweiligen Ort typischen Produkts gefeiert, man kocht in großen Zelten und isst unter freiem Himmel. Wer weiß, vielleicht gelingt es Ihnen ja sogar, einer Köchin das ein oder andere Rezept zu entlocken ... Mehr auf S. 29.

### Ist Umbrien gut mit der Toskana zu kombinieren?

Natürlich, die Kombination bietet sich an, schließlich liegen die beiden Regionen ja direkt nebeneinander. Allerdings irren Sie sich, wenn Sie meinen, dass Umbrien aufgrund seiner Größe nicht genug für einen Urlaub zu bieten hat. Umbrien hat alles: Meisterwerke der Renaissance, abgeschiedene Natur, Etruskergräber und Römerruinen sowie eine Vielfalt an Freizeitmöglichkeiten – vom Drachenfliegen übers Wildwasserrafting bis zur Trüffeljagd! Mein Tipp: Am besten beginnen Sie Ihren Aufenthalt in Umbrien und schauen dann, ob überhaupt noch Zeit für die Toskana bleibt.

Sommers wie winters sind die umbrischen Piazze belebt, wie hier in Todi



### Was gibt es Neues in der Region?

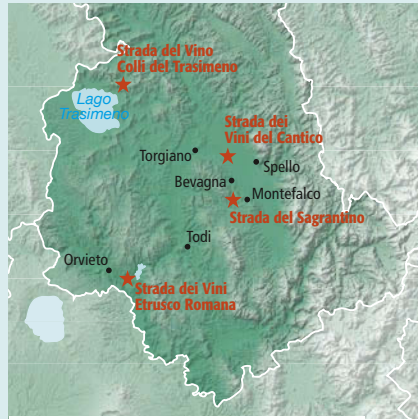
Die Online-Gemeinde [www.tribe.wanted.com](http://www.tribe.wanted.com) hat ein neues Projekt in Umbrien gestartet: ein 47 ha großes Landgut in Monestevole in der Nähe der Kleinstadt Umbertide. Ziel von Tribe Wanted ist es, weltweit insgesamt zehn nachhaltig wirtschaftende Gemeinden aufzubauen, die von Mitgliedsbeiträgen finanziert werden. Im Gegenzug entscheiden die Mitglieder, wo das nächste Projekt eröffnet wird. Mit ihrem Monatsbeitrag leisten sie zugleich eine Anzahlung auf kommende Urlaube in einer der Gemeinden. Auch Nicht-Stammesmitglieder sind willkommen! Mehr auf S. 126.

### Wie ist das Nachtleben in Umbrien?

Ehrlich gesagt ziemlich dürrtig. Die einzige Stadt, die ein lebendiges Nachtleben bieten kann, ist die Universitätsstadt Perugia. Natürlich gibt es, wie überall in Italien, auch in jedem kleinen umbrischen Ort eine Piazza mit Eisdielen und kleinen Bars, die im Sommer bis in die frühen Morgenstunden geöffnet haben. Im Sommer bieten die größeren Städte zudem ein vielseitiges und unterhaltsames Kulturprogramm mit Konzerten, Film-, Theater- und Tanzaufführungen. Wer allerdings Nachtclubs, Diskotheken oder einen Urlaub wie in Rimini sucht, ist in Umbrien fehl am Platz.

### Ein Tipp zum Schluss – Umbriens Weinstraßen

Insgesamt vier Weinrouten durchziehen die Region. Entlang dieser Straßen können Sie in zahlreichen Keltereien Umbriens hervorragende Rot- und Weißweine kosten: die **Strada del Vino Colli del Trasimeno** zum Beispiel umkreist den Trasimenischen See. Durch Orvieto führt die **Strada dei Vini Etrusco Romana**, unter an-



Umbriens Weinstraßen

derem bekannt für den Orvieto-Clasico-Weißwein. Höhepunkt auf der **Strada dei Vini del Cantico**, die von Spello nach Todi verläuft, ist das Weinmuseum in Torgiano, das die 5000-jährige Wein-Geschichte anschaulich und spannend erzählt. Umbriens wohl berühmteste Traube, die Sagrantino-Rebe wächst entlang der gleichnamigen **Strada del Sagrantino** in Montefalco und Bevagna. Bereits im Mittelalter führten Mönche die Rebe aus Kleinasien ein. Doch bevor Sie sich mit Bacchus auf Reisen begeben, noch ein Tipp: Fahren Sie mit dem Fahrrad! Mehr Info auf S. 70 und unter [www.stradevinoeolioumbria.it](http://www.stradevinoeolioumbria.it).

### NOCH FRAGEN?

Die können Sie gern per E-Mail stellen, wenn Sie die von Ihnen gesuchten Infos im Buch nicht finden:

[info@dumontreise.de](mailto:info@dumontreise.de)

Auch über eine Lesermail von Ihnen nach der Reise mit Hinweisen, was Ihnen gefallen hat oder welche Korrekturen Sie anbringen möchten, würden wir uns freuen.



Lago di Pilato: legendenumwobenes  
Wanderziel in den Monti Sibillini, S. 232



Wie eine Bühne wirkt der Domplatz  
von Spoleto am Abend, S. 216



# *Lieblingsorte!*

Auf den Stufen der Babylonischen Treppen  
von Perugia trifft sich die Welt, S. 87



Gubbio mit der Zahnradbahn aus der  
Vogelperspektive besichtigen, S. 110





Ruhe finden im Steineichenwald an der Einsiedelei Eremo delle Carceri, S. 180



Apokalypse in der Cappella di Brizio im Dom von Orvieto, S. 248

Die Reiseführer von DuMont werden von Autoren geschrieben, die ihr Buch ständig aktualisieren und daher immer wieder dieselben Orte besuchen. Irgendwann entdeckt dabei jede Autorin und jeder Autor seine ganz persönlichen Lieblingsorte. Dörfer, die abseits des touristischen Mainstream liegen, eine ganz besondere Strandbucht, Plätze, die zum Entspannen einladen, ein Stückchen ursprüngliche Natur – eben Wohlfühlorte, an die man immer wieder zurückkehren möchte.

