

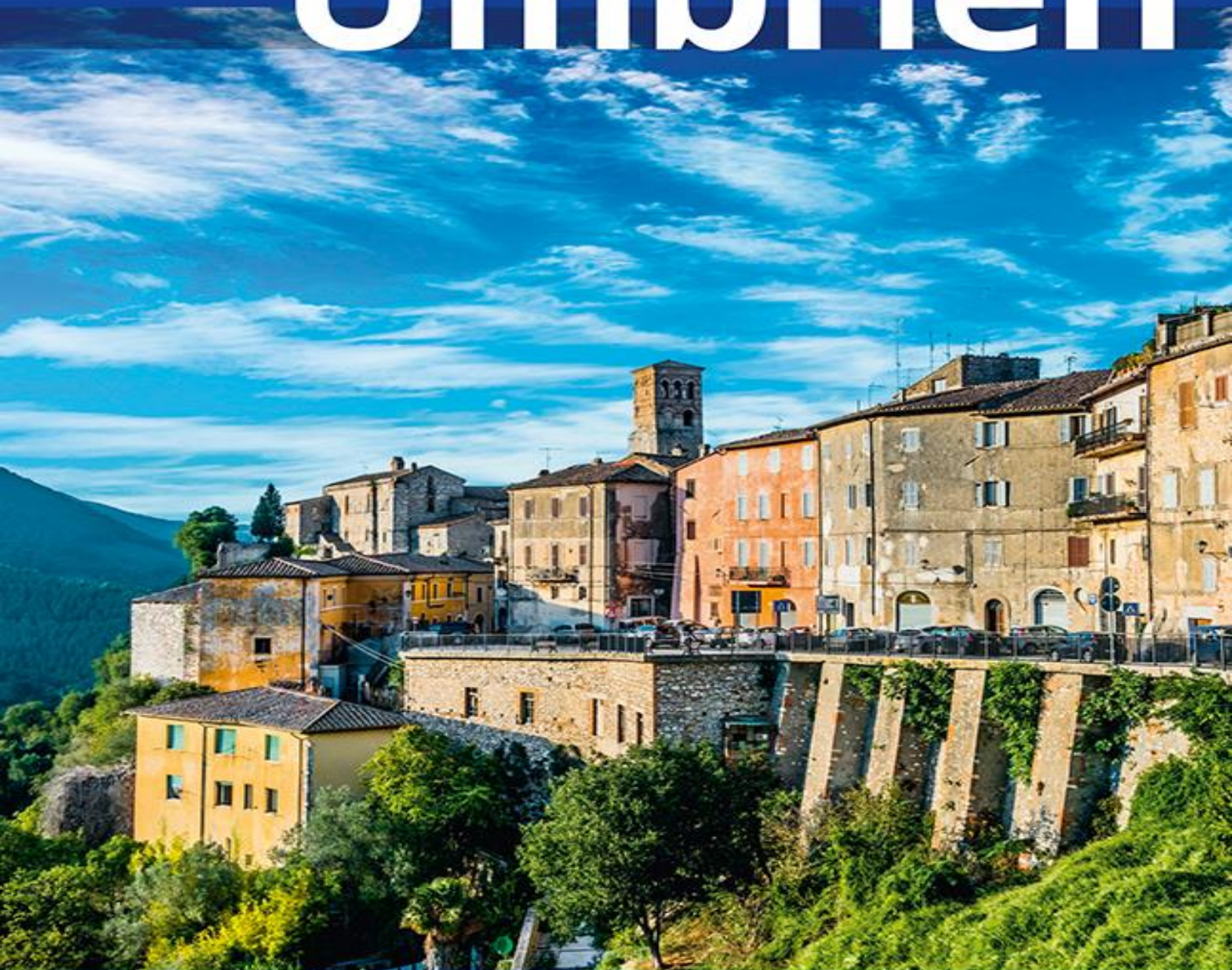


individuell reisen

Michael Müller Verlag

Marcus X. Schmid

# Umbrien



# Inhaltsverzeichnis

## Unterwegs mit Marcus X. Schmid Orientiert in Umbrien

Erlebnis Kultur

Erlebnis Natur

Umbrien mit Kindern

## Unterwegs in Umbrien

### Der Norden

Città di Castello  
Umgebung von Città di Castello  
Terme di Fontecchio  
San Giustino  
Cospaia  
Umbértide  
Montone  
Gubbio  
Rund um den Monte Cucco  
Costacciaro  
Grotta di Monte Cucco  
Rundwanderung am Monte Cucco  
Gualdo Tadino  
Nocera Umbra

