



BAEDEKER SMART

# Sardinien



# Sardinien erleben

Fast lautlos gleitet die »Helios« aus dem Hafen. Sie passiert ein nur von Vögeln bewohntes Inselchen und fährt in Küstennähe an bizarren Felsformationen vorbei. Das Meer schimmert in unglaublichen Blau- und Türkistönen. Badepause in einer zauberhaften Bucht. Dank unterseeischer Süßwasserquellen ist das Meerwasser hier ganz weich, wie Balsam für die Haut. Szenenwechsel. Steht Ihnen der Sinn eher nach städtischem Flair, den gibt es auf Sardinien vor allem in Cagliari. Folgen Sie unserem Vorschlag zum Schlendern und Shoppen durch die Inselmetropole oder planen Sie eine Fahrt durch das Hinterland ein, kaufen Sie Öl, Wein und Käse bei den Bauern der Region – hier scheint die Zeit stillzustehen.

Neben allen wichtigen »klassischen« Sehenswürdigkeiten halten wir Ideen für ganz besondere Urlaubstage für Sie bereit. Was auch immer Sie tun: Genießen Sie Ihre Zeit auf Sardinien mit Baedeker!

Herzlich

Olve

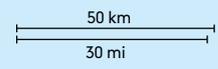
Birgit Borowski

Birgit Borowski  
Redaktion Baedeker SMART



### Kapiteileinteilung

<span style="color: blue;">■</span> Cagliari und der Süden Seiten 38–65	<span style="color: red;">■</span> Sassari und der Nordwesten Seiten 114–143
<span style="color: green;">■</span> Oristano und der Westen Seiten 66–89	<span style="color: orange;">■</span> Der Nordosten Seiten 144–169
<span style="color: purple;">■</span> Nuoro und der Osten Seiten 90–113	



BAEDEKER SMART

# Sardinien

## Wie funktioniert der Reiseführer?

Wir präsentieren Ihnen die wichtigsten Sehenswürdigkeiten in 5 Kapiteln. Jedem Kapitel ist eine spezielle Farbe zugeordnet.

Um Ihnen die Reiseplanung zu erleichtern, haben wir alle wichtigen Sehenswürdigkeiten jedes Kapitels in drei Rubriken gegliedert: Einzigartige Sehenswürdigkeiten sind in der Liste der »TOP 10« zusammengefasst und zusätzlich mit zwei Baedeker Sternen gekennzeichnet. Ebenfalls bedeutend, wenngleich nicht einzigartig, sind die Sehenswürdigkeiten der Rubrik »Nicht verpassen!« Eine Auswahl weiterer interessanter Ziele birgt die Rubrik »Nach Lust und Laune!«.



<b>★★ Baedeker Topziele</b> .....	6	Nach Lust und Laune!	82
<b>Ein Gefühl für Sardinien bekommen</b> .....	8	Wohin zum ... Übernachten?	
		... Essen und Trinken?	
		... Einkaufen? ... Ausgehen? .....	86

### Das Magazin

Ein kleiner Kontinent im Mittelmeer .....	14
Die Nuraghen .....	16
Strandparadiese .....	18
Feiern auf der Insel .....	20
Die Nebeninseln .....	22
Im Wilden Westen .....	24
Insel mit Geschichte .....	26
Sardiniens Küche .....	30
Ein Naturparadies .....	34
Alles handgemacht .....	36

### Nuoro und der Osten

Erste Orientierung .....	92
Mein Tag am Meer .....	94
<b>★★ Golfo di Orsei</b> .....	100
<b>★★ Tiscali Villaggio Nuraggio</b> ..	102
Nuoro .....	104
Nach Lust und Laune!	106
Wohin zum ... Übernachten?	
... Essen und Trinken?	
... Einkaufen? ... Ausgehen? .....	110

### Cagliari und der Süden

Erste Orientierung .....	40
Mein Tag in der City .....	42
<b>★★ Cagliari, Castello</b> .....	48
<b>★★ Nuraghe Su Nuraxi</b> .....	50
<b>★★ Villasimius</b> .....	52
Sarrabus .....	53
Nora .....	54
Nach Lust und Laune!	56
Wohin zum ... Übernachten?	
... Essen und Trinken?	
... Einkaufen? ... Ausgehen? .....	61