Die Landschaft bei Bevagna ist die perfekte Filmkulisse, S. 198



Ungezwungen anders: die Herberge Casa Sul Lago – Haus am See, S. 151



# Schnellüberblick

## Perugia und Umgebung

Umbriens politisches und kulturelles Herz. Studentisches Flair, mittelalterliche Stadtpaläste und Meisterwerke der umbrischen Schule. S. 78

## Lago Trasimeno

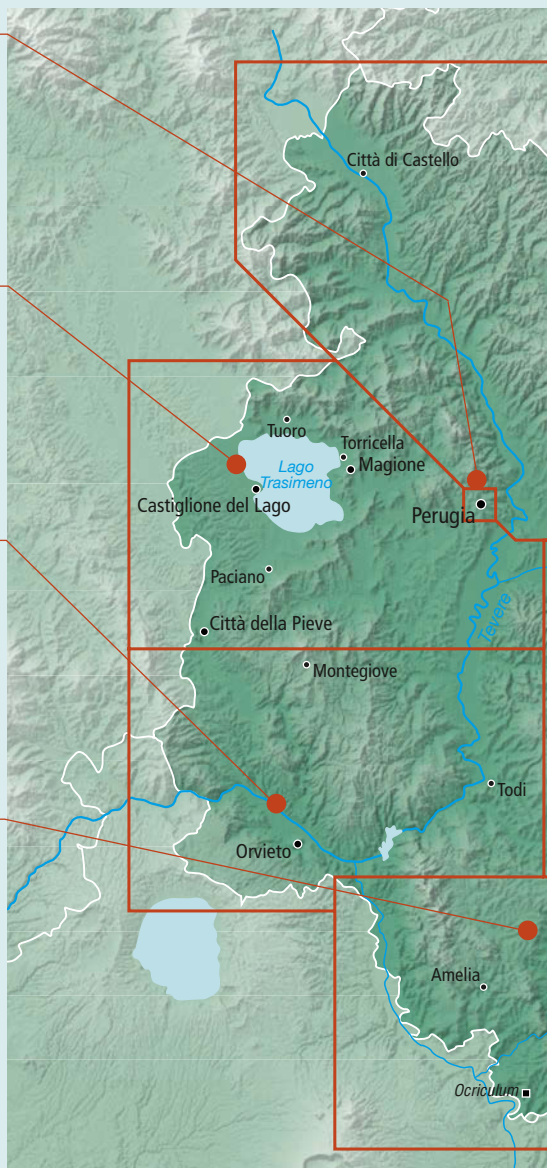
Umbriens ›Meer‹ und Ziel für Wassersportler. Hannibal-Lehrpfad, Birdwatching-Touren, friedliche Fischerinseln. Die Toskana ist gleich nebenan. S. 134

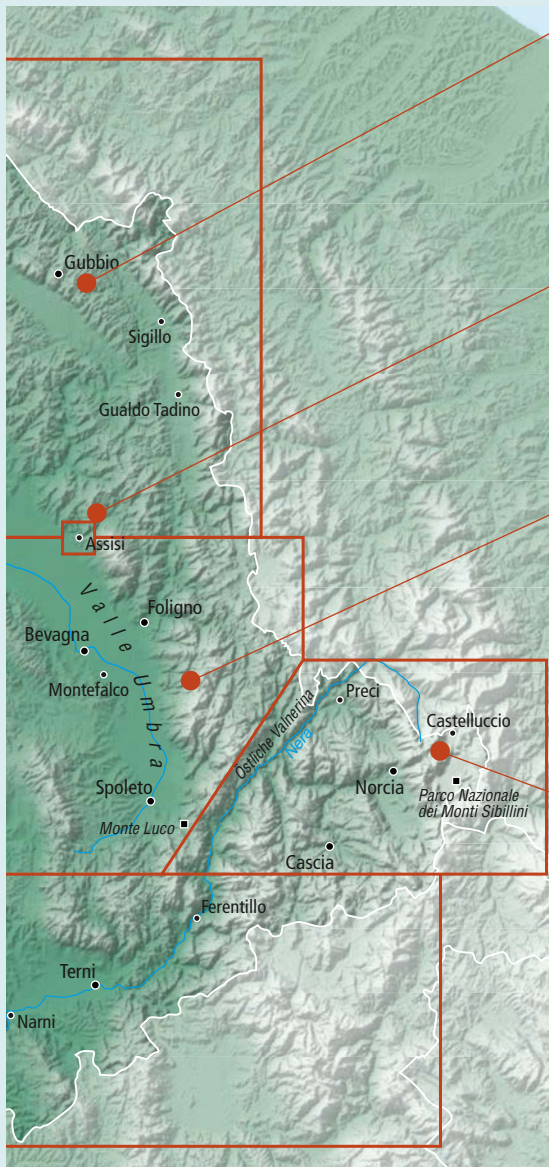
## Orvieto und Umgebung

Etruskerstadt mit berühmtem Dom auf einem erloschenen Vulkan. Der traumhafte Garten La Scarzuola in Montegiove beflügelt die Fantasie. S. 242

## Terni und der Süden

Hier liegen der höchste Wasserfall Europas, die Römer-Ruinen von Oriculum, fossile Wälder, Felsklippen für Kletterer. Rom ist nur einen Katzensprung entfernt. S. 264





### Gubbio und der Norden

In Gubbio findet man Handwerkskunst und Trüffel, im Parco Monte Cucco eines der größten Höhlensysteme Europas, moderne Kunst in Città di Castello. S. 98

### Assisi und Umgebung

Ein Besuch der Basilika in der Geburtsstadt des hl. Franziskus ist ein Muss. Trotz Pilgerrummel viel Mystik und Charme. S. 168

### Valle Umbra

Größtes Tal in Umbrien, umgeben von den Monti Martani und Apenninen. Heimat des Sagrantino-Weins. Im Sommer findet in Spoleto das Kulturfestival dei Due Mondi statt. S. 188

### Die Valnerina

Gletscherseen, steile Gipfel, blühende Bergwiesen. Der Parco Nazionale dei Monti Sibillini ist ein Mekka für Wanderer, Drachenflieger und Alpinisten. Im Osten Kanu- und Schlauchboottouren auf der Nera. Zahlreiche Benediktinerklöster und Einsiedeleien. S. 224

# Reiseinfos, Adressen, Websites

**Piano Grande: Wanderwege, Wildblumen und viel Panorama**





# Informationsquellen

## Infos im Internet

Internetportale zu Umbrien gibt es zahlreich. Wer Informationen zu einzelnen umbrischen Orten sucht, wird in der Regel unter [www.comune.Ortsname.Kürzel der Provinz \(pg oder tr\).it](http://www.comune.Ortsname.Kürzel der Provinz (pg oder tr).it) fündig, wie in diesem Beispiel: [www.comune.spoleto.pg.it](http://www.comune.spoleto.pg.it). Informationen über Umbrien allgemein findet man auf folgenden Seiten:

### **www.regioneumbria.eu**

Die informativste Webseite über Umbrien ist das Portal der Fremdenverkehrsbüros (IAT) Umbriens. Infos u. a. zu Umbriens wichtigsten Städten, Naturparks, Unterkünften und Restaurants, Museen und Veranstaltungen. Mit Routenvorschlägen, Wettervorhersage und Reise-Apps zum Herunterladen. Auch auf Deutsch.

