



So sieht gepflegter Urlaub aus

Übernachten

Hotels: Die italienischen Hotels sind von den Tourismusbehörden in fünf Kategorien unterteilt (1 bis 5 Sterne). Wir haben bei unseren Hotelbeschreibungen die offizielle Klassifizierung angegeben; diese richtet sich in der Regel nach dem gebotenen Komfort (Swimmingpool, Minibar, Fernseher, Restaurant etc.), sagt aber oft wenig aus über die Lage des Hotels, über den Zustand der Zimmer – und gar nichts über die Freundlichkeit des Personals.

******* Hotel der Luxuskategorie:** waren in Umbrien bisher Mangelware. Inzwischen gibt es neun Nobel-Häuser: in Assisi, in Orvieto, im Grenzort Lisciano Niccone, in der südumbrischen Gemeinde Castelgiorgio, im Quellwasser-Städtchen San Gemini – und gleich zwei dieser Sorte stehen im Weinstädtchen Torgiano und in Perugia.

****** First-Class-Hotel:** ebenfalls für sehr gehobene Ansprüche.

***** Obere Mittelklasse:** saubere Ausstattung, Zimmer mit Bad. Innerhalb dieser Kategorie gibt es deutliche Qualitätsunterschiede.

**** Untere Mittelklasse:** spürbare Qualitätsunterschiede innerhalb dieser Kategorie. TV ist obligatorisch (die Qualität des Kastens ist nicht vorgeschrieben, über die der Programme schweigen wir). Manchmal herrscht eine sehr persönliche Atmosphäre, manchmal fehlt diese ganz.

*** Einfaches Hotel:** meist eine Herberge in sehr abgelegener Gegend oder eine Billigabsteige in größeren Städten. In der Regel Zimmer mit und Zimmer ohne Duschen, in beiden Fällen bescheiden.

Agriturismo: Die Übersetzung „Urlaub auf dem Bauernhof“ ist mit Vorsicht zu genießen. Oft handelt es sich einfach um ein Landgehöft mit Appartements, dessen Besitzer nebenher – sonst wird es als Agriturismo nicht zugelassen – ein bisschen Olivenanbau treiben. Aber es gibt auch noch den richtigen Agriturismo mit Landwirtschaft, Kühen und Schafen, Oliven und Weinanbau. Nicht selten sind es ausgewanderte Deutsche oder Schweizer, die dem Begriff am nächsten kommen und als Zugabe dem

ökologischen Anbau verpflichtet sind. In der Regel wird das Abendessen auf dem Hof eingenommen und mindestens eine Woche gebucht. Im August ist die Nachfrage groß, eine rechtzeitige Reservierung also sinnvoll.

B & B: Bed and Breakfast wird vor allem in Städten immer beliebter. Die Preise entsprechen etwa denen eines Drei-Sterne-Hauses, wobei das Frühstück inbegriffen ist und meist üppiger ausfällt als im Hotel.

Camping: Wie die Hotels werden auch die Campingplätze von den Behörden klassifiziert (1–4 Sterne). Wir geben in unserem Buch die offizielle Klassifizierung an, sie ist jedoch mit Vorsicht zu genießen. Ausschlaggebend für die Sterne ist vor allem der Komfort; Atmosphäre und landschaftliche Lage fallen kaum ins Gewicht.

Auch die Öffnungsperiode haben wir notiert, stellen diese Angaben aber unter Vorbehalt: Im April warten die Campingbesitzer bei der Eröffnung der Saison oft die erste Schönwetterperiode

ab, im September/Okttober wird bei schlechtem Wetter der Platz oft vorzeitig dichtgemacht.

Preisgruppen & Öffnungsperioden:

Die im Buch genannten Preisgruppen beziehen sich in der Regel auf ein **Standard-Doppelzimmer (DZ) mit Bad und Frühstück in der Hauptsaison**. Gibt es kein Frühstück oder ist kein Bad vorhanden, vermerken wir dies explizit. In diesen Fällen steht zumindest eine Etagendusche zur Verfügung. Zu Festterminen (Weihnachten, Silvester, Ferragosto Mitte August) können die Preise höher sein, in der Nebensaison niedriger. Sind keine Öffnungsperioden angegeben, ist davon auszugehen, dass das Haus ganzjährig geöffnet ist. Alle Preisgruppen beruhen auf Recherchen von 2024.

