

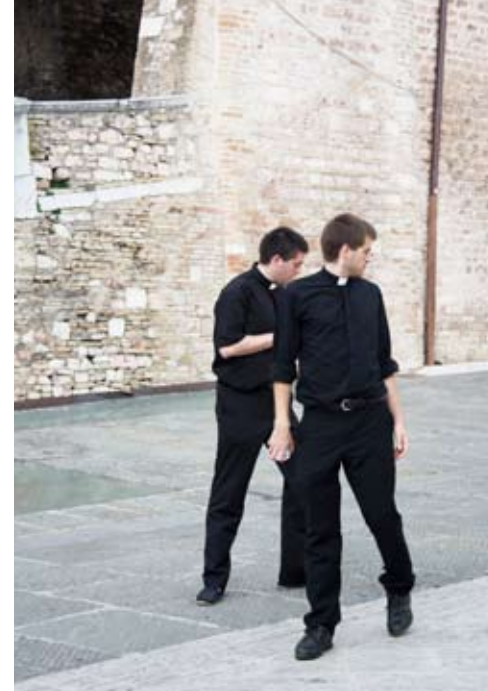
Cityhoppen in

Umbrië

Het heet het groene hart van Italië te zijn, maar er zijn ook eindeloos veel prachtige stadjes en steden te vinden in Umbrië. Een verkenningstocht langs pleinen, kerkjes en de favoriete grot van Franciscus.

TEKST & FOTOGRAFIE PAUL VAN EIJDHOVEN





Vorige pagina's: Abbazia di Sassovivo. Deze pagina: steen waar Franciscus bad in Monteluco; domtoren in Spoleto; priesters in Assisi; Santuario di San Francesco. Rechterpagina: Fonti del Clitunno; de Basilica di San Francesco in Assisi.

p het terrasje van Coccorone is het stil. Alleen een verliefd jong stel en ik zitten hier in de schaduw te genieten van een heerlijke lunch. In mijn geval *pappardelle al Sagrantino*, heerlijk.

De Sagrantino di Montefalco is een Umbrische topwijn die al sinds 1992 de DOCG-status heeft en op de heuvels rond dit mooie stadje wordt gemaakt. Het is zo'n 35 graden Celsius, dus de schaduw van de parasols is meer dan welkom. Vervolgens is het tijd om een bijzonder fenomeen te gaan bekijken, Europa's hoogste door de mens aangelegde waterval, de Cascata delle Marmore, in de buurt van de stad Terni. Bij een kunstmatige waterval denk je al snel dat deze in de 20ste eeuw zal zijn aangelegd, maar nee, met de aanleg is al in 271 voor Christus begonnen. Dit om het water dat op de hoogvlakte bij Marmore bleef staan af te voeren naar de rivier de Nera aan de voet van de klif. Voor zo'n belangrijke attractie staat hij maar matig aangegeven onderweg, maar Google maps biedt soelaas. Als de waterval in zicht komt, is ie ook meteen indrukwekkend. Er zijn diverse wandelingen die langs de waterval omhoog voeren. Onderweg naar boven kom ik enkele wandelaars tegen met nat haar en dito hemd. En inderdaad, bij de tweede wandeling die ik gekozen heb en die dicht langs het wild

stromende water loopt, dreig je aardig doorweekt te raken. Maar het is zeker de moeite waard en met de heersende temperatuur ben je ook weer droog voor je het weet.

### Lome sfeer

Na het woeste karakter van de Cascata naar de sereniteit van de Fonti del Clitunno, zo'n veertig kilometer verderop. Hier bevindt zich een ondergrondse bron en ontspringt de rivier de Clitunno. Dit kleine natuurpark bestaat uit een fraaie vijver met eilandjes en een weelderige begroeiing. Eendjes dobberen er wat rond en hangen af en toe op hun kop in het water op zoek naar eten. Al in antieke tijden werden de *fonti* bezongen in gedichten. De lome sfeer, de vele schakeringen groen en de rust maken dit parkje onweerstaanbaar.

