



Sardinien

Peter Höh

REISE Know-How Verlag Peter Rump

Bielefeld



TIPPS

Ein Traum von Strand:

Spiaggia Li Cossi an der Costa Paradiso | 83

Höhlenerkundung für die ganze Familie:

mit dem Boot zur Grotta di Nettuno am Capo Caccia | 133

Surfing Sardinia:

Porto Puddu, einer der besten Surf-Spots Europas | 75

Eine der tiefsten Schluchten Europas:

die Gola su Gorruppu mit 450 Meter hohen Steilwänden | 354

Einsam und authentisch speisen:

im Ovile zu Gast beim Hirten auf Su Golgo | 363

Spektakuläre Fahrt mit der Schmalspur-Bahn:

mit dem Trenino Verde von Arbatax in die Barbagia | 371

Mächtig und fast uneinnehmbar:

Sardiniens mächtigste
Nuraghierfestung Arrubiu bei Orroli | 473

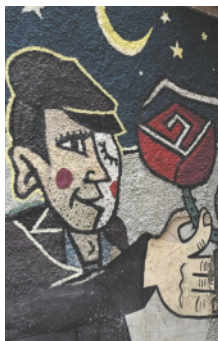
Vielleicht die beste Pizza Sardiniens:

im preisgekrönten Framento in Cagliari | 307

Ein Juwel der Natur:

der Parco della Giara mit seinen Wildpferden | 479

Sardinien



» Sardinien ist ein Land von majestätischer Größe,
Herbheit und Ruhe, in welchem ein jeder
den Weg zu sich selber findet – wenn er will. «

René Gardi, Schweizer Reiseschriftsteller

Impressum

Peter Höh

REISE Know-How Sardinien

erschienen im

REISE Know-How Verlag Peter Rump GmbH,
Osnabrücker Str. 79, 33649 Bielefeld

© REISE Know-How Verlag Peter Rump GmbH

12., neu bearbeitete

und aktualisierte Auflage 2023

Alle Rechte vorbehalten.

PDF-ISBN 978-3-8317-4579-1

Gestaltung und Bearbeitung

Umschlag: Peter Rump, der Verlag

Inhalt: Günter Pawlak, Wayan Rump, der Verlag

Fotonachweis: P. Höh (ph), www.fotolia.de und
stock.adobe.com (Autorennachweis jeweils am Bild)

Kartografie: C. Raisin, B. Spachmüller

Lektorat: T. Küster

Lektorat (Aktualisierung): A. Pentzien

Bibliografische Information

der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Anzeigenvertrieb

KV Kommunalverlag GmbH & Co. KG,
Alte Landstraße 23, 85521 Ottobrunn,
Tel. 089-928096-0, info@kommunal-verlag.de

REISE Know-How Bücher finden Sie in allen gut sortierten Buchhandlungen. Falls nicht, kann Ihre Buchhandlung unsere Bücher hier bestellen:

D: Prolit, prolit.de und alle Barsortimente

A: Freytag-Berndt und Artaria KG, freytagberndt.com

CH: AVA Verlagsauslieferung AG, ava.ch

B, LUX, NL: Willems Adventure, willemsadventure.nl

oder direkt über den Verlag: **www.reise-know-how.de**

Bildlegende Umschlag und Vorspann

Titelfoto: In Sardinien's Buchten ist man oft ungestört
(adobe.stock © lassedesignen)

Vordere Umschlagklappe:

Großsteingrab Sa Ena e' Thomes (ph)

Kleines Foto: Mia amica Simona Buonomo bei der
Überfahrt von Stintino zur Isola Asinara

S. 1: Wandgemälde in Oliena (ph)

S. 2/3: Sarazenenturm Torre di Bari (ph)

Wir freuen uns über Kritik, Kommentare und Verbesserungsvorschläge, gern per E-Mail an info@reise-know-how.de.

Alle Informationen in diesem Buch sind vom Autor mit größter Sorgfalt gesammelt und vom Lektorat des Verlages gewissenhaft bearbeitet und überprüft worden.

Da inhaltliche und sachliche Fehler nicht ausgeschlossen werden können, erklärt der Verlag, dass alle Angaben im Sinne der Produkthaftung ohne Garantie erfolgen und dass Verlag wie Autor keinerlei Verantwortung und Haftung für inhaltliche und sachliche Fehler übernehmen.

Die Nennung von Firmen und ihren Produkten und ihre Reihenfolge sind als Beispiel ohne Wertung gegenüber anderen anzusehen. Qualitäts- und Quantitätsangaben sind rein subjektive Einschätzungen des Autors und dienen keinesfalls der Bewerbung von Firmen oder Produkten.

Die Information über und die Bereitstellung von digitalen Zusatzinhalten (z.B. Links, GPS-Tracks o.Ä.) ist eine freiwillige Zusatzleistung des Verlages, auf die kein Anspruch besteht und für deren Richtigkeit aufgrund der Veränderlichkeit solcher Informationen auch nicht gehaftet werden kann. Insbesondere behält sich der Verlag deshalb vor, die Bereitstellung und die Zugriffsmöglichkeit zeitlich zu befristen und den Zugriff hierauf auch vorfristig abzuschalten.

Peter Höh

SARDINIEN



Vorwort

Sardinien ist die zweitgrößte Insel im Mittelmeer. Noch bis in die 1950er Jahre war der Inselname hauptsächlich mit Schrecken verbunden, denn die bitterarme Insel war ein gefürchteter Verbannungsort, dessen Küsten malariaverseucht waren und in dessen unzugänglichen Bergen ein ebenso stolzes wie rätselhaftes Volk zu Hause war. „Barbaria“ nannten die alten Römer diese verschlossene Welt, „Banditeninsel“ die Massenmedien unserer Zeit.

Während andernorts mit dem romantischen Italienfieber des 18. Jh. bereits die Vorläufer des modernen Tourismus Einzug hielten, galt Sardinien noch zu Beginn des 20. Jh. als fremdartiges *India de por acá*, ein „Indien mitten in der

westlichen Welt“, das niemand freiwillig besuchte und das von Hunderttausenden Bewohnern aus nackter Not verlassen wurde.

Die Malaria ist ausgerottet, die Banditen sind Folklore, und mit der mondänen Urlaubswelt der Costa Smeralda hielt auch der Fremdenverkehr Einzug. Geblieben ist eine Insel, die ihre Rätsel und Geheimnisse weiterhin bewahrt.

Wahrzeichen sind die **Nuraghen**, prähistorische, z.T. gewaltige Wehranlagen, die den „Kleinen Kontinent“ in großer Zahl wie Pocken bedecken und deren Zweck sich der Wissenschaft bisher ebensowenig erschließt wie jenes unbekannte sardische Urvolk, das die Steingebilde einst auftürmte.