### Perugia und Lago Trasimeno

Perugia  
Umgebung von Perugia  
Monte Tézio  
Corciano  
Solomeo  
Torgiano  
Bettona  
Deruta  
Lago Trasimeno

Castiglione del Lago  
San Feliciano  
Isola Polvese  
Monte del Lago  
Magione  
Torricella  
Castel Rigone  
Passignano sul Trasimeno  
Tuoro  
Isola Maggiore  
Borghetto  
Città della Pieve  
Umgebung von Città della Pieve  
Paciano  
Panicale  
Santuario della Madonna di Mongiovino  
Fontignano

## **Valle Umbra**

Assisi  
Umgebung von Assisi  
Einsiedelei Eremo delle Carceri  
San Damiano  
Santa Maria degli Angeli  
Spello  
Umgebung von Spello  
Foligno  
Umgebung von Foligno  
Bevagna  
Montefalco  
Trevi  
Umgebung von Trevi  
Spoleto  
Umgebung von Spoleto

## **Valnerina und der Süden**

Oberes Cornotal

Monteleone di Spoleto  
Einsiedelei Madonna della Stella  
Cáscia  
Roccaporena  
Nórcia  
Hochebene um Castelluccio  
Castelluccio  
Das Tal der Nera  
Preci  
Abbazia Sant'Eutizio  
Bagni di Triponzo (Terme Cerreto di Spoleto)  
Sellano  
Vallo di Nera  
Castel San Felice  
Sant'Anatolia di Narco  
Scheggino  
San Pietro in Valle  
Ferentillo  
Terni  
Umgebung von Terni  
Cascata delle Marmore  
Lago di Piediluco  
Cesi  
San Gémini  
Carsulae  
Narni  
Umgebung von Narni  
Visciano  
Convento Lo Speco  
Calvi dell'Umbria  
Ocriculum  
Amélia  
Umgebung von Amélia  
Kloster Sant'Annunziata  
Lugnano in Teverina  
Alviano

Lago di Alviano  
Todi  
Umgebung von Todi  
Montecastello di Vibio  
Collevalenza  
Villa San Faustino  
Versteinerter Wald bei Dunarobba  
Orvieto

## **Nachlesen & Nachschlagen**

**Geschichte Umbriens: Im Zeitraffer durch 2700 Jahre**

**Anreise**

**Verkehrsmittel vor Ort**

**Übernachten**

**Essen und Trinken**

**Sport**

**Wissenswertes von A bis Z**

Adresse  
Ärztliche Versorgung  
Borgo  
Centro storico  
Diebstahl  
Ermäßigungen  
Feiertage  
Haustiere  
Information  
Internet/WiFi  
Klima/Reisezeit  
Öffnungszeiten  
Polizei  
Post  
Radio  
Strom  
Telefonieren

Zeitungen/Zeitschriften  
Zoll

**Etwas Italienisch**  
**Über dieses Buch**  
**Übersichtskarten und Pläne**  
**Index**

## Alles im Kasten

Alice im Weberland  
Gubbio im Guinness  
Der Wettlauf der Ceri  
Das Eremo di Monte Cucco (Eremo di San Girolamo)  
Im Albergo Monte Cucco da Tobia  
Die Ausländer-Universität  
Geh'mer Tauben vergiften im Park  
Süße Küsse aus Perugia  
Minimetro – schick und effizient  
Wandern am Lago – Camminare Guarisce  
Das Eldorado der Torta calda  
Auch Marco Polo ...  
„Drei Tage färbte der Bach sich rot“  
Perugino  
Die etwas andere Reitschule  
Die Vetreria von Piegaro  
Pflichtversicherung im Mittelalter  
La Scarzuola – die Wollust der Imagination  
Franz von Assisi  
Die 28 Bilder des Franziskuszyklus  
Klara von Assisi  
Regionalpark Monte Subasio  
Olivenöl  
Die heilige Windel Christi  
Die heiligen Wälder von Monteluco  
Emmer  
Rita – Schutzpatronin der Hausfrauen  
Das Erdbeben vom 30. Oktober 2016  
Die Marcita – benediktinische Bewässerungstechnik