### **www.umbria.org**

Infos u. a. zu Regionen, Veranstaltungen und Unterkünften in Umbrien. Auch auf Englisch. Zusammengestellt von der Associazione degli Industriali der Provinz Perugia.

### **www.bellaumbria.net**

Tipps zu Veranstaltungen, Unterkünften, Restaurants, Ausgehendlichkeiten sowie Routenvorschläge. Auch auf Deutsch.

### **www.umbriaonline.com**

Online-Zeitung mit Artikeln zu Festen, Kulinarischem, Wellness, Immobilien. Kommerziell ausgerichtet. Teilweise zum Downloaden. Auch auf Englisch.

### **www.umbriatouring.it/en**

Infos zu Essen, Unterkünften und Veranstaltungen in Umbrien, inkl. Blog.

Zusammengestellt von der Unioncamere Umbria, der umbrischen Handelskammer.

### **www.umbriaearte.it**

Kultur ist der Schwerpunkt dieser Seite. Sie informiert u. a. zu Umbriens (Kunst-)Geschichte, Architektur, traditionellem Handwerk und Spiritualität. Auch Unterkünfte und Veranstaltungen sind aufgelistet. Auf Italienisch.

### **www.parks.it**

Das Portal der italienischen Naturparks informiert u. a. über Flora, Fauna und Aktivitäten in den einzelnen Parks. Auch auf Deutsch.

### **www.umbriamobilita.it**

Die Webseite des umbrischen Verkehrsvereins mit aktuellen Bus- und Zugfahrplänen. Für jede größere Ortschaft (Perugia, Terni, Spoleto, etc.) stehen Fahrpläne für inner- und außerstädtische Verbindungen zum Herunterladen bereit.

## Fremdenverkehrsämter

Die Italienische Zentrale für Tourismus ENIT mit Hauptsitz in Rom informiert Italienurlauber über das Land und ist mit Auslandsfilialen in 25 Ländern der Welt vertreten. Das Internetportal von ENIT liefert zudem hilfreiche Informationen, u. a. zu Unterkünften, Kultur, Natur, Geschichte und Freizeitmöglichkeiten in ganz Italien sowie Apps zu diversen Umbrien-Themen zum Herunterladen.

### **ENIT**

Via Marghera 2  
00185 Rom

Tel. 064 97 11  
Fax 064 46 33 79  
www.enit.it

## ... in Deutschland

Barckhausstr. 10  
60325 Frankfurt a. M.  
Tel. 069 23 74 34  
www.italia.it/de

## ... in Österreich

Mariahilferstr. 1b/Mezzanin-Top XVI  
1060 Wien  
Tel. 01 505 16 39  
www.enit.at

## ... in der Schweiz

Uraniastr. 32  
8001 Zürich  
Tel. 043 466 40 40  
www.enit.ch

## Infos vor Ort

In zwölf Städten Umbriens (Perugia, Terni, Città di Castello, Amelia, Assisi, Foligno, Gubbio, Orvieto, Spoleto, Castiglione di Lago und Cascia) befinden sich IAT-Büros (Ufficio Informazioni e di Accoglienza Turistica) mit ausgiebigem, hilfreichem Informationsmaterial zur jeweiligen Stadt und ihrer Umgebung. Hier wird meist auch Englisch gesprochen. In den IAT-Büros bekommt man die kostenlosen Cuore Verde D'Italia-Broschüren mit Routen zu verschiedenen Themenschwerpunkten (auf Englisch). Jedes IAT-Büro ist zudem mit einer eigenen Webseite vertreten (z. B. [www.perugia.regioneumbria.eu](http://www.perugia.regioneumbria.eu), [www.assisi.regioneumbria.eu](http://www.assisi.regioneumbria.eu)). In den kleineren Orten trifft man auf sogenannte Pro-Loco-Büros mit unregelmäßigen Öffnungszeiten, mitunter dürftiger Information und Angestellten, die oft nur Italienisch sprechen.

## Lesetipps

**Ancillotti, Augusto und Cerri Romolo:** Wer waren die antiken Umbrer? Die Welt der Iguvinischen Tafeln. Edizioni Jama, Perugia 2000. Übersetzung und Kommentar zu den Tafeln, mit Farbfotografien. Ursprünglich auf Italienisch erschienen; die deutsche Übersetzung ist mitunter nicht sehr verständlich geschrieben.

**Bachmann, Dieter:** Die Vorzüge der Halbinsel, Mare Verlag, Hamburg 2008. Mit unbestechlichem Blick liefert der Schweizer Kulturjournalist und Wahlumbrer Momentaufnahmen von der »schrecklich-schönen« Halbinsel mit dem Jägerparadies Umbrien.

**Cough, Patricia:** Gebrauchsanweisung Umbrien, Piper, München 2007. Ein unverkennbar britischer Humor würzt diese 19 Essays einer Wahlitalienerin über Umbrien.

**Goethe, Johann Wolfgang:** Italienische Reise, Fischer, Frankfurt 2009. Ein Klassiker der Reiseliteratur, der bereits ganze Generationen von Bildungsreisenden nach Italien begleitet hat.

**Hesse, Hermann:** Italien, Suhrkamp, Frankfurt 1983. Als »die schönste Entdeckung, die ich in Italien gemacht habe« beschreibt Hermann Hesse Spoleto. Tagebuchskizzen, Essays und Fotos des Autors zu Umbrien und Norditalien.

**Kuster, Niklaus:** Franziskus: Rebelle und Heiliger, Herder, Freiburg 2009.

## Kartenmaterial

Im Verlag MairDuMont ist die Marco Polo Karte »Umbrien und Marken« in einem Maßstab von 1 : 200 000 erschienen. Eine Regionalkarte zu Umbrien ist außerdem in den IAT-Büros vor Ort erhältlich.