☒ **Sardegna Nazione** – die Sarden sind stolz auf ihre kulturelle Eigenständigkeit

sard-021 ph



Das botanische Symbol der Insel ist die wilde Pfingstrose, eine Blume, die nur in intakter **Natur** gedeiht und die ihre Schönheit – wie die gesamte Insel – nur demjenigen in ihrer ganzen Pracht offenbart, der sich aufmacht, sie zu suchen. Denn auf den ersten flüchtigen Blick scheint Sardinien eher sperrig und unnahbar. Doch hinter der oberflächlichen Fassade verbergen sich ungemein abwechslungsreiche Landschaften und eine außergewöhnliche Natur.

Wie die Insel, so auch ihre **Bewohner** – auf den ersten Eindruck zurückhaltende Menschen mit wettergegerbten Gesichtern, geprägt vom einsamen Dasein als Hirten. Doch bei näherem Kennenlernen entpuppen sie sich als überaus gastfreundliches und stolzes Volk, das seine Seele noch nicht völlig an Zeitgeist und Mammon verkauft hat.

Sardinien ist schlicht zu groß, zu vielfältig, zu unentdeckt, um es in allen Facetten in einem Buch vorzustellen, auch wenn es wie dieses fast 700 Seiten hat. Ich habe mich bemüht, mit diesem Band so viel wie möglich von der Insel und ihren Bewohnern zu vermitteln. Und doch stelle ich fest, dass jede Reise immer wieder Neues, Unbekanntes hervorbringt, dass meine Neugierde auf das und meine Liebe zu dem meerumspülten Stück Land am Rande Europas von Reise zu Reise immer größer und tiefer wird.

Dieser Reiseführer möchte mit seinen Hintergrundinformationen helfen, die Insel und ihre Bewohner kennen und verstehen zu lernen. Ebenso möchte er mit vielen aktuellen Tipps vor der Reise ein Entscheidungshelfer und unterwegs ein hilfreicher Begleiter sein, auf den Sie sich verlassen können. Vor allem aber will er auch Interesse wecken und Anre-

gung geben, selbst auf Entdeckungsreise zu gehen und den Menschen und ihrer Kultur persönlich zu begegnen.

Herzlichen Dank all jenen, die mit ihren Zuschriften dazu beigetragen haben, diese **12. Auflage** ebenso umfassend wie aktuell und informativ zu machen. Ich möchte Sie bitten, mir Ihre ganz persönlichen Eindrücke, Erfahrungen und Entdeckungen weiterhin mitzuteilen. Denn Sardinien ist groß, und viele Augen sehen mehr als nur zwei. So werden alle Zuschriften (bitte immer mit Nennung der Auflage und Seitenzahl!), Tipps und Hinweise mit dazu beitragen, die nächste Auflage dieses Reisebegleiters weiter zu ergänzen und zu verbessern.

Besonderen **Dank** will ich all jenen Inselbewohnern aussprechen, die mich bei meiner Arbeit unterstützt, bei Fragen und Problemen weitergeholfen und auch mit den Köstlichkeiten der Insel verwöhnt haben! Nur dank ihrer großartigen Hilfe und Unterstützung war und ist es überhaupt möglich, ein so umfassendes Sardinien-Buch zu veröffentlichen. Viele von ihnen sind mir gute Freunde geworden. So gibt mir jede Reise nach Sardinien ein Stück mehr das schöne Gefühl, nach Hause zu kommen.

Wer mit offenen Sinnen und offenem Herz durch Sardinien reist, wird verstehen, was ich meine. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Neugierde und Entdeckergeist auf Ihrer Reise durch eine der geheimnisvollsten, ursprünglichsten und nicht zuletzt auch schönsten Inseln Europas!



Peter Höh

Inhalt

Vorwort	4	Monte d'Accoddi	114
Kartenverzeichnis	11	Sassari	114
Die Regionen im Überblick	12		
Hinweise zur Benutzung	15	Nurra	125
Fünf Reiserouten	16	Die Halbinsel Stintino	125
Sardinien: Zu jeder Zeit	26	<i>Weißer Esel & schwere Jungs –</i>	
Fünf kulinarische Höhepunkte	28	<i>Isola Asinara</i>	129
Fünf sardische Kostbarkeiten	29	Durch die Nurra-Berge	130
Fünf Ausflüge der anderen Art	30	Capo Caccia	133
Fünf der schönsten Strände	31	Porto Conte	135
		Fertilia	136
		Nördlich von Alghero	138
		Alghero	139
		Östlich von Alghero	148
		Panoramastraße	
		von Alghero nach Bosa	152
1 Der Norden	32	2 Der Westen	154
Gallura	34	Planargia und Marghine	156
Olbia	35	Bosa	158
Um das Capo Ceraso	44	Magomadas	164
Die Halbinsel von Golfo Aranci	46	Flussio	165
Costa Smeralda	50	Die Hochebene von Campeda	165
Hinterland der Costa Smeralda	57	<i>Uno, due, tre –</i>	
<i>Eine Rundfahrt</i>		<i>das sardische Spiel Sa Murra</i>	168
<i>durch das Herz der Gallura</i>	60	Das Bergland des Goceano	169
Golfo di Arzachena	63		
Palau	65	Logudoro und Meilogu	172
La-Maddalena-Archipel	68	Das sardische Kirchendreieck	173
<i>Giuseppe Garibaldi –</i>		Meilogu	174
<i>Abenteurer und Volksheld</i>	74	<i>Padre Padrone –</i>	
Porto Puddu	75	<i>der Schriftsteller Gavino Ledda</i>	176
Santa Teresa di Gallura	76	Das Tal der Nuraghen	179
Rund um Santa Teresa di Gallura	79	Westlich von Ozieri	180
Von Santa Teresa di Gallura		Ozieri	183
nach Badesi Mare	82	Östlich von Ozieri	185
Innere Gallura	85		
<i>Kork</i>	87		
Anglona und Turrigiano	96		
Valledoria und Umgebung	97		
Castelsardo	101		

<i>Der Eleonorenfalke – das erste</i>		Osini/Ulassai	387
<i>unter Schutz gestellte Tier der Welt</i>	364	Jerzu	390
Santa Maria Navarrese	365		
Im Norden der Küstenebene	368	Sarrabus	393
Tortoli	369	Sa Foxi Manna/	
Arbatax	370	Marina di Tertenia	395
Barisardo	376	Salto di Quirra	396
Torre di Bari	377	Flumendosa-Tal	398
Marina di Gairo	379	Torre Salinas	402
Lanusei	380	Costa Rei	403
Arzana	381	Cala di Sinzias	405
Um den Lago Alto del Flumendosa	383	Sarrabus-Gebirge	407
Villagrande Strisaili	384	Villasimius und Umgebung	412
Talana	386	Zwischen Villasimius und Cagliari	416
Gairo Vecchio	386	Gerrei	418

La vita in *Sardegna* é forse
la migliore che un uomo possa augurarsi :
ventiquattro mila chilometri di foreste,
di campagne, di coste immerse in un mare
miracoloso dovrebbero coincidere con
quello che io consiglierei al buon Dio di
regalarci come *Paradiso*.

