

Ein umweltfreundliches Transportmittel für eine Reise durch grüne und stille Landschaften

Das Mountainbike verhält sich zum normalen Fahrrad wie der klassische Geländewagen (der kein SUV ist) zur normalen Limousine: Es ruft Bilder von Freiheit, unbefestigten Straßen, Saumpfadern, Feldwegen, ländlichen Landschaften, Bergen, Hügeln und von Flüssen wach, die durchwaten werden müssen, also all das, was in unserer Vorstellungswelt mit Natur und Abenteuer zu tun hat. Der Unterschied, oder vielmehr der Vorteil ist, dass die Traktion das Ergebnis körperlicher Kraft ist und sich eine Technologie zu Nutzen macht, die immer, wie man im Radsport sagt, vom Herzen, von den Lungen und von den Beinen abhängt, auch wenn sie noch so hoch entwickelt ist.

Und das ist, wenn man von Natur spricht, von unschätzbarem Vorteil, der über das individuelle Vergnügen der sportlichen Betätigung hinausgeht: Das Mountainbike verschmutzt nicht und ist umweltfreundlich. Im Gegensatz zu allen motorisierten Transportmitteln, einschließlich der Motorräder und dieser kleinen Cross-Motorräder auf vier Rädern, die gerade so beliebt sind, beeinträchtigt es nicht die Qualität der Luft und stört nicht die Stille.

Ebenso wie das normale Fahrrad ist das Mountainbike ein umweltfreundliches Transportmittel, hat jedoch den Vorteil, dass es uns erlaubt, in unberührte Gelände vorzudringen, ländliche Gegenden und Wälder zu genießen und auf dem Sattel eines mechanischen Mittels eins zu werden mit der Natur.

Der Mountainbikeführer mit Touren in Umbrien ist daher die notwendige Ergänzung zum Fahrradführer (ein spiralgebundenes „Heft“, das von den zahlreichen Fahrradfans in Umbrien und den anderen Regionen begeistert aufgenommen und während der Mailänder Messe „Fiera Campionaria delle Qualità“ vorgestellt wurde). Dieser zweite Band ist das Ergebnis einer umfangreichen Geländeerkundung auf der Suche nach all dem, was in Umbrien auf dem Sattel eines Mountainbikes entdeckt werden kann – und das ist angesichts der orografischen Besonderheiten der Region ausgesprochen viel.

Vor kurzem kamen zu den zahlreichen Möglichkeiten auch die Strecken des „Romwegs“ hinzu: Die Via Francigena des hl. Franziskus ist sowohl Pilgern als auch Liebhabern der Natur und der Landschaften vorbehalten.

Diese Wege können in erster Linie zu Fuß, aber auch zu Pferd oder mit dem Veloziped, wie wir es das letzte Mal scherzhaft nannten, zurückgelegt werden und sind deshalb natürlich auch ideal für das Mountainbike. Bei dieser Art des Reisens wird man immer von Stille und Schlichtheit umgeben sein und Gefühle und Werte erwachen spüren, die im Stadtleben im Verborgenen schlummern und nicht zum Vorschein kommen können.

Maria Rita Lorenzetti
Präsidentin der Region Umbrien

WIE SIE UMBRIEN ERREICHEN

MIT DEM FLUGZEUG:

Internationaler Flughafen Umbrien

Perugia - Sant'Egidio
12 km von Perugia
Tel. +39 075 592 141
Ticketschalter:
Tel. +39 075 592 1432/3
Fax +39 075 692 9562
www.airport.umbria.it

Flughafen Raffaello Sanzio

Falconara - Ancona
155 km von Perugia
und 175 km von Terni
Tel. +39 071 28 271
Fax +39 071 207 0096
www.adriatic-sea.com/aeroporto/Falconara.htm

Flughafen Amerigo Vespucci

Florenz Peretola
160 km von Perugia
und 235 km von Terni
Tel. +39 055 30 615
Fax +39 055 306 1355
www.aeroporto.firenze.it/pagine/index.htm

Internationaler Flughafen L. da Vinci

Rom Fiumicino
210 km von Perugia
und 120 km da Terni
Tel. +39 06 65 951
Fax +39 06 65 953 646
Informationen über Flüge:
Tel. +39 06 65 953 640
+39 06 65 955 238
www.alitalia.it/home/index.htm
Tägliche Busverbindungen
von und nach Perugia mit Bussen
der Busgesellschaft Sulga (www.sulga.it)
Tel. +39 075 500 9641
Fax +39 075 505 3733
Hotline 800 099 661

Flughafen Galileo Galilei

Pisa
230 km von Perugia
und 300 km von Terni
Tel. +39 050 849 111
Fax +39 050 849 216
www.pisa-airport.com

Internationaler Flughafen F. Fellini

Rimini (Italien) - Republik San Marino
223 km von Perugia
und 300 km von Terni
Tel. +39 0541 715 711
Fax +39 0541 373 649
www.riminiairport.com

MIT DEM AUTO:

Autobahn A1 (Autostrada del Sole) Florenz - Rom

Vom Norden kommend, Ausfahrten:
Valdichiana – Chiusi/Chianciano

Vom Süden kommend, Ausfahrten:
Orte – Attigliano – Orvieto – Fabriano

Adria-Autobahn A14

Vom Norden kommend, Ausfahrten:

Rimini (weiter Richtung Città di Castello);

Fano (weiter Richtung Gubbio)

Vom Süden kommend, Ausfahrten:
Ancona Nord (weiter Richtung Gubbio)

Pescara (weiter Richtung Terni über L'Aquila - Rieti)

Civitanova Marche (weiter Richtung Foligno - Perugia)

Schnellstraße E45 Cesena - Orte

Sie durchquert Längs ganz Umbrien

MIT DEM ZUG:

Trenitalia SpA Staatliche Bahngesellschaft

www.trenitalia.com

Vom Norden kommend, Bahnlinien:

Florenz – Terontola – Tuoro sul Trasimeno – Magione – Passignano sul Trasimeno – Perugia – Assisi
Spello – Foligno – Spoleto – Terni
Orte – Rom

Florenz – Terontola – Chiusi – Orvieto
Attigliano – Orte – Rom

Vom Süden kommend, Bahnlinien:

Rom – Orte – Terni – Spoleto – Foligno – Assisi – Perugia – Terontola
Florenz

Rom – Orte – Attigliano – Orvieto
Chiusi – Terontola – Florenz

Von der Adria kommend, Bahnlinien:

Ancona – Fossato di Vico/Gubbio
Foligno – Spoleto – Terni
Ancona – Fossato di Vico/Gubbio
Foligno – Assisi – Perugia

Umbrien per Mountainbike, um „die Kunst zu leben“ zu entdecken

Mit diesem zweiten regionalen Führer für Fahrradrouten, bzw. Mountainbike-Touren bewirbt sich Umbrien erneut um den ersten Platz als Radfahrerparadies. Die hier vorgestellten Touren sind nur eine Auswahl der vielfältigen Möglichkeiten und der zahlreichen Strecken, die schon von vielen Ansässigen und Touristen zurückgelegt wurden.

Der Radwanderführer dokumentiert, dass in praktisch allen Gegenden Umbriens jede Art von MTB-Erfahrung möglich ist, von der weniger anstrengenden bis hin zur fahrtechnisch schwierigen.

Und nicht nur als anregende sportliche Betätigung ist das Mountainbike perfekt: In Umbrien stellt es auch das ideale Transportmittel dar, um landschaftliche und architektonische

Schätze zu entdecken und wirklich einzigartige Ausblicke zu genießen. Zu den vorgeschlagenen Routen kommen in fast allen Gebieten noch viele weitere, in Führern beschriebene Strecken hinzu, die mit Pfeilen angezeigt werden und manchmal auch über GPS-Registrierungen verfügen. Dieser Radwanderführer möchte also nicht nur ein wichtiges Hilfsmittel für die zahlreichen umbrischen Radfahrer sein, sondern auch und vor allem eine Einladung an alle begeisterten Mountainbikefahrer in der Welt, die Region Umbrien und ihre „Kunst zu leben“ zu entdecken.

Ciro Becchetti
Regionaler Direktor
Wirtschaftsentwicklung



Emotionen zwischen Wäldern, Olivenhainen, Weinbergen und Hügeln

In direktem Kontakt mit der Natur und weit ab vom Chaos und vom Verkehr durch einen Wald radeln; auf einem steilen Saumpfad den Berg erklimmen, um dann von dort das Panorama zu genießen; sich kopfüber in einen technischen Singletrail im Wald stürzen; auf einem bequemen Naturweg zwischen Olivenhainen oder Weinbergen von einem Dorf zum nächsten radeln.

Das sind nur einige Beispiele für das, was Umbrien den Mountainbike-Fans zu bieten hat. Mit seinen tausend Möglichkeiten ist das MTB ein sehr vielseitiges Fahrrad und das ideale Transportmittel sowohl für Anfänger, die einen ruhigen Sonntag im Grünen verbringen möchten, als auch für begeisterte und erfahrene Mountainbiker, die auf ihren

voll gefederten Boliden die unwegsamsten Gipfel erobern und ausgesprochen technische Abfahrten bewältigen wollen, und natürlich für Touristen, die keinen Asphalt mögen und das Territorium lieber weit ab vom Verkehr kennen lernen möchten, in einer Atmosphäre, die nur auf Pfaden und Landstraßen zu spüren ist.

Dieser Radwanderführer, die Fortsetzung des Führers „Umbrien per Rad: 30 Routen, um das Grüne Herz Italiens auf zwei Rädern zu entdecken“, der explizit Routen auf Straßen gewidmet ist, beschreibt einige der interessantesten Touren auf unbefestigten Wegen des Territoriums. Er stellt natürlich nur eine kleine Auswahl vor und möchte anhand der 22 vorgeschlagenen



Routen die Möglichkeiten aufzeigen, die Umbrien allen MTB-Fans zu bieten hat: Jedes einzelne Gebiet hat selbstverständlich sowohl Mountainbikern als auch Radfahrern noch unendlich viel mehr zu bieten, von den einfachsten bis hin zu den extremsten Strecken, geeignet für Bergfahrer und für Downhill-Liebhaber.

Bei der Auswahl der 22 Touren (mit Streckenlängen zwischen 10 und 50 Kilometern) wurde versucht, einerseits unbefestigte Naturstraßen und Pfade zu bevorzugen, andererseits aber auch einige der schönsten Kunststädte der Region einzubinden und die charakteristischsten territorialen und morphologischen Aspekte jedes Gebietes hervorzuheben.

Vom technischen Gesichtspunkt aus wurden die Touren, wie schon die Routen auf der Straße, in die drei Schwierigkeitsgrade leicht, mittel und schwer unterteilt, je nach Streckenlänge, Höhenunterschied und fahrtechnischen Schwierigkeiten.

Die leichten Touren eignen sich für alle und können auch mit ungefedertem MTB gefahren werden. Sie haben keine technischen Abschnitte, zeichnen sich durch eine relativ kurze Streckenlänge aus und verlaufen

überwiegend durch flache oder nur leicht ansteigende Gebiete.

Die mittelschweren Touren sind von unterschiedlicher Länge und weisen einige härtere, aber technisch nicht übermäßig anspruchsvolle Abschnitte auf, weshalb sie vorzugsweise mit einem MTB mit gefederter Gabel gefahren werden sollten und ein gewisses Trainingsniveau erfordern. Sie stellen den Berührungspunkt zwischen dem Fahrradtouristen und dem erfahrenen Biker dar. Die schwierigen Touren richten sich dagegen überwiegend an geübte Biker mit einem ausgezeichneten Trainingsniveau und einer guten Fahrfähigkeit, da sie sich auch durch einige technisch sehr anspruchsvolle (aber nie extreme) Abschnitte auszeichnen. Sie haben eine Streckenlänge von mindestens 30km mit häufigen langen und steilen Anstiegen. Für diese Routen benötigt man Erfahrung und ein technisch zuverlässiges MTB.

Jede Radtour ist mit Beschreibung, Road Book, Lageplan, Höhenprofil und technischer Übersicht versehen. Auf der Webseite www.bikeinumbria.it kann das gesamte Material eingesehen werden und es besteht auch die Möglichkeit, die GPS-Tracks von jeder Route herunterzuladen.



Was man wissen sollte, damit das Radeln Spaß macht

Während es für eine Radtour auf der Straße genügt, Rad fahren zu können, benötigt man für eine Mountainbike-Exkursion doch ein wenig mehr Vorbereitung und Erfahrung, zumindest für die mittelschweren und schwierigen Touren. Es müssen Abschnitte überwunden werden, bei denen der Boden nicht gleichmäßig, sondern oft holprig ist oder verschiedenartige Hindernisse aufweist, wie z.B. Steine, Baumstämme oder Wurzeln. Auch die Straßenbreite variiert: Die Routen führen sowohl über breite unbefestigte Naturstraßen als auch über ausgesprochen schmale stei-

nige Pfade, die in der technischen Fachsprache „Singletrail“ heißen, also so enge Wege, dass nur ein einziges Fahrrad Platz hat.

Man braucht deshalb das geeignete Fahrrad, um diese Touren zu bewältigen. Das Mountainbike unterscheidet sich vom Straßenfahrrad durch die kleineren Reifen (Durchmesser 26 Zoll anstatt 28 Zoll) und die breiteren Mäntel. Diese Reifen gewährleisten auch auf den unwegsamsten Pfaden eine korrekte Traktion und Straßenhaftung. Die klassischen Mountainbikes verwenden die herkömmlichen luftgefüllten Fahrradschläuche, während die moderneren mit den sog. Tubeless-Reifen ausgestattet sind, d.h. sie haben keine Luftkammer; diese Reifen bieten nicht nur einen besseren Komfort, sondern auch größere Sicherheit im Fall eines Plattens. Im Vergleich zum Straßenrad hat das MTB keinen gebogenen, sondern einen geraden Lenker, auf dem auch die Griffe sowie die Schalt- und Bremshebel montiert sind.

Apropos Bremsen: Die handelsüblichen Mountainbike-Modelle haben entweder die klassischen Bremsen mit Bremsbelag oder, bei den moderneren und höher entwickelten Modellen, ein Scheibenbremssystem, das dem der Motor-

ZEICHENERKLÄRUNG

Der Schwierigkeitsgrad der Routen wurde mit einer spezifischen Farbe gekennzeichnet, um sofort erkennbar zu sein.

In dieser Box finden Sie sowohl die für die verschiedenen Schwierigkeitsgrade verwendeten Farben, als auch die Symbole, die auf interessante Orte entlang den 22 in diesem Führer vorgestellten Radtouren hinweisen.



Leicht



Interessanter Ort



Mittel



Kirche, Einsiedelei



Schwer



Burg, Turm



räder sehr ähnelt. Die für diese Touren geeigneten Räder sollten außerdem mit einer Federung ausgestattet sein. Die einfacheren Modelle haben eine gefederte Vorderradgabel mit Dämpfungs- oder Luftsystem.

Die komplexeren, für extrem holprige Strecken besonders geeigneten Modelle (full suspended) können dagegen auch über eine Hinterradfederung verfügen. Dies dient sowohl einer besseren Lenkbarkeit bei der Abfahrt als auch einer besseren Traktion auf holprigem Gelände.

Wie zuvor schon angedeutet, handelt es sich dabei um eine Reihe von Komponenten, die eigens für das Geländerad entworfen wurden und sich bei Hindernissen wie Steinen oder Wurzeln als ausgesprochen nützlich erweisen; weder das Fahrrad noch der Biker erleiden einen Rückstoß, da dieser von der Federung aufgefangen wird.

Für die leichten Routen, für die keine besondere technische oder athletische Vorbereitung nötig ist, genügt ein normales Mountainbike, das auch nicht unbedingt mit einer Federgabel versehen sein

muss. Für die anspruchsvolleren Touren sollte man dagegen ein besser ausgestattetes Rad verwenden und über ein gewisses Trainingsniveau verfügen.

Wer nur ab und zu Rad fährt, sollte zu lange und zu anstrengende Routen mit steilen Anstiegen vermeiden, sonst besteht die Gefahr, dass ein vergnüglicher Tag zur Quälerei und die Freude am Radeln verdorben wird.

Um diesen Fehler zu vermeiden, empfiehlt es sich, mit den leichteren Routen zu beginnen und dann nach und nach, nachdem man sich mit dem Bike vertraut gemacht hat, die anspruchsvolleren Radtouren in Angriff zu nehmen.

Kleidung

Auch wenn für die leichten Routen eine einfache sportliche Kleidung genügt, d.h. T-Shirt und kurze Hosen, sollte man sich doch mindestens eine Radlerhose zulegen, da ihr spezieller Gesäßbeinsatz das Radfahren bequemer und angenehmer macht. Empfehlenswert sind außerdem eine Sonnenbrille,



um die Augen nicht nur vor den Sonnenstrahlen, sondern auch vor Staub und Insekten zu schützen, und natürlich ein Fahrradhelm. Im Handel sind heute sehr leichte und luftige Modelle zu günstigen Preisen erhältlich.

Wenn man die Absicht hat, regelmäßig Rad zu fahren, lohnt sich die Anschaffung einer kompletten Ausstattung. Dazu gehören ein T-Shirt aus atmungsaktivem Material, kurze Hosen, Radhandschuhe zum Schutz der Hände und für einen besseren Griff der Lenkstange sowie Radsportschuhe, die sowohl für die herkömmlichen Pedale mit Fußhalterung verwendet werden können, als auch für die modernen Klickpedalsysteme, die für begeisterte Mountainbiker heute zum Standard geworden sind.

Was man mitnehmen sollte

Da Fahrrad fahren ein anstrengender Sport ist, sollte man immer mindestens eine Flasche Wasser

dabei haben, um den Durst zu löschen. Eine Kleinigkeit zu essen ist ebenfalls nützlich, vor allem, wenn man mehrere Stunden im Sattel bleiben möchte. Ideal sind Obst, Snacks mit Marmelade oder Honig oder einige Energieriegel.

Auf keinen Fall sollte man ein kleines Reparaturset für das Fahrrad vergessen, vor allem für Platten.

Also immer einen Reserveschlauch, eine Luftpumpe, das Notwendige für das Abmontieren des Mantels und, wer Tubeless-Reifen hat, die Abdichtflüssigkeit mitnehmen. Gewöhnlich passt alles in eine kleine Satteltasche, zusammen mit etwas mechanischem Werkzeug wie Schraubenzieher und einige Inbusschlüssel.

Da die Routen durch ländliche Gegenden und Wälder führen, ist auch ein Stift gegen Insektenstiche und ein Regenschutz sinnvoll. Und schließlich empfiehlt es sich, immer ein paar Euro für Notfälle und nützliche Telefonnummern der Region für alle Fälle einzustecken.



Arrone, Ferentillo und der Flusspark des Nera

Abfahrt und Ankunft: Arrone

Länge: 10,5 km

Höhenunterschied: 200 m

Schwierigkeitsgrad: leicht

Straßenbelag: 70% unbefestigt,
30% Asphalt

Sehenswertes in dieser Gegend:

Arrone, Ferentillo, Montefranco,
Terni, Marmore-Wasserfall, Fluss-
park des Nera



Diese Route ist wahrscheinlich die leichteste der in diesem Radwanderführer vorgestellten Radtouren und deshalb eine ausgezeichnete Gelegenheit für Familien mit Kindern und für all diejenigen, die das erste Mal mit dem Mountainbike unterwegs sind. Dank der relativ kurzen Entfernung und der

fast vollständig in der Ebene verlaufenden Strecke eignet sie sich für alle und zeichnet sich außerdem durch die landschaftliche Schönheit und einige ausgesprochen vergnügliche Abschnitte aus.

Die Route beginnt am „Centro Escursioni-Scuola di MTB“ (Tel. 0744/287686 – Handy 380/3088533 – www.umbriainmountainbike.it) gleich außerhalb des Städtchens Arrone. Dieses MTB-Exkursionszentrum unterhält auch einen Mountainbike-Verleih und stellt auf Wunsch die Begleitung von kompetenten Führern für verschiedene Touren zur Verfügung.

Bei der Mountainbikeschule fahren wir sofort links auf eine enge asphaltierte Straße, die am Fluss Nera entlang in Richtung Ferentillo führt. Bei Kilometer 1 wenden wir uns erneut nach links, verlassen die Asphaltstraße und radeln auf einem einfachen Feldweg weiter, der uns reizvolle Ausblicke auf die Valnerina bietet. Ohne besonderen Unebenheiten zu begegnen, erreichen wir bei Kilometer 4,8 Ferentillo: Linker Hand finden wir einen Brunnen, an dem wir unsere Wasserflaschen mit frischem Trinkwasser auffüllen können, während wir etwas weiter die als Kletteranlage benutzten natürlichen Felswände sowie das Museum

der Mumien besichtigen können. Ferentillo ist der am weitesten entfernte Ort dieser Route. Von hier radeln wir wieder zurück, zum Teil auf der gleichen Straße wie bei der Herfahrt.

Bei Kilometer 6 biegen wir rechts in einen unbefestigten Weg ein und nähern uns dem Nera-Ufer; bei Kilometer 8,6 verlassen wir den unbefestigten Weg und halten uns links. Wir fahren am Ufer eines kleinen Baches entlang und radeln ca. 200m über eine Wiese. Bei Kilometer 8,8 biegen wir links ab und nehmen den vergnüglichsten Abschnitt der Strecke in Angriff: Die Furt eines kleinen Baches, die jedoch vollkommen problemlos überwunden werden kann (Foto rechts). Bei Kilometer 8,9 stoßen wir wieder auf den unbefestigten Hauptweg, auf dem wir schon



zu Beginn der Tour gefahren sind, und kommen kurz danach zum Ausgangspunkt zurück.

WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

Sehenswert ist sicherlich die Altstadt von **Arrone**, ein kleines befestigtes Dorf auf einem felsigen Ausläufer links des Flusses Nera: Besichtigen kann man hier die Ruinen der Burg, die **Kirche San Giovanni Battista** und die **Kirche Santa Maria**. In der Umgebung lohnt sich die Besichtigung der **Kirche San Nicola in Casteldilago** und der **Wallfahrtskirche Madonna dello Scoglio**.

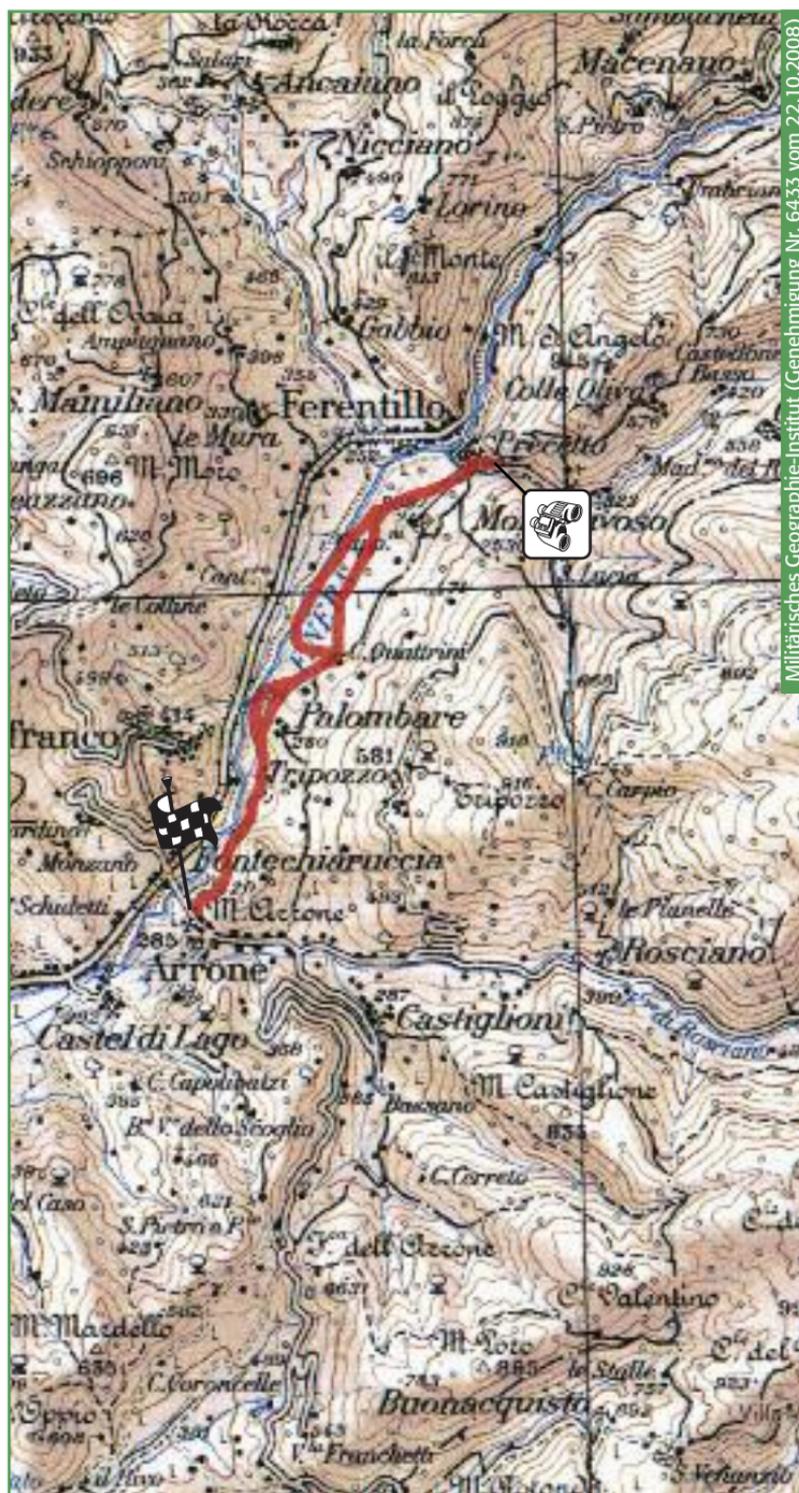
Mit dem „Exkursionszentrum – MTB-Schule“ ist Arrone der ideale Ort für alle Sporttourismus-Liebhaber. Neben dem Radsport besteht hier auch die Möglichkeit für Rafting, Wildbach fahren und Canyoning.

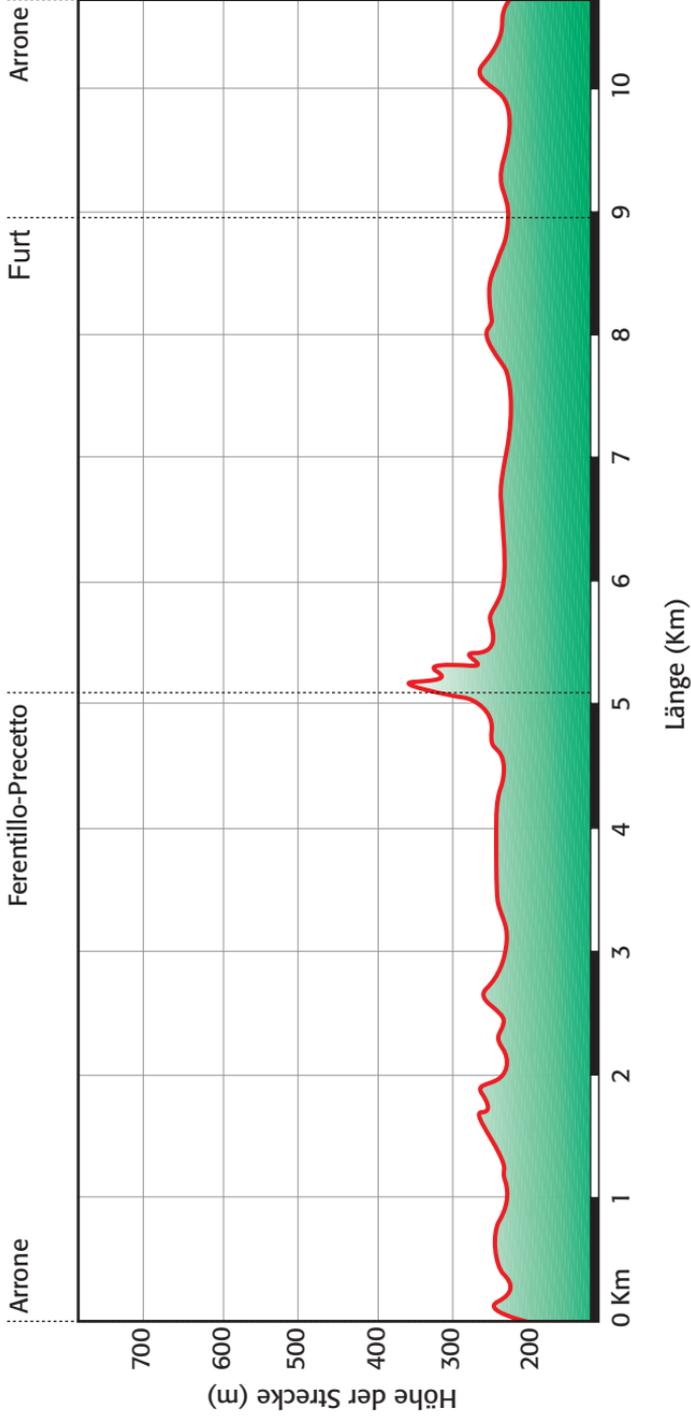
Der Ort **Ferentillo** (Foto rechts), der vom Fluss Nera in die zwei Stadtteile **Precetto** und **Matterella** unterteilt wird, ist ebenfalls eine Besichtigung wert, besonders das Museum der Mumien in der Altstadt. Ausgesprochen lohnenswert ist der Besuch der nur wenige Kilometer von Ferentillo entfernten **Abtei San Pietro in Valle**, eines der interessantesten Zeugnisse des Mittelalters.

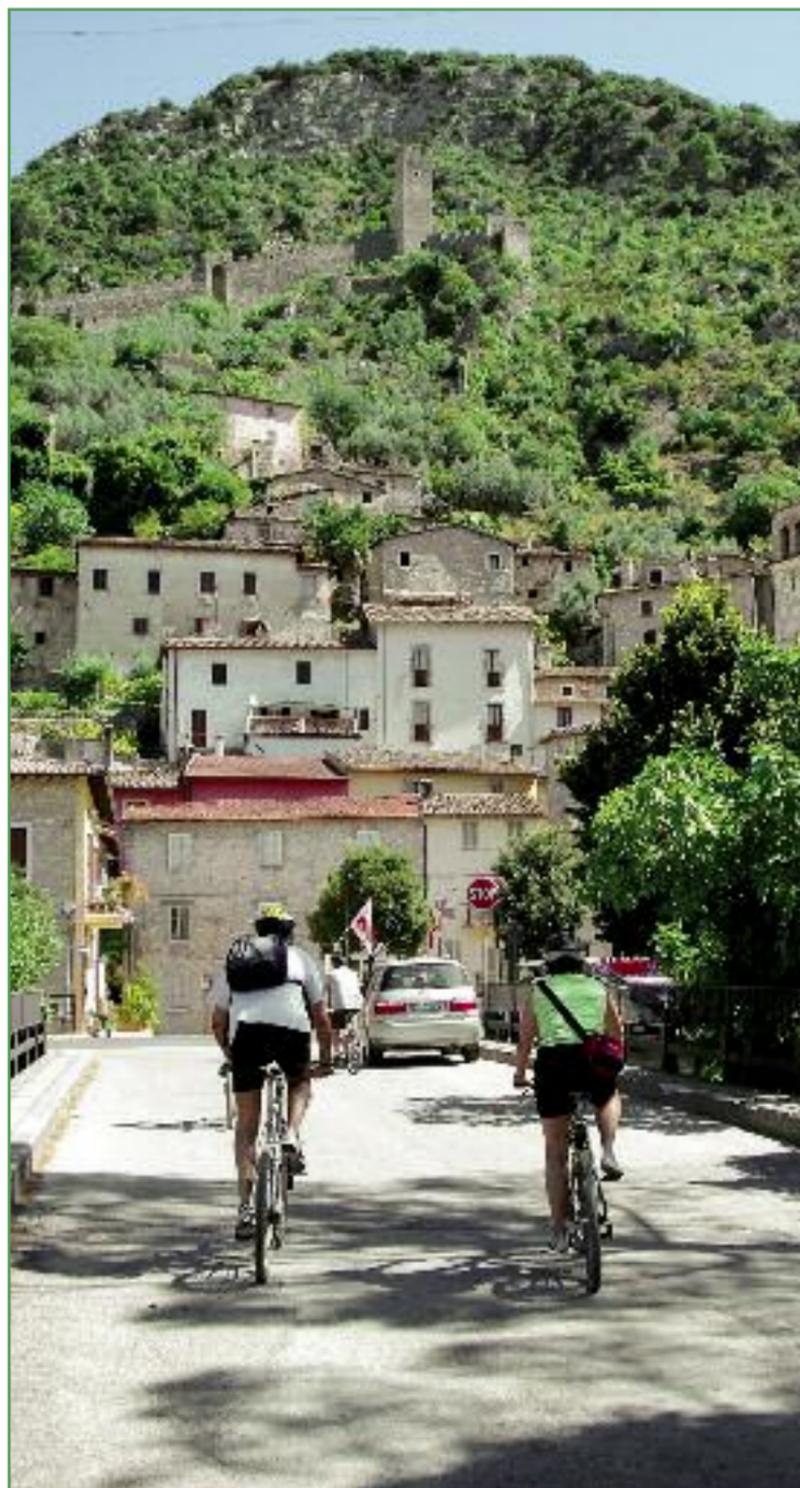


Auch bis nach Terni sind es nur wenige Kilometer, und ein Abstecher zu dem nahe gelegenen Ort **Montefranco** ist fast obligatorisch.

Unvergesslich sind schließlich die landschaftlichen Naturschätze des **Flussparks des Nera** und der gesamten **Valnerina** sowie der **Piediluco-See** und der **Marmore-Wasserfall**, beide nur wenige Kilometer von Arrone entfernt.







Km 0	Abfahrt an der Mountainbike-Schule von Arnone , gleich außerhalb des Dorfes. Links am Nera entlang fahren.
Km 1	Die asphaltierte Straße verlassen, links abbiegen und kurz bergab radeln. <i>Beginn unbefestigter Weg.</i>
Km 1,9	Nach einem kurzen Anstieg links halten.
Km 3,9	Weiter auf dem unbefestigten Weg und immer links halten.
Km 4,1	Immer weiter geradeaus .
Km 4,2	<i>Ende unbefestigter Weg</i> , weiter geradeaus fahren.
Km 4,8	Ferentillo . In der Nähe des Stopp-Schildes links abbiegen. <i>Brunnen linker Hand</i> . Gleich hinter der Brücke bei der nächsten Kreuzung rechts abbiegen und leicht bergauf fahren. Links liegt das <i>Museum der Mumien</i> .
Km 5	<i>Natürliche Felswände von Ferentillo</i> . Von hier geht es wieder zurück , zum Teil auf der zuvor schon gefahrenen Straße. Wer möchte, kann den Ort Ferentillo besichtigen.
Km 5,2	Links abbiegen, die Brücke überqueren und wieder am Brunnen vorbeifahren. Gleich danach rechts abbiegen.
Km 5,8	<i>Beginn unbefestigter Weg.</i>
Km 6	Rechts in den unbefestigten Weg einbiegen, dann weiterfahren und immer rechts halten.
Km 7,4	Den unbefestigten Weg rechts nehmen.
Km 8,4	Am Ende einer kurzen Abfahrt rechts abbiegen.
Km 8,6	Links halten und an einem kleinen Bach zu unserer Linken entlangfahren.
Km 8,8	Links abbiegen, eine kleine <i>Flussfurt</i> überwinden und links weiterfahren.
Km 8,9	Die unbefestigte Hauptstraße entlangfahren, dann rechts halten und auf derselben Straße wie am Anfang der Route zurückradeln.
Km 9,6	An der Kreuzung mit der asphaltierten Straße rechts abbiegen.
Km 10,5	Rechts fahren und zur Mountainbike-Schule zurückkehren. Ende der Route.

Am Trasimenischen See zwischen Castiglione und Tuoro

Abfahrt und Ankunft:

Castiglione del Lago

Länge: 32 km (21 kurze Variante)

Höhenunterschied: 180 m

Schwierigkeitsgrad: leicht

Straßenbelag: 65% unbefestigt,
35% Asphalt

Sehenswertes in dieser Gegend:

Castiglione del Lago, Tuoro, Trasimenischer See



Diese Route ist zwar etwas länger, weist jedoch keinerlei problematischen Höhenunterschiede auf und kann deshalb als leicht und für alle geeignet eingestuft werden. Wer will, kann außerdem in Borghetto eine Abkürzung nehmen, durch die sich die Streckenlänge auf 21km reduziert.

Der erste Teil der Radtour, bei der sich asphaltierte und unbefestigte Straßen abwechseln, führt durch die Ebene zwischen Castiglione und Cortona, nur wenige Kilometer vom Seeufer entfernt, doch der spektakulärere Abschnitt ist zweifellos der zweite (fast immer unbefestigt), bei dem man den Radweg des Trasimenischen Sees nimmt, der nur wenige Meter vom Seeufer verläuft und über kleine Holzbrücken und durch eine dichte Vegetation führt. Wir starten an den Sportanlagen des Städtchens Castiglione del Lago, das bei der Rückkehr sicherlich eine Besichtigung wert ist, und radeln am See entlang. Den Hinweisschildern nach Pozzuolo und nach Piana folgend lassen wir Castiglione hinter uns. Nach ca. 6,5km biegen wir rechts ab, verlassen die Asphaltstraße und radeln auf einer Reihe von unbefestigten Landstraßen weiter.

Bei Kilometer 11,5 stoßen wir wieder auf Asphalt und fahren ca. 2 Kilometer auf der Bundesstraße SS 71, bevor wir rechts nach Borghetto abbiegen. Im Dorf fahren wir geradeaus weiter, überwinden hinter dem Bahnübergang einen kurzen Anstieg und schlagen dann rechts den unbefestigten Weg ein, der zwischen Olivenhainen verläuft und uns

einen schönen Blick auf den Trasimenischen See bietet. Am Ende des Anstiegs biegen wir rechts und dann erneut rechts ab und beginnen die Abfahrt, bei der wir immer auf dem unbefestigten Weg bleiben. Wir kommen an einem Bauernhaus vorbei, passieren die Schnellstraßenunterführung und erreichen nach knapp zwei Kilometern den Radweg des Trasimenischen Sees (Foto rechts). Bei Kilometer 22,5 fahren wir noch einmal kurz auf einer Asphaltstraße durch den Ort Borghetto.

Bei Kilometer 24,2 biegen wir links in Richtung Campingplatz „La Badiaccia“ ab und nehmen von hier erneut den Radweg, der wunderschöne Ausblicke bietet, sich ganz



nah am Ufer des Trasimenischen Sees durch eine dichte Vegetation schlängelt und wieder nach Castiglione del Lago zurückführt.

WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

Sehenswert ist das Gebiet des **Trasimenischen Sees**, der mit seiner Ausdehnung von 126 km² der viertgrößte See Italiens ist und zum Regionalen Naturpark erklärt wurde. Sein kreisförmiger Wasserspiegel, umrahmt von sanften, mit Olivenhainen bedeckten Hügeln und fruchtbaren Ebenen, ist nicht nur von großem naturwissenschaftlichem Interesse, sondern auch ein beliebtes Reiseziel ausländischer Touristen. Dank des Radwegs kann man den See ganz aus der Nähe betrachten.

Die Altstadt von **Castiglione del Lago** ist nicht nur wegen ihrer mittelalterlichen Stadtmauer und der drei Eingangstore, sondern auch aufgrund des herrlichen Panoramas auf den **Trasimenischen See** eine Rast und eine ausführliche Besichtigung wert.

Weitere Sehenswürdigkeiten des Städtchens sind die **Rocca del Leone**, eine fünfeckige

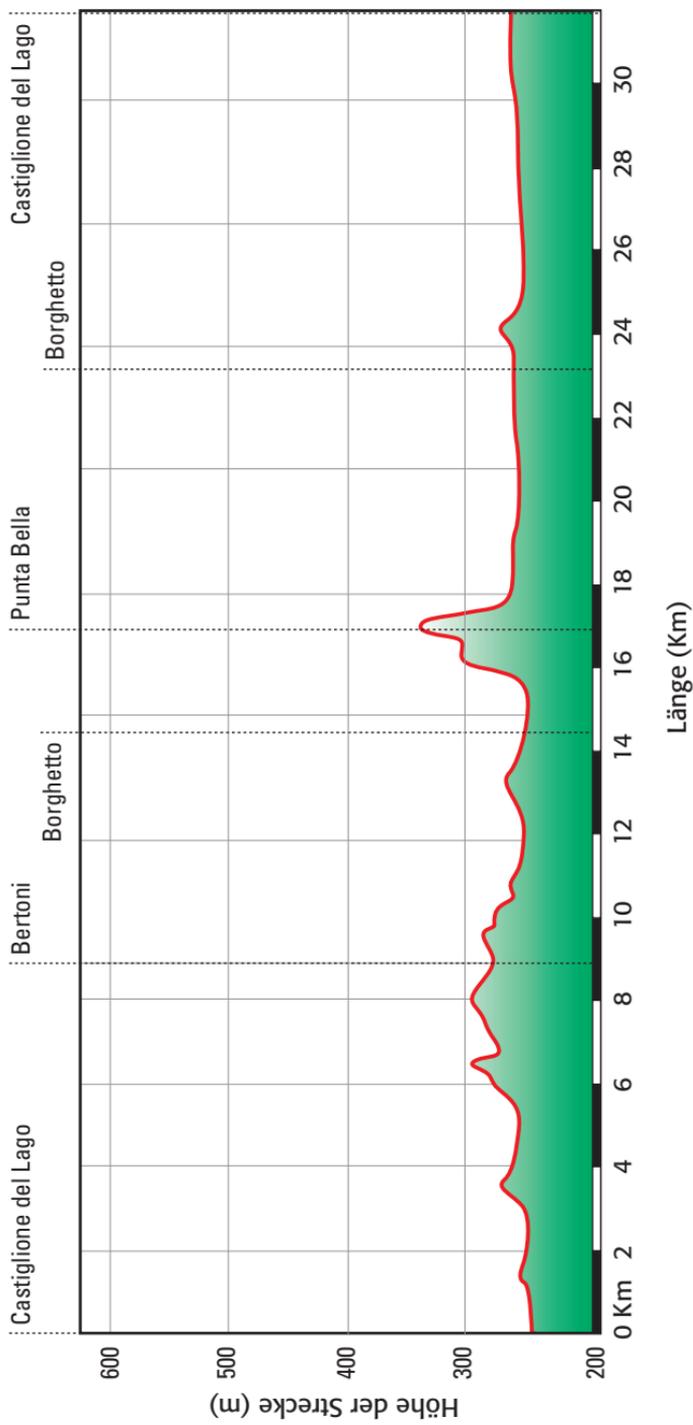
Festung aus dem Mittelalter und eines der besten Beispiele der Militärarchitektur der Region, sowie der **Palazzo della Corgna**, ein eleganter Familienwohnsitz im Renaissance-Stil, den Ascanio della Corgna 1560 nach einem Entwurf von Vignola oder von Galeazzo Alessi errichten ließ.

In der direkt am Seeufer liegenden Ortschaft **Tuoro** verläuft der ausgesprochen interessante historische Lehrpfad der berühmten „**Schlacht am Trasimenischen See**“, die im Jahr 217 v. Chr. zwischen Römern und Karthagern stattfand. Dieser Pfad rekonstruiert die wichtigsten Phasen der Niederlage der römischen Armee gegen Hannibals Karthager.