€	bis 75 €
€€	75–125 €
€€€	125–180 €
€€€€	über 180 €





Dolce Vita

Essen und Trinken

Man kann einfach in eine Pizzeria gehen, eine Pizza bestellen, ein Viertel Rotwein dazu, essen, trinken und zahlen.

Man kann aber auch ein Restaurant aufsuchen, sich die Karte reichen lassen, sich bei einem *aperitivo* der Vorfreude hingeben, dabei schon einmal *bruschette* (leicht angebackene Brotscheiben mit Olivenöl, Olivenpaste, Tomaten etc.) und einen leichten Wein bestellen und erst dann mit der eigentlichen Schlemmerei beginnen. Zwar gehören laut Karte schon die *Bruschette* zu den *antipasti* (Vorspeisen), doch das Angebot an Vorspeisen ist zu groß, als dass man es dabei belassen möchte.

Nach dem Auftakt lässt man als *primo* (erster Gang) eine *zuppa* (Suppe) oder *pasta* (Teigwaren) kommen. Letztere gibt es in Italien bekanntlich in zahllosen Varianten (*spaghetti*, *tagliatelle*, *strangozzi*, *panzerotti*, *pici* ...) und zudem in verschiedener Zubereitung (*al sugo*, *al ragù*, *ai funghi* ...) – das all diese Feinheiten über einen Kamm scherende deutsche Wort „Nudeln“ ist

ein Affront gegenüber der raffinierten italienischen Pastakultur.

Als *secondo* (zweiter Gang) steht in der Regel in Umbrien Fleisch (Schwein, Kalb, Rind, Wildschwein, Lamm ...) oder Fisch auf dem Programm, aus dem Trasimenischen See kommt der *coregone* (Felchen) auf die Speisekarte. Eine kleine *insalata* (Salat) und *contorni* (Beilagen) müssen extra bestellt werden, damit der Hauptgang ein bisschen Gesellschaft hat. Alternativen für Vegetarier gibt es natürlich auch – → „Vegetarisch“.

Mit *formaggio* (Käse) wird dann das Mahl abgerundet. Zum *caffè* hinterher passt hervorragend eine *grappa* oder ein *vinsanto* (tiefgelber Süßwein), in Letzteren werden mit Vorliebe *cantucci* genannte Biskuits getunkt: sehr bekömmlich!

Zwischen der schnellen Pizza und der ausgedehnten Schlemmerei gibt es eine Menge Möglichkeiten, sich im Restaurant zu verköstigen. An Orten mit viel Tourismus wird oft ein preiswertes *menù a prezzo fisso* (Festpreis-

menü) angeboten, gelegentlich mit einem Viertelliter Wein inklusive.

Was an Essen und Trinken möglich ist, hängt vom ausgewählten Lokal ab, und deren gibt es vom teuren Ristorante bis zur einfachen Straßenbar, die Sandwiches serviert, viele:

Ristorante: Speiselokal, in das man seine Geliebte, seine Freunde oder Geschäftspartner ausführt.

Trattoria: Ihrem Ursprung nach einfacher, bodenständiger Familienbetrieb mit regionaler Küche. Inzwischen nennen sich aber auch viele Ristoranti Trattoria, um Volksnähe vorzuspiegeln. Über die Preise sagt die Bezeichnung Trattoria nichts aus, man halte sich an die ausgehängte Speisekarte.

Osteria: Traditionell ein bescheidenes, populäres Speiselokal, in dem zu billigen Preisen Hausmannskost serviert wird. Doch ist die Osteria im Aussterben begriffen, und hinter mancher „Osteria“ verbirgt sich heute ein Luxuslokal, das mit diesem Etikett Kundenfang betreibt.

Pizzeria: Die sichere Variante, preisgünstig zu essen. Hier trifft sich auch die Dorfjugend, die im teureren Ristorante allenfalls im Familienverband auftaucht.

Enoteca: Weinlokal mit meist großem Angebot an regionalen und überregionalen Weinen, die edlere Enoteca serviert auch Gerichte, die einfachere beschränkt sich auf Snacks, Degustationsangebot und Verkauf von Wein.

Regionale Spezialitäten

Der *tartufo nero* und der *tartufo bianco*, die schwarze und die weiße Trüffel, sind vor allem im Norden und im Osten Umbriens, an den bewaldeten Abhängen des Apennins, bekannt. Vom Spätherbst bis Dezember schmecken die Trüffeln am besten – sie finden Eingang in Pasta, Salate und Fleischsaucen. Doch der köstliche Pilz ist auch kostbar, und oft folgt dem getrüffelten Essen eine gesalzene Rechnung.