Fabrizio De André



5

Das Inselinnere

422

Barbagia	425
Rund um Bitti	425
Nuoro	429
<i>Von stolzen Hirten</i>	
<i>und ehrenwerten Banditen</i>	430
Supramonte	439
<i>Murales – stummer Protest</i>	
<i>an der Hauswand</i>	448
Barbagia Ollolai	450
Gennargentu-Gebirge	453
Barbagia Belvi	460
Barbagia Mandrolisai	463
Barbagia Seulo	465
 Sarcidano, Marmilla,	
Campidano und Trexenta	469
Sarcidano	470
Marmilla	475
<i>Die Wildpferde</i>	
<i>der Giara di Gesturi</i>	480
Campidano	488
Trexenta	491

6

Reisetipps A–Z

494

Anreise	496
Barrierefreies Reisen	507
Camping	507
Einkaufen	509

☐ „Das Leben auf Sardinien ist das Beste, was man sich erhoffen kann.“

Fabrizio de André, der Bob Dylan Italiens

☐ Sardinien bietet viel mehr als nur Strand – archaische Wesen im „Carnevale di Barbagia“

Nicht vergessen!

In jedem Kapitel sind **(touristische) Highlights** hervorgehoben – man erkennt sie an der **gelben Markierung**.

MEIN TIPP

Besonders gute und/oder außer-gewöhnliche Unterkünfte, Restaurants und sonstige **Empfehlungen des Autors** sind als Tipp gekennzeichnet.



Der Schmetterling zeigt an, wo man besonders gut **Natur** erleben kann oder interessante Angebote im Bereich des **nachhaltigen Tourismus** findet.



Der **Kinder-Tipp** steht für Angebote, bei denen vor allem kleine Gäste und ihre Familien auf ihre Kosten kommen.



Die **Ziffern** in den farbigen Kästchen bei den **praktischen Informationen** zu den Orten verweisen auf den **jeweiligen Legdeneintrag** im entsprechenden Stadtplan.

Updates nach Redaktionsschluss

Auf der Produktseite dieses Reiseführers im Internetshop des Verlages finden sich zusätzliche Informationen und wichtige Änderungen.

sard 131ph



Ein- und Ausreisebestimmungen	511	<i>L'Oasi Faunistica Assai –</i>	
Elektrizität	513	<i>ein sardischer Modellwald</i>	597
Essen und Trinken	513	<i>Cane Fonnese –</i>	
Sardinien –		<i>eine römische Kampfmaschine</i>	601
<i>Insel der Hundertjährigen</i>	517	<i>Flamingos –</i>	
Feiertage, Feste und Events	520	<i>die rosa Farbtupfer der Stagni</i>	602
Fotografieren	521	Ökologie und Naturschutz	603
Geld	522	Sardinien in Flammen	608
Gesundheit	524	<i>Olivastro Millenario –</i>	
Mit Haustier unterwegs	527	<i>der älteste Baum Europas</i>	610
Information	528	Geschichte und Politik	612
Mit Kindern unterwegs	531	<i>Das sardische Wappen</i>	623
Klima und Reisezeit	533	Wirtschaft	624
Kommunikation unterwegs	533	<i>Hirten – ein Leben in Einsamkeit</i>	628
LGBT+	535	Archäologie,	
Notfälle	536	Kunst und Literatur	632
Öffnungszeiten	538	<i>Grazia Deledda</i>	636
Orientierung und Landkarten	538	Traditionen und Brauchtum	638
Post	540	Feste	642
Rauchen	541	Kunsthandwerk	651
Reisegepäck und Ausrüstung	541	Kulinarische Spezialitäten	655
Sicherheit	542	<i>Urzeitliche Mythologie</i>	
Sport und Aktivitäten	543	<i>und christliche Symbolik –</i>	
Sprache	553	<i>das sardische Gebildebrot</i>	656
Unterkunft	554	Wein – der göttliche Tropfen	660
Verhaltenstipps	561	<i>Die Hochprozentzer:</i>	
Verkehrsmittel	563	<i>Eisendraht und Liebestrank</i>	662
Wandern und Trekking	575	Sardische Sprachen	
Zeit	579	und Dialekte	664
		Die sardische Gesellschaft heute	665
		<i>Sardischer Separatismus</i>	666

7

Land und Leute

Geografie und Geologie	582
<i>Ichnusa – der kleine Kontinent</i>	582
Klima	585
Regionen und Landschaften	587
Strände	593
<i>Der Ölbaum</i>	596
Flora und Fauna	597

580

8

Anhang

670

Literaturtipps	672
Kleine Sprachhilfe Italienisch	674
Glossar	679
Register	680
Der Autor	694

Karten

Sardinien	Umschlag hinten
Die Regionen im Überblick	12
Routenkarten	17–23

Der Norden

Gallura	36
Anglona und Turritano	96
Nurra	126

Der Westen

Planargia und Marghine	156
Logudoro und Meilogu	172
Arborea	188

Der Süden

Iglesiente und Sulcis	232
Cagliari und Umgebung	290

Der Osten

Baronie	316
Nationalpark Golfo di Orosei	350
Ogliastra	356
Sarabus	394

Das Inselinnere

Barbagia	424
Sarcidano, Marmilla, Campidano und Trexenta	468

Stadtpläne

Alghero Altstadt	140
Cagliari	Umschlag vorn
Iglesias	250
Nuoro	434
Olbia	40
Oristano	206
Sassari Innenstadt	118
Sassari Umgebung	116
Tempio Pausania	88

Wanderkarte

Wanderung zur Punta La Marmora	456
-----------------------------------	-----

Thematische Karten

Fährverbindungen	500
Bahnverbindungen	570
Historische Regionen Sardiniens	588

Hinweis zu den Karten

Die Karten in diesem Buch wurden so sorgfältig wie möglich recherchiert.

Hinweise zu den in den Karten verwendeten **Symbolen** finden sich auf der letzten Buchseite. Die Übersichtskarte in der hinteren Umschlagklappe enthält auch Blattsnitte mit Seitenangaben.

