

REISE UND PREISE

DEN TRAUMURLAUB PERFEKT PLANEN

GROSSES EXTRA
THAILANDS
INSELPARADIESE

LEBENSSTRAUM

WELTREISE

KOLUMBIEN

Kunst, Natur und
feine Strände

HAWAII-SPECIAL

AUSTRALIEN

Queenslands
tropischer Norden

HONGKONG

UMBRIEN

Das grüne Herz
Italiens

TÜRKEI

Der ursprüngliche
Nordwesten

DIE SCHÖNSTEN ROUTEN, DIE BESTEN ANGEBOTE

- > **FRANKREICH** Im wilden Tal der Drôme
- > **KANADA** Eisberg-Watching im Sommer
- > **PANAMA** Geheimtipp in Zentralamerika
- > **NORDZYPERN** Unentdeckte Mittelmeerperle



UMBRIEN

DAS GRÜNE HERZ ITALIENS

Die kleine italienische Region liegt nicht am Meer und genau zwischen den großen Touristenmagneten Florenz und Rom. Auch wenn sie leicht übersehen wird, hat sie verborgene Schätze, die nur auf darauf warten, entdeckt zu werden!

VON **CHRISTINA DANISIO**

Die Hunde von Bruno, dem »Trüffeljäger«, erschnüffeln in Windeseile die wertvollen schwarzen Knollen, um sie voller Elan aus der Erde zu graben. Denn als Belohnung warten Tortellini mit Fleischfüllung. Sonst würden sie das »schwarze Gold« lieber selbst fressen. »Die Tiere haben Spaß dabei, denn sie lieben den Geruch«, erklärt Bruno, der pensionierte Mitarbeiter der *Tenuta San Pietro a Pettine* bei Trevi. »Schweine werden nicht mehr eingesetzt, weil sie das Erdreich zu sehr zerstören.«

Nach der informativen »Trüffeljagd« kommt Bruschetta mit Olivenöl und einer dicken Lage frischen Trüffels auf den Tisch. Ein intensives Geschmackserlebnis! Auch der im hauseigenen Restaurant servierte Wein ist beispielhaft für Umbriens herausragende



Der erfahrene »Trüffeljäger« Bruno mit einem seiner Hunde

kulinarische Genüsse. Vom Lokal bietet sich ein schöner Blick auf ein silbrig grünes Band voller Olivenbäume, die *Fascia olivata*. Ab und an wandern ein paar Pilger vorbei, die den Spuren des heiligen Franziskus auf dem »Franziskusweg« bis zu hoch oben oder versteckt in den Wäldern gelegenen Einsiedeleien und Klöstern folgen. Wein- und Ölliebhaber dagegen bleiben auf den umbrischen »Weinstraßen« oder besuchen die Ölmühlen, die *Frantoi*, zum Verkosten und Einkaufen der qualitativ hochwertigen Produkte.

Landschaftlich erinnert Umbrien teils an die berühmte Toskana, ist aber wilder und waldreicher. Kulturell hat die Region viel zu bieten, Zeugnisse der Umbrier, Etrusker, Römer und der Renaissance. Besonders reizend sind die vielen *Borghi*, die kleinen, befestigten Orte, wo man in das Mittelalter eintauchen kann.



PERUGIA

Die düstere Schönheit

Perugia ist etwas Besonderes, lebendig und düster zugleich: Jedes Jahr lernen Tausende Studenten an der Ausländeruniversität Italienisch und lassen sich durch die verwinkelten Gassen der umbrischen Hauptstadt (167.000 Einwohner) treiben. Dabei begegnen sie stets der Geschichte der Stadt, in der die Etrusker ihre Spuren hinterlassen haben. Und unter dem Dom San Lorenzo warten sogar die Reste einer ganzen römischen Stadt (€ 10, <https://isolasanlorenzo.it>). Auf dem Weg vom Parkplatz des Piazza Partigiani geht es über Rolltreppen zu unterirdischen Straßen und Häuserresten: 1540 ließ Papst Paul III. als Zeichen seiner Macht einen vorhandenen Stadtteil mit der Festung *Rocca Paolina* überbauen, die später zerstört wurde.

