

# Ein umweltfreundliches Transportmittel für eine Reise durch grüne und stille Landschaften

**D**as 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](http://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](http://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](http://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](http://www.alitalia.it/home/index.htm)  
Tägliche Busverbindungen  
von und nach Perugia mit Bussen  
der Busgesellschaft Sulga ([www.sulga.it](http://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](http://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](http://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](http://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

**M**it 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](http://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](http://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**.

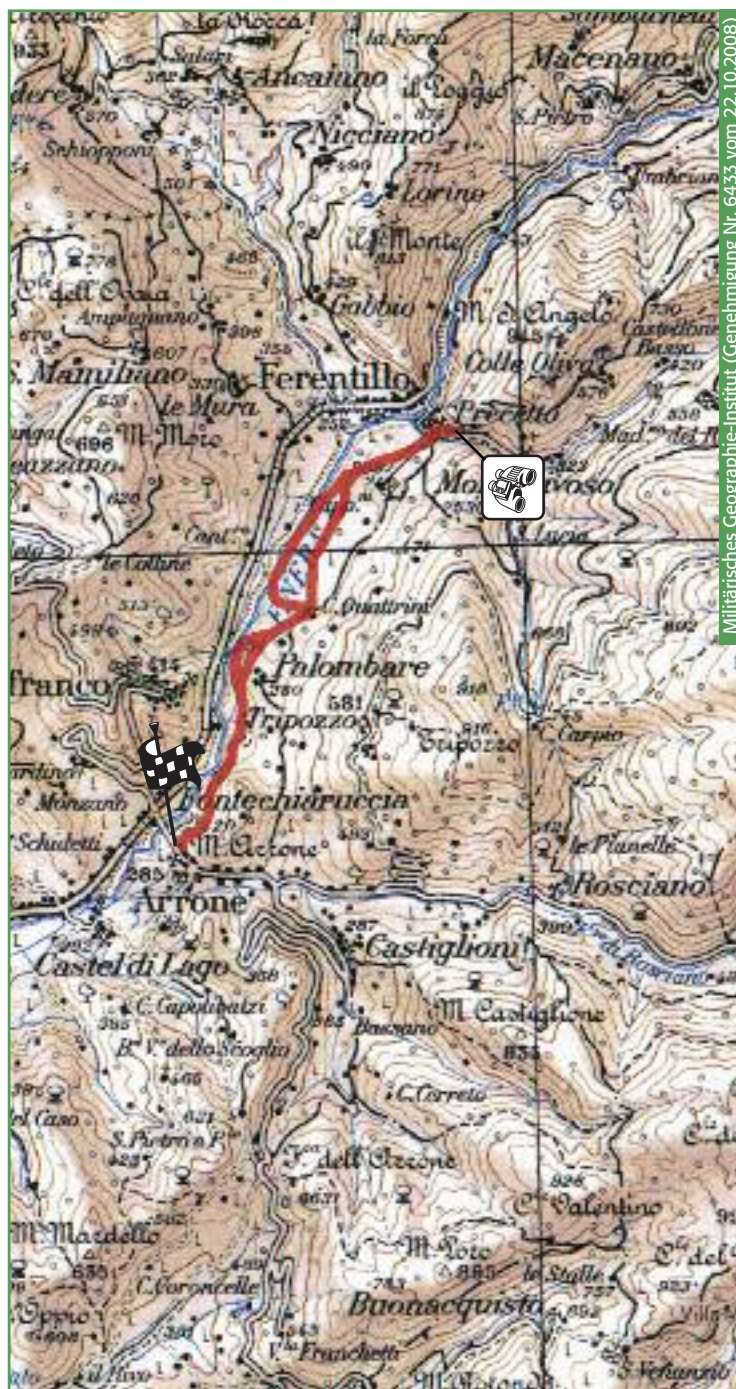
Mit dem „Exkursionszentrum – MTB-Schule“ ist Arrone der ideale Ort für alle Sporttourismus-Liebhaber. Neben dem Radsport besteht hier auch die Möglichkeit für Rafting, Wildbach fahren und Canyoning.

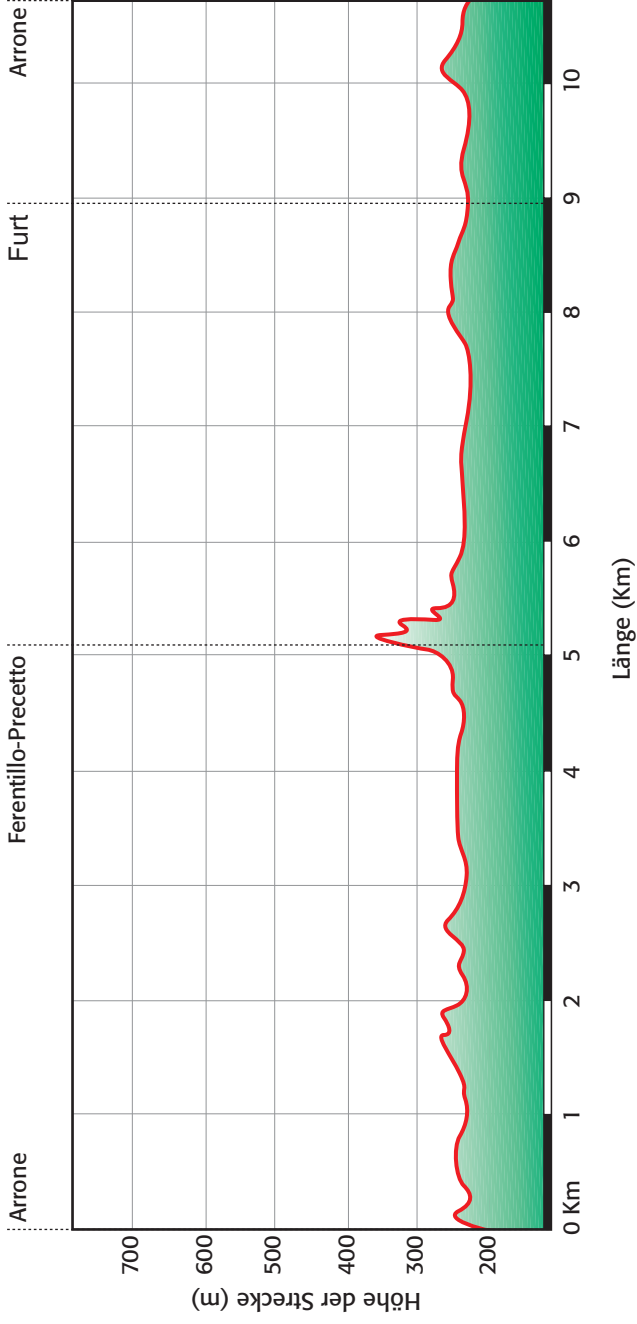
Der Ort **Ferentillo** (Foto rechts), der vom Fluss Nera in die zwei Stadtteile **Precetto** und **Matterella** unterteilt wird, ist ebenfalls eine Besichtigung wert, besonders das Museum der Mumien in der Altstadt. Ausgesprochen lohnenswert ist der Besuch der nur wenige Kilometer von Ferentillo entfernten **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 <b>Arnone</b> , gleich außerhalb des Dorfes. <b>Links</b> am Nera entlang fahren.
Km 1	Die asphaltierte Straße verlassen, <b>links</b> abbiegen und kurz bergab radeln. <i>Beginn unbefestigter Weg.</i>
Km 1,9	Nach einem kurzen Anstieg <b>links</b> halten.
Km 3,9	Weiter auf dem unbefestigten Weg und immer <b>links</b> halten.
Km 4,1	Immer weiter <b>geradeaus</b> .
Km 4,2	<i>Ende unbefestigter Weg</i> , weiter <b>geradeaus</b> fahren.
Km 4,8	<b>Ferentillo</b> . In der Nähe des Stopp-Schildes <b>links</b> abbiegen. <i>Brunnen linker Hand</i> . Gleich hinter der Brücke bei der nächsten Kreuzung <b>rechts</b> 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 <b>zurück</b> , zum Teil auf der zuvor schon gefahrenen Straße. Wer möchte, kann den Ort Ferentillo besichtigen.
Km 5,2	<b>Links</b> abbiegen, die Brücke überqueren und wieder am Brunnen vorbeifahren. Gleich danach <b>rechts</b> abbiegen.
Km 5,8	<i>Beginn unbefestigter Weg.</i>
Km 6	<b>Rechts</b> in den unbefestigten Weg einbiegen, dann weiterfahren und immer <b>rechts</b> halten.
Km 7,4	Den unbefestigten Weg <b>rechts</b> nehmen.
Km 8,4	Am Ende einer kurzen Abfahrt <b>rechts</b> abbiegen.
Km 8,6	<b>Links</b> halten und an einem kleinen Bach zu unserer Linken entlangfahren.
Km 8,8	<b>Links</b> abbiegen, eine kleine <i>Flussfurt</i> überwinden und <b>links</b> weiterfahren.
Km 8,9	Die unbefestigte Hauptstraße entlangfahren, dann <b>rechts</b> halten und auf derselben Straße wie am Anfang der Route zurückradeln.
Km 9,6	An der Kreuzung mit der asphaltierten Straße <b>rechts</b> abbiegen.
Km 10,5	<b>Rechts</b> 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 km<sup>2</sup> 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

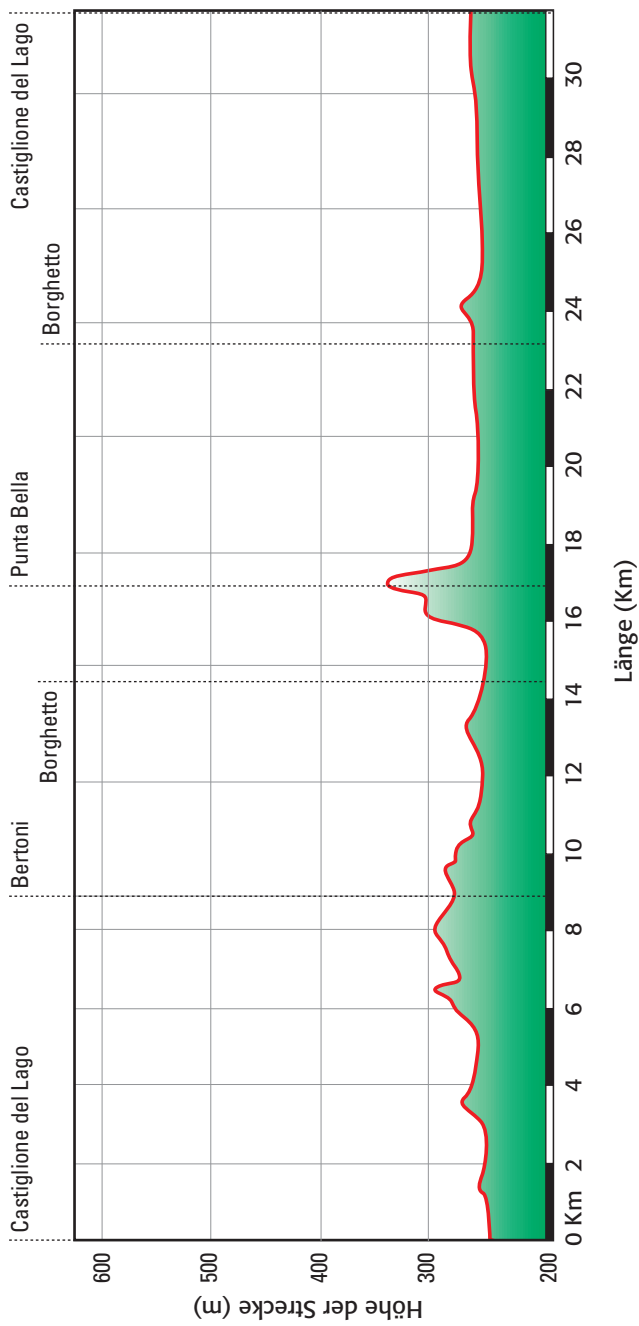
Festung aus dem Mittelalter und eines der besten Beispiele der Militärarchitektur der Region, sowie der **Palazzo della Corgna**, ein eleganter Familienwohnsitz im Renaissance-Stil, den Ascanio della Corgna 1560 nach einem Entwurf von Vignola oder von Galeazzo Alessi errichten ließ.

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

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

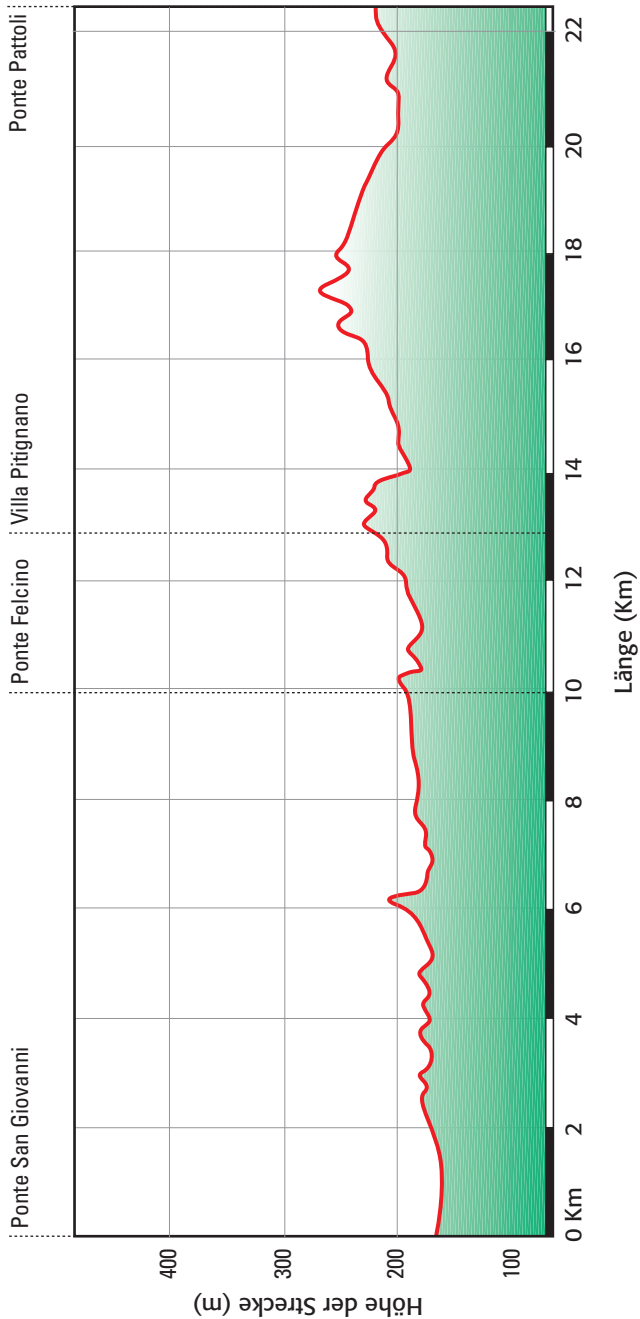


In der Nähe des Ausgangspunktes der Route liegt das **Hypogäum der Volturnier**, das größte und bedeutendste etruskische Familiengrabmal der Region.

