



Benvenuti

Herzlich willkommen

**Tipps und Empfehlungen für Ihren Aufenthalt im
Agriturismo Villa La Rogaia**

Annette Greifenhagen und Wolfgang Sandt
wünschen Ihnen einen erholsamen Urlaub

La Rogaia von A bis Z

Wissenswertes für Ihren Aufenthalt

Wissenswertes für Ihren Aufenthalt

Anreise

Anreisezeitpunkt

Die Anreise ist an Ihrem Anreisetag **von 16.30 bis 20.00** möglich. Haben Sie bitte Verständnis, dass Ihre Wohnung / Ihr Zimmer **vor 16.30 Uhr aus organisatorischen Gründen noch nicht** bereitsteht. Wenn Sie ausnahmsweise nur nach 20.00 anreisen können, geben Sie uns bitte unbedingt vorher Bescheid.

Das Schwimmbaden kann samstags von 10.00 - 16.30 Uhr, falls notwendig auch etwas länger, für Wartungs- und Pflegearbeiten geschlossen sein.

Anreise mit dem Auto

Wenn Sie während Ihres Aufenthaltes in La Rogaia Ausflüge und Besichtigungen machen möchten, empfehlen wir mit dem Auto anzureisen oder einen Mietwagen (s. unten) zu nehmen. Eine Routenbeschreibung finden Sie im Anhang an Ihre Anmeldebestätigung, eine detaillierte Karte auch auf unserer Website.

Bitte beachten Sie: Unser Haus liegt mitten in der Natur, 4 km von der nächsten Ortschaft Castel Rigone entfernt. Die letzten 2,5 km zu unserem Haus sind eine Schotterstraße mit Kurven und Steigungen bzw. Gefälle.

An manchen Stellen ist die Schotterstraße schmal, so dass bei, allerdings nicht sehr häufigem, Gegenverkehr eventuell bis zur nächsten Ausweiche zurückgesetzt werden muss. Das Fahren auf den in Italien auf dem Lande üblichen Schotterstraßen ist für manchen Gast sicher ungewohnt, aber im Vergleich zur Autobahnfahrt bestimmt der bei weitem ungefährlichste Teil der Reise.

Falls Ihnen jedoch der Gedanke, ein kurzes Stück auf einer Schotterstraße durch die umbrischen Hügel zu fahren, erhebliches Unbehagen verursacht, oder der Gedanke, auf einer solchen Schotterstraße möglicherweise einem entgegenkommenden Auto ausweichen zu müssen, Sie in Panik versetzt, ist La Rogaia, wie der größte Teil der Agriturismo in Umbrien und der Toskana, wahrscheinlich nicht der richtige Urlaubsort für Sie. In diesem Fall sollten Sie sich für ein anderes Reiseziel entscheiden.

Unsere Zufahrtsstraße ist mit allen Autos gut befahrbar, bei vorsichtiger Fahrweise auch mit tiefer gelegten Autos. Für Motorräder (außer Enduro- oder Cross-Motorräder) und für längere oder breitere Wohnmobile ist sie allerdings nicht geeignet.

Anreise mit dem Zug

Wir holen Sie gerne in Passignano sul Trasimeno am Bahnhof ab.

Wichtig!

Beachten Sie bei Ihrer Reiseplanung, dass wir Sie bei der Abreise frühestens ab 9.00 Uhr und bis spätestens 12.30 Uhr zum Zug bringen können (Zeiten gelten jeweils für Abfahrt ab La Rogaia und für den nächsten Bahnhof Passignano sul Trasimeno).

Falls Sie unbedingt sehr früh, also vor der uns möglichen Abfahrtszeit, einen Flug oder Anschlusszug erreichen müssen, müssten Sie sich im Vorfeld (also nicht erst kurzfristig) ein Taxi bestellen.

Das ist zum Beispiel bei Radio Taxi Perugia möglich (Telefon 075 500 4888).

Wenn Sie ohne Auto kommen, müssen Sie sich auf einen eingeschränkten Bewegungsradius (Wanderungen oder Touren mit dem Mountainbike, s.u.) einstellen. Das nächstgelegene Dorf mit Einkaufsmöglichkeit, Apotheke, Bars und Restaurants (Castel Rigone) ist in 45 Minuten zu Fuß zu erreichen.

Anreise mit dem Flugzeug

Der nächstgelegene Flughafen ist Perugia (Direktverbindungen von London, Brüssel und Mailand aus). Ansonsten empfehlen wir, sich ggf. nach günstigen Flugverbindungen nach Florenz, Rom, Pisa, Ancona oder Forli zu erkundigen (siehe dazu auch die Hinweise auf unserer Website). Die Weiterreise nach La Rogaia kann dann mit Zug oder Mietwagen (s.u.) erfolgen.

Hier noch ein wichtiger Hinweis für Flugreisende:

Bei Flugreisen kommt es durchaus vor, dass das aufgebene Gepäck nicht mit eintrifft. Erfahrungsgemäß erfolgt die Zustellung des Gepäcks nach La Rogaia dann mit großer Verzögerung oder gar nicht. ***Deshalb empfehlen wir dringend, alle wichtigen Dinge wie vor***

allem Medikamente (in ausreichender Menge für den gesamten Urlaub, Toilettenartikel, Tablets, Laptops, Ladekabel etc.) im Handgepäck mitzuführen.

Abreise

Am Abreisetag bitten wir darum, die Wohnung / das Zimmer bis 11 Uhr zu räumen. Wenn Sie zum Zug gebracht werden möchten, können wir das frühestens ab 7.30 Uhr arrangieren (erste Abfahrtsmöglichkeit ab Passignano s.T. ca. 7.55 Uhr).

Ausstattung der Wohnungen

Unsere Ferienwohnungen sind mit ausreichend Geschirr und Kochgerätschaften ausgestattet. Geschirrspül- oder Waschmaschinen oder Kaffeemaschinen deutscher Art werden Sie allerdings nicht vorfinden. Wenn Sie unbedingt eine Mikrowelle brauchen, z.B. zum Erwärmen von Babynahrung, geben Sie uns bitte Bescheid. Bei längeren Aufenthalten können Sie gerne ab und zu unsere Waschmaschine mitbenützen. Auch auf Fernseher, Stereoanlagen oder Telefone in den Wohnungen haben wir ganz bewusst verzichtet – unsere Gäste wissen zumeist den Luxus der Stille und Abgeschiedenheit während eines Aufenthaltes in La Rogaia zu schätzen.

Bettwäsche und Handtücher

In den Wohnungen/ Zimmern sind Bettwäsche, Handtücher (2 Stück pro Person) und Geschirrtücher vorhanden. Die Handtücher werden wöchentlich gewechselt, Bettwäsche zweiwöchentlich. Auch bei Belegung unseres Hauses im Rahmen der Kreativ- oder Tanzkurse findet kein Handtuchwechsel unter der Woche statt. Bade- und Strandtücher sollten Sie von zuhause mitbringen. In jedem Bad befindet sich ein Fön.

Heizung

Unser Haus verfügt über Zentralheizung. In den Wohnungen „Il Peperino“, „La Nostalgia“, „La Pipo“ und „La Grapo“ befinden sich zusätzlich ein Kamin bzw. ein Holzofen. Heizperiode ist von 1. Oktober bis 30. April.

Behindertengerechte Ausstattung

Die Wohnungen „Il Peperino" und „La Nostalgia" sind rollstuhlgerecht ausgebaut:

Ebenerdige Zugangswege, breite Türen, ausreichend große Rangierflächen in allen Räumen, unterfahrbare Arbeitsflächen in den Küchen, rollstuhlgerechte Badezimmer und leicht erreichbare Außensitzplätze.

Die allgemeinen Türbreiten betragen mindestens 82 cm. In den Bädern befindet sich jeweils eine befahrbare Dusche mit Duschstuhl (Höhe verstellbar).

Der Freiraum am WC (Höhe 50 cm) beträgt links/rechts 25/108 cm. Haltegriffe werden bei Bedarf angebracht. Das Waschbecken ist unterfahrbar, der Spiegel darüber in Sitzposition teilweise einsehbar. Die Rangierfläche am Bett (Höhe mit Matratze 54 cm) beträgt 150 cm.

Hier einige Informationen zu La Grapo und La Pipo::

Zwei der kleineren Wohnungen („La Pipo" und „La Grapo") sind gleichfalls ebenerdig, jedoch nicht so geräumig. "La Pipo" verfügt über eine flache, allerdings nicht befahrbare Dusche, "La Grapo" nur über eine Badewanne (ohne Lift).

Grapo und Pipo sind ursprünglich nicht als Wohnungen für Rollstuhlfahrer geplant worden und deshalb nicht offiziell rollstuhlgerecht.

Später hat sich gezeigt, dass sie aber durchaus für Menschen mit leichten Gehbehinderungen geeignet sind, oder für jemanden, der nicht hundertprozentig auf den Rollstuhl angewiesen ist, und diesen auch ohne größere Probleme zumindest kurzfristig verlassen kann (zum Beispiel um auf einen Duschstuhl oder die Toilette umzusteigen).

Rollstuhlfahrer mit einem Elektrorollstuhl haben bisher keine dieser Wohnungen bewohnt (Unserer Meinung nach ist dies auch eher schwierig). Dementsprechend haben wir auch keine Erfahrungswerte und können nicht sagen ob dies für Sie akzeptabel ist.

Beide Wohnungen sind im Inneren barrierefrei. Allerdings haben die Zugänge zu Grapo und zum Balkon von Pipo größere Schwellen, die man ggf. durch eine provisorische Rampe überbrücken müsste. Bei La Pipo ist zudem der Eingang nur über 2 wenn auch flache Stufen erreichbar.