Militärisches Geographie-Institut (Genehmigung Nr. 6433 vom 22.10.2008)



Km 0	Abfahrt an den Sportanlagen von Castiglione del Lago , gegenüber dem Schwimmbad. Richtung Stadtmitte fahren und nach 200m links zur Seepromenade abbiegen.
km 1,3	Weiter in Richtung Chiusi .
km 2,9	Am Kreisverkehr geradeaus Richtung Pozzuolo .
km 3,5	Rechts abbiegen Richtung Pozzuolo, Piana .
km 4,2	An der Kreuzung rechts und gleich danach links Richtung Piana, Ferretto fahren.
km 6,4	Die Asphaltstraße verlassen und rechts den unbefestigten Weg einschlagen; den Hinweisschildern „mtb“ folgen.
km 7	Links abbiegen, die Asphaltstraße überqueren und auf dem gegenüberliegenden unbefestigten Weg weiterfahren.
km 8	Rechts halten und dann sofort links fahren; den Hinweisschildern „mtb“ folgen.
km 8,5	Links abbiegen und an der Kreuzung mit der Asphaltstraße rechts fahren. Nach 200m erneut rechts abbiegen.
km 8,9	Weiter geht es auf dem unbefestigten Weg rechts .
km 9,4	Links halten, an der nächsten Kreuzung wieder links fahren und dem unbefestigten Hauptweg folgen.
km 11,4	An der Kreuzung rechts abbiegen, die Bahnunterführung passieren und an der Kreuzung mit der SS 71 links fahren.
km 13,3	Die Bundesstraße verlassen und rechts nach Borghetto radeln. <i>Wer will, kann hier die Route abkürzen: Sofort rechts zum Campingplatz „La Badiaccia“ abbiegen und den Radweg nehmen, der bis nach Castiglione führt.</i>
km 14,5	Borghetto , weiter geradeaus . <i>Brunnen rechter Hand.</i>
km 15,5	Links weiterfahren und die Schnellstraßenunterführung passieren. An der nächsten Kreuzung rechts abbiegen und den Bahnübergang überqueren.
km 15,9	Den ersten Abschnitt des Anstiegs überwinden, dann rechts in den unbefestigten Weg einbiegen.
km 17	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße rechts und wenige Meter weiter wieder rechts abbiegen; weiter bergab auf dem unbefestigten Weg. Nach dem Bauernhaus rechts fahren und bei km 18 gleich nach der Unterführung links abbiegen.

km 19,1	Rechts abbiegen, unter der Schnellstraße durchfahren und gleich danach wieder rechts fahren; weiter geht es auf dem Radweg des Trasimenischen Sees .
km 22,3	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße links halten. In Borghetto geradeaus weiter.
km 24,2	Links zum Campingplatz „La Badiaccia“ fahren, links halten und auf der Höhe des Campingplatzeingangs wieder den rechts liegenden Radweg nehmen.
km 25	An einem kleinen See vorbeifahren und links auf dem Radweg weiterradeln, der bis nach Castiglione führt.
km 28,5	Links halten Richtung See und sofort danach rechts wieder den Radweg nehmen.
km 29,5	Rechts halten und auf dem Radweg bleiben.
km 30,7	Den Radweg, der nach rechts abbiegt, verlassen und geradeaus weiterradeln. Die Asphaltstraße und die Holzbrücke überqueren und auf dem mitten durch die Vegetation führenden Feldweg weiterfahren.
km 31,1	Dem Feldweg rechts folgen und durch das Tor fahren.
km 31,2	Das Tor hinter sich lassen, am Kreisverkehr geht es geradeaus weiter.
km 32	Ende der Route.



Zug + Fahrrad: Von Perugia entlang dem Tiber

Abfahrt: Ponte S. Giovanni

Ankunft: Ponte Pattoli

Länge: 22 km (46 bei Rückkehr mit MTB)

Höhenunterschied: 100 m

Schwierigkeitsgrad: leicht

Straßenbelag: 70% unbefestigt,
30% Asphalt

Sehenswertes in dieser Gegend:
Perugia, Flusspark des Tiber, didaktischer Wald in Ponte Felcino

bietet wunderschöne Ausblicke auf die Naturlandschaft des Flussparks des Tiber (Foto links).

Die gesamte Route verläuft durch flaches Gebiet und bietet die Möglichkeit, die Option Zug + Rad zu nutzen, da man von einem der zahlreichen Bahnhöfe entlang der Strecke zurückkehren kann (man kann natürlich auch denselben Weg wie bei der Hinfahrt wieder zurückradeln).

Ausgangspunkt ist der Parkplatz vor dem Lidl und dem Rennradgeschäft, ca. 1km von Ponte San Giovanni. An der Ausfahrt des Parkplatzes wenden wir uns nach links, halten uns am Kreisverkehr rechts und biegen sofort danach links in den unbefestigten Pfad ein, der direkt zum Tiberufer führt. Von hier radeln wir mehrere Kilometer auf einem bezaubernden schmalen Weg. Erst bei Kilometer 9,6 biegen wir rechts auf die Asphaltstraße ab und überqueren die Tiberbrücke (hier ist besondere Vorsicht geboten, da die Straße für einen kurzen Abschnitt stark befahren ist). Am nächsten Kreisverkehr wenden wir uns nach rechts und schon bei Kilometer 10,2 wieder nach rechts. Wir verlassen die Asphaltstraße und folgen den Hinweisschildern „VI circoscrizione“: Jetzt kommen wir wieder in den



Die hier beschriebene Route kann wirklich von allen bewältigt werden. Sie beginnt an den Toren von Perugia, führt auf unbefestigten Wegen am Tiber entlang und

Flusspark des Tiber und fahren durch den interessanten didaktischen Wald von Ponte Felcino. Von hier kehren wir erneut auf den Pfad entlang dem Tiber zurück, bis wir bei Kilometer 11,6 links abbiegen und nochmals ca. zwei Kilometer auf der Hauptstraße fahren müssen (wer nicht auf der Asphaltstraße fahren möchte, kann von hier auf demselben Weg wieder zurückkehren). Ansonsten radeln wir weiter, lassen Villa Pitignano hinter uns und wenden uns bei Kilometer 13,3 nach rechts. Wir verlassen erneut die Asphaltstraße, überwinden die Treppen eines alten Aquädukts und gelangen so auf die andere Seite des Tiber. Jetzt radeln wir mehrere Kilometer abwechselnd auf unbefestigten und asphaltierten Straßen bis nach Ponte Pattoli. Hier fahren wir immer Richtung Bahnhof, den wir bei Kilometer 22 erreichen. Die gut durchtrainierten und abenteuerlustigen Radler können dagegen, anstatt sich Richtung Bahnhof zu



wenden, die Tiberbrücke überqueren und dann die Route Nr. 4 fahren, die von Ponte Pattoli am Tiber entlang bis nach Umbertide führt, von wo sie mit dem Zug zurückkehren können.

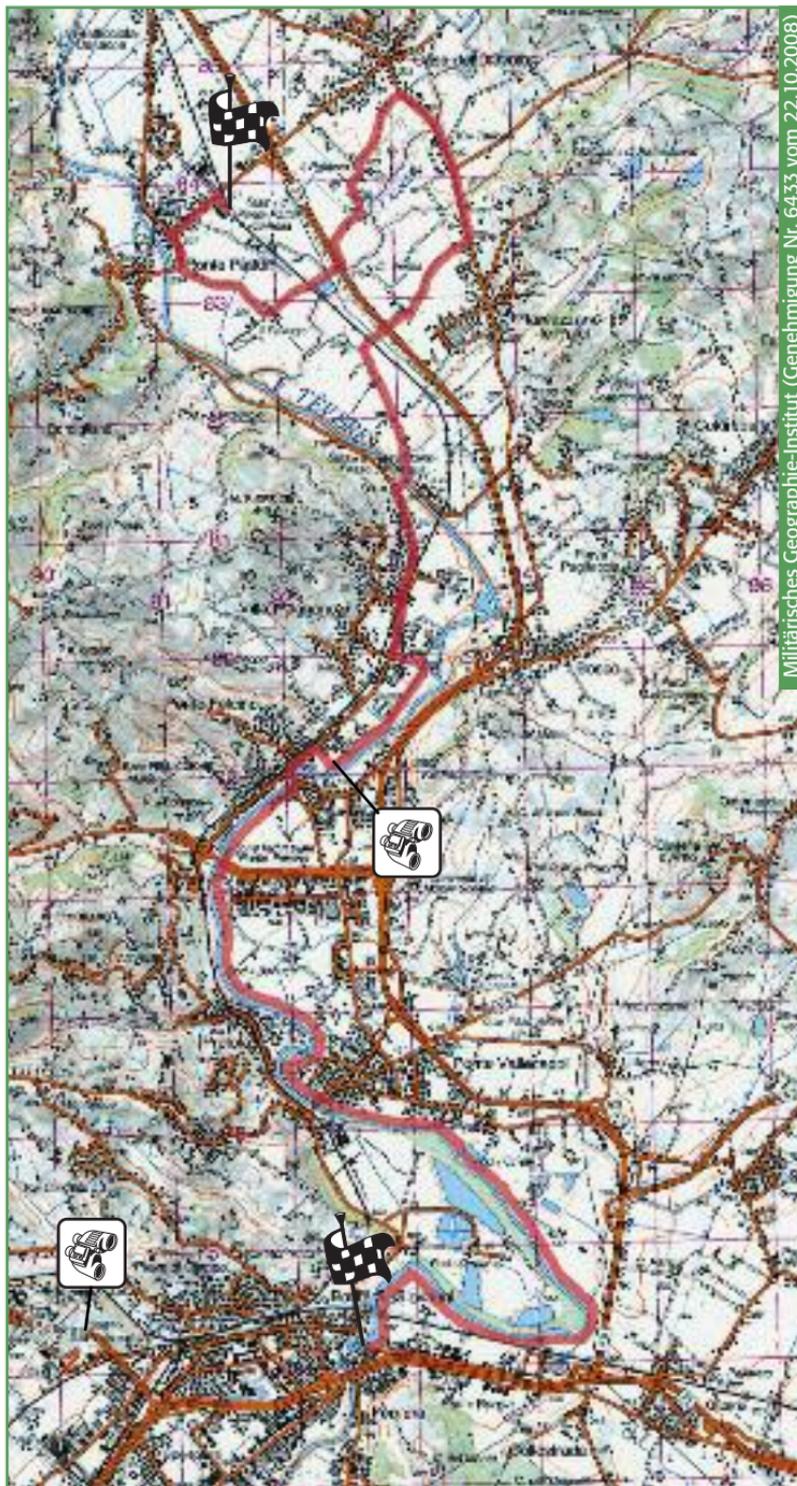
WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

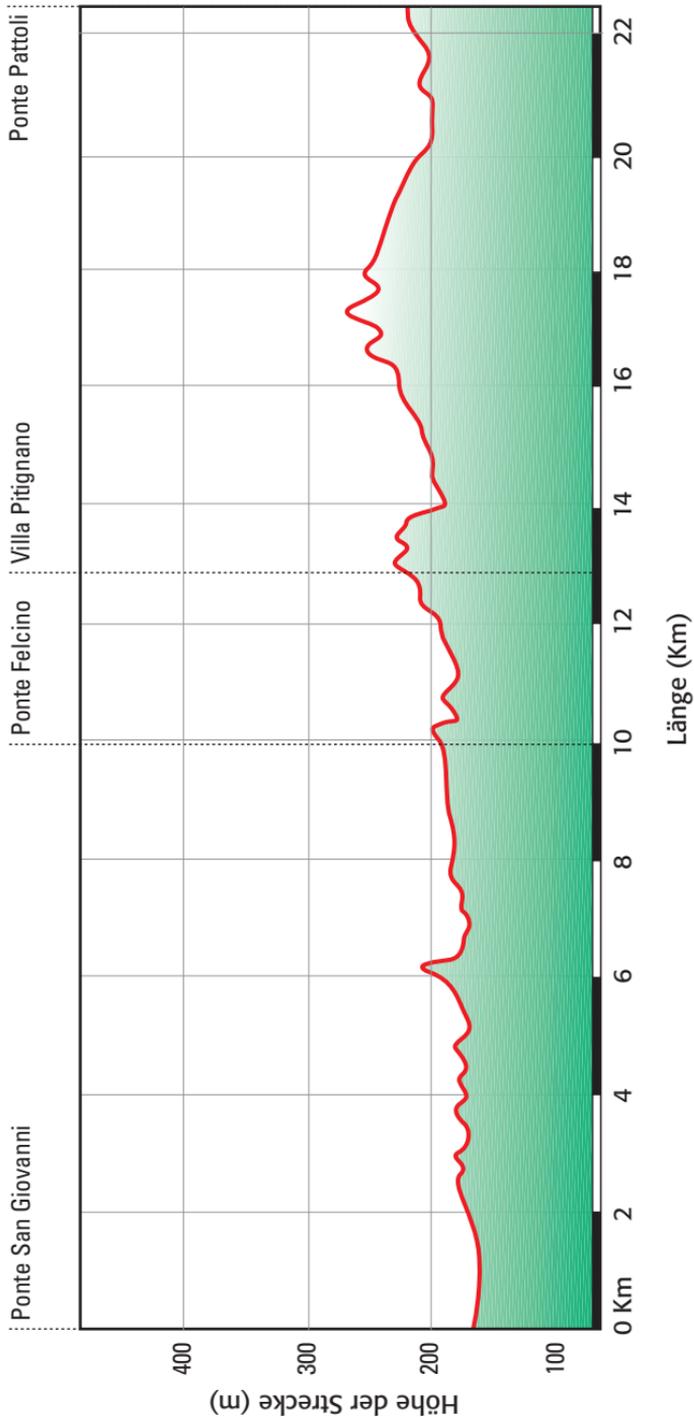
Ein absolutes Muss ist die Altstadt von **Perugia**, nur 5 Kilometer von Ponte San Giovanni entfernt und eine der schönsten Kunststädte Italiens. Besonders eindrucksvoll ist die **Piazza IV Novembre** mit dem berühmten Brunnen „**Fontana Maggiore**“ und dem **Palazzo dei Priori**. Bemerkenswert sind auch der **etruskische Bogen**, der **etruskische Brunnen** und die **Rocca Paolina**, eine imposante Festung, die der Papst im Jahr 1540 errichten ließ. Lohnenswert ist die Besichtigung einiger Kirchengebäude, darunter vor allem die **Abtei San Pietro**, die **Kirche San Domenico**, der Komplex **San Francesco al Prato** und die **Kirche Sant'Ercolano**.



In der Nähe des Ausgangspunktes der Route liegt das **Hypogäum der Volturnier**, das größte und bedeutendste etruskische Familiengrabmal der Region.

Während der Radtour kann man den **Flusspark des Tiber** und in Ponte Felcino den **didaktischen Wald** besichtigen.





km 0	Abfahrt vom Parkplatz des Supermarktes Lidl, neben dem Fachgeschäft für Rennräder. Links fahren, am Kreisverkehr rechts halten und sofort danach links den unbefestigten Pfad nehmen, der zum Tiberufer führt.
km 2,1	Am Tiber entlang radeln und links halten.
km 6,6	Immer weiter am Tiber entlang und links halten.
km 8,4	Weiter links halten und in den Pinienwald fahren.
km 8,7	<i>Brunnen rechter Hand.</i>
km 9,6	Links weiterfahren und den Hinweisschildern „Parco Fluviale del Tevere“ folgen. Nach der Unterführung rechts abbiegen, die Asphaltstraße nehmen und die Tiberbrücke überqueren. <i>Achtung, stark befahrener Abschnitt.</i>
km 9,8	Am nächsten Kreisverkehr geht es rechts Richtung Ponte Pattoli .
km 10,2	Die Hauptstraße verlassen, rechts abbiegen und den Hinweisschildern „VI Circostrazione“ folgen. Rechts halten und wieder den Pfad im Flusspark des Tiber einschlagen. In den <i>didaktischen Wald</i> hineinfahren.
km 10,4	Rechts abbiegen, eine kleine Holzbrücke überqueren und dann links vom Tiber weiterfahren.
km 11	Den ersten Weg rechts einschlagen.
km 11,6	<i>Ende unbefestigter Weg.</i> Links abbiegen und auf die Asphaltstraße zurückkehren. Wer will, kann von hier dieselbe Route in umgekehrter Richtung wieder zurückradeln.
km 12	An der Kreuzung mit der Hauptstraße rechts nach Villa Pitignano fahren.
km 13,3	Die Asphaltstraße verlassen und den unbefestigten Weg rechts nehmen. Das Rad über die Treppenrampe der Tiberbrücke tragen. Auf der gegenüberliegenden Seite des Flusses rechts fahren und auf dem unbefestigten Weg am Tiber entlang radeln.
km 14,7	Rechts abbiegen und die Bahnbrücke überqueren.
km 15,3	Auf der Asphaltstraße bleiben und rechts halten.
km 16,1	An der Kreuzung mit der Hauptstraße geht es links weiter.
km 17,5	Vor Casa del Diavolo die Hauptstraße verlassen und links abbiegen.

km 18,2	Links weiterfahren in Richtung des Obst- und Gemüsebetriebs („azienda ortofrutticola“).
km 18,7	Nach der Apfelplantage geht es rechts weiter. <i>Beginn unbefestigter Weg.</i>
km 19,5	Weiter geradeaus .
km 20	Es geht rechts weiter.
km 21	Nach der Unterführung rechts abbiegen. An der Kreuzung mit der Asphaltstraße links halten.
km 21,3	Rechts Richtung Casa del Diavolo fahren.
km 21,8	Vor dem Bahnübergang rechts in die <i>Via della Scarpata</i> einbiegen, Richtung Bahnhof.
km 22	Bahnhof von Ponte Pattoli . Ende der Route. Mit dem Zug der umbrischen Bahn FCU nach Ponte San Giovanni zurückkehren oder denselben Weg mit dem Rad zurückfahren.



Zug + Fahrrad: Von Ponte Pattoli nach Umbertide

Abfahrt: Ponte Pattoli

Ankunft: Umbertide

Länge: 24,5 km

Höhenunterschied: 200 m

Schwierigkeitsgrad: leicht

Straßenbelag: 30% unbefestigt,
70% Asphalt

Sehenswertes in dieser Gegend:
Umbertide, Flusspark des Tiber



Diese überwiegend durch flaches Gebiet verlaufende Route ist praktisch die Fortsetzung der vorigen Radtour, die entlang dem Tiber von Perugia nach Ponte Pattoli

führt (angesichts des praktisch nicht existenten Höhenunterschiedes können durchtrainierte Biker beide Routen an einem einzigen Tag bewältigen).

Die hier beschriebene Route führt dagegen von Ponte Pattoli bis nach Umbertide, von wo man dann entweder mit dem MTB denselben Weg zurückradeln oder aber den Zug nehmen kann.

Der Ausgangspunkt ist deshalb der Bahnhof von Ponte Pattoli. Von hier fahren wir links Richtung Ortsmitte, dann wieder links, und sofort nach der Tiberbrücke (km 1,2) wenden wir uns nach rechts in Richtung Migiana di Monte Tezio. Auf der Höhe der Kirche biegen wir rechts Richtung Sportplatz ab und radeln dann zwischen Wiesen und Wäldern am Fuß des Monte Tezio durch das Tibertal. Bei Kilometer 3,2 halten wir uns rechts und verlassen die Asphaltstraße, während wir bei Kilometer 6,6 erneut auf Asphalt stoßen, dort links abbiegen und Richtung La Bruna (km 9,5) radeln.

Am Ende eines vollkommen flach verlaufenden unbefestigten Abschnitts können wir bei Kilometer 17,5 links die antike Kamaldulenserabtei aus dem Jahr 1.000 sehen, die eine Besichtigung wert ist. Weiter geht es auf der Asphaltstraße



Richtung Umbertide, wo wir bei Kilometer 22 ankommen. Nach der Tiberbrücke biegen wir rechts ab, überqueren den Bahnübergang und bevor wir uns Richtung Bahnhof wenden, radeln wir auf dem unbefestigten Weg am Ufer des Fluss-

ses, der entlang der Stadtmauer fließt. Nachdem wir die Altstadt mit ihren Kirchen und der beeindruckenden Rocca des 14. Jh. besichtigt haben, erreichen wir den Bahnhof und kehren mit dem Zug zum Ausgangspunkt zurück.

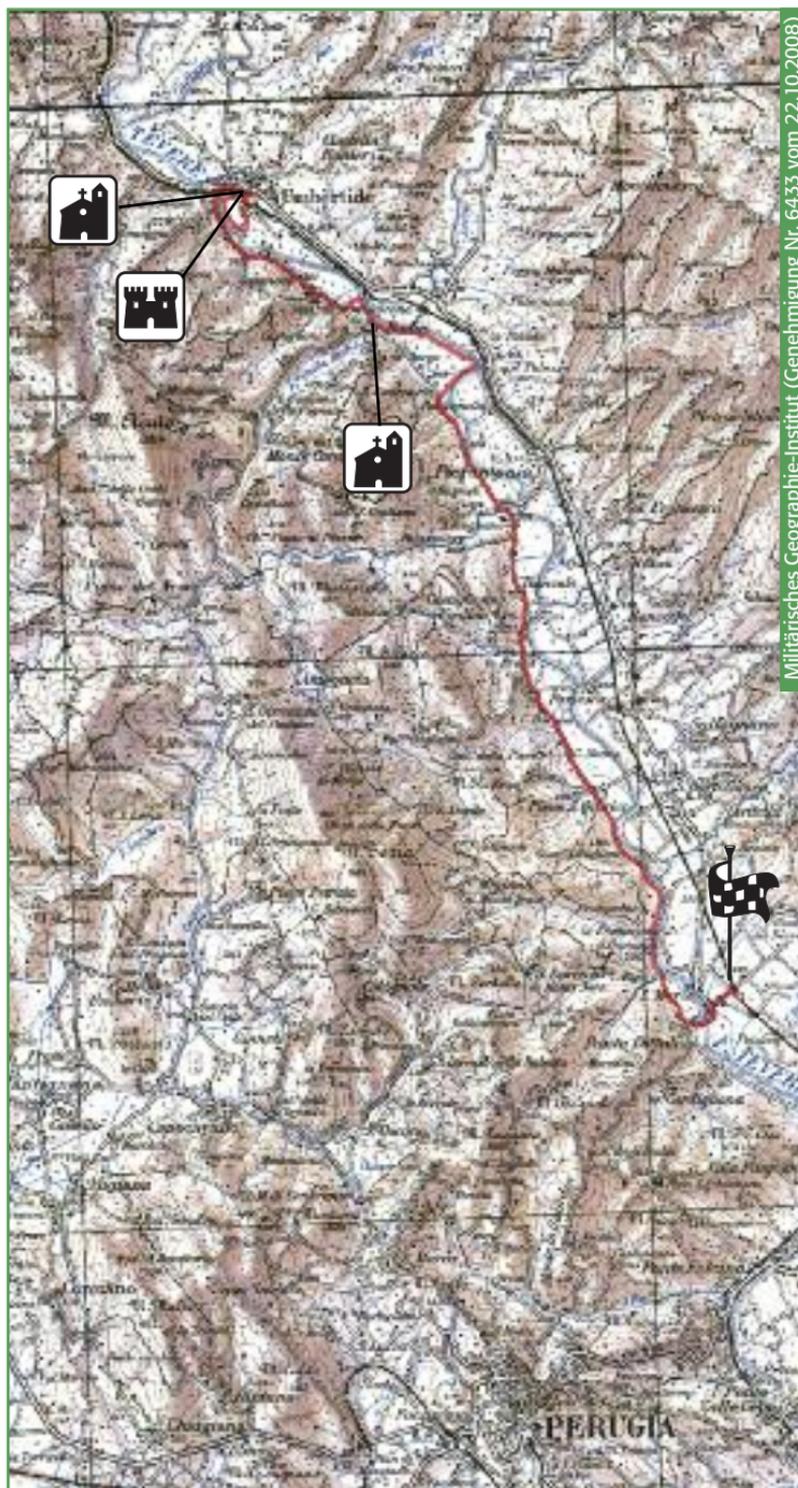
WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

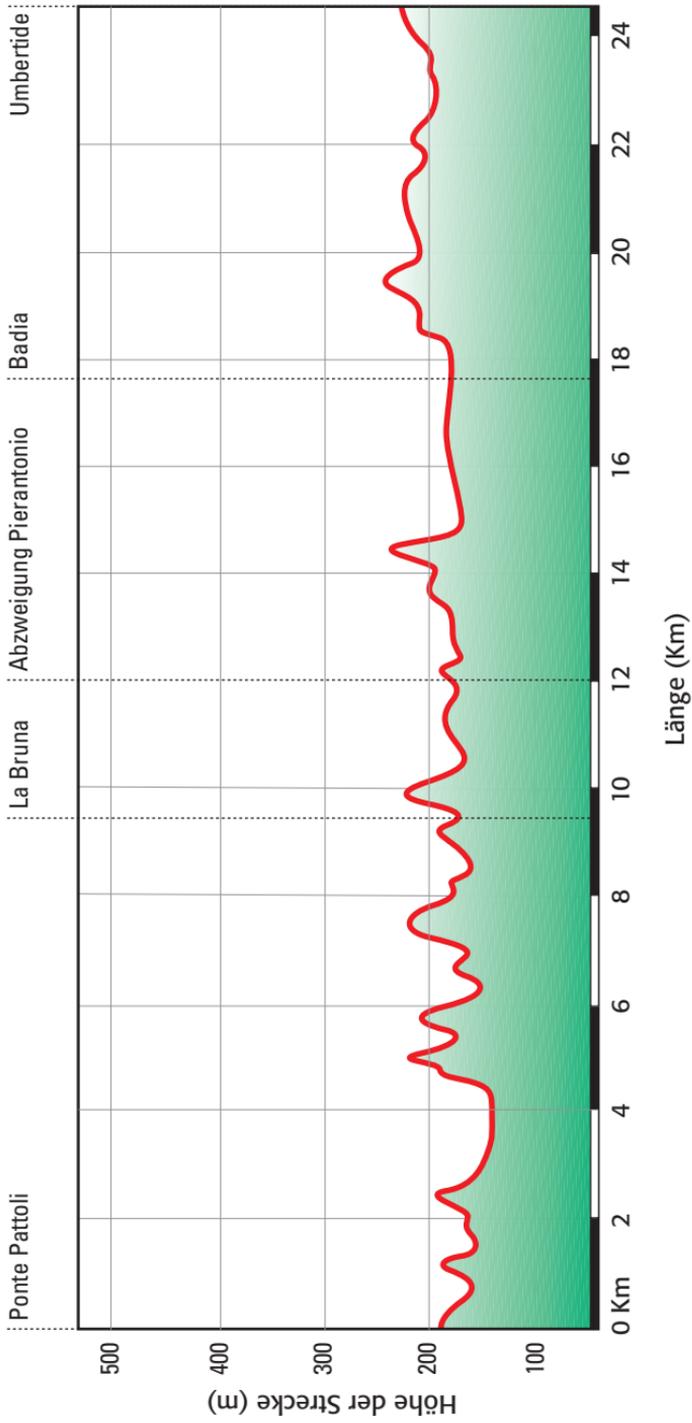
In der Altstadt von **Umbertide** ragt die **Rocca** empor, eine prächtige mittelalterliche Festung und seit jeher Wahrzeichen der Stadt. In der komplett restaurierten Festung ist heute das **Zentrum für Zeitgenössische Kunst** untergebracht.

Bemerkenswert sind auch die **Kirchen Santa Maria della Reggia** und **Santa Croce**. Ebenfalls sehenswert sind die **Kirchen San Bernardino** (1556), **Santa Maria della Pietà** (1486) mit einem **Pinturicchio** zugeschriebenen Freskogemälde sowie **San Francesco**, die älteste Kirche Umbertides (1299).

Entlang der Radtourstrecke lohnt sich die Besichtigung der **Einsiedelei Montecorona**: Sie wurde inmitten eines Buchen- und Kastanienwaldes auf 700m Höhe errichtet und überragt die unterhalb liegende, im Jahr 1008 gegründete **Kamaldulenserabtei**.









km 0	Abfahrt am Bahnhof von Ponte Pattoli . An der Kreuzung mit der Hauptstraße links fahren.
km 0,7	An der Kreuzung links abbiegen Richtung Ponte Felcino .
km 1,2	Nach der Tiberbrücke geht es rechts Richtung Migiana di Monte Tezio . Nach 200m gegenüber der Kirche wieder rechts Richtung Sportplatz fahren.
km 2,3	Rechts weiter Richtung San Lorenzo di Montenero .
km 2,6	Weiter geradeaus .
km 3,2	Die Asphaltstraße verlassen und rechts die Gemeindestraße Ponte Pattoli-Pieve San Quirico einschlagen. <i>Beginn unbefestigter Weg.</i>
km 6,6	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße links abbiegen.
km 9,5	Ortschaft La Bruna , rechts halten.
km 12,5	An der Kreuzung mit der Bundesstraße rechts abbiegen. Achtung, stark befahrene Straße.
km 12,9	Die Hauptstraße verlassen und links auf der Asphaltstraße weiterfahren.
km 14,6	Die Asphaltstraße verlassen und rechts in den unbefestigten Weg einbiegen.
km 17,5	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße geht es geradeaus weiter. Nach 200m die Asphaltstraße wieder verlassen und den unbefestigten Weg rechts nehmen. <i>Kamaldulenserabtei aus dem Jahr 1000.</i>
km 18,3	Erneut die Asphaltstraße nehmen und rechts fahren. An der nächsten Kreuzung rechts abbiegen Richtung Umbertide .
km 22	An der Kreuzung mit der Hauptstraße rechts nach Umbertide fahren.
km 22,2	Gleich nach der Tiberbrücke rechts abbiegen und den Bahnübergang überqueren. Nach 150m hinter dem Bogen rechts abbiegen und den Hinweisschildern zum Parkplatz folgen. Am Tiberufer den unbefestigten Weg links einschlagen.
km 23,4	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße links halten und sofort danach wieder links in die Via Piemonte einbiegen.
km 23,8	Links und sofort danach rechts abbiegen in Richtung Bahnhof. Nach 200m links halten.
km 24,3	Rechts und gleich nach dem Bahnübergang wieder rechts abbiegen.
km 24,5	Bahnhof von Umbertide . Ende der Route.

Von Orvieto auf den Wegen der „Calanchi“

Abfahrt und Ankunft: Orvieto

Länge: 27 km

Höhenunterschied: 400 m

Schwierigkeitsgrad: leicht

Straßenbelag: 95% unbefestigt,
5% Asphalt

Sehenswertes in dieser Gegend:

Orvieto, Fluss Paglia, Weingut „Tenuta della Sala“



Die Route beginnt am Fuß von Orvieto auf dem Parkplatz der Seilbahn, mit der man in wenigen Minuten die Stadtmitte erreichen kann.

Diese Radtour verläuft fast vollständig auf einfachen unbefestigten Naturstraßen; die einzigen zwei Ausnahmen bilden ein kurzer Abschnitt auf Asphalt in der Gegend der Burg della Sala und eine kurze, ziemlich technische Abfahrt im Anschluss an die Durchquerung der spektakulären Calanchi-Landschaft (eine durch Erosion tief zerklüftete Landschaft, A.d.Ü.), durch die die weniger erfahrenen Radler auch zu Fuß gehen können. Alles in allem ist die Route jedoch ziemlich leicht. Die ersten Kilometer führen durch ein vollkommen flaches Gebiet entlang dem Fluss Paglia. Der erste, ca. 100m lange Anstieg ist nach 9 Kilometern zu überwinden, doch danach fahren wir rechts gleich wieder bergab und radeln im Schatten zwischen Wiesen und Wäldern auf die Hügel zu.

Nach 11 Kilometern beginnt der einzige richtige Anstieg dieser Route, der sich über ca. 2 Kilometer erstreckt und hinter der Kirche della Sala endet, von wo wir einen herrlichen Ausblick auf das unter uns liegende Tal und auf die Weinberge des Gutes „Tenuta del Castello della Sala“ genießen können.

Von hier wenden wir uns nach rechts und fahren noch ein paar hundert Meter auf der ansteigen-

den Asphaltstraße. Kurz danach verlassen wir diese Straße (km 13,4), biegen rechts ab und beginnen den ersten Abschnitt der Abfahrt, die uns inmitten von wunderschönen Weinbergen in die faszinierende Gegend der „Calanchi“ bringt (Foto linke Seite).

Nachdem wir diese unglaublichen Sandsteinformationen hinter uns gelassen haben, erreichen wir ein altes verfallenes Bauernhaus, bei dem wir links abbiegen und den technischsten Abschnitt der Abfahrt in Angriff nehmen. Kurze Zeit später biegen wir nach einer Wiese (km 16,3) scharf rechts ab. Vor uns liegt der steilste Abschnitt dieser Tour und die weniger erfahrenen Radler können einige Meter auch zu Fuß zurücklegen, um Problemen aus dem Weg zu gehen. Die Abfahrt endet bei Kilometer 16,7 und bringt uns wieder auf den Saumpfad zu-



rück, auf dem wir schon bei der Hin-fahrt gefahren sind, ca. 1 Kilometer vor Beginn des Anstiegs. Hier biegen wir links ab und radeln auf demselben unbefestigten Weg, auf dem wir schon zu Beginn der Route gefahren sind, wieder zurück.

WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

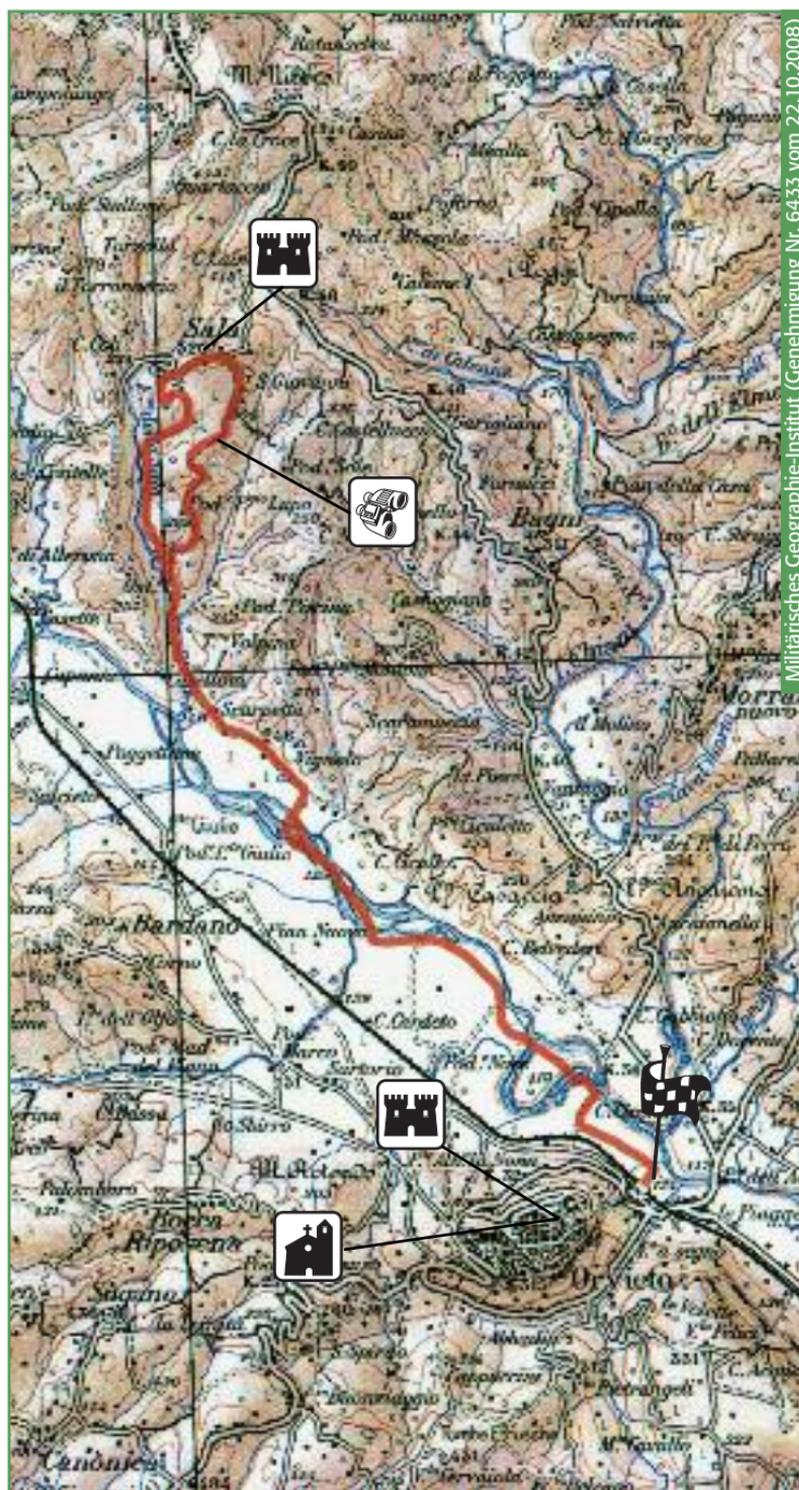
Am Ausgangspunkt dieser Route kann man die Seilbahn nehmen, um die Altstadt von **Orvieto** zu erreichen, eine der berühmtesten Städte Umbriens. Besonders schöne Bauten sind der **Dom**, ein Werk von Lorenzo Maitani (13. Jh.), und die **Kirchen San Giovanale, San Giovanni, San Lorenzo de' Arari, San Francesco** (13. Jh.) und **San Domenico** (13. Jh.).

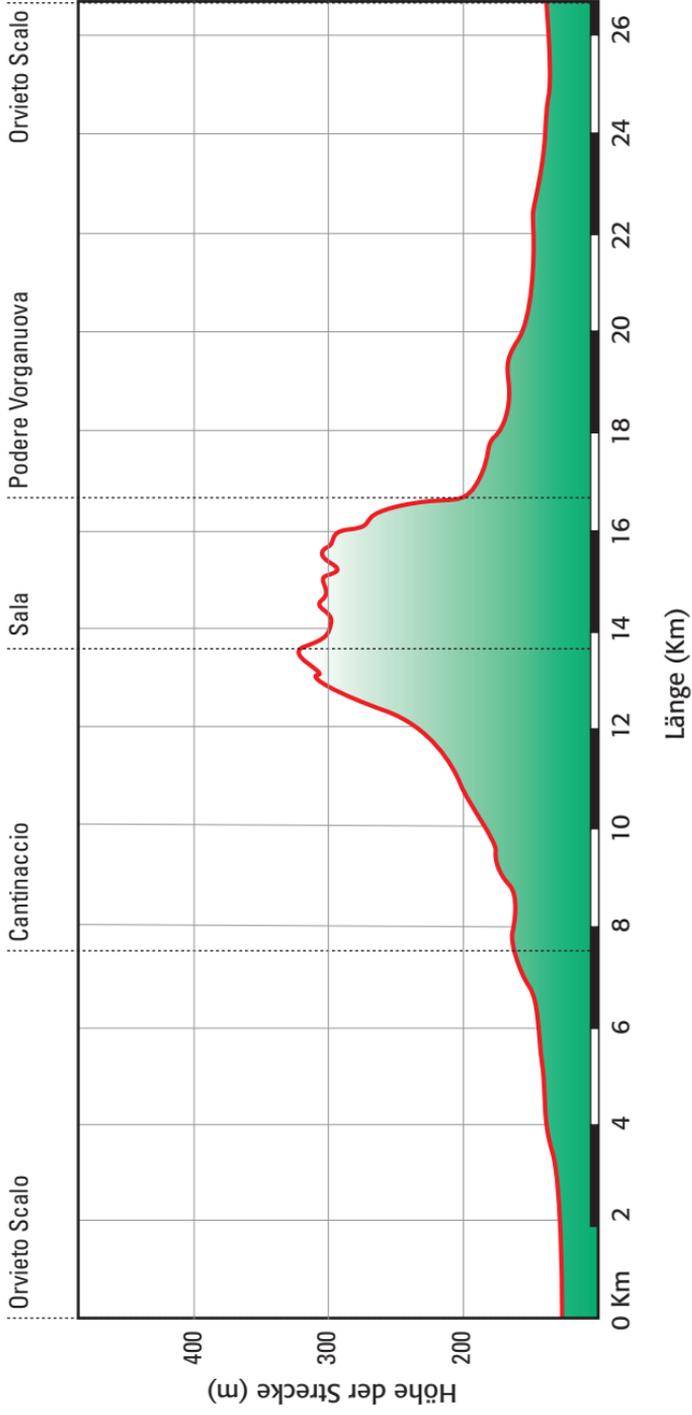
Zu den repräsentativsten öffentlichen Gebäuden, die man besichtigen sollte, gehören der **Palazzo Comunale**, der **Palazzo del Popolo**, der **Palazzo dei Sette** und das **Städtische Theater Luigi Mancinelli**.

Ein einzigartiges Erlebnis ist die Besichtigung des **Brunnens San Patrizi**, ein bautechnisches Meisterwerk. Der 62 Meter tiefe Brunnen verfügt über zwei separate spiralförmige Treppen, auf denen man zum Wasserholen bis zum Boden hinuntersteigen konnte, ohne demjenigen, der sich auf dem Weg nach oben befand, zu begegnen.

Unter der Stadt verbirgt sich das faszinierende **unterirdische Orvieto**: Eine unglaublich große Zahl an künstlichen Hohlräumen bildet ein verwirrendes Labyrinth aus Gängen, Tunneln, Zisternen, Brunnen, Höhlen und Kellern.







km 0	Abfahrt vom Parkplatz der Seilbahn. Links halten, nach 100m rechts abbiegen und unter der Autobahnbrücke durchfahren. Gleich nach der Unterführung den <i>unbefestigten Weg links</i> nehmen.
km 1,1	Nach der Pension für Hunde und Katzen rechts fahren.
km 2,6	Zuerst rechts und nach der Paglia-Brücke links abbiegen.
km 4,7	An der Kreuzung rechts halten.
km 5	Rechts am Steinbruch vorbeifahren, auf dem unbefestigten Weg weiterradeln und immer rechts halten.
km 6,1	Rechts abbiegen und die Paglia-Brücke überqueren.
km 6,9	Nach einer kurzen Straßenkuppe links fahren.
km 8,3	Auf dem flachen unbefestigten Weg weiterradeln.
km 9	Nach den ersten 100 Metern Anstieg geht es rechts weiter. Nach 500m wieder rechts abbiegen und nach einer kleinen Furt links halten und über die Wiese fahren.
km 11	Den Bach entlang radeln. Nach 400m rechts abbiegen. <i>Beginn Anstieg.</i>
km 12,7	Rechts weiter bergauf. Nach 300m stößt man auf die <i>Kirche della Sala.</i>
km 13,4	Die Asphaltstraße verlassen und rechts abbiegen. <i>Ende Anstieg. Burg della Sala.</i>
km 14	Links an der antiken Kirche vorbeifahren, weiter bergab radeln und rechts halten.
km 14,3	Den unbefestigten Weg verlassen und rechts abbiegen.
km 15	Links halten und mitten durch die „Calanchi“ fahren. <i>Aussichtspunkt.</i>
km 15,7	Auf der Höhe eines verfallenen Bauernhauses links abbiegen und die <i>technische Abfahrt</i> in Angriff nehmen. Vorsicht!
km 16,3	Hinter der Wiese scharf rechts abbiegen. Nach 100m erneut rechts halten. Vorsicht, gefährliche Abfahrt.
km 16,7	<i>Ende Abfahrt.</i> Links fahren und wieder die schon zu Beginn gefahrene Straße am Fluss entlang einschlagen.
km 17,3	Rechts abbiegen und nach der Furt links weiterfahren.

km 17,8	An der Kreuzung links abbiegen und auf dem schon bei der Abfahrt gefahrenen unbefestigten Weg weiterradeln.
km 19,9	Den unbefestigten Weg verlassen und rechts zum Fluss Paglia abbiegen.
km 20,6	Links zum Steinbruch fahren.
km 24,2	Hinter der Brücke links abbiegen.
km 25	Weiter geradeaus .
km 25,6	Links halten und entlang der Autobahn weiterradeln.
km 26,5	Rechts abbiegen und unter der Autobahn durchfahren.
km 27	Zum Parkplatz zurückkehren. Ende der Route.