Das Stadtgebiet ist auf fünf Hügel verteilt, das hoch oben gelegene historische Zentrum gruppiert sich um den Corso Vannucci mit seinen Bars und Geschäften, in denen überall die berühmten Haselnusspralinen *Baci Perugina* verkauft werden. Die Schokoladenfabrik kann man kostenlos besichtigen – echte Süßmäuler können auch einen Schokoladenkurs belegen (€ 56, www.perugina.com).

Besonders schön ist der große Piazza IV Novembre mit seinem reich verzierten Brunnen *Fontana Maggiore*, dem Dom und dem prächtigen *Palazzo dei Priori*.

TIPP Mit der ober- und unterirdisch verkehrenden *Minimetrò* lässt sich das hoch gelegene Zentrum bequem erreichen (Ticket € 1,50). An der Endhaltestelle »Pincetto« in der Altstadt liegt das nette »Ristorante del Sole«, von dessen Terrasse sich ein unwiderföhrlicher Blick bietet und wo man traditionelle umbrische Küche probieren kann (z. B. Gnocchetti mit Wildschweinragout, € 12).



Steile Gasse: die Via dell'Acquedotto in Perugia



Buntes Blumenmeer am Piano Grande

Nett gebettet

+++ Im »Hotel Fortuna« in der Altstadt warten gediegene Zimmer in einem alten Palazzo (Via Luigi Bonazzi 19–21, www.hotelfortunaperugia.com; EZ/DZ ab € 100/112 ÜF).

+++ Das zentral gelegene »Sangallo Palace Hotel« bietet einen Indoorpool (Via L. Masi 9, www.sangallo.it; EZ/DZ ab € 100/126 ÜF).

ASSISI

Pilgerstadt aus rosa Gestein

Nach Assisi strömen katholische Pilger aus aller Welt. Ihr Ziel ist die berühmte Franziskusbasilika mit dem Grab des Heiligen in der Unterkirche. In der Oberkirche zieht ein berühmter Freskenzyklus mit Szenen aus dem Leben von Franziskus die Besucher in seinen Bann. Die immense Größe der Kirche kommt am besten zur Geltung, wenn man vom tiefer gelegenen Santa Maria degli Angeli mit der gleichnamigen Basilika anreist. Die aus rosa Gestein des Monte Subasio erbaute Kleinstadt Assisi ist ein intaktes mittelalterliches Schmuckstück, in dessen malerischen Gassen kleine Läden Devotionalien wie Rosenkränze, Kreuze und Weihrauch verkaufen.

Die Mystik des Heiligen ist gerade außerhalb von Assisi spürbar, in San Damiano oder im einsamen Wald der Einsiedelei *Eremo delle Carceri*. Ruhiger geht es auch in der oberen Stadt zu. Auf dem Weg dorthin entdeckt man ihre römische Seite wie den früheren Tempel, die Kirche *Santa Maria sopra Minerva* mit einer darunterliegenden Ausgrabungsstätte, und ganz oben, nahe dem Piazza Matteotti, Reste eines ganzen Amphitheaters. In einer uralten Seitenstraße, der Via Montecavallo 19, kann man gut umbrische Hausmannskost in der »Trattoria da Erminio« probieren (z. B. Kaninchen in umbrischer Kräutersoße, € 15).

TIPP Besuchen Sie den Spa-Bereich des



Assisis Mittelpunkt: der Piazza del Comune



Das malerische Dorf Trevi an einem nebligen Morgen (links). In Umbriens Ristoranti isst man hervorragend (rechts)

5-Sterne-Hotels »NUN« in original römischen Thermen (3 Std. € 75, Besichtigung kostenlos; Via Eremo delle Carceri 1A, www.nunassisi.com).

Nett gebettet

++ Das nette »Viole Country Hotel« (5 km außerhalb) hat einen kleinen Pool und ein Restaurant (Località San Vitale, www.violecountryhotel.it; EZ/DZ ab € 59/77 ÜF).

FLAIR ++++ Eine fantastische Aussicht und ein sehr gutes Restaurant hat das zentral gelegene »Fontebella Palace Hotel« (Via Fontebella 25, www.fontebellahotel-assisi.com; EZ/DZ ab € 99/126 ÜF).

i UNSERE AUTORIN EMPFIEHLT

Mittelalterliche Feste

In Umbrien spielen Traditionen und Feste eine sehr große Rolle. Von Frühling bis Herbst werden historische Umzüge und Wettkämpfe veranstaltet, von denen die *Corsa dei Ceri* in Gubbio, die *Corsa all'Anello* in Narni und die *Giostra della Quintana* in Foligno (14./15.9.24) am beeindruckendsten sind.