Die Badtüren von Grapo und Pipo öffnen sich nach innen. Die Toilettensitze sind 42cm hoch, also nicht erhöht. Zwar sollte der Platz ausreichen um die Toiletten zu erreichen aber einiges Rangieren ist sicher notwendig.

Handgriffe können in diesen Wohnungen nicht angebracht werden, da unsere Handgriffe mit Vakuumsauger dort auf den Natursteinwänden nicht halten.

Zu den Außenanlagen von La Rogaia:

Die Wege um das Haus sind teils mit Ziegel, teils mit Natursteinplatten gepflastert, teils betoniert und teils gekiest. Sie weisen teilweise Steigungen auf. Die Mindestbreite der Wege beträgt 60 cm. Der Pool und die ihn umgebenden Terrassen sind mit dem Rollstuhl erreichbar, abhängig vom Grad der Behinderung kann aber - wie auch im Garten - Hilfe durch eine Begleitperson erforderlich sein. Menschen mit Gehbehinderung können sich möglicherweise nicht ohne Hilfe oder Begleitung im Garten bewegen.

Es gibt keinen Lift in den Pool.

Zur Umgebung:

Umbrien ist bergig. Die meisten Städte in unserer Gegend sind meist mittelalterliche Hügelstädte mit engen steilen Gassen und Treppen, und daher für Rollstuhlfahrer eher mühsam. Das heißt, Sie müssen damit rechnen, dass Sie in den meisten Städten größere Höhenunterschiede überwinden müssen. Allerdings können Sie als offiziell anerkannter Rollstuhlfahrer mit dem Auto praktisch überall ins Stadtzentrum fahren, und sollten dort normalerweise auch für Rollstuhlfahrer ausgewiesene Parkplätze finden.

Nur in Assisi gibt es eine ausgewiesene Besichtigungsrouten für Rollstuhlfahrer. Am Monte Subasio bei Assisi gibt es auch einen kleinen Wanderweg für Rollstuhlfahrer.

Die Gegend direkt am Trasimenosee ist relativ flach, aber auch hier müssen Sie abseits der Strandpromenaden mit teils erheblichen Höhenunterschieden rechnen.

**Um zu herauszufinden, ob La Rogaia Ihren persönlichen Bedürfnissen entspricht, sollten Sie unbedingt telefonisch mit uns Kontakt aufnehmen. Wir beraten Sie gerne !
Tel 0039 075 845457**

Betreuungsangebote

Auf speziellen Wunsch bieten wir eine Urlaubsmöglichkeit für Menschen mit seelischen und körperlichen Behinderungen und für ihre Angehörigen an – mit Betreuung der Kranken stundenweise, halb- oder ganztags. Angehörige können so einmal ungestört bei Wanderungen die herrliche Landschaft um unser Haus herum erkunden, einen größeren Ausflug machen oder einfach im Liegestuhl entspannen. Da wir allerdings keine medizinische oder Pflegeeinrichtung sind, können wir einen solchen Aufenthalt nicht mit einer Krankenkasse abrechnen.

Einkaufen

Wenn Sie bei der Anreise nach La Rogaia einkaufen möchten: Der Lebensmittel-Laden in Castel Rigone (in 4 km Entfernung von La Rogaia) hat montags bis samstags von 8:00 bis 13:00 und von 16:30 bis 19:45 Uhr und Sonntag vormittags von 9:30 bis 12:00 geöffnet.

Direkt am Haus können Sie folgende Lebensmittel kaufen:

La Rogaia - Olivenöl (kaltgepresst, erste Pressung)

Rotwein, Weißwein und Sekt aus der Cantina von Magione

Liköre und Grappa

Honig und verschiedene Marmeladen (Pflaume, Orange, Quitte, Feige u.a.), Maronencreme (nach Saison)

Eingelegtes und Chutneys

Außerdem können Sie bei uns handgefertigten Perlenschmuck kaufen.

Weitere Tipps zu Einkaufsmöglichkeiten, Restaurants und Ausflugszielen finden Sie weiter unten.

Fahrradfahren

Ab Haus wegen der Schotterstraße nur mit dem Mountainbike möglich, auch auf den Teerstraßen wegen der Steigungen am besten ein Touren- oder Rennrad mit ausreichend Gängen. Im Sommer besteht die Möglichkeit, in Castel Rigone oder Passignano sul Trasimeno Fahrräder (Touren- und Mountainbikes sowie E-Bikes) auszuleihen.

Haustiere

Sie können gerne Ihren Hund oder Ihre Katze mitbringen – wenn er/sie freundlich zu uns und unseren anderen Gästen ist und sich mit unseren Haustieren verträgt. Wir selbst haben mehrere Katzen und halbzahme Füchse (nicht tollwütig!), die ans Haus kommen.

Wenn Ihr Hund gerne jagt oder stromert, sollten Sie ihn nicht frei laufen lassen.

Hundeschlafkorb und Fressnäpfe müssen Sie selber mitbringen. Wir gehen davon aus, dass Sie die „Geschäfte“, die Ihr Hund in unserem Garten hinterlassen sollte, selbstverständlich entfernen. Rund um den Pool sind Hunde nicht erlaubt!

Mehr Informationen zum Thema „Tiere“ in und um La Rogaia finden Sie weiter unten.

Karten, Bücher und Reiseführer

Kompass-Wanderkarte Blätter Nr. 662 (Lago Trasimeno) und Nr. 663 (Perugia Deruta)

Reiseführer:

- Peter Peter: Umbrien. ADAC-Verlag
- M.X. Schmid: Umbrien. Michael-Müller-Verlag – diesen Reiseführer können Sie über unsere Website bestellen
- Michael Neumann: Umbrien. Merian-Verlag
- Michael Neumann: Wanderungen in Umbrien. Steiger-Verlag,
- Penelope Hobhouse: Gärten in Italien. Birkhäuser Verlag,

Wenn Ihnen bei Ihrem Aufenthalt der Lesestoff ausgehen sollte: Wir empfehlen Ihnen gerne etwas aus unserer umfangreichen Sammlung von Reiseführern, Romanen, Bildbänden, Krimis und Kinderbüchern.

Kinder

Kinder sind uns immer willkommen. Wir können Ihnen ein Kinderbett sowie einen Kinderstuhl und Toilettensitz zur Verfügung stellen. Es gibt ein kleines Planschbecken, Schaukel, Rutsche und Kletterturm. Wenn Sie es gewöhnt sind, Ihr Baby/ Kleinkind mit Gläschenkost zu ernähren, sollten Sie sich einen entsprechenden Vorrat mitbringen. In Italien gibt es nur eine sehr begrenzte Auswahl an Fertignahrung.

Klima

Klimatabelle westliches Umbrien

Monate	Durchschnitts- temperatur max.	Durchschnitts- temperatur min.	Sonnenscheinstunden pro Tag	Tage mit Niederschlag
Januar	7,2	1,7	3,1	9
Februar	8,8	2,4	3,4	8
März	11,9	4,5	3,3	9
April	16,1	7,6	6,7	9
Mai	20,5	11,3	8,2	8
Juni	24,9	14,9	8,5	7

Juli	27,9	17,5	10,1	5
August	27,8	17,4	9,2	5
September	24,0	15,0	7,7	6
Oktober	18,3	11,0	5,5	8
November	12,7	6,9	3,8	10
Dezember	9,0	3,7	3,0	11
Jahr	17,4	9,5	6,0	95

Mietwagen

Der nächste Mietwagenverleih befindet sich am Bahnhof bzw. am Flughafen von Perugia (AVIS Tel: 0039 075 5000 395 oder Maggiore Tel: 0039 075 5055 818).

Achtung: sonntags geschlossen.

Wenn Sie Ihren Mietwagen zum Bahnhof in Terontola oder Passignano gebracht haben möchten: Diesen Service bietet Aura Lago in Castiglione del Lago an.

Tel 0039 075 958 9116

Wenn Sie mit dem Flugzeug (nach Rom, Florenz, Pisa, Ancona etc.) anreisen, empfehlen wir, einen Mietwagen bereits ab Flughafen zu buchen und mit dem Auto nach La Rogaia zu fahren. Buchungsmöglichkeit im voraus im Internet unter <http://rogaia.de/de/mietwagen.html>

Wenn Sie einen Mietwagen buchen, sollten Sie unbedingt vorher die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** des Verleihers lesen. **Wichtig ist unserer Erfahrung nach in der Praxis vor allem Folgendes:**

Kaution und Kreditkarte für Mietwagen:

Wenn Sie Ihr Fahrzeug übernehmen, müssen Sie eine Kaution hinterlegen. **Bei den meisten Vermietern ist hierfür die Vorlage einer international anerkannten, auf den Namen des Hauptmieters/-fahrers ausgestellten Kreditkarte obligatorisch.** Wenn Sie keine Kreditkarte haben, klären Sie unbedingt vorher, ob der Autoverleih das Auto ohne Vorlage einer Kreditkarte herausrückt. Kleinere Autoverleihe machen das noch ab und zu. Alle großen Firmen machen dies unseres Wissens nicht mehr. Sogenannte Debitkarten (EC-/Maestro, Visa Elektron etc.) werden nicht akzeptiert. Üblicherweise beträgt die Kaution: Mietpreis plus

Gegenwert einer Tankfüllung plus Höhe der möglichen Selbstbeteiligung im Schadensfall plus vor Ort zu zahlende Zusatzkosten für optionale Leistungen.