## Reiseinfos

Anschauliche Biografie über das bewegte und spannende Leben des Bettelmönchs aus Assisi. Mit zahlreichen Bildern und Personenregister.

**Mirti, Paolo:** La società delle mandorle, Giuntina, Florenz, 2007. Mit diesem Buch bewahrt der umbrische Journalist die Geschichte vom Assisi-Untergrund vor dem Vergessen.

**Petri, Romana:** Ein Mädchen aus Umbrien, Btb Verlag, München 2000 (übers. von Christel Galliani). Roman über die Liebe und das Überleben im Zweiten Weltkrieg in Città della Pieve und den umliegenden Dörfern.

**Ramati, Alexander:** Der Assisi Untergrund, Ullstein TB, Berlin 1997. Eine wahre Geschichte über eine Gruppe Geistlicher und Bürger aus Assisi, die Hunderte von Juden vor dem Nazi-terror retteten. Das Buch wurde 1985 u. a. mit Maximilian Schell verfilmt. Nur noch gebraucht erhältlich.

**Seracchioli, Angela Maria:** Tyrolia, Innsbruck 2013. Der Franziskusweg von La Verna über Gubbio und Assisi bis Rieti. Das Buch zum Pilgerweg. Inkl. Fahrradrouten.

**Slow Food Italia:** Osterie d'Italia 2012/2013, Gräfe und Unzer, München 2012. Ein Gastronomieführer mit Ad-

ressen von über 1700 Osterien, Trattorien, Enotheken, Bars, Konditoreien und kulinarischen Einkaufsmöglichkeiten ganz im Sinne des Slow Food.

**St Aubin de Teran, Lisa:** Ein Haus in Italien, Suhrkamp/Insel, Frankfurt 2012. Unterhaltsamer Roman über eine extravagante Familie, die einen Palazzo in Umbrien renoviert. Ideal für Leser mit Auswandererfantasien.

**Szerb, Antal:** Reise im Mondlicht, dtv, München 2011. Eine Hochzeitsreise mit dem Zug soll es werden, doch bald schon trennen sich die Wege von Mihaly und seiner Frau. Mihaly führt es nach Perugia und in seine eigene Vergangenheit. Ein Roman, den man nicht mehr aus der Hand legt.

**Trevor, William:** Mein Haus in Umbrien, Rotbuch Verlag, Berlin 2003. Nach einem gemeinsam erlebten Zugunglück verarbeiten vier der Überlebenden das Unglück im Haus der Engländerin Emely Delahunty, einer Autorin für Liebesromane. Auch als DVD erhältlich.

**Zimmermanns, Klaus:** Kunst-Reiseführer Umbrien. DuMont Reiseverlag, Köln 2010. Unentbehrlich für Kunstkenner, die sich detailliert mit der umbrischen Malerei und Architektur befassen wollen.

## Wetter und Reisezeit

Für Aktivurlauber sind Frühjahr und Herbst die besten Jahreszeiten für eine Umbrien-Reise. Dann herrschen milde Temperaturen, allerdings muss man hin und wieder mit Regenschauern rechnen. Ein Regenschutz gehört daher immer ins Gepäck. Im Frühling steht Umbrien in voller Blüte: Wildwiesen, Ginster und Flieder blühen in allen Farben und versprühen die mediterranen Gerüche, nach denen sich Nordlichter so sehnen. Vielerorts wird die Ankunft des Frühlings ausgiebig

gefeiert. Die Preise für Unterkünfte ziehen kurz um die Osterzeit an, eine rechtzeitige Zimmerreservierung ist um das Osterfest unbedingt empfehlenswert. Der Herbst dagegen lockt in den leuchtenden Farben des Indian Summer. Besucher können in den Herbstmonaten frische Trüffel, Oliven und Weinfeste genießen.

Die heißen Sommermonate werden für Aktivurlauber (z. B. Pilger) zur Qual. Wer kann, flieht an den Trasimenischen See oder in die Bergwelt der

Sibillinen, wo etwas kühlere Temperaturen herrschen. Im Juli und August sind die Hotelpreise am höchsten, im August sind die Unterkünfte zudem oft von italienischen Urlaubern ausgebucht. Doch selbst in der Hochsaison ist Umbrien nie so von Touristen überlaufen wie die benachbarte Toskana.

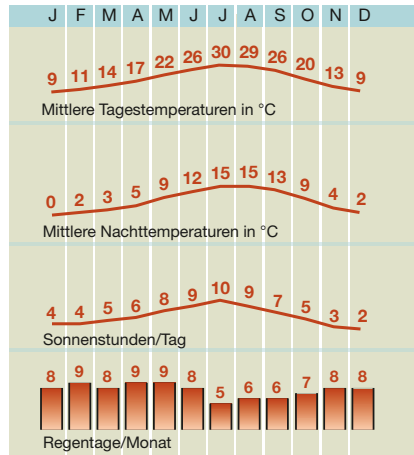
Im Winter gehört Umbrien den Umbrenn. Nur noch Skifahrer zieht es in die schneebedeckten Monti Sibillini. In den Tälern fällt das Quecksilber selten unter Null, dafür muss man mit häufigen Regenschauern rechnen. Viele Unterkünfte und Touristeneinrichtungen haben in den Wintermonaten geschlossen oder nur sporadisch geöffnet. Vorteil: Die Kirchen und Museen in sehr touristischen Orten wie Assisi oder Orvieto hat man fast für sich alleine.

## Kleidung und Ausrüstung

In Umbrien herrschen von Mitte Juni bis Mitte September die höchsten Temperaturen. Die übrigen Monate können sehr wechselhaft, empfindlich

## In vino veritas

»Im Wein liegt die Wahrheit«, lautet ein altes römisches Sprichwort, das gerade in den Zeiten des Klimawandels neu an Aktualität gewinnt. Denn die zunehmend heißen Sommer beeinflussen den Geschmack und Zuckergehalt der Trauben und zwingen nicht nur die Winzer zu agieren. Um die Auswirkung der Klimaerwärmung auf den Wein zu erforschen, hat Winzer Marco Caprai einen Teil seiner Rebstöcke mit Plastik abgedeckt und Aluminiumspiegel befestigt, um die Temperatur und Photosynthese anzukurbeln. Mit den Ergebnissen will man sich für eine heiße Zukunft wappnen, denn Glühwein zu produzieren, hat hier keiner vor.



