

Gratis-Updates
zum Download 

DUMONT

Reise-Taschenbuch

Julia Reichardt

Umbrien

Mit ungewöhnlichen Entdeckungstouren, persönlichen
Lieblingorten und separater Reisekarte



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



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 – der Apenninische Wolf	50
Der Olymp der Etrusker	52
Il divin pittore – aus der Armut in den Vatikan	54
Assisi im Widerstand	58
Über 800 Jahre Franziskanerorden	61
Mit Musik durch die Krise	65
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

Perugia und Umgebung	76
Perugia	78
Urban Trekking: Auf den Spuren der Etrusker	88
Corciano	93
Torgiano	93
Deruta	95



Gubbio und der Norden	96
Gubbio	98
Parco Regionale del Monte Cucco	113
Sigillo	114
Costacciaro	115
Gualdo Tadino	120
Nocera Umbra	122
Umbertide	123
Montone	123
Città di Castello	125
Pietralunga	131
Citerna	131



Lago Trasimeno	132
Castiglione del Lago	135
Radtour entlang des Ufers des Lago di Trasimeno	138
Tuoro	145
Passignano sul Trasimeno	145
Isola Maggiore	148
Castel Rigone	149
Torricella	150
Magione	150
Monte del Lago	151
San Feliciano	151
Isola Polvese	153
Panicale	155
Paciano	157
Città della Pieve	158



Assisi und Umgebung	166
Assisi	168
Spaziergang im Bosco di San Francesco	173
Bettona	185



Inhalt

Valle Umbra	186
Spello	188
Foligno	192
Bevagna	199
Mit dem Rad entlang der Flüsse Topino und Clitunno	205
Torre del Collo	205
Montefalco	206
Trevi	210
Spoletto	217



Die Valnerina	224
Die östliche Valnerina	226
Postignano	227
Monteleone	228
Cascia	229
Parco Nazionale dei Monti Sibillini	231
Norcia	234
Castelluccio	237
Forca Canapine	240
Preci und Umgebung	240



Orvieto und Umgebung	242
Orvieto	244
Percorso della Rupe	254
Orvietos Umgebung	258
Todi	259



Terni und der Süden	264
Terni	266
Cascata delle Marmore	271
Lago di Piediluco, Ferentillo	272
Narni	274
Otricoli, San Gemini	281
Foresta Fossile di Dunarobba	285
Amelia	285
Amelias Umgebung	287



Sprachführer	288
Kulinarisches Lexikon	290
Register	292
Autorin/Abbildungsnachweis/Impressum	296

Auf Entdeckungstour

Das Vermächtnis der alten Umlrer – die Tafeln von Gubbio	104
Kraken aus Kalkstein – in der Grotta di Monte Cucco	116
Auf den Spuren Hannibals	140
Perugino – zwischen Bild und Wirklichkeit in Città della Pieve	162
Pilgern auf dem Franziskusweg	182
Eine Zeitreise – mittelalterliches Handwerk in Bevagna	200
Gebirgswanderung in den Monti Sibillini	238
Literatur aus Stein – Traumwanderung bei Montegiove	256
Narni Sotterranea – in den Kammern der Inquisition	276
Gräber, Tempel, Götterhäupter – die antike 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 CO₂. 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 CO₂-Ausstoßes in Entwicklungsländern (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 Umländer 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 Umländer 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. 245). 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 Dichterkönig 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.

Das schönste Wandergebiet?

Ganz klar: die **Monti Sibillini**. Nur zwei Stunden von Rom entfernt, erlebt man hier Italiens wilde, raue Seite. Wer kann,



Dem Himmel so nah: Wandern in den Monti Sibillini

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 Hauptstrecke 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. 182.

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

Umbriens Perlen fernab vom Tourismus



Umbrien persönlich – meine Tipps

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 Essen 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 Aktivitäten – 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.

Was gibt es Neues in der Region?