Führerschein und Reisepass oder Personalausweis

Fahrer bzw. zusätzliche, eingetragene Fahrer müssen seit mindestens einem Jahr (in seltenen Fällen bis zu 3 Jahren) in Besitz eines gültigen Führerscheins der Klasse III (Euroführerschein B) sein. Der Führerschein muss in jedem Fall im römischen Alphabet ausgestellt sein. Bei allen Vermietern gilt ein Mindestmietalter, bei einigen auch ein Höchstmietalter, jeweils für Fahrer und Zusatzfahrer. **Bei Fahrzeugübernahme muss neben dem Führerschein ein gültiger Reisepass/Personalausweis vorgelegt werden.**

Was sollten Sie nach La Rogaia mitbringen?

Wenn Sie wandern möchten: Festes Schuhwerk und eventuell Stöcke. Die Wanderwege in Umbrien sind unbefestigt und teils steil.

Zum Baden: Badeanzüge, Badehandtücher und ggf. Bademäntel und -schlappen, vor allem wenn Sie die Thermalbäder in unserer Nähe besuchen möchten.

Da wir bewusst auf nächtliche Festbeleuchtung unserer Gartenwege verzichtet haben, damit der Sternenhimmel besser zur Geltung kommen kann, empfehlen wir, **eine Taschenlampe mitzubringen.**

Wenn Sie empfindlich auf Mückenstiche reagieren, empfehlen wir, sich Autan oder einen anderen Hautschutz mitzubringen. In den Schlafzimmern befinden sich Elektro-Emanatoren für flüssiges Insektengift oder -plättchen, die Sie benutzen können. Nachfüllpackungen können sie im Laden im Dorf Castel Rigone erwerben.

Reinigung

Die Reinigung der Wohnungen/ Zimmer erfolgt nur am Anfang und am Ende Ihres Aufenthaltes. Wenn Sie bei Anreise Mängel feststellen, informieren Sie uns bitte unverzüglich, damit wir Abhilfe schaffen können. Utensilien für eine Reinigung in der Zwischenzeit stehen in den Wohnungen zur Verfügung. Wenn Sie bei einem längeren Aufenthalt wöchentliche Reinigung (immer samstags) wünschen, berechnen wir zusätzlich jeweils EUR 30,-. Auch bei Aufenthalten in unserem Haus während eines Kurses gibt es **keinen täglichen Zimmerservice.**

Schwimmbad

Das Schwimmbad liegt neben unserem kleinen Haus, misst 4 x 10 m und ist ca. 1,50 m tief. Es ist von einem Mediterrangarten mit mehreren kleinen Terrassen umgeben, an die sich eine abschüssige Wiese anschließt. Aus ökologischen Gründen versuchen wir, unser Schwimmbad mit so wenigen Chemikalien wie möglich zu behandeln. Es können daher bei großer Hitze vorübergehende leichte Wassertrübungen auftreten. Diese beeinträchtigen jedoch in keiner Weise die Benutzbarkeit des Schwimmbades. Badezeiten: 9:30 bis 13:00 und 16:00 bis 19:30 Uhr. Sie können den Pool gerne auch außerhalb dieser Zeiten zum Schwimmen nutzen, aber bitte ohne Lärm zu machen, um die Bewohner der neben dem Pool gelegenen Appartements „La Pipo“ und „La Grapo“ nicht zu stören. An Samstagen kann der Pool wegen Reinigungsarbeiten von 10:00 bis 16:00 geschlossen sein.

Das Schwimmbad ist ca. **von 15. Mai bis 15. September geöffnet.**

Wassertemperatur des Lago Trasimeno:

	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober
In C °	12,3	17,4	19,6	24,2	26,2	27,9	23,3	19,7

Sicherheit

Unser Haus ist zwar abgelegen und bis auf wenige Ausnahmen ist immer jemand im oder am Haus. Dennoch können wir nicht ausschließen, dass eingebrochen wird. Alle Zimmer und Appartements verfügen über Safes für Ihre Wertsachen. Sie sollten Ihr Appartement/ Zimmer beim Verlassen stets abschließen, vor allem nachts oder wenn Sie einen Ausflug machen. Bitte schließen Sie, wenn Sie wegfahren, auch alle Fenster, nicht nur wegen der Einbruchgefahr, sondern auch wegen Sturm, Regen und Unwetter. Bei Ausflügen empfehlen wir Ihnen, keine Wertsachen im geparkten Auto liegen zu lassen. Auch sollten Sie bei einem Spaziergang Ihr Auto nicht außerhalb von Ortschaften direkt an der Straße abstellen, sondern besser etwas versteckt auf einem Feldweg, oder bei kleineren Orten gleich im Ortszentrum.

Tankstellen

Die nächsten Tankstellen befinden sich in 12 km Entfernung von La Rogaia, in Magione oder Passignano. Dort können Sie jederzeit, auch außerhalb der Öffnungszeiten mit Selbstbedienung und Bezahlung am Automaten (mit Bargeld) tanken. ***In Castel Rigone gibt es keine Tankstelle.***

Telefon und Internet

Telefon: Die Wohnungen verfügen nicht über Telefonanschlüsse. In dringenden Fällen können Sie sich aber unter unserer Hausnummer 0039 075 845457 anrufen lassen oder unser Telefon benutzen.

Mobiltelefone: Außerhalb des Hauses ist der Empfang für Mobiltelefone gut, im Haus z.T. nur eingeschränkt. Außerhalb des Hauses gibt es auch UMTS- bzw. Edge-Signal, so dass Sie mit Ihrem Smart-Phone oder über eine Connect-Card / Stick mit Ihrem Laptop ins Internet gehen können.

Internet: Wir haben einen Internetanschluss (über WiMax-Technologie), der auch von unseren Gästen genutzt über W-Lan genutzt werden kann.

Rogaia Network

Pass: amira1998

Allerdings ist das Signal nicht in allen Wohnungen gleich stark. Die Außenbereiche, der Gemeinschaftsraum und die Wohnungen „La Grapo“, „Il Peperino“ und „La Nostalgia“ verfügen über ein gutes Signal, die Wohnungen „La Pipo“, „I Cuccioli“ und „La Mimosa“ über ein schwächeres Signal. Auf den Terrassen der letzteren Wohnungen ist der Empfang jedoch gut. Aufgrund technischer Beschränkungen der WiMax-Technologie ist die Geschwindigkeit der Übertragung allerdings Schwankungen unterworfen, gelegentlich fällt das Signal auch ganz aus. *Wir können daher nicht für eine reibungslose Nutzung garantieren und sind bei Nicht-Funktionieren auch nicht in der Lage, technische Unterstützung zu geben!*

Tiere

In der Umgebung von La Rogaia gibt es wildlebende Tiere. Unter anderem besuchen uns immer wieder **Rehe, Damhirsche, Füchse, Wildschweine, Dachse und Stachelschweine.**

Unsere Füchse können Sie bereits in einem [Blogbeitrag](#) kennen lernen.

Die Füchse sind in La Rogaia geboren und aufgewachsen, sie sind quasi domestiziert und leiden sicher nicht an Tollwut. Zudem werden sie - zusammen mit unseren Katzen - alle 2 Monate entwurmt.

Wildtiere sind zwar faszinierend und schön anzuschauen, allerdings sind sie nur sehr selten stubenrein und hinterlassen daher auch immer wieder ihre „Spuren“ auf unserem Gelände. Dies ist normaler Teil des Lebens auf dem Land und kein Grund zur Beanstandung.

Gleiches gilt auch für den **Gesang von Nachtigallen und den Ruf von Käuzchen**, sowie beispielsweise auch das **Zirpen von Grillen und Zikaden** im Sommer. Wenn Sie jetzt

denken, dass es unsinnig sei, sich beispielsweise von Vogelgesang gestört zu fühlen, teilen wir Ihre Meinung. Wir selbst haben dies von unseren Gästen auch noch nicht gehört, wissen aber, dass sich manche unserer Kollegen schon bittere Klagen darüber anhören mussten. Wir können auch nicht ausschließen, dass Sie während Ihres Aufenthaltes **Spinnen** oder - sehr selten - auch einmal einen **Skorpion** sehen. In all den Jahren, in denen wir Gäste in unserem Haus haben, ist noch nie jemand von einem Skorpion gestochen worden. Und selbst wenn dies einmal passieren sollte: Der Stich eines mediterranen Skorpions ist harmlos und entspricht einem Wespenstich (siehe auch den [Artikel über Skorpione im Deutschen Ärzteblatt](#)).

In der Umgebung von La Rogaia leben auch **Schlangen**, vor allem Ringelnattern, die sehr nützliche (und harmlose) Tiere sind. Obwohl es in Umbrien und der Toskana auch Vipern gibt, haben wir in La Rogaia noch nie eine gesehen. Dennoch empfehlen wir zur Sicherheit, wenn Sie in der Umgebung von La Rogaia zum Pilze- oder Spargelsammeln gehen möchten, zunächst mit einem Stock in Laubhaufen oder ins Untergehölz zu stochern, bevor Sie mit der Hand hineinlangen.

Toiletten

Wir bitten Sie, keine Damenhygieneartikel oder Feuchttücher in die Toiletten zu werfen, sondern diese in den Badezimmer-Mülleimern zu entsorgen.