Klimadaten Umbrien (Perugia)

kalt oder regnerisch sein. Zudem sind die Züge oft klimatisiert und auch in den dicken Steinmauern mancher *agriturismi* kann es nachts kühl werden. Ein warmer Pullover im Gepäck und Regenschutz sind daher auch im Sommer zu empfehlen. Im Winter sind viele Gebäude oft nicht ausreichend beheizt.

Italien ist ein sehr modisches Land, man zeigt wenig Verständnis für ein verschwitztes oder ungepflegtes Äußeres. Feinere Garderobe zum Ausgehen ist besonders für Hotels und Restaurants höherer Preisklasse angebracht. Angst, in Italien zu fein angezogen zu sein, muss man eigentlich nie haben.

Für Wanderer in den Sibillinischen Bergen sind knöchelhohe Wanderstiefel mit gutem Profil und Trekkingstöcke empfehlenswert. Guter Sonnenschutz ist besonders in der Gebirgsregion notwendig und die *occhiali da sole* (Sonnenbrille). Ein echter Italiener trägt sie auch bei strömendem Regen.

# Anreise und Verkehrsmittel

## Einreisebestimmungen

Für die Einreise nach Italien benötigen Deutsche, Österreicher und Schweizer einen gültigen Personalausweis bzw. eine nationale Identitätskarte oder einen Reisepass. Seit 26. Juni 2012 benötigt jedes Kind, das ins Ausland reist, unabhängig vom Alter ein eigenes Reisedokument. Empfehlenswert ist es, vor der Abreise den Reisepass einzuscannen und im E-Mail-Account abzuspeichern. Wer mit dem eigenen Fahrzeug in den Italien-Urlaub fährt, muss Führerschein und Kraftfahrzeugschein mit sich führen.

## Zollvorschriften

Innerhalb der EU ist der Warenverkehr für private Zwecke zollfrei. Erlaubt sind die Mitnahme von 800 Zigaretten, 400 Zigarillos, 200 Zigarren, 10 l Spirituosen über 22 % und 20 l unter 22 % sowie 110 l Bier. Schweizer Staatsbürger können die Zollbestimmungen für ihr Land unter [www.zoll.ch](http://www.zoll.ch) nachsehen.

## Mitnahme von Haustieren

Für Haustiere sind ein EU-Heimtierausweis obligatorisch sowie ein tierärztliches Impf- und Gesundheitszeugnis. Das Tier muss spätestens zwölf Tage vor Reiseantritt gegen Tollwut geimpft und tätowiert werden bzw. einen Mikrochip tragen. Leine und Maulkorb nicht vergessen! Nicht alle Unterkünfte tolerieren Haustiere, auch bei Campingplätzen sollte man sich vor der Abreise genau erkundigen.

## Anreise

### ... mit dem Flugzeug

Umbriens einziger Flughafen, der Ae-

roporto dell' Umbria S. Egidio ([www.airport.umbria.it](http://www.airport.umbria.it)), befindet sich 12 km von Perugia entfernt. U. a. werden von hier Brüssel und London angefliegen sowie die italienischen Flughäfen Trapani (Sizilien), Cagliari und Olbia (Sardinien). Nach Deutschland, Österreich und der Schweiz bestehen keine Direktflüge. Die Linienfluggesellschaften Alitalia ([www.alitalia.com](http://www.alitalia.com)), Lufthansa ([www.lufthansa.com](http://www.lufthansa.com)), Austrian Airlines ([www.aa.com](http://www.aa.com)) und Swiss ([www.swiss.com](http://www.swiss.com)) fliegen nach Rom-Fiumicino ([www.adr.it](http://www.adr.it)) oder Florenz ([www.aeroporto.firenze.it](http://www.aeroporto.firenze.it)). Shuttlebusse verbinden die aeroporti mit den Hauptbahnhöfen Roma Termini und Firenze Santa Maria Novella, von wo aus regelmäßige Verbindungen nach Umbrien bestehen.

Auch die Billig-Airlines fliegen Rom und Florenz direkt an. **Easyjet** ([www.easyjet.de](http://www.easyjet.de)) verkehrt von Berlin-Schönefeld, Basel-Mulhouse und Genf nach Rom-Fiumicino. **Air Berlin** ([www.airberlin.de](http://www.airberlin.de)) fliegt von Düsseldorf, Stuttgart und Wien nach Florenz sowie von Berlin, Düsseldorf, Hamburg und Wien nach Rom-Fiumicino. **Germanwings** ([www.germanwings.de](http://www.germanwings.de)) verbindet Frankfurt/Main und München mit Florenz sowie verschiedene deutsche Städte und Zürich mit Rom-Fiumicino. **Tui** ([www.tuifly.com](http://www.tuifly.com)) fliegt von verschiedenen deutschen Städten und von Wien und Salzburg nach Rom-Fiumicino und Florenz. Mit **Ryanair** ([www.ryanair.de](http://www.ryanair.de)) landet man im kleineren Flughafen der italienischen Hauptstadt Rom-Ciampino ([www.adr.it/fiumicino](http://www.adr.it/fiumicino)).

### ... mit der Bahn

Die Bahnfahrt nach Umbrien ist bei Weitem die umweltfreundlichste Art zu reisen. Es gibt jedoch keine Direktverbindung von Deutschland, Öster-

reich oder der Schweiz nach Umbrien. Die Reise beinhaltet mindestens einmal Umsteigen. Die kürzeste Strecke führt über Florenz. Besonders in der Hauptsaison ist es ratsam, rechtzeitig Fahrkarten und Sitzplätze zu reservieren. Sondertarife können sich lohnen. Fahrräder können in den Zügen mitgenommen werden.

Von **Deutschland** ([www.bahn.de](http://www.bahn.de)): Direktzüge nach Florenz verkehren ab München. Die Nachtzüge fahren abends gegen 21.03 Uhr ab und kommen um 6.08 Uhr am nächsten Morgen in Florenz an. Von hier sind es je nach Zug weitere zwei bis zweieinhalb Stunden Fahrt nach Perugia.

Von **Österreich** ([www.oebb.at](http://www.oebb.at)): Direktzüge nach Florenz verkehren ab Wien. Die Nachtzüge mit Liege- oder Schlafwagen fahren um 19.30 Uhr ab und kommen um 6.18 Uhr am nächsten Morgen in Florenz an. Von hier sind es je nach Zug weitere zwei bis zweieinhalb Stunden nach Perugia.