Land-Art im Piano Grande  
Ökologie auf dem Abstellgleis – das Valnerina-  
Bähnchen  
Kleiner Cascata-Spaziergang  
Il centro d'Italia  
„La Serpara“ – Bambus und fauchende Feuer am Rio  
Chiaro  
Orvietos Drahtseilbahn: Wie die Wasserkraft dem  
Fortschritt zum Opfer fiel  
Nutella – der bitterere Beigeschmack im Glas  
Literaturtipp – Ein Mädchen aus Umbrien  
Hinweise für Autofahrer  
Wespen und Bienen in Umbrien  
Porchetta  
Umbrischer Safran – ein Fest der Sinne  
Literaturtipp: „Baci aus Perugia“



# Kartenverzeichnis

Nordumbrien  
Cittá di Castello  
Gubbio  
Monte Cucco  
Gualdo Tadino  
Perugia und Lago Trasimeno  
Perugia - Übersicht  
Perugia - Zentrum  
Lago Trasimeno und Umgebung  
Cittá della Pieve  
Valle Umbra  
Assisi - Franziskuszyklus  
Assisi  
Spello  
Foligno - Zentrum  
Montefalco  
Trevi  
Spoleto  
Valnerina, Orvieto und der Süden  
Nórcia  
Terni - Zentrum  
Todi  
Orvieto  
Zeichenerklärung  
Umbrien Übersicht

# Unterwegs mit

## Marcus X. Schmid

Wie viel Zeit nehmen Sie sich für Ihre Reise durch Umbrien? Wollen Sie von Florenz oder Rom aus noch schnell einen Sprung ins „grüne Herz Italiens“ machen? Dann sage ich Ihnen gleich: keine gute Idee!

Geboren und aufgewachsen in der Schweiz, im etwas öden Mittelland zwischen Zürich und Bern. Der fehlende Blick aufs Matterhorn oder in die Sonnenstube Tessin hat seine spätere Reisetätigkeit erheblich begünstigt. Studium in Basel, in Erlangen und im damaligen Westberlin, dortselbst die akademischen Weihen in Germanistik, Komparatistik und Politologie empfangen. Lebt und arbeitet freiberuflich als Autor und Übersetzer in der französischsprachigen Schweiz.



„Europe in seven days“, sagte mir einmal stolz ein Amerikaner in Rom, der zuvor noch Paris, London und Berlin besichtigt hatte. Schneller geht Reisen nur noch im Internet. Fast Food bekommt der Verdauung nicht, mit dem „Fast Trip“ ist es ähnlich. Auch Reiseindrücke wollen verdaut sein, und es würde mich nicht wundern, wenn mein Amerikaner zuhause erzählt, am besten in Europa hätte ihm Rom gefallen, der Eiffelturm dort sei einfach „crazy“, da sei das Kolosseum in Berlin nichts dagegen.

Vielleicht folgt der Slow-Food-Bewegung eine Slow-Trip-Bewegung - Entschleunigung, Reisen als Genuss. Sich Zeit nehmen für das Land, für die Menschen, für ihre Kultur und selbstverständlich für ein gutes Essen. Und das Faulenzen muss wieder zu seinem Recht kommen in unserer aufgescheuchten Zeit!

Die Aktualisierung der 8. Auflage von „Umbrien“ besorgte **Petra Regensburger**. Sie arbeitet als freie Journalistin und wohnt seit 1996 in der Nähe von Orvieto. Ihre zahlreichen Streifzüge durch die Region, ihre

mit Herzblut und Sorgfalt durchgeführten Recherchen und ihre journalistischen Qualitäten haben mein Buch bereichert. Ihr sei an dieser Stelle herzlich gedankt.

## In eigener Sache

Während der Arbeit an dieser Auflage waren die Auswirkungen der Corona-Krise auf Restaurants, Hotels, Museen etc. noch nicht abzusehen. Deswegen können nicht alle Informationen in diesem Buch auf dem aktuellen Stand sein. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und bitten Sie, gelegentlich einen Blick auf unsere Internetseiten zu werfen, wo wir Sie über Ihr Reisegebiet auf dem Laufenden halten. Wenn Sie mögen, können Sie diesen Service mit eigenen Erfahrungen vor Ort unterstützen. Schreiben Sie uns unter [info@michael-mueller-verlag.de](mailto:info@michael-mueller-verlag.de), Stichwort „Reisebuch-Updates“. Wir sind dankbar für jeden aktuellen Hinweis.

# Orientiert in Umbrien

## Die Region im Profil

### Umbrien ist ...

Umbrien war in seiner Geschichte oft ein Zankapfel zwischen Florenz und Rom. Erst mit dem Niedergang des Kirchenstaats wurde es 1860 im Zug der Einigung Italiens als selbstständige Region anerkannt.