Die Sibyllinischen Berge und die drei Hochebenen von Castelluccio

Abfahrt und Ankunft:

Castelluccio di Norcia

Länge: 26 km

Höhenunterschied: 450 m

Schwierigkeitsgrad: mittel-leicht

Straßenbelag: 55% unbefestigt,
45% Asphalt

Sehenswertes in dieser Gegend:

Castelluccio di Norcia, Norcia, Monte Vettore, Nationalpark der Sibyllinischen Berge



Diese herrliche Route beginnt in der kleinen Ortschaft Castelluccio di Norcia inmitten der unberührten Natur des Nationalparks der Sibyllinischen Berge: Umgeben von einer einzigartigen Atmosphäre durchqueren wir atemberaubende Landschaften.

Mit ihrem geringen Höhenunterschied von nur 450 Metern, die größtenteils auf asphaltierten Straßen überwunden werden, ist die Tour nicht besonders schwierig und bietet allen die Möglichkeit, die Schönheit dieses Gebietes zu genießen und am Fuß des erhabenen Monte Vettore über Wiesen und Weiden zu radeln.

Wir starten in der Ortsmitte von Castelluccio, radeln auf der Asphaltstraße bergab zur Hochebene Pian Grande (Foto links) und folgen den Hinweisschildern nach Norcia. Nachdem wir die gesamte Hochebene Pian Grande auf Asphalt überquert haben, nehmen wir bei Kilometer 5,9 den härtesten Abschnitt der ganzen Radtour in Angriff, nämlich den Anstieg zur Hütte Perugia.

Der Anstieg endet bei Kilometer 9,2. Wir verlassen die Hauptstraße und biegen links ab: Ein kurzer Halt ist hier obligatorisch, um das faszinierende Panorama zu genießen, das sich zu unserer Linken auf die Hochebene Pian Grande, Castelluccio und den Monte Vettore eröffnet (Foto rechte Seite oben).

Wir fahren einige Meter bergab, verlassen bei Kilometer 9,6 die Asphaltstraße und biegen rechts in den unbefestigten Weg ein. Bei Ki-

lometer 10 beginnt die Abfahrt, die uns zur Hochebene Pian Perduto bringt (Vorsicht: einige steinige Abschnitte). Von hier radeln wir weiter Richtung Monte Vettore und halten uns immer links.

Nach Fonte Vetica (km 13,8) wenden wir uns nach links und kehren zum Pian Grande zurück, wo wir dem Abflug der Hängegleiter und Gleitschirme zusehen können, der von den Lehrern der Europäischen Schule des Freien Flugs angeleitet wird.

Nachdem wir auf die Asphaltstraße zurückgekehrt sind, biegen wir rechts nach Ascoli Piceno ab, fahren bei Kilometer 21,3 vor Beginn des Anstiegs nach Forca di Presto links und schlagen wieder die unbefestigte Straße ein.

Wir lassen den Monte Vettore rechts liegen und radeln immer weiter, bis wir bei Kilometer 22,7 auf der Höhe einer Kreuzung die dritte Straße rechts nehmen und um den Hügel



von Castelluccio herum fahren. Bei Kilometer 24,7 wenden wir uns nach links und beginnen auf der Asphaltstraße den Anstieg, der uns bis zur Ortsmitte von Castelluccio bringt. Hier sollten wir unbedingt die köstlichen Käse, die berühmten Linsen und die Wurstwaren dieses Ortes kosten.

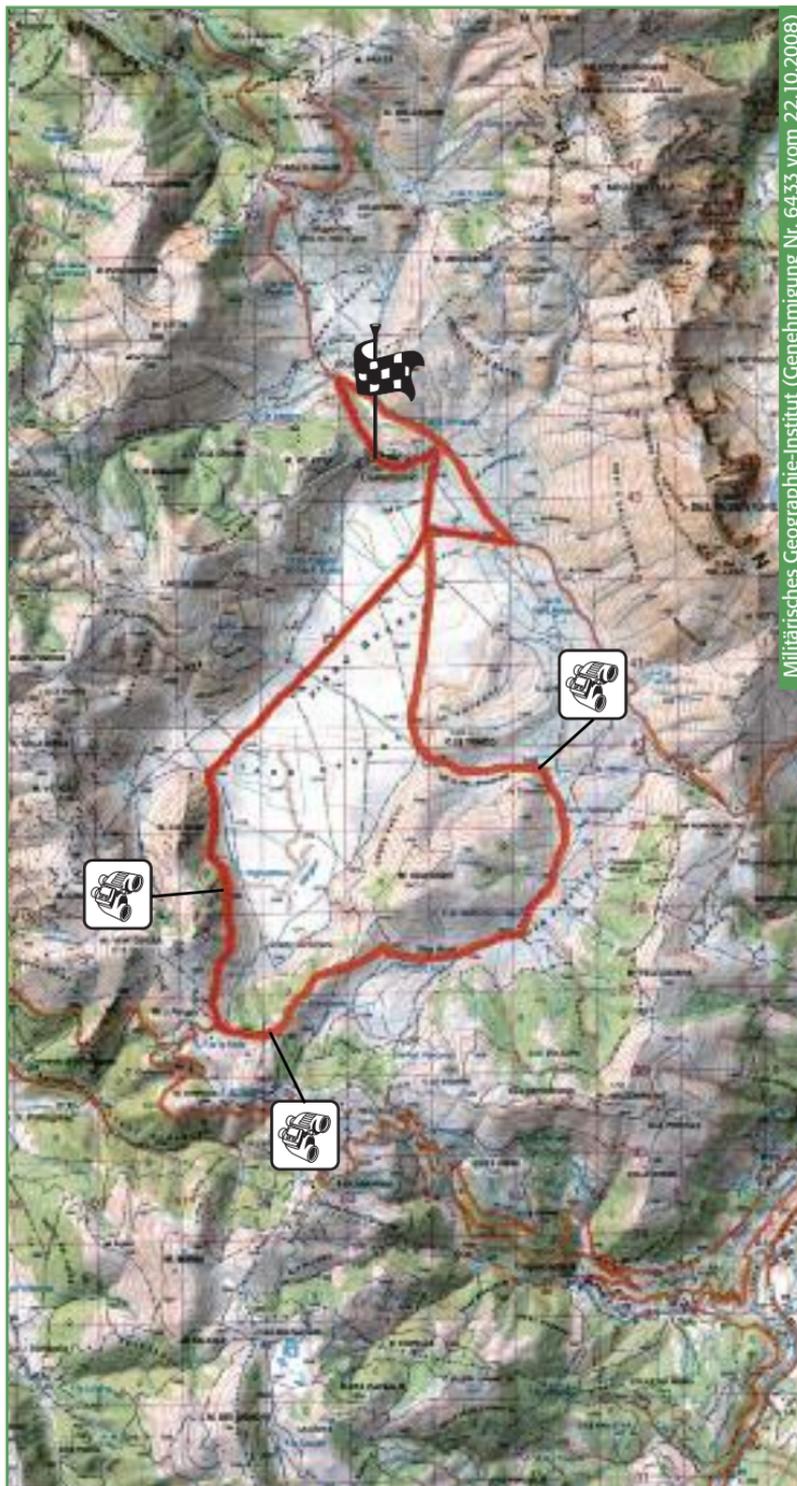
WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

Die Route schlängelt sich mitten durch den **Nationalpark der Sibyllinischen Berge**, ein wahres Paradies für alle Naturliebhaber. Der höchste Berg des Parks ist der **Monte Vettore** (2.476m), der sich genau gegenüber von Castelluccio di Norcia, Ausgangspunkt dieser Radtour, erhebt.

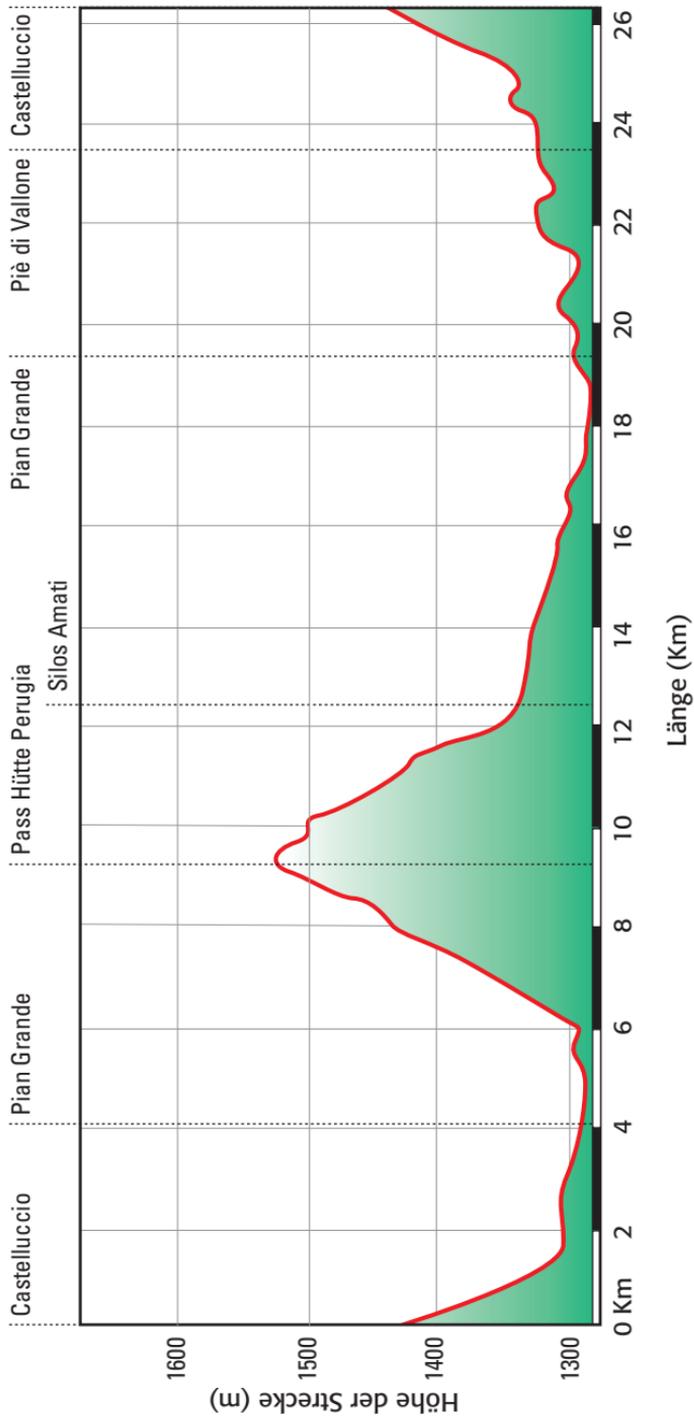
Castelluccio ist ein antikes Dorf, das die Hochebenen **Pian Grande**, **Pian Piccolo** und **Pian Perduto** beherrscht: Dieser einzigartige Komplex von Hochebenen bietet nicht nur atemberaubende Ausblicke auf die umliegende unberührte Natur, sondern auch unendlich viele Exkursionsmöglichkeiten zu Fuß oder mit dem Mountainbike.

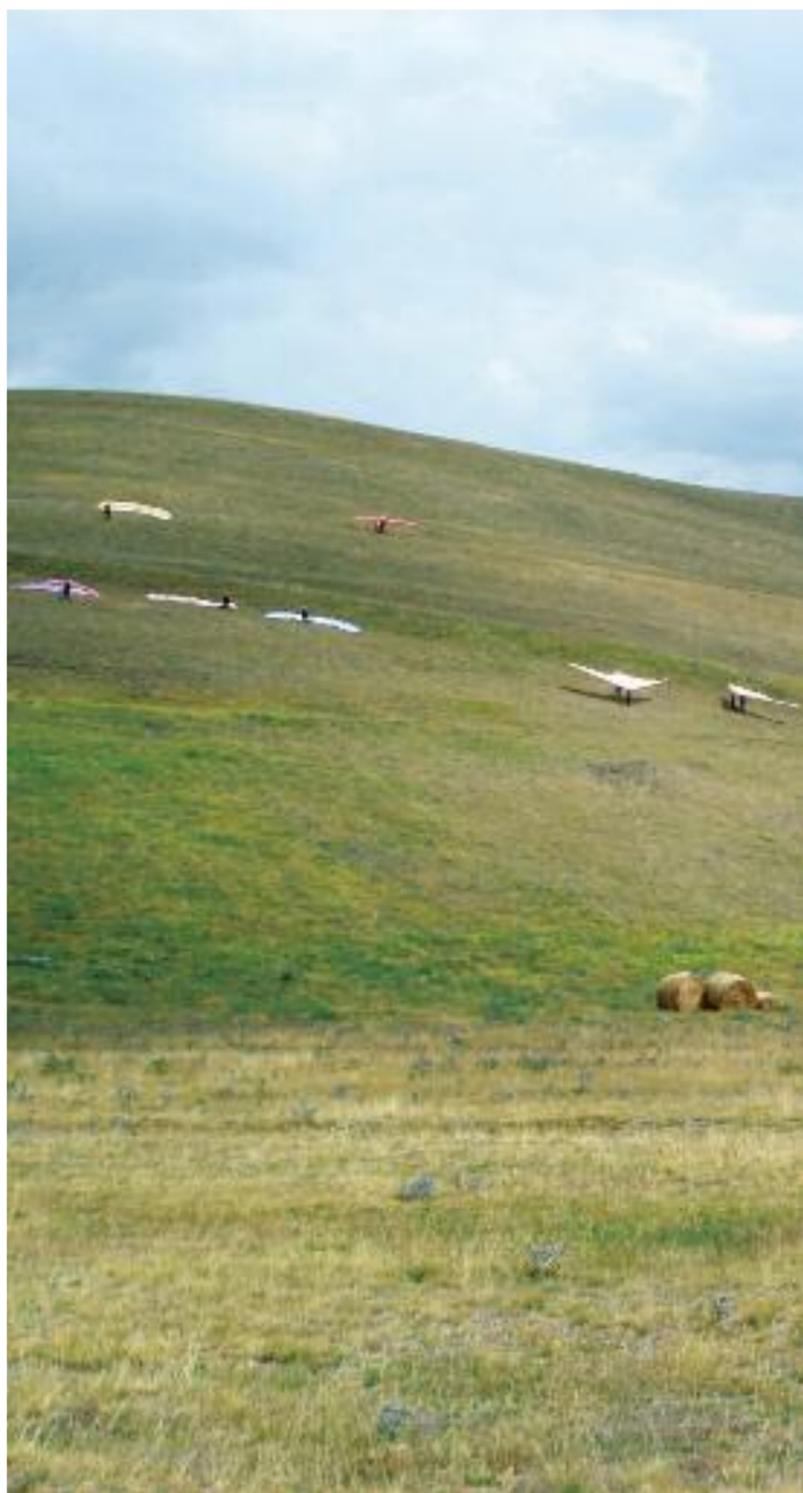


Nur wenige Kilometer von Castelluccio entfernt liegt **Norcia**, die Geburtsstadt des hl. Benedikt, die ihre tiefe benediktinische Spiritualität mit einer faszinierenden Natur, wundervollen Kunstschätzen und einer schmackhaften Gastronomie verbindet. Aufgrund der zahlreichen Kunst-, Natur- und Kulturschätze gehört Norcia zum Club der „Schönsten Ortschaften Italiens“.



Militärisches Geographie-Institut (Genehmigung Nr. 6433 vom 22.10.2008)





km 0	Abfahrt in der Ortsmitte von Castelluccio di Norcia ; auf der Asphaltstraße abwärts Richtung Norcia und Forche Canapine fahren.
km 1,9	An der Kreuzung nach Ascoli Piceno weiter geradeaus Richtung Norcia .
km 5,9	<i>Beginn Anstieg zur Hütte Perugia.</i>
km 9,2	Die Hauptstraße verlassen und links abbiegen. <i>Ende Anstieg. Aussichtspunkt.</i>
km 9,6	Nach einer Linkskurve die Asphaltstraße verlassen und rechts auf dem unbefestigten Weg weiterfahren. <i>Beginn unbefestigter Weg.</i>
km 10	<i>Beginn Abfahrt.</i>
km 11,3	Weiter bergab. Vorsicht: Steiniger Abschnitt.
km 11,8	Links halten in Richtung des Silos, den man weiter vorne schon erkennen kann. <i>Ende Abfahrt, Ende steiniger Abschnitt.</i>
km 13,8	<i>Fonte Vetica, geradeaus</i> weiter.
km 14,3	Auf dem unbefestigten Weg bleiben und links halten.
km 15,3	Immer weiterfahren und links halten.
km 17,1	An der Abzweigung geht es links .
km 17,5	An der Kreuzung den unbefestigten, zur Asphaltstraße führenden Hauptweg verlassen und rechts abbiegen.
km 17,9	Rechts Richtung Castelluccio fahren.
km 20,1	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße rechts abbiegen. Nach 50m, an der Kreuzung nach Ascoli Piceno, geht es wieder rechts . <i>Ende unbefestigter Weg.</i>
km 21,3	Gleich nach dem Schild „km 1“ der Provinzstraße SP 477 von Castelluccio und vor Beginn des Anstiegs die Asphaltstraße verlassen und links den unbefestigten Weg einschlagen. <i>Beginn unbefestigter Weg.</i>
km 22,7	An der Kreuzung am Fuß der Ortschaft Castelluccio an den ersten zwei rechts abgehenden Straßen vorbeifahren und dann in die dritte, ebenfalls rechts abgehende Straße einbiegen.
km 24,6	Links und nach 100m an der Kreuzung mit der Asphaltstraße wieder links fahren. <i>Beginn Anstieg. Ende unbefestigter Weg.</i>
km 26	Castelluccio di Norcia , Ende der Route.

Città di Castello und der Umbrisch-Märkische Apennin

Abfahrt und Ankunft:

Città di Castello

Länge: 32,2 km

Höhenunterschied: 730 m

Schwierigkeitsgrad: mittel

Straßenbelag: 55% unbefestigt,
45% Asphalt

Sehenswertes in dieser Gegend:

Città di Castello, Bocca Serriola, San Giustino, Terme di Fontecchio, Wallfahrtskirche Belvedere



Diese Route beginnt an der Radrennbahn von Città di Castello, ganz in der Nähe der Altstadt. Sie führt am Thermalbad „Terme di Fontecchio“ vorbei und steigt dann zwischen den Wäldern einer faszinierenden und stillen Landschaft bis

nach Bocca Serriola, zum Monte Fumo und zum Umbrisch-Märkischen Apennin an.

Die Radtour ist praktisch in zwei Abschnitte unterteilt: Der erste führt überwiegend bergauf, beim zweiten geht es immer bergab. Der eigentliche, über 10 Kilometer lange Anstieg beginnt nach dem Thermalbad Fontecchio, doch mit Ausnahme eines kurzen Abschnittes von 300m (der nach der Ortschaft Fraccano bei km 12,7 zu bewältigen ist) weist er keine signifikanten Steigungen auf.

Nach der Abfahrt an der Radrennbahn radeln wir über eine Reihe von Kreisverkehren in Richtung Fano; bei Kilometer 1,8 biegen wir dann rechts Richtung Stadtmitte von Città di Castello ab. Auf der Höhe des Friedhofs wenden wir uns nach links und erreichen die Terme di Fontecchio (km 5,2), wo der unbefestigte Weg beginnt (wer nicht so lange auf der Asphaltstraße fahren und die Route abkürzen möchte, kann direkt von hier starten).

Gleich nach dem Thermalbad beginnt der Anstieg, der uns mit ziemlich gleichmäßigen Steigungen auf den Monte Penna auf eine Höhe von über 800m bringt: Da die Bergfahrt gleichmäßig verläuft und nur wenige technische Abschnitte auf-

weist, kann sie auch von weniger trainierten Radlern bewältigt werden; wichtig ist, sie mit einer angemessenen Geschwindigkeit in Angriff zu nehmen, um ohne übermäßige Mühe an Höhe zu gewinnen.

Bei Kilometer 15,5 erreichen wir den Monte Penna. Hier biegen wir links ab und beginnen einen spektakulären, leicht bergauf und bergab führenden Abschnitt auf dem Bergkamm, wobei wir fantastische Ausblicke auf die Marken und auf Umbrien genießen können (Foto linke Seite).

Nachdem wir einen kurzen anspruchsvollen Anstieg überwunden haben, biegen wir bei Kilometer 17,4 links und sofort danach rechts ab und beginnen die Talfahrt. Die schnelle Abfahrt ist zwar technisch nicht anspruchsvoll, doch weniger erfahrene Radler sollten auf alle Fälle vorsichtig sein.

Hinter einer kleinen Furt bei Kilo-



meter 21,6 wird die ins Tal führende Abfahrt sanfter und schlängelt sich durch eine unberührte Landschaft. Bei Kilometer 24 kehren wir zwar auf Asphalt zurück, sind aber immer noch fern ab vom Verkehr und radeln zwischen Sonnenblumen- und Weizenfeldern weiter talwärts. Bei Kilometer 28,5 halten wir uns rechts, biegen dann nach 500m links ab und fahren über dieselben Kreisverkehre wie schon zu Beginn der Route. Hier müssen wir auf den jetzt stärkeren Verkehr aufpassen, erreichen aber schon nach kurzer Zeit wieder den Ausgangspunkt.

WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

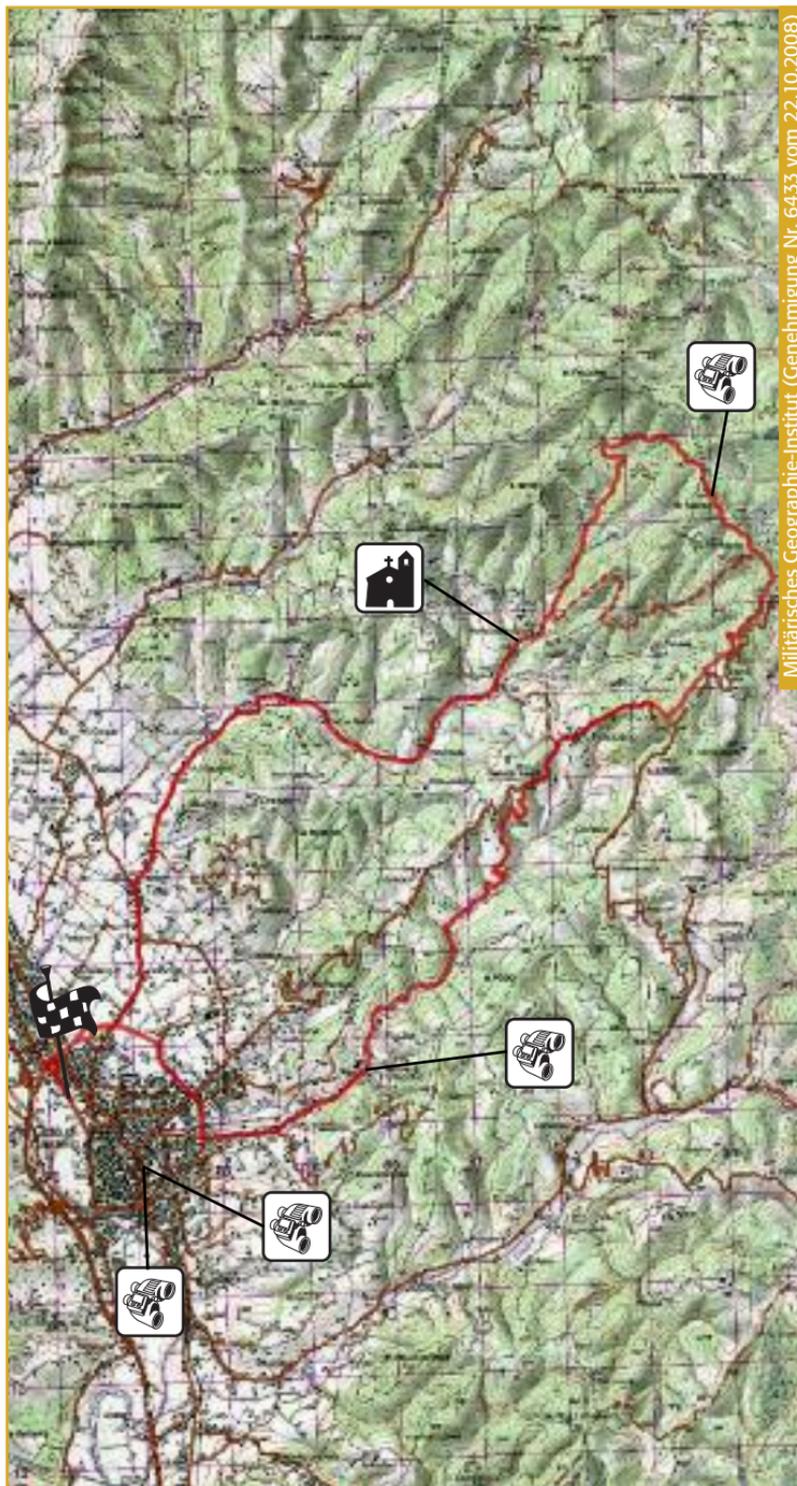
Città di Castello, eine der wichtigsten umbrischen Städte und Mittelpunkt des Oberen Tibertals, zeichnet sich mit den eleganten Renaissance-Architekturen, den Höfen und Loggien und den herrschaftlichen Palazzi durch eine eindrucksvolle Atmosphäre aus. Hier kann man die monumentale **Kathedrale aus dem 11. Jahrhundert** sowie die **Kirchen Santa Maria Maggiore, Santa Maria delle Grazie, San Francesco** und **San Domenico** besichtigen.

Absolut sehenswert ist auch die Städtische Pinakothek mit Meisterwerken von Raffaello, Luca Signorelli, Ghirlandaio, Raffaellino del Colle und Pomarancio.

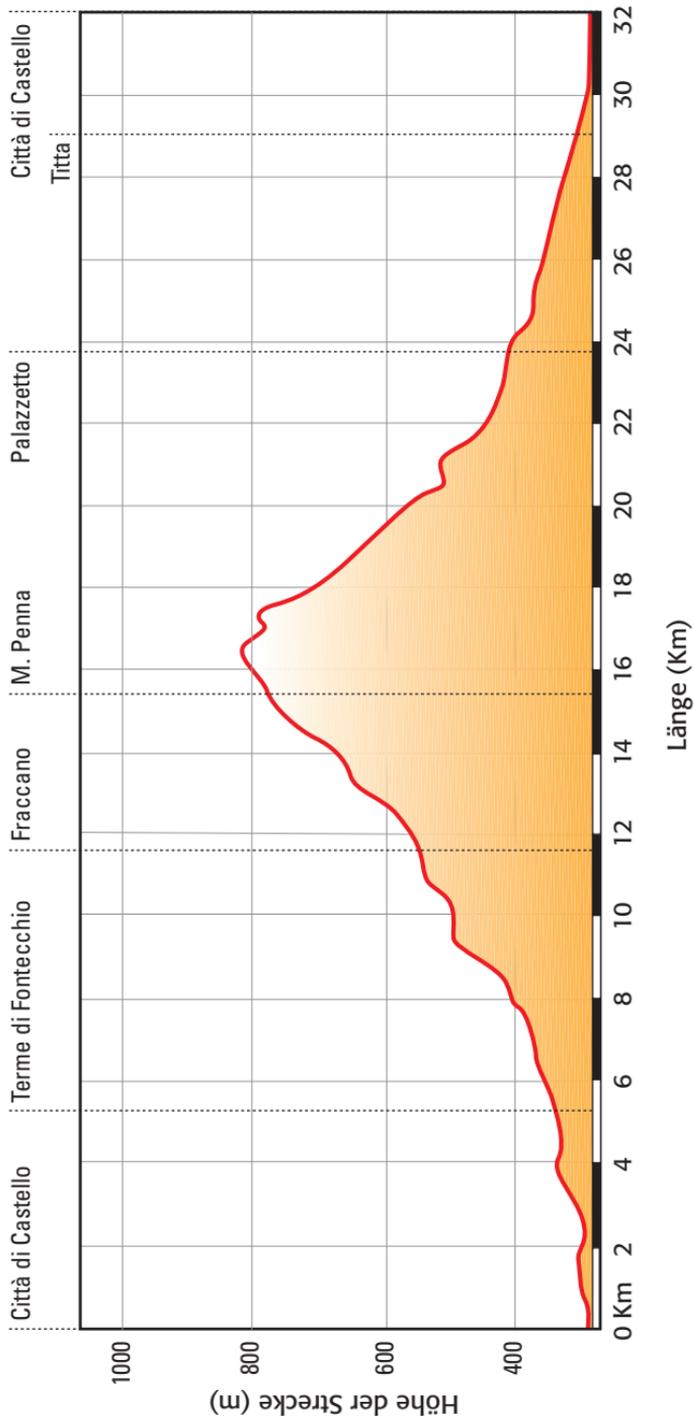
In der Umgebung sollte man das **Oratorium San Crescentino in Morra**, in dem einige prächtige Fresken von Luca Signorelli zu sehen sind (die *Geißelung* und die *Kreuzigung*), die **Pieve in Canoscio**,

die **Wallfahrtskirche Belvedere** (die entlang der Route liegt), die **Abtei Badia Petroia** sowie die **Villa della Montesca**, die von einem Jahrhundertpark mit zahlreichen seltenen botanischen Gattungen umgeben ist, besichtigen.





Militärisches Geographie-Institut (Genehmigung Nr. 6433 vom 22.10.2008)



km 0	Abfahrt am Parkplatz des Stadions von Città di Castello , genau gegenüber der Radrennbahn. Nördlich Richtung San Sepolcro fahren.
km 0,4	Am Kreisverkehr geht es rechts Richtung Fano . Am nächsten Kreisverkehr geradeaus Richtung Fano .
km 1,8	Am Kreisverkehr rechts abbiegen Richtung Stadtmitte von Città di Castello .
km 2,6	Am Kreisverkehr geradeaus Richtung Via Togliatti fahren.
km 3,2	An der Ampel links abbiegen Richtung „ Terme di Fontecchio “.
km 5,2	Terme di Fontecchio . Rechts den unbefestigten Weg einschlagen und nach 20m den unbefestigten Weg links nehmen, der am Bach entlangführt. <i>Wer die Route abkürzen möchte, kann direkt von hier starten. Beginn Anstieg.</i>
km 5,5	An der Gabelung links weiterfahren und nicht die ansteigende Straße rechts nehmen.
km 6,5	Weiter geht es auf dem unbefestigten Weg rechts , dann immer diesem unbefestigten Hauptweg folgen .
km 7,8	Rechts auf dem unbefestigten Hauptweg weiterfahren und nach 200m wieder rechts halten.
km 9,3	Immer weiter geradeaus bergauf.
km 9,8	Links an einem Haus vorbeifahren und an der sofort folgenden Gabelung rechts bergab radeln.
km 10,7	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße geht es rechts bergauf. <i>Wer eine leichtere Strecke fahren möchte, kann links abbiegen und von hier direkt nach Città di Castello zurückradeln.</i>
km 11,5	Fraccano , weiter geradeaus auf der Asphaltstraße.
km 12,7	Auf der Höhe einer breiten Rechtskurve die Asphaltstraße verlassen und den schmalen unbefestigten Weg nehmen, der links ansteigt. Nach 100m rechts fahren und <i>den anspruchsvollsten Abschnitt der Route in Angriff nehmen. Beginn unbefestigter Weg.</i>
km 13	Rechts immer weiter bergauf.
km 13,8	An der Gabelung rechts bergauf fahren.
km 14,1	An der Kreuzung mit dem besser ausgebauten unbefestigten Weg geht es links weiter bergauf.

km 15,4	An der Abzweigung links bergauf fahren.
km 15,5	Monte Penna. Links weiter.
km 15,7	Rechts halten und auf dem unbefestigten Hauptweg weiterfahren. An den nächsten Kreuzungen geht es immer geradeaus auf demselben unbefestigten Weg, der auf dem Bergkamm verläuft. <i>Links kann man eine Reihe von Abzweigungen nehmen, die talwärts führen und sehr technische Abschnitte aufweisen.</i>
km 17,4	Gleich nach einer sehr anstrengenden Steigung auf der Höhe einer großen Abzweigung links und nach 20m rechts abbiegen und die Abfahrt beginnen. <i>Ende Anstieg.</i>
km 18,7	An der Abzweigung links weiter talwärts.
km 20,5	Links halten und nach 50m an der Kreuzung mit dem anderen unbefestigten Weg rechts bergab fahren.
km 21	Weiter links halten.
km 21,6	Links weiterfahren und eine kleine Furt überqueren. Dann wieder links .
km 21,9	An der Abzweigung nach dem Bauernhof links weiter bergab fahren. An der nächsten Abzweigung (km 22,2) geht es geradeaus weiter.
km 22,6	Weiter geradeaus .
km 24	<i>Ende unbefestigter Weg.</i> Immer weiter geradeaus .
km 28,5	An der Kreuzung rechts halten.
km 29	An der Kreuzung links abbiegen.
km 30,8	Am Kreisverkehr rechts Richtung Arezzo fahren.
km 31,2	Am nächsten Kreisverkehr wieder rechts abbiegen Richtung Arezzo .
km 31,7	Am Kreisverkehr die dritte Straße Richtung Stadion nehmen.
km 32,2	Radrennbahn , Ende der Route.

Corciano und die Wälder des Monte Malbe

Abfahrt und Ankunft: Corciano

Länge: 21,3 km

Höhenunterschied: 680 m

Schwierigkeitsgrad: mittel

Straßenbelag: 45% unbefestigt,
55% Asphalt

Sehenswertes in dieser Gegend:
Corciano, Pieve del Vescovo, Villa
Oscano, Capocavallo, Monte Malbe



Die Route beginnt in dem mittelalterlichen Dorf Corciano und schlängelt sich größtenteils durch die Wälder des Monte Malbe, von wo man herrliche Ausblicke auf die umliegenden Landschaften und auf Perugia hat.

Sie ist zwar nicht sehr lang, gehört jedoch aufgrund des steilen Anstiegs, der von Capocavallo auf den Monte Malbe und den Colle della Trinità auf eine Höhe von über 600m führt, zu den Touren von mittlerem Schwierigkeitsgrad.

Wir starten in Corciano am Parkplatz gleich außerhalb der Stadtmauer und radeln von hier abwärts in Richtung Ellera. An der nächsten Kreuzung (km 1,3) wenden wir uns nach links in Richtung Umbertide und fahren immer weiter bergab.

Es geht stets geradeaus, bis wir dann bei Kilometer 6,4 am Kreisverkehr rechts in eine unbefestigte Naturstraße einbiegen. Kurz danach stoßen wir wieder auf Asphalt, wenden uns bei Kilometer 7,7 nach links in Richtung Capo Cavallo und nehmen den Anstieg in Angriff, der nach ca. einem Kilometer in einen unbefestigten Weg übergeht.

Der Anstieg bringt uns bis zum Kapuzinerkloster (km 11,5), wo ein vergnüglicher und nicht sehr schwieriger

ger Singletrail-Abschnitt beginnt, der aus dem Wald und zu einem erneuten Anstieg auf einer unbefestigten Straße führt.

Nachdem wir ein anspruchsvolles, ständig bergauf und bergab führendes Teilstück bewältigt haben, erreichen wir den Colle della Trinità, der höchste Punkt dieser Rad-

tour. Wir fahren in den Park des Colle della Trinità und beginnen hier die Abfahrt auf asphaltierter Straße, die uns wieder nach Corciano zurückbringt. Ab der Kreuzung mit der Provinzstraße SP 172 müssen wir nur noch den letzten, leicht ansteigenden Kilometer bis zum Ausgangspunkt zurücklegen.



WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

Das kleine mittelalterliche Dorf **Corciano** (Foto unten) präsentiert sich innerhalb der Stadtmauer mit einem Labyrinth von Gassen, Winkeln, Türmen und Treppenaufgängen. Sehenswert sind hier der **Wachturm der Porta Santa Maria**, die **Piazza Coragino** mit einem schönen Brunnen des 16. Jh., der **Palazzo Comunale**, der **Palazzo del Capitano del Popolo** sowie die Pfarrkirche **Santa Maria Assunta**, in der eine Tafel mit der Assunta des Perugino (1513) und das 1472 von Benedetto Bonfigli gemalte Banner aufbewahrt sind. Ein Kilometer von Corciano entfernt liegt die sehenswerte **Burg Pieve del Vescovo**, ein auf viereckigem Grundriss befestigtes Gebäude mit Innenhof und vier Ecktürmen. Die Burg wurde um das 13. Jh. errichtet, aber zwischen 1560 und 1570 in eine herrschaftliche Residenz verwandelt.

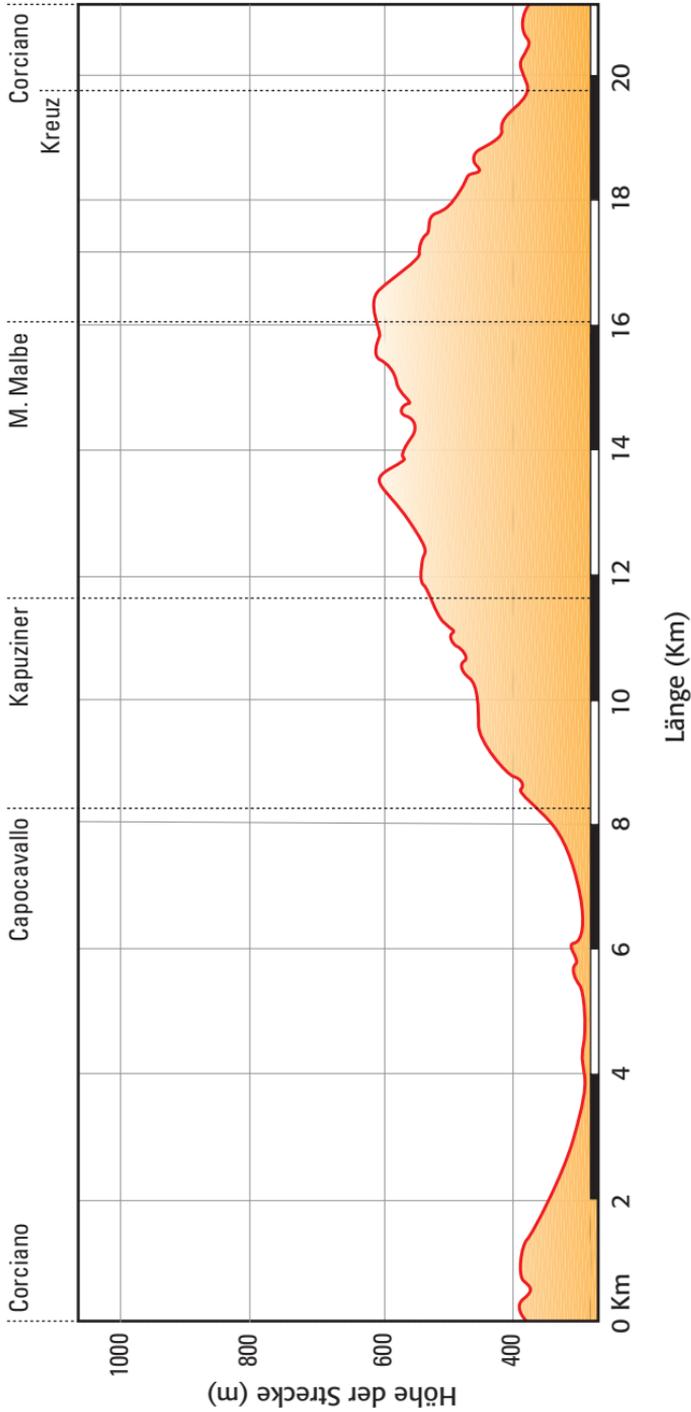


Ebenfalls besichtigungswert ist das ausgedehnte Waldgebiet **Monte Malbe**, das sich oberhalb von Corciano erstreckt und fantastische Ausblicke auf den Monte Tezio und Perugia bietet.

Außerdem sollte man sich auch die befestigten Burgen von **San Mariano**, **Solomeo**, **Migiana**, **Mantignana**, **Chiugiana** und **Capocavallo** anschauen, die alle nur wenige Kilometer auseinander liegen und ihr antikes Erscheinungsbild bewahrt haben.



Militärisches Geographie-Institut (Genehmigung Nr. 6433 vom 22.10.2008)



km 0	Abfahrt am Parkplatz gleich außerhalb der Stadtmauer von Corciano . Bergab Richtung Perugia, Ellera fahren.
km 1,3	An der Kreuzung mit der SP 172 links abbiegen Richtung Umbertide, Mantignana .
km 3,5	Am Ende der Abfahrt geradeaus über die Ampel fahren. Linker Hand liegt die <i>Burg Pieve del Vescovo</i> .
km 6,4	Auf der Höhe des Kreisverkehrs geht es rechts Richtung Industriegebiet, dann weiter auf der unbefestigten Straße.
km 7,2	Am Sportplatz vorbeifahren und dann an der Kreuzung mit der Asphaltstraße rechts abbiegen.
km 7,7	Rechts Richtung Capo Cavallo. <i>Beginn Anstieg</i> .
km 8	<i>Kirche Madonna delle Grazie, 12. Jh.</i>
km 8,3	Rechts fahren, Beginn anspruchsvoller Abschnitt. Nach 100m rechts abbiegen und dann auf der unbefestigten Straße bleiben und links halten.
km 8,8	Immer weiter bergauf und links halten.
km 10,1	An der Kreuzung links abbiegen.
km 11,5	An der Kreuzung mit der asphaltierten Straße geht es rechts weiter. Linker Hand ein herrliches <i>Panorama vom Monte Tezio</i> .
km 11,7	<i>Kapuzinerkloster. Ende Anstieg. Rechts</i> fahren und den Pfad am anderen Ende des Platzes nehmen.
km 11,9	In den ersten rechts abgehenden Pfad einbiegen und abwärts radeln.
km 12,3	Auf dem Pfad weiter unten weiterfahren und rechts halten. <i>Kurzer steiniger Abschnitt</i> .
km 12,6	Beim Bauernhof rechts und sofort danach wieder rechts fahren. <i>Beginn Anstieg</i> .
km 12,8	Immer rechts halten.
km 13,5	Geradeaus weiter und die Abfahrt beginnen.
km 15,2	Rechts die Asphaltstraße einschlagen und die letzte anspruchsvolle 300m-Steigung überwinden.
km 15,6	Colle della Trinità, links abbiegen Richtung Restaurant. Auf dem Platz rechts in den Park des Colle della Trinità fahren.

km 16

Auf der Höhe der Bar und des Kreisverkehrs geht es **geradeaus** weiter auf dem unbefestigten Weg.

km 16,3

Am Ende des Parks die erste **rechts** abgehende Asphaltstraße nehmen. An der Kreuzung mit der SP 167 **links** abbiegen und *die Abfahrt beginnen*.

km 18,4

Wer will, kann rechts in den unbefestigten Pfad einbiegen, der entlang der Asphaltstraße verläuft. Vorsicht.

km 19,8

An der Kreuzung **geradeaus** Richtung **Corciano**.

km 21

Corciano, Ende der Route.



