

Umbrië in cijfers

1

paus liet het leven in Umbrië: Benedictus XI stierf in 1304 in Perugia, naar men zegt door vergiftiging.

2

provincies telt Umbrië: Perugia en Terni.

6

meter is de maximale diepte van het Lago Trasimeno.

6,5

op de schaal van Richter was de kracht van de aardbeving die op 30 oktober 2016 in Norcia de basiliek van de heilige Benedictus deed instorten.

53

meter diep is de Pozzo di San Patrizio, de waterput die paus Clemens VII in de 16e eeuw liet graven in Orvieto.

92

gemeenten telt Umbrië. Het is na Valle d'Aosta de Italiaanse regio met de minste gemeenten.

128

km² is de oppervlakte van het Lago Trasimeno. Het is daarmee het op drie na grootste meer van Italië.

165

meter hoog is Italië's grootste waterval, de Cascata delle Marmore bij Terni.

1860

is het jaar waarin de inwoners van Umbrië zich bij een referendum uitspraken voor aansluiting bij het verenigde Italië.

2448

meter hoog is de tot de Monti Sibillini behorende Cima del Redentore, de hoogste bergtop van Umbrië.

8456

km² is de oppervlakte van Umbrië: dat is ongeveer evenveel als de provincies Noord- en Zuid-Holland en Zeeland bij elkaar.

15.000

Romeinen sneuvelen in de Slag bij het Lago Trasimeno tegen de troepen van Hannibal.

166.969

inwoners telde Umbrië's grootste stad Perugia op 31 december 2019.

878.540

inwoners had Umbrië op 30 november 2019; qua bevolkingsdichtheid neemt het daarmee onder de twintig Italiaanse regio's de vijftiende plaats in.

2.228.202

overnachtingen werden in 2019 door buitenlandse toeristen in Umbrië geboekt.

117093
Umbria is de naam van een in 2004 ontdekte planetoïde.

Het kompas van Umbrië

15 manieren om je onder te dompelen in de streek



4

Schilderkunst, uitzichten en eilandjes – rond het Lago Trasimeno

Tijdens een dagtocht kun je een goede indruk opdoen van het Lago Trasimeno. Deze route voert langs een aantal van de omliggende plaatsen en biedt hier en daar prachtige uitzichten op de vlakke waterspiegel van het meer.

Vanuit **Castiglione del Lago** (► blz. 40) bereik je over de SR71 na 23 km **Città della Pieve** (⌘ A 6). Dit op een uitzichtrijke heuvelrug gelegen stadje met zijn middeleeuws ogende *centro storico* is de geboorteplaats van Pietro Vannucci (1446-1523), beter bekend als Perugino, een van de beroemdste schilders uit de Italiaanse renaissance en leermeester van de nog beroemdere Rafaël.

Ook een stop verdient **Panicale** (⌘ B 5), niet alleen omdat het zo'n prachtig, middeleeuws ogend dorp is, maar ook vanwege het schitterende uitzicht dat het door zijn ligging op 400 m hoogte biedt op het meer.

Visserijmuseum

In het vissersdorp **San Feliciano** (⌘ B 5) (581 inw.) is een interessant visserijmuseum, het Museo della Pesca del Lago Trasimeno. Je krijgt er uitleg over de geschiedenis van de visserij op het Lago Trasimeno, maar ook over het meer zelf en over de sporen die de geschiedenis er achterliet. Vanuit San Feliciano is het eiland **Isola Polvese** (⌘ B 5) met de veerboot te bereiken. Hier vind je een natuurreservaat met een educatieve wandelroute, een watertuin en een biologisch centrum.

De volgende stop is **Magione** (► blz. 40), waarna de route een stukje landinwaarts voert naar **Castel Rigone** (⌘ B 4). Ook dit schilderachtige dorp biedt een heerlijk uitzicht op het meer.

Naar het Grote Eiland

Om terug te keren naar Castiglione rijd je nu eerst naar **Passignano** (► blz. 40). Hiervoor verdient het iets van het meer af gelegen **Tuoro** (► blz. 40)

een stop. Vanuit beide plaatsen vertrekken boten naar het **Isola Maggiore** (⌘ B 4). Op dit eiland ligt een pittoresk vissersdorpje met 15e-eeuwse huizen. Je kunt er een fraaie rondwandeling maken (ca. een uur) tussen olijfbomen, cipressen en pijnbomen. Isola Maggiore staat bekend om zijn kankerkloswerk.

Voorbij Tuoro, bij **Puntabella**, waar de weg heel dicht langs het meer loopt, zijn de vergezichten op het Lago Trasimeno op z'n mooist. Het is dan niet ver meer naar Castiglione.



De vangst van de dag.