◆ Knapp 900.000 Menschen wohnen in Umbrien - weniger als im Saarland.

- ◆ Umbriens Fläche beträgt rund 8500 km<sup>2</sup> - rund ein Viertel der Fläche Nordrhein-Westfalens.
- ◆ Die umbrische Hauptstadt Perugia ist fast 1400 Straßenkilometer von Berlin entfernt - am Grenzübergang nach Österreich ist die Hälfte erreicht.
- ◆ Vom südlichsten Punkt Umbriens sind es nur noch 50 Kilometer nach Rom.

## ... das grüne Herz Italiens - „il cuore verde d'Italia“

Grün sind die Berge des Monte Cucco, grün die Olivenhaine bei Trevi, grün die Wälder bei Spoleto - und sogar eine grüne Partei gibt es: Die „Verdi“ haben sich bei den letzten Regionalwahlen mit ähnlich gesinnten Parteien zusammengeschlossen - ohne Erfolg.

## ... eine Region ohne Meer

Damit unterscheidet sich Umbrien von allen anderen Regionen Italiens südlich der Poebene. Die Umbrier halten sich am Lago Trasimeno schadlos, Fische schwimmen schließlich auch in Süßwasser. Die besten von ihnen kommen in den Fischeintopf, den „Tegamaccio“.

## ... die Wiege von Heiligen

Papst Franziskus residiert im Vatikan. Die Umbrier haben ihren eigenen Franziskus. Die Basilika des heiligen Franz von Assisi, Gründers des Franziskanerordens, ist ein Tourismusmagnet der Region. Der zweite große umbrische Heilige ist der im Bergstädtchen Nórchia geborene Benedikt, Gründer des Benediktinerordens. Seine Basilika lag nach dem

großen Beben von 2016 in Trümmern. Und in Cáscia wurde Rita geboren, die „Heilige der Hausfrauen“.

## ... voll kulinarischer Köstlichkeiten

Die umbrische Küche ist in erster Linie bodenständig. Umbrien gilt als das Land der Trüffel und Wildschweine. Die Trüffel verfeinert die „Strangozzi“, die klassische Form der umbrischen Pasta, das Wildschwein kommt meist in Form eines schmackhaften Bratens auf den Tisch. Manchmal kommen auch beide zusammen: Wildschwein an Trüffelsauce. Zu den regionalen Spezialitäten zählen die Würstchen aus Nórcia, die vor Ort oft mit den zarten feinen Linsen aus dem nahen Castelluccio serviert werden. Im Lago Trasimeno schwimmen Aale, Schleien, Forellen und andere Fische - die im klassischen Fischeintopf, dem „Tegamaccio“, landen. Zur umbrischen Küche passt ein umbrischer Wein, rot und kräftig aus Montefalco oder strohgelb und leicht aus Orvieto.

## ... vulkanisches Gebiet

Vorteil: Auf den vulkanischen Sandsteinböden rund um Orvieto wachsen hervorragende, strohgelbe Weine. Nachteil: Vulkanisches Gebiet ist oft Erdbebengebiet. 1996 stürzte das historische Zentrum von Nocera Umbra zusammen, 2016 wurde das Bergstädtchen Nórcia zum Opfer eines Bebens. Der Wiederaufbau wird noch Jahre dauern.

## ... international

Das gilt zumindest für Perugia und Assisi. Während Letzteres mit seiner Franziskus-Basilika Millionen von Pilgern aus aller Welt anzieht, gibt sich die Hauptstadt weltlicher: In Perugias „Università Italiana per Stranieri“ bemühen sich ausländische Studenten und Studentinnen um ein korrektes Italienisch. Entsprechend herrscht auf dem zentralen Corso jugendliches, internationales Flair.

## ... ein neues Domizil

Lange Zeit galt die Region zwischen Florenz und Rom als eine Art ärmere Toscana oder wurde überhaupt nicht wahrgenommen. Das hat sich in den letzten zwanzig Jahren geändert. Kaufte sich in den 1970er Jahren zahlreiche Deutsche ein heruntergekommenes Gehöft in der Toscana, um im warmen Süden ein neues Leben zu beginnen, so schwappte das Phänomen wegen der dort gestiegenen Preise bald ins günstigere Umbrien über - mit dem Erfolg, dass nun auch hier der Boden teurer gehandelt wird. Von Norden die Germanen, von Süden die Römer: Manch betuchter Hauptstädter hat sich im mittelalterlichen Gemäuer eines umbrischen Städtchens eine Wohnung gekauft und renovieren lassen, und so flanieren am Wochenende immer mehr Römer durch Città della Pieve, Orvieto oder Spoleto. Die Frischblutzufuhr lässt neue Enotheken, Boutiquen, Bars und Restaurants entstehen. Wogegen nichts einzuwenden ist, solange sie sich ins Stadtbild fügen.