Zusätzlich finden zahlreiche *Sagre* statt, bei denen sich meist alles um eine typische Spezialität wie den Trüffel dreht. International bestehen können das sommerliche Musik- und Theaterfestival *Festival dei due Mondi* in Spoleto (noch bis 14.7.24) und das Jazzfestival in Perugia (12.-21.7.24).

TIPP Während der *Gaite* in Bevagna wird der ganze Ort zehn Tage lang ins Mittelalter versetzt. Ganzjährig kann man einige mittelalterliche Handwerkskünste im *Circuito dei mestieri* erleben (www.ilmecatodellegaite.it, € 3 pro Handwerk).



VALLE UMBRA Versteckte Juwelen

Das weite Valle Umbra erstreckt sich von Assisi bis Spoleto. Mittendrin liegen einige der schönsten mittelalterlichen *Borghi* Italiens: Das Städtchen Spello ist für seine Blumenteppeiche während der Fronleichnamszeit berühmt. Eine römische Villa mit Mosaiken erinnert an die römische Zeit (www.vil-ladeimosaicidispello.it, € 8). Ein Kleinod der Renaissance dagegen stellen die farbenprächtigen Fresken in der Kirche *Santa Maria Maggiore* dar (Eintritt frei).

Die Kunst der Renaissance findet sich wieder in Montefalco, im Kirchenmuseum San Francesco (www.museomontefalco.it, € 10). Doch bekannt ist diese Stadt auch für ihre Rotweine und ihr erstklassiges Olivenöl, das man hier in den Lokalen probieren kann. Wer mehr dazu erfahren will, sollte in Torgiano das interessante Wein- und Ölmuseum besuchen (€ 7, www.muvi.it). Zum Wandern durch die Olivenhaine auf dem *Sentiero degli*

Ulivi lädt die herrliche Umgebung um das pittoresk auf einem Hügel gelegene Trevi ein. TIPP Eine informative Fahrt durch sein Wein- gut mit anschließender Verkostung von Wein und umbrischen Spezialitäten führt Giorgio Brunozi auf seiner »Weinsafari« durch (Loc. Colle Arfuso, 2, www.aziendagrariabrunozzi.it, ab € 58).

Nett gebettet

Nahe Bettona: FLAIR +++ »Il Poggio degli Olivi« hat ansprechende Zimmer und Apartments, eine herrliche Panoramalage, ein exzellentes Restaurant und einen Pool (Via Montebalacca, Passaggio di Bettona, www.poggiodegliolivi.com; EZ/DZ ab € 125 ÜF).

Trevi: ++ Der »Agriturismo I Mandorli« nahen Trevi mit seinen netten Zimmern und Apartments besitzt ein hauseigenes kleines Ölmuseum (Bovara 6, www.agriturismoimandorli.com; EZ/DZ ab € 55/75 ÜF).



Idyllisch, aber hierzulande kaum bekannt: der Lago Trasimeno

ORVIETO

Im Zeichen der Etrusker

Beinahe unwirklich auf einem riesigen Tuffsteinfelsen thront Volsinii, wie es die Etrusker zu seiner Gründungszeit nannten. Ein Spaziergang auf dem Rundweg *Anello della rupe* bietet schöne Ausblicke – auch auf die Nekropole *Crocifisso del Tufo* (Besichtigung € 3). Das Besondere an dieser Stadt aber sind die vielen Keller, die von den Etruskern in das vulkanische Gestein gegraben wurden. Sehr eindrucksvoll ist eine Besichtigung von *Orvieto Underground* (www.orvietounderground.it, € 8). Ebenfalls in die Tiefe führt der riesige, begehbare Brunnen *Pozzo di San Patrizio* (€ 5). Oberirdisch lohnt sich unbedingt der Besuch des Doms *Santa Maria Assunta* mit seiner herrlichen Fassade. Eher gruselig ist ein sehr realitätsnahes Fresko im Stile von Dantes »Göttlicher Komödie« im Inneren, auf dem sich nackte Körper aus der Erde quälen.