In den **Kopfzeilen** der Buchseiten steht ein Verweis auf die jeweiligen in den Kontext passenden Stadtpläne bzw. Übersichtskarten.

1 Der Norden

Gallura | 34
Anglona und
Turritano | 96
Nurra | 125

Grauer Granit, knorrige Kork-eichen und der fruchtbare Vermen-tino-Wein prägen den Charakter der Gallura, die fast den gesamten Nordteil Sardi-niens umfasst. Und eine wunderbare, weil wild zerlappte Küste, umspült von kris-tallklarem, von Smaragdgrün bis Azurblau schimmern-dem Meer und gespickt mit zahllosen Traumbuchten und Bilderbuch-stränden. Nicht umsonst begann hier mit der le-



gendären **Costa Smeralda (S. 50)**, der Smaragdküste, die touristische Geschichte der Insel. Doch die Gallura ist viel mehr als dieses sehr schöne, aber künstliche Refugium der Reichen und Superreichen. Als einmaliges Naturjuwel ist

das als Nationalpark geschützte **Inselreich des Maddalena-Archipels (S. 68)** eines der schönsten und entsprechend viel besuchten Ziele für marinen Tourismus im Mittelmeer.

Ganz anders als die viel besuchte Badeküste zeigt sich das Innere der Gallura mit seinen dichten Korkeichenwäldern und schroffen Granitfelsen rings um das Gebirgsmassiv des wasserreichen **Monte Limbara (S. 92)**. Ein ideales Ziel, einmal der Sommerhitze in die frische Bergluft zu entfliehen, ist die ganz aus Granitgebaute quellenreiche Bergstadt **Tempio Pausania (S. 85)** am Fuße des Monte Limbara. Eine Perle katalanischer Architektur ist der als „Schöne Spanierin“ bezeichnete Küstenort **Alghero (S. 139)**.

2

Der Westen

Planargia und Marghine | 156
Logudoro und Meilogu | 172
Arborea | 189

Die Westküste bietet etwas, was alle anderen Küsten Sardinien so nicht haben – nämlich allabendlich wunderbare Gelegenheiten, die glutrote Sonne im Meer versinken zu sehen. Der offenen See zugewandt, ist Sardinien's Westküste rauer, die Wellen sind höher. Die Strände stehen denen der Ostküste in nichts nach. Im Gegenteil: Zahlreiche Küstenabschnitte wie die **Halbinsel Sinis (S. 195)** stehen wegen ihrer einzigartigen Schönheit unter Naturschutz.

Der Westen ist auch weit weniger besucht, und mit jedem Kilometer südwärts sinken die Besucherzahlen und die Preise. Schon **Bosa (S. 158)** ist ganz anders als das benachbarte Alghero, beschaulicher, preiswerter, sardischer – wie alle Städte und Dörfer im Westen, die noch kaum oder gar nicht touristisch geprägt, sondern authentisch sardisch geblieben sind.

3

Der Süden

Iglesiente und Sulcis | 233
Cagliari | 290

Afrika ganz nah ist man an der Südküste Sardinien. Besonders wenn der Scirocco weht, spürt man den Atem Afrikas. Klimatischer Hotspot der Insel sind die grandiosen Strände am **Torre di Chia (S. 277)** an der Costa del Sud, mit die schönsten Badestrände der Insel. Kultureller und wirtschaftlicher Hotspot ist die pulsierende Hauptstadt: „Zum Essen nach Cagliari“, sagen die Sarden nicht von ungefähr, denn in den historischen Vierteln der **Altstadt von Cagliari (S. 294)** haben sich sämtliche lokale und regionale Küchen der Insel versammelt. Zum guten Essen mundet der besonders gute Wein. Internationalen Kultstatus genießen die Weine von Santadi und der Kellerei Argiolas in Sordiana.

Ganz unsardisch zeigen sich die der Südwestküste vorgelagerten **Inseln Sant'Antioco (S. 261)** und **San Pietro (S. 269)**. Hier prägt die Kultur der ligurischen Fischer, die sie einst besiedelten, das Flair und die Küche. Die abgelegene und einzigartige **Costa Verde (S. 239)**, wegen ihrer bis zu 50 m hohen Sanddünen und superlangen, breiten goldgelben Sandstrände die „Sahara Sardinien's“ genannt, ist das wohl unberührteste Stück von Sardinien's Küste und eines der wertvollsten Naturreserve Italiens.

4

Der Osten

Baronie | 317
Ogliastra | 357
Sarabus | 393

Ein **Badeparadies** von geradezu karibischer Schönheit! Die gesamte Küste südlich von Olbia

bis nach Orosei säumen Puderzuckerstrände ohne Ende, umspült vom azurblauen Meer und gesäumt von zauberhaften „Pinetas“, sattgrünen, lichten Pinienwäldchen. In der charmant verwinkelten Altstadt von **Orosei (S. 337)** werden die Romane von Gracia Deledda lebendig, und von der „Bohnenburg“, dem Castello della Fava im benachbarten **Posada (S. 325)** eröffnet sich ein Blick über die Küste und ihre kilometerlangen Sandbänder. Zum Mekka für Climber, Trekker und andere Outdoor-Aktivisten hat sich der kleine Küstenort **Cala Gonone (S. 348)** nahe Dorgali entwickelt, von dem auch Ausflugsboote zu den Höhlen und atemberaubend schönen Strandbuchten im **Nationalpark Golfo di Orosei (S. 348)** starten. Die grandiose Steilküste ist einer der absoluten Höhepunkte, die Sardinien vielgestaltige Natur zu bieten hat. Ein Highlight ist auch die Fahrt hinauf auf den **Monte Tuttavista (S. 341)** bei Galtelli, der mit seiner grandiosen Aussicht hinab auf die Badeküste und ihre Strände seinem Namen alle Ehre macht.



sard 132ph

5

Das Inselinnere

Barbagia | 425

Sarcidano | 470

Marmilla | 475

Campidano | 488

Trexenta | 491

„Verbranntes Herz Sardinien“, nannte der sardische Schriftsteller *Sebastiano Satta* das **wilde, unwegsame Bergland**, das sich im Zentrum Sardinien erhebt. Wer das wahre Sardinien und den Charakter und die Kultur der Sarden entdecken will, muss die Küsten verlassen und hineinfahren in die Bergwelt der Barbagia und das **Gennargentu-Massiv (S. 453)**. Dorthin haben sich die Sarden vor den fremden Eindringlingen zurückgezogen, die die Küsten beherrschten, nie jedoch die Berge. Auch auf den heutigen asphaltierten, aber unendlich kurvenreichen Straßen ist es immer noch ein überaus zeitraubendes Unterfangen, zu ihnen zu gelangen.