Versteckte Schätze

## Erlebnis Kultur

Das Land zwischen der Toscana und Rom hat zwar keine Renaissance-Schätze wie Florenz und keine Kirchenschätze wie der Vatikan, es hat keine Medici und keine Päpste. Das große Geld war hier nie zu Hause. Doch Sehenswertes gibt es in Umbrien genug, nicht nur den berühmten gestreiften Dom von Orvieto oder die Franziskusbasilika von Assisi, um die man kaum herumkommt, wenn man glaubhaft versichern will, in Umbrien gewesen zu sein. Und es gibt viele kleine, feine Perlen, die sich oft abseits der Haupttrouten verstecken.



Auch wenn die Kirche an Macht eingebüßt hat: Prozessionen sind nach wie vor beliebt. Sie enden oft ganz säkular in einem Volksfest.

## Der schönste Platz in Umbrien

Die Piazza del Popolo von Todi, eingerahmt von drei Palästen und der Kathedrale, ist so harmonisch wie filmreif. 1963 schritt Elizabeth Taylor als Kleopatra die Freitreppe des Palazzo del Popolo herunter. Dreißig Jahre später erklärte ein amerikanisches Magazin Todi zur lebenswertesten Stadt Italiens. Die Immobilienpreise stiegen.

## Das kleinste Theater der Welt

Im Dörfchen Montecastello di Vibio leisteten sich wohlhabende Bürger im 19. Jahrhundert ihr eigenes, kleines Theater: 37 samtbezogene Sessel im Parkett, 62 weitere Plätze in den zweistöckigen Logen, ein bemalter Bühnenvorhang, Künstlergarderobe und sogar ein Theatercafé. Das „Teatro della Concordia“, eine veritable Mini-Scala, bezeichnet sich als „das kleinste Theater der Welt“. Das ist durchaus möglich, jedenfalls ist es ein Juwel. 1945 trat die damals 18-jährige Gina Lollobrigida hier auf. Nach langjähriger Schließung und Restaurierung wird es heute wieder bespielt.

## Wein unterm Schildkrötenpanzer

Unweit des malerischen Städtchens Bevagna liegt mitten in der Landschaft - erkenntlich an einem roten Turm - die Tenuta Castelbuono, auch als „Cantina Ferrari“ oder „Carapace“ (Rückenpanzer) bekannt. Unter der eleganten Architektur, die wie ein gigantischer Schildkrötenpanzer auf der Wiese steht, können hervorragende Weine aus dem nahen Montefalco verkostet werden.

## Utopie in Stein

Tomaso Buzzi (1900-1981), ein eigenwilliger Architekt, kaufte 1957 ein altes Franziskanerkloster, rund 25 km von Città della Pieve entfernt, um hier in abgeschiedener Lage seine Utopie zu verwirklichen. Seine „città ideale“ - ein Ensemble von Tempeln und Türmen, Figuren und Theaterbühnen - steckt voller Rätsel, die schwer zu entschlüsseln sind. Die Lektüre der „Hypnerotomachia Poliphili“, eines Romans aus der Renaissance, könnte vielleicht weiterhelfen. Aber auch ohne Vorkenntnisse ist der Spaziergang durch die wunderliche Architektur anregend.

## Kunst und Kachel

Das Städtchen Deruta ist ein Zentrum der Keramikunst. Zahlreiche Läden im Centro storico verkaufen, was in den Ateliers oder unten in den Fabriken an der Straße produziert wird. Das Keramikmuseum zeigt einige besonders exquisite Stücke. 3 km südlich des Orts steht das „Santuario Madonna dei Bagni“ mit rund 700 Votivkacheln. Was man sonst alles noch aus der Tonerde, die meist aus dem oberen Tibertal kommt, machen kann, zeigt am besten ein Fabrikbesuch in Deruta.