Zwei italienische Architekten haben das Geisterdorf Postignano (Valnerina) wieder zu neuem Leben erweckt: 60 Häuser, einen Wehrturm und eine Kirche. Nachdem Mitte der 1960er Jahre die letzten Bewohner das Dorf verlassen, um andernorts nach besseren Lebensbedingungen zu suchen, war Postignano Jahrzehnte lang dem

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



Verfall überlassen, bis Gennaro Matacena und Matteo Scaramella Anfang der 1990er Jahre mit dem langwierigen, originalgetreuen Wiederaufbau begannen. Seit 2014 können Touristen nun im neu erwachten Postignano Urlaub machen. Im Sommer finden Konzerte und Workshops statt. Nicht nur Urlauber, auch ehemalige Postignaner sind vom Ergebnis begeistert – das was heißen! Mehr auf S. S. 227.

Der Reiseveranstalter WALKINGYOGIS bietet seit 2016 Wander-Yogareisen an. Ideal für Menschen, die sich Umbriens Natur, Kultur und Geschichte zu Fuß erwandern und Yoga unter freiem Himmel machen wollen. Auf einer Fischerinsel, im Klostergarten oder mitten in einer Lichtung im Wald. Klassische Waldwanderungen und ungewöhnliche Städte-Entdeckungstouren wechseln sich ab (s. S. 35).

Wie ist das Nachtleben?

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 – Umbriens Weinstraßen

Insgesamt vier Weinrouten durchziehen die Region. Entlang dieser Straßen können Sie in zahlreichen Kellereien Umbriens hervorragende Rot- und Weißweine kosten: die **Strada del Vino Colli del Trasimeno** zum Beispiel umkreist den Trasimenischen See. Durch



Umbriens Weinstraßen

Orvieto führt die **Strada dei Vini Etrusco Romana**, unter anderem bekannt für den Orvieto-Classico-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 Infos auf S. 68 und unter www.stradevinoeolioumbria.it.

NOCH FRAGEN?

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

reichardt@dumontreise.de

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. 214

Lieblingsorte!

Auf den Stufen der Babylonischen Treppen
von Perugia trifft sich die Welt, S. 85



Gubbio mit der Zahnradbahn aus der
Vogelperspektive besichtigen, S. 108





Ruhe finden im Steineichenwald an der Einsiedelei Eremo delle Carceri, S. 178



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. 196



Wie Leuchttürme ragen die Burgfriede der alten Staufferfestung über den Trasimeno, S. 137



