

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

m 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.

44,3

% bedroeg de toename van het aantal buitenlandse toeristen in Umbrië in het eerste halfjaar van 2023 ten opzichte van 2022. Daarmee was men terug op het niveau van het pre-coronajaar 2019.

53

m 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

m 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

m 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.

161.593

inwoners telde Umbrië's grootste stad Perugia op 30 april 2023. Terni, de tweede stad van Umbrië, had op dat moment 106.200 inwoners.

852.664

inwoners had Umbrië op 31 maart 2023; qua bevolkingdichtheid neemt het daarmee onder de twintig Italiaanse regio's de vijftiende plaats in.

117093

Umbria is de naam van een in 2004 ontdekte planeetoïde.

Het kompas van Umbrië

15 manieren om je onder te dompelen in de streek



IN DE OMGEVING

Bij **Ponte San Giovanni** (⌚ D 5), zo'n 7 km ten zuidoosten van Perugia, bevindt zich een fascinerend hypogeum (ondergrondse grafkamer) van de Etrusken, het **Ipogeo dei Volumni**, een familiegraf uit de 3e eeuw v.Chr. dat tot de best bewaarde uit de Etruskisch-Romeinse tijd kan worden gerekend (Via Assisana, aan de SS75bis, di.-do., za., zo. 9-13.30, vr. 14-18.30 uur, ma. gesl.). Er mogen maximaal zeven personen tegelijk naar binnen, en na 5 minuten moet je er weer uit om plaats te maken voor de volgende bezoekers.

Lago Trasimeno

⌚ B 4/5

Ongeveer 20 km ten westen van Perugia ligt het Lago Trasimeno (258 m), dat met een omtrek van 50 km het op drie na grootste meer van Italië is. Het is in feite een met water gevulde holte die een miljoen jaar geleden ontstond als gevolg van bewegingen van de aardkorst. Het meer heeft dan wel een flinke oppervlakte (128 km²), dieper dan 6 m is het nergens. Twee eilandjes die erin liggen zijn per veerboot bereikbaar. Een route rond het meer staat beschreven op blz. 42-43.

Leeuwenburcht

Aan het Lago Trasimeno liggen enkele interessante stadjes, waaronder **Castiglione del Lago** (⌚ B 5, 15.151 inw.), op een kalkrots aan de westoever. In de 13e eeuw bouwde Frederik II, keizer van het Heilige Roomse Rijk, hier zijn 'Leeuwenburcht', waaraan de plaats zijn huidige naam dankt. Het *centro storico* van Castiglione wordt omsloten door middeleeuwse muren met daarin drie poorten. De 13e-eeuwse Rocca del Leone en het fraaie Palazzo della Corgna uit de late renaissance zijn een bezoek waard (palazzodellacorgna.it).

De oude kern van **Passignano sul Trasimeno** (⌚ B 4, 5676 inw.) verheft zich rond de middeleeuwse burcht op een rots aan de noordoever van het meer. Langs de oever strekt zich het modernere deel van de plaats uit. Ook **Tuoro sul Trasimeno** (⌚ B 4, 3737 inw.) ligt aan de noordoever van het meer. Hier in de buurt, tussen de oever en het gehucht Sanguineto, versloeg Hannibals Carthaagse leger op 24 juni 217 v.Chr. tijdens de Tweede Punische Oorlog het superieur geachte Romeinse leger. Langs een educatief pad met uitleg over deze veldslag zijn de belangrijkste onderdelen van de slag gereconstrueerd.

Magione (⌚ B 4, 14.581 inw.), aan de oostkant van het meer, wordt gedomineerd door de imposante burcht van de Maltezer ridders, het Castello dei Cavalieri di Malta, in oorsprong gebouwd als *magione* (onderdak) voor de talloze passerende pelgrims die op weg waren naar Rome.

ETEN, SHOPPEN, SLAPEN

Overnachten

Rond het Lago Trasimeno vind je hotels in alle prijs- en comfortcategorieën. Maar het populairst bij de vooral Nederlandse, Belgische en Duitse vakantiegangers zijn wel de campings rond het meer. Ook daar zijn er veel van.

Eten en drinken

In de plaatsen rondom het meer zul je tal van eetgelegenheden aantreffen, waar je naast traditionele Umbrische en Italiaanse gerechten, vaak vis uit het meer op de menukaart zult aantreffen.

Fijnproevershoek

L'Angolo del Buon Gusto

Ideale zaak om te lunchen met een *tagliere* (houten bord met vleeswaren, kaas en brood) en een glas wijn erbij.



Traditionele vissersbootjes in San Feliciano (► blz. 42)

Via Vittorio Emanuele 40, Castiglione del Lago, tel. 329 316 84 56, angolodelbuongustaio.com, di. gesl. | €

Umbrische specialiteiten

Terra & Sole

Als de vorige, maar iets vriendelijker geprijsd en met erg aardig personeel. Via Vittorio Emanuele 27, Castiglione del Lago, tel. 075 965 28 96, terrasolenorcinerie.it | €

Vis

Il Molo

Dit restaurant prijst zichzelf aan als 'de perfecte plek om in Umbrië vis te eten'. Heerlijk lunchen of dineren met uitzicht op het Lago Trasimeno.