Während Barbagia und Gennargentu allmählich von Outdoor-Aktivisten als Ziel entdeckt werden, sind die Regionen Sarcidano, Campidano und Trexenta ein Stück **unbekanntes Sardinien** im Abseits aller Weltengänge und Touristenströme. Wenn überhaupt, dann finden Besucher für einen Tagesausflug den Weg in die Marmilla, jene magische, von erloschenen Vulkankegeln und imposanten „Giare“, Tafelbergen, geprägte Landschaft, in der man noch Wildpferde antrifft und das Volk der Nuraghier einst ihr Olympia errichtete.

☐ Il maestro degli strumenti – der Musikinstrumentenbauer und Virtuose Raimondo Usai

Hinweise zur Benutzung

Preise und Öffnungszeiten

Da kein Reiseführer so aktuell sein kann wie eine Tageszeitung oder das Internet, liegt es nahe, dass neu eingeholte Informationen wie z.B. Preise oder Öffnungszeiten schnell wieder überholt sind. Alle **Preisangaben zu Unterkünften** dienen deshalb zur Orientierung und sind ohne Gewähr. In diesem Buch erfolgt eine Unterteilung in vier **Preiskategorien** (die Richtwerte gelten für eine Übernachtung im Doppelzimmer für zwei Personen; Haupt- und Nebensaison können stark variieren):

- ① bis 60 €
- ② 60–120 €
- ③ 120–200 €
- ④ ab 200 €

Auch die Nennung von **Öffnungszeiten** ist eine relative Sache, denn nicht selten werden diese kurzfristig an den Bedarf angepasst oder auch einfach nicht eingehalten. Wo bei Sehenswürdigkeiten wie Nuraghen oder Großsteingräbern keine Öffnungszeiten angegeben sind, können diese ohne Einschränkung frei besucht werden.

Entfernungen und Adressen

Bei vielen Ortsangaben außerhalb der Ortschaften werden als Orientierungshilfe die **Kilometerangaben** auf den Meilensteinen entlang der Überlandstraßen verwendet. Dabei sind der **Straßenname** (z.B. SS 125) sowie die Entfernung vom Ausgangsort (z.B. km 44,3) angegeben. So sind Sehenswürdigkeiten, Unterkünfte und vieles mehr mit Angaben wie „SS 125, km 44,3“ einfach zu finden.

In vielen Adressen außerhalb von Ortschaften findet sich anstelle des Straßennamens die **Abkürzung „Loc.“** (= *località*). Das Kürzel samt dem folgenden Ortsnamen beschreibt in der Regel eine

winzige Ansiedlung oder eng umrissene Region. Manchmal ist damit auch ein einsames Gehöft gemeint, genauso wie es sich auch um einen abgelegenen Ortsteil oder eine Meeresbucht handeln kann. Grundsätzlich ist eine *località* keine selbstständige Gemeinde, sondern Teil einer Kommune. Die Bezeichnung wird überall dort benutzt, wo es keine präzise Anschrift mit Straße und Hausnummer gibt, was auf Sardinien sehr häufig ist.

Ortsnamen

Selbst in den auf Sardinien erhältlichen Landkarten unterscheidet sich die Schreibweise vieler Ortsnamen oftmals etwas. Das hängt im Wesentlichen davon ab, ob die **italienische oder sardische Variante** der Namensgebung verwendet wurde. Zwischenzeitlich haben die meisten Orte zwei Ortsbilder, ein italienisches und ein sardisches.

Telefonnummern

Die **Vorwahlen** zu den bei den Ortsbeschreibungen angegebenen Telefonnummern finden sich jeweils am Anfang der praktischen Informationen zum jeweiligen Ort.

Gastronomietipps

Bei den praktischen Informationen zu den jeweiligen Orten finden sich in der **Rubrik „Essen und Trinken“** besonders empfehlenswerte Lokale. Oft verfügen aber auch die Hotels vor Ort über gute Restaurants, was unter „Unterkunft“ auch erwähnt wird; diese Hotelrestaurants werden aber unter „Essen und Trinken“ nicht noch einmal eigens genannt.

Fünf Reiserouten

Ob über Wasser oder durch die Luft – die meisten Sardinienbesucher kommen im Verkehrsknotenpunkt **Olbia** an der Nordostküste Sardinien an, an der mit der legendären Costa Smeralda auch der moderne Tourismus auf Sardinien begann. Viele Badeurlauber bleiben dann auch in der Region zwischen den Stränden und Badeorten der Baronie südlich von Olbia und den Urlaubszentren der Gallura nördlich von Olbia zwischen Palau und Santa Teresa di Gallura.

Wer mehr von der abwechslungsreichen Insel und den Besonderheiten ihrer Bewohner erfahren will, dem bieten sich inselweit zahllose Routen und Ausflugsziele. Aber Sardinien ist eine **große Insel**, zu groß, um sie in zwei oder drei Ur-

laubswochen in ihrer ganzen Größe und Vielfalt zu entdecken. Weniger ist hier einmal mehr mehr. Tipp: Reisen Sie mit Muße und offenen Sinnen, beschränken Sie sich auf eine Region. Und kommen Sie dann einfach wieder, um die nächste Region zu entdecken.

Der Norden

- **Dauer:** mind. 7 Tage
- **Verkehrsmittel:** Pkw oder Fahrrad
- **Ausgangspunkt:** Olbia

Der Nordteil Sardinien ist von dem Gegensatz zwischen der **Küste mit ihren zahllosen Paradiesstränden** und viel besuchten Urlaubsorten und dem einsamen, durch Granitfelsen und Korkeichen geprägten **Hirtenland der Gallura** geprägt.

sard-023 ph



1. Tag

Wie eine Ouvertüre zum Strandparadies Sardinien beginnt gleich **nach Olbia** ein grandioser Strandreigen, der sich bis nach Palau hinzieht. Auf halber Strecke liegt die Welt der Schönen und Reichen, die **Costa Smeralda** mit ihrem Zentrum **Porto Cervo**, in dessen Hafen man die märchenhaften Luxusjachten der Superreichen bewundern kann.

Palau ist ganz von seiner riesigen Marina geprägt. Grund dafür ist der maritime **Nationalpark La Maddalena**, der dank seiner zahlreichen, meist unbewohnten Inselchen und ihren Traumstränden eines der schönsten Wassersportreviere im Mittelmeer ist. Von Palau sollte man entweder eine Rundfahrt über die Inseln La Maddalena und Caprera machen oder einen eintägigen Bootstrip im Maddalena-Archipel.