Porchetta

Ob das gegrillte Spanferkel eine Spezialität Perugias oder ganz Umbriens ist, sei dahingestellt. Auch die Marken reklamieren die Vaterschaft für sich, und vielleicht noch andere Regionen Italiens. In Umbrien jedenfalls gehört die Porchetta auf jedes Dorffest und auf jeden größeren Markt.

Im besten Fall wird das Ferkel hauptsächlich mit Eicheln ernährt und bei einem Gewicht von 40 bis 50 kg geschlachtet. Die Innereien werden klein geschnitten und mit wildem Fenchel vermischt in den Bauch gestopft. Dann wird das Tier auf einen fünf Zentimeter dicken Holzstecken gepfählt und bei 200° C fünf Stunden lang gegrillt. Rosmarin, Thymian und andere Kräuter würzen die Sauce, die aus dem abtropfenden Fett entsteht. Darin lassen sich übrigens vorzüglich die vorher abgetrennten Füße, Schwanz und Ohren kochen.

Serviert wird die Porchetta auf dem Markt als Broteinlage, wobei neben dem zarten Fleisch auch die krachend-knusprige Haut (gelegentlich noch mit den Borsten des Viehs daran) einen besonderen Geschmack verspricht – an kleinen Knöchelchen soll man sich nicht stören, was zählt, ist der Geschmack. Sollte schließlich das Schild am Stand verraten, dass Franco aus Montegiove Ihnen die Porchetta anbietet, so zögern Sie nicht: Der Mann ist ein Meister seines Fachs und in ganz Umbrien bekannt.

Frische, hausgemachte *pasta* serviert jedes umbrische Restaurant, das etwas auf sich hält, Bezeichnungen dafür gibt es so viele wie Formen. In **Città della Pieve** findet man *pici*, kürzer, dicker und unregelmäßiger als Spaghetti (auf deutschsprachigen Speisekarten oft unzutreffend mit „Spätzle“ übersetzt). Die Stadt streitet sich mit dem benachbarten toskanischen Chiusi um die Vaterschaft. Die *umbricelli* und *strangozzi* – am besten hausgemacht – gelten als typisch umbrische Pasta-Spezialitäten und sind im Aufwind, seit verstärkt auf regionale Produkte Wert gelegt wird.

Das Bergstädtchen **Norcia** ist nicht nur für seine Würste berühmt, sondern auch für seine *lenticchie*, die kleinen Linsen von der nahen Hochebene von Castelluccio. Die Hausmannsküche kombiniert sie mit *salsiccie* (Bratwürstchen).

In **Assisi** – die friedlichen Tauben des heiligen Franz lassen grüßen – kommt die *palombaccia alla ghiotta* auf den Tisch: eine am Spieß gebratene, mit einer Schinkenscheibe bedeckte Wildtaube.

Im **Lago Trasimeno** schwimmt der schmackhafte *coregone* (Felchen); auch Aale tummeln sich im Süßwasser, mehrere Fische kommen im *tegamaccio* (Fischeintopf) zusammen, für den jedes gute Restaurant am Lago sein eigenes Rezept hat.

Literatur: *So kocht Umbrien*, Gerstenberg-Verlag, 2017. Gerichte und Geschichten von Tanten und Typen aus Italiens Mitte. Daniela Partenzi erzählt Familienanekdoten, in denen sich, wie in Italien nicht anders zu erwarten, alles um das Essen dreht. Felix Partenzi garniert ihre Gerichte mit stimmungsvollen Fotos. Rezepte ohne Schnickschnack, die leicht nachzukochen sind (wir haben es ausprobiert!).

Vegetarisch

Fleischlose Restaurants wird man in Umbrien kaum finden, aber man muss auch nicht ständig Pizza essen gehen. In immer mehr Lokalen stehen inzwischen auch fantasievolle vegetarische



Trüffel – eine kostbare Delikatesse



Umbrischer Safran – ein Fest der Sinne

Safran ist eine Krokusart, die im Herbst lilaviolett blüht. Sie stammt aus Kreta, ist wegen ihres dreifachen Chromosomensatzes unfruchtbar und kann nur durch Knollenteilung vermehrt werden. Bekannt ist Safran vor allem als Gewürz, wird aber auch als Färbemittel verwendet. Früher wurden ihm sogar heilende Kräfte zugeschrieben, und sein Verzehr sollte aphrodisische Wirkung haben.