## Mumien in der Krypta

Das Valnerina-Dörfchen Ferentillo wartet in der Kirche Stefano mit einem spektakulären Fund auf. Vermutlich dank der chemischen Zusammensetzung der porösen Erde wurden die in der Krypta beerdigten Toten perfekt mumifiziert. Einer steckt noch in seiner bäuerlichen Kleidung, bei zwei anderen soll es sich um chinesische Pilger handeln, die auf dem Weg nach Rom in Ferentillo starben. Das kann man als Spekulation abtun, aber die beiden sehen tatsächlich verdächtig chinesisch aus.

## Fauchende Feuer

Nicht mehr in Umbrien, aber gleich hinter der Grenze liegt das Dörfchen Civitella d'Agliano, in dessen Nähe der Schweizer Bildhauer Paul Wiedmer mit „La Serpara“ eine verspielte Welt eingerichtet hat, eine Symbiose von Natur und Kultur. Auf dem Gelände, das er wie einen botanischen Garten unterhält, sind Skulpturen vor allem italienischer, deutscher und schweizerischer Künstler zu sehen, jährlich kommen neue hinzu. Petra Fiebig und Uwe Schloen haben im Wrack eines Cinquecento das „Albergo Goldoni“ eröffnet. Gegen die Raser unter den Fischen im Bach des Geländes hat Samuele Vesuvio Radarfallen aufgebaut. Paul Wiedmers eigene Werke fauchen und speien Feuer.

Genuss und Fitness

## Erlebnis Natur

Die Vielfalt der umbrischen Natur mit all ihren optischen Reizen und ihren Gerüchen erfährt am besten, wer sich in ihr ausführlich bewegt: als Wanderer, Bergsteiger, Radler oder Wildwasserfahrer.



In Umbrien wird wie in ganz Italien Radfahren vorzugsweise als Rennsport betrieben. Langsameres Radeln ist noch wenig bekannt. Das Wandern hingegen gewinnt eindeutig an

Beliebtheit. Zunehmend werden Wege markiert, in den alpinen Gegenden ohnehin.

## Vielfältige Landschaften

Nicht umsonst gilt Umbrien als das „grüne Herz Italiens“. Es liegt im Zentrum des italienischen Stiefels und ist südlich der Poebene Italiens einzige Region, die keinen Zugang zum Meer hat. Einen blauen Tupfer zeigt die Landkarte dennoch: den sanft in die Landschaft eingebetteten Lago Trasimeno. Während im Westen Umbriens, ähnlich wie in der benachbarten Toscana, weiche Hügel und bewirtschaftete Flächen das Bild bestimmen, bildet im Osten der Höhenkamm des Apennin die Grenze zur Region Marken, mit der sich Umbrien den Nationalpark der Monti Sibillini teilt. Mit seinen über 2000 m hohen Gipfeln zeigt Umbriens Südosten ein Stück hochalpiner Landschaft. In den Sibillinen entspringt auch die Nera, die als rauschender Fluss durch die Valnerina zieht, bei Terni unterhalb der berühmten Cascata delle Marmore die Wasser des Velino aufnimmt und sich an der umbrischen Grenze in den Tiber ergießt, damit die Römer genug Wasser haben.

## Naturparks

**Parco regionale del Monte Cucco**: Der Naturpark im Norden Umbriens ist nicht nur bei Wanderern und Höhlengängern beliebt, sondern auch bei Delta- und Gleitschirmfliegern.

**Parco del Monte Subasio**: Der Naturpark östlich von Assisi bietet sich für Wanderungen und Radfahrten mit der Franziskusstadt als Ausgangspunkt an. Idealerweise plant man eine Tour, die am Eremo delle Carceri vorbeiführt; die Einsiedelei von Franziskus ist in einem alten Steineichenwald gelegen.

**Parco regionale Nazionale dei Monti Sibillini**: Der Park, den sich Umbrien und die Marken teilen, wird von Wanderern mit Kondition und Bergsteigern aufgesucht. Zahlreiche Wanderwege und sämtliche

Berghütten im Park wurden jedoch vom Erdbeben 2016 zerstört. Der Wiederaufbau ist im Gang.

## Höhlen und Wasserfälle

**Grotta di Monte Cucco**: Die riesige Höhle ist noch längst nicht zu Ende erforscht. Der mit Führung begehbare Abschnitt ist rund 1 km lang und führt an wunderbaren Tropfsteingebilden entlang zu einem kleinen, unterirdischen See.

**Cascata delle Marmore**: Kein Naturwunder, sondern vor fast 2300 Jahren von Menschenhand geschaffen: Die Römer leiteten das Wasser des Velino um und ließen es in einer breiten dreistufigen, gewaltigen Kaskade 165 m in die Tiefe fallen. Täglich mehrmals werden die Schleusen geöffnet, die tosenden Wassermassen und die aufspritzende Gischt sind ein erstrangiges Spektakel.