Nach so viel Kultur lässt man sich dann am besten durch die Gassen treiben, stöbert in den Geschäften nach den typisch orvietani-

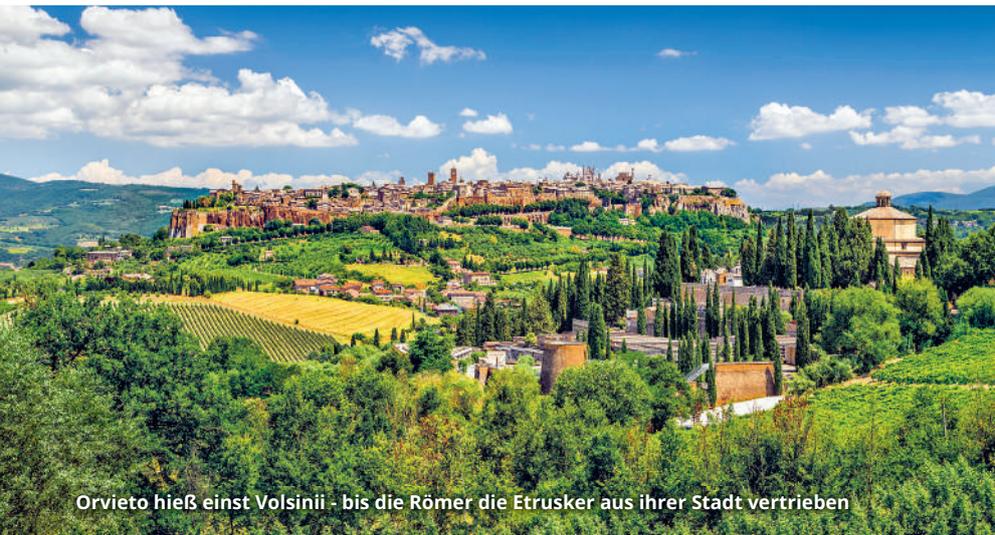
schen Keramikarbeiten und gönnt sich einen Cappuccino oder ein Glas Weißwein: Der erfrischende »Orvieto classico DOC« ist Umbriens bekanntester Exportartikel.

TIPP Im Restaurant »Labirinto di Adriano« warten sehr leckeres umbrisches Essen (z. B. Tagliatelle mit Trüffel, € 18) und die Besichtigung der darunterliegenden etruskischen Gänge, die vom Besitzer mit Skulpturen dekoriert wurden (Via della Pace 26, www.labirintodiadriano.com, Führung € 5).

Nett gebettet

+++ Das »B&B Ripa Medici« liegt zentral in der Altstadt am Rande des Tuffsteinfelsens und bietet daher wunderschöne Ausblicke (Vicolo Ripa Medici 14, <https://ripamedici.com>; EZ/DZ ab € 70, Suite ab € 140).

++++ Alt und neu sind im Hotel »Palazzo Piccolomini« aus dem 13. Jh. sehr schön kombiniert (Piazza Ranieri 36, www.palazzopiccolomini.it, EZ/DZ € 135/160 ÜF).



Orvieto hieß einst Volsinii – bis die Römer die Etrusker aus ihrer Stadt vertrieben

LAGO TRASIMENO

Genießerurlaub am See

Nur 30 Kilometer von Perugia entfernt liegt in einer lieblichen Hügellandschaft der Lago Trasimeno. Umrunden lässt sich der flache See auf einer Strecke von ca. 65 Kilometern ganz nach Belieben mit dem Auto, mit dem Fahrrad, E-Bike oder typisch italienisch mit der Vespa. Passionierte Wanderer können sich auf die *Via del Trasimeno* begeben, die in sieben Etappen 160 Kilometer rund um den See führt. Im See liegen drei Inseln, von denen gerade die Isola Polvese, die von San Feliciano am Ostufer mit der Fähre angefahren wird (€ 6 return), sehr schöne Natur und einen Badestrand bietet. Baden lässt es sich am See an mehreren Stellen, doch das seichte

Wasser wirkt – trotz guter Qualität – nicht immer einladend.

Weinliebhaber kommen entlang der Weinstraße *Strada del Vino Colli del Trasimeno* auf ihre Kosten. Ob Wein, Fisch oder Hülsenfrüchte, der See steht sowohl für kulinarische als auch kunsthistorische Genüsse sowie bunte Märkte in malerischen Städtchen wie Castiglione del Lago und Passignano sul Trasimeno. Und im Hinterland trifft man wieder auf den umbrischen Renaissancemaler Perugino, sei es in seiner Geburtsstadt Città delle Pieve oder in dem hübschen *Borgo Panicale*.