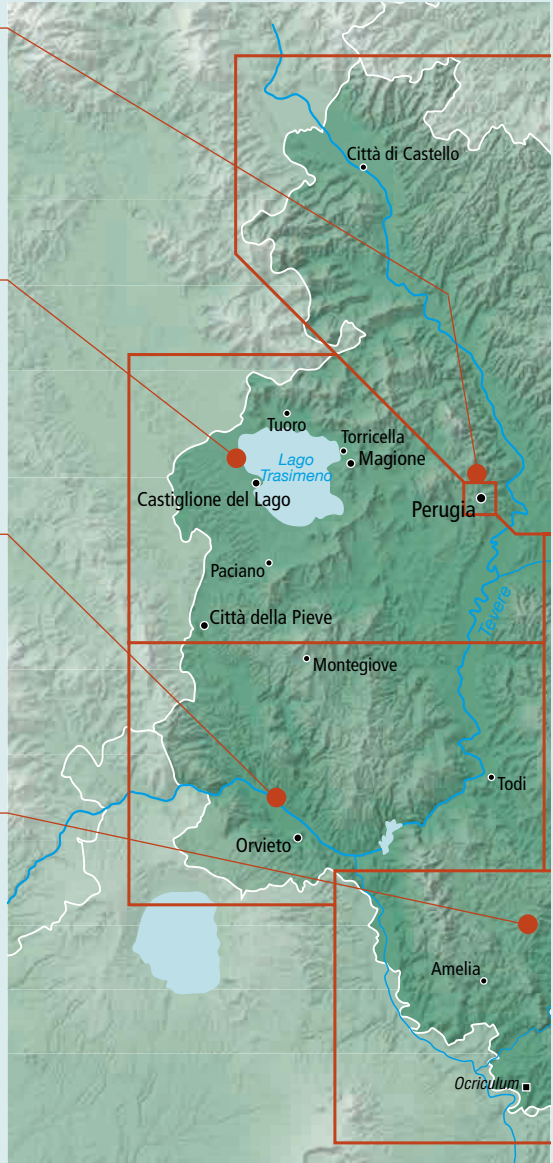
Schnellüberblick

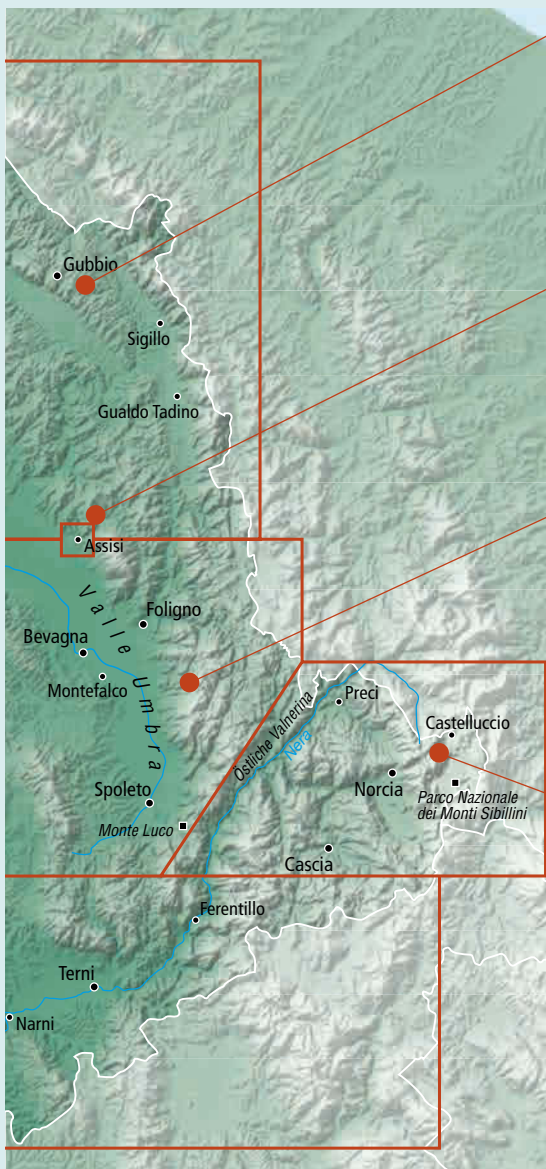
Perugia und Umgebung
Umbriens politisches und kulturelles Herz. Studentisches Flair, mittelalterliche Stadtpaläste und Meisterwerke der umbrischen Schule. S. 76

Lago Trasimeno
Umbriens ›Meer‹ und Ziel für Wassersportler. Hannibal-Lehrpfad, Birdwatching-Touren, friedliche Fischerinseln. Die Toskana ist gleich nebenan. S. 132

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 Ocrinum, 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. 96

Assisi und Umgebung

Ein Besuch der Basilika in der Geburtsstadt des hl. Franziskus ist ein Muss. Trotz Pilgerrummel viel Mystik und Charme. S. 166

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. 186

Die Valnerina

Gletscherseen, steile Gipfel, blühende Bergwiesen und wieder zum Leben erwachte Geisterdörfer. 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

Informationen über Umbrien allgemein findet man auf folgenden Seiten:

www.umbriatourism.it/de

Offizielles Internetportal der Region Umbrien. Infos u. a. zu Pilgerwegen, Veranstaltungen, Kunst und Geschichte, Kulinarischem, Handwerk und Shopping. 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, Ausgelmöglichkeiten sowie Routenvorschläge.

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 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.

www.umbriaeventi.com

Veranstaltungskalender mit Konzerten, Festivals, Theater, Märkte, Sagres.

www.umbriatolive.it

Wo gibt es welche Stadtführung und wann?

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 www.italia.it/en/discover-italy/umbria.html 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.enit.de

... in Österreich

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

... in der Schweiz

s. Deutschland

Infos vor Ort

In zwölf Städten Umbriens (Perugia, Terni, Città di Castello, Amelia, Assisi, Foligno, Gubbio, Orvieto, Spoleto, Castiglione di Lago, Todi 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. Jedes IAT-Büro ist zudem mit einer eigenen Webseite vertreten. In den kleineren Orten trifft man auf sogenannte ProLoco-Büros mit unregelmäßigen Öffnungszeiten, mitunter dürftiger Information und Angebotsstellen, 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, 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.