### Sassari und der Nordwesten

Erste Orientierung .....	116
Mein Tag in Kirchen und an Kultplätzen .....	118
Capo Caccia & <b>★★ Grotta di Nettuno</b> .....	124
<b>★★ Alghero</b> .....	126
<b>★★ Sassari</b> .....	128
Nach Lust und Laune!	132
Wohin zum ... Übernachten?	
... Essen und Trinken?	
... Einkaufen? ... Ausgehen? .....	139

### Oristano und der Westen

Erste Orientierung .....	68
Mein Tag auf dem Land .....	70
<b>★★ Penisola del Sinis</b> .....	76
Oristano .....	78
Nuraghe Losa & Santa Cristina ...	80

### Der Nordosten

Erste Orientierung .....	146
Mein Tag auf den Inseln .....	148
<b>★★ Arcipelago di La Maddalena</b> .....	154

Olbia .....	156
Isola Tavolara .....	157
Costa Smeralda .....	159
Nach Lust und Laune! .....	162
Wohin zum ... Übernachten? ... Essen und Trinken? ... Einkaufen? ... Ausgehen? .....	166

### Spaziergänge & Touren

Von Cagliari nach Villasimius ....	172
Oristano & Penisola del Sinis ....	174
Alghero .....	176
Im Gennargentu-Gebirge .....	178

### Praktische Informationen

Vor der Reise .....	184
Anreise .....	187
Unterwegs auf Sardinien .....	188
Übernachten .....	189
Essen und Trinken .....	190
Einkaufen .....	191
Ausgehen .....	192
Veranstaltungskalender .....	192
Kleiner Sprachführer .....	192

### Anhang

Reiseatlas .....	195
Register .....	213
Bildnachweis .....	215
Impressum .....	216

## Magische Momente

Kommen Sie zur rechten Zeit an den richtigen Ort  
und erleben Sie Unvergessliches!

Die Nacht der Poeten .....	55	Buena Vista Sunset .....	138
Tropischer Jungbrunnen ....	84	Vollmond im Mondtal .....	163
Über den Wolken .....	107		

Das Landesinnere lockt mit einer wilden, atemberaubenden Landschaft (Blick auf die Küste von der Hochebene Su Golgo bei Baunei).



Das Wasser schimmert in den unterschiedlichsten Blautönen wie hier bei Orosei.





# ★★ Baedeker Topziele

Unsere TOP 10 helfen Ihnen, von der absoluten Nummer eins bis zur Nummer zehn, die wichtigsten Reiseziele einzuplanen.

## 1 ★★★ Golfo di Orosei

Ein Bootsausflug zur spektakulären Steilküste am Golf von Orosei mit ihren Felsklippen, Grotten, Höhlen und Traumbuchten ist ein Muss (S. 100).

## 2 ★★★ Cagliari, Castello

Die Altstadt der Hauptstadt steht nicht nur für Kunst und Kultur, sondern auch für die Vielfalt der sardischen Küche. Höhepunkt ist das Castello-Viertel mit dem Dom und der »Citadella dei Musei« (S. 48).

## 3 ★★★ Capo Caccia & Grotta di Nettuno

Ein majestätisch aus dem Meer ragendes Felskap, in dem sich die spektakuläre Tropfsteinhöhle Grotta di Nettuno verbirgt (S. 124).

## 4 ★★★ Nuraghe Su Nuraxi

Die gewaltige steinzeitliche Festung ist eines der eindrucksvollsten steinernen Zeugnisse, die das rätselhafte Volk der Nuragher auf Sardinien hinterließ (S. 50).

## 5 ★★★ Arcipelago de La Maddalena

Unvergesslich ist ein Bootsausflug durch den marinen Nationalpark

mit seinen zahlreichen Inselchen und Eilanden, auf denen wundervolle Strände zu finden sind (S. 154).

## 6 ★★★ Villasimius

Das lebendige Städtchen ist umgeben von einem artenreichen marinen Naturpark und einer großartigen Küste mit bilderbuchschönen Traumstränden im Dutzend (S. 52).

## 7 ★★★ Penisola del Sinis

Die von fischreichen Lagunen umfasste Halbinsel lockt mit einzigartigen Reiskornstränden, der antiken Römerstadt Tharros und einer berühmten Fischküche (S. 76).