TIPP Von der »Osteria Rosso di Sera« in San Feliciano ist nicht nur der Sonnenunter-

i HIGHLIGHTS, DIE SIE NICHT VERPASSEN SOLLTEN

➤ **GUBBIO** Ein riesiges römisches Theater und pures Mittelalter überall machen die Stadt an den Hängen des Monte Ingino zu etwas ganz Besonderem.

➤ **CASCATA DELLE MARMORE** Weiß wie Marmor ergießen sich die höchsten künstlichen Wasserfälle Europas, die einst



von den Römern angelegt wurden, über drei Stufen ins Tal. Sie sind ein wahres Spektakel – aber nur, wenn das Wasser aufgedreht ist (www.cascatedellemarmore.info, € 12).

➤ **VALNERINA** Das Tal der Nera entführt in eine andere Welt inmitten dicht bewaldeter Berge, abgelegener Klöster und *Borghi* mit ausgefallenen Museen wie dem Mumienmuseum (www.mummiediferentillo.it/mummie, € 3) sowie guten Gelegenheiten zum Wandern, Rad- oder Kajakfahren.

➤ **PIANO GRANDE** Kurvenreich geht es ab Norcia hinauf zu einer weiten Hochebene, auf der im Juni die Linsen blühen und alles in einen riesigen Blumentepichl verwandeln. An deren Ende liegen die Reste des 2016 stark vom Erdbeben zerstörten Dorfs Castelluccio.

gang besonders spektakulär, man isst hier auch vorzüglich (Tipp: die für die Region typische Fischsuppe *Tegamaccio*, € 15). Ganz in der Nähe kann man Vespas (€ 60–75/Tag) und E-Bikes (€ 40/Tag) ausleihen (www.umbriainvestspa.com).

Nett gebettet

San Feliciano: ++ Fischspezialitäten und eine tolle Aussicht auf den See genießt man im »Albergo e Ristorante Da Settimio« (Via Lungo Lago Alicata 1, www.albergoristorantedasettimio.it; EZ/DZ ab € 80 ÜF).

Marsciano: FLAIR ++++ Eine perfekt renovierte Burganlage mit Restaurant und Pools ist das stilvolle »Castello Monticelli«, gelegen zwischen Perugia, Assisi und dem See (Vocabolo Monticelli 8C, www.castellomonticelli.com; Studio ab € 155/175 ÜF).

PERFEKT GEPLANT MIT REISEPREISE

Ob Hotel, Flug, Mietwagen oder Pauschalreise. Wir weisen Ihnen den Weg zum günstigsten Anbieter.



www.reise-preise.de/umbrien



Fähranleger auf der Isola Maggiore im Lago Trasimeno



Das Städtchen Spello ist für seine Blumentepiche während der Fronleichnamzeit berühmt



1



Gut gelaunte Marktfrau



Meisterwerk der Wassertechnik: der Brunnen von San Patrizio in Orvieto

INFO UMBRIEN

REISEPLANUNG

Klima

Das mediterrane Umbrien hat warme, trockene Sommer und regenreiche Winter. Beste Reisezeit ist von April bis Oktober.

Verkehrsmittel

Airporttransfer: Direktflüge von Deutschland zum Airport Perugia gibt es nicht. Stattdessen bieten sich Florenz und Rom an. Von den Flughäfen geht es am besten per Mietwagen oder Zug weiter.
Mietwagen: Ein Kleinwagen ist ab Flughafen Florenz im Oktober inklusive Premiumversicherung ohne Selbstbeteiligung ab € 161/Woche buchbar (*Orbit Car Hire*, Metapreisvergleich www.reise-preise.de/mietwagen).
Zug: Vom Airport Florenz fährt die Tram Linea 2 zum Bahnhof Santa

wendig (bis 7 km € 1,30, www.fsbusitalia.it). Stadtbusse kosten ab € 1,30/

Strecke; teilweise gibt es Gratis-Shuttlebusse (*Navetta*) z. B. in Gubbio.

TIPP Die »Umbria Go«-Karte gilt für alle öffentlichen Verkehrsmittel, sogar für die Fähren auf dem Lago Trasimeno (1/3/7 Tage gültig, € 15/33/45).

E-Bikes: lassen sich für verschiedene Städte reservieren über www.youmobility.it (ab € 33/Tag).

