

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Top-Touren	8
Schwierigkeitskategorien	10
Symbole	11
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	13
Wandern in Umbrien	14
Sport und Freizeit in Umbrien	15
Klimatabelle Perugia	16
Zur Region	18
Informationen und Adressen von A bis Z	25
Italienisch für Wanderer	29

## Zwischen Lago Trasimeno und Perugia

TOP 1	0.50 h	Rund um die Isola Maggiore	34
2	5.45 h	Von Passignano über den Monte Castiglione nach Tuoro	36
3	4.30 h	Von Castel Rigone zum Torre Fiume	40
4	2.45 h	Von Sant'Arcangelo zum Monte Marzolana	43
5	4.15 h	Von Panicale nach Paciano	46
6	4.30 h	Von Fontignano zum Monte Solare	49
7	1.50 h	Durch den Naturpark Monte Tezio	52
8	2.00 h	Monte Tezio, 961 m	54

## Umbrisch-märkischer Apennin mit Naturpark Monte Cucco

9	2.15 h	Corno di Catria	56
10	5.00 h	Auf den Monte Motette, 1331 m	58
11	4.30 h	Von Pascelupo zum Eremo di San Girolamo	62
12	4.45 h	Von Costacciaro auf den Monte Le Gronde, 1373 m	65
TOP 13	2.00 h	Auf den Monte Cucco, 1566 m	68
14	2.30 h	Von Val di Ranco zum Eingang der Freddo-Schlucht	70
15	1.50 h	Rund um den Monte Culumeo	72
16	3.00 h	Von Val di Ranco über den Montarone zur Cima Filetta	76
17	2.00 h	Von Valsorda auf den Monte Maggio, 1364 m	78
18	2.50 h	Von Valsorda auf den Monte Serra Santa	80
19	3.30 h	Von der Kirche Serra Santa auf den Monte Penna	82
20	3.00 h	Rund um Gubbio	84

## Durch die Landschaft des hl. Franziskus

21	3.30 h	Aufstieg von Assisi zur Einsiedelei Carceri, 792 m	88
22	4.30 h	Monte Subasio, 1290 m	92
23	4.15 h	Von Costa di Trex auf den Monte Subasio, 1290 m	96
24	1.30 h	Ponte Cavaliero	100
TOP 25	5.15 h	Von Assisi über die Fonte Bregno nach Spello	102

TOP 26	5.15 h	Von Spello zum Rifugio Madonna della Spella	106
TOP 27	3.00 h	Von Limigiano nach Collemancio	109
28	1.30 h	Von Pale zur Einsiedelei Santa Maria Giacobbe	112
29	4.45 h	Von Pale zur Abtei Sassovivo	114
30	2.30 h	Durch die Olivenhaine von Trevi	117

## Nationalpark Monti Sibillini

31	5.45 h	Von Saccoveschio auf den Monte Moricone, 1433 m	120
32	7.45 h	Von Campi auf den Monte Cardoso, 1818 m	123
33	2.20 h	Von Castelluccio durch das Valle Canatra	126
34	3.45 h	Von der Forca di Gualdo auf den Monte Lieto, 1944 m	128
35	3.30 h	Palazzo Borghese, 2145 m	130
36	6.15 h	Auf der Strada Imperiale zum Monte Porche, 2233 m	132
TOP 37	8.00 h	Zum Lago di Pilato und zur Cima del Redentore, 2448 m	136
38	4.15 h	Von Castelluccio zum Monte Ventosola	140
TOP 39	4.10 h	Von der Forca di Presta auf den Monte Vettore, 2476 m	144
40	3.45 h	Von der Forca di Presta zum Colle le Cese	146

## Valnerina und Südumbrien

41	2.50 h	Von der Forca Canapine auf den Monte dei Signori	148
TOP 42	6.00 h	Von Spoleto auf den Castelmonte, 1038 m	150
43	4.00 h	Monte Coscerno, 1684 m	154
44	3.00 h	Von Castel San Felice nach Scheggino	156
45	5.15 h	Von Ferentillo nach San Pietro in Valle	160
46	4.15 h	Runde um den Monte Sant'Angelo	164
TOP 47	1.20 h	Cascata delle Marmore 1	167
TOP 48	1.30 h	Cascata delle Marmore 2	170
49	1.20 h	Lago di Piediluco	172
50	3.30 h	Monte Torre Maggiore, 1120 m	174
51	4.15 h	Von Civitella del Lago zur Eremo della Pasquarella	177
TOP 52	3.10 h	Von Titignano zur Burgruine La Rocca	180
53	2.45 h	Auf dem Tuffhügel von Orvieto	182

Stichwortverzeichnis	186
----------------------	-----