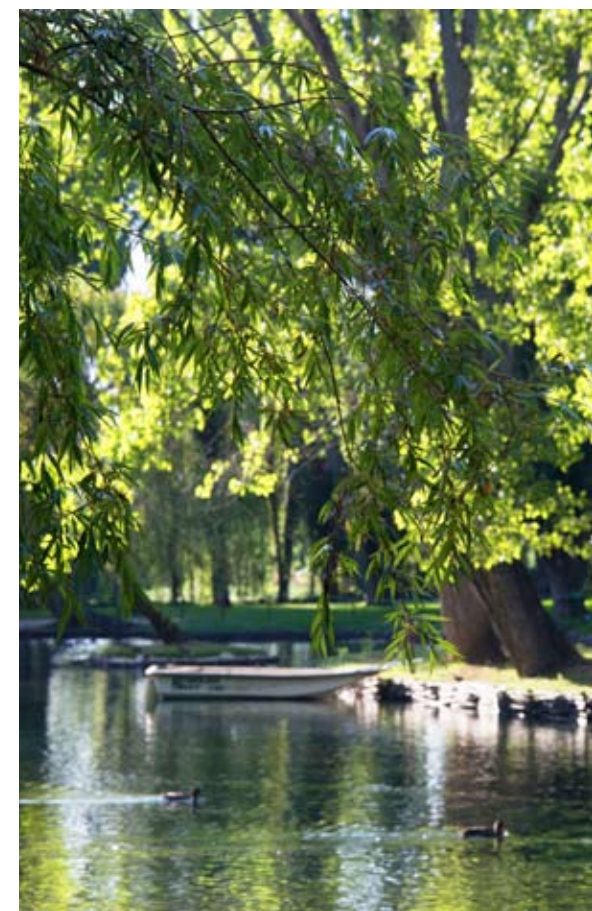
Iets verderop ligt de Tempietto del Clitunno, een piepklein kerkje uit waarschijnlijk de 4de eeuw. Werd vroeger gedacht dat het een Romeinse tempel was die pas later een kerk werd, inmiddels lijkt het er meer op dat het meteen als christelijk godshuis werd gebouwd. Binnen zijn de resten van 8ste-eeuwse fresco's met Jezus en de apostelen Petrus en Paulus te zien, de oudste in Umbrië. Na een zwoele zomeravond en een wat te warme nacht omdat de airco het ook niet helemaal redt met deze hitte, ben ik de volgende ochtend al vroeg op. De eerste bestemming is de Abbazia di Sassovivo. Op slechts zes kilometer van Foligno ligt

de abdij prachtig in de heuvels, omgeven door bossen. De oorsprong van de abdij gaat terug tot eind 11de eeuw, maar het piéce de résistance, de kloostergang, was in 1229 klaar. Sassovivo is nu het domein van de Kleine broeders van Jezus Caritas, maar die zijn niet te zien. Wel is er een schoolklas die ik in de crypte tegenkom.

### Umbria Jazz

Ik vervolg mijn weg naar studentenstad Perugia, die al sinds 1308 een universiteit bezit. Zoals in meer steden in Umbrië kun je beneden parkeren om vervolgens met roltrappen naar het centrum te gaan. Volgens een vriend die in Perugia heeft gestudeerd, is koffie met taart bij Pasticceria Sandri ('dal 1860') een must. Ik blijf er al vlakbij te zijn en neem plaats op het terras midden op de auto-vrije Corso Vannucci. Afgezien van de uitstekende koffie en overheerlijke *crostatina alla frutta* is dit een prachtige plek om het leven in Perugia te bestuderen. Studenten in alle soorten en maten, toeristen en Perugianen trekken voorbij en omdat het de tijd van Umbria Jazz is komt er ook nog een bandje langs dat