Von der **Schweiz** ([www.sbb.ch](http://www.sbb.ch)): Die direkten Nachtzüge von Zürich nach Florenz wurden leider eingestellt. Stattdessen müssen Fahrgäste nun mit den Tageszügen vorliebnehmen und in Mailand umsteigen.

Wer nicht auf das eigene Auto verzichten will, die weite Fahrt über die Alpen aber scheut, kann den **Autozug** ([www.dbautozug.de/autozug/reiseziele/italien](http://www.dbautozug.de/autozug/reiseziele/italien)) nehmen. Er fährt von Düsseldorf, Hamburg und Neu-Isenburg nach Alessandria (Piemont) sowie von Hamburg, Hildesheim und Düsseldorf nach Bozen (Südtirol).

Information zu Fahrplänen und Zügen innerhalb Italiens bekommt man unter [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com) (auch auf Englisch; s. u. Verkehrsmittel).

### ... mit dem eigenen Auto

Führerschein und Fahrzeugschein sind für Autofahrer obligatorisch. Emp-

fehlenswert sind eine grüne Versicherungskarte und ein Auslandsschutzbrief, den alle Automobilclubs und Versicherer anbieten. Nähere Informationen gibt es beim Allgemeinen Deutschen Automobilclub ([www.adac.de](http://www.adac.de)), beim österreichischen Automobilclub ([www.oeamtc.at](http://www.oeamtc.at)) und beim Automobilclub der Schweiz ([www.acs.ch](http://www.acs.ch)).

Aus Deutschland und Österreich führen die Brennerautobahn, der Felbertauerntunnel und der Plöckenpass nach Italien. Aus der Schweiz geht es durch den St. Gotthardtunnel sowie über den Splügen- oder Simplonpass in den Süden. Deutsche Autofahrer müssen berücksichtigen, dass in Österreich, der Schweiz und Italien auf den Autobahnen eine Mautgebühr verlangt wird. Auf der Internetseite [www.autostrade.it](http://www.autostrade.it) (auch auf Englisch) kann man die anfallenden Gebühren berechnen. Achtung, sobald der Verkehr auf Österreichs Autobahnen stockt, muss umgehend eine Rettungsgasse gebildet werden ([www.rettungsgasse.com](http://www.rettungsgasse.com))! Der Transport von Treibstoff nach Italien ist verboten. Bei Unfällen oder Reparaturen hilft der ACI-Automobilclub Italien ([www.aci.it](http://www.aci.it)) unter der kostenlosen Rufnummer Tel. 80 31 16.

### ... mit dem Reisebus

Das Unternehmen Reisezeit bietet von Mai bis September Nachtbusfahrten von München nach Florenz an ([www.reisezeit-online.de](http://www.reisezeit-online.de), Hin- und Rückfahrt 90 € bzw. 120 € mit Fahrrad). Weitere Informationen zu Busfahrten nach Italien gibt die Deutsche Touring GmbH unter [www.eurolines.de](http://www.eurolines.de).

## Verkehrsmittel

### Mietwagen

Ein Auto zu mieten ist in Italien nicht billig. Doch wer Umbriens abgele-

## Reiseinfos

gene Gegenden kennenlernen will, braucht eins. Voraussetzungen sind ein Mindestalter von 21 Jahren, eine Kreditkarte, ein gültiger Führerschein und ein Ausweis. Am Bahnhof Perugia-Fontivegge sind fast alle großen Autovermietungen vertreten. Gute Preisangebote und exzellenten Service bietet die Avis-Filiale. Buchungen per Internet sind oft günstiger als vor Ort. Eine komplette Liste mit Autovermietungen steht im Hotelverzeichnis, das in den IAT-Touristenbüros erhältlich ist.

### Autofahren und Verkehrsregeln

Zwar ist Umbrien nicht Neapel, trotzdem wird auch hier offensiver als in Deutschland Auto gefahren. Motorräder fahren Slalom, Zebrastreifen werden grundsätzlich ignoriert, Kurven scharf geschnitten, viele fahren mit Lichthupe dicht auf und trotz der hohen Geldbußen für Schnellfahrer hält sich kaum jemand an die Geschwindigkeitsbeschränkungen. Für Italien-Urlauber gilt daher: In die Defensive! Außerhalb geschlossener Ortschaften muss auch tagsüber mit Abblendlicht gefahren werden. Privates Abschleppen auf der Autobahn ist verboten. Pannenwesten sind in Italien Pflicht.

**Geschwindigkeitsbeschränkungen:** innerorts 50 km/h, außerorts 90 km/h, auf Schnellstraßen 110 km/h, auf Autobahnen 130 km/h; Pkw mit Wohnwagen auf Land- und Schnellstraßen 70 km/h, auf Autobahnen 80 km/h; über 3,5 t auf Land- und Schnellstraßen 80 km/h, auf Autobahnen 100 km/h.

**Parken:** Vielfach hat man den Verkehr aus den Altstädten verbannt, Parkplätze befinden sich meist im unteren Stadtteil. Im Allgemeinen gilt beim Parken: Weiß markierte Bordsteinkanten bedeuten kostenloses Parken, gelb markierte sind nur für Berechtigte und Blau bedeutet: nur mit Parkschein. Auf Parkverbotsschildern

sollten Autofahrer unbedingt achten, denn für Falschparker bestehen hohe Geldstrafen und Autos werden schnell abgeschleppt.

**Promillegrenze:** Wie in Deutschland bei 0,5 Promille, für Führerscheinneulinge und Berufsfahrer gelten seit 2009 null Promille.

**Tankstellen:** Tankstellen haben generell 7–12 und 14–20 Uhr geöffnet, an Autobahnen oft 24 Stunden. Auch an Selfservice-Tankstellen kann man rund um die Uhr mit Kreditkarte oder Geldscheinen zahlen.

**Fahrradfahren:** Radwege sind in Umbrien rar. Dafür gibt es viele verkehrsarme Nebenstraßen und Feldwege. Generell verhalten sich die Autofahrer rücksichtsvoll gegenüber Radfahrern. Das Tragen von Fahrradhelm und Sonnenbrille ist sehr zu empfehlen. Auch ein Fahrradschloss sollte im Gepäck nicht fehlen. Die Internetseite [www.bikeinumbria.it](http://www.bikeinumbria.it) (auch Deutsch) listet Fahrradwerkstätten in ganz Umbrien auf.