Grün, Anselm und Ferri, Giuliano: Der Heilige Franziskus, Bilderbuchkino für Kinder, Herder, Freiburg 2014.

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.

Jonuleit, Anja: Der Apfelsammler, dtv 2014. Hannah reist nach Umbrien, wo sie das Haus ihrer Tante geerbt hat. Die Apfelbäume stehen in voller Blüte. Beim Aufräumen stößt sie auf Briefe ihrer Tante, die von deren Jugend erzählen. Hannah ahnt bald, dass Matteo, der geheimnisvolle Apfelsammler, der alte Apfelsorten züchtet, eng mit ihrer eigenen Familiengeschichte verbunden ist. Auch als Hörbuch.

Kuster, Niklaus: Franziskus: Rebell und Heiliger, Herder, Freiburg 2014. Anschauliche Biografie über das be-

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

wegte und spannende Leben des Betelmönchs 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 2016/17, Gräfe und Unzer, München 2016. Ein Gastronomieführer mit Adressen von über 1700 Osterien, Trat-

torien, Enotheken, Bars, Konditoreien und kulinarischen Einkaufsmöglichkeiten ganz im Sinne des Slow Food. Auch als App erhältlich.

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 2014; auch als E-book. 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 Zugangsglück 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 2011. Unentbehrlich für Kunstkennner, 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.

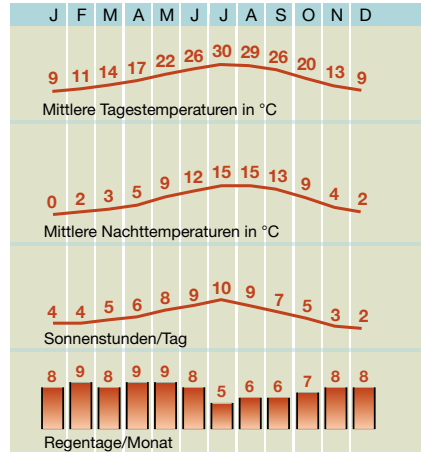
Im Winter gehört Umbrien den Umbriern. Nur noch Skifahrer zieht es in die schneebedeckten Monti Sibillini. In den Tälern fällt das Quecksilber selten unter Null, dafür muss man mit häufigen Regenschauern rechnen. Viele Unterkünfte und Touristeneinrichtungen haben in den Wintermonaten geschlossen oder 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 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 **Aeroporto dell' Umbria S. Egidio** (www.airport.umbria.it), befindet sich 12 km von Perugia entfernt. Lufthansa fliegt von hier direkt nach München und Ryanair nach Düsseldorf Weeze. U. a. werden auch Rom, Cagliari (Sardinien), Trapani (Sizilien) und Brindisi (Apulien) von Perugia angefliegen. Die Linienfluggesellschaften Alitalia (www.alitalia.com), Lufthansa (www.lufthansa.com), Austrian Airlines (www.aua.com) und Swiss (www.swiss.com) fliegen nach Rom-Fiumicino (www.adr.it) oder Florenz (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) verkehrt von Berlin-Schönefeld, Basel-Mulhouse, Genf und Wien nach Rom-Fiumicino. **Air Berlin** (www.airberlin.de) fliegt von Düsseldorf, Stuttgart und Wien nach Florenz sowie von Berlin, Düsseldorf, Frankfurt, München, Zürich und Wien direkt nach Rom-Fiumicino. **Eurowings** (www.eurowings.de) verbindet verschiedene deutsche Städte und Zürich mit Rom-Fiumicino. Tui (www.tuifly.com) fliegt von verschiedenen deutschen Städten und von Wien, Genf und Zürich nach Rom-Fiumicino sowie von Stuttgart, Düsseldorf und Wien nach Florenz. Mit **Ryanair** (www.ryanair.de) landet man im kleineren Flughafen der italienischen Hauptstadt Rom-Ciampino (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): Direktzüge nach Florenz verkehren ab München. Die Nachtzüge fahren abends gegen 21.08 Uhr ab und kommen um 6.07 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): Direktzüge nach Florenz verkehren ab Wien zweimal pro Woche (mit Autozuganlage). Die Nachtzüge mit Liege- oder Schlafwagen fahren um 20.18 Uhr ab und kommen um 7.11 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): Die direkten Nachtzüge von Zürich nach Florenz wurden leider eingestellt. Stattdessen müssen Fahrgäste nun mit den Tageszügen vorliebnehmen und in Mailand umsteigen.