Schon die Phönizier wussten um die besonderen Eigenschaften der Krokuspflanze und trieben erfolgreichen Handel damit. Über sie verbreitete sich der Safran im ganzen Orient und kam bis nach Indien, wo man die Kleider der buddhistischen Mönche mit dem Safran gelb färbte. Die Ägypter nutzten Safran zum Färben von Papyrus, die Griechen und reichen Römer hingegen schätzten ihn zum Verfeinern ihrer Speisen, schmückten an Hochzeiten das Brautbett mit Safranblüten und färbten den Brautschleier safrangelb, um einen luststeigernden Effekt zu erzielen, denn auch im alten Rom handelte es sich nicht immer um eine reine Liebesheirat.

Im 13. Jh. gelangte die Safrangepflanze schließlich nach Umbrien. Die Regierung in Perugia erteilte den Färbern von Città della Pieve die Bewilligung zum Safranbau und zum Färben von Seide, Leinen und Wollstoffen, nachdem sie schon als einzige Stadt die Bewilligung für das Färben des Kardinalsrotes hatten. In der Renaissance hielt dann der Safran Einzug in der italienischen Küche, wo man vor allem Fleisch, Fisch, Gemüse und Süßspeisen damit würzte. Berühmtestes Rezept auf der Basis von Safran ist wohl der *Risotto milanese*, der seinen einmaligen Geschmack und seine satte Gelbfärbung dem Safran verdankt. Aber auch



Lo zafferano - ein edles Gewürz

in der Malerei spielte Safran eine wichtige Rolle, denn Safran mit Zinn und Silber vermischt ergibt eine glänzende Goldfarbe, die jeden Heiligenschein auf den Gemälden zum Leuchten brachte, ohne dass ein Quäntchen Gold verwendet werden musste.

Die Produktion des Safrans ist sehr aufwendig und auch heute noch reine Handarbeit. Nicht umsonst ist er neben der Trüffel das teuerste Gewürz und wird nur in kleinsten Mengen verwendet. Um ein Kilo Safrangewürz zu erhalten, bedarf es der Blütenfäden von über 150.000 Pflanzen! Jedes Jahr werden im Juli und August die kleinen

Safranfelder neu bestellt und dicht bepflanzt. Die Knollen werden geteilt, und nur die schönsten werden für die neue Anpflanzung verwendet. Ende Oktober, Anfang November blühen dann alle Krokusse gleichzeitig und

müssen innerhalb von zwei Wochen geerntet und verarbeitet werden. Die Blüten werden am Morgen, wenn sie noch geschlossen sind, gepflückt, so bleiben die Blütengriffel (*stimmi*) mit ihrem kostbaren Blütenstaub am besten geschützt. Dann müssen die Safranfäden aus den Blütenblättern herausgezupft und der weiße und ungenießbare Unterteil abgetrennt werden – eine Arbeit, die die Mitwirkung der ganzen Familie, von den Kindern bis zu den Großeltern, erfordert. Pro Tag kann eine Person höchstens 50 g Safranfäden aus den Blüten zupfen. Dabei färben sich die Finger der Erntehelfer tiefgelb, und der Farbstoff Crocin, der die Speisen später ebenfalls so schön gelb färben wird, bleibt für Tage an den Fingern haften und ist nur schwer wieder zu entfernen. Die Safranfäden werden anschließend zum Trocknen ausgelegt und verlieren dabei etwa 80 % ihres Gewichts. Pro Jahr werden weltweit ungefähr 200 t Safran produziert. Davon kommt der Großteil von etwa 170 t aus dem Iran, der Rest aus der Türkei, Spanien, Marokko, Griechenland und ein kleiner Teil aus Italien, wo sich die Anbauggebiete auf Sardinien, die Toskana, die Abruzzen und Umbrien beschränken. Vor 30 Jahren begann Alberto Viganò aus Città della Pieve von Neuem mit dem Safrananbau in Umbrien, der nach dem Ende des Färberhandwerks in Vergessenheit geraten war. Heute sind es bereits über 30 Produzenten, die im Konsortium „Croco di Pietro Peruginò“ zusammengeschlossen sind und im Gebiet zwischen dem Trasimenischen See und Orvieto Safran anbauen. Wer Anfang November nach Città della Pieve kommt, wird auf einem großen Markt die ortsansässigen Safranbauern antreffen, die stolz ihre Produkte ausstellen, über die vielfältigen Verwendungsformen des Safrans informieren und zur Besichtigung der lila blühenden Anbauflächen einladen. Safran wird in Umbrien übrigens nur in Fäden verkauft und nicht wie in vielen Supermärkten in Pulverform. Das gibt dem Käufer die Sicherheit, dass er hundert Prozent Safran kauft und nicht eine billige Mischung aus Safran und ebenfalls gelb färbendem Kurkuma, der nichts mit den köstlichen Eigenschaften des Safrans gemein hat. So erklärt sich auch der stolze Preis von 30 bis 40 Euro für ein Gramm umbrischen Safrans. Verreibt man diese Fäden zuhause zu Pulver, so reicht bereits eine kleine Messerspitze, um einem Risotto milanese eine gute Würzung und die berühmte goldgelbe Farbe zu geben. Wer seinen kostbaren Safrankauf aus Città della Pieve gut verschlossen und lichtgeschützt aufbewahrt, wird an der Würzkraft lange Freude haben. Die Fäden pulverisiert man am besten, indem man sie in ein Stückchen Packpapier wickelt und mit einem Suppenlöffel darauf ein paar Mal hin und her fährt. In Città della Pieve hat man sich übrigens auch der aphrodisischen Eigenschaften des Safrans erinnert und veranstaltet im Oktober unter dem Namen „Zafferiamo“ ein buntes Festival rund um alles, was betörende Düfte verströmt und erotisierende Kräfte verleiht. Im Mittelpunkt stehen natürlich die bezirzenden Kräfte des Safrans. In den Speiselokalen der Stadt werden „Candle light Dinner“ auf der Basis von Safran angeboten, und in den Geschäften finden sich edle Badesalze, Seifen, Räucherstäbchen, Parfüms, aber auch Marmeladen, Pralinen und Liköre – alle mit Safran versetzt – ein Fest der Sinne.