## Wassersport

**Lago Trasimeno**: Für einen ausgiebigen Badeurlaub ist der einzige See Umbriens wegen seiner geringen Tiefe nur bedingt geeignet. Insgesamt 18 Strände, deren Wasserqualität vierzehntäglich kontrolliert wird, sind ausgewiesen. Die schönsten Badestellen findet man in Castiglione del Lago und auf der Isola Maggiore.

**Nera**: Das Hauptgewässer der Valnerina ist ein Paradies für Kanuten und Kajakfahrer, auch Rafting ist möglich. Den besten Einstieg findet man in Serravalle bei Nórcia, weitere Basen werden unterhalb von Vallo di Nera und in Scheggino unterhalten.

## Wandern

Wandern kann man in Umbrien überall: am Trasimenischen See wie in der Valle Umbra, in den Hügeln um Perugia wie in den Wäldern hinter Spoleto. Besonders beliebte Wandergebiete sind die Naturparks des Monte

Subasio und des Monte Cucco, zu anspruchsvolleren Bergtouren fordern die Sibillinen heraus. Für mehrtägige Wanderungen bietet sich der 2008 eröffnete Pilgerweg von Perugia nach Piediluco an, ein Teilstück der „Via Francigena“, der Route vom englischen Canterbury nach Rom.

## Biken

Bei Radlern sind das Trasimeno-Gebiet und die Valle Umbra beliebt, wo in den letzten Jahren Radwege angelegt wurden. Mountainbiker mit Kondition unternehmen Touren in die höher gelegenen Regionen, z. B. von Nórcia auf die Hochebene des Piano Grande und noch weiter hinauf in die Sibillinen.



Aktivitäten & Abenteuer

## Umbrien mit Kindern

Einen direkten Zugang zum Meer kann Umbrien nicht bieten, doch das macht nichts: Italiens grünes Herz ist ein riesiger Abenteuerspielplatz. Im tiefen Untergrund gibt sich das Etruskerland geheimnisvoll, in den Höhen ist es spektakulär und lockt mit zahlreichen Kuriositäten. Nicht zuletzt: Die heiß geliebten Bambini sind so gut wie überall willkommen.



Dass mit „bambini“ die Sprösslinge gemeint sind, ist bekannt. Oft ist auch der umgangssprachliche Ausdruck „bimbi“ zu hören. Heranwachsende heißen „ragazze“ und „ragazzi“, Mädchen und Jungs.

## Eintauchen in die Unterwelt

**Adriano-Labyrinth in Orvieto:** Das private unterirdische Labyrinth besteht aus einem Netz von Geheimgängen, unergründlichen Brunnen, Zisternen und schier endlosen Kellergewölben. Eine versteinerte, 250.000 Jahre alte Mangrove drückt sich aus der Wand. Fabelwesen und Etruskergesichter schälen sich aus dem Tuffstein. In den Tiefen der Stadt wartet eine aufregende Zeitreise auf die Kleinen, bei der auch Erwachsene nicht aus dem Staunen kommen.

Sind die „Bimbi“-Höhlenforscher auf den Geschmack gekommen, packt man am besten noch die Führung **Orvieto Underground** auf der anderen Stadtseite dazu oder begibt sich in die Tiefen des Städtchens **Narni**. Dort gruseln wir uns in Verliesen mit antiken Wandgraffiti.

## 77 Räder + 1 Papageienkäfig

**Mit der Funivia-Seilbahn in Gubbio** geht es zügig in luftige Gefilde. In schwindelerregender Höhe schwebt man in einer Art Papageienkäfig auf den Monte Ingino hinauf. Oben auf dem Gipfel lassen die Großen auf einem Picknickplatz im Parco di Coppo die Seele baumeln, derweil sich der Nachwuchs auf Schaukel und Trampolin austobt.

**Unten im alten Stadtzentrum** geht es ebenso steil bergauf und bergab. Kindern versüßt man die Stadttour zum Beispiel, indem man mit einem knallroten Züglein quer durch Gubbio zuckelt.

Das **Museum des Handwerkerfahrrads** unweit der Haltestelle der Bimmelbahn ist auch für Kinder ein Highlight! Hier dürfen sie Drahtesel aller möglichen Berufe bestaunen - vom Pupp doktor über den Uhrmacher bis zum Feuerwehrmann!