## 8 ★★★ Alghero

Die Hafenstadt ist ein architektonisches Kleinod und Startpunkt für Ausflüge zum Capo Caccia und zur Grotta di Nettuno (S. 126).

## 9 ★★★ Sassari

Eine Universitätsstadt mit Kirchen, Kultur und malerisch verwinkelter Altstadt, in der man flanieren, shoppen und mediterranes Leben genießen kann (S. 128).

## 10 ★★★ Tiscali Villaggio Nuragico

Der Weg hierher ist ein Erlebnis! Der Rückzugsort des Urvolks der Nuragher liegt im Supramonte-Gebirge von Oliena in einer Höhle (S. 102).

# Ein Gefühl für Sardinien bekommen ...

Erleben, was Sardinien ausmacht, das einzigartige Flair spüren. So, wie die Sarden selbst.

## Passeggiata auf der Bastione San Remy

Wenn die Hitze des Tages weicht und die untergehende Sonne den Golfo degli Angeli, den »Golf der Engel«, erglühen lässt, streben die Einwohner der Hauptstadt von Sardinien und ihre Besucher hinauf zum »Balkon« Cagliari, zur Bastione San Remy. Auf dem weiten Platz geht man gemütlich spazieren, spielt mit den Enkeln, flirtet auf den Mauern oder genießt die erfrischende Abendbrise bei einem *aperitivo* in einer Bar.

## Welch ein grandioses Fest für die Sinne

*Il profumo di pastori*, »das Parfüm der Hirten«, nennen die Sarden jenen Duft aromatischer Kräuter, den der warme Wind dem Besucher schon bei der Einfahrt in den Hafen von Olbia in die Nase weht. Ob an der Küste oder in den Bergen – der Duft ist überall. Das gilt auch für den »Klang Sardinien«, das zarte Bimmeln der Glöckchen von Schaf- und Ziegenherden. Machen Sie es

wie die Sarden: Legen Sie sich bei einem wundervollen Picknick einfach mitten hinein.

## Geheimnisvoll: Feengrotten und Gigantengräber

Sardinien ist eine archaische Insel. Nirgendwo anders in Europa gibt es so viele prähistorische Stätten. Sichtbar sind vor allem die zahllosen Nuraghen, jene nach ihren Erbauern, dem rätselhaften Volk der Nuragher, benannten Türme. In der stillen Natur entdeckt man viele unerschlossene Gigantengräber, Feengrotten, Brunnenheiligtümer, Tempel und Kultstätten. Niemand kann sich der Magie und der mystischen Aura entziehen, die diese Orte umwehen.

## Strandleben am La Cinta

Ein Strandparadies vor spektakulärer Kulisse: Der kilometerlange La-Cinta-Strand ist ein Strandparadies zwischen kristallklarem Meer und einem von Flamingos rosa getupften Strandsee. Davor ragt majestätisch die imposant wirkende



Viele Kilometer weit zieht sich der Strand La Cinta an der Nordwest-Küste entlang. Am Horizont ragt die kleine Insel Tavolara auf.

Sardiniens wildes Hinterland –  
zu Fuß noch einmal so schön.



Pecorino Romano heißt die Hartkäse-  
Spezialität Sardinens.



Insel Tavolara wie ein Ungeheuer aus den Fluten. Hier trifft man sich, schwimmt, surft oder versucht sich als Paraglider. Zu eisgekühlten Cocktails laden coole Strandbars ein.

### **Feiern unter freiem Himmel**

Ob es die Schafschur, die Ernte oder der Dorfheilige ist, einen Grund zu feiern finden die Sarden immer. Die traditionellen Feste bieten wunderbare Gelegenheiten, die Seele der Sarden, ihre Gastfreundschaft und ihre Küche und Bräuche kennenzulernen. Es müssen nicht immer die ganz großen Publikumsmagnete sein: Besuchen Sie einfach eines der Feste, die jede Dorfgemeinschaft gemeinsam begeht. Gäste sind dabei herzlich willkommen!