Giorgio Wolfensberger



Gerichte auf der Karte. Fleischlos per se sind typische Gerichte wie Pasta mit Trüffeln (*tartufo*) oder Steinpilzen (*funghi porcini*), Ravioli mit Molkenkäse und Spinat (*ricotta e spinaci*), frittiertes Gemüse (*orto fritto*) und teilweise auch die Eintöpfe aus Hülsenfrüchten.

Slow Food

Genießen im Zeichen der Schnecke – die Slow-Food-Bewegung wurde in den 1980er-Jahren in Italien geboren, als Protest gegen das globalisierende Fast-food. Slow Food hat sich dem Erhalt und der Förderung der regionalen Küche verschrieben, das Gemüse kommt saisongerecht auf den Tisch, auf Massentierhaltung und gentechnisch veränderte Nahrungsmittel wird verzichtet.

Nicht selten wartet man in einem Slow-Food-Lokal etwas länger, bis das Essen auf den Tisch kommt. Es ist nicht der Service, der „slow“ ist, sondern der Koch, der nicht in die Tiefkühltruhe greift, sondern sich die Zeit für die Zubereitung frischer Ware nimmt.

Km 0 – Chilometro Zero

Chilometro Zero-Produkte fehlen inzwischen auf kaum einer Speisekarte. In deutschsprachigen Ländern hat sich der Anglizismus *farm to fork* eingebürgert – die Variante „*Vom Hof auf den Tisch*“ konnte sich nicht durchsetzen. Fleisch, Fisch oder Gemüse sollen vom Erzeuger um die Ecke kommen, lange Transportwege sind tabu. Die Null-Kilometer-Regel trifft tatsächlich auf viele Bauernhöfe mit Gastronomie (Agriturismo) zu. Restaurants ohne eigene Landwirtschaft dürfen das Fleisch natürlich von nahen Bauernhöfen holen und es trotzdem *Chilometro Zero*-Produkt nennen.

Getränke

Weine: Der fruchtbare weiße *Orvieto* wird auch in deutschen Pizzerien serviert, er ist Umbriens großer Export-



Umbrische Weine, in alter handwerklicher Tradition gekeltert

wein. Vor Ort findet man ihn meistens *secco* (trocken), seltener *amabile* (süß). In einem begrenzten Anbaugebiet darf sich der Tropfen Orvieto Classico DOC (*Denominazione di Origine Controllata*) nennen. Inzwischen liefern viele Weingüter erstaunliche Gewächse und auch in Sachen Rotwein hat Orvieto deutlich aufgeholt. Seit 1998 existiert die Herkunftsbezeichnung *Rosso Orvietano DOC*.