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

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

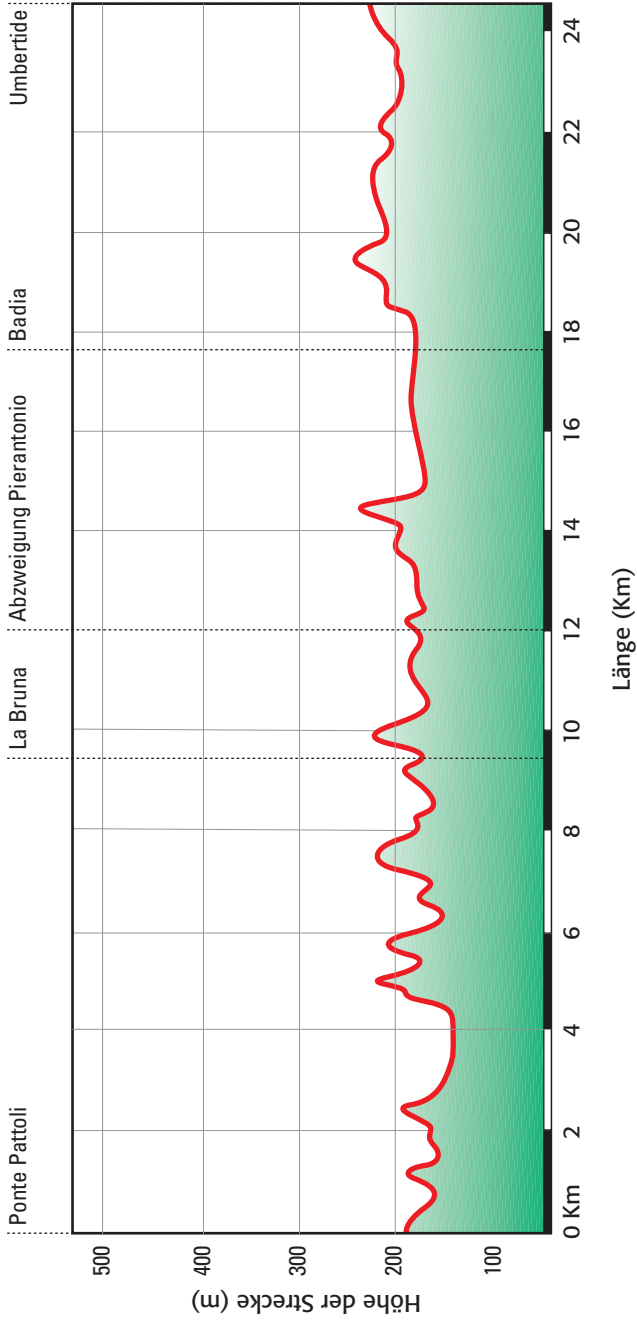
Bemerkenswert sind auch die **Kirchen Santa Maria della Reggia** und **Santa Croce**. Ebenfalls sehenswert sind die **Kirchen San Bernardino** (1556), **Santa Maria della Pietà** (1486) mit einem **Pinturicchio** zugeschriebenen Freskogemälde sowie **San Francesco**, die älteste Kirche Umbertides (1299).

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**.





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







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

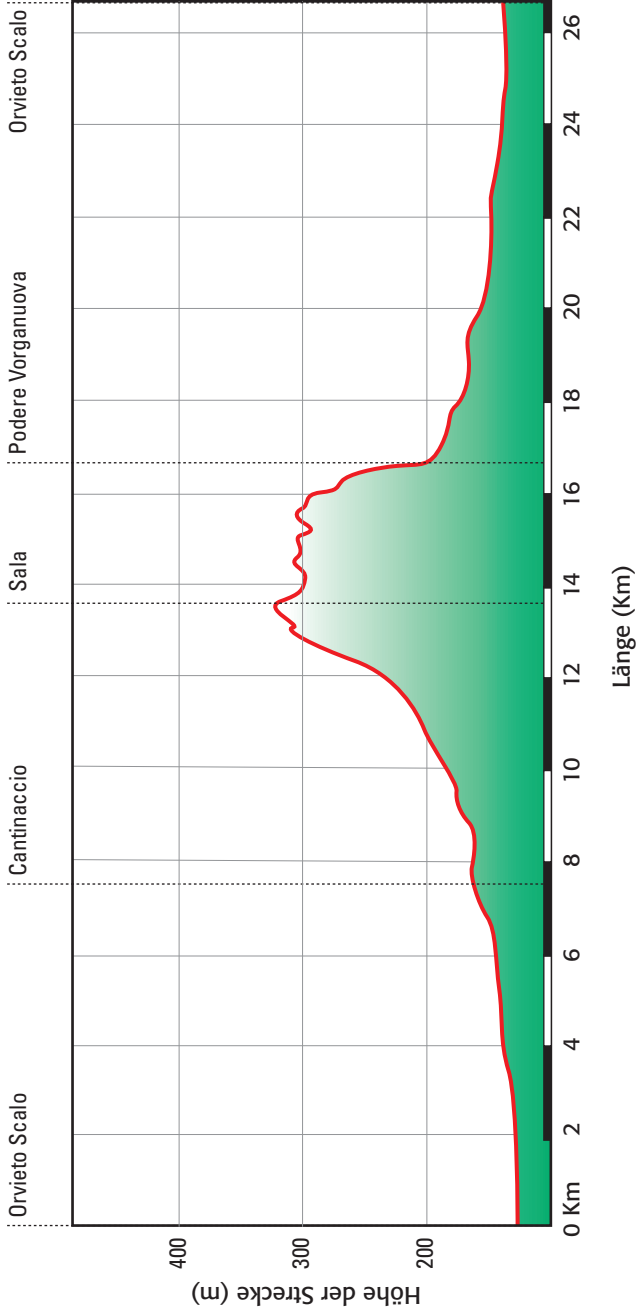
Zu den repräsentativsten öffentlichen Gebäuden, die man besichtigen sollte, gehören der **Palazzo Comunale**, der **Palazzo del Popolo**, der **Palazzo dei Sette** und das **Städtische Theater Luigi Mancinelli**.

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

km 17,8	An der Kreuzung <b>links</b> abbiegen und auf dem schon bei der Abfahrt gefahrenen unbefestigten Weg weiterradeln.
km 19,9	Den unbefestigten Weg verlassen und <b>rechts</b> zum Fluss <b>Paglia</b> abbiegen.
km 20,6	<b>Links</b> zum Steinbruch fahren.
km 24,2	Hinter der Brücke <b>links</b> abbiegen.
km 25	Weiter <b>geradeaus</b> .
km 25,6	<b>Links</b> halten und entlang der Autobahn weiterradeln.
km 26,5	<b>Rechts</b> 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

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-



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.



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.

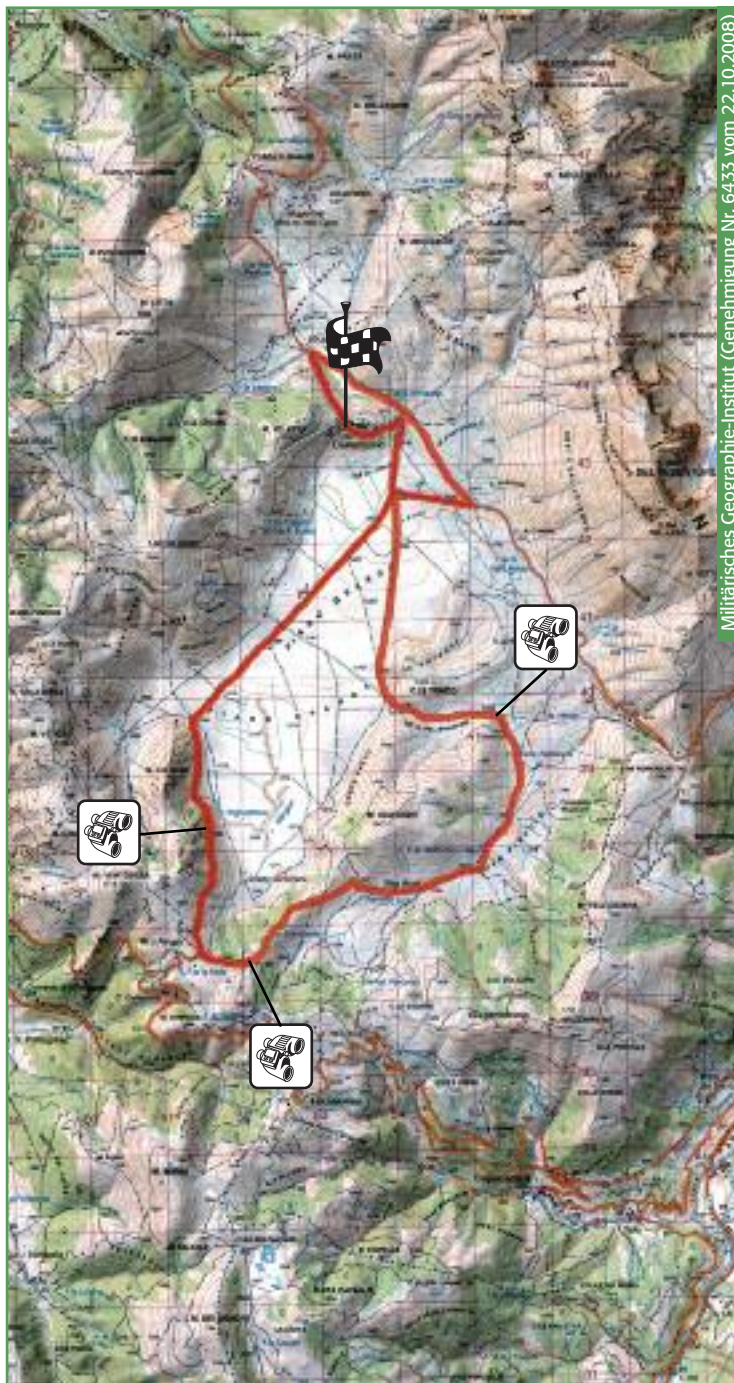
## WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

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.

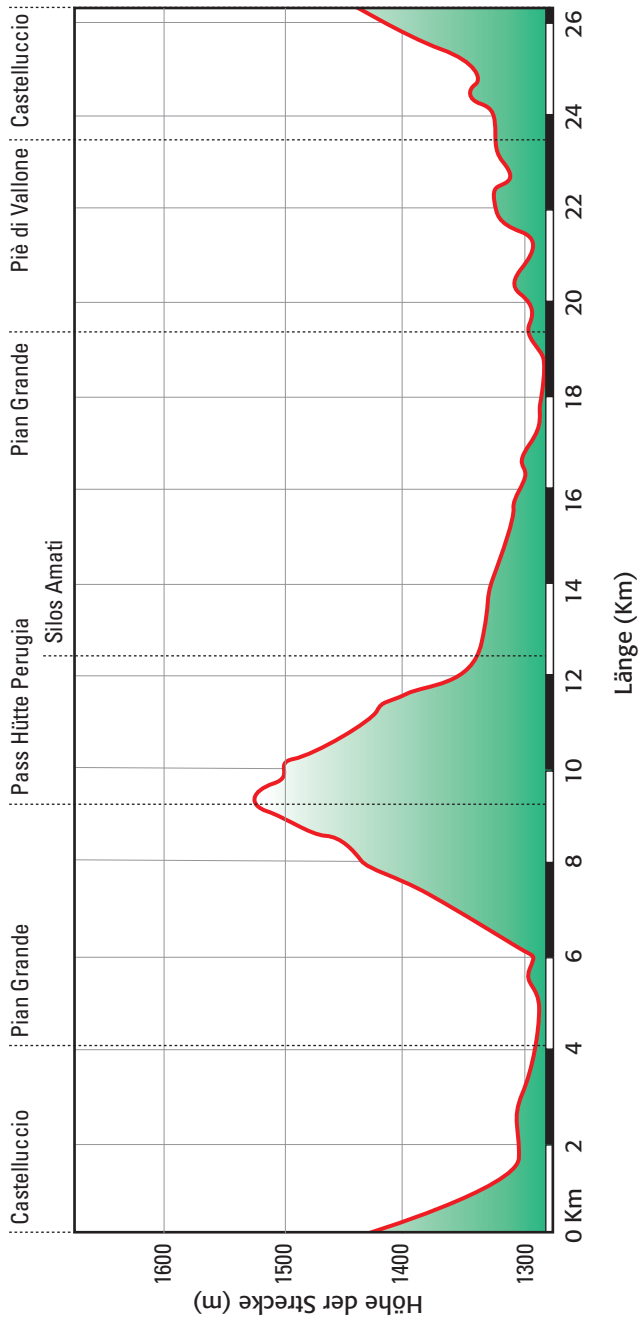
**Castelluccio** ist ein antikes Dorf, das die Hochebenen **Pian Grande**, **Pian Piccolo** und **Pian Perduto** beherrscht: Dieser einzigartige Komplex von Hochebenen bietet nicht nur atemberaubende Ausblicke auf die umliegende unberührte Natur, sondern auch unendlich viele Exkursionsmöglichkeiten zu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