2. Tag

Nächster Höhepunkt ist der boomende Badeort **Santa Teresa di Gallura** mit dem **Capo Testa** und seinen fantastischen Felsengärten. Die gesamte Küste zwischen S. T. di Gallura und **Vignola** steht wegen ihrer landschaftlichen Unberührtheit und Schönheit unter Schutz. Zahlreiche zauberhafte Strände laden zur Badepause ein.

3. Tag

Im postkartenschön auf einem Fels thronenden Korbflechterzentrum **Castelsardo** lohnt sich der Aufstieg durch die Gassen der Altstadt zum Castello mit prachtvollem Panoramablick. Entlang dem endlos scheinenden Strand von **Marina di Sorso** erreicht man die kleine Hafenstadt **Porto Torres** mit der berühmten Basilika San Gavino. Nach kurzer Fahrt sind **Stintino** und „La Pelosa“, einer der fotogensten Strände Sardi-



☐ Die spektakulären Felsengärten am Capo Testa sind eine der großen Attraktionen im Norden Sardinien



© REISE KNOW-HOW

Sardinia
12/22

0 30 km

niens, erreicht. Von Stintino bietet sich ein eintägiger Ausflug auf die Nationalpark-Insel Asinara an.

4. Tag

Entlang der unbesiedelten wildromantischen Küste geht es über den verlassenen Bergarbeiterort **Argentiera** zum **Capo Caccia** und der **Grotta di Nettuno**. Zu der viel besuchten Schauhöhle verkehren auch von Alghero Ausflugsschiffe. Das spanisch geprägte **Alghero** gilt als Sardinien's schönste Stadt, in der man einen Verweiltag einplanen sollte.

5. Tag

Vorbei am großen **Weingut Sella & Mosca** (Degustation und Verkauf) und der **Nekropole Angelu Ruju** geht es nun landeinwärts nach **Sassari**, Sardinien's

zweitgrößter Stadt, deren charmante, weil authentisch gebliebene Altstadt mit zahlreichen Lokalen und Museen lockt.

6. Tag

Osilo bzw. seine Pilgerkirche **Nostra Signora di Bonaria** thront wie ein Adlernet auf dem Gipfel eines Berges. Kurvenreich schlängelt sich die Straße weiter über **Nulvi** nach **Martis** mit versteinertem Wald. Einen idyllischen Picknickplatz bietet das sakrale Kleinod **Nostra Signora di Simbranos** in stiller Natur bei **Perfugas**. Das ganz aus Granit erbaute Bergstädtchen **Tempio Pausania** bietet sich als Tages-Etappenziel an.

7. Tag

Von Tempio geht es kurvenreich weiter in Richtung Berchidda. Dabei passiert man den Abzweig hinauf auf den höchsten Berg Nordsardinien's, den **Monte Limbara**, von dem die Aussicht bis nach Korsika reicht. Weinkenner sei der Besuch der lokalen Cantina und des Weinmuseums im Vermentino-Dorf **Berchidda** empfohlen. Auch **Monti**, der nächste Ort, ist einer der wichtigsten Produzenten des weißen Vermentino di Gallura. Von Monti geht es dann über die neue, vierspurig ausgebaute Schnellstraße **zurück nach Olbia**.



sard 024 ph

☐ Schwindelerregend steigt das gewaltige Capo Caccia aus den Meeresfluten auf

Der Westen

- **Dauer:** mind. 6 Tage
- **Verkehrsmittel:** Pkw oder Fahrrad
- **Ausgangspunkt:** Alghero

Sardiniens Westküste ist **weniger touristisch als die Ostküste** und, da dem offenen Meer zugewandt, etwas rauer mit höherem Wellengang. Und sie ist preiswerter und hat vor allem eines, was den anderen Küsten fehlt – das Schauspiel der **Sonnenuntergänge** über dem Meer.

1. Tag

Die Tour beginnt in **Alghero**. Kurz hinter der ganzjährig viel besuchten Stadt führt die Küstenstraße nach **Bosa** durch unberührte Natur, in der noch Geier nisten. Die malerische Altstadt liegt am Ufer des Temo rings um einen von einem mächtigen Castello gekrönten Hügel. Einen schönen Badestrand findet man im nahen **Bosa Marina**.

2. Tag

Nach Bosa verlässt die Route die Küste und führt über **Tresnuraghes** hinauf in das Bergstädtchen **Cuglieri**. Danach geht es durch herrliche Wälder kurvenreich hinauf zum **Monte Ferru**. Die Gegend gilt als Hort für sardische Kultur, altes Handwerk und eine besonders köstliche traditionelle Küche. **Santu Lussurgiu** ist nicht nur das Pferdezentrum Sardinien, sondern auch ein Mittelpunkt des Handwerks. Die benachbarte „Citta del Olio“ **Seneghe** ist für ihr herausragendes Olivenöl bekannt.

3. Tag

Vom Monte Ferru geht es nun hinab über **Narbolia** zurück an die Küste zu den tollen Naturstränden von **Is Arenas** und weiter auf die für ihre „Reiskornstrände“ berühmte **Halbinsel Sinis**. Ganz am Süden von Sinis liegt mit der antiken Stadt **Tharros** eine der bedeutendsten römischen Hinterlassenschaften Sardinien. Für seine vielfältige Meeresküche weithin bekannt ist der Fischerort **Cabras**, in dessen Museum





sard-025 ph

auch die archäologische Sensation „Die Giganten vom Monte Prama“ zu bestaunen ist.

4. Tag

Nach einem Einkaufsbummel durch die kleine, von der Landwirtschaft geprägte Provinzhauptstadt **Oristano** geht es zum Vorort Santa Giusta zur berühmten Basilica di Santa Giusta. Freunde der Meeresküche machen den Abstecher über das Städtchen **Arborea** zum Fischerort **Marceddi**. Dann schwenkt die Route landeinwärts nach **Fordongianus** zu den heißen Quellen und Thermen, die schon die Römer zur Entspannung nutzten.

5. Tag

Bei **Paulilatino** wartet im **Santuario Santa Cristina** das eindrucksvollste unterirdische Brunnenheiligtum auf Besichtigung, bei **Abbasanta** der imposante **Nuraghe Losa**. Auf der Schnellstraße sind das Käsezentrum **Macomer** und der **Complesso archeologico di Tamuli** mit seinen einzigartigen „perdas marmuradas“ schnell erreicht. Ebenso spannend ist der Besuch der **Nekropole Sant'Andria Priu** bei **Bonorva** und der **Königsnuraghe Santu Antine** bei **Torralba**. Kurze Abstecher führen zum **Dolmen Sa Coveccada** bei **Mores**, dem größten Großsteingrab im Mittelmeerraum, und zum **Kloster San Pietro di Sorres** bei **Borutta**.