Längst im Ausland bekannt sind auch die Spitzenweine aus *Torgiano* (rot, rosé, weiß) und *Montefalco* (rot, weiß), zwei kleine Anbaugebiete, die sich mit dem Etikett *DOCG* (*Denominazione di Origine Controllata Garantita*) schmücken dürfen. Mehr darüber siehe im Reiseteil unter den beiden Ortschaften.

Weitere regionale Weine sind: *Colli Altotiberini* (oberes Tibertal), *Colli del Trasimeno*, *Colli Perugini* (südlich von Perugia, rechtsseitig des Tibers), *Colli Martani* (südlich von Perugia, linksseitig des Tibers), *Assisi*, *Colli Amerini* (Hügel um Amélia) und *Lago di Corbara*.

Ein gutes Restaurant hält die regionalen Tropfen als Flaschenweine bereit. In der Regel gibt es aber auch mehr oder weniger guten Tafelwein, den man literweise (*un litro*), halbliterweise (*mezzo litro*), viertelliterweise (*un quarto*) oder glasweise (*un bicchiere*) bestellt. Verlangt man nicht nach einem *bicchiere*, sondern nach einem *calice di vino* („Kelch“), bekommt man in der Regel einen guten Flaschenwein, der gerade offen ist.

Mineralwasser: Die Italiener sind Weltmeister im Trinken – wenn’s um Mineralwasser geht. Das hängt mit der gesunden Sitte zusammen, zum Essen nicht nur Wein, sondern auch Wasser zu sich zu nehmen. Allein in Umbrien werden über ein Dutzend Mineralwasser vertrieben, die bekanntesten sind *Flaminia* (aus Nocera Umbra), *Fonte Tulla* (aus der Valnerina) und *San Gemini* (aus dem gleichnamigen Ort). In sehr gediegenen Restaurants kann es vorkommen, dass dem Gast nicht nur die Wein- sondern auch eine *Acqua-Karte* gereicht wird.

Sport

Wandern kann man fast überall in Umbrien, markierte Wege sind allerdings nicht die Regel. Die Gegend um den *Trasimenischen See* oder der *Monte Tézio* nördlich von Perugia sind auch mit Kindern zu erwandern, etwas mehr Kondition verlangen der *Regionalpark Monte Subasio* und die *obere Valnerina*. Für anspruchsvollere Touren sucht man vorzugsweise das *Sibillinische Gebirge* oder das *Monte-Cucco-Gebiet* auf. Beide alpinen Gegenden gehören zu den italienischen Naturparks, in denen der italienische Alpenclub für eine passable Markierung der Wege sorgt.



Wanderer in Bevagna

Wanderer mit Ausdauer begeben sich auf die **Via Francigena**, den alten Pilgerweg vom englischen Canterbury nach Rom. Die franziskanische Alternative zum Jakobsweg nach Santiago de Compostela gewinnt zunehmend an Beliebtheit. Ein Ast dieses weitverzweigten Weges, die *Via San Francesco*, führt in 14 bis 16 Tagesetappen quer durch Umbrien. Ausgangspunkt ist das in der nahen Toskana gelegene *La Verna*, wo Franziskus die Stigmata (Wundmale Christi) empfing. Ungefähr nach einer Woche hat man *Assisi* erreicht, die Hauptstadt der Franziskaner, von da führt der Weg über *Spoletto* und *Piediluco* nach *Greccio*, knapp hinter der umbrischen Grenze im Latium gelegen, wo Franziskus einst ein lebendiges Krippenspiel veranstaltete. Und wer will, kann weiter nach Rom pilgern, wohin schließlich alle Wege führen.

Radfahren und Mountainbike-Touren werden in Umbrien von Jahr zu Jahr beliebter. Bevorzugt ist das Gebiet um den *Trasimenischen See*, aber auch die *Valle Umbra* zwischen Perugia und Spoleto. Mountainbiker finden im *Sibillinischen Gebirge* und rund um den *Monte Cucco* Herausforderungen.

Geführte Touren und Unterkunft bietet die *Villa Rey* in Panicale an (→ Reiseteil, Panicale).

Tourenvorschläge: 20 schöne Routen findet man im Buch „Radregion Umbrien“ (Verlag Esterbauer).

Kletterer finden Möglichkeiten bei *Ferentillo* (Valnerina) und rund um den *Monte Cucco*, an dessen Abhängen auch **Paragliding** und **Deltaflüge** möglich sind.

Rafting/Kanu/Kajak: Der Wildwassersport ist ausschließlich auf die *Nera* und ihre Zuflüsse beschränkt (→ Reisetil, Nórchia, Vallo di Nera, Scheggino).