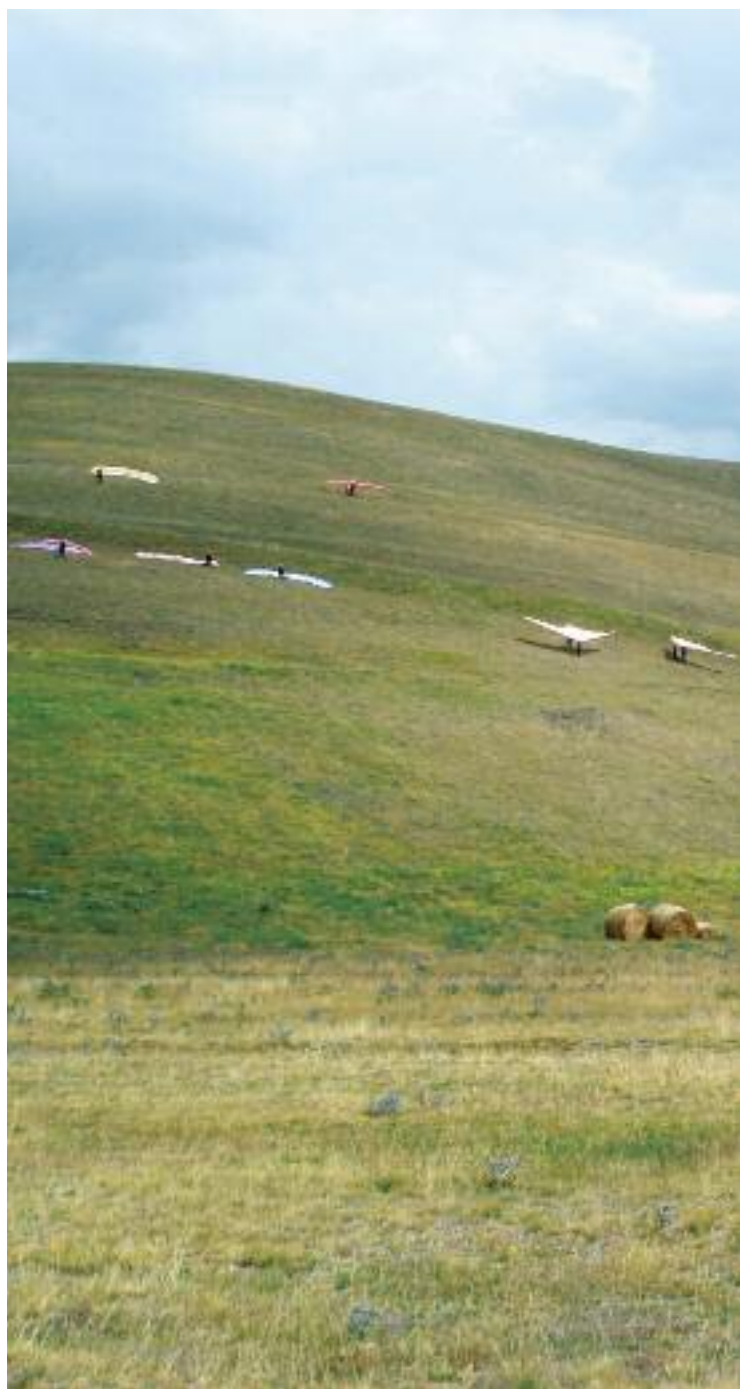


Nur wenige Kilometer von Castelluccio entfernt liegt **Norcia**, die Geburtsstadt des hl. Benedikt, die ihre tiefe benediktinische Spiritualität mit einer faszinierenden Natur, wundervollen Kunstschätzen und einer schmackhaften Gastronomie verbindet. Aufgrund der zahlreichen Kunst-, Natur- und Kulturschätze 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 <b>Castelluccio di Norcia</b> ; auf der Asphaltstraße abwärts Richtung <b>Norcia</b> und <b>Forche Canapine</b> fahren.
km 1,9	An der Kreuzung nach Ascoli Piceno weiter <b>geradeaus</b> Richtung <b>Norcia</b> .
km 5,9	<i>Beginn Anstieg zur Hütte Perugia.</i>
km 9,2	Die Hauptstraße verlassen und <b>links</b> abbiegen. <i>Ende Anstieg. Aussichtspunkt.</i>
km 9,6	Nach einer Linkskurve die Asphaltstraße verlassen und <b>rechts</b> auf dem unbefestigten Weg weiterfahren. <i>Beginn unbefestigter Weg.</i>
km 10	<i>Beginn Abfahrt.</i>
km 11,3	Weiter bergab. <b>Vorsicht: Steiniger Abschnitt.</b>
km 11,8	<b>Links</b> 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 <b>links</b> halten.
km 15,3	Immer weiterfahren und <b>links</b> halten.
km 17,1	An der Abzweigung geht es <b>links</b> .
km 17,5	An der Kreuzung den unbefestigten, zur Asphaltstraße führenden Hauptweg verlassen und <b>rechts</b> abbiegen.
km 17,9	<b>Rechts</b> Richtung <b>Castelluccio</b> fahren.
km 20,1	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße <b>rechts</b> abbiegen. Nach 50m, an der Kreuzung nach Ascoli Piceno, geht es wieder <b>rechts</b> . <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 <b>links</b> 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 <b>in die dritte, ebenfalls rechts abgehende Straße einbiegen.</b>
km 24,6	<b>Links</b> und nach 100m an der Kreuzung mit der Asphaltstraße wieder <b>links</b> fahren. <i>Beginn Anstieg. Ende unbefestigter Weg.</i>
km 26	<b>Castelluccio di Norcia</b> , 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**,

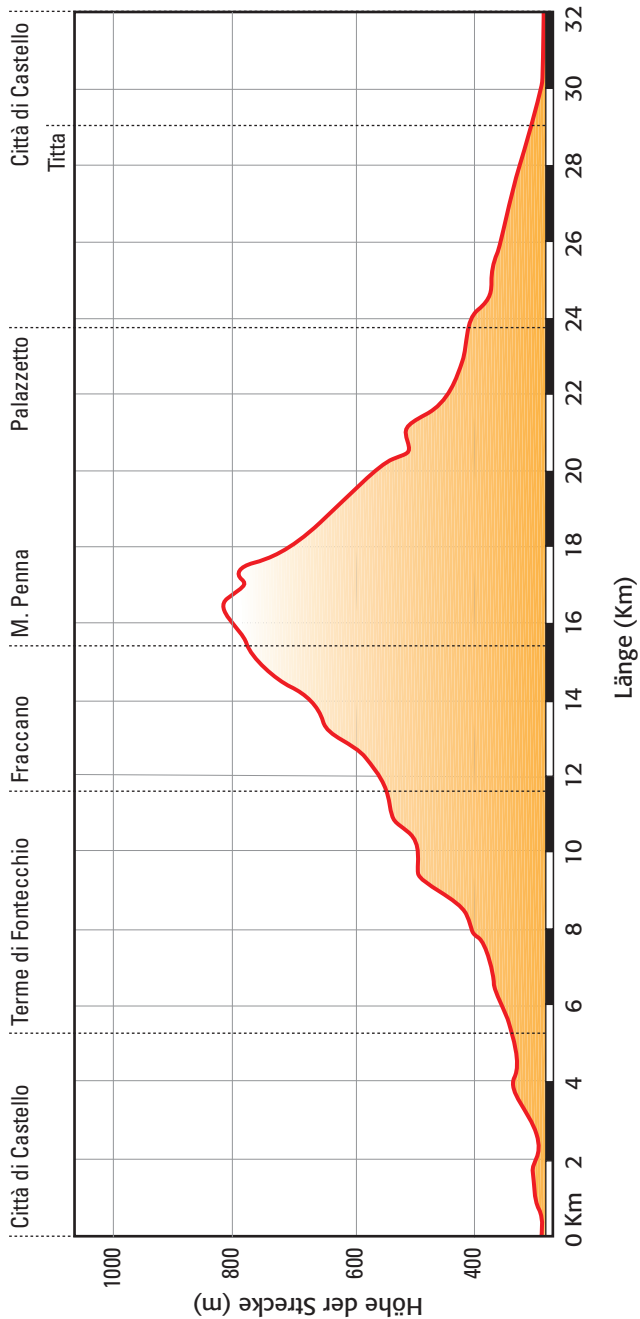
die **Wallfahrtskirche Belvedere** (die entlang der Route liegt), die **Abtei Badia Petroia** sowie die **Villa della Montesca**, die von einem Jahrhundertpark mit zahlreichen seltenen botanischen Gattungen umgeben ist, besichtigen.





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





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

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

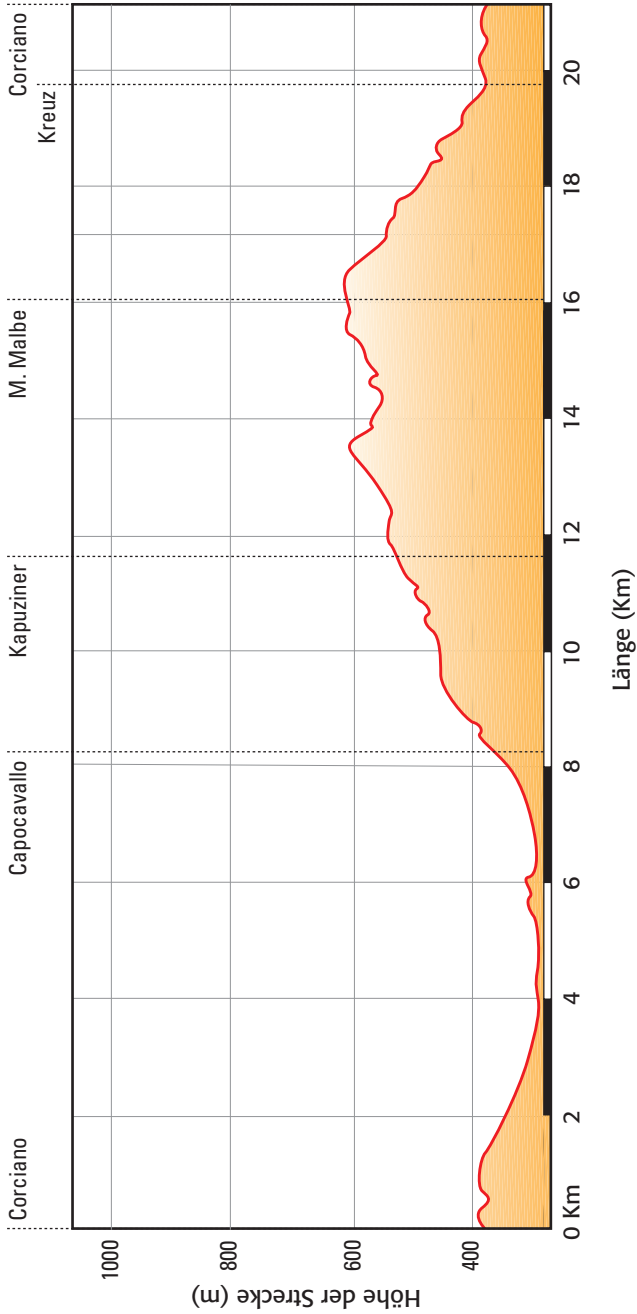


Ebenfalls besichtigungswert ist das ausgedehnte Waldgebiet **Monte Malbe**, das sich oberhalb von Corciano erstreckt und fantastische Ausblicke auf den Monte Tezio und Perugia bietet.

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

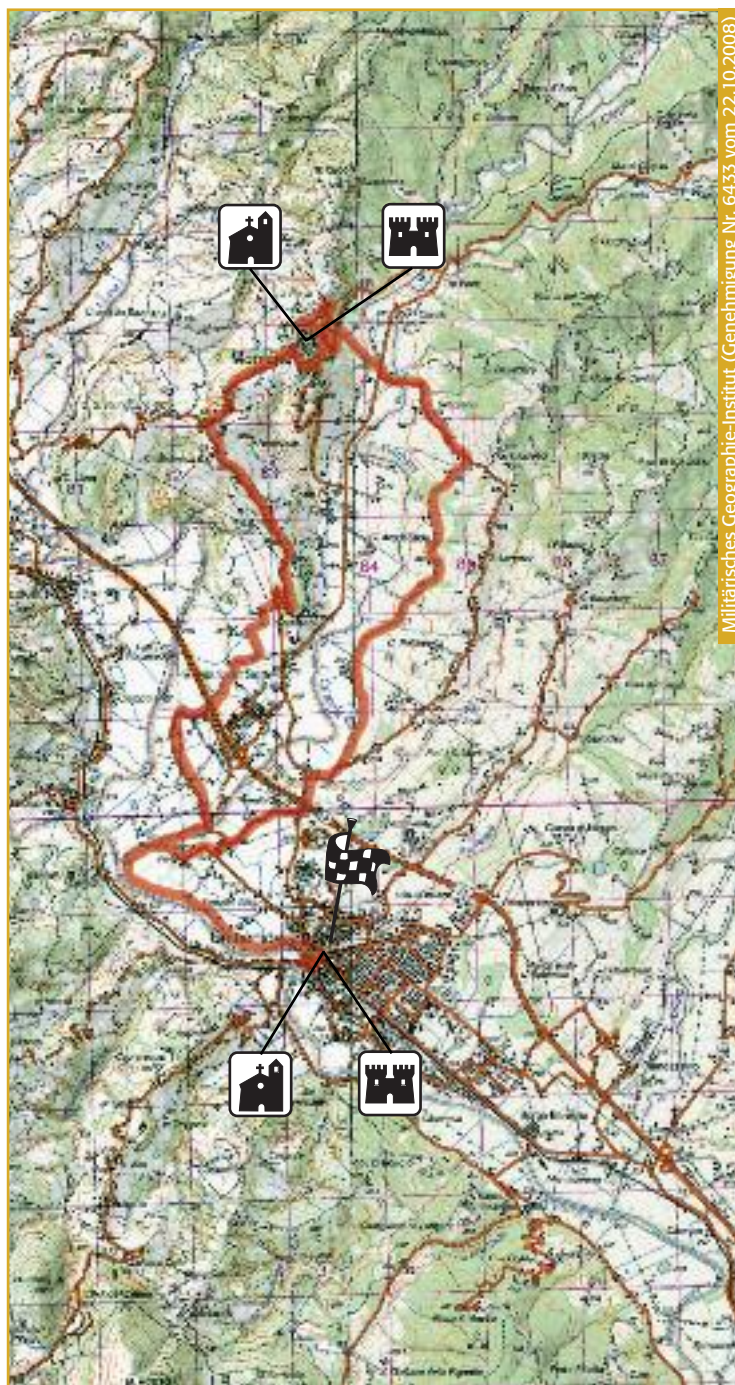
## WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

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.

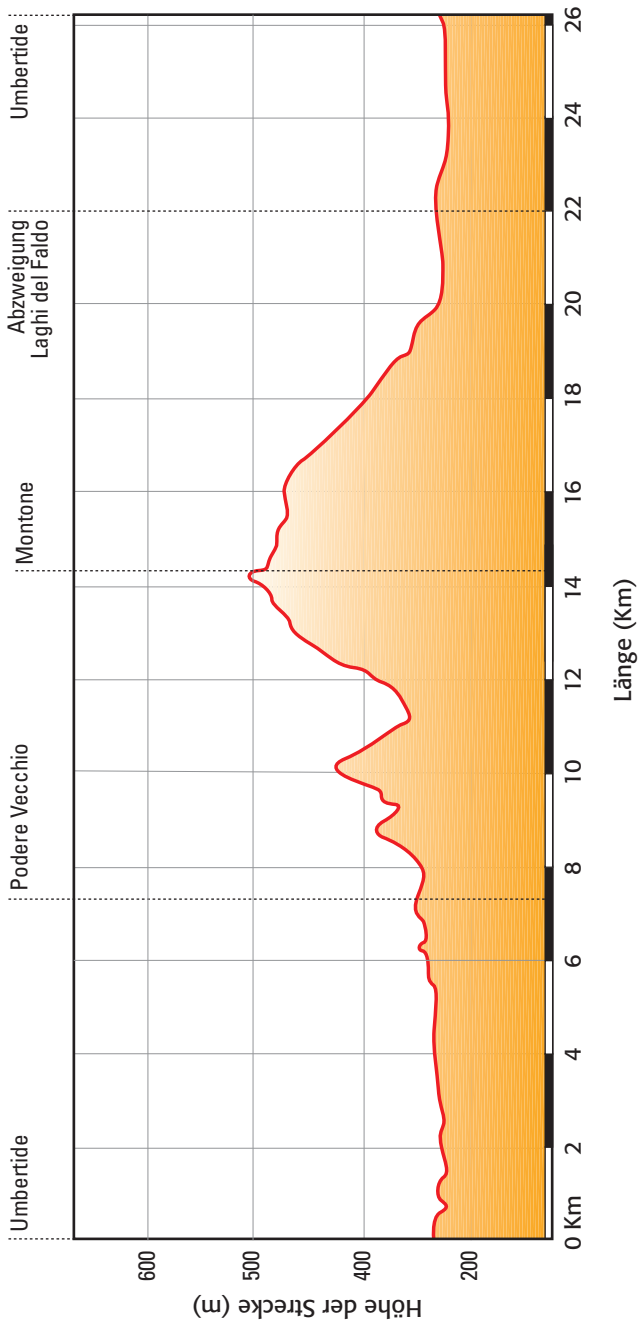
Gleich außerhalb des Städtchens lohnt sich die Besichtigung der **Rocca d’Aries**, eine imposante, vor kurzem instand gesetzte Burg. Ebenfalls sehenswert ist die Burg in **Civitella Ranieri**, ein Ort in der Nähe von Umbertide.