Unfälle

Für Unfälle, die sich während Ihres Aufenthaltes in La Rogaia ereignen, können wir keine Haftung übernehmen. Wir empfehlen den Abschluss einer privaten Reisekrankenversicherung über <http://rogaia.com/de/reiseversicherung.html>

Verpflegung

Informationen zur Verpflegung in La Rogaia

Während der **Kurswochen** bieten wir Frühstück und Abendessen an. Das Frühstücksbuffet, mit einer Auswahl an süßen und salzigen Speisen, wird von 9 bis 10 Uhr serviert, das Abendessen um 20 Uhr. Zwischen 10 und 20 Uhr ist die Küche geschlossen. Für das

Mittagessen können Sie Lebensmittel in einem kleinen Supermarkt in Castel Rigone einkaufen. In Castel Rigone und Umgebung befinden sich zudem 2 Restaurants und 2 Bars.

Bitte beachten Sie, La Rogaia ist ein Agriturismo und kein Restaurant. Das bedeutet, dass es nicht Essen à la carte gibt, sondern dass unsere Köchin, wie bei einer italienischen Mamma auf dem Land üblich, ein Menü für alle zubereitet.

In La Rogaia können Sie vor Ihrem Aufenthalt wählen, ob Sie vegetarisches oder nichtvegetarisches Essen wünschen. Während des Aufenthaltes ist eine Änderung im täglichen Wechsel oder gar kurzfristig vor dem Abendessen in der Regel nicht mehr möglich. Üblicherweise gibt es mindestens einmal pro Woche vegetarisches Essen für alle und einmal pro Woche ein Fischmenü (in diesem Fall gibt es natürlich auch rein vegetarisches Essen).

Wir bieten auf Wunsch glutenfreies Essen an und versuchen auch, wo möglich, andere medizinisch begründete Allergien zu berücksichtigen. Bitte haben Sie jedoch Verständnis dafür, dass wir natürlich die für Umbrien landestypische Küche anbieten, und diese nicht auf jede Vorliebe oder Abneigung oder auch kleinere Unverträglichkeiten abstimmen können.

Wenn Sie bei der Anreise auf dem Weg nach La Rogaia **einkaufen** möchten: das Lebensmittelgeschäft in Castel Rigone ist samstags von 8:00 bis 13:00 und von 16:30 bis 19:45 Uhr geöffnet sowie sonntags von 9:30 bis 12:00 Uhr.

In La Rogaia können Sie ab Hof unser Olivenöl aus biologischem Anbau, Rot- und Weißwein, Marmeladen, landestypische Produkte wie z.B. verschiedene Hülsenfrüchte sowie je nach Saison Gartengemüse kaufen (s. oben). Ziegenkäse und Vollkornbrot nur auf Bestellung.

Wasser

Das Leitungswasser in La Rogaia kommt aus der eigenen Quelle, durchläuft ein Filtersystem und hat Trinkwasserqualität. Wenn Sie Mineralwasser oder Sprudelwasser bevorzugen, können Sie dies im Laden in Castel Rigone kaufen, allerdings nur in Plastikflaschen. Sie können auch Wasser mit und ohne Kohlensäure an der Trinkwasser-Abfüllstelle in Castel Rigone (an der Straße nach Magione, unterhalb des Spielplatzes) abfüllen, müssen dazu aber eigene Flaschen mitbringen.

Wasser ist – vor allem in den Sommermonaten – kostbar. In manchen Jahren reichen unsere Quell- und Wasserspeichervorräte nicht aus und wir müssen Wasser von der Gemeinde

anliefern lassen. Das Wasser aus dem öffentlichen Versorgungssystem ist im Sommer ebenfalls oft rationiert. Wir bitten deshalb darum, sparsam mit Wasser umzugehen: bitte nicht endlos lange duschen und die Spülstopptaste der Toilette benutzen.

Zusatzangebote

Um Ihren Aufenthalt noch erlebnisreicher zu gestalten, können wir für Sie folgende Aktivitäten arrangieren:

- **Geführte Wanderungen rund um den Trasimenischen See** (gratis, nur in den Monaten Mai, Juli, August und Oktober). Im Anschluss besteht die Möglichkeit, an Verkostungen landwirtschaftlicher Produkte / Mittagessen / Abendessen teilzunehmen
- **Massagen** EUR 60 für eine Ganzkörperbehandlung – klassische Massage, Fußreflexzonenmassage oder Shiatsu.
- **Abendessen in La Rogaia** EUR 35 pro Person (für Gruppen ab 10 Personen)
- **Weinproben** (je nach Weinkeller von gratis bis EUR 25 pro Person)
- **Ausritte zu Pferd oder Ponyreiten für Kinder** in Colle Umberto, Passignano, Magione, Castiglione del Lago oder Casalini/ Panicale (ab EUR 30 pro Stunde pro Person)
- **Umbrien mit der Vespa erkunden**, mit oder ohne Führung
- **Trüffelsuche mit Trüffelverkostung**, Mittagessen und Weinprobe im Oberen Tibertal (ab EUR 100 pro Person bei einer Gruppengröße von mindestens 4 Personen)
- **Sprachunterricht Italienisch** (Privatstunden, EUR 70 für eine Unterrichtseinheit von 2 Stunden)
- **Tanzunterricht (Tango Argentino)**: Einzelunterricht EUR 100 für eine Unterrichtseinheit von 1 ½ Stunden; Gruppenunterricht (max. 8 Paare) EUR 160 für eine Unterrichtseinheit von 1 ½ Stunden

Bei Interesse wenden Sie sich bitte im Vorfeld Ihrer Reise an uns. Gerne teilen wir Ihnen dann alle Details mit.

Im Notfall

Bei einem medizinischen Notfall oder bei Feuer versuchen Sie bitte zunächst, uns oder unsere Mitarbeiter im Haus oder im Garten zu finden. Wenn niemand da sein sollte, können Sie uns auch per Handy unter 0039 340 545 9070 erreichen.

In dringenden Fällen rufen Sie bitte mit Ihrem Handy folgende Nummern:

Notarztwagen: 118 Feuerwehr: 115 Polizei: 112

Beschreiben Sie auf Englisch, was vorgefallen ist (Wer? Was? Wo? Wann?).

Krankenhäuser

Passignano

Kleine Notfallambulanz (Primo soccorso). Den Schildern ASL Ospedale folgen.

Perugia Ospedale Silvestrini

Großes Krankenhaus mit allen Fachrichtungen. Notfallambulanz „Pronto Soccorso“. Auf dem Raccordo nach Perugia, Ausfahrt Madonna Alta, der Beschilderung folgen. Bitte immer gleich den Pronto Soccorso anfahren, dort werden Sie der entsprechenden Fachrichtung zugewiesen.

Ärzte

Privatpraxis mit fast allen medizinischen Fachrichtungen

Perugia Checkup (Centro Medico)

Tel 0039 075 5170245

Kinderarzt

Nothilfe des Ospedale Silvestrini in Perugia (s. oben)

Zahnärzte

Dott. Sergio Spenacchioli (Pila bei Perugia) Praxis 0039 075 388 444 oder mobil 0039 3494958406

Dott. Cesarini (Magione) Tel 0039 075 843027

Apotheken

Castel Rigone, geöffnet Mo, Die, Mi, Do, Fr 9:00 bis 13 Uhr und 15:30 bis 19:30 Uhr.

Sa nur Fr 9:00 bis 13 Uhr. Ansonsten gibt es auch Apotheken in Passignano, Magione oder Umbertide.

Autowerkstätten

Passignano

Rameschi Auto (ADAC- und VW-Vertragswerkstatt), an der Ausfallstraße in Richtung Westen, Zona Industriale. Tel 0039 075 829 178.

Magione

Fratelli Parretta (Citroen-Werkstatt), an der Landstraße in Richtung Perugia auf der rechten Seite. Tel 0039 075 843196

Einkaufen

Der Agriturismo La Rogaia ist nicht nur ein Feriendomizil, sondern auch ein kleiner landwirtschaftlicher Betrieb, spezialisiert auf die Herstellung von Olivenöl aus biologischem Anbau.

Produkte aus eigener Herstellung oder von benachbarten Bio-Bauernhöfen, die Sie bei uns kaufen können:

- La Rogaia - Olivenöl (kaltgepresst, erste Pressung)
 - Rotwein, Weißwein und Sekt aus der Cantina von Magione
 - Liköre und Grappa
 - Honig und verschiedene Marmeladen (Pflaume, Orange, Quitte, Feige u.a.), Maronencreme
 - Eingelegtes und Chutneys
 - Gartengemüse (nach Saison)

Außerdem können Sie bei uns handgearbeiteten Perlenschmuck kaufen.

Diese Produkte können Sie sich in einer Vitrine im Gemeinschaftsraum ansehen.

Dort finden Sie auch eine aktuelle Preisliste für alle Produkte.

Lebensmittelgeschäfte

Allgemeine Öffnungszeiten von Geschäften (wenn nicht anders angegeben)

Mo – Sa 8.00 – 13.00 und 16.00 - 20.00

In Passignano sind die kleineren Geschäfte Montag vormittags, in Magione Donnerstag nachmittags geschlossen.

Castel Rigone

Marcello's Supermarkt „Pane e Vino - Disk al Baffetti“ gegenüber der Kirche, mit Gemüse, Brot, Fleisch und Frischtheke. Öffnungszeiten Von Mo bis Sa: 8:00 bis 13:00 Uhr, 16:30 bis 19:45 Uhr. Auch sonntags 9.30 – 12.00 geöffnet.

Passignano

COOP und CONAD Supermärkte an der Ausfallstraße in Richtung Westen

EUROSPIN Discount Supermarkt am Ortsende rechts in Richtung Westen

Magione

COOP: Supermarkt am Kreisverkehr, wenn Sie von Castel Rigone in Richtung Perugia fahren. Großes Sortiment, Markenartikel, Fleisch, Brot, Wurst- und Käsetheke. Mo-Sa durchgehend geöffnet von 8.30 bis 20.00 Uhr. Sonntags im Sommer 9.00-12.30.