2014 stellte die Deutsche Bahn die Autozüge von Deutschland nach Italien ein. Ab Sommer 2016 wird das Unternehmen Euroexpress (ee-autozug.com) die Strecke Düsseldorf-Verona wieder bedienen.

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

... mit dem eigenen Auto

Führerschein und Fahrzeugschein sind für Autofahrer obligatorisch. Empfehlenswert sind eine grüne Versicherungskarte und ein Auslandsschutz-

brief, den alle Automobilclubs und Versicherer anbieten. Nähere Informationen gibt es beim Allgemeinen Deutschen Automobilclub (www.adac.de), beim österreichischen Automobilclub (www.oeamtc.at) und beim Automobilclub der Schweiz (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 (auch auf Englisch) kann man die anfallenden Gebühren berechnen. Wer sich an der Mautstelle irrtümlich in die falsche Spur einreißt, wer vergisst, ein Ticket zu ziehen, nicht genug Bargeld hat oder wem die Kartenzahlung misslingt, darf keinesfalls rückwärts fahren (sonst drohen hohe Bußgelder), sondern sollte sich direkt an der Sprechanlage an der Schranke an die *assistenza* wenden. Achtung, sobald der Verkehr auf Österreichs Autobahnen stockt, muss umgehend eine Rettungsgasse gebildet werden (www.rettungsgasse.com)! Der Transport von Treibstoff nach Italien ist verboten. Bei Unfällen oder Reparaturen hilft der ACI-Automobilclub Italien (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, Hin- und Rückfahrt 125 bzw. 145 € mit Fahrrad). Weitere Informationen zu Busfahrten nach Italien gibt die Deutsche Touring GmbH unter www.eurolines.de.

Verkehrsmittel

Mietwagen

Wer Umbriens abgelegene Gegenden kennenlernen will, braucht ein Auto. 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. Buchungen per Internet sind oft günstiger als vor Ort. Die Benzinpreise in Italien sind deutlich höher als in Deutschland.

Autofahren und Verkehrsregeln

Zwar ist Umbrien nicht Neapel, trotzdem wird auch hier offensiver als in Deutschland Auto gefahren. Motorräder fahren Slalom, Zebrastreifen werden ignoriert, Kurven scharf geschritten, viele fahren mit Lichthupe dicht auf, man überholt auch rechts und trotz der hohen Geldbußen fürs Telefonieren am Steuer und für Geschwindigkeitsüberschreitungen, hält sich kaum jemand an die Regeln. Viele Landstraßen sind zudem in schlechtem Zustand, der Asphalt ist aufgerissen, es gibt Schlaglöcher und Unebenheiten. 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. Pannenvesten sind in Italien Pflicht. Ein letzter Appell: Umbrien zählt zu den waldreichsten Regionen Italiens, besonders auf den Landstraßen kreuzt oft Wild die Straße. Vor allem im Herbst sehen einige Strecken wie Schlachtfelder aus, übersät mit toten Tieren. Daher: Gas weg vom Pedal- zu Ihrer Sicherheit und der der Tiere.

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

Promillegrenze: Wie in Deutschland bei 0,5 Promille, für Führerscheineulinge 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. Das Tragen von Fahrradhelm und Sonnenbrille ist sehr zu empfehlen. Auch ein Fahrradschloss sollte im Gepäck nicht fehlen. Die Internetseite 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 abrufbar. Fahr-

karten 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, Ancona – Fossato di Vico/Gubbio – Foligno – Assisi – Perugia.