aanstekelijke muziek speelt. De Corso Vannucci komt uit bij de kathedraal van San Lorenzo, die vreemd genoeg met de zijkant aan het belangrijkste plein van de stad grenst. Vlak ervoor staat de magistrale Fontana Maggiore, een fontein uit 1278 met fraai beeldhouwwerk van Nicola Pisano en zijn zoon Giovanni. Is het in het centrum van Perugia behoorlijk druk, als ik even wat verder loop, is het al snel een stuk rustiger. Mijn volgende doel is de vroegchristelijke Chiesa di San Michele Arcangelo (ook wel Tempio di Sant'Angelo genoemd) die zich aan de rand van de oude stad bevindt. De ronde kerk stamt uit de 5de eeuw en het interieur bestaat uit twee concentrische cirkels, gescheiden door zestien Romeinse pilaren met Corinthische kapitelen en er zijn vier kapellen in de vorm van een Grieks kruis. Voor de liefhebber van oude kerken is dit een must en de kerk ligt ook nog eens mooi, aan een grasveld waar wat studenten in zwembroek of bikini aan het zonnen en studeren zijn. Het studentenleven in Perugia heeft zo zijn aangename kanten, vermoed ik. Als ik terugloop richting de roltrappen word >





Zonnen in Perugia;  
kanoën bij de Cascata  
delle Marmore;  
zonnebloemen bij  
Montefalco; Maria-  
beeld bij het Santuario  
di San Francesco.  
Rechterpagina: Cascata  
delle Marmore.



ik door een studente aangehouden. Even-  
als enkele andere studenten verkoopt zij  
een communistische krant. Als ik van  
haar probeer af te komen door te zeggen  
dat ik olandese ben, antwoordt zij: 'Daar  
zijn toch ook kapitalisten?'

### Fresco's van Giotto

De volgende stop is Assisi, de 'thuisstad'  
van de heilige Franciscus. De beroemde  
kerk die aan hem gewijd is, zie je al van  
verre. Ook hier leidt een roltrap naar de  
oude stad. Na een korte wandeling doemt  
de enorme Basilica di San Francesco op,  
met een groot plein ervoor aan de  
benedenzijde en een grasveld aan de  
bovenkant. Na het passeren van de  
militaire controle bezoek ik eerst de bene-  
denkerk. Slechts 18 maanden na de dood  
van Franciscus op 4 oktober 1226 gaf paus  
Gregorius IX opdracht om een kerk te  
bouwen ter ere van de heilige. In 1253  
werd de basiliek ingewijd, in 1367 werd de  
laatste hand aan de bovenkerk gelegd.  
Grootheden als Giotto stonden garant  
voor prachtige fresco's die de muren en  
gewelven sieren. Zeker met de huidige  
paus staat de heilige Franciscus extra in  
de belangstelling. Het is dan ook aardig  
druk in de kerk. Ik loop vervolgens nog  
wat door de stad. Zoals te verwachten  
lopen er veel nonnen en paters door de  
straten, maar uiteraard is dit behalve

een religieuze ook een van de grote  
toeristische trekpleisters van Umbrië.  
Na nog een bezoek aan de fraaie duomo  
en de Basilica di Santa Chiara neem ik de  
roltrap naar de auto en keer terug naar  
Montefalco.

De volgende ochtend staat Spoleto als  
eerste op het programma. Ook hier weer  
roltrappen en met de laatste kom je even  
boven de duomo uit. Het is nog vroeg en  
het is erg rustig. Ik loop via een brede  
trap naar beneden en kom bij het dom-  
plein uit. De façade van de dom is uitzon-  
derlijk fraai en staat te boek als een van  
de mooiste voorbeelden van Umbrische  
romaanse bouwkunst. Het interieur van  
de kerk is helaas niet meer origineel  
maar in barokstijl, maar er zijn onder  
andere prachtige fresco's van  
Pinturicchio te zien.

Vlakbij, op het plein van het aarts-  
bisschoppelijk paleis, staat een kleine  
romaanse basiliek, de Sant'Eufemia. Het  
aardige is dat hij te bezoeken is door een  
euro in een de automaat te werpen waarna  
je via een tourniquet naar binnen kunt.  
Het interieur is uiterst sober, de rijke ver-  
sieringen van weleer zijn teloorgegaan.  
Bijzonder is dat er *matronaea* aanwezig  
zijn, galerijen voor vrouwen. Juist door  
zijn eenvoud is de kerk aantrekkelijk.  
Spoleto is een belangrijke stad in  
Umbrië, maar is ook heel aangenaam >

*De Sant'Eufemia in Spoleto is te bezoeken door  
een euro in een automaat te werpen waarna je  
via een tourniquet naar binnen kunt*