### **Durch die wildromantische**

#### **Bergwelt der Barbagia**

Die Barbagia von ihrer wildesten und allerschönsten Seite! Wer es liebt, Entspannung bei einer Wanderung zu finden, dem bieten die Foresta di Montes bei Orgosolo tolle Gelegenheiten. Eine schmale Straße führt auf den Pratobello und endet am Eingang in die wildromantische Bergwelt an einer Forststation. Nur gut eine halbe Stunde dauert es bis zum 1316 m hohen Gipfel des Monte Novo. Die Rundumsicht von oben ist sensationell.

### **Pane, Pecorino & Porcheddu**

Auf Sardinien muss man den Gürtel weiter schnallen, denn die Insel ist

ein Mekka für Freunde guten Essens und guten Weins. Jede Region, jedes Dorf hat seine eigenen Köstlichkeiten und Weine. So wird die Fahrt über die Insel zu einer gastronomischen Entdeckungstour. An der Küste findet man exzellente Meeresküche, in den Bergen die traditionelle Küche der Hirten und Bauern. Ob im Garten des legendären Landhotels »Su Gologone« bei Oliena, auf der Meeresterrasse des berühmten »La Gritta« in Palau oder im für seine Bergküche bekannten »Sa Muvara« in Aritzo – es wird mit Sicherheit ein lukullisch unvergesslicher Abend werden.

### **La dolce far niente auf der Piazza von Orosei**

Mediterranes Leben braucht nur wenige Zutaten: eine gute Piazza und eine laue Sommernacht zum Beispiel. Ein Ort wie aus dem Bilderbuch ist die Piazza Centrale im Herzen der pittoresken Altstadt von Orosei. Früher oder später lässt sich jeder auf einem Mäuerchen oder in einer Bar nieder und gibt sich dem *dolce far niente*, dem süßen Nichtstun, hin. Orosei umgeben dank seiner Lage in der fruchtbaren Mündungsebene des Riu Cedrino üppige Obst- und Gemüsefelder. Dies beschert seinen Einwohnern schon seit sehr langen Zeiten einen gewissen Wohlstand, den man auch an den schmucken Häusern und Palazzi in seiner verwinkelten Altstadt ablesen kann.

Eine besonders berühmte Ecke  
der Insel: Capo Testa mit dem Valle  
della Luna.



# Das Magazin

**Was macht Sardinien so besonders? Die Küche, die Natur, die Menschen? Lesen Sie es hier.**

Seite 12–37





Bei Jerzu reift der kräftige Cannonau-Wein.

---

## Ein kleiner Kontinent im Mittelmeer

**Sardinien, die nach Sizilien zweitgrößte Insel des Mittelmeers, wirkt durch die Vielfalt seiner Landschaft fast wie ein eigenständiger kleiner Kontinent, und seine fast 2000 km lange, zerklüftete Küste mit den ungezählten Strandparadiesen zählt zu den schönsten Italiens.**

---

**I**m Landesinneren erwartet Sie traditionelles Hirtenland mit unwegsamem, von Schluchten durchzogenen, von Höhlen durchlöchernten und mit struppiger Macchia bedeckten Bergen.

Sardinien ist anders als andere Inseln. Das Meer ist seinen Bewohnern fremd. Es galt und gilt als

Synonym für alles Übel und Unheil. *Furat chi beit dae su mare* (»Wer übers Meer kommt, stiehlt«), lautet ein altes Sprichwort. Gekommen sind Phönizier, Römer, Araber, Katalanen, Genuesen, Venezianer und andere mehr. Die Sarden zogen sich von der fremdbeherrschten Küste in die unwegsame Bergwelt im Insel-

inneren zurück, wo sie nie unterworfen wurden und so ihre uralten Traditionen bewahrten. Darin liegt der Schlüssel zum Verständnis von Sardinien Seele. Sarden sind Hirten und Bauern, keine Fischer und Seefahrer. Sie fürchten das Meer, und selbst Italiener gelten ihnen als jene *dal continente*, »vom Festland«.

### Freiheit durch Unabhängigkeit

Ob Sprache, Küche, Musik, Poesie oder Tanz – auf keiner Insel in Europa pflegt man alte Bräuche mit solcher Hingabe wie auf Sardinien. Dank ihres uralten Wissens konnten sich die Sarden ihre Identität und Unabhängigkeit bewahren. Kein Dorf ohne Trachten, Chor, Kunsthandwerk und eigene Spezialitäten. Bis heute hängt die Insel nicht ausschließlich am Tourismustropf, sondern erwirtschaftet einen

erheblichen Teil ihrer Existenzgrundlage mit der Landwirtschaft. Exportiert wird in alle Welt – z. B. Pecorino-Käse oder Kork.