EUROSPIN Discount-Supermarkt an der Landstraße nach Perugia, keine Markenartikel, aber großes Sortiment in guter Qualität. Frisches Fleisch, Brot, Wurst- und Käsetheke. Täglich von Mo-So durchgehend geöffnet von 8.30 bis 20.00 Uhr

CONAD Supermarkt an der Landstraße in Richtung Chiusi,. Frischer Fisch, Fleisch, Brot, Wurst- und Käsetheke. Durchgehend geöffnet von 8.30 bis 19.30 Uhr, Mo-Sa

Umbertide

COOP Supermarkt am östlichen Ortsausgang. Sehr großes Warenangebot guter Qualität, Mo-Sa durchgehend geöffnet von 8.30 bis 20.00 Uhr.

Umbrische und toskanische Spezialitäten

Wenn Sie sich mit größeren Mengen Spezialitäten (Wurst, Schinken, Trüffeln etc) eindecken möchten, vermitteln wir Sie gerne an einen Großhändler.

Wein aus Umbrien und Toskana

Nicht nur den weltberühmten Rosso di Montalcino und Nobile di Montepulciano können Sie in unserer Nähe direkt beim Hersteller verkosten. Auch in Umbrien gibt es mittlerweile vorzügliche Weine, die ihren wesentlich teureren toskanischen Nachbarn in puncto Qualität nicht nachstehen. Unserer besonderer Tipp: Besuchen Sie die „Cantine Aperte“ (dem Tag der offenen Tür in vielen Weingütern) am letzten Sonntag im Mai: Große und kleine Kellereien präsentieren sich mit Gratis-Verkostungen, Führungen und Musik.

Im Folgenden einige ausgewählte Weingüter in Umbrien:

Magione

„Terre del Carine“ Cantina Intercomunale del Trasimeno, an der Landstraße in Richtung Perugia auf der linken Seite, direkt vor einer Brücke. Offene und Flaschenweine (gute und günstige Tafelweinqualität). Di – Sa 9-12 Uhr und 14-17 Uhr. Montags geschlossen.

Pucciarella. Bei Villa di Magione. Sehr gute Sangiovese Weine. Von Magione aus in Richtung Perugia, nach Villa-Soccorso abbiegen, durch beide Ort durchfahren. Die Weinkellerei liegt nach dem Dorf Villa auf der rechten Seite. Offene Weine und Flaschenweine. Geöffnet Mo – Sa 9-12 und 15.30 – 18 Uhr.

Torgiano:

Lungarotti. Größte und bekannteste Weinkellerei in der Gegend. Großes Sortiment an Qualitätsweinen. Verkostungen und Führungen (kostenpflichtig) möglich. Tel: 075 988661

Montefalco:

Cantine Adanti und Paolo Bea (mehrfach preisgekrönt) machen vorzüglichen Sagrantino und Passito di Sagrantino (Süßwein). Arnaldo Caprai keltert einen spritzigen und ungewöhnlich fruchtigen Weißwein.

Weitere Weingüter Umbriens entnehmen Sie bitte auch dem „Gambero Rosso“ oder anderen einschlägigen Weinführern. Oder Sie fragen uns - wir geben auch gerne unsere gesammelten Erfahrungen an Sie weiter.

Wochenmärkte

Jeweils von 8.00-12.00

Mittwochs in *Umbertide und Castiglione del Lago*

Donnerstags in *Magione*

Freitags in *Paciano*

Samstags in *Passignano, Perugia (Piazza Umbria Jazz), Cortona und Città di Castello*

Antiquitäten

Antik-Markt in *Perugia*: Jeweils am letzten Samstag und Sonntag des Monats (Giardini Carducci)

Antik-Markt in *Arezzo*: Am ersten Samstag und Sonntag des Monats
Flohmarkt in Passignano: jeweils am 3. Wochenende des Monats

In *Magione*: Rinaldini Lando (Import von Antiquitäten aus Osteuropa und Asien) in Magione (an der Landstraße in Richtung Perugia, nach dem Ortsende links unter der Schnellstraße hindurch)

Bücher

Passignano sul Trasimeno

Le Pagine sul Lago

Via Guglielmo Marconi 19

Perugia

Libreria „La Lungara“

Corso Garibaldi 26 (hinter der Ausländeruniversität)

Gutes Sortiment auch an zweisprachigen Büchern und Kinderbüchern

Pflanzen , Blumen, Terracottatöpfe

Magione

Bottausci, an der Landstraße nach Chiusi, ca. 500 m nach der Abzweigung auf der linken Seite.

Camucia – Cortona

Nach Cortona fahren, an der Landstraße zwischen Terontola und Camucia auf der linken Seite mehrere Gärtnereien. Großes und sehr günstiges Sortiment an Topfpflanzen, Sträuchern etc.

z.B. *Garden Center Felice Felici*.

Terontola Cortona

Gleich nach der Abfahrt vom Raccordo (Ausfahrt Castiglion del Lago) in Richtung Terontola Cortona Geschäft für Terracotta-Töpfe und Gartenfiguren.

Cashmere

Brunello Cucinelli s.p.a., in Loc. Solomeo, Corciano

Lamberto Losani, Magione, direkt an der Landstraße nach Perugia

Umbrische Handarbeiten (Stickereien, Klöppel – und Tüllspitze)

Punto Ricamo di Lina Montagnoli, Via del Toppo,3, Perugia, Tel 075 5053396

Historische Kostüme

Wollten Sie schon immer mal ein Renaissancekleid in Samt, Brokat und Seide haben?

Spezialanfertigungen nach historischen Vorlagen macht Cinzia Rosignoli. Viale Giovanni XXIII, 21, 06081 Assisi PG; Telefon: 0039 328 461 5819

Factory Outlet für Mode etc.

Valdichiana Outlet Village

Mode großer italienischer Bekleidungsfirmen (Benetton etc.) zu günstigeren Preisen. An der Ausfahrt Val di Chiana der A1. Geöffnet Dienstag bis Sonntag 10:00 bis 20:00, Montags 14:00 bis 20:00 Uhr.. Tel 0039 0575 649926

Schokolade

Die berühmten *Baci von Perugia* und anderes aus Schokolade bekommen Sie direkt ab Fabrik (mit Schokomuseum und Führungen und Verkostungen) in Perugia, Stadtteil San Sisto (Abfahrt Madonna Alta von der Schnellstraße nach Perugia)

Viale S. Sisto, 207/C, 06132 San Sisto, Perugia PG Tel. 0039 075/5276796

Empfohlene Restaurants

Bitte denken Sie daran, dass Restaurants in Italien Abendessen erst ab ca. 19:30 servieren – vorher müssen Sie mit Bars vorlieb nehmen. Mittagessen von 12:00 bis ca. 14:00.

Nähe Lago Trasimeno

Castel Rigone

Il Semplice

Einfaches Lokal mit guter Küche, kleine Terrasse.

Via Trasimeno 3, an der Straße nach Passignano auf der linken Seite gelegen.

Mo bis Fr nur abends ab 19 Uhr, am Sonntag auch mittags 12 bis 15 Uhr.

Tel 0039 346 393 8224

RigonHermann

Gartenlokal mit umbrischen Spezialitäten und manchmal auch Live-Musik an der Straße nach Passignano auf der rechten Seite in einem kleinen Park auf einer Anhöhe gelegen. Nur im Sommer geöffnet. Tel 0039 368 646 238

Ristorante Da Lidia im Hotel Relais La Fattoria

Gute Küche zu passablen Preisen. Sehr schöne Räumlichkeiten in der ehemaligen Klosteranlage Castel Rigones. Herrlicher Blick. Tel 0039 075 845322

Zwischen Castel Rigone und Umbertide, d.h. am Ende der La Rogaia-Schotterstraße nach rechts abbiegen, nach ca. 4 km kommt:

La Pineta

Im Sommer beliebtes Ausflugsziel, man isst an Holztischen im Garten unter Pinien (z.T. Selbstbedienung). Spezialität: „Torta al testo“, die umbrische Variante der Calzone, gefüllt mit Salsiccie und Spinat, Rucola und Stracchino (Frischkäse) oder rohem Schinken und Käse. Im Herbst auch Wildspezialitäten. Preisgünstig. Im Sommer täglich ab 9:00 geöffnet, im Winter nur Sa und So.

Tel: 0039 075 845111

Passignano

Dal Pescatore

In der Ortsmitte sitzt man unter einer weinüberrankten Pergola. Große Auswahl an Fischgerichten. Dienstag Ruhetag. Tel 0039 075 8296 063

Isola Maggiore im Lago Trasimeno

Da Sauro

Schöner Garten zum Strand hin. Empfehlenswert: Regina in porchetta (Karpfen mit Fenchel). Tel 0039 075 826168. Kein Ruhetag.

Oberhalb von Tuoro

Lo Scoiattolo

Terrasse mit Panoramablick auf den Lago Trasimeno. Typisch umbrische Küche, auch Wildspezialitäten.

Dienstag Ruhetag

Località Gosparini 17, 06060 Lisciano Niccone PG

Tel 0039 338 599 5685

San Feliciano

Rosso di Sera

Direkt am See gelegen, mit Veranda und herrlichem Blick auf das Abendrot (Rosso di sera).

Das Abendrot ist auch nicht zu verachten, kreative Küche, für umbrische Verhältnisse ausgefallen und sehr lecker, natürlich Fisch, aber auch Fleisch und vegetarisch.