Unterkunft

In Umbrien gibt es Unterkünfte aller Klassen, vom B&B über den ländlichen *Agriturismo* bis zu Luxushotels. Ein besonderes Erlebnis ist die Übernachtung in einer historischen Unterkunft (*Albergo storico*) oder in einem *Albergo diffuso*, wo man im Ort »verteilt« untergebracht ist. Die Preise und Tipps gelten für die Saison im Herbst. Die *Tourist Tax* kostet extra € 2-5/Person/Nacht und variiert je nach Unterkunft und Stadt

Essen & Trinken

Die traditionelle umbrische Küche ist bodenständig, setzt auf die typischen Produkte der Region und viel auf Fleisch. Bekannt ist Umbrien für Linsen, Fleisch- und Wurstwaren, Trüffel und Safran. Eine typische Pastasorte sind die *Strangozzi*, dicke, lange Spaghetti, die z. B. mit Trüffel serviert werden (€ 16).

TIPP Unbedingt probieren sollte man statt der üblichen Pizza die **1** *Torta al testo*, oft auch *Crescia* genannt, ein auf der heißen, gusseisernen Platte, dem *Testo*, gebackenes Fladenbrot mit Schinken/

Wurst und Käse (ab € 7). Wasser (0,75 l) kostet ab € 2, ein Glas Wein ab € 4,50, Softdrinks ab € 2,50, ein Cappuccino ab € 1,50. Das Gedeck (*Coperto*) wird meistens zusätzlich berechnet (ab € 1,50/Pers.).

Reiseführer

Von R&P-Autorin Christina Danisio: »40 Mikroabenteuer in Umbrien«, Verlag 360 Grad Medien 2024, € 16,95. »Umbrien«, Michael Müller Verlag 2022, € 18,90.

Auskünfte

www.umbriatourism.it.

FLÜGE BUCHEN

Nonstop nach Florenz geht's mit *Eurowings* von Düsseldorf (ab € 336), *Air Dolomiti* von München und Frankfurt (ab € 212), *Austrian Airlines* von Wien (ab € 211), *Helvetic Airways* von Zürich (ab € 211). Nach Rom Fiumicino fliegen nonstop *Easyjet*, *Malta Air*, *Wizz Air*, *Eurowings*, *Smartwings*, *Lufthansa* und *ITA Airways* (€ 200-350).

FLUG AB € 200

World-Of-Flights.de

Maria Novella (20 Min., € 1,50-4,50), vom Airport Roma Fiumicino der Zug zum Bahnhof Roma Termini (50 Min., € 8; mit »Leonardo Express« 32 Min., € 14). Ansonsten sind nur einige Städte wie Perugia, Assisi, Spello, Spoleto und Orvieto gut ans Schienennetz angebunden (z. B. Perugia-Assisi ab € 3,60, 22 Min., www.trenitalia.com).

Bus: Direkt vom Airport Rom fahren Busse der Gesellschaft *Sulga* einige umbrische Städte an, z. B. Perugia (€ 20) und Assisi (€ 21). In die kleineren Städte wie Gubbio oder Bevagna kommt man mit dem Bus, aber es ist oft zeitauf-



PREISNIVEAU

DOPPELZIMMER

einfach € 60-80
mittel € 100-125
gehoben ab € 125

ESSEN GEHEN

Snack ab € 7
Pizza/Pasta ab € 8
2-Gänge-Menü ab € 26

GETRÄNKE

Softdrink ab € 2,50
Wasser 0,75 l ab € 2
Glas Wein ab € 4,50

TRANSPORT

Stadtbus ab € 1,30/Strecke
Überlandbus ab € 1,30/7 km
Mietwagen ab € 161/Woche

TAGESETAT

€ 100

Mindestausgaben bei einfachen bis mittleren Ansprüchen inkl. halbes Doppelzimmer

KLIMA Ort: Perugia

	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Max. Temperatur in °C	9	11	14	17	22	26	30	29	26	20	13	9
Sonnenstunden pro Tag	4	4	5	6	8	9	11	9	7	5	3	3
Regentage pro Monat	8	9	8	9	9	8	5	6	6	7	8	8

⊕ einfach ⊕⊕ einfache Mittelklasse ⊕⊕⊕ gehobene Mittelklasse ⊕⊕⊕⊕ anspruchsvoll