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

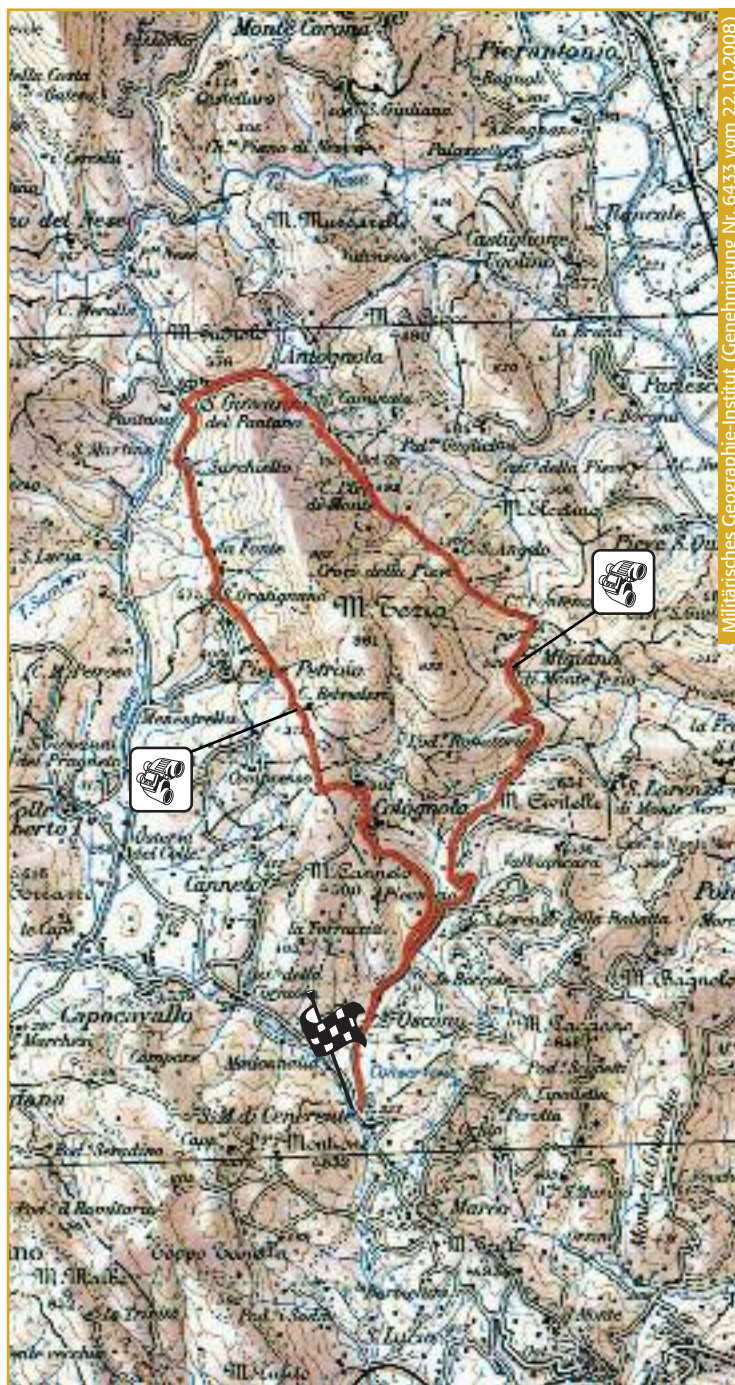


## WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

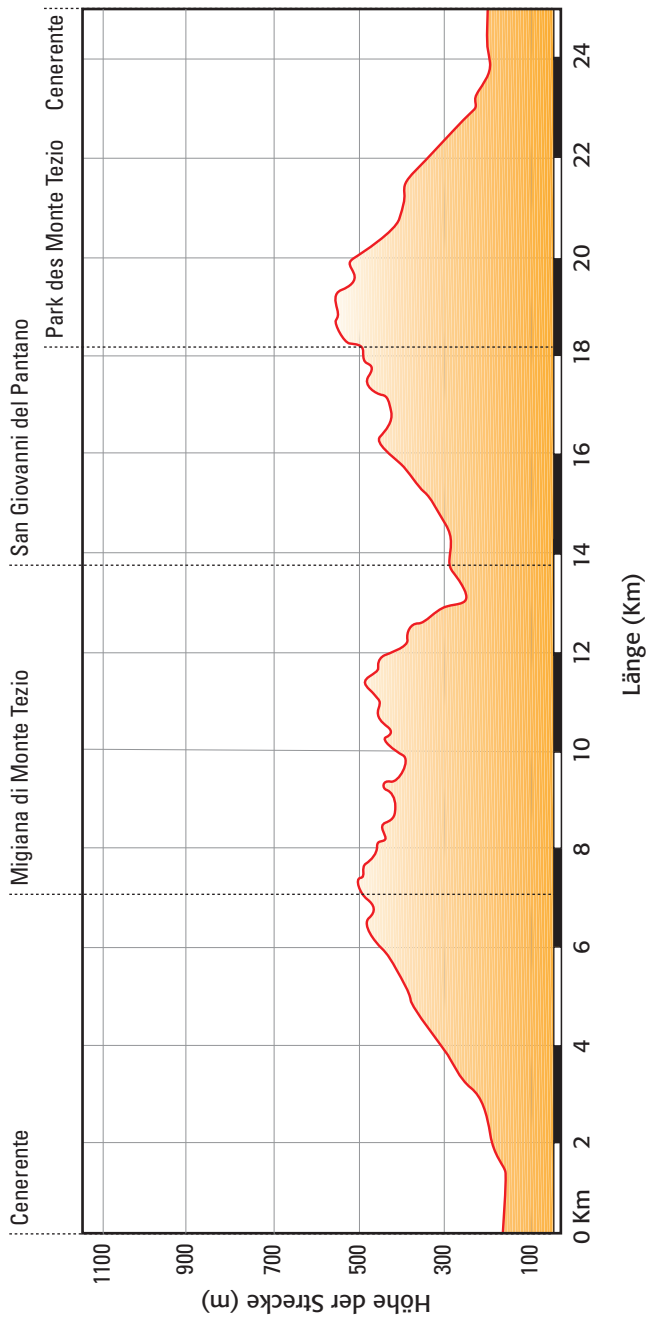
Der **Park des Monte Tezio** (961m) liegt ca. 10 Kilometer nördlich von Perugia an der Grenze zwischen den Gebieten von Corciano, Perugia und Umbertide und erstreckt sich über 135 ha. Die Bergflanken sind von dichten Flaumeichen, Eichen- und Ulmenwäldern sowie von Kiefernwäldern mit verschiedenen Nadelbaumarten 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 <b>Cenerente</b> , wenige Kilometer von Perugia entfernt. Auf der Asphaltstraße Richtung <b>Migiana di Monte Tezio</b> fahren.
km 1,5	<i>Beginn Anstieg.</i>
km 2	Weiter <b>geradeaus</b> auf der Hauptstraße.
km 3	Bergauf Richtung <b>San Lorenzo di Montenero</b> fahren.
km 5,6	<b>Links</b> nach <b>Migiana di Monte Tezio</b> abbiegen. <i>Beginn unbefestigter Weg.</i>
km 7,5	<b>Migiana di Monte Tezio.</b> <i>Aussichtspunkt.</i>
km 8,7	Weiterfahren und <b>links</b> halten.
km 9	Immer weiter und <b>links</b> halten. <b>Achtung: Möglicherweise ist eine Kette über die Straße gespannt.</b>
km 9,7	Weiter bergauf fahren und immer <b>links</b> halten.
km 10,9	Auf halber Höhe am Berghang bleiben und weiter <b>links</b> halten.
km 11,7	<i>Beginn Abfahrt.</i>
km 12,9	<i>Ende Abfahrt.</i> Vorsicht Schranke. An der Kreuzung mit der SP 169 <b>links</b> abbiegen. <b>Vorsicht: Befahrene Straße.</b>
km 14,1	<b>San Giovanni del Pantano, links</b> abbiegen, auf dem unbefestigten Weg wieder bergauf fahren und den Hinweisschildern nach <b>Pieve Pietroia</b> folgen.
km 14,6	Auf dem unbefestigten Weg <b>rechts</b> bleiben.
km 15,6	<b>Geradeaus</b> weiter auf dem ansteigenden unbefestigten Hauptweg. Bei Kilometer 16 <b>rechts</b> halten.
km 16,5	An der <b>rechts</b> abgehenden Querstraße vorbeifahren, vor der Linkskurve in den ersten unbefestigten Weg <b>links</b> einbiegen und wieder leicht bergauf radeln. Bei Kilometer 16,9 <b>links</b> halten.
km 17	Am Ende der Steigung den unbefestigten Weg <b>rechts</b> nehmen.
km 18,3	<b>Park des Monte Tezio.</b> 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 Val diponte** (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.

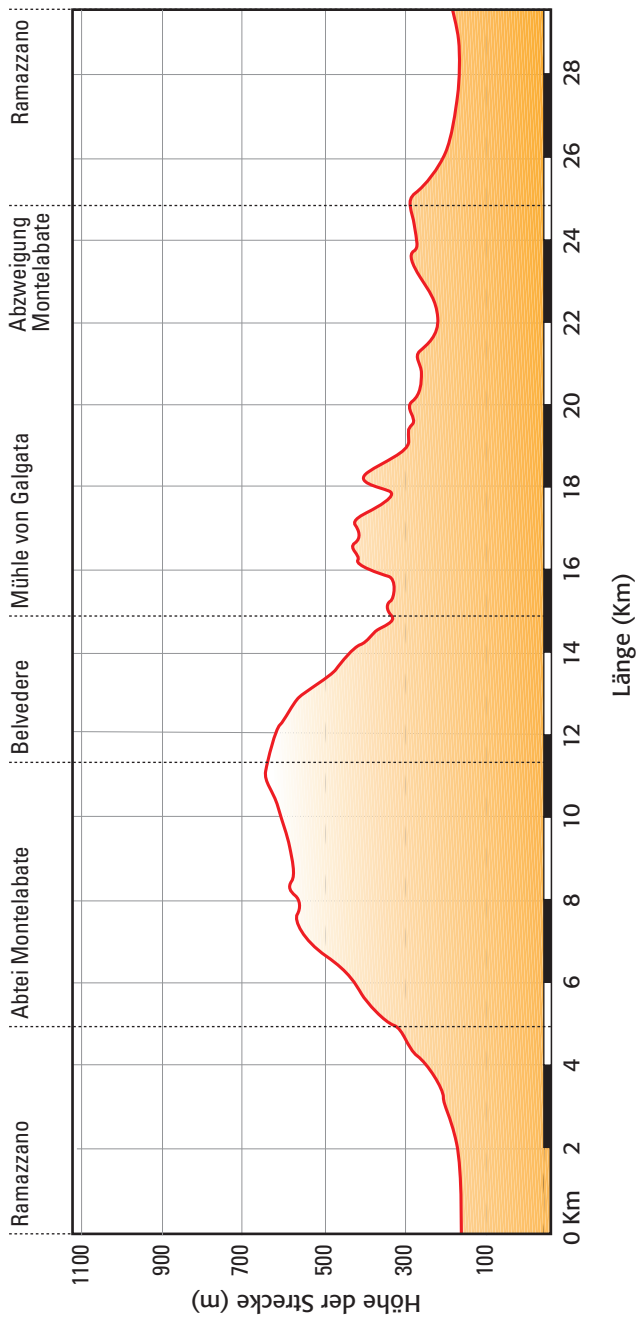
Sehenswert entlang der Route ist das kleine Dorf **Civitella Benazzone**, doch am eindrucksvollsten ist die landschaftliche Schönheit aller eingebundenen Orte.





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





km 0	Abfahrt in <b>Ramazano</b> vom Parkplatz des Supermarktes Conad. <b>Rechts</b> auf die SP 175 in Richtung <b>Casa del Diavolo</b> fahren.
km 1,2	<b>Rechts</b> abbiegen Richtung <b>Piccione</b> und <b>Montelabate</b> .
km 2,9	Es geht <b>links</b> nach <b>Montelabate</b> . <i>Beginn Anstieg.</i>
km 4,6	<b>Geradeaus</b> fahren und kurz danach <b>links</b> die immer weiter ansteigende Straße nehmen. <i>Beginn unbefestigter Weg.</i>
km 5,1	<b>Geradeaus</b> 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 <b>links</b> 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 <b>links</b> halten.
km 9,7	<i>Aussichtspunkt.</i>
km 10,5	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße <b>links</b> abbiegen.
km 11,2	<b>Belvedere</b> . <i>Ende Anstieg.</i>
km 11,8	Am Ende einer kurzen Abfahrt und vor Beginn einer steilen Steigung <b>links</b> den unbefestigten Weg einschlagen. <i>Beginn Abfahrt. Beginn unbefestigter Weg.</i>
km 12,7	Auf der Höhe einer Rechtsserpentine <b>links</b> halten in Richtung <b>Galgata</b> .
km 13,6	Weiter bergab und eine <b>Linksserpentine</b> 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	<b>Links</b> 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-



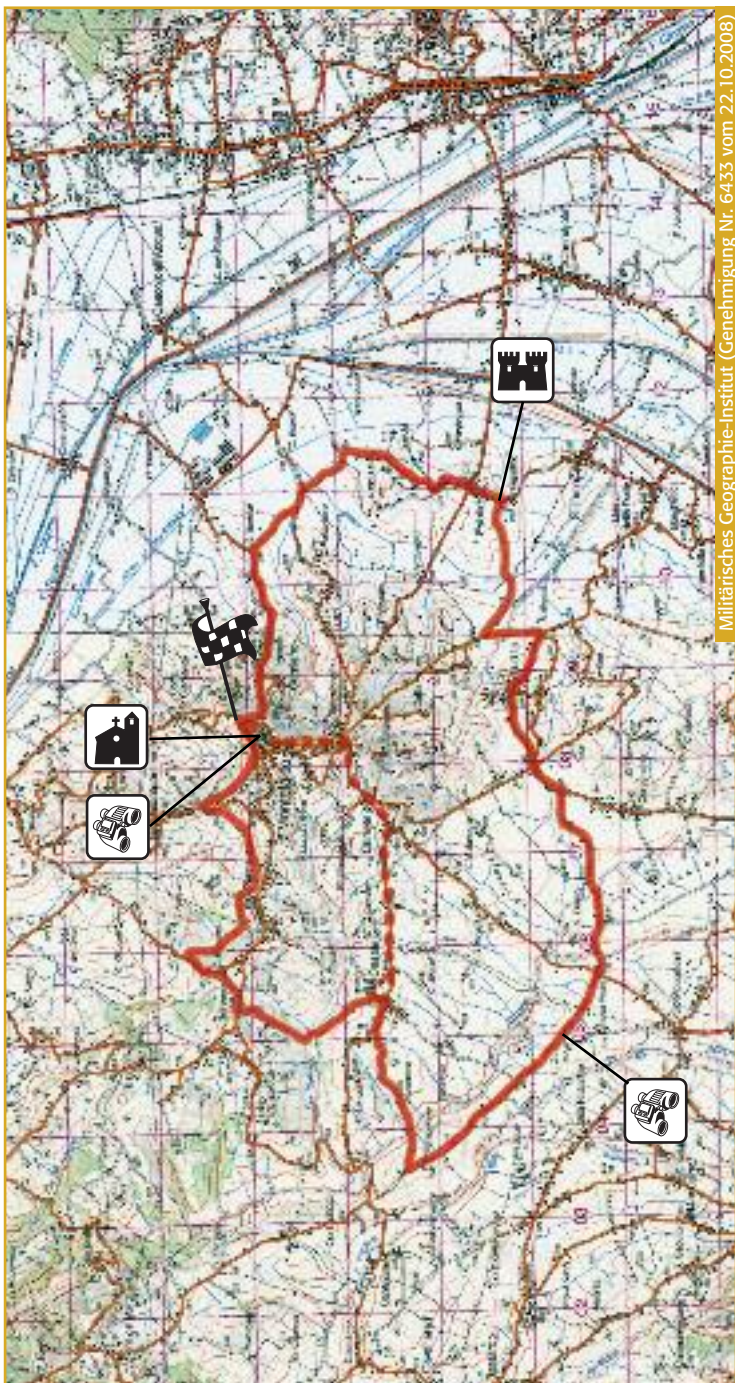
gangspunkt zurückkehren). Das ist das technischste und holprigste Stück der Route, doch mit etwas Vorsicht kann es auch von den weniger erfahrenen Radlern bewältigt werden. Nach einem kurzen Abschnitt inmitten einer dichten Vegetation fahren wir am Ende der Abfahrt wieder bergauf und erreichen bei Kilometer 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