### Bahn

Bahnfahren ist in Italien günstig. Das Streckennetz in Umbrien beschränkt sich allerdings auf die größeren Orte. Um z. B. in die ländliche Valnerina zu gelangen, muss man auf den Bus ausweichen. Aktuelle Zugfahrpläne sind unter [www.trenitalia.it](http://www.trenitalia.it) abrufbar. Fahrkarten müssen vor dem Einsteigen in den Entwertern am Bahnsteig entwertet werden, sonst droht eine Geldstrafe.

**Haupttrassen** aus dem Norden: Firenze – Terontola – Passignano sul Trasimeno – Perugia – Assisi – Spello – Foligno – Spoleto – Terni – Orte – Roma sowie Firenze – Terontola – Chiusi – Orvieto – Attigliano – Orte – Roma. Aus dem Süden: Roma – Orte – Terni – Spoleto – Foligno – Assisi – Perugia – Terontola – Firenze sowie Roma – Orte – Attigliano

– Orvieto – Chiusi – Terontola – Firenze.  
Von der Adria: Ancona-Fossato di Vico/  
Gubbio – Foligno – Spoleto – Terni, An-  
cona – Fossato di Vico/Gubbio – Foligno  
– Assisi – Perugia.

Umbriens Regionalbahn Ferroviaria  
Regione Umbria ([www.umbriamobilita.it](http://www.umbriamobilita.it)) bedient zudem die Strecke Città  
di Castello – Perugia Santa Ana – Todi  
– Terni.

## Schiff

Fährverkehr besteht zwischen den Or-  
ten Passignano, Castiglione del Lago,  
San Feliciano und den Inseln des Lago  
Trasimeno. Weitere Infos unter [www.umbriamobilita.it](http://www.umbriamobilita.it) und im Regionalka-  
pitel Lago Trasimeno.

# Übernachten

Die Unterkünfte in diesem Reiseführer  
repräsentieren nur eine kleine  
Auswahl aus der großen Menge an  
Hotels, *agriturismi*, B&Bs, Jugendher-  
bergen und religiösen Unterkünften,  
die es in Umbrien gibt. Broschüren  
mit der kompletten Auflistung aller  
Unterkünfte sind beim IAT Perugia  
(und anderen IATs) erhältlich. Die  
Unterkunftspreise in den Regionalka-  
piteln beziehen sich, wenn nicht an-  
ders angegeben, auf Doppelzimmer  
inkl. Frühstück. Die Zimmerpreise sind

## Heiraten

In der Heimat des Schutzpatrons der  
Liebenden San Valentin haben sich  
viele Hotels und *agriturismi* auf ro-  
mantische Hochzeiten eingestellt.  
Als ungewöhnlichster Trauungsort in  
Umbrien gelten die unterirdischen  
Tuffsteingrotten in Orvieto. Weitere  
Informationen für Heiratswütige un-  
ter [www.wedding.umbriaonline.com](http://www.wedding.umbriaonline.com).

## Bus

Alle größeren Städte in Umbrien sind  
mit Linienbussen gut zu erreichen. In  
ländlichen Gegenden sind die Busse  
oft das einzige öffentliche Verkehrs-  
mittel ([www.umbriamobilita.it](http://www.umbriamobilita.it)). Fern-  
busse fahren u. a. von Perugia, Assisi,  
Gubbio oder Orvieto nach Rom, Flo-  
renz, Neapel ([www.sulga.it](http://www.sulga.it) und [www.clpbus.it](http://www.clpbus.it)).

## Taxi

Die italienischen Taxis haben Taxame-  
ter. Der Fahrpreis hängt von der Zahl  
der Gepäckstücke ab, für Nachtfahrten  
gelten auch in Italien teurere Tarife.

oft saisonabhängig. In der Nebensai-  
son zahlen Gäste mitunter um 50 %  
weniger als in der Hauptreisesaison.  
Dementsprechend wurde jeweils  
eine Preisspanne mit Minimum- und  
Maximumpreis aufgeführt. Lohnen  
kann ein Blick auf die Webseiten der  
Unterkünfte. Oft findet man dort at-  
traktive Schnäppchenangebote. In der  
Hauptsaison, d. h. um Ostern und in  
den Sommermonaten, Juni, Juli und  
August, sollte man unbedingt reser-  
vieren. Im Winter sind viele Unter-  
künfte geschlossen; das gilt besonders  
für Campingplätze und *agriturismi*.

## Hotels

Hotels befinden sich in Umbrien meis-  
tens direkt im Ortszentrum und sind  
in die üblichen Sterne-Kategorien  
eingeteilt. Der Standard liegt jedoch  
meist einen Stern unter dem deut-  
schen Niveau. Mit Ausnahme der hö-  
heren Preisklasse haben die Hotels in  
Umbrien eher wenig Ambiente. Ur-

## Reiseinfos

lauber, die nach einer Unterkunft mit Charakter suchen, sollten die *Residenze d'epoca* bevorzugen und Gäste, die ein familiäres Flair suchen, sind besser in den B&Bs aufgehoben.

### Residenze d'Epoca

Die Residenze d'Epoca sind oft die bessere und charismatischere Variante zu einem Hotel gehobener Preisklasse. Dabei handelt es sich ausschließlich um historische Gebäude, die originalgetreu restauriert wurden. Das können Palazzi, Schlösser oder ehemalige Einsiedeleien sein. Auch die Inneneinrichtung entspricht der jeweiligen Epoche, sodass ein Aufenthalt oft wie eine Reise in vergangene Zeiten ist. Auf der Internetseite [www.abitarsselastoria.it](http://www.abitarsselastoria.it) (auch auf Englisch) findet man die Residenze d'Epoca in ganz Italien. Die Webseite [www.reumbria.com](http://www.reumbria.com) führt historische Unterkünfte in Umbrien auf.