Von Umbertide nach Montone am Tiber entlang

Abfahrt und Ankunft: Umbertide

Länge: 26 km

Höhenunterschied: 450 m

Schwierigkeitsgrad: mittel

Straßenbelag: 50% unbefestigt,
50% Asphalt

Sehenswertes in dieser Gegend:

Umbertide, Montone, Fluss Tiber, Einsiedelei Montecorona, Rocca d'Aries



Die Route beginnt in der Stadtmitte von Umbertide, verläuft einige Kilometer am Tiber entlang und schlängelt sich dann über die Hügel bis zu dem bezaubernden Dorf Montone, eine der „schönsten Ortschaften Italiens“.

Die Strecke kann auch als Fortsetzung der Route von Ponte Pattoli

nach Umbertide angesehen werden und ist aufgrund der verschiedenen auf und ab führenden Streckenteile und des Anstiegs bis zur Ortschaft Montone als mittelschwer einzustufen. Mit Ausnahme eines außergewöhnlich steilen Abschnitts ist der größte Teil dieser Radtour jedoch relativ leicht zu fahren und kann auch von weniger erfahrenen und mit etwas Geduld gewappneten Radlern bewältigt werden.

Wir starten an der Piazza Mazzini und wenden uns zum Tiber, wo wir den unbefestigten, am Fluss verlaufenden Weg in Richtung Montone einschlagen. Nachdem wir ca. drei Kilometer den Tiber entlang geredelt sind, entfernen wir uns vom Fluss und kommen bei Kilometer 5,5 auf die Hauptstraße, die von Umbertide nach Montone führt. Hier biegen wir links ab und fahren sofort anschließend (km 5,8) rechts auf die Nebenstraße nach San Lorenzo. Bei Kilometer 6,2 verlassen wir die Asphaltstraße und schlagen links den leicht auf und ab führenden unbefestigten Weg ein, der sich mitten durch die Felder schlängelt und uns linker Hand einen schönen Blick auf Montone bietet.

Am Ende einer kurzen Steigung stoßen wir bei Kilometer 10 auf eine asphaltierte Nebenstraße, die uns

nach einer kurzen Abfahrt erneut auf die Hauptstraße bringt (km 11,5).

Wir überqueren die Straße (Vorsicht: Verkehrsreiche Straße), nehmen wieder einen unbefestigten Weg und beginnen den Anstieg nach Montone: Dies ist der schwierigste Abschnitt der Radtour, denn die letzten Meter des unbefestigten Weges sind wirklich ausgesprochen steil und die weniger trainierten Radler werden wohl gezwungen sein, abzustiegen und zu Fuß zu gehen.

Nachdem wir wieder auf Asphalt gelangt sind (km 12,3), wird die Steigung sehr viel sanfter und wir erreichen nach etwas mehr als einem Kilometer Montone, von wo man ein herrliches Panorama auf die unterhalb liegenden Täler genießen kann. Die Besichtigung des wunderschönen historischen Ortskerns ist ein absolutes Muss.



Von Montone fahren wir auf der Asphaltstraße bergab in Richtung Umbertide. Bei Kilometer 18,7 biegen wir nach einer Linksserpentine rechts in einen unbefestigten Weg ein. Jetzt radeln wir auf verschiedenen befestigten und unbefestigten Sträßchen immer in der Ebene, bis wir schließlich zum Tiber zurückkommen (km 23). Von hier fahren wir auf dem ersten Stück der Route bis zur Piazza Mazzini zurück, die nur wenige Meter von der mittelalterlichen Festung und der Stadtmitte entfernt liegt.

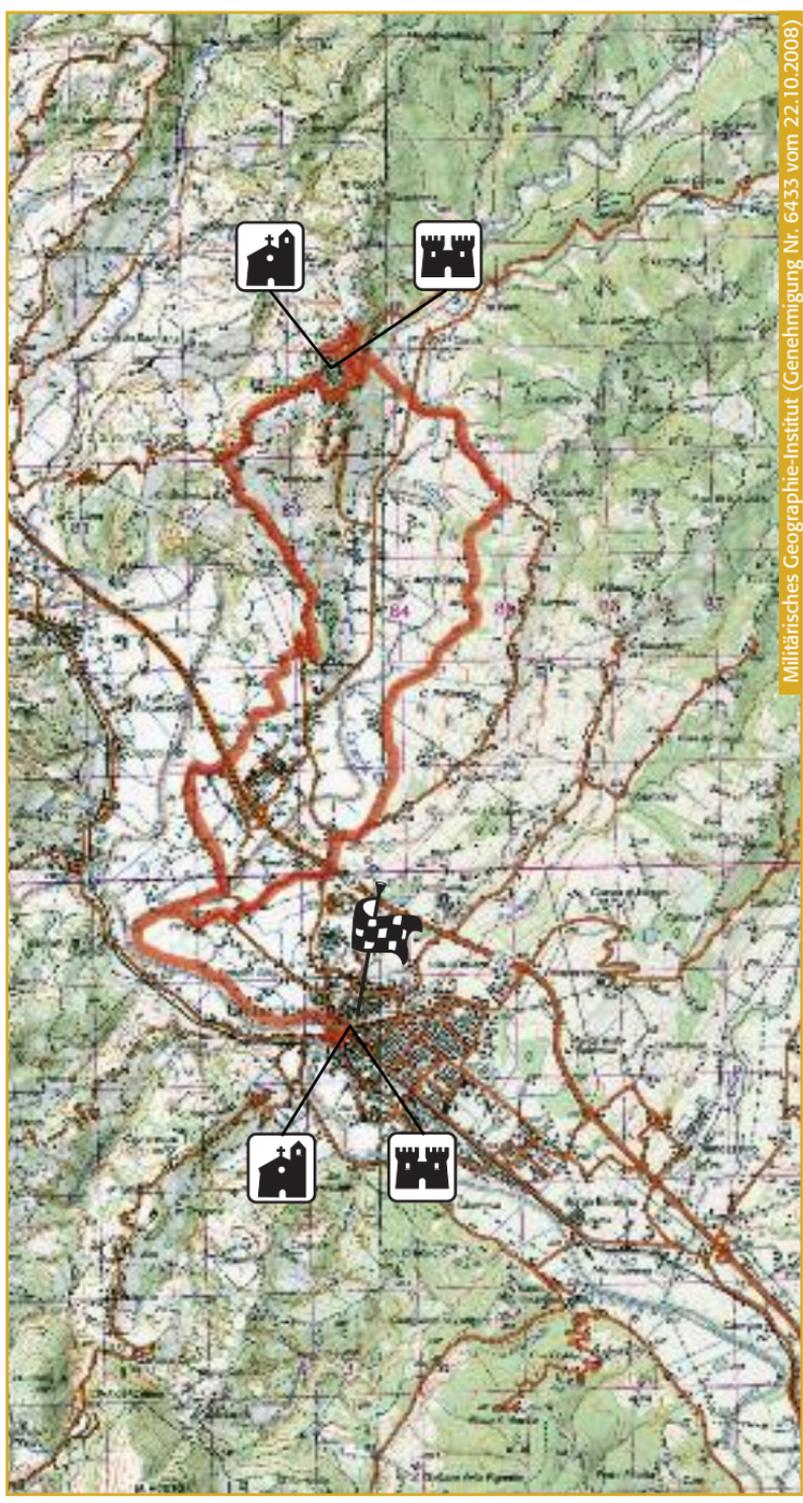
WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

Neben der schon bei Route 4 beschriebenen Altstadt von Umbertide mit der erhabenen mittelalterlichen Festung ist die Besichtigung des befestigten Dorfes **Montone**, eine der „Schönsten Ortschaften Italiens“, ein absolutes Muss. Das bedeutendste Gebäude des Städtchens ist die einschiffige **Kirche San Francesco** (14. Jh.) mit einer polygonalen Apsis. Das ebenfalls in der Altstadt liegende ehemalige **Kloster Santa Caterina** beherbergt das **Städtische Geschichtsarchiv**, das aufgrund seines reichen Dokumentenbestandes eines der wichtigsten in ganz Umbrien ist. Ein weiteres bedeutendes Kirchengebäude ist die **Pieve San Gregorio**. Sie wurde um das Jahr 1.000 in romanisch-byzantinischem Stil erbaut und ist somit die älteste Kirche in Montone.

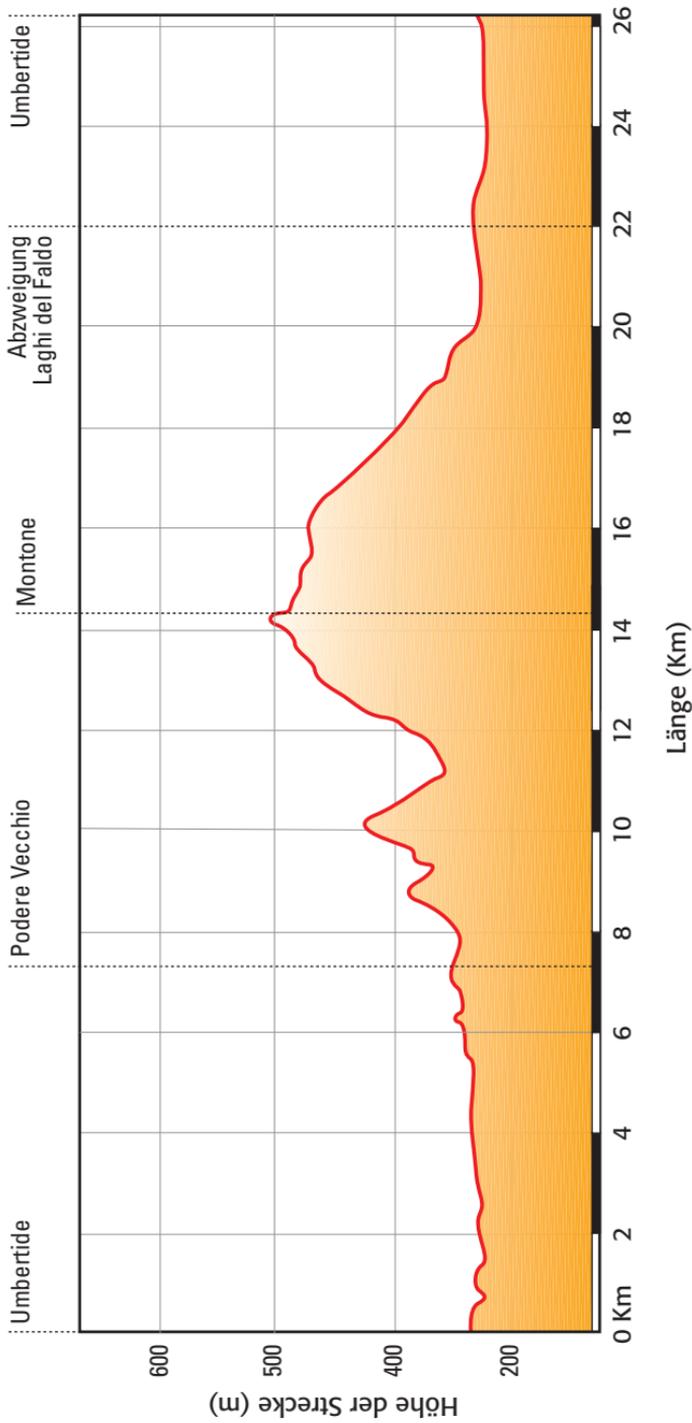
Gleich außerhalb des Städtchens lohnt sich die Besichtigung der **Rocca d’Aries**, eine imposante, vor kurzem instand gesetzte Burg. Ebenfalls sehenswert ist die Burg in **Civitella Ranieri**, ein Ort in der Nähe von Umbertide.

Sowohl der **Fluss Tiber** als auch die mit einer noch unberührten Vegetation bedeckten Hügel prägen die eindrucksvollen Landschaften in dieser Gegend.





Militärisches Geographie-Institut (Genehmigung Nr. 6433 vom 22.10.2008)



- km 0 Abfahrt an der **Piazza Mazzini**. **Rechts** Richtung **Florenz** fahren und sofort danach an der Kreuzung mit der Hauptstraße wieder **rechts**.
- km 0,2 Vor der Tiberbrücke **links** abbiegen und die Bahnlinie überqueren.
- km 0,4 Den Bogen passieren, **rechts** fahren und den Hinweisschildern zum Parkplatz folgen; am Tiberufer **rechts** in den unbefestigten, am Tiber entlang führenden Weg einbiegen.
- km 1 Auf dem unbefestigten Weg immer **geradeaus** am Tiber entlang radeln.
- km 3,6 Den Tiber verlassen, an der Abzweigung **rechts** halten.
- km 3,8 *Ende unbefestigter Weg.*
- km 4,3 An der Kreuzung **links** abbiegen. Nach 200m an der nächsten Kreuzung **rechts** fahren.
- km 5,5 An der Kreuzung mit der Hauptstraße **links** abbiegen.
- km 5,8 Nach Überquerung der Schnellstraßenbrücke **rechts** in Richtung **San Lorenzo** fahren.
- km 6,2 Am Ende einer kurzen Steigung geht es **links** in Richtung Ferienbauernhof „I due Mondri“. *Beginn unbefestigter Weg.*
- km 8 *Beginn Anstieg.*
- km 8,3 Weiter bergauf, immer **geradeaus**.
- km 10 An der Kreuzung mit der Asphaltstraße **links** abbiegen. *Ende Anstieg. Ende unbefestigter Weg.*
- km 11,5 An der Kreuzung mit der Hauptstraße **rechts** und sofort anschließend **links** fahren Richtung Ferienbauernhof „Terre d’Aries“.
- km 11,6 Bei der nächsten Abzweigung **links** und nach 50m **rechts** in die unbefestigte Naturstraße einbiegen. *Beginn unbefestigter Weg.*
- km 12,2 Weiter **geradeaus** bergauf. **Vorsicht, steiler Abschnitt.**
- km 12,3 An der Kreuzung mit der Asphaltstraße **links** abbiegen und weiter bergauf fahren.
- km 13,6 **Montone**, **links** Richtung Ortsmitte.

km 14	Entweder rechts abbiegen, um den alten Dorfkern zu besichtigen, oder weiterfahren und links halten. <i>Aussichtspunkt.</i>
km 14,2	Links bergab fahren, nach 100m rechts halten, ohne den Hinweisschildern nach Umbertide und Pietralunga zu folgen.
km 14,7	An der Kreuzung geht es links .
km 15,9	Links halten in Richtung Umbertide . <i>Beginn Abfahrt.</i>
km 18,7	100m nach der Linksserpentine rechts den unbefestigten, bergab führenden Weg einschlagen. <i>Beginn unbefestigter Weg.</i>
km 18,9	Gleich nach einer Häusergruppe mit einer 90°-Wendung nach links auf den Feldweg fahren. Nach 300m an der Kreuzung mit der unbefestigten Straße links abbiegen.
km 19,5	An der Abzweigung rechts fahren.
km 19,8	Auf der Höhe eines Hauses geht es links auf dem bergab führenden unbefestigten Weg weiter in Richtung Schnellstraße.
km 20,4	An der Kreuzung rechts halten in Richtung eines gelben Hauses. <i>Ende unbefestigter Weg.</i>
km 22	Gleich nach der Brücke rechts den Feldweg nehmen, der am Bach entlangführt. <i>Beginn unbefestigter Weg.</i>
km 22,6	Immer weiter und rechts halten.
km 23	An der Abzweigung rechts halten, zum Tiberufer fahren und denselben Weg wie zu Beginn der Radtour wieder zurückradeln.
km 25,6	Nach Überquerung der Brücke links abbiegen und den unbefestigten Weg verlassen. Den Parkplatz überqueren und nach 100m rechts fahren.
km 25,8	An der Kreuzung links abbiegen Richtung Bahnlinie.
km 26	Nach der Bahnlinie an der nächsten Kreuzung die Hauptstraße überqueren und geradeaus zur Piazza Mazzini radeln. Ende der Route.

Eine Rundtour auf dem Monte Tezio, ganz in der Nähe von Perugia

Abfahrt und Ankunft:

Cenerente (Pg)

Länge: 25 km

Höhenunterschied: 670 m

Schwierigkeitsgrad: mittel

Straßenbelag: 60% unbefestigt,
40% Asphalt

Sehenswertes in dieser Gegend:

Corciano, Perugia, Antognolla, Park des Monte Tezio

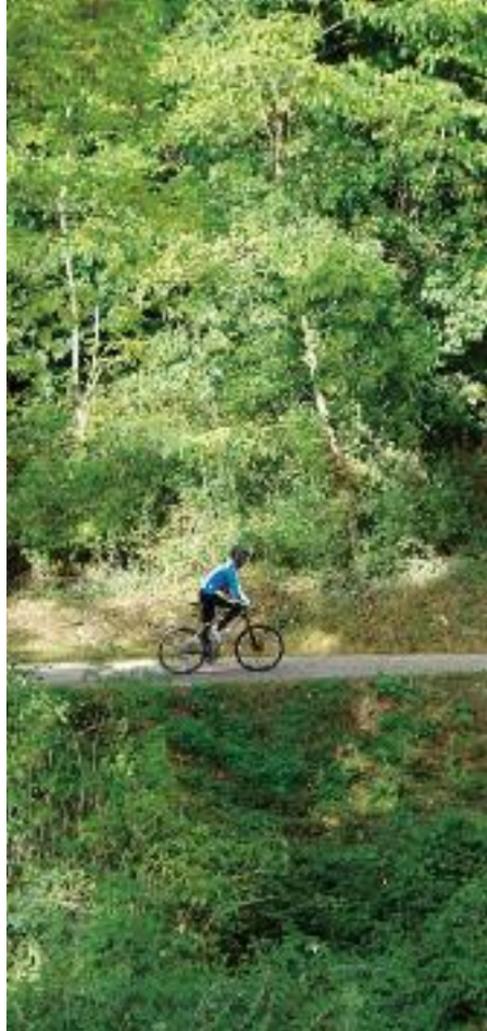
Ausblicke auf die unterhalb liegenden Täler genießen kann. Obwohl die ganze Radtour keine unzumutbaren Steigungen aufweist, ist sie angesichts des Anstiegs nach Migiana di Monte Tezio und der zahlreichen bergauf und bergab führenden Abschnitte doch recht anspruchsvoll.

Wir starten bei der Kirche von Cenerente, nehmen die Asphaltstraße nach Migiana di Monte Tezio (Foto rechte Seite unten), radeln an der Burg Oscano vorbei und beginnen nach ca. 1,5 Kilometern, sanft aufwärts zu fahren. Auf der ansteigenden Asphaltstraße bleiben wir bis Kilometer 5,6, wo wir dann links in den unbefestigten Weg einbiegen, der nach Migiana di Monte Tezio führt, eine großartige natürliche Aussichtsterrasse, die wir bei Kilometer 7,5 erreichen. Von hier radeln wir am Berghang mehrere Kilometer durch den Wald und halten uns immer links, bis wir bei Kilometer 11 die steile Abfahrt nehmen, die bis zur Asphaltstraße am Fuß der Burg von Antognolla führt (Achtung: Über die Straße gespannte Kette). Jetzt wenden wir uns nach links, fahren ca. 1 Kilometer auf der befahrenen Provinzstraße SP 169, biegen dann auf der Höhe von San Giovanni del Pantano links in einen



Die Route beginnt bei der Kirche von Cenerente, nur wenige Kilometer von Perugia entfernt, und schlängelt sich über den Monte Tezio, von dem man wunderschöne

anderen ansteigenden unbefestigten Weg ein und folgen den Hinweisschildern nach Pieve Pietroia. Wir radeln mehrere Kilometer auf halber Höhe am Berghang entlang und müssen einige recht beschwerliche Steigungen überwinden. Schließlich erreichen wir den Parkplatz des Monte Tezio (km 18,2), ein weiterer herrlicher Aussichtspunkt. Hier können sich die gut trainierten Biker nach links wenden und auf verschiedenen ausgeschilderten Wegen bis zum Berggipfel hochfahren, doch unsere Radtour führt über den oberen Teil des Parkplatzes, wo wir dann links den unbefestigten Weg einschlagen, der zum Beginn der Abfahrt führt. Während der Abfahrt biegen wir bei Kilometer 19,6 scharf links ab und radeln weiter bergab. In der Nähe einer Häusergruppe halten wir uns rechts und fahren immer weiter abwärts, bis wir bei Kilometer 23 wieder auf die Asphaltstraße stoßen. Hier biegen wir rechts ab und radeln die zwei Kilometer bis zum Ausgangspunkt zurück.

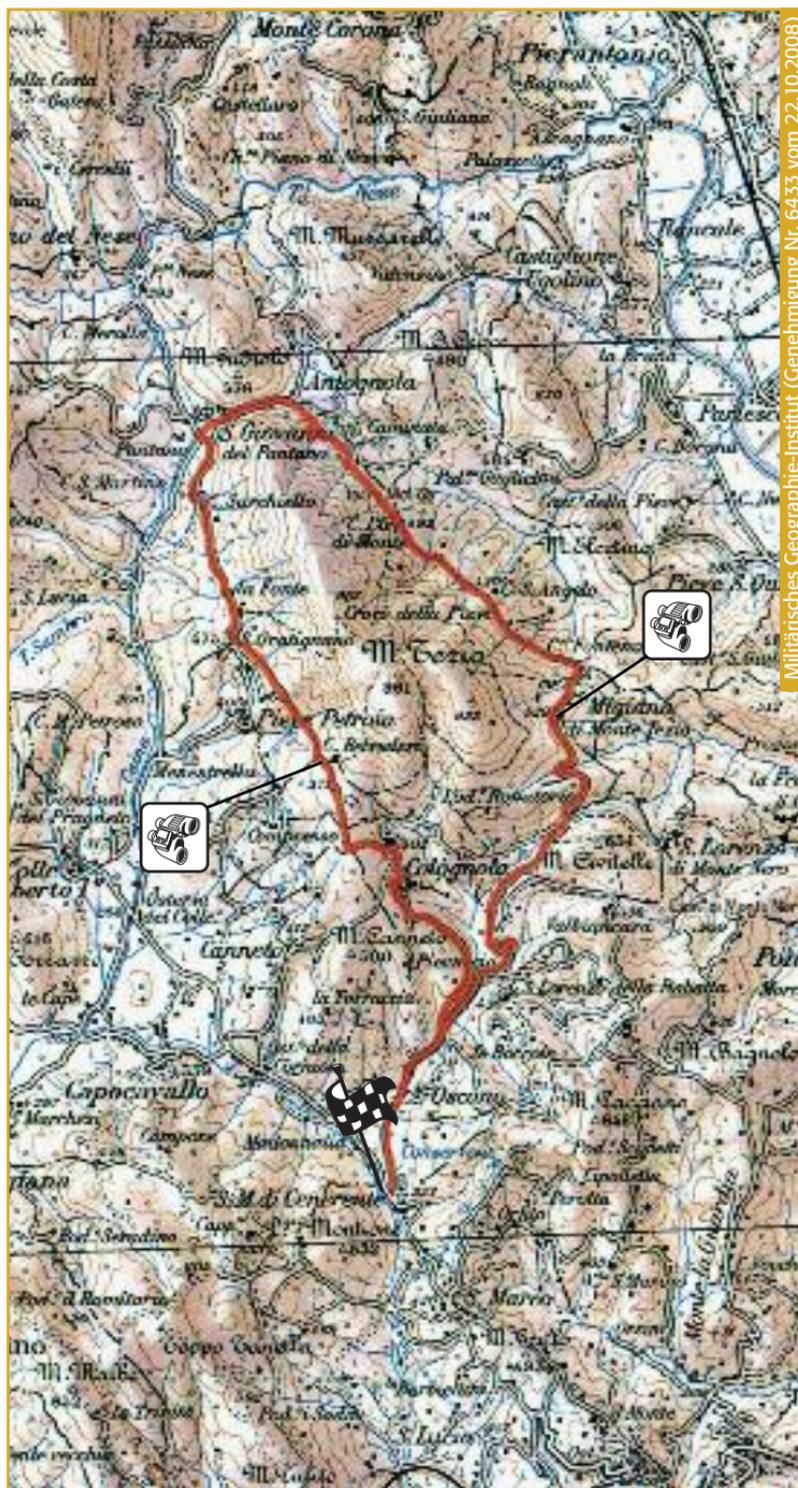


WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

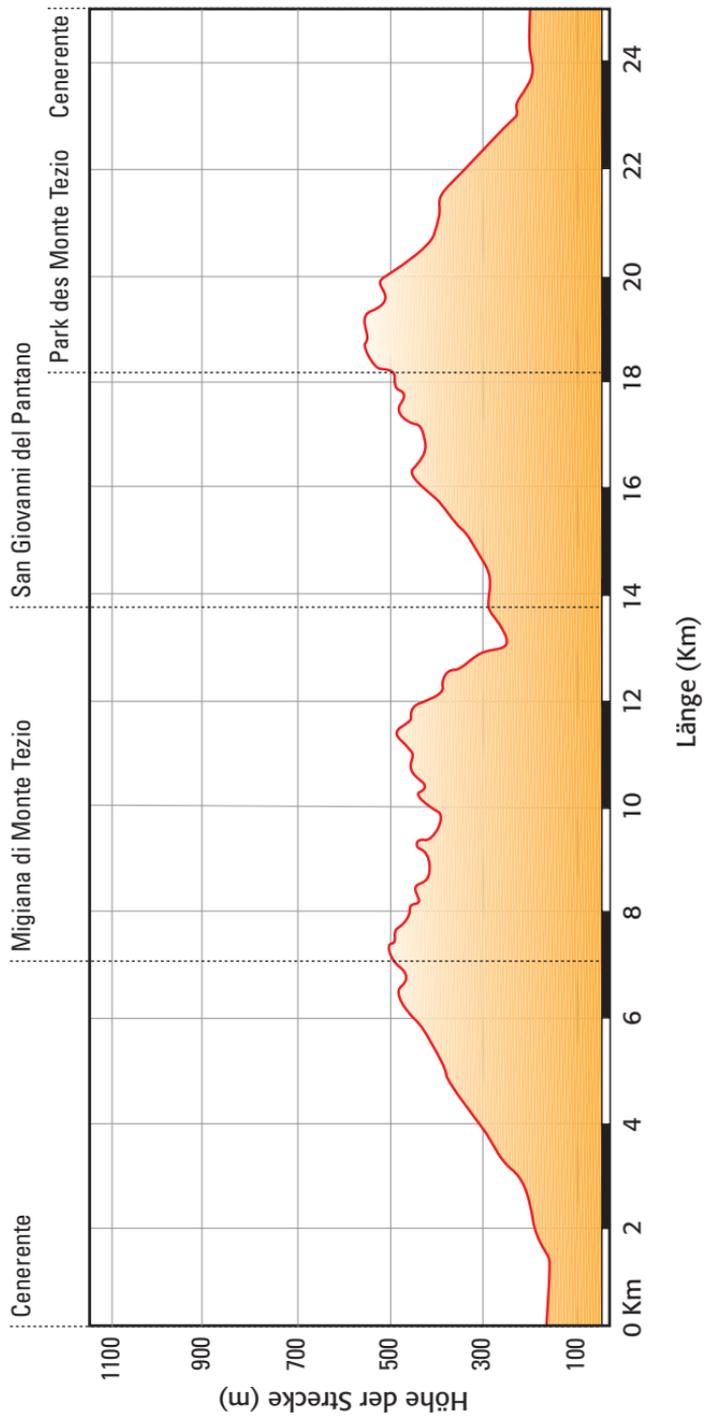
Der **Park des Monte Tezio** (961m) liegt ca. 10 Kilometer nördlich von Perugia an der Grenze zwischen den Gebieten von Corciano, Perugia und Umbertide und erstreckt sich über 135 ha. Die Bergflanken sind von dichten Flaumeichen, Eichen- und Ulmenwäldern sowie von Kiefernwäldern mit verschiedenen Nadelbaumarten bedeckt. Vom Monte Tezio kann man schöne Ausblicke auf das Tibertal und auf der anderen Seite auf den **Monte Acuto** und auf **Castel Rigone** genießen.

Sehenswert ist auch das hoch gelegene Dorf **Capocavollo**, das zuerst ein Landgut und ab dem 15. Jh. eine befestigte Burg war und sich durch einen besonderen Rokoko-Glockenturm auszeichnet. Von der antiken Befestigung sind noch Teile der Mauer und die Reste eines Burgtors erhalten.





Militärisches Geographie-Institut (Genehmigung Nr. 6433 vom 22.10.2008)



km 0	Abfahrt bei der Kirche von Cenerente , wenige Kilometer von Perugia entfernt. Auf der Asphaltstraße Richtung Migiana di Monte Tezio fahren.
km 1,5	<i>Beginn Anstieg.</i>
km 2	Weiter geradeaus auf der Hauptstraße.
km 3	Bergauf Richtung San Lorenzo di Montenero fahren.
km 5,6	Links nach Migiana di Monte Tezio abbiegen. <i>Beginn unbefestigter Weg.</i>
km 7,5	Migiana di Monte Tezio. <i>Aussichtspunkt.</i>
km 8,7	Weiterfahren und links halten.
km 9	Immer weiter und links halten. Achtung: Möglicherweise ist eine Kette über die Straße gespannt.
km 9,7	Weiter bergauf fahren und immer links halten.
km 10,9	Auf halber Höhe am Berghang bleiben und weiter links halten.
km 11,7	<i>Beginn Abfahrt.</i>
km 12,9	<i>Ende Abfahrt.</i> Vorsicht Schranke. An der Kreuzung mit der SP 169 links abbiegen. Vorsicht: Befahrene Straße.
km 14,1	San Giovanni del Pantano, links abbiegen, auf dem unbefestigten Weg wieder bergauf fahren und den Hinweisschildern nach Pieve Pietroia folgen.
km 14,6	Auf dem unbefestigten Weg rechts bleiben.
km 15,6	Geradeaus weiter auf dem ansteigenden unbefestigten Hauptweg. Bei Kilometer 16 rechts halten.
km 16,5	An der rechts abgehenden Querstraße vorbeifahren, vor der Linkskurve in den ersten unbefestigten Weg links einbiegen und wieder leicht bergauf radeln. Bei Kilometer 16,9 links halten.
km 17	Am Ende der Steigung den unbefestigten Weg rechts nehmen.
km 18,3	Park des Monte Tezio. Sowohl die Asphaltstraße als auch den höher gelegenen Teil des Parkplatzes überqueren. <i>Wer will, kann von hier auf ausgeschilderten Wegen bis zum Gipfel des Monte Tezio fahren.</i>

km 18,7

Den gegenüberliegenden unbefestigten Weg einschlagen und **links** fahren, dann **rechts** dem Schild „Valserena“ folgen.

km 19

Es geht weiter auf dem unbefestigten Hauptweg. *Beginn Abfahrt.*

km 19,5

Gleich nach dem Bauernhaus die Abfahrt verlassen und eine 90°-Wendung nach **links** machen.

km 20,5

Bei einer antiken Häusergruppe **rechts** halten und auf der Straße **Pievuccia-Cognola** weiter bergab fahren.

km 21

An der nächsten Kreuzung **links** halten und weiter abwärts radeln. An den nächsten Kreuzungen immer bergab fahren bis zur Kreuzung mit der Asphaltstraße. *Ziemlich steiler und holpriger Abschnitt.*

km 23

An der Kreuzung mit der Asphaltstraße **rechts** nach **Cenerente** abbiegen.

km 25

Ende der Route.



Die Römische Straße, die Galgata-Mühlen und Montelabate

Abfahrt und Ankunft:

Ramazzano le Pulci

Länge: 29,5 km

Höhenunterschied: 700 m

Schwierigkeitsgrad: mittel-schwer

Straßenbelag: 65% unbefestigt,
35% Asphalt

Sehenswertes in dieser Gegend:

Perugia, Civitella Benazzone, Abtei von Montelabate, Mühle von Galgata



Die Route beginnt in Ramazzano an der Provinzstraße SP 175 Tiberina Nord und verläuft nordöstlich von Perugia auf den waldigen Hügeln zwischen der Hauptstadt der Region und Gubbio.

Die 29,5 Kilometer lange Strecke zeichnet sich vor allem durch zwei Anstiege aus (der eine ist lang und gut fahrbar, der andere kurz, aber sehr steil) und ist praktisch eine mittelschwere Variante der Route Nr. 3, die am Tiber entlang von Perugia nach Ponte Pattoli führt und an Ramazzano vorbeikommt.

Nach der Abfahrt in Ramazzano radeln wir auf der SP 175 Richtung Casa del Diavolo und biegen an der ersten Kreuzung (km 1,2) rechts nach Piccione und Montelabate ab. Bei Kilometer 2,9 wenden wir uns nach links und beginnen den Anstieg zur prächtigen Abtei von Montelabate, die wir bei Kilometer 5,1 erreichen. Wir folgen dem ansteigenden Weg Nr. 202 und kommen bei Kilometer 11,2 zur Ortschaft Belvedere, wo sowohl der unbefestigte Weg als auch der Anstieg enden. Hier fahren wir wenige Meter auf der Bundesstraße 298 (Vorsicht Verkehr) und biegen dann bei Kilometer 11,8 links in einen bergab führenden unbefestigten Weg ein. Jetzt radeln wir einige Kilometer geradeaus, wenden uns dann nach rechts in Richtung Biscina und gelangen auf den „Franziskanischen Friedenspfad Assisi-La Verna“.

Wir beginnen die Abfahrt, bei der wir uns immer links halten und den

Hinweisschildern nach Galgata folgen, bis wir die Mühle von Galgata erreichen, die rechts von uns in der Talsohle liegt.

Hier nehmen wir die zweite Steigung der Route in Angriff: Der Anstieg ist zwar nur knapp ein Kilometer lang, weist aber Steigungen von bis zu 20% auf, weshalb die weniger trainierten Radler gezwungen sein werden, abzusteigen. Am Ende des steilsten Teilstücks (km 16,6) wenden wir uns nach links und fahren auf dem unbefestigten Hauptweg weiter. Wir radeln einige Kilometer leicht bergauf und bergab und halten uns immer links. Wenn wir aus dem Wald herauskommen, können wir rechter Hand das an den Felsen geschmiegte Dorf Civitella Benazzone sehen, während wir bei Kilometer 24,9 wieder unterhalb der Abtei von Montelabate ankommen,



wo der unbefestigte Weg endet. Hier biegen wir rechts ab und radeln auf demselben Weg wie zu Beginn der Route nach Ramazzano zurück.

WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

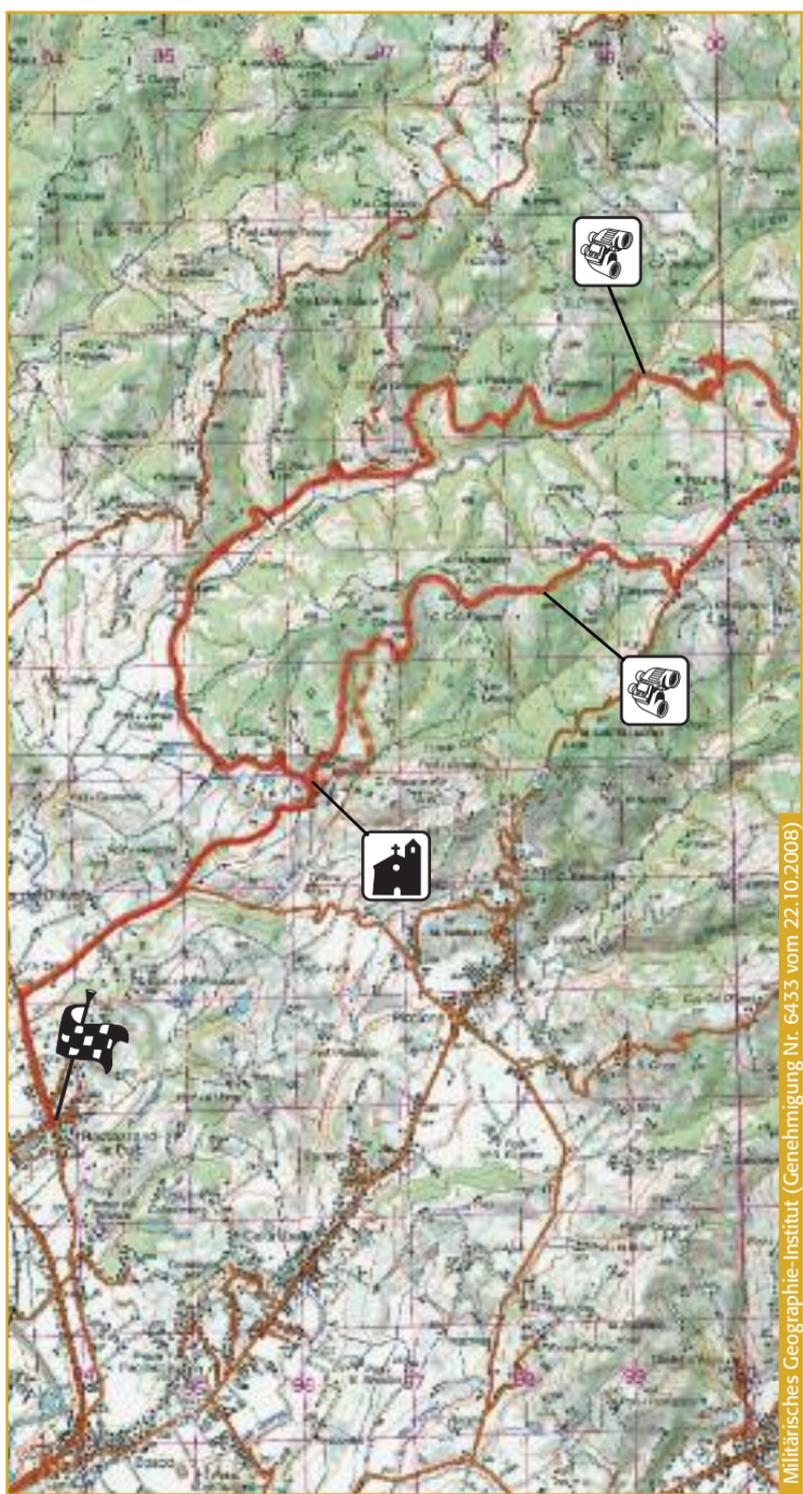
Die nur wenige Kilometer entfernt liegende Altstadt von **Perugia** wurde schon bei der Route beschrieben, die in Ponte San Giovanni startet.

Das bedeutendste Bauwerk in dieser Gegend ist sicherlich die **Abtei Santa Maria di Valdeponte** (besser bekannt als **Abtei von Montelabate**, Foto rechts), ein nördlich von Perugia liegender benediktinischer Klosterkomplex, der zwischen dem 9. und 10. Jh. gegründet wurde. Das Kloster erlebte im 11. und 12. Jahrhundert mit der Ausdehnung seiner Landgüter und der Festigung seiner Vorherrschaft über ein weitläufiges Territorium seine größte Blütezeit.

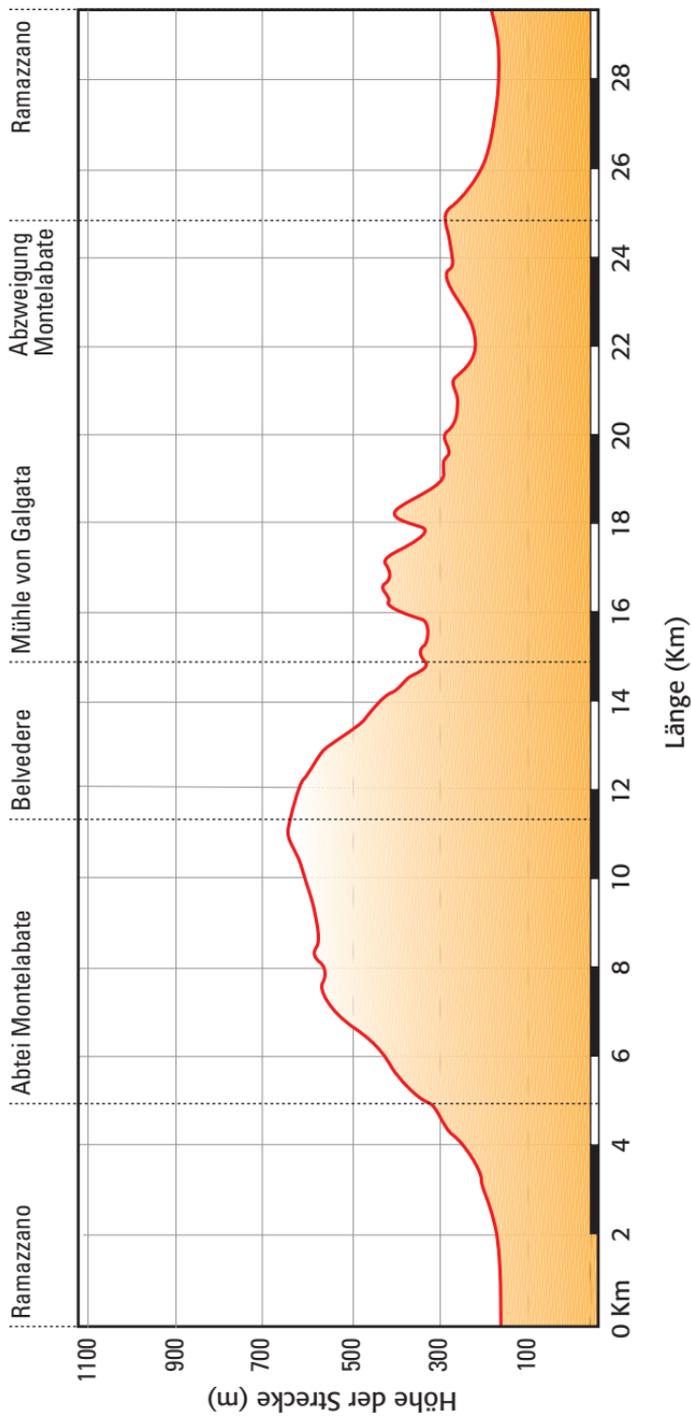
Im 16. Jahrhundert begann dann eine lange Zeit des Niedergangs, der zur Schließung des Klosters im Jahr 1859-60 führte. Heute ist es im Besitz der Stiftung Gaslini aus Genua.

Sehenswert entlang der Route ist das kleine Dorf **Civitella Benazzone**, doch am eindrucksvollsten ist die landschaftliche Schönheit aller eingebundenen Orte.





Militärisches Geographie-Institut (Genehmigung Nr. 6433 vom 22.10.2008)



km 0	Abfahrt in Ramazano vom Parkplatz des Supermarktes Conad. Rechts auf die SP 175 in Richtung Casa del Diavolo fahren.
km 1,2	Rechts abbiegen Richtung Piccione und Montelabate .
km 2,9	Es geht links nach Montelabate . <i>Beginn Anstieg.</i>
km 4,6	Geradeaus fahren und kurz danach links die immer weiter ansteigende Straße nehmen. <i>Beginn unbefestigter Weg.</i>
km 5,1	Geradeaus weiter, an der Schranke vorbeifahren und dem Weg „202“ der Routen „Die Wege, die Burgen und die Pieveen des Gebietes von Perugia“ folgen. Rechter Hand die <i>Abtei von Montelabate</i> .
km 6,6	Weiter bergauf fahren und immer links halten. <i>Wenn man sich nach rechts wendet, kann man in einen technischen Pfad einbiegen, der zur Abtei von Montelabate zurückführt.</i>
km 8	Auf dem unbefestigten Hauptweg weiterradeln und links halten.
km 9,7	<i>Aussichtspunkt.</i>
km 10,5	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße links abbiegen.
km 11,2	Belvedere . <i>Ende Anstieg.</i>
km 11,8	Am Ende einer kurzen Abfahrt und vor Beginn einer steilen Steigung links den unbefestigten Weg einschlagen. <i>Beginn Abfahrt. Beginn unbefestigter Weg.</i>
km 12,7	Auf der Höhe einer Rechtsserpentine links halten in Richtung Galgata .
km 13,6	Weiter bergab und eine Linksserpentine fahren.
km 15	<i>Mühle von Galgata. Ende der Abfahrt.</i>
km 15,8	<i>Beginn Anstieg. Achtung. Steigungen bis zu 20%.</i>
km 16,6	Links abbiegen. <i>Ende Anstieg.</i>
km 17,9	<i>Ende Abfahrt. Links</i> halten. <i>Beginn kurze, aber steile Steigung.</i>
km 18,4	<i>Ende Anstieg.</i>

km 19,8

An der Kreuzung **links** halten und weiter bergab fahren.

km 21,4

An der Gabelung auf der unbefestigten Naturstraße **links** bleiben.

km 23,7

An der Kreuzung **geradeaus** weiter.

km 24,9

An der Kreuzung **rechts** abbiegen und denselben Weg wie am Anfang der Route wieder zurückradeln. *Ende unbefestigter Weg.*

km 26,6

Rechts weiter bergab fahren.

km 28,4

An der Kreuzung mit der SP 175 **links** nach **Ramazzano** abbiegen.

km 29,5

Ramazzano, Ende der Route.