## Exotik in Collevalenza

**Der Leo Wild Park** inmitten von Weinbergen und Olivenhainen ist ein Zoo, den man mit gutem Gewissen besuchen kann. Der Wildpark nimmt Tiere auf, die vom Aussterben bedroht sind oder vom Staat beschlagnahmt wurden, weil man sie nicht artgerecht hielt. In der 20 Hektar großen Oase haben über 150 Arten ein Zuhause gefunden. Einige Tiere laufen frei herum, andere sind durch einen kleinen Graben von den Besuchern getrennt. Entspannte Exoten, denen man oft recht nahe kommen darf, in einer außergewöhnlichen Anlage. Natürlich gibt's auch Picknick und Grillplätze.

## Rafting im Nera-Tal

Das bildschöne Flusstal ist ein Paradies für Outdoor-Sportler. Steile Felswände mit Burgen und Klöstern. Tiefe Schluchten mit Flussläufen und kleinen Wasserfällen. Rafting ist hier ein „Must“ und wird mit großem Engagement auch kindgerecht angeboten. Natur und Adrenalin pur für Jung und Alt!

## Cascata delle Marmore - Wasserspektakel bei Terni

Der Besuch des tosenden Wasserfalls in der Nähe der Stadt ist fast Pflicht für Urlauber mit Kindern. Eine Besichtigung an überfüllten Wochenenden sollte man aber vermeiden! Beeindruckende Wassermassen stürzen in drei großen Kaskaden mit Höllenlärm 165 Meter ins Tal hinunter. Durch einen Tunnel im Fels gelangt man auf einen Balkon direkt unterhalb des Falls. Ergießt sich das Wasser in seiner Urgewalt in die Tiefe, kommt man an einer erfrischenden Dusche nicht vorbei - für Kinder und Junggebliebene ein Riesenspaß!

## Bade- und Bastelfreuden

**Parco Acquatico Tavernelle bei Piegaro:** Wer den Urlaub für einen Kinderschwimmkurs nutzen möchte, ist hier richtig.

**Glas-Museum:** Das hübsche Museum im Ortskern von Piegaro organisiert auch Workshops für kleine Mosaikkünstler.

## Die Sonntags-Stadt

**La Città della Domenica** ist bis heute der einzige Familienpark in Umbrien! Er scheint etwas aus der Zeit gefallen, man sollte ihn nicht mit modernen Maßstäben messen. Doch kleine Besucher reißt er zu Begeisterungstürmen hin, und Erwachsene können in Kindheitserinnerungen schwelgen: Die „Sonntags-Stadt“ gibt es seit 1963.

# Unterwegs in Umbrien

## Der Norden

Der Norden Umbriens umfasst das obere Tibertal und die östlich anschließenden Abhänge des Apennins. Mit Ausnahme der uralten Stadt Gubbio, die oft als Tagesausflug von Perugia aus angesteuert wird, wird die Gegend eher selten besucht.

Die Wanderer, Mountainbiker, Paraglider und Höhlenforscher, die im Naturschutzgebiet des Monte Cucco einzigartige Bedingungen vorfinden, sind größtenteils Italiener. Auch in den beiden Städtchen weiter südlich, Gualdo Tadino und Nocera Umbra, trifft man kaum auf ausländische Besucher.



Der Tiber, der längste Fluss Mittelitaliens, der im Norden noch zur Toscana gehört, ist die Lebensader der Gegend.

Für alle, die über die E 45 von Cesena anreisen, ist das obere Tibertal das Eingangstor zum „grünen Herzen“ Italiens. Das erste umbrische Städtchen ist **San Giustino**, wo noch heute Tabak angebaut wird. Ein wichtigeres Standbein war allerdings im oberen Tibertal die Tuchherstellung. In **Gubbio** wiederum spielte die Keramik eine größere Rolle, heute lebt die Stadt in erster Linie vom Tourismus. Östlich von Gubbio liegt der Monte Cucco, ein ausgezeichnetes Wandergebiet. Für Höhlenexpeditionen obligatorisch, für Wanderer nützlich ist vorab ein Besuch im schönsten Dorf der Gegend, dem kleinen Borgo von **Costacciaro**.

An den Abhängen des umbrischen Apennins entlang führt eine Straße nach **Gualdo Tadino**, zu wenig spektakulär, als dass der Tourismus die Keramikfabrikation verdrängen konnte. Als nächster Ort folgt **Nocera Umbra**, das sich stolz „Città delle Acque“ nennt; immerhin gibt es dort ein