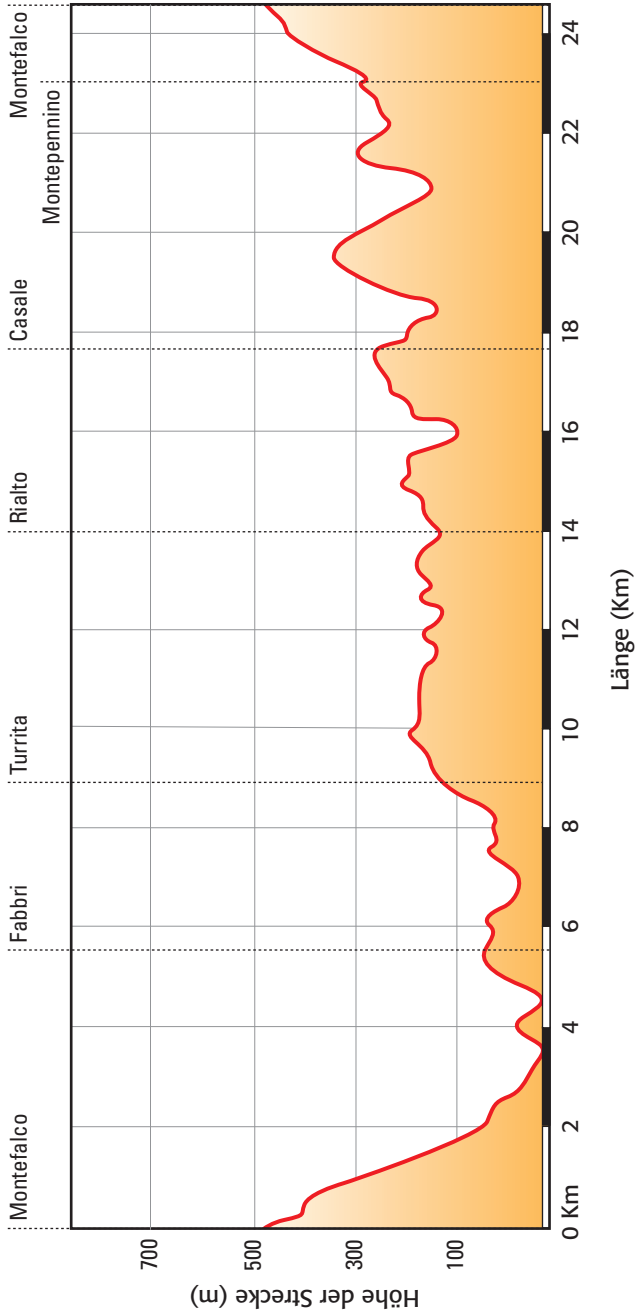
**Montefalco** ist berühmt für den Sagrantino Wein und gilt wegen seiner großartigen Aussichten als „das Gelände Umbriens“. Sehenswerte Gebäude sind die **Kirche San Francesco**, die **Pinakothek** mit Werken von Francesco Melanzio und Antoniazio Romano und Gemälden der umbrischen Schule aus der Zeit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



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

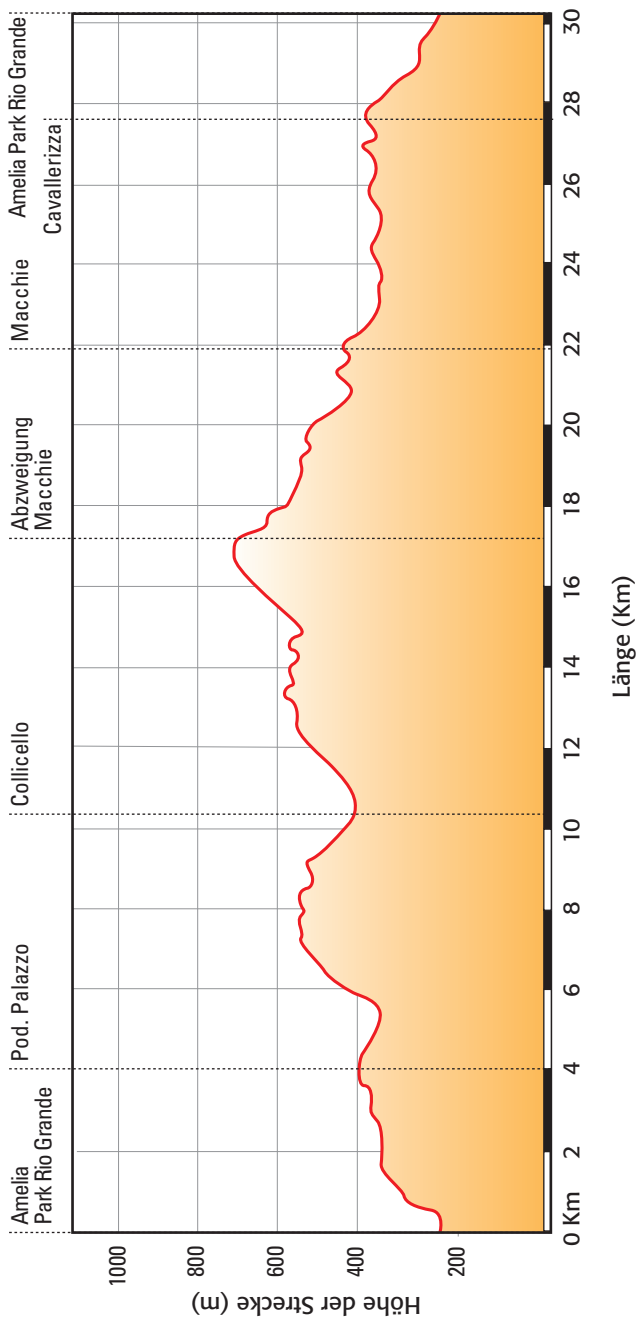
Wunderschön ist auch das umliegende Gebiet, durch das unsere Tour führt, mit seinen sanften, von Steineichenwäldern bedeckten Hügeln, der mediterranen Macchie und den Wiesen.

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

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

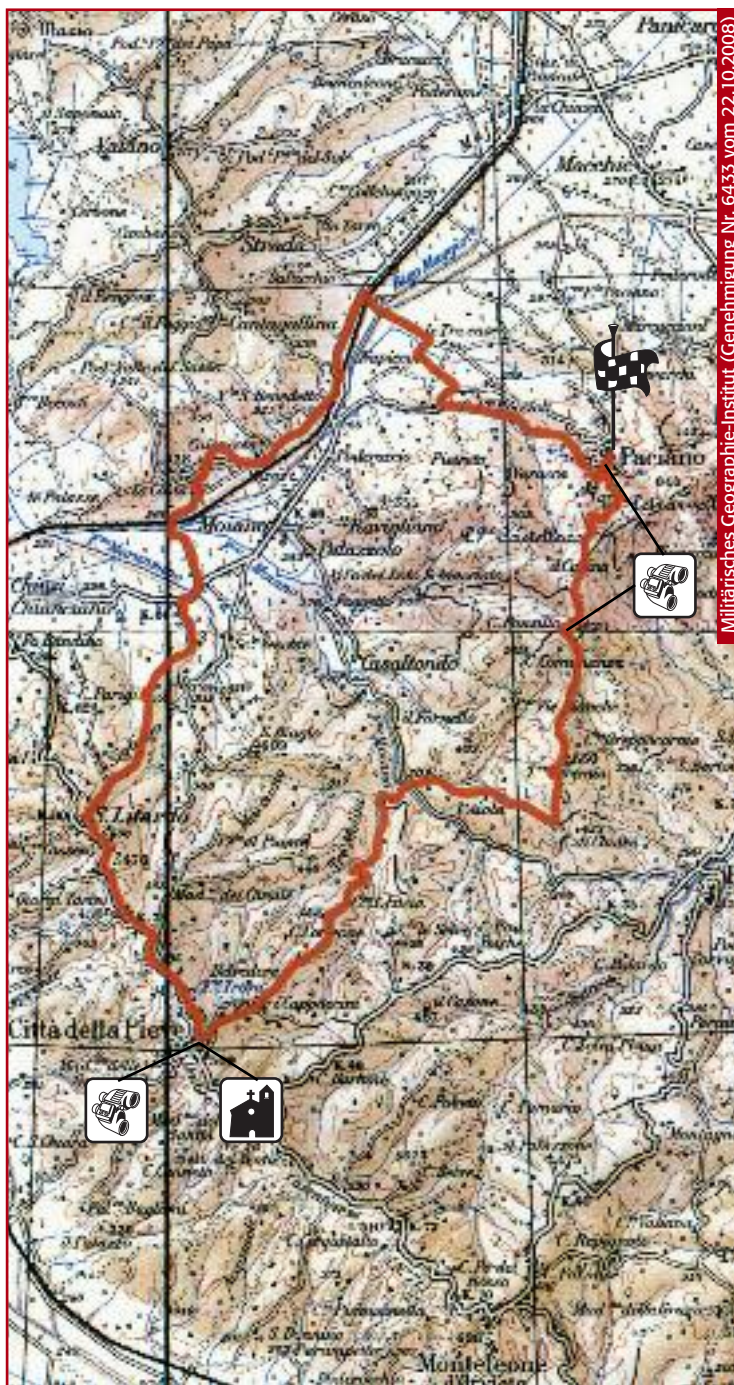
Das Dorf **Paciano**, dessen Altstadt von einem Mauergürtel des 14. Jh. mit Türmen und drei Eingangstoren umschlossen ist, erhebt sich inmitten eines Gebietes mit zahlreichen Steineichen-, Eichen- und Kastanienwäldern. Aufgrund seiner beachtlichen Natur- und Kunstschatze gehört es zum Club der „**Schönsten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

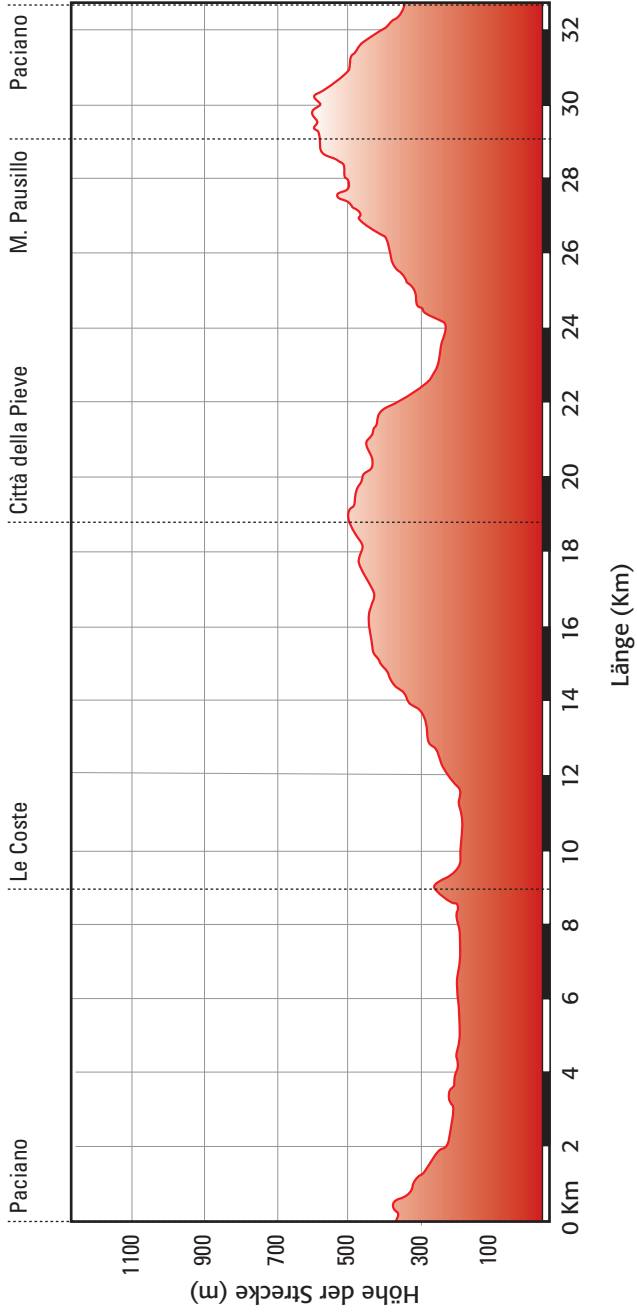


Das etruskisch-römische Städtchen **Città della Pieve** hat sein antikes Erscheinungsbild zum größten Teil erhalten. Zu den bedeutendsten Bauten gehören der **Dom** mit den Werken der zwei berühmten Maler von Città della Pieve, Perugino und Pomerancio, sowie das **Oratorium Santa Maria dei Bianchi**, 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 Bandinini** (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 <b>Paciano</b> von der Piazza della Repubblica. Auf der <b>Via Pietraletta</b> aus dem Ort fahren. Hinter dem Stadttor die <b>Via Madonna della Stella</b> Richtung Ferienbauernhof „Il Pausillo“ nehmen.
km 0,2	<b>Links</b> Richtung Ferienbauernhof „Il Pausillo“ fahren. Nach 150m <b>rechts</b> den unbefestigten Weg einschlagen.
km 0,6	Direkt vor einer Rechtskurve den Weg verlassen und scharf <b>rechts</b> in den bergab führenden unbefestigten Weg einbiegen.
km 0,85	An der Kreuzung mit dem unbefestigten Weg <b>links</b> abbiegen. An der nächsten Kreuzung <b>rechts</b> fahren und dem Weg Nr. 7 folgen; nach wenigen Metern geht es wieder <b>rechts</b> bergab.
km 1,8	Weiter <b>rechts</b> bergab.
km 2,2	Die Asphaltstraße <b>überqueren</b> und den gegenüberliegenden unbefestigten Weg nehmen.
km 3,1	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße geht es <b>rechts</b> weiter.
km 3,5	Die Asphaltstraße verlassen und in den unbefestigten Weg einbiegen, der nach dem Weg zum Ferienbauernhof „Vacanze e natura“ <b>links</b> abgeht.
km 4,1	An der Kreuzung <b>rechts</b> fahren. Nach 300m vor dem Bauernhaus <b>links</b> den unbefestigten Weg einschlagen.
km 5,5	Zwei Unterführungen passieren und dann an der Kreuzung mit der Asphaltstraße <b>links</b> abbiegen.
km 7	<b>Geradeaus</b> weiter. <i>Ende Asphaltstraße.</i>
km 8,3	<b>Geradeaus</b> weiter, dann <b>rechts</b> halten und die Steigung zum Landgut „Le Coste“ beginnen.
km 9,1	Nach den ersten 100m Abfahrt <b>links</b> in den unbefestigten Weg einbiegen.
km 10,3	An der Kreuzung gleich nach der Brücke <b>links</b> abbiegen.
km 11,1	An der Kreuzung mit der SS 71 <b>rechts</b> fahren. Nach 300m die Asphaltstraße verlassen und <b>links</b> den unbefestigten Weg einschlagen. <i>Beginn Anstieg.</i>
km 12,2	Weiterfahren und <b>rechts</b> halten. Nach 200m an der Gabelung <b>links</b> fahren.
km 14,5	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße <b>links</b> abbiegen.
km 15,2	<b>Links</b> fahren. An der Kreuzung mit der Bundesstraße geht es wieder <b>links</b> Richtung <b>Città della Pieve</b> .
km 18,2	Am Kreisverkehr <b>links</b> und nach 200m <b>rechts</b> abbiegen und in die Stadtmitte von <b>Città della Pieve</b> fahren.