6. Tag

Der **Rückweg nach Alghero** ist ein besonders eindrucksvolles Naturerlebnis. Die kleine, kaum befahrene Straße schlängelt sich durch einsame Natur

☒ Die trutzige Bastione von Alghero ist eine wunderbare Spazierstrecke, besonders zum Sonnenuntergang

nach **Monteleone Roccadoria**, das sensationell schön auf einem ringsum von Wasser umgebenen Felsstock thront – den Abstecher hinauf zu dem vergessenen Dorf mit Brotmuseum sollte man keinesfalls auslassen. Vorbei an der **Nekropole Puttu Codinu** ist das authentische Bergstädtchen **Villanova Monte-leone** erreicht. Das finale furioso ist der kurvenreiche Abstieg von der Hochfläche zur Küste – der Panoramablick ist umwerfend.

San Teodoro und Budoni in nichts nach. Die großartigen Strände setzen sich über **La Caletta** und **Capo Comino** fort. Die Besucherzahl nimmt jedoch stetig ab. Ein besonderer Leckerbissen ist die **Spaggia Berchida**. Etappenziel ist das reizvolle Städtchen **Orosei** mit seiner male-
rischen mittelalterlichen Altstadt.

Der Osten

- **Dauer:** mind. 8 Tage
- **Verkehrsmittel:** Pkw oder Fahrrad
- **Ausgangspunkt:** Olbia

Die Ostküste ist mit ihren **zahllosen Traumstränden** die Badeschönheit schlechthin – also genügend Badepausen einplanen! Die Küstenorte sind entsprechend vom Badetourismus geprägt. Die Rückfahrt führt dagegen durch das „wahre Sardinien“, die Berge der Barbagia und ihre Hirtendörfer.

1. Tag

Der Strandreigen beginnt gleich südlich von Olbia und erreicht bei **Porto Taverna** und **Porto Brandinchi** schnell einen Höhepunkt. Hotspots des sommerlichen Badespaßes sind die beiden viel besuchten einstigen Fischerorte **San Teodoro** und **Budoni**.

2. Tag

Die endlos scheinenden Strände rings um das herrlich auf einem Fels thronende **Posada** stehen denen von



— Route — Rückfahrt



© REISE KNOW-HOW

Sardinia
12/22

0 30 km

3. Tag

Auch das Bergstädtchen **Dorgali** ist von besonderem Reiz. Bei Dorgali führt eine Stichstraße steil und serpentinereich hinab nach **Cala Gonone**, wo die Ausflugsboote zur spektakulären Steilküste im Nordteil des **Golfo di Orosei** starten. Ein Tagesausflug mit Badepausen ist unbedingt zu empfehlen.

4. Tag

Nach Dorgali windet sich die Küstenstraße hinauf in das **Supramonte-Massiv** bis zur Passhöhe in 1017 m Höhe. Die Strecke zwischen Dorgali und Baunei ist eine der eindrucksvollen Gebirgsstraßen Sardiniens. Bei **Baunei** ist die Ogliastra erreicht, in der sich alle Naturschönheiten vereinen: herrliche Sand-

strände, wildromantische Berge, das lebendige Städtchen **Tortoli** und **Arbatax**, in dem die Ausflugsboote in den Südteil des Nationalparks Golfo di Orosei starten. Und auch der Trenino Verde, eine historische Schmalspurbahn hinauf in die „Dolomiten Sardiniens“.

5. Tag

Kurz hinter Barisardo endet der Strandreigen. Die Route biegt landeinwärts ab und führt über das Weindorf **Jerzu** und das Höhlendorf **Ulassai** mit der Grotta Su Marmuri hinauf in eine andere Welt. Der weitere Verlauf ist ungemein kurvenreich, aber landschaftlich einmalig. Es geht mitten hinein ins Herz Sardiniens, in die einsamen Berge der Barbagia. Über die Bergdörfer **Seui**, **Sadali** und **Gadoni** ist die traditionsreiche Sommerfrische **Aritzo** am Fuße des höchsten Berges Sardiniens erreicht.

6. Tag

Auch diese Tagesetappe ist ungemein kurvenreich und zeitraubend, aber auch sehr eindrucksvoll. Über das durch seine süße Spezialität **Torrone** bekannte **Tonnara** turnt die Straße bergauf und bergab nach **Tiana** und **Ovodda** bis zum malerisch über dem Stausee Lago di Gusana gelegenen **Gavoi**.

7. Tag

Tief in die Seele der Sarden eindringen kann man im Museo delle Maschere im durch seine düsteren Maskenwesen des „Carnevale di Barbagia“ bekannten **Maomaiada**. Weltberühmt ist das benach-



☐ Das Kastanienfest in Aritzo – einer der Höhepunkte der zahlreichen Herbstfeste auf Sardinien

barte Hirtendorf **Orgosolo**, das mit seinen „Murales“, großen Wandmalereien, einer Freiluftgalerie gleicht. In **Oliena** verlässt die Route die Bergwelt; der Ort über dem fruchtbaren Tal ist als Trekkingzentrum, aber auch durch seinen hervorragenden Nepente-Wein bekannt.

8. Tag

Wenige Kilometer östlich von Oliena bricht mit der **Quelle Su Gologone** Sardinien's wasserreichste Quelle aus dem Fels des Supramonte-Massivs. Dort führt eine Straße hinauf in die unwegsame Bergwelt und durch das Hochtal **Valle di Lanaitto** bis zu den Höhlen **Grotta Sa Oche** und **Grotta Su Ventu**. Hier beginnt auch der Trekkingpfad hinauf zum Nuraghierdorf **Tiscali**. Letzte Sehenswürdigkeiten auf der Route sind das bedeutende Nuraghierdorf **Serra Orrios** und das imposante **Gigantengrab Sa Ena e' Thomes**. Dann ist die Schnellstraße SS 131 erreicht, auf der man zügig **zurück nach Olbia** kommt.

Der Süden

■ **Dauer:** Westroute mind. 4 Tage,

Ostroute mind. 3 Tage

■ **Verkehrsmittel:** Pkw oder Fahrrad

■ **Ausgangspunkt:** Cagliari

Die Südroute beginnt in der Hauptstadt **Cagliari**. Von dort bieten sich **zwei Routen** an, eine in Richtung Westen zur Costa Verde, die andere nach Osten zum Badeort Villasimius.