### Agriturismi

*Agriturismi* liegen in Umbrien stark im Trend, nicht zuletzt, weil die Betreiber staatliche Subventionen erhalten. Die deutsche Übersetzung »Ferien auf dem Bauernhof« trifft auf *agriturismi* nur teilweise zu. Einige haben zwar freilaufende Schweine, Pferde, Hühner und einen eigenen landwirtschaftlichen Betrieb. Andere hingegen sind luxuriöse Ferienapartments mit Swimmingpool und haben gar nichts mehr mit Landwirtschaft zu tun. Generell überwiegt aber eine rustikale Atmosphäre in ländlicher Idylle. Oft werden Voll- und Halbpension angeboten. Infos und Online-Buchung unter: [www.agriturismo.it](http://www.agriturismo.it): (auch auf Deutsch) mit Fotos und kurzer Beschreibung für ganz Italien. [www.agrituristumbria.com](http://www.agrituristumbria.com): (auch auf Deutsch) nur umbrisches Portal vom

italienischen Verein für Agrotourismus [www.umbriaincampagna.com](http://www.umbriaincampagna.com): vom Consorzio Umbria in Campagna [www.agrilife.com](http://www.agrilife.com): Countryhouses, Villen, Apartments, B&Bs, Luxusvillen für ein Wochenende oder eine Woche.

### Bed & Breakfast

Familiäre Atmosphäre bieten die B&Bs in Umbrien, nicht selten findet man sie in den alten historischen Ortskernen. Mehr Informationen und Online-Buchung unter [www.bbumbria.it](http://www.bbumbria.it) (auch auf Englisch) und [www.bedandbreakfastperugia.com](http://www.bedandbreakfastperugia.com) (auch auf Englisch).

### Häuser, Apartments, Villen und Zimmer

Selbstversorger finden eine Liste mit Adressen von Ferienhäusern, Apartments (*case e appartamenti per vacanze/case per ferie*) und Zimmervermietungen (*affittacamere*) aller Preislagen im Unterkunftsverzeichnis der Touristenbüros. Weitere Angebote für Online-Buchungen stehen z. B. unter den Internetseiten [www.eurocasa.com](http://www.eurocasa.com), [www.umbrientoskana.de](http://www.umbrientoskana.de) und [www.ferienhausmiete.de](http://www.ferienhausmiete.de) zur Verfügung.

### Klöster und Konvente

Was bietet sich mehr an als im Land des hl. Franziskus in einem Kloster zu übernachten? Die Zimmer sind oft einfach und schlicht, jedoch meist mit Fernseher ausgestattet. Nicht selten treffen Besucher hier auf idyllische Klostergärten, freskenbemale Frühstücksräume oder eine historisch bedeutende Klosterkirche. Nichteulen sollten lieber nach einer anderen Bleibe suchen, denn in Klöstern schließen die Tore bereits gegen 22 Uhr.

## Jugendherbergen

Empfehlenswert sind Umbriens Jugendherbergen, besonders die in Perugia, Amelia, auf der Isola Polvese und in Foligno. Sie zählen nicht nur zu den günstigsten Unterkünften, sondern befinden sich häufig in historischen *palazzi* und übertreffen, was Ambiente und Lage betrifft, viele Hotels der unteren Preisklasse. Neben Schlafsälen werden auch Doppel- und Familienzimmer angeboten. Nicht alle Ostelli gehören dem offiziellen Jugendherbergsverband an und nicht überall ist ein internationaler Jugendherbergsausweis nötig. Einziger Nachteil: Besonders im Sommer werden die Herbergen oft von Gruppen besucht. Mehr Informationen und Online-Buchung findet man unter den Webseiten [www.ostellionline.net](http://www.ostellionline.net) und [www.umbriahostels.org](http://www.umbriahostels.org).

## Camping

Auch die Campingplätze sind in fünf Kategorien eingeteilt. Bei der Bewertung wird hauptsächlich die Ausstattung berücksichtigt und weniger die Lage oder das Ambiente. Mehrere Campingdörfer mit Supermarkt, Babybetreuung, Swimmingpool etc. befinden sich um den Lago Trasimeno. Sie werden überwiegend von holländischen Urlaubern besucht. Bei Rockkonzerten dient ein Armband als ›Ticket‹. Oft haben Römer einen Wohnwagen als ›Sommerhaus‹ das ganze Jahr über auf einem Zeltplatz geparkt. Hochbetrieb herrscht auf den *campeggi* im Sommer, nicht selten steht dann Zelt an Zelt. Wildes Zelten ist in Umbrien verboten. Infos und Online-Buchung unter Centro Internazionale Prenotazione Federcampeggio ([www.federcampeggio.it](http://www.federcampeggio.it)). Von Okt. bis März meist geschlossen.

### Deckenfresken zieren in Umbrien sogar die Jugendherbergen



# Essen und Trinken

## Vom Frühstück bis zum Tischgedeck

Das Frühstück fällt, wie im mediterranen Raum üblich, auch in Italien für deutsche Verhältnisse karg aus. Italiener nehmen ihr *colazione* meist in einer Cafe-Bar ein, dazu gehören der *cappuccino* und eine frische *brioche* oder ein *cornetto* (Blätterteighörnchen). Die Bar ist der Lebensmittelpunkt der Italiener. Sie kommen zum Frühstück her, hier wird Zeitung gelesen, Fußball geguckt, getratscht, kleine *panini* gegessen und abends ein *aperitivo* getrunken – all das meist im Stehen, denn für einen Sitzplatz muss man oft extra zahlen.

Italiener gehen gern auswärts essen. Im Gegensatz zu den spanischen Nachbarn isst man hier jedoch nicht zu ganz später Stunde. Das *pranzo*

(Mittagessen) beginnt bereits um 13 Uhr, das leichtere *cena* nimmt man ab 20 Uhr ein. Ein gemeinsames Essen dauert nicht selten eineinhalb bis zwei Stunden. Beide Hauptmahlzeiten bestehen aus drei Gängen plus Nachtisch. Ein Teller mit *antipasti* (Vorspeisen) besteht aus einer Auswahl typisch lokaler kalter Spezialitäten, oft kann man ihn sich selbst am Buffet zusammenstellen. Als *primo* werden Pasta, Risotto oder eine Suppe serviert. Der *secondo* ist der eigentliche Hauptgang und besteht aus Fleisch oder Fisch. Als Nachtisch werden Süßspeisen, Obst oder Käse gereicht. Die meisten Restaurants haben sich heute auf Touristen eingestellt und akzeptieren, wenn Gäste lediglich einen Gang bestellen. Speziell für Touristen werden häufig das günstige *menu turistico* und ein *menu degustazione* für Gourmets an-

Typisch umbrisch: Täubchen mit gefüllter Zucchini und Castelluccio-Linsen