*Hier is de grot te vinden waar Franciscus graag ging bidden, oude kloostercellen, en de bron die hij op miraculeuze wijze uit de rots deed ontspringen*

om een beetje rond te dwalen met vaak prachtige uitzichten vanwege de ligging tegen een heuvel. Langs het Teatro Romano, kleine straatjes, diverse interessante kerken. Als ik als laatste de fraaie San Gregorio Maggiore heb bezocht, bij de toegangspoort tot de stad, is het tijd om af te reizen naar Monteluco en het Bosco Sacro (heilig bos) waar Franciscus kwam om te bidden. Slechts enkele kilometers van Spoleto ligt bovenop een heuvel het gehucht Monteluco, dat vooral bestaat uit twee hotels en een parkeerplaats. Vlak ernaast ligt het Santuario di San Francesco, een klooster dat kort na Franciscus' dood werd gebouwd. Hier is de grot te vinden waar Franciscus graag ging bidden, oude kloostercellen (piepklein) en de bron die Franciscus op miraculeuze wijze uit een rots liet ontspringen. Ik loop er als enige rond, wat het ascetische karakter nog eens ten goede komt. Ernaast ligt het Bosco Sacro, waar diverse grotten zijn die door heremieten werden bewoond. Het prachtige bos was overigens in Romeinse tijden al heilig.

### De kathedraal van Orvieto

Tijd om te verkassen naar West-Umbrië, naar Montegabbione. Na een rit over fraaie landwegen arriveer ik bij Podere Le Olle, waar ik de komende nachten zal

doorbrengen. Een paar vriendelijke honden komen me begroeten, bij het zwembad liggen enkele gasten te zonnen. De vrouw des huizes, Marina, wijst me mijn aangename, strak ingerichte kamer. Meteen vertrek ik weer want voor deze dag heb ik nog één bezienswaardigheid gepland, te weten Orvieto en dan specifiek zijn wereldberoemde kathedraal. De ligging van Orvieto is al schitterend, boven op een tufstenen plateau. In de grote winkelstraat is het aardig rustig, maar al snel doemt de enorme kathedraal op. Oversized is hier het juiste woord, met een overdonderende façade. Indrukwekkend, op vele manieren. Als ik terugkeer bij de agriturismo hebben eigenaren Marina en Gianluca een aperitivo georganiseerd voor mij en een Nederlands echtpaar dat hier al voor de derde keer logeert. Marina en haar man zijn afkomstig uit het noordelijke Brescia, waren een jaar of tien geleden op vakantie in Orvieto, en werden meteen verliefd op het gebied. Sinds negen jaar runnen ze hier Podere Le Olle. De rust en de ruimte bevalt ze erg goed. Ze maken zelf olijfolie en van het terrein komt ook wijn, maar die wordt door iemand anders gemaakt. Tussendoor komen de honden ook langsgelopen. Ze hebben er zelf twee, maar buurhond

Billy komt vaak logeren. 'Die houdt niet erg van zijn baas.' De volgende ochtend is het schrikken. Was het de afgelopen dagen rond de 30 graden, vandaag is het kwik gezakt naar 15 en regent het stevig. Na een kort bezoekje aan het nabijgelegen Montegabbione rijd ik naar Todi. Ik ga rechtstreeks naar het restaurant dat ik had uitgezocht voor de lunch, Antica Hosteria della Valle. Ik ben voornamelijk de enige klant die zich door de regen heeft gewaagd. De *fettucine con salsiccia e funghi* smaken uitstekend. Vervolgens breng ik een bezoek aan de duomo die aan de fraaie middeleeuwse Piazza del Popolo ligt. Maar de regen wint het toch van mijn nieuwsgierigheid, dus verdere verkenning van Todi komt een andere keer.