Tel 075 8476277. Dienstag Ruhetag

Monte del Lago

Al Borgo

Leckere umbrische Spezialitäten. Im Winter sitzt man rund um ein offenes Feuer, im Sommer auch auf einer Terrasse.

Via dei Porticcioli, 06063 Monte del Lago PG

Tel 0039 335 126 6011

Castiglione del Lago

La Cantina

Vorzügliches Restaurant mit umbrischen Spezialitäten, mitten in der Altstadt, von der Terrasse aus herrlicher Blick auf den Lago Trasimeno.

Via Vittorio Emanuela 93, Castiglione del Lago

Tel 0039 075 9652463

Paciano

La Loggetta

Winziges Restaurant mit Seeblick im kleinen Örtchen Paciano an der Südseite des Lago Trasimeno. Eines unserer Lieblingslokale!

Via Guglielmo Marconi, 27, 06060 Paciano PG; Telefon: 0039 075 830144

Citta della Pieve

Il Capriccio

Direkt an einer kleinen Straße auf einem Hügelkamm gelegen, Blick über den Lago Trasimeno. Leckere Fischgerichte. Loc. S. Litardo 27. Tel 0039 349 615 0251. Dienstags Ruhetag.

Ristorante Il Felcino

in Fraz. Salci bei Fabro, Restaurant mitten im Grünen (lange Anfahrt auf Schotterstraße durch ein romantisches Tal), mit Fleischspezialitäten aus der eigenen Chianina-Rinderzucht.

Vocabolo Felcino 24, 06062 Salci, Città Della Pieve PG Telefon: 0039 335 616 1722

Montegabbione

Agriturismo Gatto Giallo

Ortstypische Hausmannskost mit Produkten vom eigenen Bauernhof. Fleisch wird im Gastraum am offenen Kamin gegrillt.

Via San Martino, 23, Montegabbione TR; Telefon: 0039 3471045059

Oberes Tibertal

Città di Castello

Trattoria da Lea

Gemütliches kleines Lokal mit einfacher umbrischer Küche ohne Schnickschnack, aber erste Qualität. Via San Florido 38. Tel 0039 075 852 1678

Trattoria Pappa e Ciccia

Winziges Lokal mit leckerer umbrischer Hausmannskost, mitten in der Altstadt.

Via del Popolo, 16, 06012 Città di Castello PG

Tel: 0039 075 852 1386

Da Fez

Günstiges Lokal zum Sattessen, wir empfehlen die Bistecca mit verschiedenen Beilagen.

Auch Pizza. Immer gut besucht, mitten in der Altstadt. Mittwochs und sonntags geschlossen.

Via Mario Angeloni, 2, 06012 Città di Castello PG

Tel: 0039 075 855 3560

Perugia, Todi, Assisi und östliches Umbrien

Perugia

Dal mi Cocco

Legendäres uriges Restaurant ohne Speisekarte, wo für einen Festpreis von wenigen Euros mehrere Gänge aufgeföhren werden, bis sich die Tische biegen. Immer voll, daher

Reservierung empfohlen. Typische Peruginer Spezialitäten.

Via Giuseppe Garibaldi, 12, 06123 Perugia

Telefon: 0039 075 573 2511

Bottega dei Priori

Altmodisches Restaurant, Familienbetrieb mit einfacher, aber ausgezeichneter Küche, mitten in der Altstadt.

Via dei Priori 21, 06123 Perugia

Tel: 0039 329 647 9929

Corciano Ellera

Al Battibecco

Zwar nicht so romantisch gelegen (direkt am Raccordo nach Perugia), aber trotzdem sitzt man in einem großen begrünten Innenhof. Sehr gute Pizzas, riesige Portionen. Sehr beliebt bei den Peruginern, kaum Touristen. Tel 0039 075 5170328

Todi

La Cantina del Mercataccio

Uriges Restaurant in der Altstadt, im Sommer schöne Terasse mit Blick ins Tal. Feine umbrische Küche zu annehmbaren Preisen. Via del Mercato Vecchio 1. Tel 0039 075 894 4799

Spello

La Bastiglia

Eines der renommiertesten Restaurants Umbriens und einer unser persönlichen Favoriten unter allen Restaurants, die wir in Umbrien bisher ausprobiert haben. Etwas gehobene Klasse, aber bezahlbar. Und wirklich feine Küche, sehr netter Service und gepflegtes Ambiente. Via Salnitriaria 15. Tel 0039 0742 651277. Nur mit Reservierung

Il Trombone

Im Ortszentrum gelegen, von der Terrasse herrlicher Blick nach Osten. Gute einfache Küche. Vic. Fontanello. Tel 0039 0742 651069

Campello sul Clitunno

Parco del Clitunno

Wer gerne Fisch isst, ist hier richtig. Ideal an heißen Sommertagen: Man sitzt neben den Forellenteichen und bekommt die Fischlein und Flusskrebse fangfrisch serviert. Wer Spaß daran hat, kann sich auch selbst sein Mittagessen fangen und dann zubereiten lassen.

Loc. Fonti del Clitunno. Tel 0039 0743 521052

Castelluccio di Norcia

Il Guerrin Meschino

Einfaches Restaurant eines Agriturismo mit Spezialitäten der Castelluccio-Hochebene. Linsen aus eigenem Anbau. Auch Übernachtung möglich Tel 0039 0743 721125 oder 0039 338 3742649

(vorübergehend geschlossen wegen Renovierung)

Toscana

Cortona

La Loggetta

Hier werden toskanische Spezialitäten serviert unter der Loggia, die den malerischen Stadtplatz von Cortona überblickt. Mittwochs geschlossen

Piazza di Pescheria, 3, 52044 Cortona AR; Telefon: 0039 0575 630575

Trattoria Dardano

Rustikales Lokal mit einfachen toskanischen Spezialitäten. Mittwochs geschlossen.

Via Dardano 24. Tel 0039 0575 601944

Mercatale di Cortona

Le Capannine

Kleines Gartenrestaurant, ausschließlich Bio Food. Sehr lecker, aber zu 99% von Engländern, Holländern, Deutschen etc. besucht. Italiener haben es wohl weniger gerne zu gesund!

Empfehlenswert der Sonntags-Brunch. Nicht immer geöffnet, daher vorher anrufen.

Località S. Andrea di Sorbello, 52044 Cortona AR; Telefon: 0039 0575 638112

Montepulciano

Trattoria di Cagnano

Mitten in der Altstadt. Exzellente Fischgerichte und traditionelle toskanische Küche.

Via dell' Opio Nel Corso, 30, 53045 Montepulciano SI, Telefon: 0039 0578 758757

Chianciano Terme

La Torretta

Am Eingang zum alten Chianciano in einem alten Stadtturm gelegen. Eines der besten Restaurants, die wir in den letzten Jahren besucht haben! Pfiffige Kreationen, guter Mix aus

Tradition und Moderne, sowohl in der Küche als auch im Ambiente. Netter Service, gute Preise. Via Dante 2, Tel 0039 0578 31073. Mittwochs Ruhetag.

Asciano (auf halbem Weg nach Siena in der Crete gelegen)

La Mencia

Wildspezialitäten und vorzügliche Pastagerichte in einem kleinen Restaurant mit Innenhof. Corso Giacomo Matteotti, 85, 53041 Asciano SI; Telefono: 0039 0577 718227

Locanda Amordivino

Saftige Bistecche werden auf einem riesigen Grill im offenen Kamin in der Gaststube gegrillt. Im Sommer hübscher Innenhof. Einfallsreiche Pasta-Gerichte und Desserts. Eines unserer Lieblingslokale!

Corso Matteotti 126/128, 53041 Asciano (SI), Telefon 0039 0577 165 6607

Piazzes, auf dem Weg nach San Casciano dei Bagni (heiße Quellen, s. unten):

La Vigna

Kleine traditionelle Trattoria mit gutem und einfachem Essen. Empfehlenswert: hausgemachte Pasta, die vom Wirt selbst gesammelten und eingelegten Steinpilze, leckeres Grillfleisch.

Via Provinciale 123, 53040 Piazzes (SI), Telefon 0039 0578 244007, Dienstag Ruhetag

Monticchiello (bei Montepulciano)

La Porta

Winziges Restaurant mit Terrasse mit herrlichem Blick über das Val d'Orcia. Gehobene toskanische Küche, exquisite Weinkarte, nicht ganz billig. Vorreservierung empfohlen, Dienstags geschlossen.

Via del Piano 1, 53026 Monticchiello di Pienza (SI), Telefon: 0039 0578 755163.

Donnerstag Ruhetag

Florenz

La Beppa Fioraia

Ein Gartenrestaurant mitten in der Stadt, einfach toll ! Unterhalb der Piazzale Michelangelo gelegen, etwas versteckt und daher ziemlich sicher touristenfrei. Hier treffen sich die Florentiner zum Familienmittagessen sonntags oder abends an langen Tischen mit Freunden. Lecker sind die riesigen gemischten Vorspeisenplatten („Gran Taglieri“), von denen man für 20 Euro eventuell zu zweit schon satt wird. Via dell'Erta Canina 6/R. Tel 0039 055 234 7681

Trattoria Baldini

Traditionelle Florentiner Küche, von Einheimischen besucht, man findet dort auch etwas Ausgefalleneres wie Innereien oder Hirn auf der Speisekarte. Via il Prato 96r, Tel 0039 055 287 663. Samstags Ruhetag.