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

Schiff

Fährverkehr besteht zwischen den Orten Passignano, Castiglione del Lago, San Feliciano und den Inseln des Lago Trasimeno. Weitere Infos unter www.umbriamobilita.it und im Regionalkapitel Lago Trasimeno.

Bus

Alle größeren Städte in Umbrien sind mit Linienbussen gut zu erreichen. In ländlichen Gegenden sind die Busse oft das einzige öffentliche Verkehrsmittel (www.umbriamobilita.it). Fernbusse fahren u. a. von Perugia, Assisi, Gubbio oder Orvieto nach Rom, Florenz, Neapel (www.sulga.it und www.clpbus.it).

Taxi

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

Übernachten

Die Unterkünfte in diesem Reiseführer repräsentieren nur eine kleine Auswahl aus der großen Menge an Hotels, *agriturismi*, B&Bs, Jugendherbergen 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 Regionalkapiteln beziehen sich, wenn nicht anders angegeben, auf Doppelzimmer inkl. Frühstück. Die Zimmerpreise sind oft saisonabhängig. In der Nebensaison zahlen Gäste mitunter um 50 % weniger als in der Hauptsaison. Dementsprechend wurde meist eine Preisspanne mit Minimum- und Maximumpreis aufgeführt. Löhnen kann ein Blick auf die Webseiten der Unterkünfte. Oft findet man dort attraktive Schnäppchenangebote. In der Hauptsaison, d. h. um Ostern und in den Sommermonaten, Juni, Juli und August, sollte man unbedingt reservieren. Im Winter sind viele Unterkünfte geschlossen; das gilt besonders für Campingplätze und *agriturismi*. Immer mehr Städte in Umbrien fahren

Heiraten

In der Heimat des Schutzpatrons der Liebenden San Valentin haben sich viele Hotels und *agriturismi* auf romantische Hochzeiten eingestellt. Als ungewöhnlichster Trauungsort in Umbrien gelten die unterirdischen Tuffsteingrotten in Orvieto. Weitere Informationen für Heiratswütige unter www.wedding.umbriaonline.com.

Reiseinfos

eine Tourismussteuer ein, die Kosten betragen ca. 2 € pro Nacht/Erwachsener, die Steuer wird mit der Hotelrechnung beglichen.

Hotels

Hotels befinden sich in Umbrien meistens direkt im Ortszentrum und sind in die üblichen Sterne-Kategorien eingeteilt. Der Standard liegt jedoch meist einen Stern unter dem deutschen Niveau. Mit Ausnahme der höheren Preisklasse haben die Hotels in Umbrien eher wenig Ambiente. Urlauber, 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. Die Webseiten www.residenzeepoca.it/residenze_d_epoca/umbria und www.reumbria.com führen historische Unterkünfte in Umbrien auf.

Agriturismo

Agriturismo 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, Hüh-

ner 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: (auch auf Deutsch) mit Fotos und kurzer Beschreibung für ganz Italien.

www.agrituristumbria.com: (auch auf Deutsch) nur umbrisches Portal vom italienischen Verein für Agrotourismus

www.umbriaincampagna.com: vom Consorzio Umbria in Campagna

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. Oft übertreffen sie, was Ambiente und Lage betrifft, die Hotels. Mehr Informationen und Online-Buchung unter www.bbumbria.it (auch auf Englisch).

Häuser, Apartments, Villen und Zimmer

Selbstversorger finden eine Liste mit Adressen von Ferienhäusern, Apartments (*case e appartamenti per vacanza 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, www.umbrientoskana.de und 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. Nachteulen sollten lieber nach einer anderen Bleibe suchen, denn in Klöstern schließen die Tore bereits gegen 22 Uhr. Eine Liste mit Klöstern ist im jeweiligen IAT-Büro erhältlich, außerdem listet die Webseite www.ospitalitareligiosa.it Klöster-Unterkünfte ganz Italiens auf.

Jugendherbergen

Umbriens Jugendherbergen zählen nicht nur zu den günstigsten Unterkünften, sondern befinden sich häufig sogar in historischen *palazzi*. Neben Schlafsälen werden auch Doppel- und Familienzimmer angeboten. Nicht alle Ostelli gehören dem offiziellen Jugendherbergsverband an und nicht überall ist ein internationaler Jugendherbergsausweis nötig. Nach-

teil: Besonders im Sommer werden die Herbergen oft von Gruppen besucht. Mehr Informationen und Online-Buchung findet man unter der Webseite www.ostellionline.net.