### Opgeknapt en welvarend

Als laatste stad staat Città della Pieve op het programma. Gelukkig breken langzaam wat zonnestralen door het wolkendek. Città della Pieve doet heel anders aan dan wat ik tot dusverre in Umbrië heb gezien. Ik vermoed dat het de rode bakstenen zijn die hier veelvuldig zijn

gebruikt. Hoe dan ook is het een aangenaam stadje. En zoals vele steden in Umbrië is alles keurig opgeknapt en ziet het er welvarend uit. Via een aardige winkelstraat kom ik bij de kathedraal met twee bijzondere schilderingen van Il Perugino, die hier geboren is. In de agriturismo krijg ik van Marina weer een kleine aperitivo geserveerd, samen met enkele Belgen en Fransen. Voor het diner word ik naar Agriturismo Gatto Giallo gebracht, die in tegenstelling tot Podere Le Olle ook avondeten serveert. In het rustiek ingerichte restaurant wordt smakelijk eten geserveerd, heel betaalbaar en de bediening is uiterst sympathiek. Samen met een echtpaar uit Amsterdam loop ik na het eten de twee kilometer terug naar mijn slaapadres. Zij zijn op fietsvakantie en hebben een rustdag in Le Olle. Na een klein halfuurtje lopen arriveren we te bestemd plekke. Weliswaar is het weer de volgende ochtend al helemaal opgeknapt, helaas zit het er voor mij weer op. Een paar uur later sta ik in Rome, klaar voor de vlucht naar huis. ➔







De dom van Spoleto;  
altaar van de San  
Gregorio Maggiore in  
Spoleto; ijsje in  
Orvieto; terras in Todi.

## Tips & adressen

### Slapen

#### ◆ **Podere Le Olle**

Sympathieke agriturismo op een rustige plek in de buurt van Orvieto.

[www.podereleolle.it](http://www.podereleolle.it)

#### ◆ **Agriturismo La Malvarina**

Agriturismo in de buurt van Assisi.

[www.malvarinashop.it](http://www.malvarinashop.it)

#### ◆ **Castello di Petrata**

Mooi hotel gevestigd in een oud fort nabij Assisi.

[www.castellopetrata.com](http://www.castellopetrata.com)

#### ◆ **Borgo San Faustino**

Prachtig gelegen op een rustige plek in de buurt van Orvieto.

[www.borgosanfaustino.it](http://www.borgosanfaustino.it)

### Eten

#### ◆ **Coccorone**

Restaurant met aangenaam terras in het centro storico van Montefalco. Specialiteit zijn vleesgerechten.

**Largo Tempestivi, Montefalco,**  
[www.coccorone.com](http://www.coccorone.com)

#### ◆ **Sandri**

Klassieke pasticceria met terras voor uitstekende koffie en heerlijke taartjes, ijs of een aperitivo in het centrum van Perugia.

**Corso Vannucci 32, Perugia.**  
[www.sandridal1860.it](http://www.sandridal1860.it)

#### ◆ **Antica Osteria della Valle**

Prima restaurantje met terras in het centrum van Todi.

**Via Ciuffelli 19, Todi,**  
**+39 075 894 4848.**

#### ◆ **Agriturismo Gatto Giallo**

Goed, degelijk eten in een wat rustiek ingerichte agriturismo op loopafstand van Podere Le Olle.

[www.agriturismogattogiallo.it](http://www.agriturismogattogiallo.it)

### Doen

#### ◆ **Cascata delle Marmore**

Europa's hoogste aangelegde

waterval nabij Terni.  
[www.marmorefalls.it](http://www.marmorefalls.it)

#### ◆ **Parco Storico Fonti del Clitunno**

**Via Flaminia 7,**  
**Località Fonti del Clitunno,**  
**Campello sul Clitunno,**  
**+39 0743 521141.**

#### ◆ **Umbria Jazz**

Wereldberoemd festival in Perugia dat altijd een uitstekende line-up biedt.

[www.umbriajazz.com](http://www.umbriajazz.com)

#### ◆ **Festival van Spoleto**

Cultureel festival, in 2017 van 30 juni t/m 16 juli  
[www.festivaldispoleto.com](http://www.festivaldispoleto.com)

#### ◆ **La Scarzuola**

Architect Tomaso Buzzi bouwde hier naast een Franciscaner klooster tussen 1958 en 1978 zijn eigen ideale stad.

**Località Montegiove,**  
**Montegabbione.**

[www.lascarzuola.com](http://www.lascarzuola.com)