Marken

Bei den Frasassi-Tropfsteinhöhlen

La Scaletta

Ausgezeichnetes Restaurant mit Spezialitäten wie Wildscheinragout oder Gänseschinken zu sehr angemessenen Preisen. Parco Naturale Regionale Gola della Rossa e di Frasassi, Frazione San Vittore, 12, 60040 Genga AN; Tel: 0039 0732 881042

Ausflugsziele

Die folgenden Empfehlungen sind ganz nach unserem persönlichen Geschmack ausgewählt und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Vieles Weitere finden Sie in den einschlägigen Reiseführern.

Lago Trasimeno

Der Trasimenische See, auch „Umbriens Meer“ genannt, ist der viertgrößte See Italiens. Er liegt eingebettet in die sanfte Hügellandschaft Umbriens und lädt zum Baden, Wassersport, Wandern in Naturschutzgebieten oder Ausflügen auf eine seiner drei Inseln ein.

Eine Schiffsfahrt auf dem Lago Trasimeno ist ein besonderes Vergnügen, das Sie sich nicht entgehen lassen sollten. Ein romantisches Ausflugsziel ist die **Isola Maggiore** mit ihrem kleinen verschlafenen Fischerort, einem romantischen Schloss und einer kleinen Kirche auf dem höchsten Punkt der Insel, von wo sich ein traumhafter Ausblick bietet. Die **Isola Polvese** ist ein Naturschutzgebiet mit Naturlehrpfad und einer alten Klosterruine. Im **Naturschutzgebiet Oasi della Valle** können Sie von einem Steg mitten im See seltene Vögel beobachten.

Isola Polvese und Isola Maggiore

Abfahrt von Passignano, Tuoro oder San Feliciano aus. Fahrpläne siehe im Anhang.

Naturschutzgebiet *Oasi della Valle* (zur Vogelbeobachtung) in San Feliciano.

Parco Regionale del Lago Trasimeno, SP316, 06063 Magione PG; Tel. 075 8476007.
Geöffnet tgl. außer montags. Von 10-13 Uhr (von Juni bis September 9 – 13 Uhr) und von 15-18 Uhr (von Juni bis September bis 20 Uhr, Dezember bis März 14-17 Uhr).

Hübsche Städte, Kunst und Sehenswürdigkeiten

Assisi

Assisi ist die geistige Hauptstadt Umbriens und ein Muss für jeden Umbrien-Reisenden. In beeindruckender architektonischer Geschlossenheit führt Assisi uns zurück ins geistige und religiöse Leben des Mittelalters. Die **Basilica San Francesco** mit ihren anrührenden Fresken von Giotto und der geheimnisvoll dunklen Unterkirche sind – jenseits aller kunsthistorischen Bedeutung - ein ergreifender, ja mystischer Ort. Das Städtchen Assisi selbst, sehr schön renoviert nach dem Erdbeben von 1997, ist natürlich am angenehmsten von Herbst bis Frühjahr, wenn die Pilgerströme abebben und die Bewohner wieder etwas zu sich finden. Die Wanderung durch schattige Eichen- und Kastanienwälder zur Eremitage des Heiligen Franz von Assisi an den Hängen des Monte Subasio lässt einen den Geist dieses besonderen Ortes erst richtig erfassen.

Perugia

Höhepunkt des Jahres in Perugia ist sicherlich das Umbria Jazz Festival, bei dem sich alle Größen des internationalen zeitgenössischen Jazz ein Stelldichein geben. Die ganze Stadt feiert mit bei kostenlosen Open-Air-Konzerten vor der atemberaubenden Kulisse des Doms und des mittelalterlichen Stadtpalastes. Aber auch zu anderen Jahreszeiten locken in Perugia zahlreiche Kunstschätze von den Etruskern bis zur Moderne, Cafes und Boutiquen und das Flair einer lebendigen Universitätsstadt.

Arezzo

Spätestens seit dem Film „La vita è bella“ mit Roberto Benigni kennen viele diese liebenswerte Stadt mit ihrem von Arkaden umsäumten Marktplatz. Ihr bedeutendster Kunstschatz, die Fresken von Piero della Francesca („Legende des heiligen Kreuzes“) in der Chiesa San Francesco, erstrahlen nach der Restaurierung in neuem Glanz. Besichtigung der Fresken aus der Nähe (von der Apsis aus) nur nach vorheriger Terminreservierung und gegen Eintritt möglich: Telefon 0575 900404. Die Kirche selbst ist natürlich zu den üblichen Öffnungszeiten kostenlos zugänglich.

Übrigens: Der **Antiquitäten-Markt** jedes 1. Wochenende im Monat macht auch Spaß, wenn man nicht mit dickem Geldbeutel und großem Möbelwagen angereist ist.

Siena

Siena zählt für viele zu den schönsten Städten der Welt. Der muschelförmige Campo im Zentrum, die gotischen Paläste in hellem Stein, die auf- und absteigenden Gassen, alles strahlt eine heitere Eleganz aus, die ihresgleichen sucht. Auch hier könnte man Wochen in sehenswerten Museen und Kirchen verbringen. Wer nur wenig Zeit hat, sollte sich vor allem das Dom-Museum mit der unvergleichlichen Madonna von Duccio ansehen: gotische Schwerelosigkeit auf einem irdischen Mädchengesicht, das Sie vielleicht beim Gang durch die Straßen von Siena wiederentdecken werden. Und überdies sind die zahlreichen Villen im Umland von Siena eine Augenweide für Freunde schöner Gartenanlagen.

Cortona

Die alte Etruskerstadt oberhalb des Westufers des Lago Trasimeno gehört bereits zur Toskana. Im Diözesan-Museum findet man u.a. Werke von Signorelli, der hier geboren wurde. Besonders zur Zeit der Passeggiata von 6 bis 8 Uhr abends, wenn die Cortonesen in der Hauptstraße auf und ab flanieren, zeigt das kleine Städtchen seinen besonderen Charme.

Montepulciano ist bekannt für seine Weine, die in vielen Geschäften mit Kellergewölben aus der Etruskerzeit verkostet werden können, zusammen mit dem vorzüglichem Pecorino aus **Pienza**. Ein altmodisches Kaffeehaus aus der Gründerzeit ist das Cafe Poliziano, wo es sich auch an einem regnerischen Tag bei einem Stück Torte und einem Cappuccino gut aushalten lässt.

Panicale ist eine winzige alte Hügelstadt südlich des Lago Trasimeno, mit einem eigenen Theater in Miniaturformat und einem herrlichen Panoramablick über den See. Besonderheit: das Museum für Tüllspitze. Ebenfalls sehenswert das winzige Örtchen **Paciano** ganz in der Nähe.

Citta di Castello ist ein sympathisches Städtchen und der Geburtsort des zeitgenössischen Künstlers Alberto Burri, Vertreter der "Arte Povera". Seine kleineren Arbeiten hängen im Museum der Fondazione Palazzo Albizzini, große Installationen in den ehemaligen Tabakfabriken (Ex Seccatoi Tabacchi). Telefon: 075 855 4649 Öffnungszeiten: Di-So 10-12 und 15 – 17, im Sommer bis 18 Uhr.

Etwas nördlich von Citta di Castello, ebenfalls im **Alta Valle Tevere** (oberes Tibertal), finden Sie weitere Werke von Piero della Francesca: in San Sepolcro seine beeindruckende „Auferstehung Christi“, in Monterchi die schwangere „Madonna del Parto“.

Alte Pilgerwege in Umbrien und der Toskana

In Umbrien können Sie auch auf den Spuren des Heiligen Franz von Assisi wandern, z.B. auf dem alten Weg von Assisi nach Arezzo, der ganz in der Nähe von La Rogaia vorbeiführte. Sie können dabei auch alte Franziskanerklöster besuchen, z.B. **Le Celle bei Cortona** (der Beschilderung folgen), oder **La Verna bei Pieve San Stefano**. Dieses auf einem Berggipfel mitten im Wald gelegene Kloster ist ein Ort der heiteren Stille, besonders empfehlenswert an heißen Tagen, da es dort immer kühl und schattig ist (Nach Umbertide, dort die Schnellstraße in Richtung Cesena, Ausfahrt Pieve San Stefano. Beschilderung La Verna folgen (ca. 1 ½ Stunden Fahrt).

In der südlichen Toskana führt ein alter Pilgerpfad von Monte Oliveto Maggiore nach Pitigliano, durch die herb-schöne Landschaft der Crete. Tagesetappen dieses Wanderweges können Sie auch gut von La Rogaia aus machen. Besonders empfehlen wir Ihnen den Abschnitt von San Quirico d'Orcia nach **Sant' Antimo**, einer an den Abhängen des Monte Amiata gelegenen romanischen Abtei mit ganz besonderer Atmosphäre. Sie ist bekannt für ihre gregorianischen Gesänge der Mönche (nur bei der Messe an Sonn- und Feiertagen). Die Kirche ist geöffnet täglich von 9:00 bis 19:00. Nach Sant_Antimo sind es von La Rogaia ca. 1 1/2 Stunde Fahrt, über Montepulciano und Pienza. Der Ausflug dorthin lässt sich gut verbinden mit einem Bad in den heißen Quellen von Bagno Vignoni (Beschreibung s. weiter unten)

La Verna

Auf einem Berggipfel mitten im Wald gelegenes Franziskanerkloster, ein Ort der heiteren Stille. Besonders empfehlenswert an sehr heißen Tagen, da es dort immer kühl und schattig ist.

Gärten in Umbrien und der südlichen Toskana

Auch Gartenfreunde finden in der Umgebung von La Rogaia eine Reihe von sehenswerten Gartenanlagen, die mit strengen Formgärten, üppigem Blumenschmuck im englischen Stil oder ausgedehnten Eichenwald-Parks zum Spazieren und Verweilen einladen.