INFO EN OPENINGSTIJDEN

IAT: Piazza Gramsci 1, 06061 Castiglione del Lago, tel. 075 965 82 92, www.umbriatourism.it.

Museo della Pesca del Lago Trasimeno: Lungolago della Pace e del Lavoro

20, San Feliciano, tel. 075 847 92 61, apr.-juni en sept. do.-zo. 10-12.30, 15-18, juli-aug. di.-zo. 10.30-13, 16-19.30 uur, overige maanden beperkte openingstijden, toegang € 3.



Uitneembare kaart: A/B 4-6

0
OVERIGENS

Ook al is het geen kerst, absoluut niet te missen in Città della Pieve is het **Oratorio di Santa Maria dei Bianchi** aan de Via Vannucci. De achterwand van dit kerkje wordt geheel in beslag genomen door Perugino's prachtige fresco van de *Aanbidding der Koningen* (1504). Let eens op het Umbrische landschap waarin het driekoningen-tafereel is geplaatst, met duidelijk herkenbaar het Lago Trasimeno.

15

De bergen in – door het Valnerina naar Castelluccio

Het Valnerina is een groene vallei die de naam draagt van de rivier die erdoorheen stroomt, de Nera. De rivier stroomopwaarts volgend kom je uit op de flanken van de Monti Sibillini, een van de ruigste bergketens van de Apennijnen. Aan de voet ervan strekt zich een enorme hoogvlakte uit, de Piano Grande.

Het Valnerina in

Vertrekpunt van deze route is Terni. Volg vanuit de stad de SR209 naar **Arrone 1**, dat de moeite waard is om even rond te kijken. Vervolgens passeer je **Ferentillo 2**. Even hiervoor loont het de moeite een kijkje te nemen in de kerk van de in de 8e eeuw gestichte **Abbazia di San Pietro in Valle 3**, vanwege de mooie romaanse fresco's.

Blijf de SR209, die door het Valnerina loopt, volgen. Langs de rivier de Nera groeien populieren en eiken; her en der staan oude burchten, zoals, rechts, **Castel San Felice 4**, met daarbij een prachtig voorbeeld van 12e-eeuwse romaanse kerkbouw. Hoog boven de dalbodem zie je links voor je de toren van **Cerreto di Spoleto 5**. Volg op de splitsing ongeveer 1 km hiervoor bij de richting Norcia/Cascia. Na een brug en een tunnel heb je het riviertje de Corno aan je rechterhand; de weg hangt als het ware aan de wanden van het dal van de Corno. Blijf de richting Norcia volgen, dus negeer de weg naar Cascia en neem de SR396. Na 6 km loopt het dal uit in de brede vlakte waarin Norcia ligt; al van verre zie je de op een heuvel gelegen stadscontouren opdoemen. Norcia verdient uiteraard een stop. Rijd bij vertrek links om de muren heen, sla een lange rechte laan in richting Pescara en volg de wijzers naar Castelluccio.

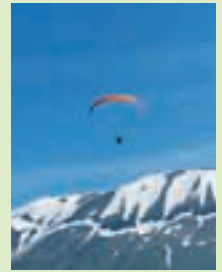
Castelluccio en de Piano Grande

Blijf deze richting volgen (SP477). Het uitzicht wordt steeds fraaier: het groene dal en Norcia ver-

dwijnen in de diepte; de uitlopers van de Monti Sibillini komen steeds dichterbij. Eenmaal boven de boomgrens, ruim 15 km van Norcia, wordt de omgeving onherbergzamer. Blijf de richting Castelluccio volgen. Beneden je zie je de Piano Grande, de enorme, op 1350 m gelegen hoogvlakte die je oversteekt om in **Castelluccio 6** te komen.

De Monti Sibillini

Als een machtig decor doemt achter de Piano Grande de imposante hoogste berg van de Monti Sibillini op, de Monte Vettore (2476 m). Sinds 1993 vormen de Monti Sibillini een nationaal park, het Parco Nazionale dei Monti Sibillini. In de Monti Sibillini komen tal van bijzondere dieren voor, waaronder wolven, wilde katten en koningsarenden. Het is een prachtgebied om te voet of per fiets te verkennen.



Paraglider boven de Monti Sibillini.



De Abbazia di San Pietro in Valle.

INFO EN OPENINGSTIJDEN

IAT: Piazza Garibaldi 1, 06043 Cascia, tel. 0743 71 147, www.umbriatourism.it.

Parco Nazionale dei Monti Sibillini: het hoofdkwartier van het nationaal

park is gevestigd in Visso (Marche): Piazza del Forno 1, 62039 Visso (MC), tel. 0737 97 27 07, www.sibillini.net. **Opmerking:** de beste tijd is mei-juni, maar let wel: de sneeuw bij Castelluccio moet al wel weggedooid zijn.



Uitneembare kaart: E 7/8, F 7, G 7