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). 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 gegen 21 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 typischer 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

Typisch umbrisch: Täubchen mit gefüllter Zucchini und Castelluccio-Linsen



Gourmets angeboten. Trattorias oder Osterias sind meist günstiger als Restaurants. Nicht vergessen: Das Tischgedeck mit Brot wird als *coperto* in Rechnung gestellt.

Antipasti: grünes Gold auf knusprigem Brot

Schlemmen in Umbrien ist wie eine kulinarische Zeitreise: von den Dinkel- und Linsengerichten der Etrusker über das salzlose Brot aus der Zeit des Salzkriegs bis hin zu den Likören und Weinen, die bereits die Mönche im Mittelalter in ihren Klöstern brauten. Durch die abgeschiedene Hügellage haben jahrtausendealte Rezepte und Produkte bis heute überlebt. Umbriens Küche ist franziskanisch schlicht und ohne Allüren, dafür mit hervorragenden, frischen Produkten, die oft nur in Umbrien selbst erhältlich sind.

Ob Salat, Suppe oder Brot, kaltes oder warmes Gericht, ohne Olivenöl ist die umbrische Küche – wie die mediterrane Küche allgemein – nicht denkbar. Umbriens grünes Gold zählt zum Besten, was Italien zu bieten hat. Den feinen, unverfälschten Geschmack des Olivenöls schmeckt man am besten auf einfach geröstetem Brot, der sogenannten *bruschetta*. Raffinierter sind die *Crostini*, Brothappen mit Olivenöl und Hühnerleber oder Trüffeln als Belag. Auch die *verdure grigliate* – gegrillter Fenchel (*finocchio*), Auberginen (*melanzane*) und Paprika (*peperone*) – entfalten erst mit Olivenöl ihren wahren Geschmack.

Primi Piatti: Priesterwürger mit Pilzdiven

Gerichte aus Getreide und Hülsenfrüchten wurden bereits bei den

Volksfest mit Gaumenschmaus

Nicht verpassen sollten Genussmenschen Umbriens *sagre*. Bei diesen Volksfesten wird die Ernte des jeweils typischen Produkts eines Orts gefeiert. Auf der *sagra della patata rossa* in Colfiorito werden z. B. Gerichte rund um die rote Kartoffel (Aug.) zubereitet. Speisen rund um das Wildschwein können Besucher auf der *sagra del cinghiale* in Terni (Sept.) probieren. *Sagre* finden das ganze Jahr über statt. Für Touristen bieten sie eine einmalige Gelegenheit, Einheimische kennenzulernen. Rund zwei Wochen vor einer *sagra* hängen Plakate in den Orten aus. Zudem listen verschiedene Internetseiten die Feste nach Region und Saison auf (u. a. www.sagreitalia.it).

Etruskern aufgetischt und erfreuen sich heute wieder neuer Beliebtheit. So werden Dinkel, Linsen, Bohnen und Kichererbsen zu schmackhaften Minestrone, Dips oder Pürees zubereitet wie etwa der *passata di fave*, einem Bohnenpüree mit Fenchel verfeinert und mit geröstetem Knoblauchbrot serviert.

Typisch hausgemachte umbrische Pasta enthält nur Wasser und Mehl und keine Eier – wie die handgerollten *ciriolo* aus Terni, die dickere Variante der Spaghetti, oder die groben, rauen *strangozzi*, im Volksmund auch *strozzapreti* (Priesterwürger) genannt. Heiligabend werden *maccheroni con le noci* verzehrt mit einer süßen Sauce aus Nüssen, Honig, Paniermehl, Salz und etwas Kakaopulver obenauf. Wer es herzhaft bevorzugt, sollte sich die *spaghetti al tartufo* nicht entgehen lassen, mit einer pikanten Salsa aus Trüffeln, Sardellenfilets, Knoblauch und Öl.

Die teuren Trüffel sind die Diven unter den Pilzen. Sie haben hohe An-