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

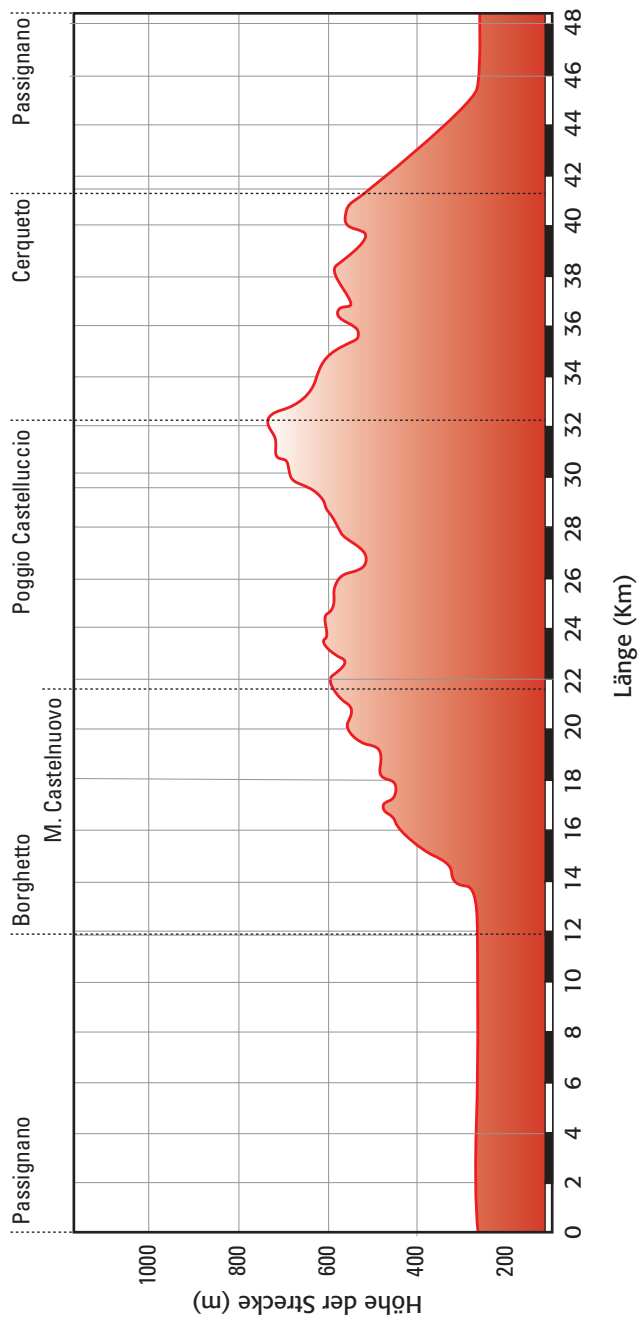
Sehenswert in der Umgebung sind die alten Dörfer **Castel Rigone**, **Montecolognola** und **Monte del Lago**.





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





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

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

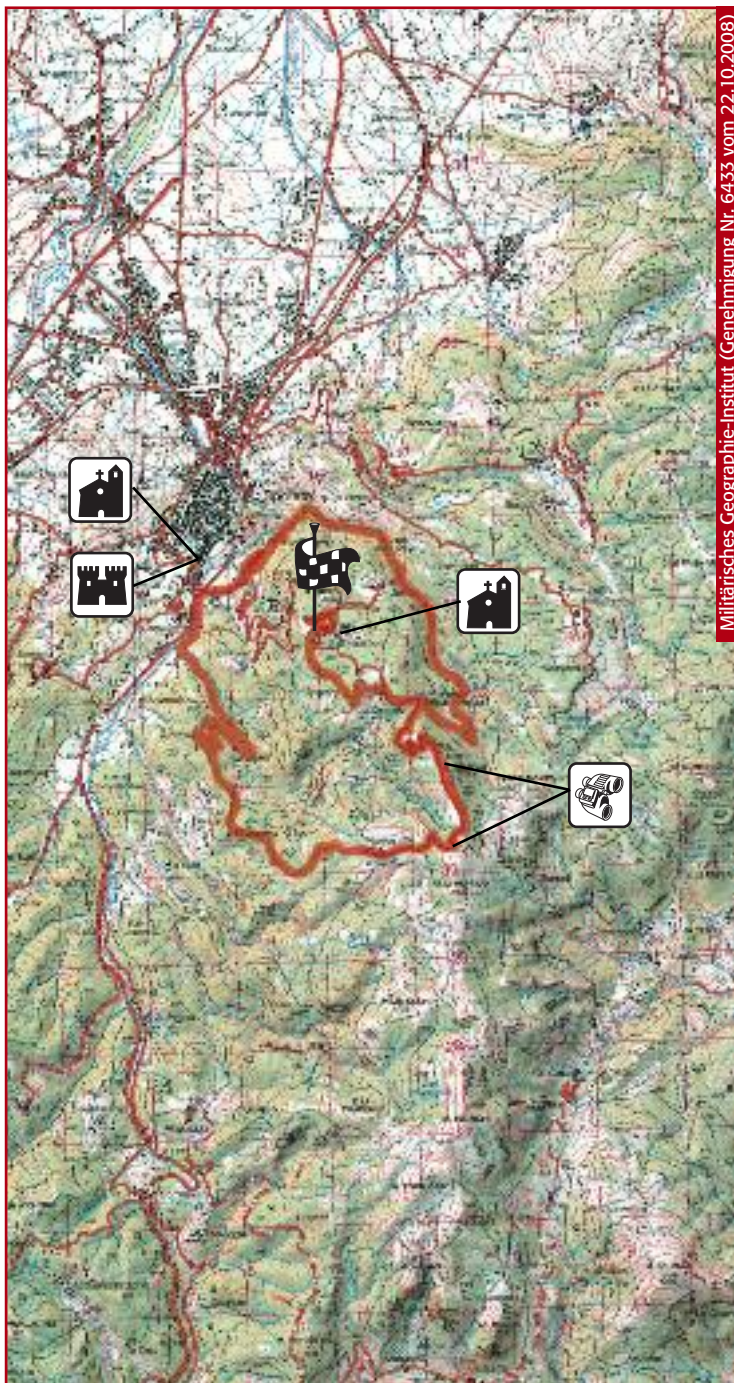
Das von dichten Wäldern geprägte Gebiet von **Monteluco** zeichnet sich durch eine ausgesprochen interessante Naturlandschaft aus und bietet wunderschöne Ausblicke auf die umliegenden Gegenden, von der Valle Umbra bis hin zur Valnerina. Aufgrund des Klosters San Francesco und des Heiligen Waldes mit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

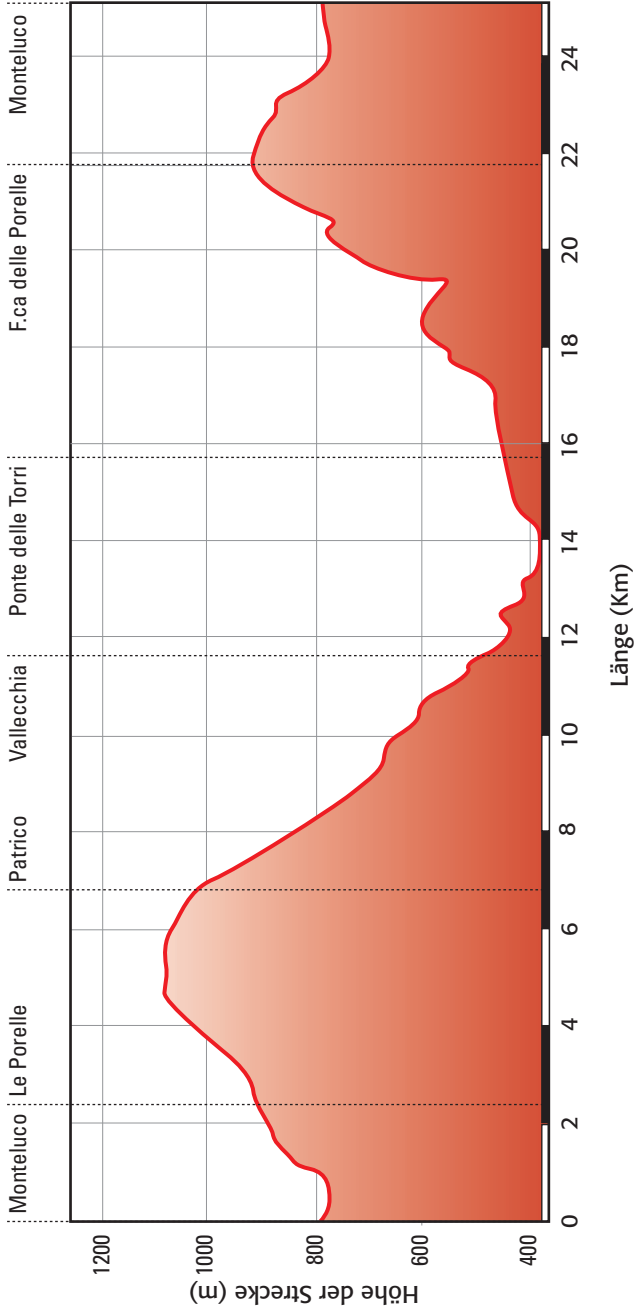
Das bedeutendste Monument der „**Stadt der zwei Welten**“ ist der **Dom**, doch interessant sind auch die **Kirche Sant'Eufemia** und die **Kirche Santi Giovanni e Paolo**, die Abtei **San Ponziano**, die **Kirche San Domenico**, die **Kirche San Nicolò** und der **Palazzo Comunale**.

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



km 15,4	Auf der Höhe einer Linkskurve die Asphaltstraße <b>verlassen</b> und die betonierte Straße <b>links</b> nehmen. Gleich danach <b>links</b> halten und auf dem Singletrail im Wald weiterfahren. <i>Beginn unbefestigter Weg. Vorsicht: Abschnitte ohne Geländer.</i>
km 15,7	An der Abzweigung <b>rechts</b> bergauf fahren, dann sofort <b>links</b> abbiegen und den Hinweischildern <b>Weg Nr. 3</b> 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 <b>rechts</b> halten. Nach 200m wieder <b>rechts</b> halten.
km 17,2	Den Hauptweg verlassen, <b>rechts</b> abbiegen und immer dem <b>Weg Nr. 3</b> folgen. <i>Beginn holpriger und anspruchsvoller ansteigender Abschnitt.</i>
km 17,9	Weiter <b>geradeaus</b> .
km 18,1	<b>Links</b> halten und immer den Hinweischildern <b>Weg Nr. 3</b> folgen. Auch bei den folgenden Abzweigungen immer auf dem Hauptweg <b>bleiben</b> .
km 19,6	<b>Rechts</b> abbiegen und einen besonders steilen Abschnitt überwinden. Nach 20m <b>den Weg Nr. 3 verlassen, rechts</b> den breiteren Weg einschlagen und den orangefarbenen Pfeilen folgen, die den <b>Weg Nr. 4 der MTB-Verbandsschule</b> anzeigen.
km 19,7	Weiterfahren und <b>links</b> 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 <b>links</b> nehmen und immer den orangefarbenen Pfeilen bergauf folgen.
km 20,3	Auf dem Platz angekommen, <b>geradeaus</b> 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 <b>rechts</b> 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 <b>rechts</b> .
km 21,8	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße <b>rechts</b> abbiegen und auf der schon zu Beginn der Route gefahrenen Straße weiterradeln.
km 22,8	<b>Links</b> abbiegen Richtung <b>Le Aie</b> . An der nächsten Abzweigung <b>rechts</b> halten.
km 23,1	An der Abzweigung <b>rechts</b> halten und sofort danach <b>rechts</b> den <b>Weg Nr. 1</b> nehmen, der nach <b>Montelucco</b> führt. <i>Brunnen linker Hand.</i>
km 23,7	<b>Achtung: Rechts</b> halten und immer auf dem <b>Weg Nr. 1</b> bleiben; dann bis Montelucco radeln.
km 25	<b>Montelucco</b> , 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**.



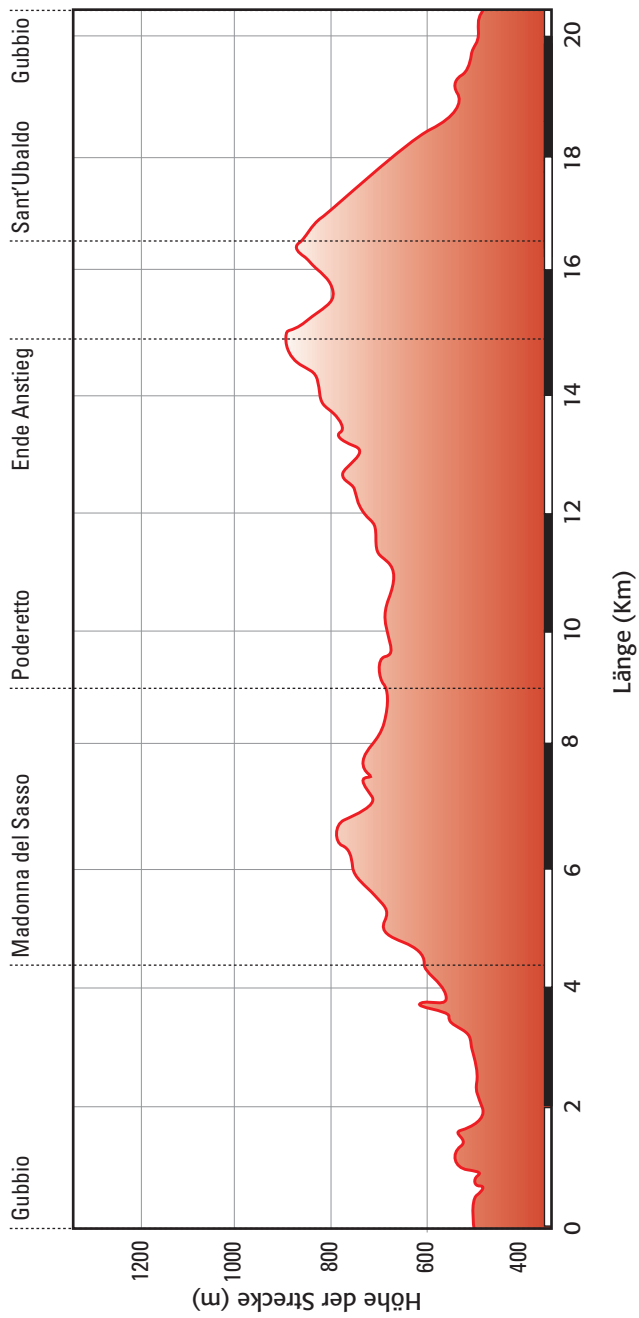
Interessant sind die **Kathedrale Santa Maria Nuova** (12. Jh.), in der die *Madonna del Belvedere* von Ottaviano Nelli zu sehen ist, die **Kirche und das Kloster Sant'Agostino** (13. Jh.) mit Freskogemälden von Nelli, die **Kirche und das Kloster San Francesco**, die **Kirche San Giovanni** mit ihrer 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.