Die Straßen des Sagrantino und die Panoramen von Montefalco

Abfahrt und Ankunft: Montefalco

Länge: 24,5 km

Höhenunterschied: 650 m

Schwierigkeitsgrad: mittel

Straßenbelag: 60% unbefestigt,
40% Asphalt

Sehenswertes in dieser Gegend:
Montefalco, Trevi, Bevagna, Giano
dell'Umbria, Madonna della Stella

Montefalco ist sowohl wegen seines reizvollen historischen Ortskerns berühmt, als auch aufgrund seiner einzigartigen Lage, die faszinierende Rundblicke ermöglicht und dem Ort den Beinamen „Geländer Umbriens“ einbrachte. Doch weltweit bekannt ist das Dorf vermutlich vor allem dank seiner Weinberge und der Qualität seines Weines: Der Sagrantino di Montefalco. Während dieser Route von mittlerem Schwierigkeitsgrad können Sie nicht nur die Schätze des alten Dorfkerns entdecken, sondern auch den Zauber der umliegenden Gebiete,

die von Weinbergen und Olivenhainen überzogen sind und sich durch sanfte Hügel und zahlreiche Weinkeller auszeichnen, in denen man ausgezeichnete Weine kosten kann. Fast die gesamte Strecke verläuft auf Asphaltstraßen und breiten unbefestigten Naturstraßen und weist nur einen kurzen technischen und holprigen Abschnitt auf. Die Anstiege sind zwar nicht besonders lang oder beschwerlich, aber das ständige Bergauf und Bergab machen die Route doch recht anstrengend, vor allem für weniger trainierte Radler. Wir verlassen den alten Dorfkern und radeln bergab nach Camiano. Von hier geht es immer weiter bergab, bis wir bei Kilometer 2,4 rechts in eine breite unbefestigte Naturstraße einbiegen, die uns nach Fabbri bringt. Kurz vor dem Friedhof wenden wir uns nach rechts und radeln einige Kilometer auf einem schönen, mitten durch die Weinberge führenden Feldweg, bis wir am Fuß von Turrita ankommen.

Nachdem wir wieder auf die Asphaltstraße gestoßen sind (km 7,6), biegen wir links und nach 600m rechts ab und nehmen den asphaltierten Anstieg nach Turrita in Angriff.

Von dort geht es geradeaus weiter. Wir radeln einige Kilometer auf der Asphaltstraße, überqueren die



Hauptstraße in Richtung Cortagnone und kehren kurz danach auf die unbefestigte Straße zurück (km 10,3). Hier beginnt der landschaftlich schönste Abschnitt dieser Radtour: Ein immer leicht bergauf und bergab führender unbefestigter Weg schlängelt sich über eine Reihe von Hügeln, die mit Weinstöcken überzogen sind, und bietet Aussichten, die von den Martani-Bergen bis nach Montefalco reichen. Bei Kilometer 15,5 verlassen wir den unbefestigten Hauptweg, schlagen rechts den unbefestigten Weg ein und nehmen zuerst eine kurze Abfahrt und anschließend eine ziemlich steile Steigung in Angriff. An der Kreuzung mit der Asphaltstraße fahren wir rechts nach Casale, wo wir nach der Kirche links abbiegen und einen anderen bergab führenden unbefestigten Weg nehmen (weniger trainierte Radler können hier geradeaus weiterfahren, den Hinweisschildern nach Montefalco folgen und zum Aus-



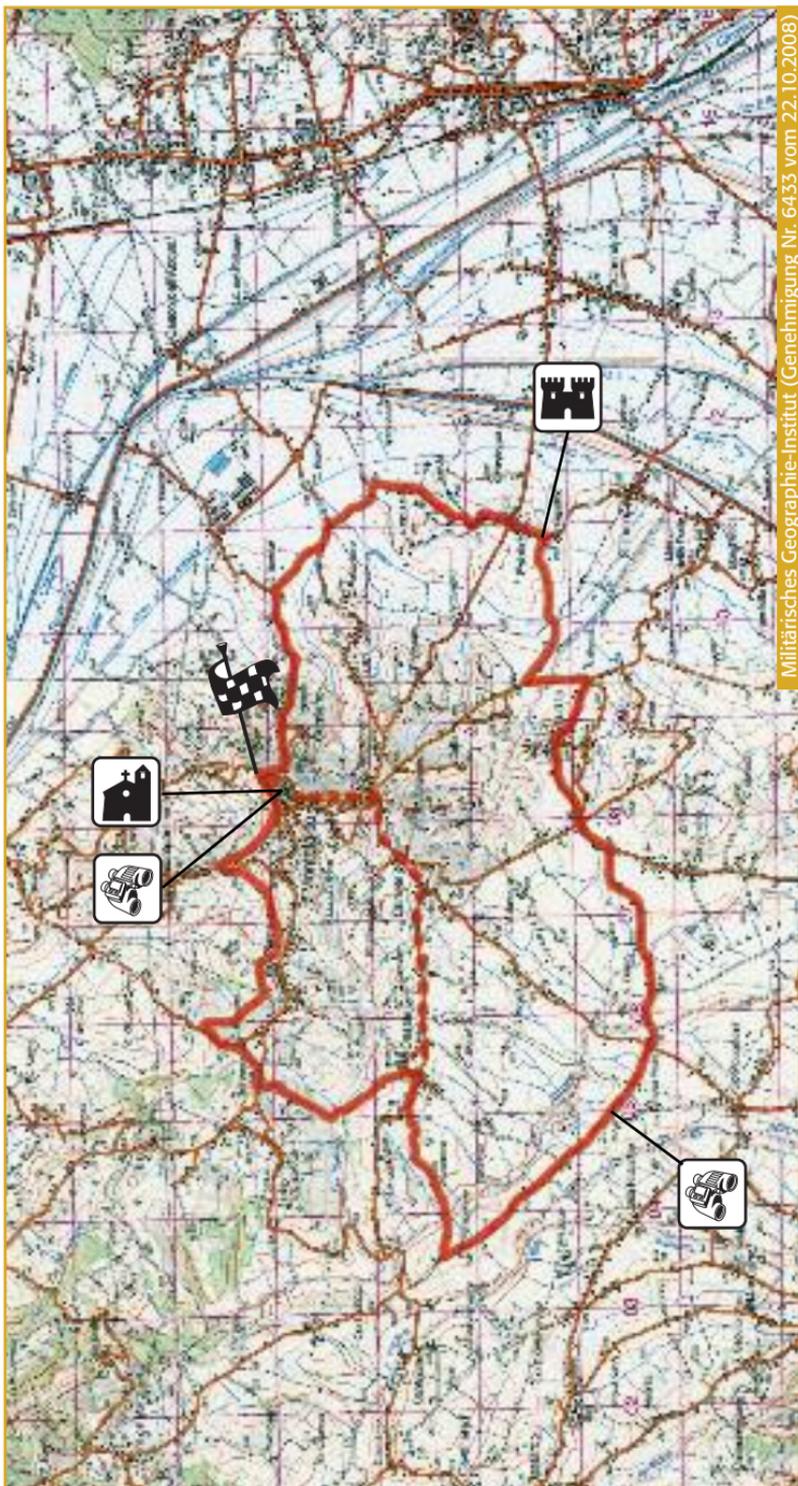
gangspunkt zurückkehren). Das ist das technischste und holprigste Stück der Route, doch mit etwas Vorsicht kann es auch von den weniger erfahrenen Radlern bewältigt werden. Nach einem kurzen Abschnitt inmitten einer dichten Vegetation fahren wir am Ende der Abfahrt wieder bergauf und erreichen bei Kilometer 19,5 die Kreuzung mit der Asphaltstraße kurz vor dem Ortseingang von Pietrauta. Hier können wir entweder direkt nach Montefalco zurückradeln oder die Route verlängern und über zwei unbefestigte Wege nach Montepennino fahren, von wo es dann bergauf bis zu den Stadtmauern von Montefalco geht.

WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

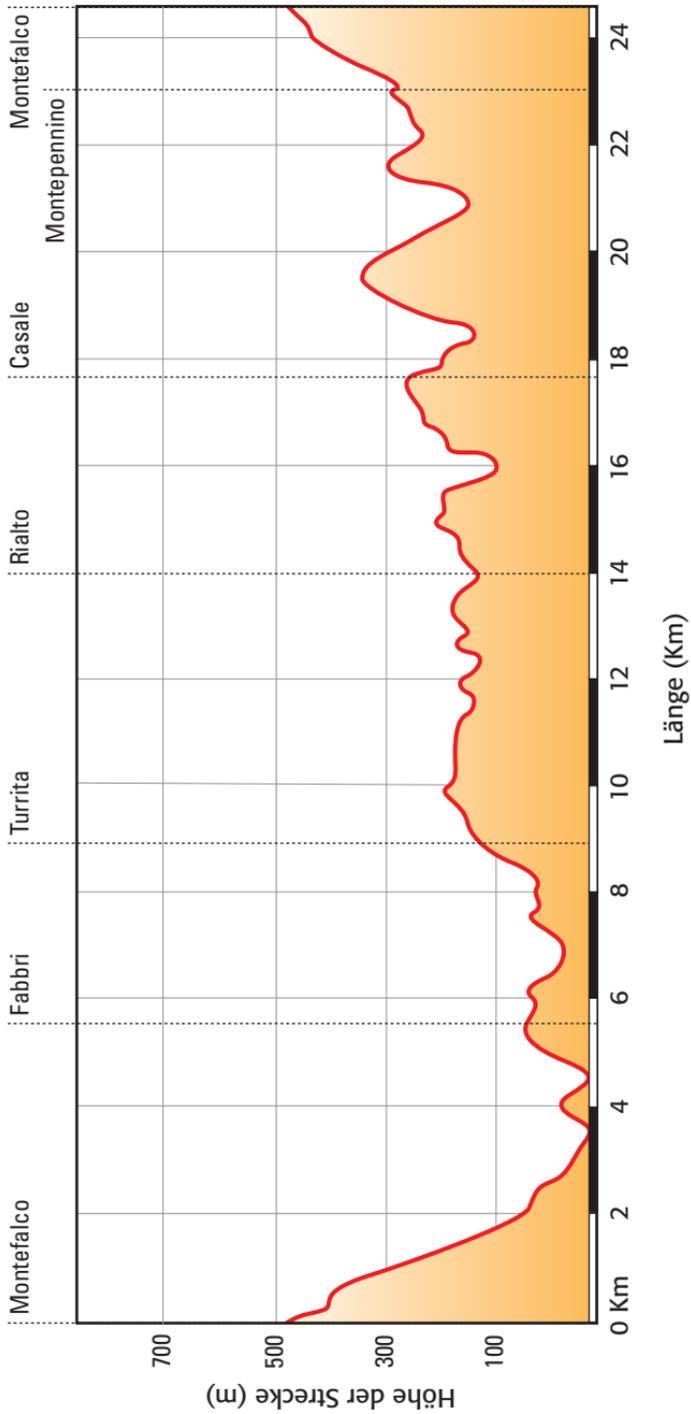
Montefalco ist berühmt für den Sagrantino Wein und gilt wegen seiner großartigen Aussichten als „das Gelände Umbriens“. Sehenswerte Gebäude sind die **Kirche San Francesco**, die **Pinakothek** mit Werken von Francesco Melanzio und Antoniazio Romano und Gemälden der umbrischen Schule aus der Zeit zwischen dem 14. und 18. Jahrhundert sowie die **Krypta**, die archäologische Fundstücke und weitere Skulpturen beherbergt. Die Ortschaft ist von einem Mauergürtel aus dem 13. Jh. umschlossen und wird von der **Kirche Sant'Agostino** beherrscht, die zusammen mit dem Kloster in der zweiten Hälfte des 13. Jh. gebaut wurde.



Nur wenige Kilometer von Montefalco entfernt liegt **Foligno**, die drittgrößte Stadt in Umbrien. Sie präsentiert sich mit großartigen Gebäuden und Palazzi, darunter der **Dom**, die **romanische Kirche Santa Maria Infraportas**, die **Kirche San Salvatore**, die **ehemalige Kirche San Domenico** und das **Oratorium Nunziata**. Entlang der Route kann man herrliche Ausblicke auf die unterhalb liegenden Täler genießen; während der Fahrt radelt man durch zahlreiche Weinberge und kommt an verschiedenen Weinkellern vorbei, bei denen man eine Rast einlegen kann, um Wein und typische Produkte zu kosten.



Militärisches Geographie-Institut (Genehmigung Nr. 6433 vom 22.10.2008)



km 0	Abfahrt von der Piazza del Comune im alten Dorfkern. Die Via Ringhiera dell'Umbria bergab fahren und am Kreisverkehr außerhalb der Stadtmauer rechts in die Viale Giacomo Matteotti Richtung San Clemente einbiegen.
km 0,4	Links Richtung Camiano fahren und die Abfahrt beginnen. Nach 200m links halten und weiter bergab radeln.
km 1	An der Kreuzung rechts halten und weiter bergab Richtung Cantina Alessandrini fahren.
km 1,5	Auf der Höhe der Kirche geht es auf der Asphaltstraße immer weiter bergab . Dann rechts , immer bergab.
km 2,4	Den unbefestigten Weg rechts nehmen. <i>Beginn unbefestigter Weg.</i>
km 3	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße links abbiegen. Nach 200m rechts den unbefestigten Weg einschlagen.
km 3,9	An der Gabelung am Ende der Steigung geht es links weiter und gleich danach rechts .
km 4,1	<i>Ende unbefestigter Weg.</i> Auf der Asphaltstraße bis Fabbri radeln.
km 5,5	An der Kreuzung mit der Hauptstraße rechts abbiegen und sofort nach 10m links Richtung Cantina Rocca dei Fabbri fahren.
km 5,9	Kurz vor dem Friedhof die Asphaltstraße verlassen und rechts den unbefestigten Weg nehmen. An der nächsten Abzweigung geht es geradeaus weiter. <i>Beginn unbefestigter Weg.</i>
km 7,6	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße links abbiegen. <i>Ende unbefestigter Weg.</i>
km 8,2	Gleich nach dem Weinkeller Tabarrini die erste Straße rechts in Richtung Turrita nehmen. <i>Beginn Anstieg.</i>
km 8,9	Turrita. <i>Ende Anstieg.</i> An der Kreuzung geradeaus fahren und dann links der vor uns liegenden Villa bleiben.
km 9,9	An der Kreuzung die Hauptstraße überqueren und geradeaus Richtung Cortagnone fahren.
km 10,3	Die Asphaltstraße verlassen und rechts abbiegen. <i>Beginn unbefestigter Weg.</i>
km 12,5	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße die Straße überqueren und auf dem gegenüberliegenden unbefestigten Weg weiterfahren.
km 14	Es geht immer weiter geradeaus , auch bei den folgenden Abzweigungen auf dem unbefestigten Hauptweg bleiben.
km 15,5	Den unbefestigten Hauptweg verlassen und in den unbefestigten Weg rechts einbiegen. <i>Vorsicht, steile Abfahrt und gleich anschließend anspruchsvolle Steigung.</i>
km 16,6	An der Abzweigung rechts halten.

km 16,9	<i>Ende unbefestigter Weg.</i>
km 17,2	An der Kreuzung mit der Hauptstraße rechts Richtung Casale fahren.
km 17,6	Gleich nach der Kirche die asphaltierte Hauptstraße verlassen und links abbiegen. Nach 100m links fahren und den ersten befahrbaren unbefestigten Weg einschlagen, dann immer geradeaus bergab radeln. <i>Beginn unbefestigter Weg. Vorsicht, technischer Abschnitt.</i>
km 18,3	Geradeaus weiter, ohne die nach rechts führende Straße zu nehmen.
km 18,4	<i>Ende Abfahrt. Geradeaus</i> weiter auf der ansteigenden Straße. <i>Beginn Anstieg.</i>
km 18,6	Rechts weiter bergauf fahren.
km 19	Immer bergauf und rechts halten, das Bauernhaus und den Turm links liegen lassen.
km 19,5	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße rechts abbiegen. <i>Ende Anstieg.</i> Nach 200m auf der Höhe des Schildes Kilometer 1 der SP445 den unbefestigten Weg links einschlagen. An der nächsten Kreuzung mit der Asphaltstraße bergab fahren.
km 20,5	Kurz vor dem Weinkeller Mura Saracene und nach der Linkskurve rechts in den bergab führenden unbefestigten Weg einbiegen.
km 21,1	Weiterfahren und links halten.
km 21,3	An der Abzweigung wieder links halten.
km 21,5	<i>Ende unbefestigter Weg.</i> An der Abzweigung rechts bergauf fahren. Bevor man wieder auf die Provinzstraße gelangt, die Asphaltstraße verlassen und den unbefestigten Weg links nehmen.
km 22	Auf dem unbefestigten Weg geradeaus weiterradeln.
km 22,9	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße geht es links bergab. Nach 100m erneut die Asphaltstraße verlassen, rechts Richtung Reitzentrum fahren und dann rechts halten. <i>Beginn Anstieg nach Montefalco.</i>
km 23,9	<i>Ende unbefestigter Weg. Geradeaus</i> weiterfahren und an der Kreuzung mit der Hauptstraße links abbiegen.
km 24,3	Am Kreisverkehr rechts halten und zur Ortsmitte von Montefalco zurückradeln.
km 24,5	Piazza del Comune , Ende der Route.

Amelia und die umliegenden Wälder

Abfahrt und Ankunft: Amelia

Länge: 30 km

Höhenunterschied: 950 m

Schwierigkeitsgrad: mittel-schwer

Straßenbelag: 90% unbefestigt,
10% Asphalt

Sehenswertes in dieser Gegend:
Amelia, Narni, Porchiano, Lugnano
in Teverina, Collicello



Die Route startet im Park Rio Grande, ca. zwei Kilometer von Amelia entfernt, und steigt von dort inmitten einer großartigen und unberührten Natur sofort nach Cappuccini und Sambucetole an. Aufgrund der Streckenlänge von 30 Kilometern und vor allem wegen der ständig bergauf und bergab führenden Wege und des teilweise sehr holprigen Straßenbelags (besonders beim ersten Anstieg) ist diese Radtour nur für Biker mit einem Min-

destmaß an Training und Erfahrung geeignet. Weniger geübte Radler können sie zwar auch bewältigen, müssen jedoch ihre Kräfte gut dosieren, um nicht völlig erschöpft anzukommen, und werden vermutlich bei einigen Abschnitten gezwungen sein, zu Fuß zu gehen. Zum Ausgleich sind dann aber die letzten 13 Kilometer fast eine einzige Abfahrt. Wir radeln vom Park Rio Grande los, verlassen sofort die Asphaltstraße und beginnen auf einem links abgehenden steilen unbefestigten Weg den Anstieg nach Sambucetole. Bei Kilometer 1,3 stoßen wir noch einmal kurz auf Asphalt, verlassen ihn aber nach 300m schon wieder und schlagen links den unbefestigten Weg ein. Jetzt radeln wir auf diesem ständig bergauf und bergab verlaufenden Weg durch den Wald und können einen herrlichen Blick auf Amelia genießen. Bei Kilometer 4,9 biegen wir auf der Höhe einer Ädikula mit einer Madonnenstatuette rechts und bei Kilometer 5,8 wieder rechts ab und beginnen die erste richtige Steigung der Strecke; aufgrund des steinigen Bodens, bei dem die Reifen häufig keinen richtigen Grip haben, erweist sich dieser Anstieg als recht schwierig. Am Ende des Aufstiegs bei Kilome-

ter 7,7 radeln wir bergab bis zu dem charakteristischen Dorf Collicello, wo wir eine Rast einlegen können, um an dem Brunnen gleich hinter dem Torbogen des Dorfes unsere Wasserflaschen aufzufüllen.

Wir wenden uns jetzt nach links in Richtung Frattuccia und nehmen den zweiten (und längeren) Anstieg der Route in Angriff, der bei Kilometer 17,2 endet. Dort nehmen wir auf der Höhe eines Waldplatzes und einer Kreuzung von mehreren unbefestigten Wegen den ersten Waldweg links, folgen den Hinweisen eines Holzschildes nach Macchie und beginnen, bergab zu radeln. Der anstrengende Teil der Radtour endet praktisch hier, da es jetzt bis nach Amelia fast nur noch bergab geht. Die Abfahrt ist schnell und macht Spaß, erfordert aber auf dem ersten Kilometer etwas Vorsicht, da der Weg ziemlich holprig ist und der Waldschatten die Sicht einschränkt.



Bei Kilometer 22 erreichen wir das kleine Dorf Macchie, fahren von hier ca. einen Kilometer auf Asphalt, kehren aber bei Kilometer 23,5 auf einen unbefestigten Weg zurück, der rechts abgeht und zum Ferienbauernhof „Rocco Basso“ führt. Wir radeln einige Kilometer auf der Hochebene in einem spektakulären Streckenabschnitt, der sich über Wiesen und Weiden schlängelt. Anschließend gelangen wir in den Wald der „Cavallerizza“ und fahren dann bergab bis zum Park Rio Grande, in dem unsere Route durch die Wälder von Amelia endet.

WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

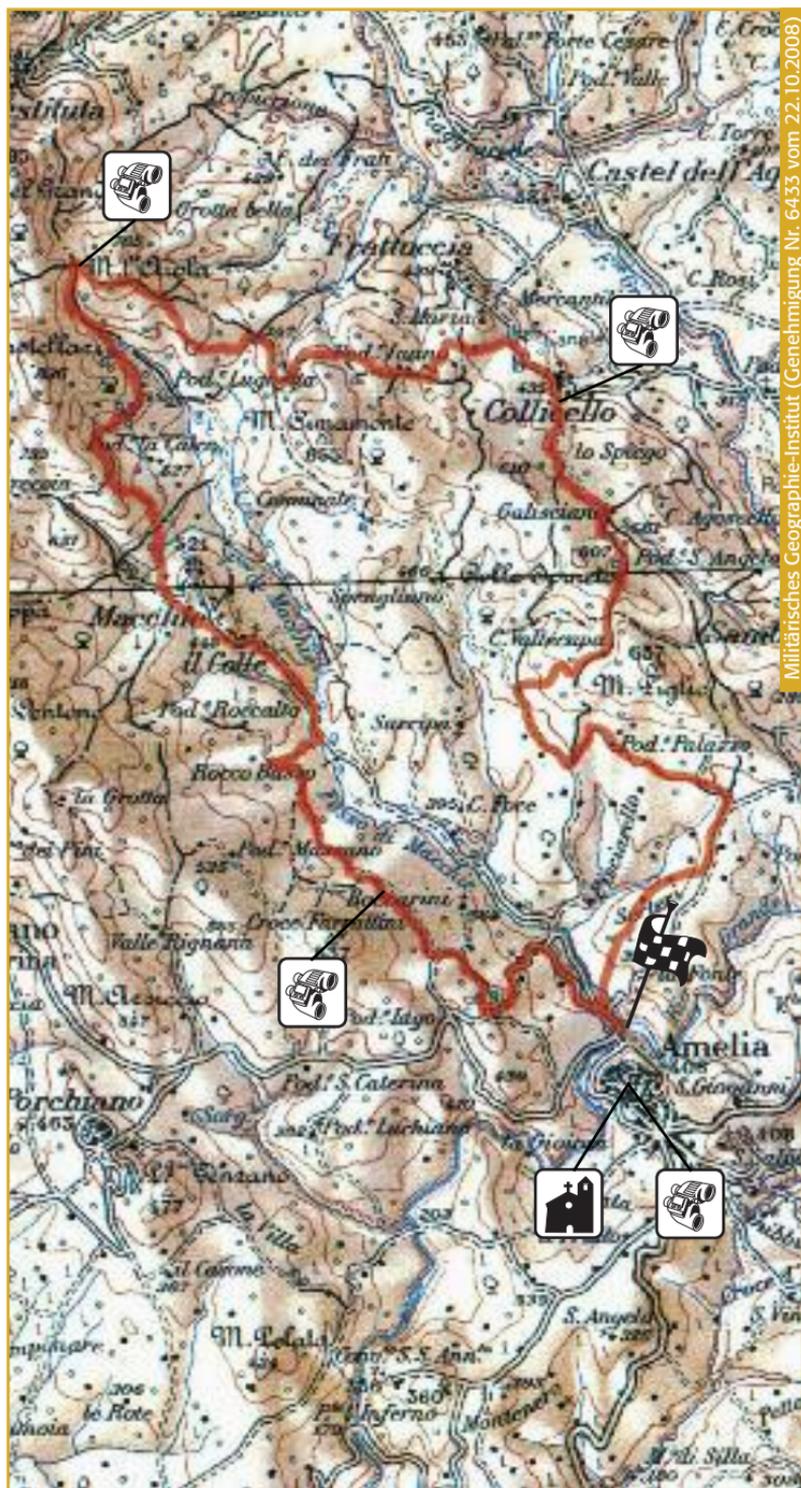
Amelia, Ausgangspunkt dieser Route, ist einer der bezauberndsten historischen Orte in Umbrien: Zu den wichtigsten Gebäuden innerhalb des polygonalen Mauergürtels gehören die **Kathedrale**, das **Kloster San Magno**, die **Kirchen San Francesco** und **San Agostino** sowie die **Landkirche Madonna delle Cinque Fonti**, die einer Legende zufolge dem hl. Franziskus Unterkunft gewährte. Ausgesprochen sehenswert sind der **Palazzo Nacci** aus dem 15. Jh., die **Palazzi Farrattini und Petrignani** des 16. Jh., der **Stadtturm**, das Symbol der kommunalen Unabhängigkeit, und das prachtvolle **Theater aus dem 18. Jahrhundert**.

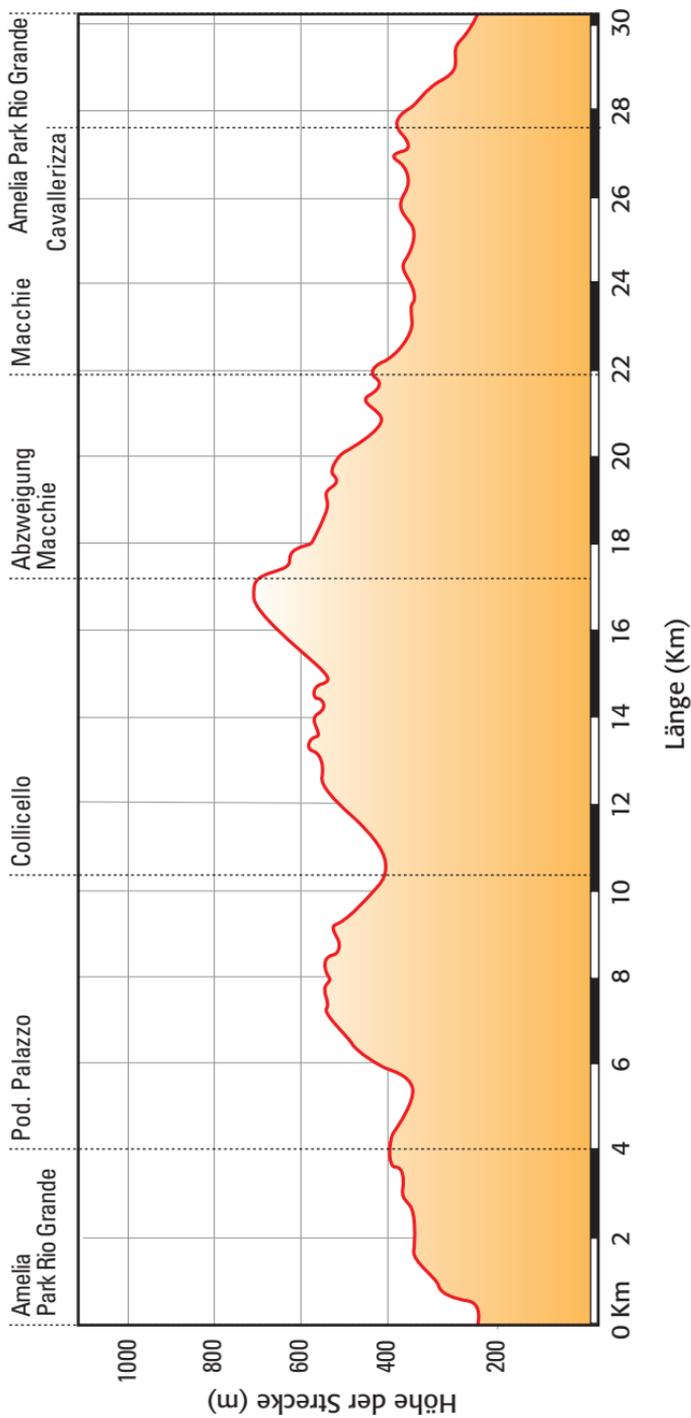
Wunderschön ist auch das umliegende Gebiet, durch das unsere Tour führt, mit seinen sanften, von Steineichenwäldern bedeckten Hügeln, der mediterranen Macchie und den Wiesen.

Hier lohnt sich die Besichtigung der auf diesen Hügeln gelegenen befestigten Städtchen mittelalterlichen Ursprungs

Giove, **Penna in Teverina**, **Lugnano in Teverina** und **Porchiano** sowie der kleinen Dörfer **Collicello**, **Sambucetole** und **Macchie**.







km 0	Abfahrt vom Parkplatz des Parks Rio Grande , ca. zwei Kilometer von Amelia entfernt. Rechts die Richtung Sambucetole ansteigende Asphaltstraße nehmen.
km 0,1	Die Asphaltstraße verlassen und links in den unbefestigten Weg einbiegen. <i>Beginn unbefestigter Weg.</i>
km 0,4	Rechts halten. <i>Beginn Anstieg.</i>
km 0,7	Links abbiegen. Nach 100m rechts weiter bergauf fahren.
km 1,3	Weiter rechts halten und an der nächsten Kreuzung mit der Asphaltstraße links abbiegen.
km 2,6	Die Asphaltstraße verlassen, links den unbefestigten Weg auf der Straße von Montepiglio einschlagen und dann wieder links halten.
km 3	Links weiter. Nach 300m rechts halten und bergauf fahren.
km 4,4	Links weiterfahren und einen abwärts führenden Abschnitt beginnen.
km 4,9	Auf der Höhe einer Ädikula mit einer Madonnenstatuette in den ersten Weg rechts einbiegen. An den nächsten Kreuzungen immer auf diesem unbefestigten Weg bleiben .
km 5,8	Den unbefestigten Hauptweg verlassen und rechts abbiegen. <i>Beginn anspruchsvoller Anstieg</i> mit steilen Steigungen und holprigem Boden.
km 6,3	Weiter bergauf fahren und links halten. An der nächsten Abzweigung rechts halten.
km 6,5	Immer weiter bergauf und links halten.
km 7,4	Auf dem Waldplatz angekommen, rechts weiterfahren.
km 7,7	Links halten, dann immer auf demselben unbefestigten Weg bleiben. <i>Ende Anstieg.</i>
km 8,5	Nach einem Stück Abfahrt an der Gabelung rechts halten. Nach 100m geradeaus weiter.
km 10,1	An der abwärts führenden Gabelung rechts halten.
km 10,4	<i>Ende Abfahrt.</i> An der Kreuzung mit der Asphaltstraße links abbiegen. <i>Ende unbefestigter Weg.</i>
km 10,6	Collicello. Direkt vor dem Bogen und dem Turm links abbiegen und bergauf Richtung Frattuccia fahren. Auf der Höhe des Bogens ist <i>linker Hand ein Brunnen. Beginn Anstieg.</i>
km 11,2	Nach dem Friedhof links in den unbefestigten Weg einbiegen und nach 50m den Weg verlassen und den rechts abgehenden Saumpfad einschlagen. <i>Beginn unbefestigter Weg.</i>

km 11,6	Weiter bergauf und rechts halten. Nach 200m an der Kreuzung mit dem unbefestigten Hauptweg links abbiegen und weiter bergauf fahren.
km 12,9	Den unbefestigten Hauptweg verlassen, rechts den ansteigenden unbefestigten Weg nehmen und den Hinweisschildern „pineta“ folgen.
km 14,5	Weiterradeln und links halten.
km 17,2	<i>Ende Anstieg.</i> An der Gabelung den ersten unbefestigten Weg links einschlagen und den Hinweisschildern „ Macchie “ und „Passeggiata Ecologica“ folgen. Vorsicht: Schnelle und holprige Abfahrt.
km 18,1	Weiterfahren und rechts halten; nach 100m auf der Höhe der Kreuzung den abwärts führenden Weg links nehmen.
km 19,9	Immer weiter und links halten.
km 20,5	Weiter bergab und immer auf dem rechten Weg bleiben.
km 20,9	An der Gabelung auf dem rechten Weg bleiben und wieder einige Meter bergauf fahren.
km 21,3	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße links abbiegen, die nach rechts führende Asphaltstraße hinter sich lassen und den ersten unbefestigten Weg rechts nehmen, der bergab führt.
km 21,9	Weiter abwärts fahren und rechts halten.
km 22	Macchie. An der Kreuzung mit der Asphaltstraße geht es rechts weiter bergab.
km 23,5	Nach einer halben Linkskurve rechts in den unbefestigten Weg zum Ferienbauernhof „Rocco Basso“ einbiegen.
km 24	An der Kreuzung links fahren und den Feldweg nehmen, der über die Wiesen führt.
km 24,5	An der Kreuzung den anderen Feldweg überqueren und geradeaus weiterradeln.
km 25,6	An der Kreuzung links abbiegen. An den nächsten Abzweigungen immer rechts halten.
km 26,9	Nach einer Rechtskurve den unbefestigten Hauptweg verlassen und mit einer 90°-Wendung links auf den unbefestigten Weg fahren. An der nächsten Kreuzung geht es geradeaus weiter.
km 27,8	Gleich nach dem Sportzentrum links abbiegen und bergab Richtung Amelia radeln.
km 28,3	Den unbefestigten Weg verlassen und rechts weiter bergab fahren.
km 29,9	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße geht es links und sofort danach rechts Richtung Cappuccini und Sambucetole , um zum Ausgangspunkt zurückzukehren. <i>Ende Abfahrt, Ende unbefestigter Weg.</i>
km 30	Park Rio Grande , Ende der Route.

Über den Monte Pausillo von Paciano nach Città della Pieve

Abfahrt und Ankunft: Paciano

Länge: 33 km

Höhenunterschied: 850 m

Schwierigkeitsgrad: schwer

Straßenbelag: 70% unbefestigt,
30% Asphalt

Sehenswertes in dieser Gegend:
Paciano, Città della Pieve, Panicale,
Monte Pausillo



Diese Route, die sich durch den äußersten westlichen Teil Umbriens schlängelt, kann aufgrund der Streckenlänge und des Höhenunterschiedes (850m) als mittelschwer eingestuft werden. Sowohl vom landschaftlichen als auch vom künstlerisch-kulturellen Gesichtspunkt gesehen ist sie aber wirklich

außergewöhnlich, da sie ausgesprochen interessante Orte wie Paciano (eine der Schönsten Ortschaften Italiens), Città della Pieve und Panicale einbindet.

Die Abfahrt erfolgt in der Ortsmitte von Paciano und von hier radeln wir gleich talwärts. Wir verlassen die Asphaltstraße und biegen in den unbefestigten Weg ein, der nach der Bahnunterführung und nach der Bundesstraßenunterführung wieder auf eine Asphaltstraße am Fuß von Villastrada führt.

Weiter geht es geradeaus. Wir überwinden die kurze Steigung zum Landgut „Le Coste“ und stoßen nach einer schnellen Abfahrt bei Kilometer 11,1 auf die Bundesstraße SS 71, wo wir rechts Richtung Chiusi fahren. Kurz danach verlassen wir die Bundesstraße wieder (km 11,4), wenden uns nach links und beginnen den ersten Anstieg der Strecke: Auf einem wunderschönen unbefestigten Weg radeln wir zunächst durch den Wald und dann durch Weinberge und über Felder bis nach San Litardo; hier nehmen wir die SS 71 Nord und fahren weiter bergauf bis nach Città della Pieve.

Bei Kilometer 18,5 erreichen wir Città della Pieve, eine Stadt etruskisch-römischen Ursprungs, in der wir eine Pause machen, um die Alt-

stadt zu besichtigen. Anschließend fahren wir Richtung Sportplatz und beginnen am Ende der Asphaltstraße eine Abfahrt auf einem ziemlich holprigen unbefestigten Weg. Am Ende der Abfahrt radeln wir mehrere Kilometer durch ein enges Tal, bis wir auf die Provinzstraße SP309 (km 24) stoßen. Wir überqueren diese Straße und nehmen den gegenüberliegenden unbefestigten Weg. Hier beginnt der zweite und anspruchsvollere Anstieg der Route: Die ersten 200m sind sehr steil und steinig und können zum Absteigen zwingen, doch danach wird der Weg weniger unwegsam. Wir radeln mehrere Kilometer durch den Wald und je näher wir dem Gipfel kommen, desto mehr eröffnet sich uns



ein atemberaubendes Panorama, das bei klaren Tagen bis Abetone reicht. Der Anstieg endet wenige Meter vor dem Gipfel des Monte Pausillo (km 29,5) und wir fahren jetzt bergab zurück nach Paciano. Nach einer kurzen Fahrt auf einem schmalen und vergnüglichen Singletrail kehren wir erneut auf den unbefestigten Hauptweg zurück, der uns nach wenigen Kilometern in die Ortsmitte von Paciano zurückbringt.

WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

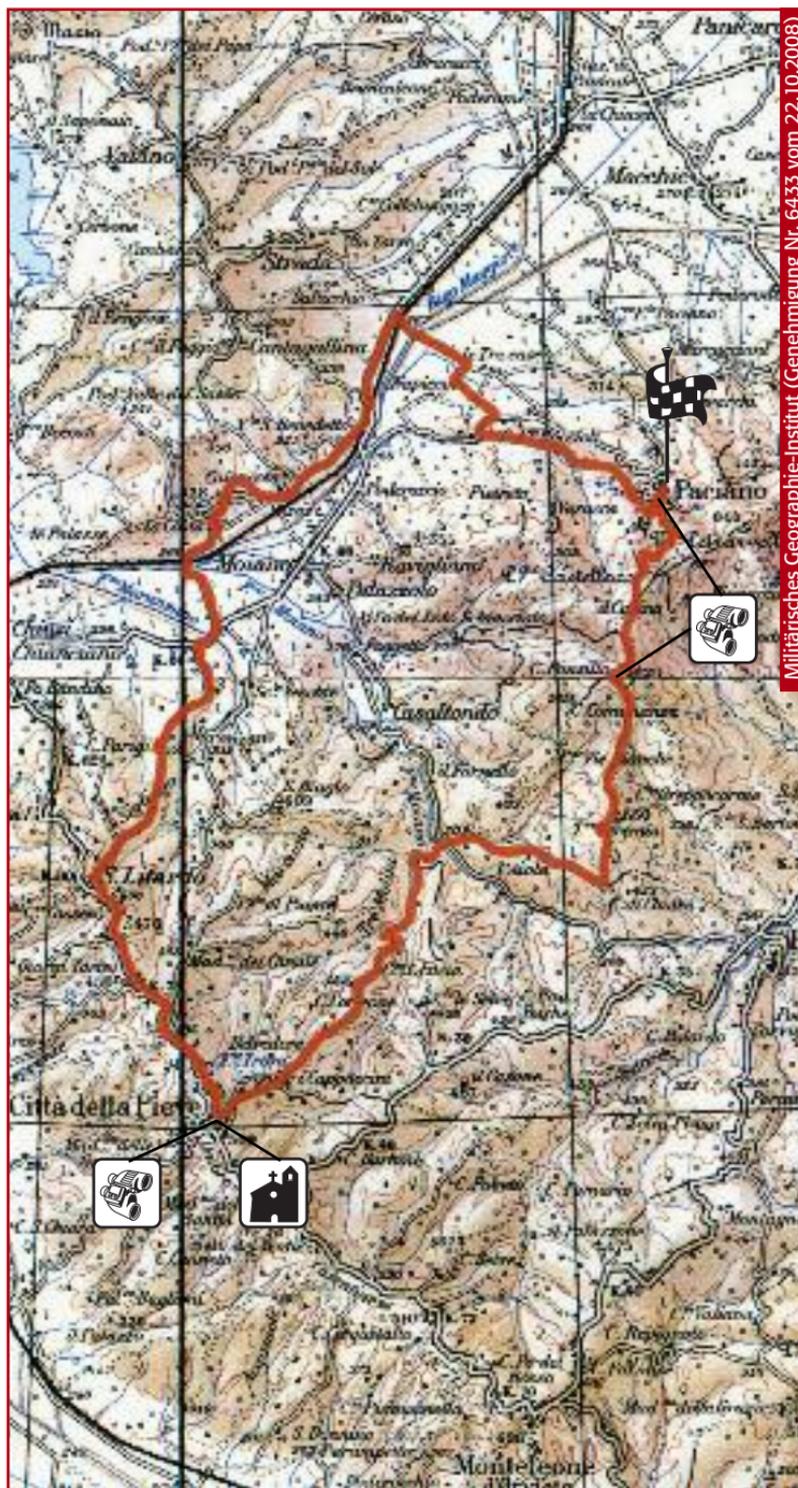
Das Dorf **Paciano**, dessen Altstadt von einem Mauergürtel des 14. Jh. mit Türmen und drei Eingangstoren umschlossen ist, erhebt sich inmitten eines Gebietes mit zahlreichen Steineichen-, Eichen- und Kastanienwäldern. Aufgrund seiner beachtlichen Natur- und Kunstschatze gehört es zum Club der „**Schönsten Ortschaften Italiens**“.

Besichtigungswert ist das mittelalterliche Dorf **Panicale** auf einem der Hügel des Trasimenischen Sees, das herrliche Ausblicke auf den See und das Nestore-Tal bietet. Interessant sind hier der **Palazzo del Popolo**, die **Kollegialkirche San Michele**, der Komplex **San Sebastiano** und das **Theater Cesare Caporali**.