### Das wahre Sardinien

Die Sarden: Ihr Charakter ist geprägt vom Hirtendasein. Ihre Liebe gilt der Erde, dem Wein, Tanz und Gesang, ihr Glaube spiegelt sich in den sakralen Festen und Prozessionen. Ihre Leidenschaft gehört den Pferden.

Wer das wahre Sardinien erleben will, z. B. den alten gravitativen Rundtanz »Ballu Tundu« zu den schrillen Tönen der Hirtenflöte »Launedda«, muss weg von der Badeküste und hinauf in die Berge. Nur wer das erlebt, wird sich der Kraft dieser Kultur bewusst werden und der besonderen Magie Sardinien als Reiseziel erliegen.

### Die sardische Sprache

Sardisch ist eine romanische Sprache, die viele lateinische, jedoch auch spanische, katalanische, korsische, genuesische und arabische Einflüsse aufweist. Auch die Sprache der steinzeitlichen Nuraghen-Kultur hinterließ ihre Spuren. Über 80 % der Bewohner sprechen neben der Amtssprache Italienisch auch Sardisch. Wegen der isolierten Lage der Bergdörfer existieren sehr unterschiedliche Dialekte. Hauptdialekte sind Logudoresisch (Nord- und Zentral-Sardinien), Nuoresisch (Zentral-Ost-Sardinien) und Campidanesisch (Süd-Sardinien). Seit 1999 ist das Sardische als Minderheitensprache anerkannt.

---

# Die Nuraghen

7000 steinerne Rundtürme mit bis zu 20 m Höhe erheben sich in Sardinien. Diese Nuraghen reichen zurück bis ins 2. Jahrtausend v. Chr.

---

Die Wände und Gewölbe der Türme werden von riesigen Steinblöcken gebildet, die man über drei Etagen, sich nach oben hin verjüngend, ohne Mörtel oder andere Bindemittel zusammenfügte. Innerhalb der etwa 2 m dicken Wände winden sich enge Treppen nach oben. Wie die prähistorischen Baumeister diese Konstruktionen realisierten, ist bis heute ein Rätsel.

Nicht minder mysteriös ist ihre einstige Funktion – weder Feuerstellen noch archäologische Funde deuten darauf hin, dass sie dauerhaft bewohnt waren. Viele lagen in einer Siedlung, deren Rundhäuser mit Holz oder Reet statt der für Nuraghen charakteristischen *Tholos*-Kragkuppeln gedeckt waren. Vermutlich besaßen diese Türme eine Schutzfunktion für die Behausungen, dienten der Überwachung und Verteidigung und schreckten potenzielle Angreifer ab.

Was auch immer ihr Zweck gewesen sein mag, die über die ganze Insel verstreuten *nuraghi* zählen zu den interessantesten baulichen

Zeugnissen archaischer Kulturen weltweit. Datiert werden sie auf ca. 1800 bis 500 v. Chr.

## Die Felskammergräber

Noch älter als die Nuraghen sind die in den Fels gehauenen Grabkammern, die *domus de janas* (»Feenhäuser«). Tausende davon, die in Gruppen regelrechte Totenstädte bilden konnten, finden sich auf Sardinien. Die Grabbeigaben aus Bronze, Stein und Ton ergaben allerdings kaum Hinweise auf ihre Erbauer. Daneben existieren auf der Insel zahlreiche oft unterirdisch angelegte Brunnenheiligtümer (*pozzi sacri*), natürliche Quellen, um die Kult- und Zeremonienstätten angelegt wurden.

Zwar liefern die prähistorischen Stätten ein facettenreiches Bild von den früheren Inselbewohnern, doch vieles bleibt im Dunkeln. Wo aber die Wissenschaft an ihre Grenzen stößt, könnte man sich auch als Mensch des 21. Jhs. durchaus mal der Zwiesprache mit den Geistern ferner Zeiten hingeben.

Eine der schönsten und am besten erhaltenen  
Nuraghen der Insel: Su Nuraxi.