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



km 0	Abfahrt vom Parkplatz des <b>Römischen Amphitheaters</b> . <b>Links</b> Richtung <b>Scheggia</b> fahren.
km 0,25	Am zweiten Kreisverkehr <b>rechts</b> Richtung <b>Scheggia</b> und gleich danach wieder <b>rechts</b> abbiegen und durch das Tor „ <b>Porta Castello</b> “ Richtung Stadtmitte von Gubbio radeln. Dann <b>rechts</b> die <b>Via del Popolo</b> einschlagen.
km 0,5	<b>Rechts</b> abbiegen Richtung Hotel dei Consoli und an der <b>Piazza Giordano Bruno links</b> weiterfahren.
km 0,9	<b>Piazza Grande</b> , rechts ist der <i>Palazzo dei Consoli</i> .
km 1,4	<b>Rechts</b> abwärts fahren und nach 100m <b>links</b> abbiegen und die <b>Porta Romana</b> hinter sich lassen.
km 1,8	An der Kreuzung mit der Hauptstraße geht es <b>links</b> Richtung <b>Branca</b> .
km 2,6	<b>Links</b> zum Friedhof abbiegen. Am Friedhof geht es wieder <b>links</b> .
km 3	Die Asphaltstraße verlassen und <b>links</b> in den unbefestigten Weg einbiegen. <i>Beginn Anstieg</i> . Bei der ersten Abzweigung <b>rechts</b> fahren.
km 4,4	<i>Kirche Madonna del Sasso</i> . <b>Geradeaus</b> weiter auf dem unbefestigten Hauptweg. <b>Vorsicht, anspruchsvoller Abschnitt</b> .
km 5,1	Am Ende des schwierigsten Stückes <b>rechts</b> 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 <b>links</b> abbiegen und <b>nicht</b> weiter abwärts fahren.
km 7,2	Auf der Höhe des Bauernhauses <b>rechts</b> und sofort danach <b>links</b> abbiegen und den Hinweisschildern <b>Weg Nr. 256</b> folgen.
km 7,6	Auf dem <b>linken</b> 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	<b>Vorsicht Schranke</b> . Hinter der Schranke geht es <b>geradeaus</b> weiter.
km 9	Auf dem unbefestigten Hauptweg weiterradeln und <b>links</b> halten.
km 9,2	Immer weiter <b>links</b> halten.
km 10,5	An der Kreuzung <b>links</b> fahren.

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

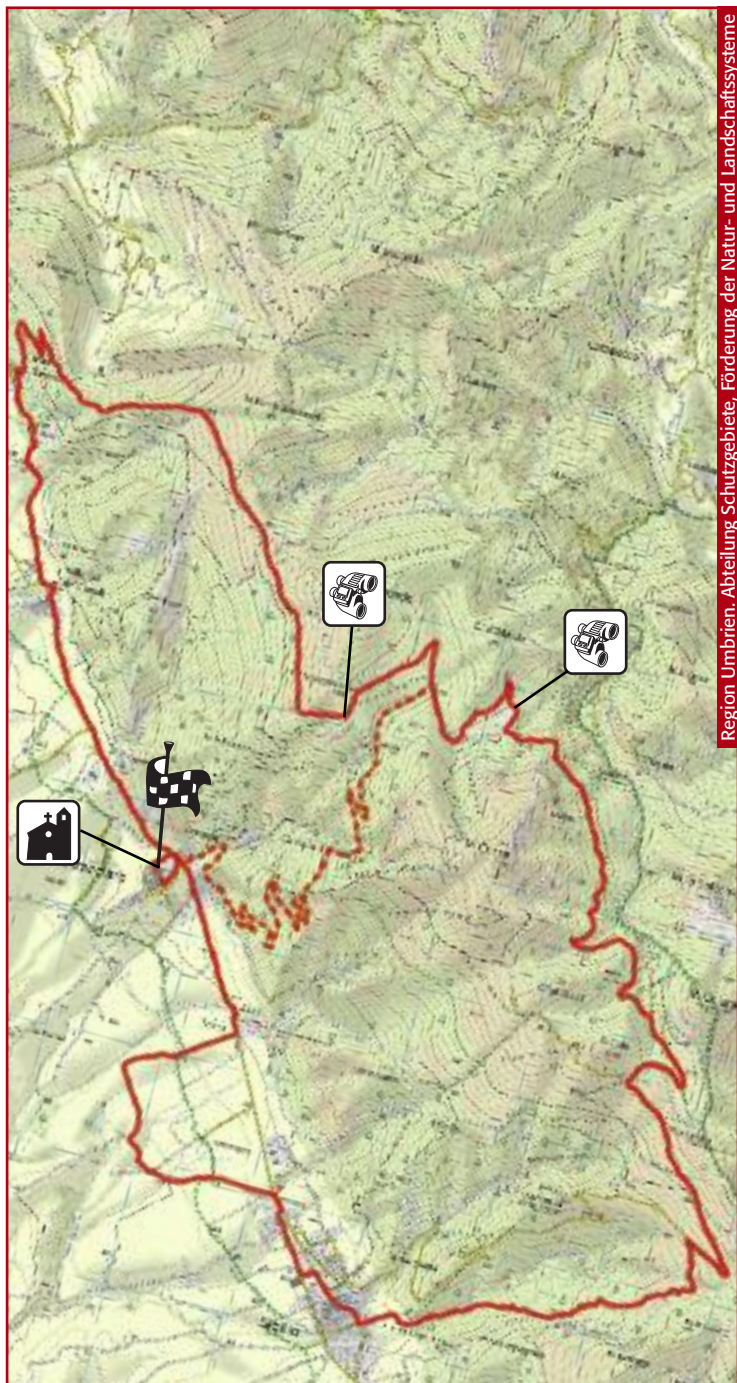
## WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

**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**.

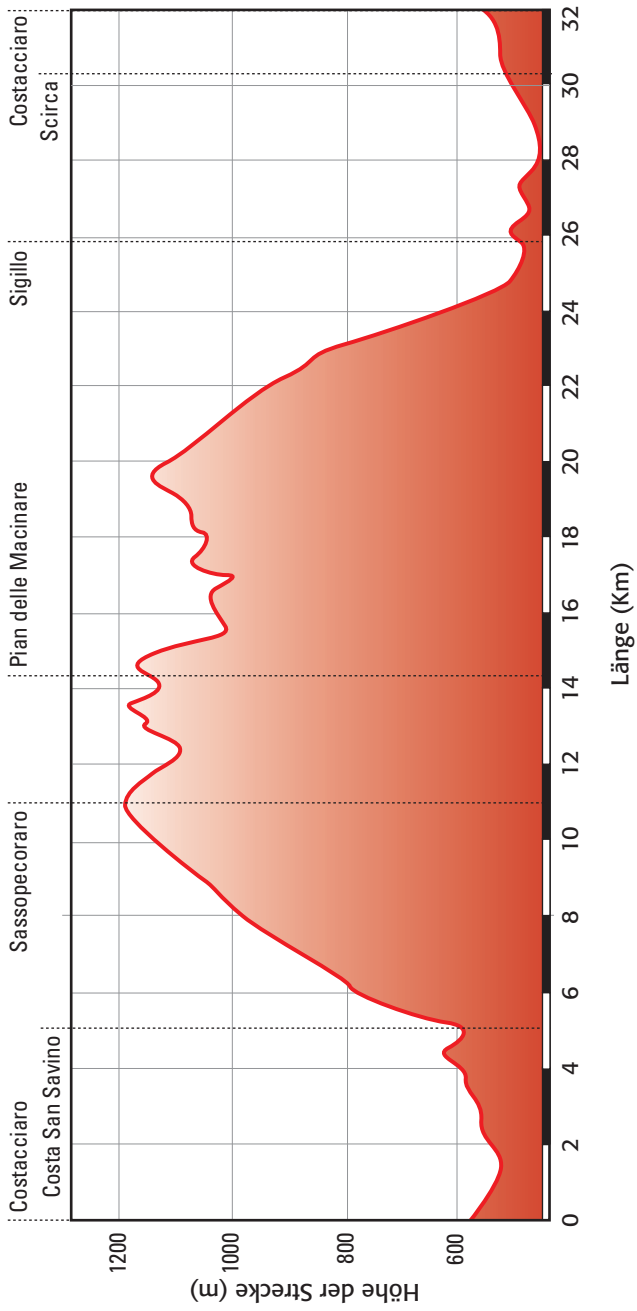
Nur wenige Kilometer von Costacciaro entfernt lohnt sich die Besichtigung der Örtchen **Scheggia**, eine Siedlung römischen Ursprungs, in deren Nähe zahlreiche Überreste der **antiken Via Flaminia** zu sehen sind, und **Sigillo**, das schon von den Umbrem bewohnt war und dann römisches Munizipium wurde.

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

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



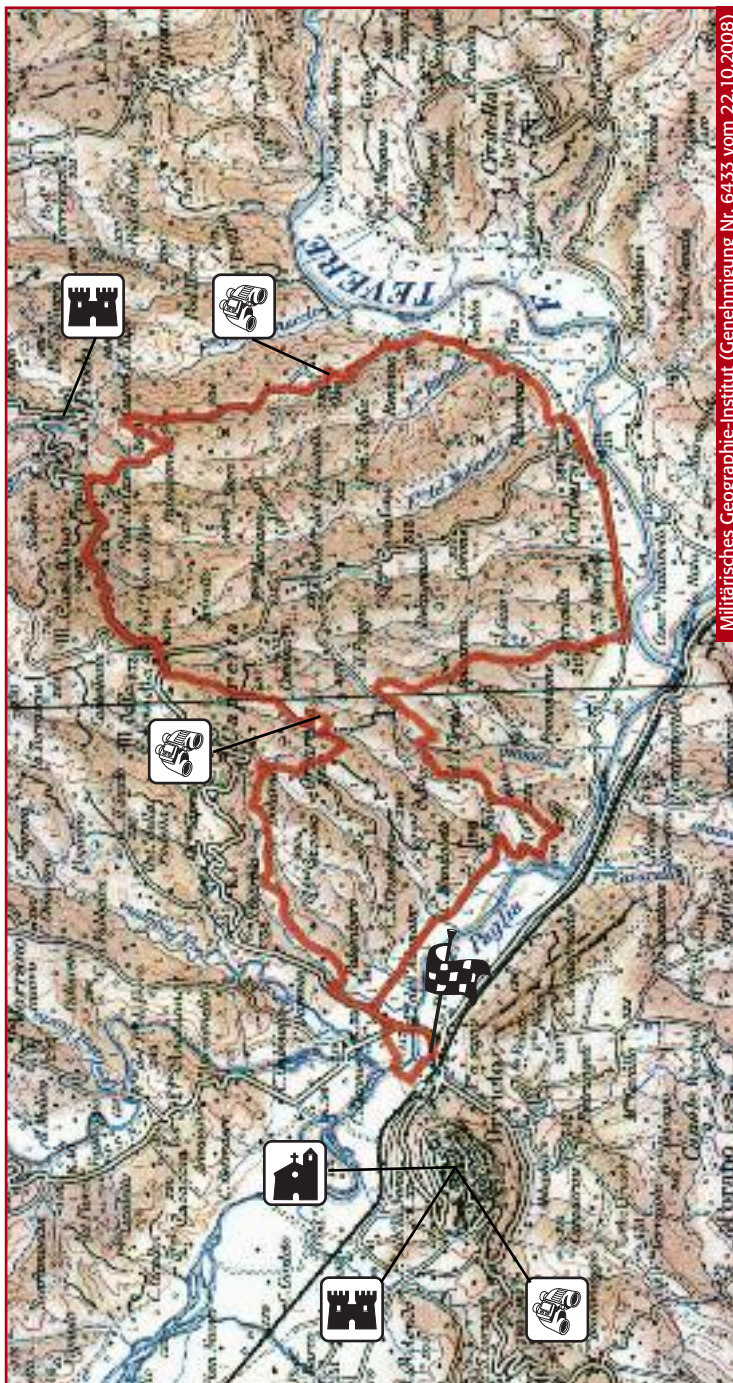
strengenden Steigungen unterbrochen. An einigen Stellen kann man Orvieto sehen und am Horizont das Profil des Doms erkennen. Vor der Rückkehr zum Ausgangspunkt sollte man hier unbedingt anhalten, um das Panorama zu genießen. Am Ende der Abfahrt folgen wir den Hinweisschildern nach Orvieto und kommen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

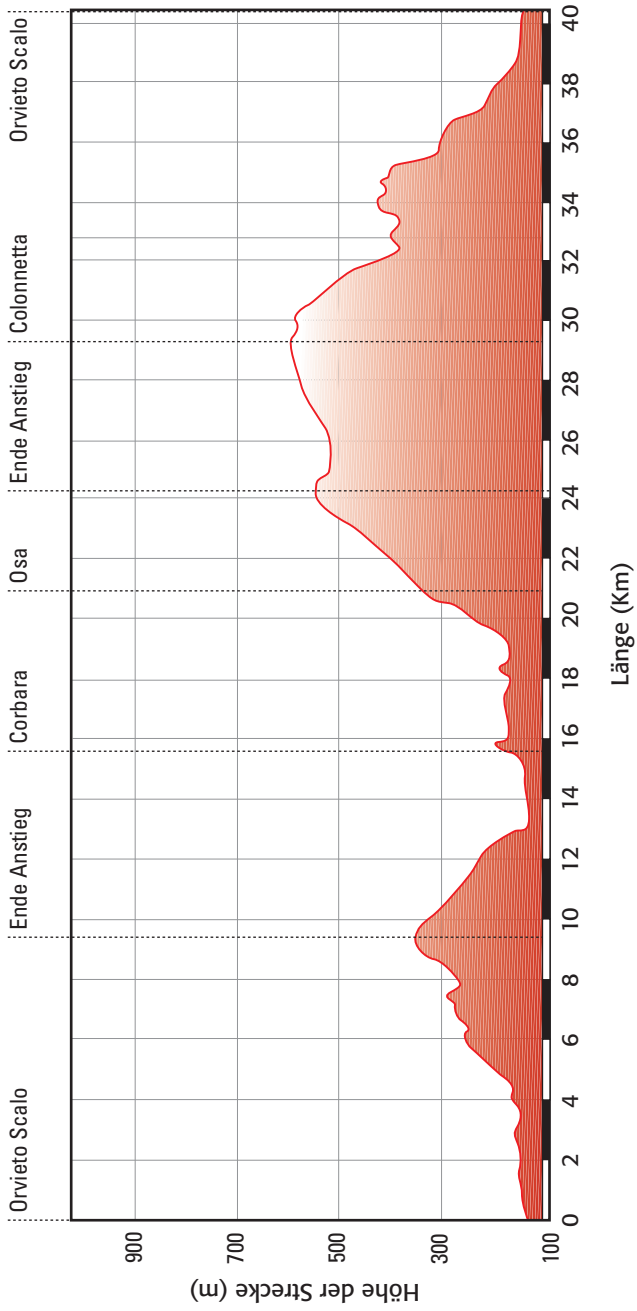
Sehr schön ist der **Corbara-See** mit seinen zahlreichen Naturschätzen, darunter die **Forello-Schlucht**, in der sich der **Tiber** zwischen hohen Felswänden aus Travertin hindurchschlängelt und großartige Szenarien entstehen lässt. Und schließlich sollte man sich auf keinen Fall die dichten Wälder 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.