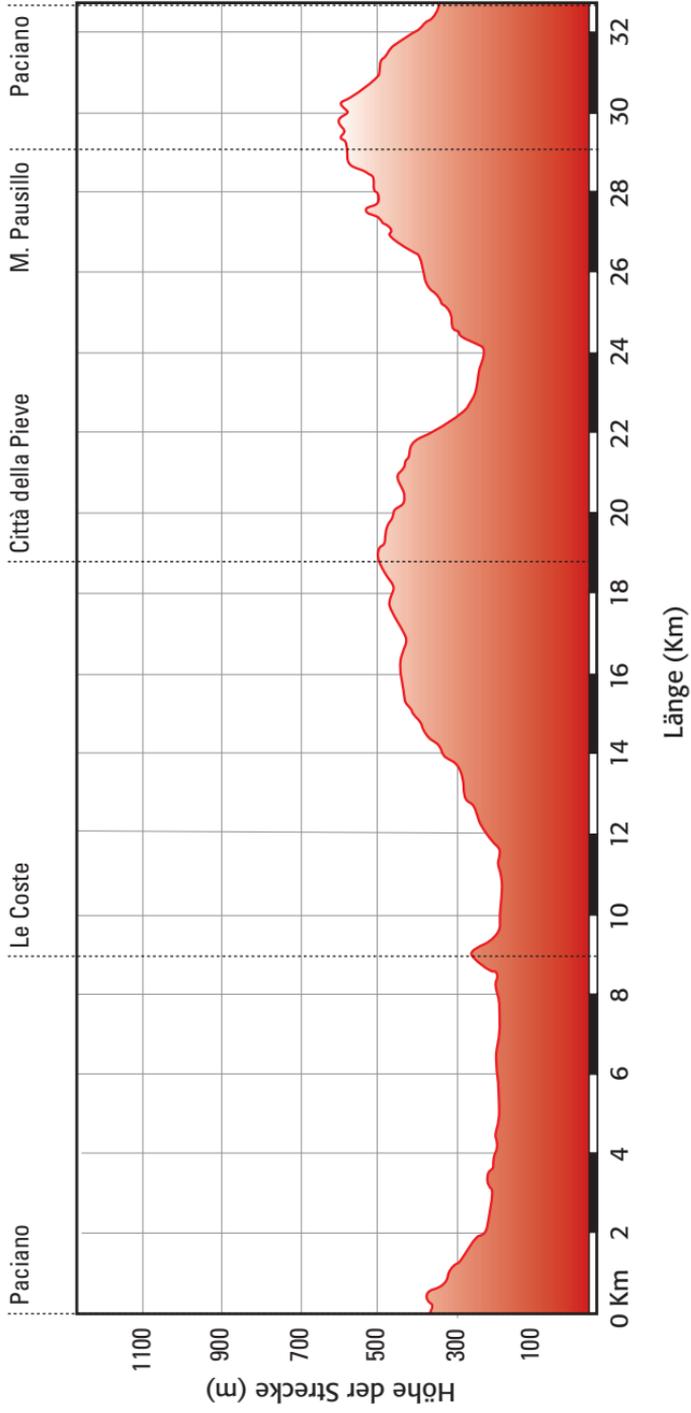
Das etruskisch-römische Städtchen **Città della Pieve** hat sein antikes Erscheinungsbild zum größten Teil erhalten. Zu den bedeutendsten Bauten gehören der **Dom** mit den Werken der zwei berühmten Maler von Città della Pieve, Perugino und Pomerancio, sowie das **Oratorium Santa Maria dei Bianchi**, in der die einzigartige „*Anbetung der Könige*“ des Perugino zu sehen ist. Bemerkenswert sind auch die **Festung** (1326) mit fünf Türmen, der **Palazzo della Corgna** (16. Jh.), der **Palazzo Blandini** (16. Jh.), der **Palazzo della Fargna** (18. Jh.), Sitz der Stadtverwaltung, und der **Palazzo Baglioni** aus dem 18. Jahrhundert.

Die Wälder des **Monte Pausillo** bieten großartige Ausblicke auf den Trasimenischen See und die umliegenden Täler bis zum Monte Amiata, an klaren Tagen sogar bis nach Abetone.





Militärisches Geographie-Institut (Genehmigung Nr. 6433 vom 22.10.2008)



km 0	Abfahrt in Paciano von der Piazza della Repubblica. Auf der Via Pietraletta aus dem Ort fahren. Hinter dem Stadttor die Via Madonna della Stella Richtung Ferienbauernhof „Il Pausillo“ nehmen.
km 0,2	Links Richtung Ferienbauernhof „Il Pausillo“ fahren. Nach 150m rechts den unbefestigten Weg einschlagen.
km 0,6	Direkt vor einer Rechtskurve den Weg verlassen und scharf rechts in den bergab führenden unbefestigten Weg einbiegen.
km 0,85	An der Kreuzung mit dem unbefestigten Weg links abbiegen. An der nächsten Kreuzung rechts fahren und dem Weg Nr. 7 folgen; nach wenigen Metern geht es wieder rechts bergab.
km 1,8	Weiter rechts bergab.
km 2,2	Die Asphaltstraße überqueren und den gegenüberliegenden unbefestigten Weg nehmen.
km 3,1	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße geht es rechts weiter.
km 3,5	Die Asphaltstraße verlassen und in den unbefestigten Weg einbiegen, der nach dem Weg zum Ferienbauernhof „Vacanze e natura“ links abgeht.
km 4,1	An der Kreuzung rechts fahren. Nach 300m vor dem Bauernhaus links den unbefestigten Weg einschlagen.
km 5,5	Zwei Unterführungen passieren und dann an der Kreuzung mit der Asphaltstraße links abbiegen.
km 7	Geradeaus weiter. <i>Ende Asphaltstraße.</i>
km 8,3	Geradeaus weiter, dann rechts halten und die Steigung zum Landgut „Le Coste“ beginnen.
km 9,1	Nach den ersten 100m Abfahrt links in den unbefestigten Weg einbiegen.
km 10,3	An der Kreuzung gleich nach der Brücke links abbiegen.
km 11,1	An der Kreuzung mit der SS 71 rechts fahren. Nach 300m die Asphaltstraße verlassen und links den unbefestigten Weg einschlagen. <i>Beginn Anstieg.</i>
km 12,2	Weiterfahren und rechts halten. Nach 200m an der Gabelung links fahren.
km 14,5	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße links abbiegen.
km 15,2	Links fahren. An der Kreuzung mit der Bundesstraße geht es wieder links Richtung Città della Pieve .
km 18,2	Am Kreisverkehr links und nach 200m rechts abbiegen und in die Stadtmitte von Città della Pieve fahren.

km 18,5	Auf der Piazza del Plebiscito links halten und dann den Hinweisschildern zum Sportplatz folgen.
km 19	Weiter geht es rechts Richtung Sportplatz.
km 19,6	Bergab fahren und links halten. Nach 400m <i>Beginn unbefestigter Weg.</i>
km 21	Links Richtung Ferienbauernhof „Poggio Leone“ fahren.
km 21,7	Links weiter und den weiß-grünen Hinweisschildern Nr. 2 folgen. <i>Technische Abfahrt.</i>
km 22,3	100m nach der Ruine an der ersten bergab führenden Abzweigung scharf rechts abbiegen.
km 23,6	An der Kreuzung den ersten unbefestigten Weg rechts nehmen.
km 24	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße (SP309) rechts und sofort danach links auf den gegenüberliegenden unbefestigten Weg abbiegen. <i>Beginn Anstieg. Vorsicht: Das erste Stück ist steil und steinig.</i>
km 24,4	Am Ende der anstrengenden Steigung weiterfahren und links halten.
km 25,3	Wenn die Straße flacher wird, den unbefestigten Hauptweg in der Nähe eines großen, linker Hand liegenden Felsens verlassen und den links abgehenden unbefestigten Weg einschlagen.
km 26,3	Links weiter bergauf fahren.
km 26,8	An der Gabelung geht es links weiter. An der nächsten Abzweigung rechts halten.
km 28	Weiterfahren und links halten.
km 28,7	Den ansteigenden Weg verlassen und links abbiegen.
km 29,2	Am Ende des Anstiegs rechts und an der nächsten Gabelung links fahren. <i>Aussichtspunkt.</i>
km 29,5	Links weiter.
km 30	Nach dem ersten Stück der Abfahrt rechts abbiegen und leicht bergauf fahren. Auf dem Platz links halten und den ausgeschilderten Weg in den Pinienwald nehmen. An der ersten Abzweigung rechts den bergab führenden schmalen steilen Pfad einschlagen.
km 30,5	Am Ende des Pinienwaldes die erste abwärts führende Straße links nehmen. An der Kreuzung mit dem unbefestigten Hauptweg rechts fahren und nach Paciano zurückradeln.
km 32	<i>Ende Abfahrt. Rechts</i> abbiegen und zum Ausgangspunkt zurückkehren.
km 33	Paciano , Ende der Route.

Wälder und Anstiege auf den Hügeln des Trasimenischen Sees

Abfahrt und Ankunft: Passignano s. T.

Länge: 48 km

Höhenunterschied: 1.100 m

Schwierigkeitsgrad: schwer

Straßenbelag: 70% unbefestigt,
30% Asphalt

Sehenswertes in dieser Gegend:

Passignano, Tuoro, Castel Rigone, Magione, Park des Trasimenischen Sees



Die Route beginnt in Passignano und schlängelt sich durch die dichten Wälder der nördlich des Trasimenischen Sees emporragenden Hügel. Der beschwerlichste, aber auch spektakulärste Abschnitt ist das mittlere Teilstück, das bis zum Gosparini-Pass und zu den Hängen des

Monte Castiglione ansteigt. Diese Radtour weist zwar keine unüberwindbaren Steigungen auf, sollte jedoch angesichts der Streckenlänge und des beachtlichen Höhenunterschiedes nur von erfahrenen Bikern in Angriff genommen werden.

Wir starten vom Parkplatz an der Seepromenade in Passignano, in der Nähe des Auditoriums und des Restaurants Quattro Camini, und fahren in Richtung Arezzo aus dem Ort. Nach 2,5 Kilometern biegen wir links Richtung Recycling-Anlage ab und verlassen die Asphaltstraße: Wir überqueren die Bahnlinie und fahren rechts auf den Radweg des Trasimenischen Sees, auf dem wir dann nur wenige Meter vom Seeufer entfernt zwischen Wäldern und Wiesen 10 Kilometer bis nach Borghetto radeln.

In Borghetto biegen wir rechts und nach der Unterführung der E45 links ab und verlassen die Hauptstraße. Nachdem wir eine kurze Steigung auf Asphalt überwunden haben, wenden wir uns nach rechts und folgen den gelben Hinweisschildern „mtb“. Nach 300m schlagen wir links den unbefestigten Weg nach Montegualandro ein und beginnen den ersten langen Anstieg (Foto links).

Jetzt fängt der schönste Teil dieser

Route an: Der Weg schlängelt sich durch dichte Wälder und bietet herrliche Ausblicke auf den See und die umliegenden Täler (wir empfehlen, diese Radtour im Herbst zu machen, um die wirklich einzigartige Farbenpracht bewundern zu können). Nach einem langen ständig bergauf und bergab führenden Abschnitt endet der Anstieg auf dem Bergkamm. Bei Kilometer 26,5 biegen wir links ab und fahren erneut bergauf bis zum Gosparini-Pass, ein weiterer großartiger Aussichtspunkt.

Hier wenden wir uns nach rechts und radeln immer weiter bergauf, wobei wir noch mehrere Kilometer auf dem Bergkamm bleiben (Foto rechts oben). Wir überwinden zwei technische, bergab führende Abschnitte und kehren erst bei Kilometer 41,2 wieder auf die Asphaltstraße zurück



(sehr geübte Radler können bei Kilometer 39,4 den rechts abgehenden Singletrail nehmen und dann bergab fahren, bis sie auf die Asphaltstraße stoßen; von hier können sie den Hinweisschildern nach Passignano folgen, um zum Ausgangspunkt zurückzukehren). Hier biegen wir rechts ab und beginnen die Panorama-Abfahrt, die uns nach wenigen Kilometern zum Ausgangspunkt zurückbringt.

WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

Passignano, geschützt von der Stadtmauer und der **Festung**, präsentiert sich immer noch in der Gestalt eines befestigten Ortes. Zu den künstlerisch wertvollen Gebäuden gehören die **Kirche San Cristoforo** und die **Kirche San Rocco**.

Von hier besteht auch die Möglichkeit einer Überfahrt mit dem Fährschiff zu den zwei Inseln **Isola Maggiore** und **Isola Polvese**.

In **Magione** sollte man die **Burg der Malteserritter** besichtigen, eine der schönsten Burgen Umbriens, die sich durch ihren quadratischen Grundriss und die runden Wachtürme auszeichnet. Die heutige Struktur entstand über der Kernstruktur eines im 12. Jh. von den Malteserrittern gegründeten Hospiz und ist das Ergebnis eines Ausbaus der zuvor existierenden Burg. Bei dieser Erweiterung wurde auch eine antike Benediktinerabtei des 12. Jh. einverleibt, früher vermutlich ein Sitz des Templerordens.

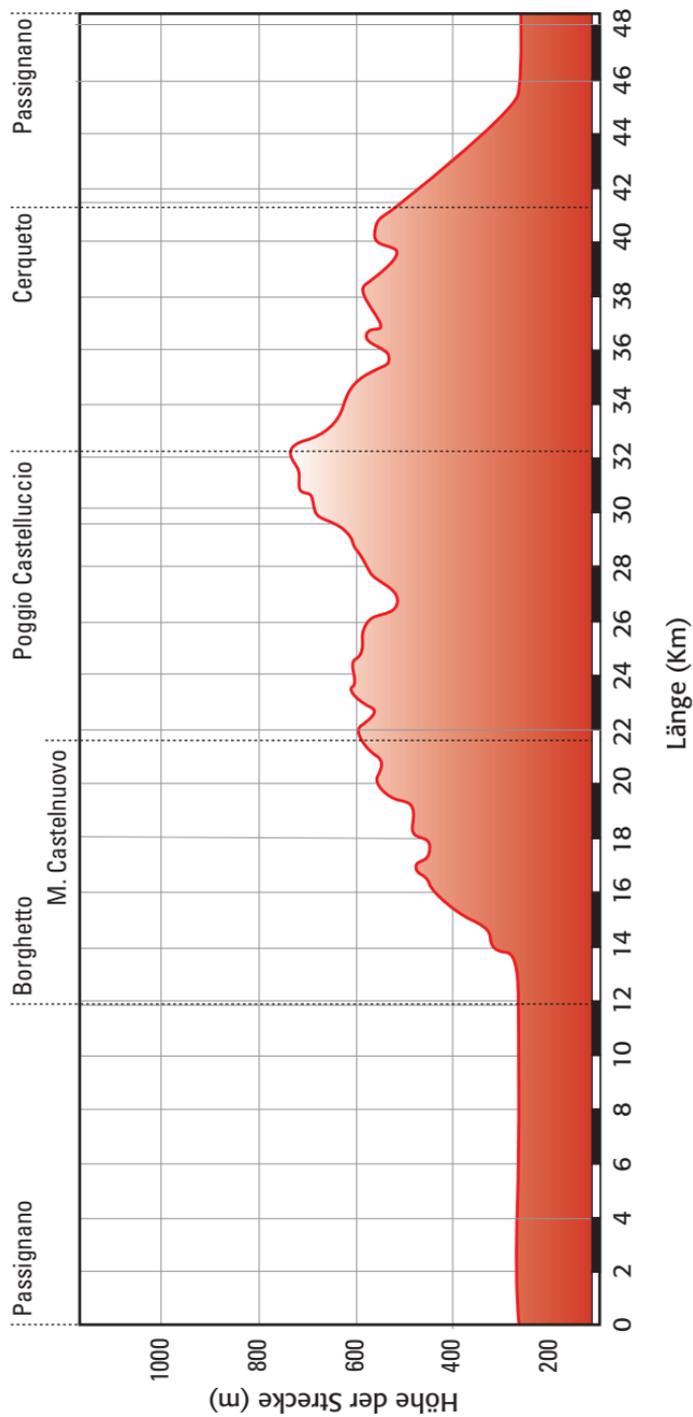
Wunderschön sind die Hügel, die den See einrahmen und auf denen der größte Teil der Route verläuft. Hier kann man großartige Ausblicke auf die umliegenden Wälder und auf den See genießen (Foto rechts unten).

Sehenswert in der Umgebung sind die alten Dörfer **Castel Rigone**, **Montecolognola** und **Monte del Lago**.





Militärisches Geographie-Institut (Genehmigung Nr. 6433 vom 22.10.2008)



km 0	Abfahrt vom Parkplatz an der Seepromenade in Passignano , gegenüber des Restaurants Quattro Camini. Zunächst Richtung Arezzo und dann Richtung Tuoro fahren.
km 2,5	Nach dem Ortsende von Passignano links Richtung Recycling-Anlage abbiegen, den Bahnübergang überqueren und dann rechts den <i>Radweg des Trasimenischen Sees</i> einschlagen.
km 5,4	Auf dem Radweg des Trasimenischen Sees weiter geradeaus radeln.
km 6	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße die Straße überqueren und den gegenüberliegenden unbefestigten Weg nehmen. Bis zur nächsten Kreuzung mit der Asphaltstraße immer auf dem Radweg des Trasimenischen Sees bleiben.
km 10,7	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße geht es links nach Borghetto .
km 11,8	Borghetto , am Stopp-Schild rechts abbiegen. <i>Brunnen linker Hand</i> .
km 12,1	Nach der Schnellstraßenunterführung die Hauptstraße verlassen und links abbiegen. Nach wenigen Metern die Bahnlinie überqueren und links den unbefestigten Weg einschlagen.
km 13,3	Links und dann sofort rechts auf die ansteigende Asphaltstraße fahren.
km 14	Auf der Kreuzung mit der Hauptstraße rechts abbiegen und nach 300m Abfahrt den unbefestigten Weg links nehmen und den Hinweisschildern nach Montegualandro folgen. <i>Beginn Anstieg</i> .
km 15	Erneut links Richtung Montegualandro .
km 15,7	Weiterfahren und rechts halten.
km 16,4	Immer geradeaus bergauf. An der nächsten Abzweigung rechts halten und dem ausgeschilderten Weg folgen.
km 17,4	Auf dem unbefestigten Hauptweg weiterfahren und links halten. Nach 300m wieder links halten und dann sofort rechts abbiegen.
km 18,8	An der Kreuzung links die ansteigende Straße nehmen und den <i>gelben Hinweisschildern „mtb“</i> folgen, die einen großen Teil dieser Tour kennzeichnen. An der nächsten Abzweigung rechts halten.
km 20,2	An der Kreuzung links und nach 400m wieder links halten.
km 21,2	Es geht links weiter, immer noch bergauf.

km 22,5	Eine kurze technische Abfahrt überwinden, dann weiter geradeaus fahren auf einem ziemlich holprigen, erneut ansteigenden Weg und schließlich der ausgeschilderten Strecke folgen. <i>Aussichtspunkt.</i>
km 24	<i>Ende Anstieg, geradeaus weiter. Vorsicht Holztor.</i> Am Tor vorbei weiter geradeaus fahren.
km 26	Vorsicht , noch ein Tor. Am Tor vorbeifahren und rechts in die bergab führende Asphaltstraße einbiegen. <i>Ende unbefestigter Weg.</i>
km 26,5	An der Kreuzung mit der Hauptstraße links abbiegen. <i>Beginn Anstieg.</i>
km 29	Gosparini-Pass, rechts abbiegen und weiter bergauf in Richtung des Country House „Il Colle di Amind“ fahren. Weiter bergauf auf der Asphaltstraße. Nach 600m wird die Straße wieder unbefestigt.
km 30,6	Weiterfahren und links halten. Nach 200m rechts halten.
km 31,4	Links weiter bergauf.
km 31,8	Auf der rechts abgehenden Straße weiterfahren und dann in den kleinen ausgeschilderten Waldweg einbiegen.
km 32,3	Rechts fahren. Vorsicht: Technische Abfahrt. Nach 200m links abbiegen.
km 33,5	Links weiter.
km 35,5	An der Kreuzung links den unbefestigten Weg einschlagen und dann wieder links bergauf fahren. <i>Wenn man rechts abbiegt, kehrt man direkt nach Passignano zurück.</i>
km 36	Weiter bergauf fahren und links halten.
km 39,4	<i>Die fahrttechnisch geübten Radler</i> können in den rechts abgehenden Singletail einbiegen. Dann geht es bergab bis zur Asphaltstraße. <i>Vorsicht.</i>
km 40	<i>Ende Anstieg. Aussichtspunkt.</i>
km 40,5	Rechts abbiegen und bergab bis zur Asphaltstraße fahren.
km 41,2	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße geht es rechts . <i>Ende unbefestigter Weg.</i>
km 44,5	Ende Abfahrt, rechts abbiegen und auf der Hauptstraße Richtung Passignano radeln.
km 48	Passignano , Ende der Route.

Die Stadt der 2 Welten und der heilige Wald von Monteluco

Abfahrt und Ankunft: Monteluco

Länge: 25 km

Höhenunterschied: 1.080 m

Schwierigkeitsgrad: schwer

Straßenbelag: 70% unbefestigt,
30% Asphalt

Sehenswertes in dieser Gegend:
Spoleto, Monteluco, Kloster San
Francesco, Heiliger Wald



Monteluco, nur wenige Kilometer von Spoleto entfernt, ist mit seinem Heiligen Wald und dem Kloster San Francesco ein ausgesprochen spiritueller Ort. Dank der üppigen Vegetation, der traumhaft schönen Naturlandschaft und des dichten Netzes an Pfaden und Singletrails ist es aber auch ein idealer Ort für alle Mountainbikeliebhaber und Wanderfreunde, da eine große Vielfalt von Wegen zur Verfügung steht. Die hier vorgeschlagene Radtour ist sowohl wegen der Höhenun-

terschiede als auch wegen der Präsenz technischer Abfahrten und anspruchsvoller Abschnitte, bei denen man sehr vorsichtig sein muss, sehr anstrengend und deshalb nur für erfahrene Biker geeignet. Darüber hinaus muss man während der Fahrt auch auf die Wanderer und bei der Abfahrt von Patrico nach Spoleto auf die Enduro-Motorräder aufpassen. Wir starten am Kloster San Francesco, radeln abwärts zur Wiese von Monteluco, biegen dann rechts in den Weg Nr. 1 ein und gelangen kurz danach auf einen vergnüglichen Singletail im Wald, der zum Teil auf dem „Romweg“ verläuft.

Bei Kilometer 1,3 kommen wir aus dem Wald, biegen links ab und fahren auf der ansteigenden Asphaltstraße weiter: Hier beginnt der Aufstieg nach Patrico, der einzige lange Routenabschnitt auf Asphalt.

Nachdem wir bei Kilometer 6,7 Patrico erreicht haben, radeln wir zwischen den Häusern weiter und beginnen nach dem Ferienbauernhof Bartoli eine steile und holprige Abfahrt, wobei wir dem Weg Nr. 6 folgen (Achtung, die Abzweigung ist nicht einfach zu finden).

Das erste Stück der Abfahrt zeichnet sich durch sehr steinige Abschnitte aus, ist ausgesprochen schwierig und erfordert große Aufmerksamkeit. Erst

wenn wir bei Kilometer 11,3 den Weg Nr. 6 verlassen und auf dem rechts abgehenden unbefestigten Weg weiterfahren, wird die Abfahrt einfacher und entspannender.

Wir kommen bei Kilometer 13,8 im Tal an, nehmen zunächst rechts die Asphaltstraße und biegen sofort anschließend wieder rechts ab, um bergauf Richtung Monteluco zu fahren.

Bei Kilometer 15,4 verlassen wir die Asphaltstraße wieder und biegen in einen engen Singletrail ein (Vorsicht: Abgrund linker Hand), der uns in die Nähe der Brücke „Ponte delle Torri“ bringt; wer will, kann von hier die nur wenige Meter entfernt liegende Altstadt von Spoleto erreichen. Wir bleiben weiterhin auf dem Singletrail und folgen den Hinweisschildern des Weges Nr. 3, der uns in diesem Abschnitt einen großartigen Blick auf die Brücke „Ponte delle Torri“, die Rocca Albornoziana und die Altstadt von Spoleto bietet. Bei Kilometer 17,2 biegen wir rechts ab und folgen



immer dem Weg Nr. 3, der jetzt steiler wird und sich durch eine dichte Vegetation schlängelt. Bei Kilometer 19,6 wenden wir uns nach rechts, verlassen den Weg Nr. 3 und folgen den Ausschilderungen (orangefarbene Pfeile) der MTB-Route Nr. 4. Jetzt beginnt der unwegsamste und schwierigste Abschnitt der Route: Zunächst radeln wir auf einem sehr steilen Pfad, danach geht es auf einem schmalen und steilen, durch eine dichte Vegetation führenden Singletrail weiter, den man ein ganzes Stück zu Fuß gehen muss.

Bei Kilometer 21,8 stoßen wir wieder auf die Asphaltstraße, die von Patrico nach Monteluco führt. Auf demselben Weg wie schon zu Beginn der Route zurückfahrend kehren wir zum Ausgangspunkt zurück.

WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

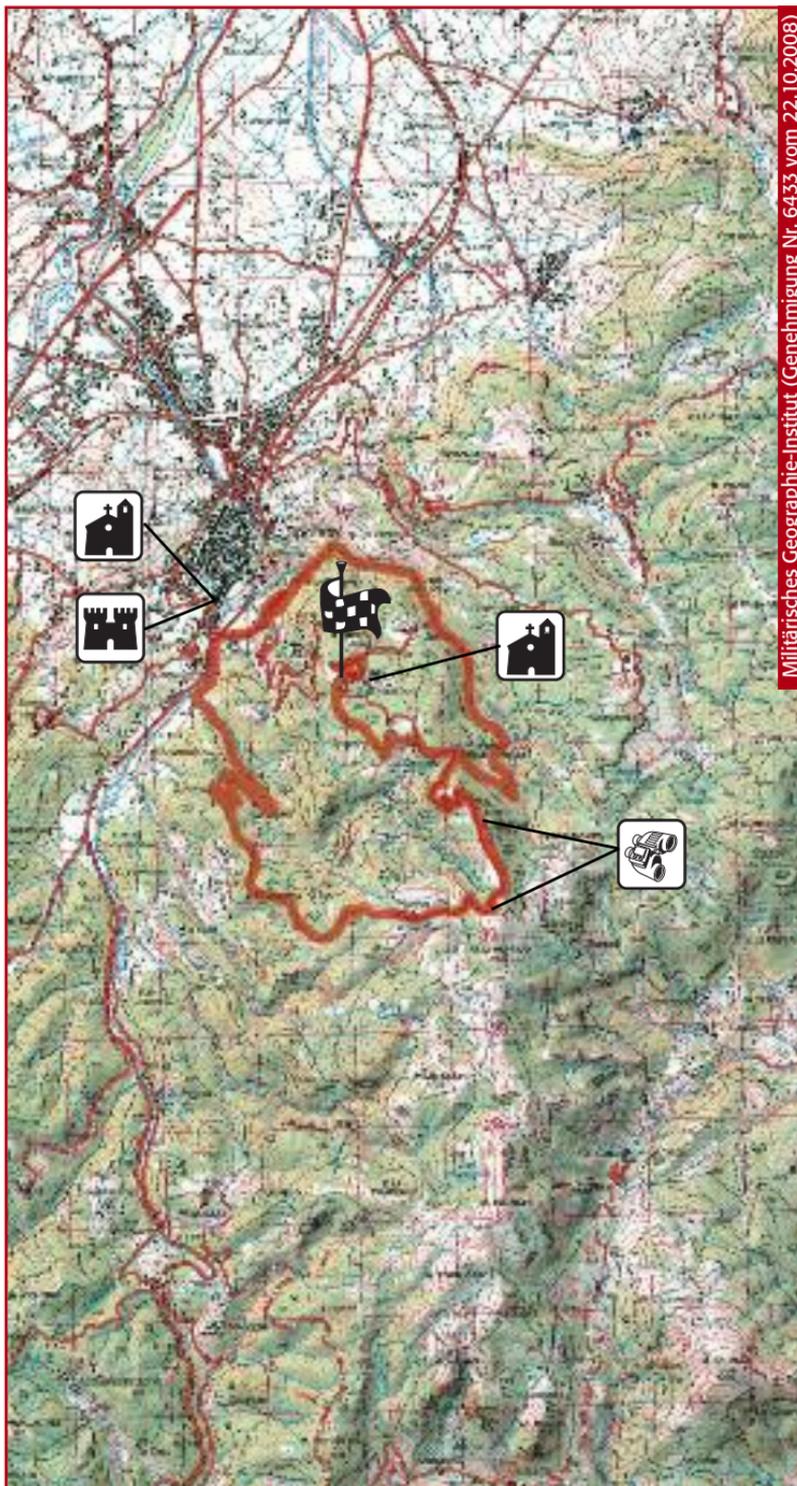
Das von dichten Wäldern geprägte Gebiet von **Monteluco** zeichnet sich durch eine ausgesprochen interessante Naturlandschaft aus und bietet wunderschöne Ausblicke auf die umliegenden Gegenden, von der Valle Umbra bis hin zur Valnerina. Aufgrund des Klosters San Francesco und des Heiligen Waldes mit seiner dichten immergrünen Steineichenvegetation hat Monteluco auch eine große spirituelle Bedeutung.

In der Altstadt von **Spoleto**, eines der schönsten Städtchen in Mittelitalien, sind sowohl deutliche Spuren der römischen Zeit als auch das mittelalterliche Stadtbild erhalten geblieben.

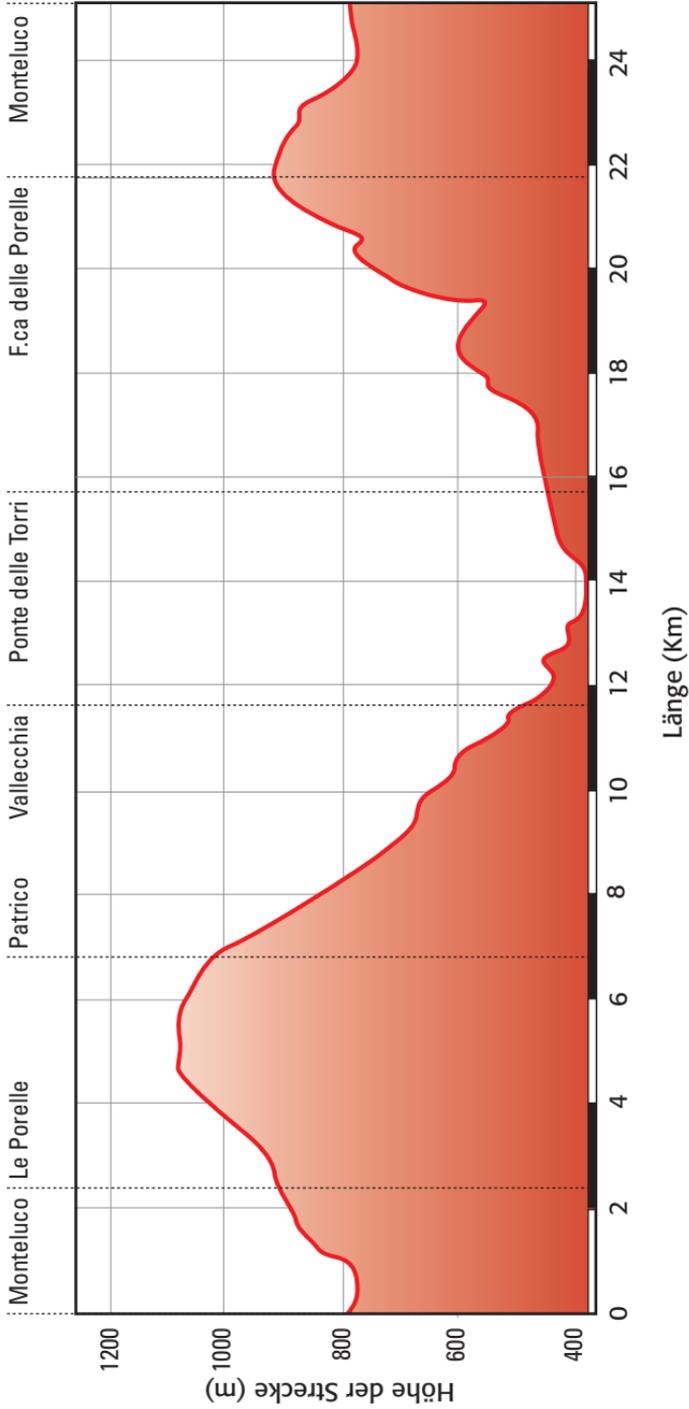
Das bedeutendste Monument der „**Stadt der zwei Welten**“ ist der **Dom**, doch interessant sind auch die **Kirche Sant'Eufemia** und die **Kirche Santi Giovanni e Paolo**, die Abtei **San Ponziano**, die **Kirche San Domenico**, die **Kirche San Nicolò** und der **Palazzo Comunale**.

Besichtigen sollte man außerdem die **Kirche San Paolo Inter Vineas** (10. Jh.), in der ein bedeutender Freskenzyklus aus dem Jahr 1200 zu sehen ist, und die **Kirche San Pietro**.

Über der Stadt und der großartigen Brücke **Ponte delle Torri** ragt die imposante **Rocca Albornoziana** empor, mit deren Bau im Jahr 1352 begonnen wurde.



Militärisches Geographie-Institut (Genehmigung Nr. 6433 vom 22.10.2008)



km 0	Abfahrt in Montelucco , vor dem Kloster San Francesco am Eingang des Heiligen Waldes . Bergab zur Wiese von Montelucco radeln.
km 0,1	Rechts abbiegen und den Hinweisschildern Weg Nr. 1 in Richtung Le Aie folgen, dann geht es geradeaus weiter.
km 0,6	Im Wald geradeaus weiterfahren und immer den Hinweisschildern Weg Nr. 1 folgen. <i>Beginn Anstieg.</i>
km 0,9	Kurzer steiler und felsiger Abschnitt, den man zu <i>Fuß zurücklegen</i> muss.
km 1,3	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße links abbiegen. Nach 50m geht es bei der Gabelung wieder links . <i>Brunnen rechter Hand. Ende unbefestigter Weg.</i>
km 1,7	Geradeaus weiter. Nach 100m an der Kreuzung rechts abbiegen Richtung Patrico . Von hier geht es auf der Asphaltstraße bis nach Patrico .
km 5	<i>Ende Anstieg.</i>
km 6,2	Geradeaus weiter Richtung Patrico , den Hinweisschildern Weg Nr. 6 folgen.
km 6,7	Patrico . Auf der Höhe einer Linksserpentine gleich nach dem Ferienbauernhof Bartoli rechts den unbefestigten Weg einschlagen.
km 6,8	Nach einer betonierten Serpentine auf dem schmalen Weg zwischen den Häusern scharf rechts abbiegen und auf dem betonierten Weg weiter abfahren. In der Nähe des Hühnerhofs geht es auf dem gegenüberliegenden, bergab führenden unbefestigten Weg weiter. Achtung, Beginn technische Abfahrt.
km 7,9	Immer weiter bergab fahren und den Hinweisschildern Weg Nr. 6 folgen.
km 8,3	An der Gabelung rechts halten und immer auf dem ausgeschilderten Weg bleiben.
km 8,6	Links weiter bergab fahren.
km 9,4	An der Gabelung geradeaus bergab radeln und immer dem Weg Nr. 6 folgen.
km 11,3	An der Gabelung den Weg Nr. 6 verlassen und auf der rechts abgehenden Straße weiter bergab fahren.
km 13,3	An der Gabelung geht es rechts bergab.
km 13,8	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße rechts nach Spoleto abbiegen und nach 200m wieder rechts Richtung Montelucco . Vorsicht, befahrene Straße. <i>Beginn Anstieg.</i>

km 15,4	Auf der Höhe einer Linkskurve die Asphaltstraße verlassen und die betonierte Straße links nehmen. Gleich danach links halten und auf dem Singletrail im Wald weiterfahren. <i>Beginn unbefestigter Weg. Vorsicht: Abschnitte ohne Geländer.</i>
km 15,7	An der Abzweigung rechts bergauf fahren, dann sofort links abbiegen und den Hinweischildern Weg Nr. 3 folgen. <i>Wer Spoleto besichtigen möchte, fährt links abwärts, überquert die Brücke Ponte delle Torri und gelangt in die Altstadt.</i>
km 16,6	Weiterfahren und rechts halten. Nach 200m wieder rechts halten.
km 17,2	Den Hauptweg verlassen, rechts abbiegen und immer dem Weg Nr. 3 folgen. <i>Beginn holpriger und anspruchsvoller ansteigender Abschnitt.</i>
km 17,9	Weiter geradeaus .
km 18,1	Links halten und immer den Hinweischildern Weg Nr. 3 folgen. Auch bei den folgenden Abzweigungen immer auf dem Hauptweg bleiben .
km 19,6	Rechts abbiegen und einen besonders steilen Abschnitt überwinden. Nach 20m den Weg Nr. 3 verlassen, rechts den breiteren Weg einschlagen und den orangefarbenen Pfeilen folgen, die den Weg Nr. 4 der MTB-Verbandsschule anzeigen.
km 19,7	Weiterfahren und links halten. <i>Achtung, einige sehr steile Abschnitte werden dazu zwingen, einige Meter zu Fuß zurückzulegen.</i>
km 20,1	An der Gabelung die zweite Straße links nehmen und immer den orangefarbenen Pfeilen bergauf folgen.
km 20,3	Auf dem Platz angekommen, geradeaus auf dem schmalen Pfad am anderen Ende weiterfahren. <i>Achtung, der Pfad ist schwer erkennbar und teilweise von der Vegetation verdeckt. Einige Abschnitte müssen zu Fuß zurückgelegt werden.</i>
km 20,8	In den rechts abgehenden Weg einbiegen, weiter bergauf fahren und immer den orangefarbenen Pfeilen folgen.
km 21,3	An der Kreuzung mit dem anderen Weg geht es nach rechts .
km 21,8	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße rechts abbiegen und auf der schon zu Beginn der Route gefahrenen Straße weiterradeln.
km 22,8	Links abbiegen Richtung Le Aie . An der nächsten Abzweigung rechts halten.
km 23,1	An der Abzweigung rechts halten und sofort danach rechts den Weg Nr. 1 nehmen, der nach Montelucco führt. <i>Brunnen linker Hand.</i>
km 23,7	Achtung: Rechts halten und immer auf dem Weg Nr. 1 bleiben; dann bis Montelucco radeln.
km 25	Montelucco , Ende der Route.

Gubbio und die Faszination des hl. Ubaldo

Abfahrt und Ankunft: Gubbio

Länge: 20 km

Höhenunterschied: 900 m

Schwierigkeitsgrad: mittel-schwer

Straßenbelag: 70% unbefestigt,
30% Asphalt

Sehenswertes in dieser Gegend:
Gubbio, Sant'Ubaldo, Bottaccione-
Schlucht



Diese sowohl kulturell als auch landschaftlich äußerst interessante Route startet am Römischen Amphitheater am Fuß von Gubbio, verläuft entlang dem Gebirgskamm, der dieses Städtchen von Costacciaro und Sigillo trennt und führt kurz vor der Talfahrt in die Altstadt von Gubbio auch an der faszinierenden Basilika Sant'Ubaldo vorbei (Foto links). Die größtenteils durch den Wald füh-

rende Radtour hat eine Streckenlänge von nur 20 Kilometern und zeichnet sich durch drei Anstiege aus: Der erste führt zur Kirche Madonna del Sasso, ist recht lang und weist einige ziemlich beschwerliche Abschnitte auf, die anderen zwei kürzeren und nicht sehr schwierigen Anstiege bringen uns ohne allzu große Mühe bis auf eine Höhe von über 800 Metern.

Nachdem wir Gubbio verlassen haben, radeln wir auf der Asphaltstraße in Richtung Branca. Bei Kilometer 2,6 biegen wir links zum Friedhof ab, wo der erste Anstieg der Tour beginnt. Der bergauf führende unbefestigte Weg schlängelt sich ohne größere Steigungen durch eine schöne Schlucht bis zur kleinen Kirche Madonna del Sasso (km 4,4). Hier geht es geradeaus weiter, wir müssen jedoch einen anstrengenden ansteigenden Abschnitt bewältigen. Nachdem wir bei Kilometer 5,1 den härtesten Abschnitt überwunden haben, biegen wir rechts ab und fahren im Schatten des Waldes weiter aufwärts bis Kilometer 6,3, wo dieser erste Anstieg endet.

Wir wenden uns nach links und radeln mehrere Kilometer auf einem unbefestigten Panoramaweg, der auf halber Höhe am Hang verläuft und einen atemberaubenden Blick auf den

Monte Cucco und den gesamten Umbrisch-Märkischen Apennin bietet. Nach einer Gabelung (km 10,5), an der wir uns links halten, geht es wieder bergauf. Bei Kilometer 14,3 verlassen wir auf der Höhe eines Brunnens die Hauptstraße und schlagen rechts den Weg „vita“ ein. Jetzt radeln wir etwas mehr als einen Kilometer auf einem vergnüglichen Singletrail durch einen Pinienwald (wer dieses etwas technischere Stück vermeiden möchte, kann auf der Asphaltstraße geradeaus weiterfahren, um schon nach wenigen Hundert Metern wieder auf die ursprüngliche Strecke zu stoßen). Nachdem wir auf Asphalt zurückgekehrt sind, fahren wir noch einige Me-

ter abwärts und nehmen schließlich die letzte Anstrengung des Tages in Angriff, den Aufstieg zur Basilika Sant'Ubaldo, die wir bei Kilometer 16,5 erreichen. Von hier radeln wir dann immer bergab, folgen dem unbefestigten Weg, auf dem die Läufer während des Festes „Corsa dei Ceri“ die drei riesigen Holzkerzen zur Basilika tragen, und können einen großartigen Blick auf Gubbio genießen. Der unbefestigte Weg endet direkt oberhalb des Palazzo Ducale und des Palazzo del Duomo; von dort fahren wir weiter abwärts bis in die Altstadt von Gubbio, in der wir vor der Rückkehr zum Ausgangspunkt die Hängegärten besichtigen und den Corso Garibaldi entlanggehen sollten.

WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

Ein absolutes Muss ist ein Besuch der Altstadt von **Gubbio**, durch die man am Anfang und am Ende der Radtour kommt. Architektonisch repräsentiert sie ein Meisterwerk der mittelalterlichen Kultur und der in Zünfte gegliederten Gesellschaft des 13./14. Jahrhunderts.

Das berühmteste architektonische Bauwerk ist der urbanistische Komplex des **Palazzo dei Consoli**, Wahrzeichen der Stadt und Sitz der Pinakothek und des Archäologischen Museums. Sehenswert sind außerdem der **Palazzo Beni**, der **Palazzo del Bargello** mit dem berühmten Brunnen und der **Palazzo del Capitano del Popolo**.