### **Bauprinzipien der Nuraghen**

Als vor rund 3500 Jahren die Nuraghen entstanden, war die echte Kuppel mit Schlussstein noch nicht erfunden, weshalb man sich der Technik des Kraggewölbes (*Tholos*) bediente: Die Steine der jeweils nächstoberen Ebene ließ man ins Innere vorkragen, bis sie schließlich im Zenit der Rundung zusammentrafen. Zum Aufstocken verlegte man für den Boden des oberen Geschosses einen flachen Deckstein und füllte schließlich die Ecken aus.

---

# Strandparadiese

**Sardinien hat eine der schönsten Küsten Italiens, vielleicht sogar der Welt: zahllose Sandstrände mit türkisblauem Wasser, verschwegene Buchten und malerische Hafenstädtchen.**

---

**S**ardinien ist berühmt für seine Costa Smeralda (S. 159), die »Smaragdküste« im Nordosten. Als der sagenhaft reiche Prinz Karim Aga Khan IV. in den 1950er-Jahren mit seiner Jacht hier landete, war er begeistert von den klaren, smaragdgrünen Fluten und den romantischen Buchten. Wenig später machte er sich mit Geschäftsfreunden daran, die Gegend als Urlaubsgebiet zu erschließen, und zwar unter Bewahrung ihrer natürlichen Schönheit. Das war die Geburtsstunde der Costa Smeralda, wie man sie heute kennt. Trotz überwältigender Farbenspiele – saphir- bis türkisblaue Wellen an blendend weißen Sandstränden – macht sie jedoch nur einen winzigen Teil der Küstenparadiese aus, die Sardinien zu bieten hat.

## **2000 Kilometer Küste**

Noch immer gibt es auf Sardinien lange, einsame, dem Spiel der Natur überlassene Küstenstreifen. Zwischen Klippen aus Granit, rotem

Porphyr, weißem Kalk oder schwarzem Basalt finden sich Strände aller Couleur: von kilometerlangen Sandstreifen über versteckte Badebuchten bis hin zu kleinen Strandsepareés. Mal sind sie gut erreichbar und erschlossen, mal nur zu Fuß oder mit dem Boot erreichbar.

## **Großartige Strände**

An der Westküste erheben sich riesige Dünen und Surfer durchreiten die Wellen, während an der Nordwestspitze bei der Isola Asinara weißer Sandstrand sanft ins türkisfarbene Meer abfällt. Die viel besuchten Ferienorte Palau, Santa Teresa di Gallura, Baia Sardinia und Cannigione im Nordosten lassen vielleicht den exklusiven Glamour der Costa Smeralda vermissen, doch die Strände sind nicht weniger schön als an der Millionärsküste. Einer der schönsten: das legendäre Valle della Luna am Capo Caccia. An der mittleren Ostküste am zum Nationalpark erhobenen Golfo di Orosei, wo das gewaltige Kalk-

massiv des Supramonte fast senkrecht ins Meer abstürzt, findet man die höchste Steilküste des gesamten Mittelmeerraums. Buchten wie die Cala Luna oder Cala Goloritze, die zu den attraktivsten Badestränden überhaupt zählen, sind nur mit dem Boot zu erreichen (siehe »Mein Tag« S. 94). Die »Perle des Südens« ist die Costa del Sud (S. 60), ihr Herz die von hohen Dünen und Wacholder gesäumten Bilderbuchstrände der Baia Chia.

Auf Sardinien gibt es keine privaten, sondern ausschließlich öf-

fentliche Strände – und die werden selbst im Sommer, wenn fast ganz Italien vom Festland auf die Insel zu strömen scheint, nicht überall brechend voll. Sogar im August, der Hochsaison, sind nur die ortsnahen Strände überfüllt. Während unsere italienischen Freunde mediterranes Getümmel am Strand und auf der Flaniermeile lieben, zieht es so manchen deutschen Urlauber eher zu den ruhigeren Stränden, wie man sie in einiger Entfernung vom Strandparkplatz auch durchaus noch findet.



Sardinien ermöglicht Strandleben in jeder Form: klassisch bei Alghero, surfend auf der Sinis-Halbinsel und hoch zu Ross bei Iglesiente.