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





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

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

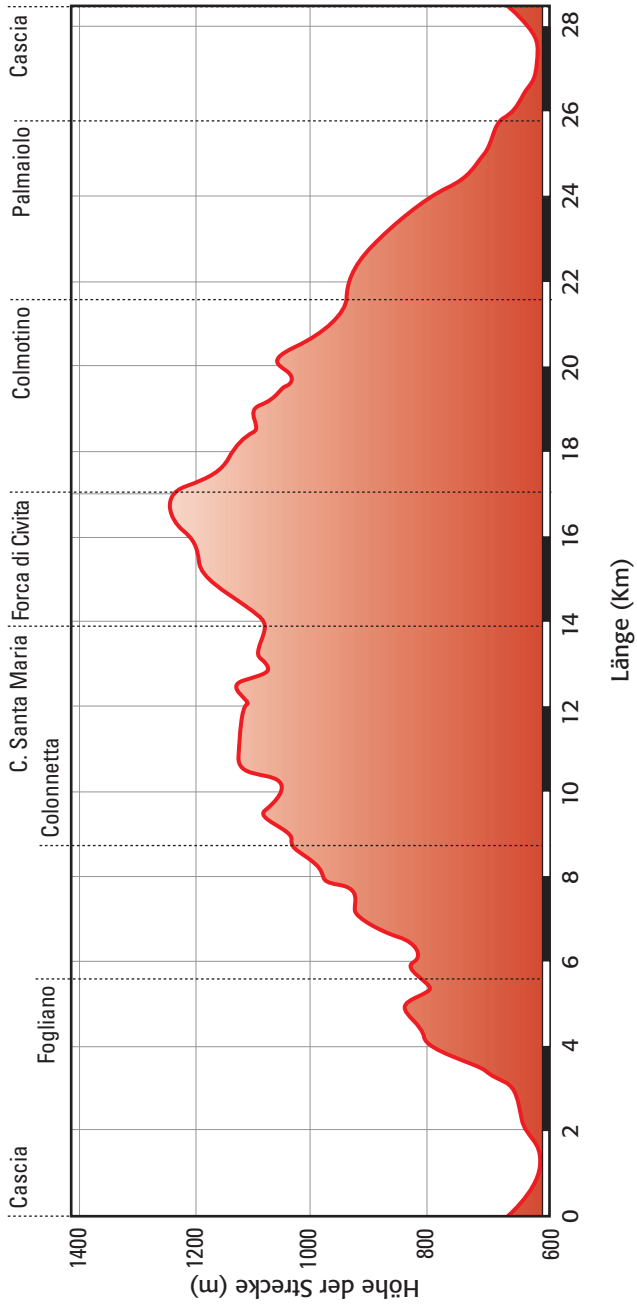
## WAS SIE SICH UNBEDINGT ANSCHAUEN SOLLTEN

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



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

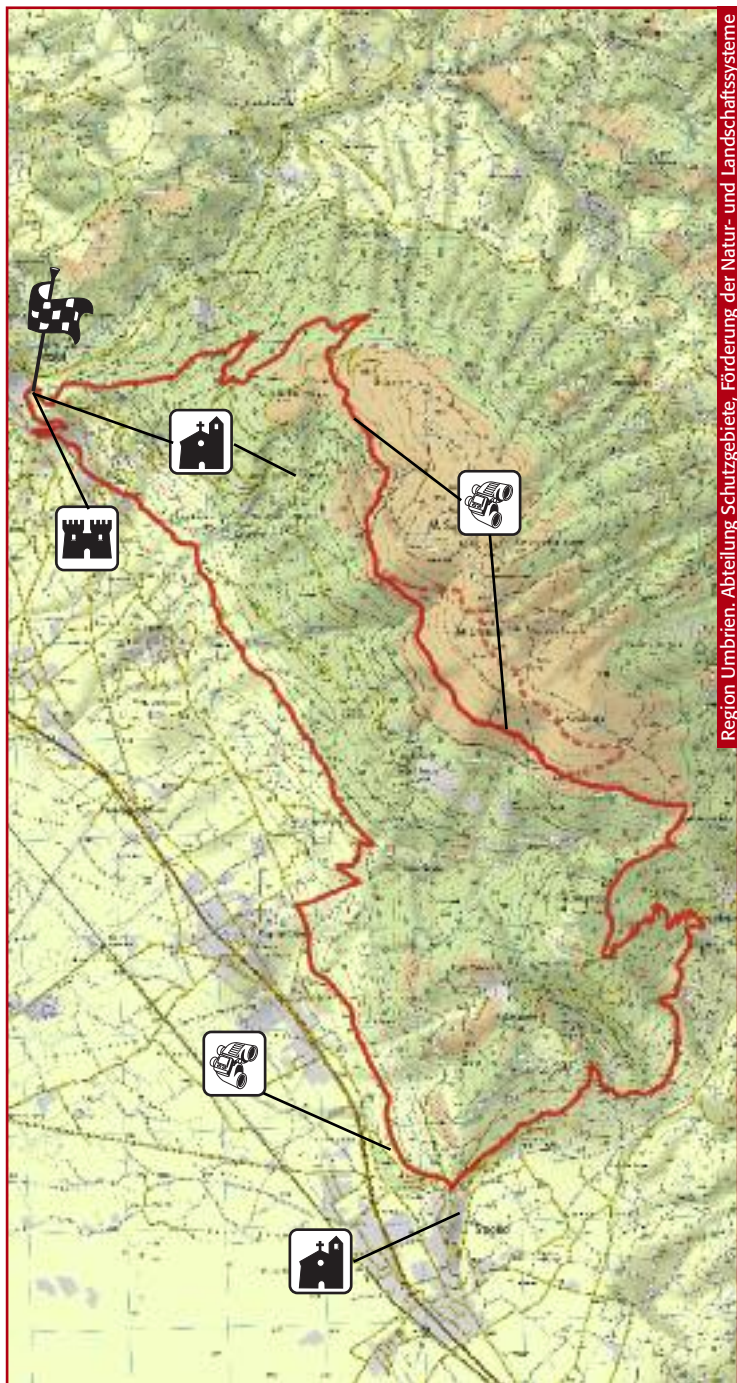
Die Besichtigung der Altstadt von **Assisi**, von der UNESCO zum **Weltkulturerbe** erklärt, ist ein absolutes Muss. Sehenswert sind die **Basilika Santa Chiara**, das **Kloster San Domenico** und die großartige **Basilika San Francesco**.

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

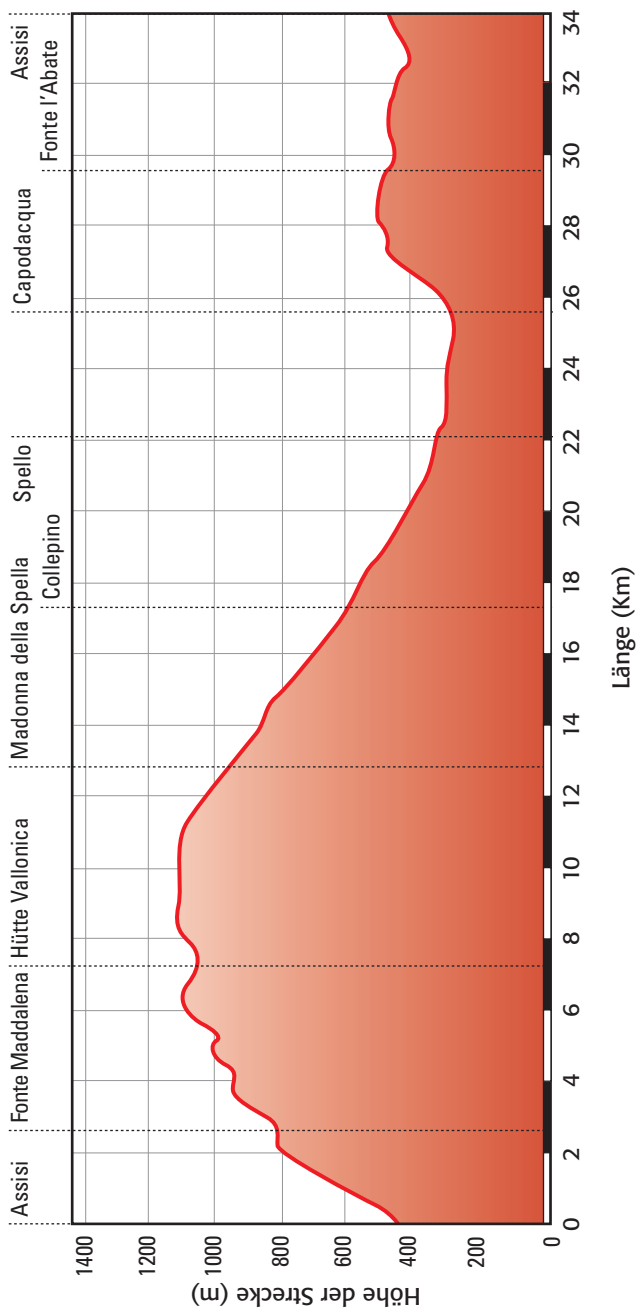
Die Altstadt von **Spello** präsentiert sich zwar mit mittelalterlichen Merkmalen, hat aber auch viele Zeugnisse aus der römischen Koloniezeit bewahrt, darunter das Theater, das Amphitheater, die Thermen und der sog. **Augustusbogen**. Eines der eindrucksvollsten Kirchengebäude ist hier die **Kirche 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 <b>Piazza Matteotti</b> , gegenüber der Carabinieri. Sofort <b>rechts</b> Richtung <b>Monte Subasio</b> fahren. <i>Beginn Anstieg.</i>
km 0,3	Den Ort durch die <b>Porta Cappuccini</b> verlassen und <b>links</b> den <b>Weg Nr. 50-51</b> einschlagen. <i>Beginn unbefestigter Weg.</i> An der nächsten Abzweigung <b>rechts</b> halten und auf dem <b>Weg Nr. 50</b> weiter bergauf fahren. <i>Achtung: Steigungen über 20%.</i>
km 1	An der Abzweigung <b>die erste Straße links</b> nehmen.
km 2,6	<b>Fonte Maddalena.</b> Auf einer Waldlichtung angekommen, <b>rechts</b> abbiegen und weiter bergauf fahren.
km 3,3	<b>Links</b> halten, weiter bergauf.
km 3,6	An der Kreuzung wieder <b>links</b> halten.
km 5,3	An der Abzweigung geht es <b>rechts</b> , immer weiter bergauf.
km 5,9	<b>Gli Stazi.</b> Nach dem Wald <b>links</b> bergauf fahren.
km 6	An der Kreuzung mit der Asphaltstraße <b>links</b> und sofort danach <b>rechts</b> abbiegen, an der Schranke vorbeifahren und auf der unbefestigten Straße weiter bergauf radeln.
km 8,2	<b>Geradaeus</b> auf der unbefestigten Hauptstraße.
km 8,5	<i>Aussichtspunkt.</i> Weiter auf dem Pfad <b>links</b> . Nach 100m an der Abzweigung <b>rechts</b> den <b>Weg Nr. 60</b> 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 <b>links</b> halten und weiter bergauf fahren.
km 12,5	An der Kreuzung <b>den Weg verlassen, der jetzt bergab führt</b> und die unbefestigte Straße nehmen, wobei das Netz über der Straße geöffnet und wieder geschlossen werden muss. Anschließend geht es <b>rechts</b> bergab.
km 15	Die <b>Linkserpentine</b> überwinden und <b>weiter bergab fahren</b> . Gleich danach <b>links</b> halten und immer weiter abwärts radeln.
km 16,2	<b>Rechts</b> weiter bergab.
km 17,4	<b>Collepino.</b> <i>Brunnen linker Hand.</i> <b>Rechts</b> abbiegen und bergab bis nach <b>Spello</b> fahren. <i>Ende unbefestigter Weg.</i>

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

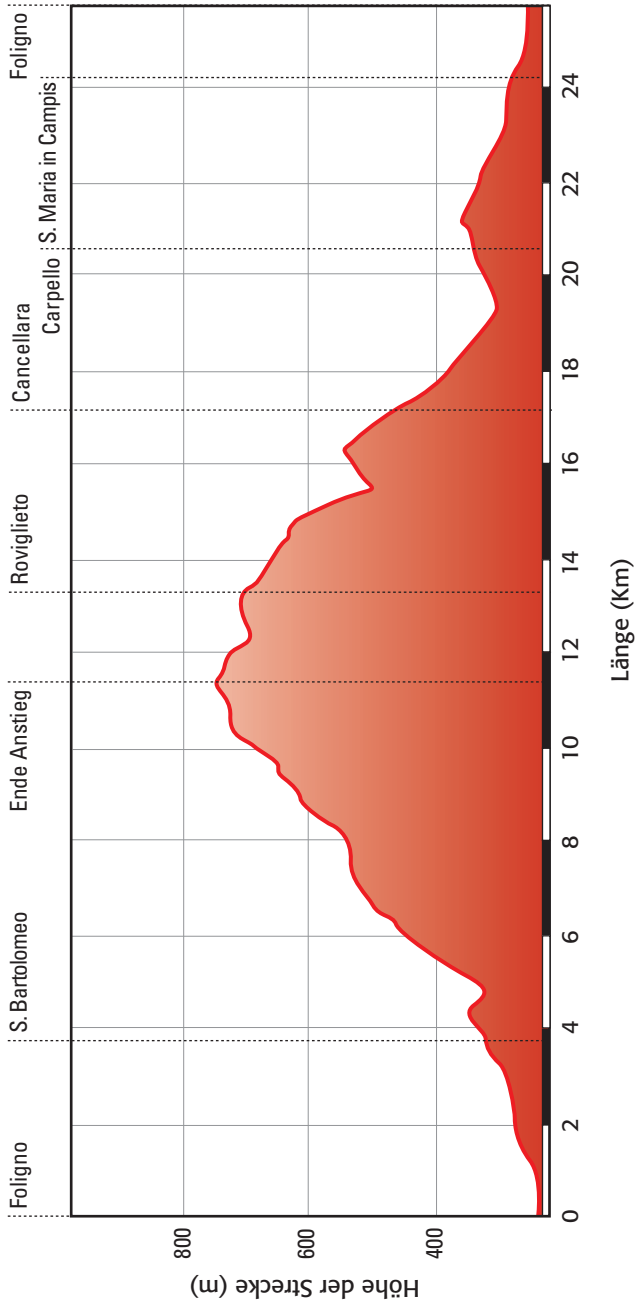
Die Altstadt von **Foligno**, die drittgrößte Stadt Umbriens, präsentiert sich mit großartigen religiösen Gebäuden und Palazzi. Auf jeden Fall sollte man den **Dom** mit einer Nebenfassade der Maestri Rodolfo und Binelli, den **Palazzo Comunale** und den **Palazzo Trinci** besichtigen.

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

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

[www.regioneumbria.eu](http://www.regioneumbria.eu)

### **MAIL**

[info@bikeinumbria.it](mailto:info@bikeinumbria.it)

[turismo@regione.umbria.it](mailto: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