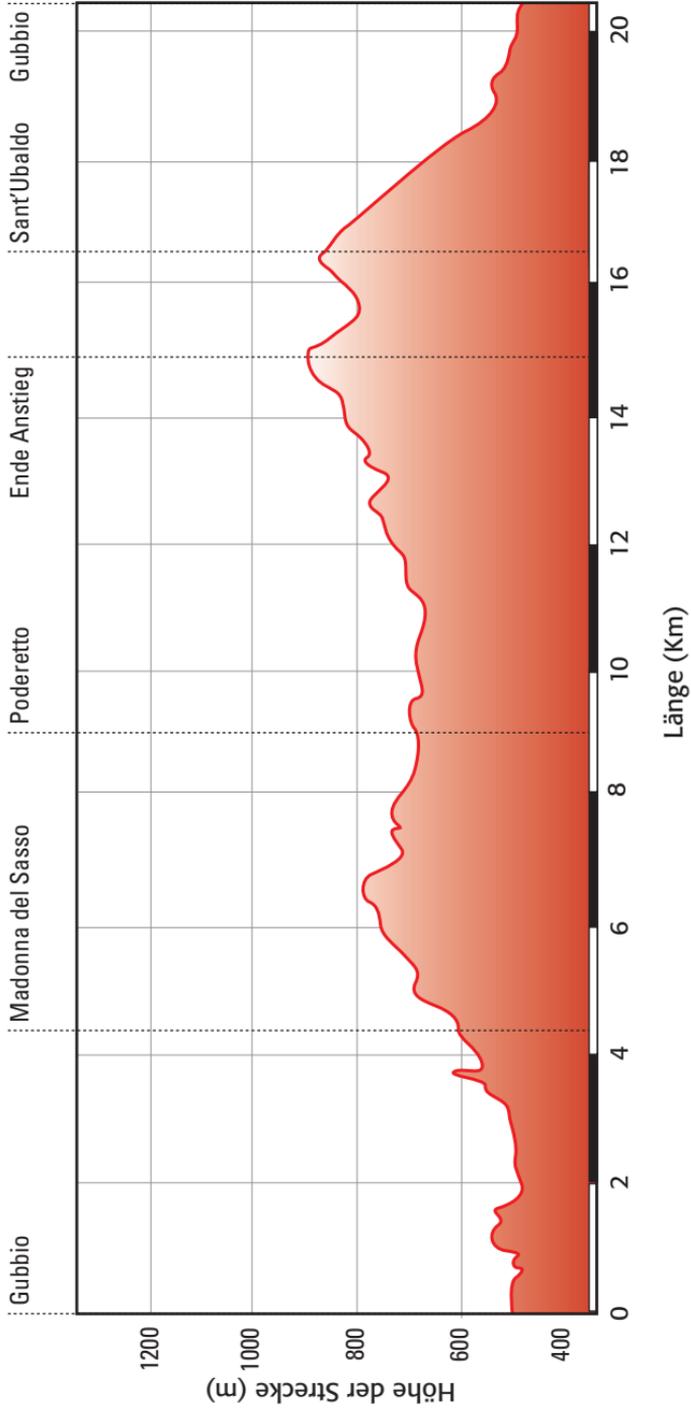


Interessant sind die **Kathedrale Santa Maria Nuova** (12. Jh.), in der die *Madonna del Belvedere* von Ottaviano Nelli zu sehen ist, die **Kirche und das Kloster Sant'Agostino** (13. Jh.) mit Freskogemälden von Nelli, die **Kirche und das Kloster San Francesco**, die **Kirche San Giovanni** mit ihrer romanischen Fassade und dem Glockenturm, sowie die **Kirchen San Pietro und San Domenico**. Außerhalb der Stadtmauern sollte man die monumentale Basilika **Sant'Ubaldo** besichtigen, die über der Stadt emporragt und die Gebeine des Schutzheiligen beherbergt.

In der Nähe von **Scheggia**, eine Siedlung römischen Ursprungs, sind zahlreiche Überreste der **antiken Via Flaminia** zu sehen.

In der Umgebung lohnen sich Abstecher auf die Berge zwischen Gubbio und dem **Monte Cucco** und in zwei bedeutende Naturgebiete, der **Park des Monte Cucco** und die **Bottaccione-Schlucht**, eine naturwissenschaftliche Stätte, die auf weltweites Interesse stößt: Hier soll eines der Schlüsselereignisse stattgefunden haben, das zum Aussterben der Dinosaurier führte.





km 0	Abfahrt vom Parkplatz des Römischen Amphitheaters . Links Richtung Scheggia fahren.
km 0,25	Am zweiten Kreisverkehr rechts Richtung Scheggia und gleich danach wieder rechts abbiegen und durch das Tor „ Porta Castello “ Richtung Stadtmitte von Gubbio radeln. Dann rechts die Via del Popolo einschlagen.
km 0,5	Rechts abbiegen Richtung Hotel dei Consoli und an der Piazza Giordano Bruno links weiterfahren.
km 0,9	Piazza Grande , rechts ist der <i>Palazzo dei Consoli</i> .
km 1,4	Rechts abwärts fahren und nach 100m links abbiegen und die Porta Romana hinter sich lassen.
km 1,8	An der Kreuzung mit der Hauptstraße geht es links Richtung Branca .
km 2,6	Links zum Friedhof abbiegen. Am Friedhof geht es wieder links .
km 3	Die Asphaltstraße verlassen und links in den unbefestigten Weg einbiegen. <i>Beginn Anstieg</i> . Bei der ersten Abzweigung rechts fahren.
km 4,4	<i>Kirche Madonna del Sasso</i> . Geradeaus weiter auf dem unbefestigten Hauptweg. Vorsicht, anspruchsvoller Abschnitt .
km 5,1	Am Ende des schwierigsten Stückes rechts abbiegen und den Hinweisschildern „ <i>Chiascio</i> “ folgen.
km 6,3	<i>Ende Anstieg</i> . <i>Vorsicht</i> bei den letzten 100m des Anstiegs: Die Steigung und der aufgelockerte Boden können vielleicht zum Absteigen zwingen.
km 6,4	Nach 50m Abfahrt links abbiegen und nicht weiter abwärts fahren.
km 7,2	Auf der Höhe des Bauernhauses rechts und sofort danach links abbiegen und den Hinweisschildern Weg Nr. 256 folgen.
km 7,6	Auf dem linken unbefestigten Weg weiterfahren. <i>Wer die Tour verlängern will, kann entweder rechts bergab Richtung Costacciaro fahren und dann bergauf zur Basilika Sant'Ubaldo oder aber die Wege des Monte Cucco nutzen</i> .
km 7,9	Vorsicht Schranke . Hinter der Schranke geht es geradeaus weiter.
km 9	Auf dem unbefestigten Hauptweg weiterradeln und links halten.
km 9,2	Immer weiter links halten.
km 10,5	An der Kreuzung links fahren.

km 11,8	An der Kreuzung links weiter auf dem unbefestigten Weg.
km 12,7	<i>Ende Anstieg.</i> Auf dem unbefestigten Hauptweg geradeaus bergab radeln.
km 13,2	Vorsicht Kette. An ihr vorbeifahren und an der Kreuzung rechts weiter bergauf radeln.
km 14,3	Auf der Höhe des <i>Brunnens rechts</i> den Weg „ <i>vita</i> “ Nr. 253 einschlagen. Auf den ersten Metern muss man absteigen, um einige Treppenstufen zu überwinden. <i>Wer diesen Abschnitt vermeiden möchte, kann auf der Asphaltstraße geradeaus weiterfahren.</i>
km 15	An der Abzweigung links den Weg Nr. 251 Richtung Bottaccione nehmen.
km 15,1	Auf der Höhe des Platzes auf dem links abgehenden Weg „ <i>vita</i> “ weiterradeln. <i>Wenn man rechts abwärts fährt, kann man über einen Singletrail Scheggia erreichen und dann auf der Asphaltstraße wieder bergauf fahren.</i>
km 15,4	Vorsicht Kette am Ende des bergab führenden Singletrail. An der Kreuzung mit der Asphaltstraße rechts abbiegen.
km 15,7	An der Kreuzung mit der asphaltierten Hauptstraße links fahren. <i>Beginn Anstieg Sant'Ubaldo.</i>
km 16,5	<i>Sant'Ubaldo. Ende Anstieg.</i>
km 16,8	Rechts halten und auf dem unbefestigten Weg bergab radeln.
km 18,3	Porta Sant'Ubaldo. Ende unbefestigter Weg. Weiter geradeaus bergab. An der nächsten Abzweigung rechts halten, am <i>Palazzo del Duomo</i> und am <i>Palazzo Ducale</i> vorbeifahren.
km 18,7	An der Kreuzung mit der asphaltierten Hauptstraße geht es links weiter.
km 19	Weiterfahren und rechts halten.
km 19,2	Rechts in den <i>Corso Garibaldi</i> einbiegen.
km 19,7	Am Ende des <i>Corso links</i> abbiegen, nach 100m rechts halten und dann wieder rechts fahren.
km 20,1	Links abbiegen, unter den Arkaden durchfahren und den Hinweisschildern „ teatro romano “ folgen. Nach der Rampe die Straße überqueren und zum Ausgangspunkt zurückkehren.
km 20,2	Römisches Amphitheater, Ende der Route.

Ein atemberaubendes Panorama von Costacciaro bis zum Monte Cucco

Abfahrt und Ankunft: Costacciaro

Länge: 32 km

Höhenunterschied: 1.350 m

Schwierigkeitsgrad: schwer

Straßenbelag: 60% unbefestigt,
40% Asphalt

Sehenswertes in dieser Gegend:
Costacciaro, Sigillo, Scheggia, Monte
Cucco



Costacciaro ist ein kleines, am Fuß des Monte Cucco liegendes Dorf. Das Gebiet ist ideal für alle Wander- und Mountainbikefans, da es unendlich viele Möglichkeiten für Wanderungen und Radtouren gibt. Die hier beschriebene Route schlängelt sich über Wiesen und durch Buchenwälder, bietet fantastische Ausblicke auf Umbrien und die Marken und streift einige der schönsten und

faszinierendsten Punkte des Regionalparks. Die aufgrund des Höhenunterschiedes von über 1.300m und der vielen ansteigenden Abschnitte zwar schwierige, aber machbare Strecke zeichnet sich durch einige vergnügliche Singletrails aus, bei denen man jedoch manchmal vom Rad steigen und zu Fuß weitergehen muss.

Wir starten vom Corso Mazzini in der Ortsmitte von Costacciaro, fahren Richtung Scheggia aus dem Dorf und radeln einige Kilometer auf der Via Flaminia, auf der man auf den Verkehr Acht geben muss. Bei Kilometer 3 verlassen wir die Hauptstraße und biegen rechts Richtung Coldagello ab. Nachdem wir die Wallfahrtskirche Madonna delle Grazie hinter uns gelassen haben, erreichen wir bei Kilometer 4,8 die Ortschaft Costa San Savino. Hier fahren wir rechts weiter, nehmen einen steilen Anstieg in Angriff und folgen den Hinweisschildern Weg Nr. 45. Bei Kilometer 5,1 verlassen wir die Asphaltstraße, um rechts den schmalen, im Gras verlaufenden Singletrail einzuschlagen: Aufpassen, da er nicht einfach zu finden ist. Gleich anschließend wenden wir uns nach links und beginnen einen 600m langen und sehr steilen Anstieg, bei dem die weniger trainierten Radler wahrschein-

lich absteigen müssen. Wer dieses Stück vermeiden will, kann auf der Flaminia weiterfahren bis Scheggia und dann auf dem unbefestigten und weniger steilen Hauptweg bergauf zum Monte Cucco radeln.

Der anstrengendste Abschnitt endet bei Kilometer 5,6, wo wir rechts abbiegen und zum Gipfel des Monte Cucco hinauffahren. An den nächsten Kreuzungen halten wir uns immer rechts und erreichen bei Kilometer 11,1 Punta Sasso Pecoraro, von wo wir einen atemberaubenden Blick genießen können. Wir fahren jetzt in den Park, radeln um die Hochebene Pian delle Macinare und schlagen gleich danach den Weg Nr. 1 ein (km 14,3), der rund um den Gipfel des Monte Cucco führt. Wer will, kann die Radtour abkürzen, indem er den Hinweisschildern nach Costacciaro folgt und auf der Asphaltstraße, auf die man bei Kilometer 12,5 stößt,

zum Ausgangspunkt zurückradelt. Der erste Kilometer des Pfades weist einige unbefahrbare Abschnitte auf, weshalb man mehrmals zu Fuß gehen muss. Danach wird der durch den Wald führende Singletrail jedoch befahrbar und macht sicherlich viel Spaß.

Bei Kilometer 18,5 stoßen wir wieder auf Asphalt und bei Kilometer 19,6 endet der Anstieg: Wir wenden uns nach links und radeln auf der Asphaltstraße bergab. Bei Kilometer 22 verlassen wir die Asphaltstraße wieder, fahren links und folgen den Hinweisschildern Weg Nr. 37, der uns über eine schnelle und steinige Abfahrt nach Sigillo bringt (km 25,8).

Von hier kehren wir nach Costacciaro zurück, wobei wir dank unbefestigter Parallelstraßen die befahrene Via Flaminia größtenteils vermeiden können. Bei Kilometer 32 kommen wir zur Ortsmitte zurück.

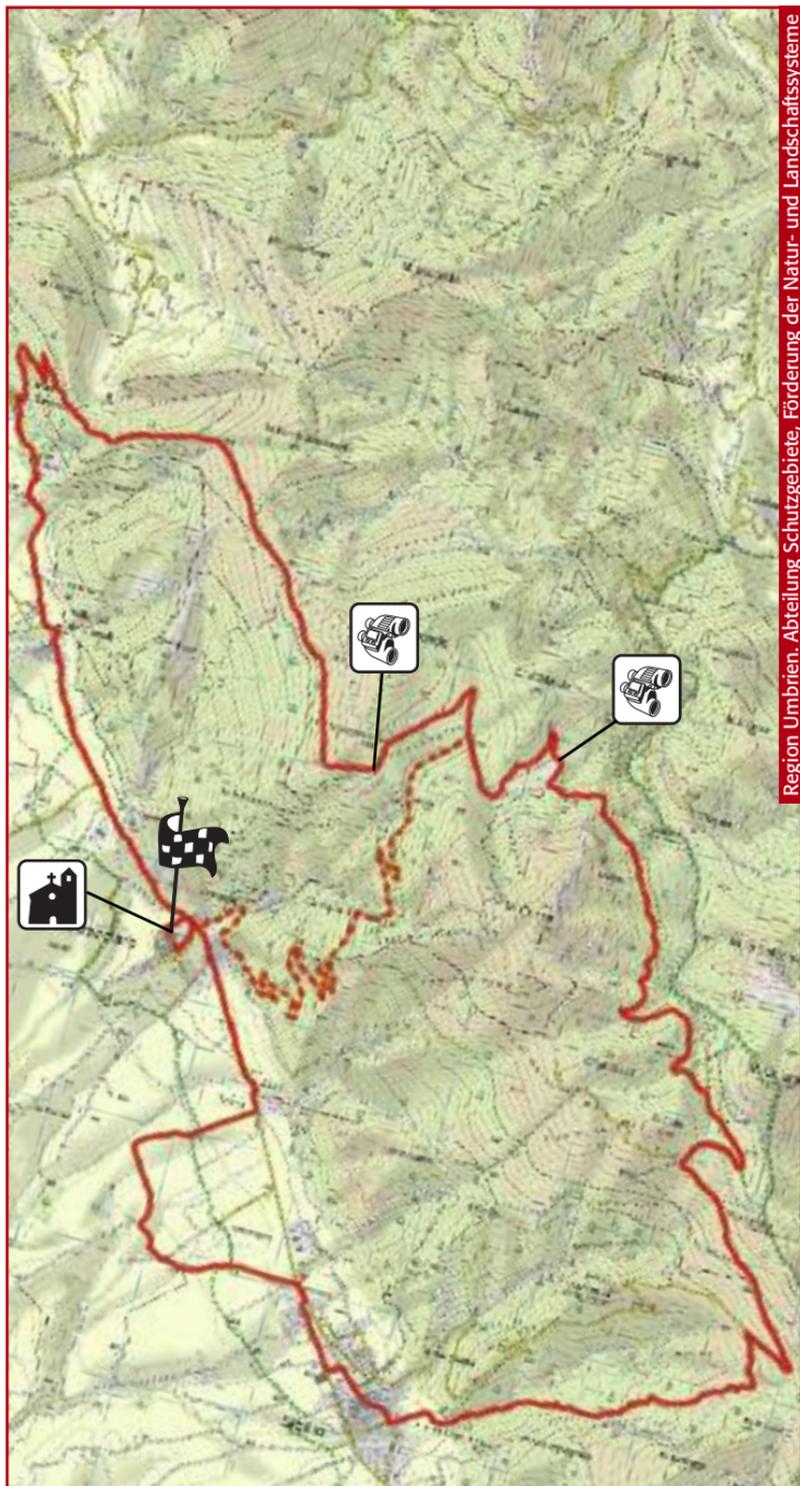
WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

Costacciaro, ein charakteristisches umbrisches Dorf, liegt auf dem Gipfel eines Hügels am Fuß des **Monte Cucco**. Im historischen Ortskern kann man die **Kirche San Francesco** (13. Jh.) mit der romanisch-gotischen Fassade aus dem Kalkstein des Monte Cucco besichtigen: In der Kirche sind Fresken von Orlando Merlini und in einer Seitenkapelle die Gebeine des Seligen Thomas zu sehen. Sehr interessant sind sowohl die Ruine der **Rocca del Cassero**, eine gewaltige, im Jahr 1477 errichtete Bastion, als auch die Überreste der Stadtmauer mit dem **Stadturm**.

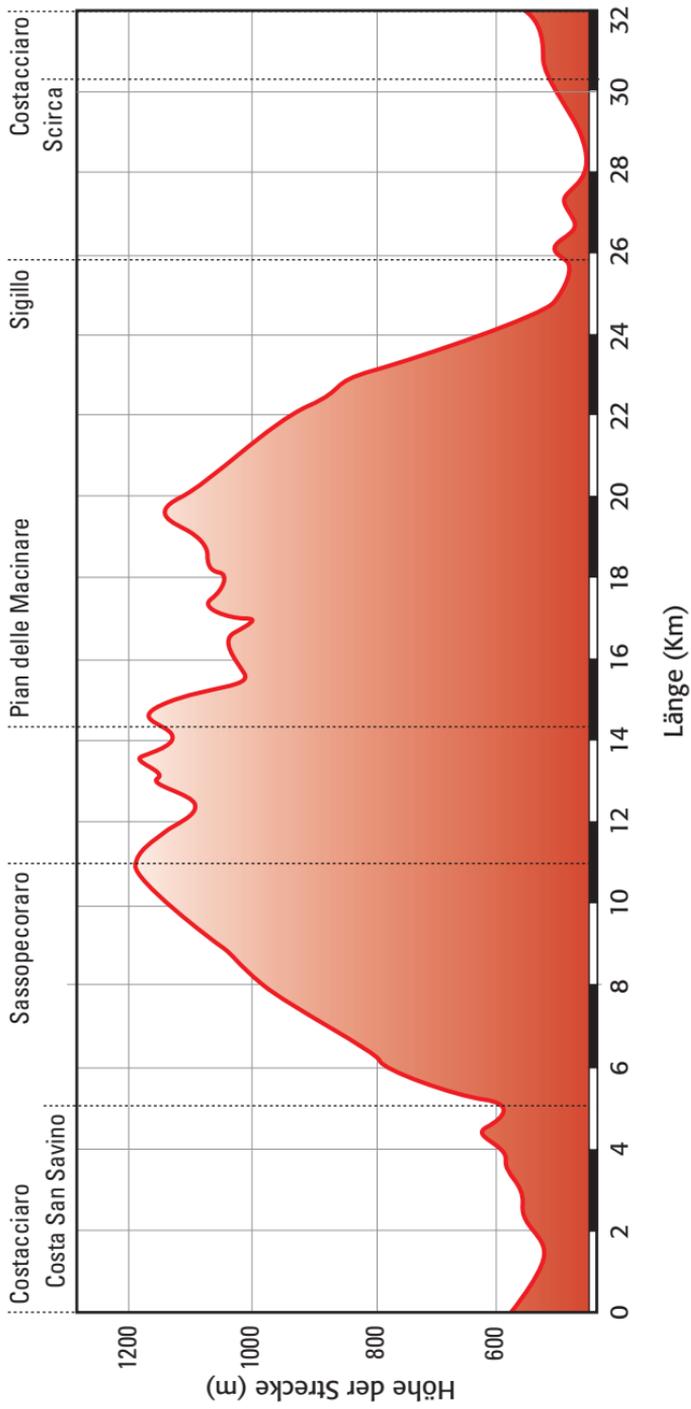
Nur wenige Kilometer von Costacciaro entfernt lohnt sich die Besichtigung der Örtchen **Scheggia**, eine Siedlung römischen Ursprungs, in deren Nähe zahlreiche Überreste der **antiken Via Flaminia** zu sehen sind, und **Sigillo**, das schon von den Umbrem bewohnt war und dann römisches Munizipium wurde.

Die Natur- und Sportliebhaber werden von den Landschaften im **Regionalpark des Monte Cucco**, der dieses Gebiet der Region beherrscht, fasziniert sein. Der Park zeichnet sich nicht nur durch ausgedehnte grüne Wiesen und jahrhundertealte Buchenwälder aus, sondern auch durch Karstgrotten, Schluchten, Quellen und Wasserläufe.





Region Umbrien. Abteilung Schutzgebiete, Förderung der Natur- und Landschaftssysteme



km 0	Abfahrt vom Corso Mazzini in der Ortsmitte von Costacciaro . Durch den Bogen des Uhrturms aus dem Dorf und dann links fahren. An der Kreuzung mit der Bundesstraße SS 3 links abbiegen Richtung Scheggia .
km 3	Rechts Richtung Coldagello . Bei der nächsten Gabelung geht es auf der mittleren Straße weiter. <i>Beginn Anstieg.</i>
km 4,1	Geradeaus weiter.
km 4,5	<i>Wallfahrtskirche Madonna delle Grazie, links</i> auf Asphalt weiterfahren.
km 4,8	An der Abzweigung rechts die ansteigende Straße einschlagen. Nach 200m im kleinen Dorf Costa San Savino rechts weiter bergauf fahren und den Hinweisschildern Weg Nr. 45 folgen.
km 5,1	Am Ende des kurzen geradlinigen Teilstücks und des härtesten Abschnitts des Anstiegs die Asphaltstraße verlassen und den Pfad rechts nehmen. Achtung , er ist nicht einfach zu finden. Nach wenigen Metern in den zweiten links abgehenden Pfad einbiegen, der bergauf führt. Vorsicht, steiler Anstieg, die weniger trainierten Radler werden absteigen müssen.
km 5,6	Am Ende des Pfades und des steilsten Stücks an der Kreuzung mit dem unbefestigten Weg rechts weiter bergauf fahren.
km 6,7	An der Kreuzung mit dem unbefestigten Hauptweg, der von Scheggia ansteigt, geht es wieder rechts bergauf. <i>Wer den vorigen anspruchsvollen und technischen Abschnitt vermeiden möchte, kann direkt von Scheggia hochfahren.</i>
km 9,1	An der Gabelung den unbefestigten Weg rechts einschlagen.
km 11,1	Punta Sasso Pecoraro. Aussichtspunkt. Ende Anstieg.
km 12,5	An der Kreuzung links abbiegen Richtung Pian delle Macinare . <i>Wer die Route abkürzen will, kann rechts abbiegen und auf der Asphaltstraße direkt nach Costacciaro zurückradeln.</i>
km 13	Den unbefestigten Hauptweg verlassen und links in den bergab führenden Weg einbiegen.
km 13,8	Den unbefestigten Weg verlassen und rechts den Weg Nr. 4 Richtung Fossa di Valle Scura nehmen. <i>Brunnen linker Hand.</i>
km 14,3	Pian delle Macinare . An der Abzweigung links den Weg Nr. 1 Richtung Passo del Lupo einschlagen. Vorsicht, technischer Abschnitt: Bei einem Teilstück von ca. einem Kilometer wird man mehrmals zu Fuß gehen müssen.
km 15,6	Am Ende des technischsten Stücks rechts weiterfahren und den Hinweisschildern Weg Nr. 1 folgen.
km 16,9	Ortschaft Acquafredda . Links weiter auf dem Weg Nr. 1. <i>Brunnen.</i>

km 17,9	Vorsicht: Kette über dem Weg. Hinter der Kette links abbiegen.
km 18,2	An der Abzweigung den unbefestigten Weg rechts nehmen.
km 18,5	<i>Ende unbefestigter Weg</i> , es geht geradeaus weiter auf Asphalt.
km 19,6	An der Kreuzung links abbiegen und bergab radeln. <i>Ende Anstieg. Aussichtspunkt.</i>
km 22	Die Asphaltstraße verlassen und links den Weg Nr. 37 in Richtung Tocchi delle Cese einschlagen. <i>Beginn unbefestigter Weg.</i>
km 22,6	Auf der Höhe des Platzes rechts halten und um den kleinen See fahren. Dann auf dem ausgeschilderten Weg weiter abwärts radeln. Vorsicht, steinige Abfahrt.
km 23,9	Rechts bergab.
km 24,6	Am Ende des steilsten und holprigsten Abschnitts geht es geradeaus weiter bergab.
km 25,2	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße links abbiegen. <i>Ende unbefestigter Weg.</i>
km 25,5	An der Kreuzung mit der Bundesstraße SS 3 rechts Richtung Costacciaro fahren.
km 25,8	Sigillo.
km 26,1	Die SS 3 verlassen und links zum Friedhof fahren. Nach 100m rechts abbiegen.
km 26,5	An der Kreuzung die Straße überqueren und geradeaus weiterradeln.
km 26,8	Rechts und dann sofort links abbiegen und wieder wenige Meter auf der SS 3 zurücklegen.
km 27	Die römische Brücke überqueren, die SS 3 wieder verlassen und links in den unbefestigten Weg einbiegen.
km 28	An der ersten Kreuzung links und nach 20m rechts halten und auf demselben unbefestigten Weg bleiben.
km 28,4	An der Abzweigung rechts halten.
km 29,1	Weiterfahren und rechts halten.
km 30,1	An der Kreuzung mit der SS 3 links abbiegen. <i>Brunnen linker Hand.</i>
km 31,8	Die SS 3 verlassen, links fahren und zur Ortsmitte von Costacciaro zurückkehren.

Der Corbara-See und die Wälder des Monte Peglia

Abfahrt und Ankunft: Orvieto

Länge: 40,5 km

Höhenunterschied: 1.000 m

Schwierigkeitsgrad: schwer

Straßenbelag: 45% unbefestigt,
55% Asphalt

Sehenswertes in dieser Gegend:
Orvieto, Corbara, Corbara-See,
Monte Peglia



Diese Route beginnt auf dem Parkplatz vor der Seilbahn, die von Orvieto Scalo in die Altstadt von Orvieto fährt, nur wenige Meter vom Bahnhof entfernt, weshalb sich auch die Option Zug + Rad anbietet. Die ganze Radtour lässt sich zwar recht flüssig fahren, da sie keine besonders technischen oder unweg-

samen Abschnitte aufweist, gehört jedoch aufgrund der Streckenlänge (40km) und der zwei anspruchsvollen Aufstiege zu den schwierigen Routen.

Da die Strecke zum größten Teil im Flusspark des Tiber verläuft, kann man neben den Sehenswürdigkeiten von Orvieto auch die Naturschätze zwischen dem Corbara-See (Foto links) und den dichten Wäldern an den Hängen des Monte Peglia bewundern.

Wie gesagt starten wir vom Parkplatz der Seilbahn und radeln nach der Autobahnunterführung Richtung Ciconia. Am ersten Kreisverkehr fahren wir Richtung Monte Peglia und biegen bei Kilometer 1,3 rechts nach Corbara ab.

Wir fahren auf der bergauf und bergab führenden Asphaltstraße bis Kilometer 5,5, schlagen dann links den unbefestigten Weg mit gut gestampftem Boden ein und beginnen den ersten richtigen Anstieg, bei dem man schöne Blicke auf Orvieto genießen kann. Am Ende des Anstieges bei Kilometer 9,4 biegen wir rechts ab und überwinden eine schnelle Abfahrt, die bei Kilometer 13 auf der Höhe der Asphaltstraße endet.

Hier wenden wir uns nach links, durchqueren die kleine Ortschaft

Corbara und radeln dann geradeaus mehrere Kilometer am See entlang.

Erst bei Kilometer 19,3 kehren wir wieder auf einen unbefestigten Weg zurück. Wir biegen links ab und beginnen den zweiten Anstieg der Route, dessen erste Rampen den beschwerlichsten Abschnitt darstellen.

Jetzt beginnt der schönste und eindrucksvollste Teil dieser Radtour. Nachdem wir bei Kilometer 21 das unbewohnte Dorf Osa (Foto rechts) erreicht haben, radeln wir durch Wälder weiter leicht bergauf und können unvergleichlich schöne Panoramen genießen. Bei Kilometer 26 stoßen wir wieder auf Asphalt, biegen links ab und kommen nach ca. 3 Kilometern in Colonna an, von wo es dann bergab geht. Bei Kilometer 29,7 verlassen wir die Asphaltstraße und nehmen einen unbefestigten Weg, der uns ganz schnell talwärts bringt. Die Abfahrt wird von einigen kurzen Asphaltabschnitten und von kurzen, aber an-



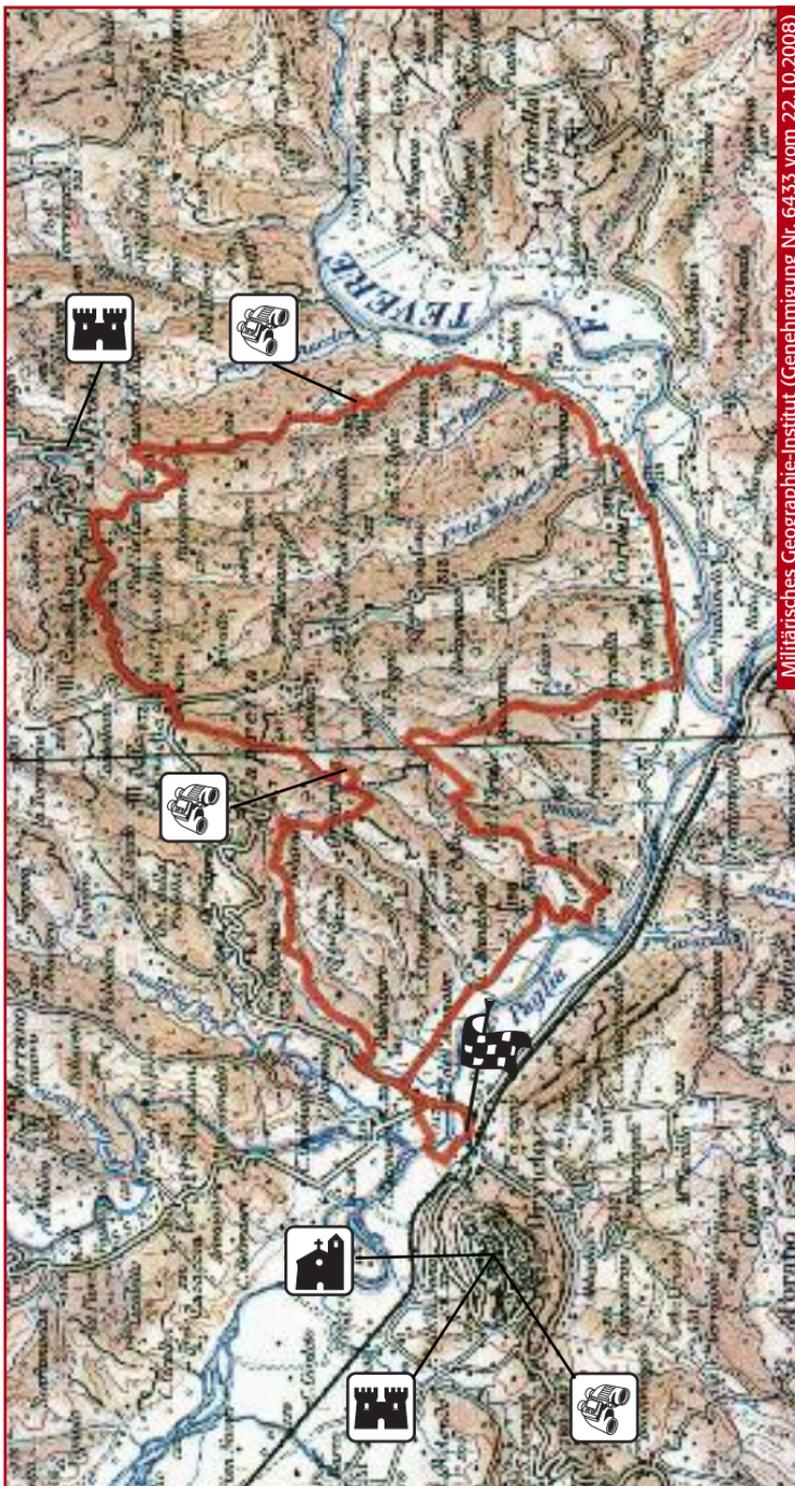
strengenden Steigungen unterbrochen. An einigen Stellen kann man Orvieto sehen und am Horizont das Profil des Doms erkennen. Vor der Rückkehr zum Ausgangspunkt sollte man hier unbedingt anhalten, um das Panorama zu genießen. Am Ende der Abfahrt folgen wir den Hinweisschildern nach Orvieto und kommen nach knapp 2 Kilometern zum Ausgangspunkt zurück.

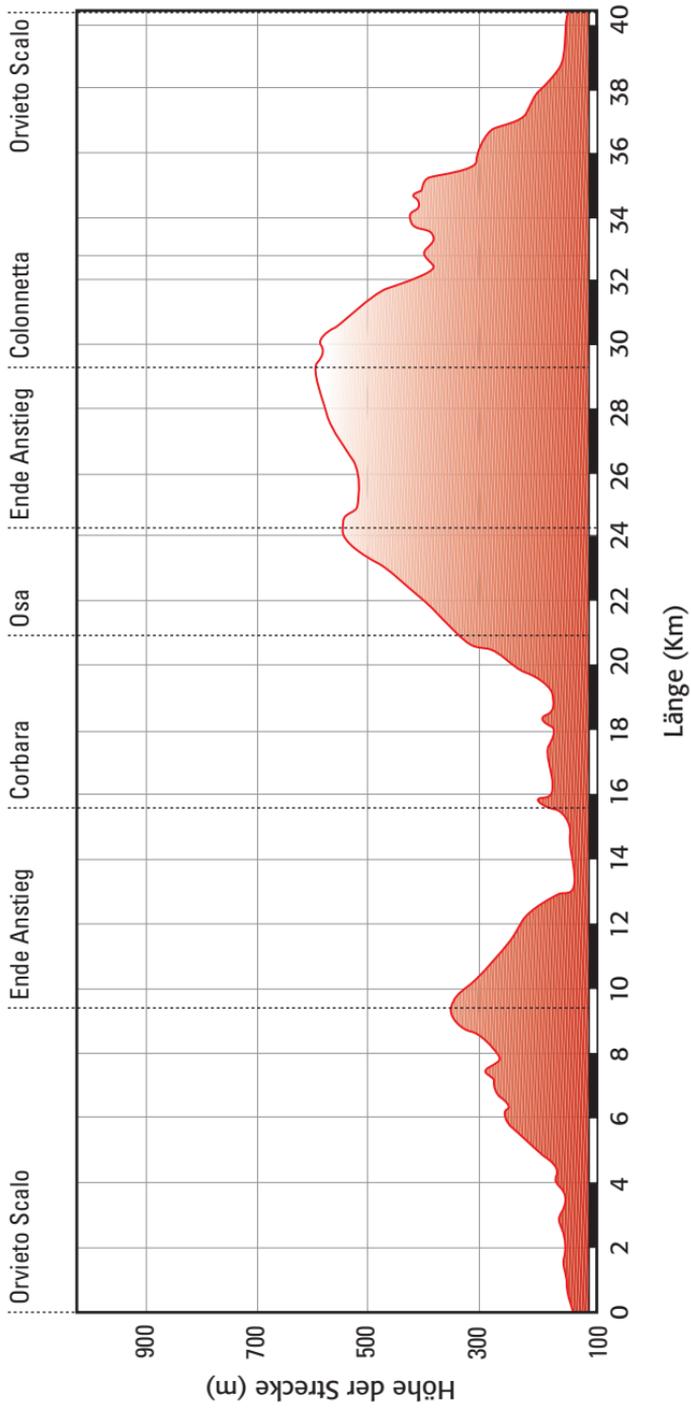
WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

Besonders sehenswert ist natürlich die Altstadt von **Orvieto** und das eindrucksvolle unterirdische Orvieto, ein wahres Labyrinth aus Gängen, Tunneln, Zisternen, Brunnen, Höhlen und Kellern.

Sehr schön ist der **Corbara-See** mit seinen zahlreichen Naturschätzen, darunter die **Forello-Schlucht**, in der sich der **Tiber** zwischen hohen Felswänden aus Travertin hindurchschlängelt und großartige Szenarien entstehen lässt. Und schließlich sollte man sich auf keinen Fall die dichten Wälder und die eindrucksvollen Ausblicke von den Hügeln Mittelumbriens und besonders von den Hängen des **Monte Peglia** entgehen lassen: Von hier hat man einen herrlichen Rundblick auf die gesamte Region.







km 0	Abfahrt vom <i>Parkplatz der Seilbahn</i> , wenige Meter vom Bahnhof entfernt. Die Bahn- und die Autobahnmunterführung passieren und dann geradeaus auf dem asphaltierten Rad- und Fußgängerweg radeln.
km 0,3	Links abbiegen und die Brücke über dem <i>Fluss Paglia</i> überqueren, um Ciconia zu erreichen. An der Kreuzung mit der Hauptstraße rechts fahren.
km 0,9	Am Kreisverkehr links abbiegen Richtung Colonnetta und Monte Peglia .
km 1,3	Rechts Richtung Corbara .
km 5,5	Die Asphaltstraße verlassen und auf der Höhe des Schildes „bus scolastico“ links in den ansteigenden unbefestigten Weg einbiegen. <i>Beginn Anstieg. Beginn unbefestigter Weg.</i>
km 7,5	Rechts auf dem unbefestigten Hauptweg weiterfahren.
km 8,3	Links weiter bergauf.
km 9,4	Rechts abbiegen. <i>Ende Anstieg.</i>
km 11,4	<i>Ende unbefestigter Weg.</i> Jetzt bergab fahren.
km 13	<i>Ende Abfahrt.</i> An der Kreuzung geht es links .
km 15,4	Corbara, geradeaus weiter.
km 15,8	Rechts abbiegen Richtung „Lago“ und auf der Asphaltstraße am See entlang radeln.
km 19,3	Links abbiegen. <i>Beginn Anstieg. Beginn unbefestigter Weg.</i>
km 21	Osa. Auf dem unbefestigten Weg links weiterfahren.
km 23,5	Auf der Höhe einer Linksserpentine den unbefestigten Hauptweg verlassen und rechts abbiegen.
km 23,9	Links halten und zum Pinienwald fahren.
km 24,6	Auf den unbefestigten Hauptweg zurückkehren und rechts abbiegen.
km 26	<i>Ende unbefestigter Weg.</i> An der Kreuzung mit der Asphaltstraße geht es links Richtung Orvieto .
km 29	Colonnetta.

km 29,7	Die Asphaltstraße verlassen und die erste unbefestigte Straße links nehmen. <i>Ende Abfahrt.</i>
km 32	Achtung. Mit einer 90°-Wendung den rechts abgehenden unbefestigten Weg einschlagen.
km 33	Rechts weiter.
km 33,6	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße rechts abbiegen und eine kurze, aber harte Steigung überwinden.
km 34,5	Die Asphaltstraße verlassen und links zum Ferienbauernhof „Fattoria Poggio Boalio“ fahren.
km 35	Um den Bauernhof herum fahren und am Ende des Bretterzauns rechts den <i>Singletrail</i> einschlagen, der mitten durch die Wiese führt. Anschließend geht es auf dem unbefestigten Hauptweg bergab.
km 35,8	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße links abbiegen und weiter bergab fahren.
km 38	<i>Ende Abfahrt.</i> An der Kreuzung mit der Hauptstraße rechts abbiegen. Am nächsten Kreisverkehr geht es links Richtung Orvieto .
km 39	Am Kreisverkehr geradeaus weiter Richtung Orvieto .
km 39,5	Rechts abbiegen zum Parkplatz für Camper und zur Seilbahn.
km 40,5	Ende der Route.



Cascia: Wiesen und Wälder auf den Bergen der hl. Rita

Abfahrt und Ankunft: Cascia

Länge: 30 km

Höhenunterschied: 800 m

Schwierigkeitsgrad: schwer

Straßenbelag: 65% unbefestigt,
35% Asphalt

Sehenswertes in dieser Gegend:
Cascia, Norcia, Roccaporena, Park der
Sibyllinischen Berge



Die Route verläuft in der Umgebung von Cascia an der südöstlichen Grenze der Region, eine der bergigsten und unberührtesten Gegenden Umbriens.

Die Radtour beginnt nur wenige Meter außerhalb der Ortsmitte von Cascia und kann in zwei Teile gegliedert werden: Der erste Teil führt fast immer bergauf bis nach Forca di Civita

(km 18,5), der zweite ist eine einzige Abfahrt und führt zum Ausgangspunkt zurück. Aufgrund der Streckenlänge von insgesamt 30 Kilometern und des ausgesprochen langen Aufstiegs (der auch äußerst anspruchsvolle Abschnitte aufweist) zählt diese Route zu den schwierigen und eignet sich nur für gut trainierte Personen. Doch auch weniger trainierte Radler können die Tour bewältigen, wenn sie keine Probleme damit haben, manchmal absteigen und zu Fuß gehen zu müssen: Die Panoramen, die sie während der Fahrt entdecken können, werden sie für alle Strapazen entschädigen.

Nachdem wir Cascia hinter uns gelassen haben, radeln wir auf der Asphaltstraße sofort bergauf in Richtung San Giorgio. Bei Kilometer 3,2 verlassen wir nach einer halben Rechtskurve den Asphalt und biegen rechts in einen schmalen Saumpfad ein (Achtung, die Abzweigung ist nicht sichtbar): Hier nehmen wir einen der steilsten Abschnitte des Anstiegs in Angriff, der uns jedoch einen großartigen Blick auf Cascia bietet. Es geht immer weiter bergauf, doch einige flache und bergab verlaufende Stücke lassen uns etwas zu Atem kommen. Bei Kilometer 9,9 erreichen wir einen Platz (bekannt unter dem Namen Colonna), wo

wir uns an der rechts liegenden Quelle stärken und die Erhabenheit der linker Hand sichtbaren Sibyllinischen Berge bewundern können. Von hier schlagen wir den ersten Weg links ein und fahren weiter bergauf bis Kilometer 12,5, wo wir links in einen anderen unbefestigten Weg einbiegen und einige Hundert Meter bergab radeln. An der Kreuzung mit der Asphaltstraße wenden wir uns nach rechts, fahren wieder bergauf und folgen den Hinweisschildern zur Ortschaft Castel Santa Maria, die wir bei Kilometer 14,6 erreichen. Nach dem links liegenden Brunnen biegen wir rechts ab und kommen kurz danach unterhalb der Ruinen der prächtigen Kirche Santa Maria della Neve an. Sie wurde zwar 1997 vom Erdbeben zerstört, doch einige wertvolle Fresken sind immer noch zu sehen.

Von hier geht es weiter bergauf, und nachdem wir wieder auf Asphalt zurückgekehrt sind, erreichen wir in Kürze den Pass von Forca di Civita

(km 18,5), der höchste Punkt der Radtour mit dem schönsten Panorama. Wir schlagen den rechts abgehenden unbefestigten Weg ein, wenden uns sofort anschließend nach links und beginnen die schnelle Abfahrt auf dem unbefestigten Weg, der sich durch den Wald schlängelt und bis nach Cascia führt. Die Abfahrt ist zwar nicht sehr technisch, wird aber den erfahrenen Bikern viel Spaß machen, da eine hohe Fahrgeschwindigkeit erreicht werden kann.

Bei Kilometer 23 durchqueren wir das Dorf Colmotino, biegen dann links ab und radeln einige Kilometer auf Asphalt. Bei Kilometer 25,1 verlassen wir in der Ortschaft Tazzo die Asphaltstraße und biegen rechts in einen technischen Pfad ein (wer will, kann in Tazzo geradeaus weiterfahren und auf der Asphaltstraße zurück nach Cascia radeln). Am Ende des technischen Abschnitts wenden wir uns nach links, stoßen bald danach wieder auf Asphalt und kehren zum Ausgangspunkt zurück.