Via Aganor Pompili 9, Passignano, tel. 075 82 71 51, ristoranteilmolo.com, ma. gesl. | €€€

Winkelen

Een aanrader voor wat betreft streekproducten (denk aan wijn, olijfolie, kaas, worst, pasta) is **Battilani** in Castiglione del Lago (Via Roma 11, even buiten het *centro storico*). Ze hebben trouwers ook een webwinkel waarvan het water je in de mond loopt (battilanisapori.com).

Sport en activiteiten

Het Lago Trasimeno biedt mogelijkheden voor tal van watersporten, maar ook voor wandelen en het maken van een tamelijk vlakke fietstocht rondom het meer. Verspreid rond het meer vind je een tiental strandjes met verhuur van onder andere ligbedden, parasols en waterfietsen.

Fietsverhuur

Cicli Valentini

Verhuur van alle typen fietsen. Via Firenze 68/B, Castiglione del Lago, tel. 075 95 16 63 of 333 967 83 27, ciclivalentini.it, halve dag €9, hele dag €12, week €59

Cicli Marinelli Ferrettini

Verhuur van alle typen fietsen, ook e-bikes.

Via Bruno Buozzi 26, Castiglione del Lago, tel. 075 95 31 26 of 339 710 53 87, trasimenobike.eu, citybike/mountainbike vanaf €12 per dag, e-bike €40 per dag

Golf

Golf Club Lamborghini

9 holes, 2957 m, par 36. Loc. Soderi 1, Panicale, tel. 075 83 75 82, WhatsApp 329 924 26 67, tenutalamborghini.it



SPOLETO

Bezienswaardig

- 1 Duomo
- 2 Rocca Albornoziana
- 3 Ponte delle Torri
- 4 Palazzo Comunale
- 5 San Pietro
- 6 San Gregorio Maggiore
- 7 Torre dell'Olio
- 8 Galleria d'Arte Moderna
- 9 Teatro Romano

Overnachten

- 1 Albornoz Palace Hotel
- 2 Palazzo Leti
- 3 Il Panciolle
- 4 Hotel San Luca
- 5 Hotel dei Duchi

Eten en drinken

- 1 Taverna dei Duchi
- 2 Osteria Del Matto
- 3 Il Mio Vinaio
- 4 Tempio del Gusto
- 5 Trattoria Del Festival

- 6 Zeppelin Pizza & Co.
- 7 Ristorante/Bar Canasta

Winkelen

- 1 Markt Piazza del Mercato
- 2 Rommel- en antiekmarkt Piazza della Libertà/Via Brignone
- 3 Ceramiche Umbre

ETEN, SHOPPEN, SLAPEN

Overnachten

Moderne luxe

Albornoz Palace Hotel 1

Modern en comfortabel viersterrenhotel met verrassend veel moderne kunst binnen de muren en in de tuin.

Viale G. Matteotti 16, tel. 0743 22 12 21, albornozpalace.com | €€€

Residenza d'epoca

Palazzo Leti 2

Zeer fraai en sfeer vol charme hotel in een voormalig adellijk palazzo.

Via Degli Eremiti 10 (hoek Via Brignone), tel. 0743 22 49 30, palazzoleti.com | €€€

Klein maar fijn

Il Panciolle 3

Sober maar comfortabel hotel met slechts zeven kamers; op 50 m van de Duomo. In de zomer is het echt genieten op het terras. Goed restaurant.

Via del Duomo 3/5, tel. 0743 45 677, ilpanciolle.it | €

Net buiten het centrum

Hotel San Luca 4

Modern viersterrenhotel in een fraai 19e-eeuws gebouw met een sfeervolle binnenplaats en voorzien van alle moderne comfort.

Via Interna delle Mura 21, tel. 0743 22 33 99, hotelsanluca.com | €€

Degelijk

Hotel dei Duchi 5

Rustig gelegen viersterrenhotel aan de rand van het *centro storico*.

Viale Giacomo Matteotti 4, tel. 0743 44 541, hoteldeiduchi.com | €€

Eten en drinken

Lokale keuken

Taverna dei Duchi 1

In de oude bovenstad, 200 m van de Piazza del Duomo. Hier eet je *bruschette* met knoflook en olijfolie, huisgemaakte pasta met truffel en een stooftotje van wildzwijn (*cinghiale*).

Via Aurelio Saffi 1, tel. 0743 40 323, tavernaideiduchi.it | €-€€

Klein en gezellig

Osteria Del Matto 2

Klein restaurantje met dito terras en weinig keus, maar wel lekker en gezellig. Steegje vanaf de Piazza del Mercato.

Piazza del Mercato 3, tel. 0743 22 55 06, di.gesl. | €€

Restaurant en winkel

Il Mio Vinaio 5

Vlak bij de Piazza del Mercato. *Enoteca-ristorante*, maar tevens winkel