Der **Orto Medievale di Perugia** ist ein liebevoll restaurierter Klostergarten bei der Abbazia di San Pietro, mit Heilkräutergarten und guten Texttafeln zur Natur- und Pflanzenmystik des Mittelalters. Nur an Werktagen geöffnet von 8 bis 18.30 Uhr.

Die Gartenanlagen der **Villa La Foce** bei Chianciano Terme wurden von einem italienisch-amerikanischen Paar in der 1. Hälfte des 20. Jh. vor dem endgültigen Verfall gerettet und verbinden jetzt gelungen italienischen Form- und englischen Landschaftsgarten.

Zutritt nur nach Voranmeldung unter Tel 0578 69101

Öffnungszeiten:

Mittwoch nachmittags: 15:00, 16:00, 17:00, 18:00

Donnerstag und Sonntag 11:30, 15:00, 16:30

Geschlossen am 18. Mai, 8. Und 9. Juni, 3., 13. Und 14 Juli, 15. August und 21. September.

Der Park von **La Scarzuola** bei Montegiove ist ein architektonisches Panoptikum, das ein Mailänder Architekt im letzten Jahrhundert aus einer verfallenden Klosterruine gezaubert hat. Besuch nur unter Voranmeldung unter Tel 0763 837463. Zwischen Citta della Pieve und Orvieto gelegen.

Die **Villa Fidelia** bei Spello ist eine kleine barocke Gartenanlage, der Palazzo zeigt Ausstellungen umbrischer Künstler. In lauschigen Sommernächten finden dort regelmäßig Konzerte statt. Geöffnet Juni bis Sept

Öffnungszeiten müssen erfragt werden unter Tel 0039 1 0742 651726.

Naturdenkmäler

Eine der größten Tropfsteinhöhlen der Welt !

Die Höhlen von Frasassi (Region Marken) - ein ganz besonderes Erlebnis:

Sie gehören zu den größten und imposantesten Grotten der Welt und sind absolut sehenswert. Deutschsprachige Führungen ca. alle halbe Stunde, Dauer 1 Std. Man sollte eine warme Jacke mitnehmen, in der Grotte sind konstant 14 ° C , genau das richtige für einen heißen Sommertag!. Lohnend ist auch ein Bad in der „Gola della Rossa“, einem Wildbach-Canyon mit Badestellen, die allerdings nur mit etwas Klettern zu erreichen sind. Ebenfalls empfehlenswert das Restaurant „La Scaletta“ (s. bei Restaurantempfehlungen). Frasassi ist von La Rogaia über Umbertide und Gubbio in ca. 2 Std. zu erreichen.

Wellness

Massagen

Direkt am Haus (Entspannungsmassage oder Shiatsu-Behandlung) .

1-stündige Ganzkörperbehandlung für EUR 60. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an uns.

Die Thermalbäder in der südlichen Toskana

sind von La Rogaia aus in einer knappen Stunde zu erreichen. Dort sprudelt ca. 40° heißes Wasser aus der Erde, was seit Etruskerzeiten zu Bade- und Heilzwecken genutzt wird.

San Casciano dei Bagni

bietet eine sehr geschmackvolle moderne Therme mit mehreren Heißwasserbecken, speziellen Sprudelbädern sowie kosmetische und Relax-Behandlungen .

Fonteverdi Spa. Loc. Terme 1, San Casciano dei Bagni, Tel 0039 0578 57241. Von La Rogaia in ca 1 Std. zu erreichen (über Chiusi oder Citta dell Pieve).

Rapolano Terme (San Giovanni Terme)

ist bequem von La Rogaia auf der Schnellstraße in Richtung Siena zu erreichen. Mehrere große Heißwasserbecken unter freiem Himmel.

Via Terme San Giovanni, 52, 53040 Rapolano Terme SI; Telefono: 0039 0577 724039

Bagno Vignoni

ist ein mittelalterliches Bad mit heißer Quelle. Die Häuser des Dorfes stehen um das große antike Becken herum, in dem schon die heilige Katharina von Siena badete. Zu Filmruhm gelangte Bagno Vignoni durch Andrei Tarkowskis Film „Nostalgia“. Im modernen Schwimmbad beim Hotel „Posta Marcucci“ liegt man in 40 Grad heißem Wasser und hat einen traumhaften Blick auf das Orcia-Tal samt Burgruine. Geöffnet tgl. 9-13 und 14.30-18 Uhr außer Donnerstag Nachmittag. Mitte Januar bis Anfang Februar geschlossen.

An manchen Stellen rund um den Monte Amiata kann man immer noch mitten in der Natur in den aus der Erde sprudelnden heißen Quellen baden. Gerne verraten wir Ihnen unsere „Geheimtipps“.

Sportmöglichkeiten

Baden

Da der Lago Trasimeno sehr flach ist, keinen Zu- und Abfluß hat und nur von Regenwasser gespeist wird, sinkt der Wasserspiegel im Sommer ab, das Wasser ist warm und kann schlammig sein. Die Wasserqualität wird aber regelmäßig von den örtlichen Behörden überprüft. Rund um den See finden sich gut gepflegte Strandbäder, auch mit Spielangeboten für Kinder.

Strandbad in Passignano: vor dem Yachthafen links. Liegewiese, Bar, Schwimmbad, Spielplatz

Am Ostufer des Sees (Torricella, Monte del Lago, San Feliciano): Zahlreiche Badeanstalten entlang der Uferstraße.

Surfen und Segeln

In der Segelschule/-club am Yachthafen in Passignano können Sie Segelboote mieten oder Segelkurse machen. In vielen Strandbädern können Sie Surfbretter ausleihen, z.B. bei Monte del Lago bei der „Spiaggia Albaia“

Wandern

In La Rogaia können Sie direkt vom Haus aus kürzere und längere Wanderungen unternehmen: Ins Dorf Castel Rigone, zu den Orchideenwiesen und der Burgruine unterhalb von La Rogaia oder zum Panoramaweg oberhalb des Trasimenischen Sees. Sie sollten gutes Schuhwerk haben und bei Wanderungen querfeldein einen Stock mitnehmen (wegen der Schlangen). Wir empfehlen die Kompass-Wanderkarten, Blätter 662 Lago Trasimeno und 663 Perugia Deruta, die Sie bei uns ausleihen können.

Radfahren

Radfahren ist ab Haus nur mit dem **Mountain Bike** empfehlenswert. Die kleinen Bergstrassen Umbriens sind ein Eldorado für Rennradfahrer. Wegen der Steigungen brauchen Sie aber mindestens ein Tourenrad mit ausreichend Gängen. Die Umrundung des Trasimenischen Sees mit dem Fahrrad hingegen ist nicht so anstrengend und gut in einem Tag machbar. In der Kompasswanderkarte sind Routenempfehlungen gekennzeichnet.

Fahrräder mieten: LAKE BIKE Store, Viale Roma, 30, 06065 Passignano Sul Trasimeno PG; Telefono: 075 374 4793

Motorroller mieten: Umbria in Vespa, Localita' Case Sparse 42, San Savino, PG 06063,
Telefono: 075 843062 (deutschsprachig)

Reiten

Wer Umbrien zu Pferde erkunden möchte, kann dies von nahegelegenen Reitställen aus tun:

Das Centro di Equitazione Marana bietet Ausritte in die bewaldeten Hügel zwischen dem Monte Tezio und Colle Umberto an. Sogar bis La Rogaia haben die Pferde es schon mal geschafft! Fahrtzeit zum Reitstall von La Rogaia aus eine knappe halbe Stunde.

Adresse: Castelvecchio 18, 06133 Colle Umberto (PG)

Tel 0039 349 225 3081

Equitazione Lilhoff

Von einer sympathischen Engländerin geführter Reitstall. Es werden ein- oder mehrstündige Ausritte durch die zauberhafte Landschaft rund um den Reitstall, auch im Mondenschein, angeboten.

Località Baldelli 13a, Castiglione del Lago (PG)

Tel 339 1304887 (Pat, spricht Englisch)

Circolo Ippico di Valvasone zwischen Magione und Corciano bietet Pony-Reiten für Kinder und Reitunterricht für Erwachsene unter deutschsprachiger Anleitung.

Via Case Bianche 71, Corciano (PG)

Tel 0039 392 168 2365

La Rosa Canina bei Panicale. Ausritte, Kutschfahrten und Reitstunden, allerdings etwas weiter weg von La Rogaia als die anderen Reitställe.

Via dei Mandorli, 23, 06064 Panicale PG;

Telefon: 075 835 0660

Golf

Golf Club Lamborghini in Panicale: 9-Loch-Golfplatz des legendären Autoherstellers Lamborghini; mit Golfschule.

Loc. Soderi, 1, 06064 Panicale PG; Telefon: 075 837582

Drachen- und Gleitschirmfliegen

Der Monte Subasio bei Assisi und der Monte Cucco bei Gubbio sind ein Eldorado für die „stillen Ritter der Lüfte“. Kontakt für Monte Subasio Tel 339 2031462

Rafting und Kajakfahren

Im Nera-Flußpark, an den Marmora-Wasserfällen und am Fiume Corno bei Norcia können Sie vom Schlauchboot oder Kajak aus die ursprüngliche Natur Umbriens genießen.

Rafting Umbria

Via Fiume Corno, 5, 06046 Serravalle di Norcia PG; Telefono: 348 351 1798

Gaia Centro Rafting

Loc. Biselli di Norcia, 06046 Norcia PG, Telefon: 348 735 6565