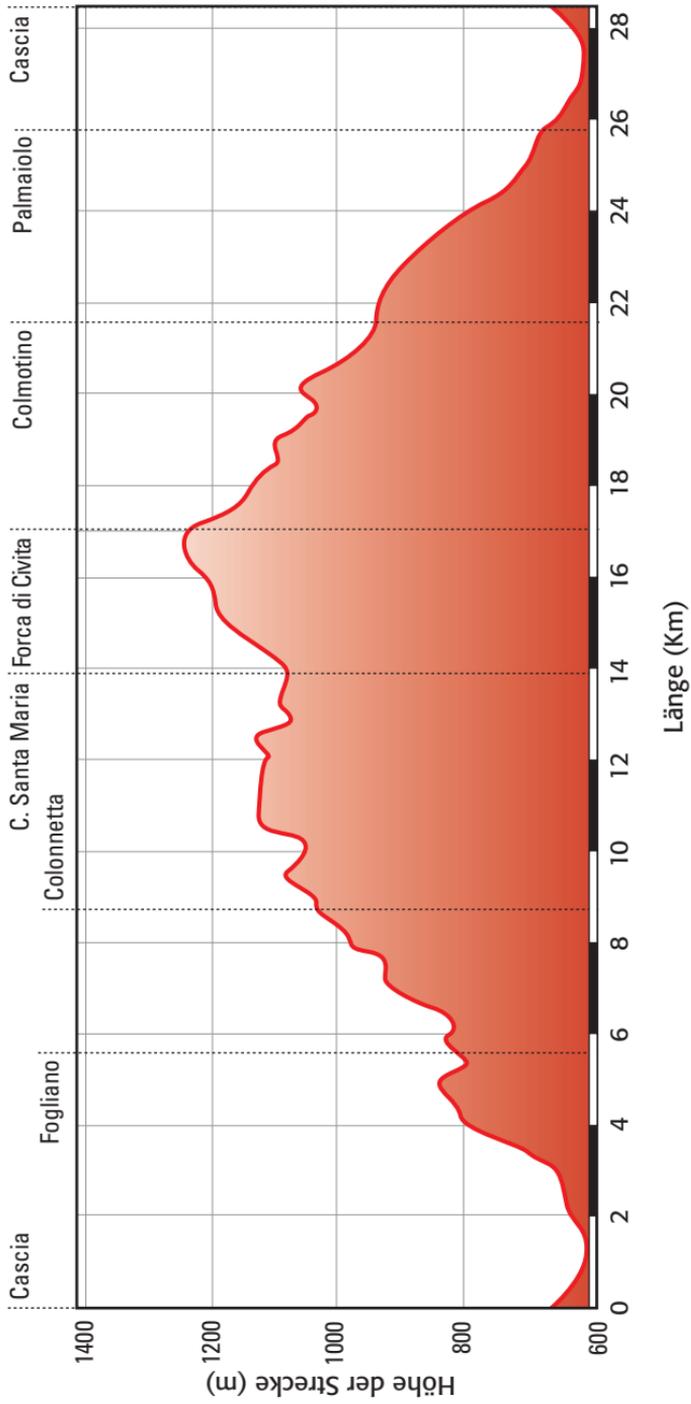
WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

Der kulturell und künstlerisch bedeutendste Ort dieses Gebietes ist sicherlich **Cascia**, weltweit bekannt als die Stadt der **heiligen Rita**. Cascia ist ein religiöses Zentrum voller Mystik und Spiritualität mit künstlerisch ausgesprochen interessanten Bauwerken wie die **Kirche San Francesco**, ein prächtiges Beispiel der gotischen Architektur, die **Kirche Sant'Antonio Abate** aus dem 15. Jh., die in der Barockzeit restauriert und umgebaut wurde, die **Kollegialkirche Santa Maria** sowie die **Kirche Sant'Agostino**, die auf dem Hügelgipfel in der Nähe der Festung liegt.

In der Umgebung lohnt sich die Besichtigung der kleinen Ortschaft **Roccaporena** mit ihren zahlreichen Zeugnissen der hl. Rita, wie z.B. das Haus, in dem die Heilige lebte, der sog. Garten des Wunders, die Bergspitze und der Rosengarten; sehenswert ist auch die **Villa San Silvestro** mit den Ruinen eines heidnischen Tempels (2. Jh. v. Chr.). Hier kann man die großartigen Berge dieses Gebietes und die unberührte Natur des nahe gelegenen **Nationalparks der Sibyllinischen Berge** bewundern.







km 0	Abfahrt vom Parkplatz vor dem Hotel Cursula, wenige Meter von der Ortsmitte von Cascia entfernt. Es geht bergab in Richtung Norcia .
km 1,4	An der Kreuzung rechts Richtung Terzone, San Giorgio fahren.
km 1,6	Links abbiegen Richtung Agriano und Avendita. Beginn Anstieg.
km 3,2	Gleich nach einer halben Rechtskurve die Provinzstraße SP 474 verlassen und in den rechts abgehenden Pfad einbiegen. <i>Beginn unbefestigter Weg. Steiler Abschnitt.</i>
km 4,2	An der Kreuzung geht es geradeaus weiter; nach 50m rechts den ansteigenden unbefestigten Nebenweg einschlagen.
km 4,5	Nach einer kurzen Abfahrt vor dem Glockenturm rechts abbiegen.
km 6,2	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße rechts bergauf fahren. Nach 200m links die Asphaltstraße nehmen. An der nächsten Abzweigung geht es rechts auf dem unbefestigten Weg weiter.
km 6,9	Rechts die Asphaltstraße einschlagen und dann links weiterfahren.
km 7	Links und am Anfang des unbefestigten Weges wieder links abbiegen.
km 8	An der Abzweigung links halten.
km 8,4	Weiterfahren und links halten.
km 9,2	Auf dem unbefestigten Hauptweg weiter bergauf fahren und links halten.
km 9,9	Ortschaft Colonnetta. An der Kreuzung rechts abbiegen und auf der Höhe eines unbefestigten Platzes nach der <i>Quelle</i> den ersten Weg links nehmen.
km 11,3	Nach einer kurzen Abfahrt an der Kreuzung im Pinienwald links abbiegen und wieder bergauf fahren.
km 12	<i>Aussichtspunkt.</i>
km 12,5	An der Kreuzung mit dem unbefestigten Hauptweg geht es links .
km 13,4	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße rechts bergauf fahren. <i>Ende unbefestigter Weg.</i>

km 13,8	Es geht links Richtung Castel Santa Maria .
km 14,6	Castel Santa Maria . <i>Brunnen</i> linker Hand. An der Kreuzung rechts abbiegen.
km 15	Rechter Hand liegen die <i>Ruinen der Kirche Santa Maria della Neve</i> . <i>Beginn unbefestigter Weg</i> .
km 16	An der Gabelung rechts weiter.
km 16,7	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße links abbiegen und bergauf fahren. <i>Ende unbefestigter Weg</i> .
km 18,5	Pass Forca di Civita . Rechts in den unbefestigten Weg einbiegen und nach 20m den links abgehenden Weg einschlagen. An der nächsten Gabelung wieder links bergab fahren. <i>Beginn unbefestigter Weg, Beginn Abfahrt. Vorsicht</i> .
km 21,9	Immer weiter auf dem unbefestigten Hauptweg bergab radeln.
km 23	Colmotino . Rechts und sofort anschließend an der Kreuzung links abbiegen. <i>Beginn Asphaltstraße</i> .
km 25,1	Tazzo . Die Asphaltstraße verlassen und scharf rechts in den ersten unbefestigten Weg einbiegen; gleich danach wieder rechts halten und eine technische Abfahrt beginnen. An der nächsten Abzweigung weiter rechts bleiben. <i>Wer will, kann auf der Asphaltstraße bis nach Cascia radeln</i> .
km 26	An der Kreuzung mit dem unbefestigten Hauptweg geht es links weiter bergab.
km 27,5	<i>Ende unbefestigter Weg</i> . Links weiter bergab fahren und an der nächsten Kreuzung links halten. Von hier den Hinweisschildern nach Cascia folgen und auf derselben Straße, die schon zu Beginn der Route gefahren wurde, zurückradeln.
km 30	Cascia , Ende der Route.

Assisi, Spello und die harten Aufstiege zum Monte Subasio

Abfahrt und Ankunft: Assisi

Länge: 34,5 km

Höhenunterschied: 1.100 m

Schwierigkeitsgrad: schwer

Straßenbelag: 60% unbefestigt,
40% Asphalt

Sehenswertes in dieser Gegend :

Assisi, Spello, Santa Maria degli Angeli, Basilika von Rivotorto, Einsiedelei "Eremo delle Carceri", Regionalpark des Monte Subasio



Diese faszinierende, aber anstrengende Route beginnt auf der Piazza Matteotti im hochgelegenen Teil von Assisi. Die knapp 35 Kilometer lange Strecke zeichnet sich durch den schwierigen und steilen Anstieg zum Monte Subasio aus, der an manchen Stellen Steigungen von über 20% aufweist. Die Tour eignet sich deshalb nur für Biker mit ausgezeich-

netem Trainingsniveau. Wer die Schwierigkeit der Strecke etwas reduzieren möchte, kann die Route auch in umgekehrter Richtung in Angriff nehmen: Man muss zwar ebenfalls auf den Monte Subasio fahren, aber von Spello aus ist der Anstieg weniger hart.

Von der Piazza Matteotti wenden wir uns sofort nach rechts und folgen den Hinweisschildern zum Monte Subasio. Wir verlassen Assisi durch die Porta Cappuccini, hinter der schon der Anstieg zum Gipfel beginnt (da der Start gleich sehr anstrengend ist, empfiehlt sich eine kurze Aufwärmphase, z. B. die Besichtigung der Altstadt von Assisi). Nach 300m, also sofort nach der Porta Cappuccini, verlassen wir die Asphaltstraße, biegen links ab und folgen dem Weg Nr. 50: Der erste Teil der Bergfahrt ist sicherlich der beschwerlichste und kann aufgrund der Steigungen und des holprigen Bodens teilweise zum Absteigen zwingen. Der Anstieg verläuft immer im Schatten eines dichten Waldes und bringt uns nach knapp 6 Kilometern zur Ortschaft „Gli Stazzi“ kurz vor dem Gipfel des Monte Subasio: Hier verlassen wir den Wald, überqueren die Asphaltstraße und radeln auf halber Höhe des Berghangs auf einem unbefestigten Pfad weiter, der

sich über den gesamten Berg schlängelt (Foto rechts). Den schwierigsten Teil dieser Radtour haben wir jetzt schon hinter uns und können von dem Pfad, der knapp unterhalb des Gipfels des Monte Subasio verläuft, ein atemberaubendes Panorama genießen.

Von Kilometer 8,5 bis Kilometer 12,5 radeln wir auf einem vergnüglichen Singletrail, bevor wir wieder auf die unbefestigte Straße gelangen, die uns nach 5 Kilometern Abfahrt nach Collepino bringt (km 17,4).

Hier stoßen wir wieder auf Asphalt, wenden uns nach rechts und fahren zwischen Olivenhainen weiter bergab bis nach Spello (Foto unten), wo man eine Rast einlegen sollte, um den historischen Ortskern zu besichtigen. Von Spello geht es rechts weiter und bei Kilometer 22,7 biegen wir rechts in die Via degli Ulivi ein, auf der wir bis Capodacqua (km 25,9) bleiben. Dort verlassen wir erneut



die Asphaltstraße und beginnen den zweiten harten Abschnitt der Route, der zwischen den Olivenhainen bis km 28,4 ansteigt.

Wir radeln jetzt auf dem unbefestigten Hauptweg ständig bergauf und bergab bis Kilometer 30,3, wo wir uns in der Nähe einer Kreuzung nach rechts wenden und sofort anschließend links in die Via Borghettaccio einbiegen. Bei Kilometer 30,8 schlagen wir links die Asphaltstraße ein, die nach wenigen Kilometern wieder auf die Hauptstraße stößt (km 33). Hier biegen wir rechts ab und fahren bergauf zur Altstadt von Assisi zurück.

WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

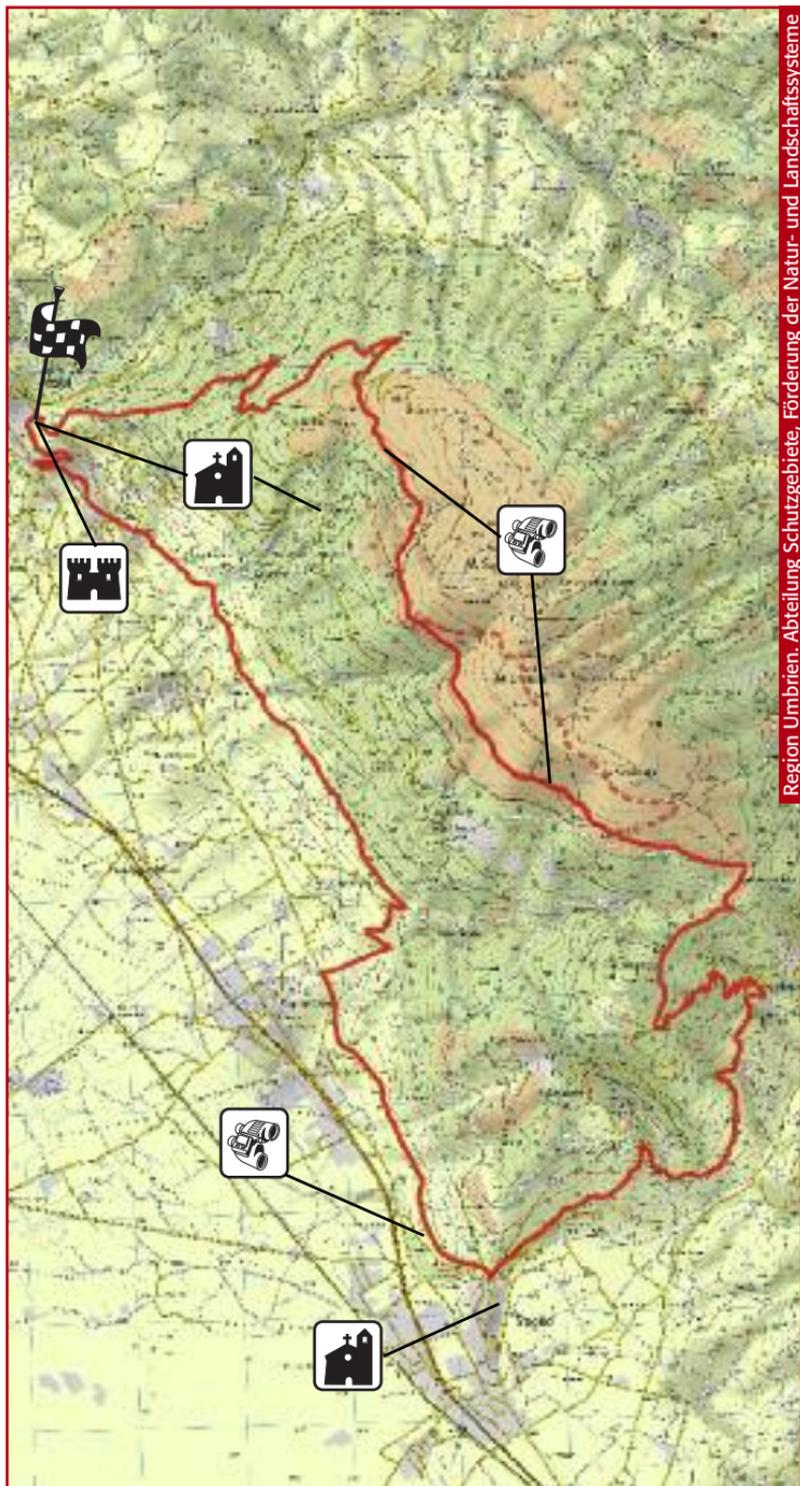
Die Besichtigung der Altstadt von **Assisi**, von der UNESCO zum **Weltkulturerbe** erklärt, ist ein absolutes Muss. Sehenswert sind die **Basilika Santa Chiara**, das **Kloster San Domenico** und die großartige **Basilika San Francesco**.

Gleich außerhalb der Stadtmauer ragt die **Rocca Maggiore** hoch über der Stadt empor; sie wurde 1367 von Kardinal Albornozy über der zuvor bestehenden Struktur einer antiken Feudalburg (1174) wieder aufgebaut.

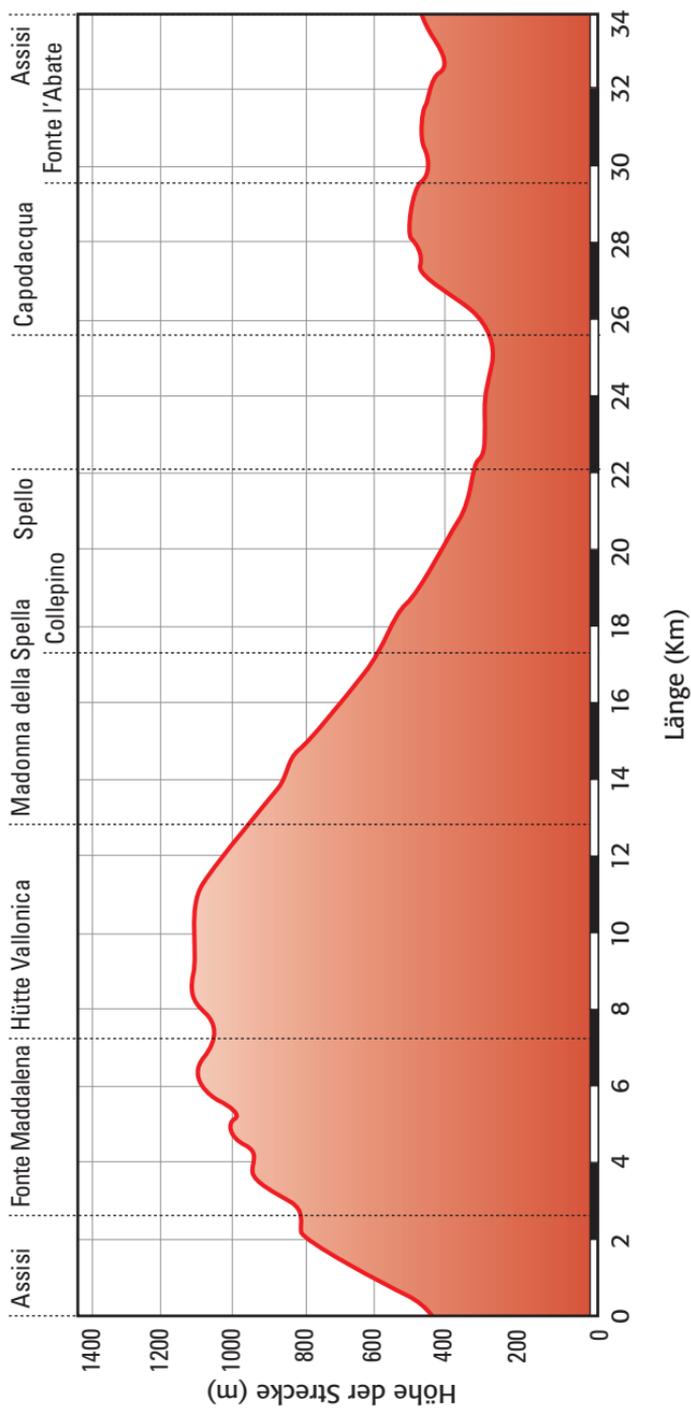
Die Altstadt von **Spello** präsentiert sich zwar mit mittelalterlichen Merkmalen, hat aber auch viele Zeugnisse aus der römischen Kolonialzeit bewahrt, darunter das Theater, das Amphitheater, die Thermen und der sog. **Augustusbogen**. Eines der eindrucksvollsten Kirchengebäude ist hier die **Kirche Santa Maria Maggiore** (12.-13. Jh.), die wertvolle Kunstschatze beherbergt, darunter Fresken des **Pinturicchio** und Gemälde des **Perugino**. Gleich außerhalb von Spello liegt die **Villa Fidelia** (16. Jh.); sie wurde an der Stelle errichtet, an der sich früher ein Venustempel, das Theater und die Thermen befanden.

Außerdem kann man natürlich die Schönheit der Landschaft genießen, die diese größtenteils innerhalb des **Regionalparks des Monte Subasio** verlaufende Tour auszeichnet.





Region Umbrien, Abteilung Schutzgebiete, Förderung der Natur- und Landschaftssysteme



km 0	Abfahrt vom Parkplatz der Piazza Matteotti , gegenüber der Carabinieri. Sofort rechts Richtung Monte Subasio fahren. <i>Beginn Anstieg.</i>
km 0,3	Den Ort durch die Porta Cappuccini verlassen und links den Weg Nr. 50-51 einschlagen. <i>Beginn unbefestigter Weg.</i> An der nächsten Abzweigung rechts halten und auf dem Weg Nr. 50 weiter bergauf fahren. <i>Achtung: Steigungen über 20%.</i>
km 1	An der Abzweigung die erste Straße links nehmen.
km 2,6	Fonte Maddalena. Auf einer Waldlichtung angekommen, rechts abbiegen und weiter bergauf fahren.
km 3,3	Links halten, weiter bergauf.
km 3,6	An der Kreuzung wieder links halten.
km 5,3	An der Abzweigung geht es rechts , immer weiter bergauf.
km 5,9	Gli Stazi. Nach dem Wald links bergauf fahren.
km 6	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße links und sofort danach rechts abbiegen, an der Schranke vorbeifahren und auf der unbefestigten Straße weiter bergauf radeln.
km 8,2	Geradaeus auf der unbefestigten Hauptstraße.
km 8,5	<i>Aussichtspunkt.</i> Weiter auf dem Pfad links . Nach 100m an der Abzweigung rechts den Weg Nr. 60 einschlagen. <i>Wenn man den linken Weg Nr. 50 nimmt, kann man bis zum Gipfel des Monte Subasio hochfahren.</i>
km 10,9	An der Abzweigung links halten und weiter bergauf fahren.
km 12,5	An der Kreuzung den Weg verlassen, der jetzt bergab führt und die unbefestigte Straße nehmen, wobei das Netz über der Straße geöffnet und wieder geschlossen werden muss. Anschließend geht es rechts bergab.
km 15	Die Linkserpentine überwinden und weiter bergab fahren . Gleich danach links halten und immer weiter abwärts radeln.
km 16,2	Rechts weiter bergab.
km 17,4	Collepino. <i>Brunnen linker Hand.</i> Rechts abbiegen und bergab bis nach Spello fahren. <i>Ende unbefestigter Weg.</i>

km 22,4	Spello, rechts und nach 50m links abbiegen.
km 22,7	Rechts die Via degli Ulivi einschlagen.
km 24,5	Weiter bergab radeln und links halten. An der nächsten Abzweigung die Straße rechts nehmen.
km 25,6	Geradeaus weiter.
km 25,9	Auf der Höhe des Schildes „Capodacqua“ die Asphaltstraße verlassen und rechts abbiegen . <i>Beginn unbefestigter Weg. Beginn Anstieg.</i>
km 26,6	An der Kreuzung geht es links .
km 26,9	Rechts weiter bergauf. Nach 200m die ansteigende Straße rechts nehmen.
km 27,3	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße geht es rechts weiter bergauf. Nach 200m links in die unbefestigte Straße einbiegen. Von hier auf der unbefestigten Straße immer geradeaus radeln.
km 28,4	<i>Ende Anstieg</i> , weiter geradeaus .
km 29,3	Rechts halten und den Hinweisschildern nach Assisi folgen. An den nächsten Kreuzungen immer auf demselben unbefestigten Weg bleiben.
km 29,7	An der Kreuzung geht es geradeaus weiter.
km 30,3	An der Kreuzung rechts abbiegen und sofort anschließend links in die Via Borghettaccio fahren.
km 30,8	Es geht links und weiter bergab.
km 33	An der Kreuzung mit der Hauptstraße rechts abbiegen und bis in die Altstadt von Assisi hochfahren.
km 34,5	Piazza Matteotti , Ende der Route.

Foligno und die Straße der Abteien

Abfahrt und Ankunft: Foligno

Länge: 26 km

Höhenunterschied: 700 m

Schwierigkeitsgrad: schwer

Straßenbelag: 60% unbefestigt,
40% Asphalt

Sehenswertes in dieser Gegend:

Foligno, Abtei Sassovivo, Abtei Santa Maria in Campis, Kloster San Bartolomeo, Scandolaro, Roviglieto



Diese Route beginnt an der Porta Romana in der Stadtmitte von Foligno, schlängelt sich durch die Olivenhaine und Wälder des Monte Cologna und führt an zahlreichen Klöstern, Abteien und Kirchen vorbei.

Die Radtour ist zwar nicht übermäßig lang, doch angesichts der zwei anspruchsvollen Anstiege, des überwiegend steinigen und aufgelockerten Bodens und mehrerer technischer Abfahrten eignet sie sich nur für Biker mit einem gewissen Trainingsniveau und guten fahrtechnischen Fähigkeiten.

Nachdem wir die Stadtmitte von Foligno hinter uns gelassen haben, radeln wir zum Kloster San Bartolomeo, das wir bei Kilometer 3,8 erreichen. Dort verlassen wir die Asphaltstraße und beginnen nach wenigen Metern den ersten Anstieg des Tages, der fast bis zum Gipfel des Monte Cologna führt. Der erste Abschnitt der Bergfahrt schlängelt sich durch grenzenlose Olivenhaine und ist ausgesprochen anstrengend, da einige Teilstücke eine Steigung von über 15% aufweisen. Der zweite Abschnitt des Anstiegs verläuft dagegen durch einen dichten Wald; auch wenn hier die Steigungen etwas weniger hart sind, ist dieses Teilstück aufgrund des steinigen Bodens, der manchmal zum Absteigen zwingen kann, extrem anstrengend. Das Ende des Anstiegs erreichen wir bei Kilometer 11,5 (Foto rechte Seite oben) und können hier einen fantastischen Blick auf Foligno und das gesamte Tal Valle Umbra genießen.

Wir beginnen jetzt eine Abfahrt, die aufgrund des aufgelockerten Bodens unsere volle Konzentration erfordert. Bei Kilometer 12,5 erreichen wir das charakteristische Dorf Roviglieto, Kampfschauplatz während des Zweiten Weltkriegs.

Nachdem wir hier unsere Wasserflaschen aufgefüllt haben, nehmen wir den vergnüglichsten, aber auch technischsten Abschnitt der Tour in Angriff. Gleich hinter dem Dorf fahren wir auf einem steilen unbefestigten Weg bergab, biegen kurz danach (km 13,7) rechts ab und schlagen einen schmalen Singletrail im Wald ein. Hier muss man besonders aufpassen, da der Pfad sehr schmal und von dichter Vegetation umgeben ist. Am Ende des Singletrail fahren wir zunächst weiter bergab, um dann den zweiten Anstieg der Route in Angriff zu nehmen (km 15,6), der zwar recht kurz, aber ziemlich beschwerlich ist. Die Bergfahrt endet bei Kilometer 16,3



und von hier radeln wir zunächst auf einem unbefestigten Weg und dann auf Asphalt bergab Richtung Foligno. Nachdem wir Cancellara durchquert haben und an Scandolaro (Foto linke Seite) vorbeigefahren sind, verlassen wir bei Kilometer 19,3 die Asphaltstraße und biegen in einen unbefestigten Weg ein, der uns zurück nach Carpello und anschließend zum Kloster San Bartolomeo bringt. Von hier geht es auf derselben Straße wie am Anfang der Route wieder zurück.

WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

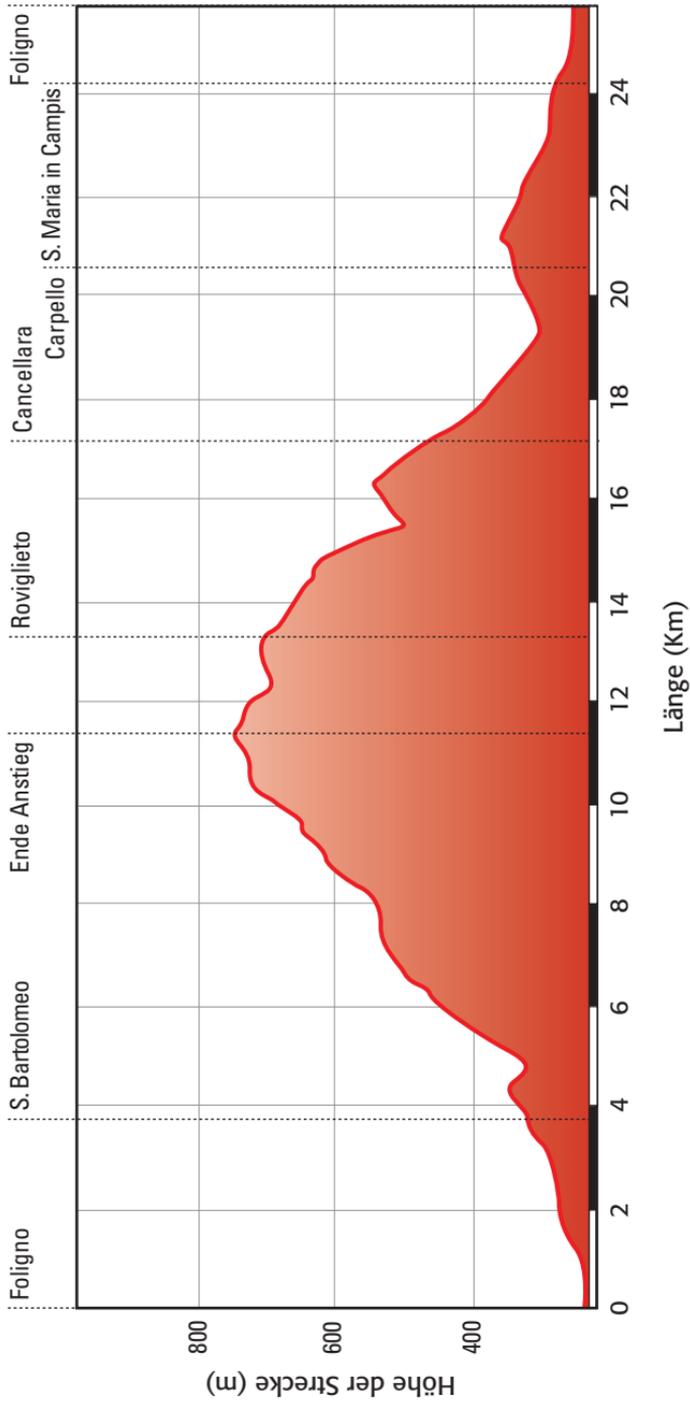
Die Altstadt von **Foligno**, die drittgrößte Stadt Umbriens, präsentiert sich mit großartigen religiösen Gebäuden und Palazzi. Auf jeden Fall sollte man den **Dom** mit einer Nebenfassade der Maestri Rodolfo und Binelli, den **Palazzo Comunale** und den **Palazzo Trinci** besichtigen.

Zu den obligatorischen Sehenswürdigkeiten gehören auch die romanische Kirche **Santa Maria Infraportas**, die Kirche **San Salvatore** und die ehemalige Kirche **San Domenico**, in der heute das Auditorium untergebracht ist. Ebenfalls bemerkenswert sind das **Oratorium Nunziatella**, die Kirche **San Francesco** und der **Dom San Feliciano**. Entlang der Route oder in unmittelbarer Nähe lohnt sich die Besichtigung der Kirche **Santa Maria in Campis**, des Klosters **San Bartolomeo**, der Abtei **Sassovivo** und der **Einsiedelei in Pale**.

Besonders charakteristisch sind die kleinen, zwischen Wäldern und Olivenhainen liegenden Dörfer **Scandolaro** und **Roviglieto**.







km 0	Abfahrt an der Porta Romana . In Richtung Spoleto stadtauswärts fahren und gleich nach der Tankstelle den Rad- und Fußgängerweg nehmen.
km 0,4	Links in die Via Santa Maria in Campis einbiegen.
km 0,6	An der Bahnlinie angekommen geradeaus fahren und die Unterführung passieren, die auf die andere Seite der Bahnlinie bringt. Nach der Unterführung geht es geradeaus weiter; an der ersten Kreuzung rechts halten und auf der Via Santa Maria in Campis weiterradeln.
km 1,4	Abtei Santa Maria in Campis , an der Kreuzung links abbiegen.
km 2	Am Sportplatz vorbeifahren, dann an der Kreuzung rechts halten.
km 2,3	An der Kreuzung rechts in die Via Piave einbiegen und nach 10m rechts den Rad- und Fußgängerweg nehmen.
km 2,8	Die Schnellstraßenbrücke überqueren, nach 100m den Rad- und Fußgängerweg verlassen und rechts halten. An der nächsten Kreuzung rechts halten und auf der Via Sassovivo leicht bergauf fahren.
km 3,5	Rechts in die Via Paoluccio Trinci einbiegen und geradeaus bis zum Kloster radeln.
km 3,8	Kloster San Bartolomeo . An der Kreuzung links halten und nach 50m den rechts bergab führenden unbefestigten Weg einschlagen.
km 4,2	Links abbiegen und bergauf fahren. Nach 300m, auf der Höhe einer Madonnenstatuette , geht es rechts weiter.
km 4,8	Carpello . An der Kreuzung mit der Asphaltstraße links fahren. An der nächsten Gabelung geht es links bergauf. <i>Beginn Anstieg.</i>
km 5,4	Auf der Höhe einer Rechtskurve die Asphaltstraße verlassen und auf dem links abgehenden unbefestigten Weg weiterfahren. Gleich danach auf dem linken Weg bleiben.
km 6,2	Auf dem unbefestigten Weg bleiben und rechts halten. Nach 100m links halten und weiter bergauf fahren.
km 6,4	Rechts halten und bei der sofort folgenden Gabelung den ersten Weg links nehmen.
km 6,9	Rechts und bei der sofort folgenden Abzweigung wieder rechts abbiegen und dem weiß-rot ausgeschilderten Weg folgen.
km 8	Links abbiegen und nach einem kurzen und steilen Stück durch den Wald rechts fahren.
km 8,2	Wieder links abbiegen und bergauf fahren. Nach 100m erneut links halten und einen weniger steilen Abschnitt überwinden.
km 9,5	Nach einer kurzen Abfahrt geht es geradeaus wieder bergauf. Nach 100m an der Gabelung links halten.
km 10,2	Auf der Höhe des Platzes geht es rechts weiter.
km 11,4	<i>Ende Anstieg.</i> Auf dem unbefestigten Hauptweg immer geradeaus bergab.

km 12,2	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße die Straße überqueren und auf dem gegenüberliegenden unbefestigten Weg weiterfahren .
km 12,5	Rowiglieto. Geradeaus weiter. Rechter Hand ist ein <i>Brunnen</i> .
km 13,3	Das Dorf hinter sich lassen. Am Ende der Asphaltstraße an der Gabelung, die sich am Anfang des unbefestigten Weges befindet, links bergab fahren.
km 13,7	Gleich nach Überwindung einer kurzen steilen Steigung auf der Höhe einer kleinen Gabelung rechts in einen schmalen, bergab führenden Singletrail einbiegen. Vorsicht , denn der Pfad ist schmal und führt mitten durch die Vegetation.
km 15,1	Am Olivenhain angekommen, auf der Wiese abwärts fahren und sich dabei rechts in der Nähe des Waldrandes halten .
km 15,3	Nach Überqueren der Wiese rechts den bergab führenden unbefestigten Weg einschlagen. Nach 200m an der Gabelung rechts halten. <i>Beginn Anstieg</i> .
km 16,3	<i>Ende Anstieg</i> , an der Kreuzung geht es geradeaus weiter und dann immer auf dem unbefestigten, bergab führenden Hauptweg bleiben.
km 17,5	An der Kreuzung mit der Hauptstraße links abbiegen. Rechter Hand kann man Scandolaro sehen.
km 19,3	Auf der Höhe einer Linkskurve in den rechts abgehenden unbefestigten Weg einbiegen.
km 19,8	Geradeaus weiter. Linker Hand das <i>Kloster Santa Maria di Betlemme</i> .
km 20	Auf der Höhe des Schildes Carpello rechts abbiegen. Nach 300m an der Kreuzung mit der Asphaltstraße rechts halten.
km 20,7	An der Kreuzung geradeaus fahren, kurz danach links halten und dieselbe Straße wie schon am Anfang der Route nehmen .
km 20,9	Die Asphaltstraße verlassen und rechts in den unbefestigten Weg einbiegen. Am Ende des Weges links fahren und dann erneut links halten.
km 21,4	Rechts halten und bis zum <i>Kloster San Bartolomeo</i> radeln.
km 21,9	<i>Kloster San Bartolomeo. Ende unbefestigter Weg. Geradeaus</i> weiterfahren und an der Kreuzung mit der Hauptstraße links abbiegen.
km 22,8	An der Kreuzung links und dann wieder links Richtung Foligno Centro fahren. Vorsicht, gefährliche Kreuzung .
km 23,2	Hinter der Schnellstraßenbrücke rechts in die Via Piave einbiegen.
km 23,5	Links abbiegen und auf der Via Rubicone in Richtung Friedhof fahren.
km 24,3	<i>Abtei Santa Maria in Campis. Rechts</i> abbiegen und auf demselben Weg wie schon am Anfang der Route wieder zurückradeln.
km 26	Porta Romana , Ende der Route.

APT (FREMDENVERKEHRSAMT) REGION UMBRIEN

Via Mazzini, 21 - 06100 Perugia
 Tel. 075.575951 - Fax 075.5736828
 info@apt.umbria.it

**IAT (Touristeninformationsbüro) des Gebiets Perugia
(Gemeinden Perugia, Corciano, Deruta, Torgiano)**

Piazza Matteotti, 18 - Loggia dei Lanari - 06100 Perugia
 Tel. 075.5736458 - Fax 075.5720988
 Verwaltungssitz: Via Mazzini n. 6 - Perugia
 Tel. 075.5728937 - Fax 075.5739386
 info@iat.perugia.it

IAT des Gebiets Terni

(Gemeinden Terni, Acquasparta, Arrone, Calvi dell'Umbria, Ferentillo, Montefranco, Narni, Otricoli, Polino, San Gemini, Stroncone)

Via Cassian Bon, 4 - 05100 Terni
 Tel. 0744.423047 - Fax 0744.427259
 info@iat.terni.it

IAT des Oberen Tibertals

(Gemeinden Città di Castello, Citerna, Lisciano Niccone, Monte Santa Maria Tiberina, Montone, Pietralunga, San Giustino, Umbertide)

Piazza Matteotti - Logge Bufalini
 06012 Città di Castello
 Tel. 075.8554922 - Fax 075.8552100
 Zweigstelle Umbertide
 Tel. 075.9417099 - Fax 075.9417952
 info@iat.citta-di-castello.pg.it

IAT des Gebiets Amerino

(Gemeinden Amelia, Alviano, Attigliano, Avigliano Umbro, Giove, Guardia, Lugnano in Teverina, Montecastrilli, Penna in Teverina)

Via della Rimembranza, 8 - 05022 Amelia
 Tel. 0744.981453 - Fax 0744.981566
 info@iat.amelia.tr.it

IAT des Gebiets Assisi

(Gemeinden Assisi, Bastia Umbra, Bettona, Cannara)

Piazza del Comune - 06081 Assisi
 Tel. 075.812534 - Fax 075.813727
 info@iat.assisi.pg.it

IAT des Gebiets Foligno-Nocera Umbra

(Gemeinden Foligno, Bevagna, Gualdo Cattaneo, Montefalco, Nocera Umbra, Sellano, Spello, Trevi, Valtopina)

Corso Cavour, 126 - 06034 Foligno
 Tel. 0742.354459 / 0742.354165 - Fax 0742.340545
 info@iat.foligno.pg.it

IAT des Gebiets Gubbio-Alto Chiascio

(Gemeinden Gubbio, Costacciaro, Fossato di Vico, Gualdo Tadino, Scheggia e Pascelupo, Sigillo, Valfabbrica)

Via della Repubblica, 15 - 06024 Gubbio
 Tel. 075.9220693 - Fax 075.9273409
 info@iat.gubbio.pg.it

IAT des Gebiets Orvieto

(Gemeinden Orvieto, Allerona, Baschi, Castelgiorgio, Castel Viscardo, Fabro, Ficulle, Montecchio, Montegabbione, Monteleone di Orvieto, Parrano, Porano, San Venanzo)

P.zza Duomo, 24

05018 Orvieto

Tel. 0763.341772-Fax 0763.344433

info@iat.orvieto.tr.it

IAT des Gebiets Spoleto

(Gemeinden Spoleto, Campello sul Clitunno, Castel Ritaldi, Giano dell'Umbria)

P.zza della Libertà, 7 - 06049 Spoleto

Tel. 0743.238920 / 0743.238921 - Fax 0743.238941

info@iat.spoleto.pg.it

IAT des Gebiets um den Trasimenischen See

(Gemeinden Castiglione del Lago, Città della Pieve, Magione, Paciano, Panicale, Passignano sul Trasimeno, Piegaro, Tuoro sul Trasimeno)

P.zza Mazzini, 10 - 06061 Castiglione del Lago

Tel. 075.9652484 / 075.9652738 - Fax 075.9652763

info@iat.castiglione-del-lago.pg.it

IAT des Gebiets Todi

(Gemeinden Todi, Collazzone, Fratta Todina, Marsciano, Massa Martana, Monte Castello di Vibio)

Piazza del Popolo, 38-39 - 06059 Todi (Pg)

Tel. 075.8956227 - 075.8942526

Verwaltungssitz:

P.zza Umberto I, 6 - 06059 Todi

Tel. 075.8943395 / 075.8945416 - Fax 075.8942406

info@iat.todi.pg.it

IAT des Gebiets Valnerina-Cascia

(Gemeinden Cascia, Cerreto di Spoleto, Monteleone di Spoleto, Norcia, Poggiodomo, Preci, Sant'Anatolia di Narco, Scheggino, Vallo di Nera)

P.zza Garibaldi, 1 - 06043 Cascia

Tel. 0743.71147

Verwaltungssitz:

Via G. da Chiavano, 2 - 06043 Cascia

Tel. 0743.71401 - Fax 0743.76630

info@iat.cascia.pg.it

INTERNET

www.bikeinumbria.it

www.regioneumbria.eu

MAIL

info@bikeinumbria.it

turismo@regione.umbria.it

VIDEOTEXT

Rai 3 - Rai regionale dell'Umbria auf den Seiten 524-525

1- Arrone, Ferentillo und der Flusspark des Nera	10
2- Am Trasimenischen See zwischen Castiglione und Tuoro	16
3- Zug + Fahrrad: Von Perugia entlang dem Tiber	22
4- Zug + Fahrrad: Von Ponte Pattoli nach Umbertide	28
5- Von Orvieto auf den Wegen der „Calanchi“	34
6- Die Sibyllinischen Berge und die drei Hochebenen von Castelluccio	40
7- Città di Castello und der Umbrisch-Märkische Apennin	46
8- Corciano und die Wälder des Monte Malbe	52
9- Von Umbertide nach Montone am Tiber entlang	58
10- Eine Rundtour auf dem Monte Tezio, ganz in der Nähe von Perugia	64
11- Die Römische Straße, die Galgata-Mühlen und Montelabate	70
12- Die Straßen des Sagrantino und die Panoramen von Montefalco	76
13- Amelia und die umliegenden Wälder	82
14- Über den Monte Pausillo von Paciano nach Città della Pieve	88
15- Wälder und Anstiege auf den Hügeln des Trasimenischen Sees	94
16- Die Stadt der 2 Welten und der heilige Wald von Monteluco	100
17- Gubbio und die Faszination des hl. Ubaldo	106
18- Ein atemberaubendes Panorama von Costacciaro bis zum Monte Cucco	112
19- Der Corbara-See und die Wälder des Monte Peglia	118
20- Cascia: Wiesen und Wälder auf den Bergen der hl. Rita	124
21- Assisi, Spello und die harten Aufstiege zum Monte Subasio	130
22- Foligno und die Straße der Abteien	136