Westroute

1. Tag

Die Westroute führt zuerst in das lebendige Urlaubsstädtchen **Pula** mit der antiken **Römerstadt Nora**, dann landschaftlich überaus reizvoll entlang der **Costa del Sud**, an der zahlreiche zauberhafte Strandbuchten zur Badepause einladen. Auf dem Weg nach **Portoscuso** verbindet ein Damm die von Vulkanen



— Westroute — Ostroute



© REISE KNOW-HOW

0 30 km

Sardinia
12/22

geschaffene **Insel Sant'Antioco** mit dem Festland.

2. Tag

Zu der besonders wegen ihrer hervorragenden Fisch-, genauer Thunfischküche viel besuchten **Nachbarinsel San Pietro** verkehrt ab Portoscuso eine Autofähre. Nächste Station ist die einst durch ihre Silberminen reich gewordene Bergarbeitersstadt **Iglesias**; das etwas landeinwärts gelegene Städtchen hat sich seinen ursprünglichen Charme bewahrt. Bei sei-

nem Badeort **Funtanamare** windet sich die Straße abenteuerlich durch die Küstenklippen hinauf in die vom Bergbau geprägte Bergwelt und Dörfer des Iglesiente, z.B. **Nebida**, **Masua** und **Buggeru**. Die Bucht von **Portixeddu** säumt ein wunderbarer, nur wenig besuchter Sandstrand.

3. Tag

Dann geht es von der Küste weg teils sehr steil und immer endlos kurvenreich hinauf in die einsame Bergwelt des Sul-

sard-027 ph



cis nach **Arbus**. Dazwischen liegt die menschenleere **Costa Verde**, die wegen ihrer fantastischen Sandstrände und haushohen Dünen nicht umsonst den Beinamen „Sahara Sardiniens“ trägt. Das geschützte Naturparadies ist nur an zwei Punkten, bei **Scivu** und bei **Piscinas**, mit dem Auto zu erreichen.

4. Tag

Auch **Montevecchio** ist ein Relikt des Bergbaus. Nach Montevecchio geht es hinab in die weite Ebene des Campidano nach **Guspini** und dann quer durch die „Kornkammer Sardiniens“ zu den Thermen von **Sardara** und das durch die legendäre Schicksalsschlacht der Sarden für immer mit ihrer Geschichte verbundene Städtchen **Sanluri**. Von dort führt die vierspürige SS 131 **zurück nach Cagliari**.

Ostroute

1. Tag

Die Ostroute führt über den **Poetto**, den 10 km langen Stadtstrand von Cagliari, entlang der Küste bis zum ganzjährig belebten Urlauberort **Villasimius** am **Capo Carbonara** und seinen großartigen Stränden. Hier ist der südöstlichste Punkt Sardiniens erreicht. Weiter geht es nordwärts zur **Costa Rei**. Die „Königsküste“ trägt ihren Namen zu Recht, denn an ihrem superbreiten, endlos langen Sandstrand findet man sogar in der Hochsaison ein stilles Badeplätzchen.

2. Tag

Das **Capo Ferrato** beendet die Costa Rei, die Strände setzen sich aber gleich nördlich des Kaps bis **Porto Corallo**

fort. Auf dem Weg dorthin passiert man das als Zentrum für Zitrusfrüchte bekannte **Muravera**. Dort biegt die Route landeinwärts ab und schlängelt sich durch das Tal des Riu Flumendosa hinauf nach **Ballao** und weiter über **Escalaplano** bis nach **Orroli** zur größten Nu-raghenfestung Sardiniens, dem **Nuraghe Arrubiu**.

3. Tag

Für die **Rückfahrt** ist es mangels alternativer Straßenverbindungen unvermeidlich, wieder **über Escalaplano** zurück Richtung Ballao zu fahren. Bei dem abgelegenen Dorf **Goni** liegt mit **Pranu Muttedu** die bedeutendste steinzeitliche Gräberanlage Sardiniens. Über San Basilio erreicht die Route **Senorbi**, das Zentrum der fruchtbaren Region Trexenta. Freunden des Weins wird in **Dolianova** und besonders im benachbarten **Serdiana** das Herz aufgehen, denn dort hat die für ihre herausragenden Weine berühmte Cantina Argiolas ihren Sitz. In der Familienkellerei wird auch der weltweit begehrte Kultwein Turriga gekeltert. Von Dolianova ist man nach kurzer Fahrt **zurück in Cagliari**.

☐ Als wäre man in der afrikanischen Savanne – ein „Zimmer“ der Antichi Ovili bei Orroli

16.1.:**Sant'Antonio de Su Fogu**

Zu Ehren des Heiligen San Antonio Abate werden inselweit zur Vertreibung des Bösen und des Winters riesige, oft haus hohe Scheiterhaufen entzündet und rituell umrundet.

März bis Juni: Biker, Trekker, Climber & Co.

Sie alle finden Gefallen an dieser Jahreszeit: Die Insel ist grün, die Natur bunt erblüht und die Temperaturen noch nicht zu heiß für Outdoor-Aktivitäten.

Ostern:

Die Settimana Santa, die „Heilige Woche“, ist das wohl wichtigste religiöse Fest auf Sardinien und wird überall auf der Insel mit zahlreichen Prozessionen und Passionsspielen zelebriert.

1.–4.5.: Sagra di Sant'Efisio

Die halbe Insel trifft sich zur größten und wichtigsten Prozession in Cagliari, die seit 1652 mit religiöser Inbrunst begangen wird.

Ende April bis Ende Juni:**Primavera in Cuore di Sardegna**

Das Gegenstück zum „Herbst in der Barbagia“ – zahlreiche Orte in den Regionen Ogliastra, Baronia und Marghine feiern den Frühling.

JAN**FEB****MÄR****APR****MAI****JUN****Karneval**

Er wird ganz unterschiedlich in rund 200 Orten gefeiert. Die Spannweite reicht vom besonders sinnlichen „Giolzi“ in Bosa bis zum düsteren „Carnevale di Barbagia“ mit archaischen Maskenwesen und Ritualen.

April/Mai:**Sagra di San Francesco**

Sardiniens größte Wallfahrt dauert 12 Tage und führt zum Santuario di San Francesco bei Lula; alle Besucher werden traditionell mit einer Su-Filindeu-Suppe bewirtet.

LEGENDE

- Winter
- Frühling/Herbst
- Sommer

Ende Juni:**Sa Battala**

Das Historienfest in Sanluri stellt die Schicksalsschlacht der Sarden am 30. Juni 1409 gegen die Invasoren in Person des Königs von Aragon nach.

Ende Juli: Appetitosamente

Bei dem viertägigen kulinarischen Festival versammeln sich Liebhaber der sardischen Küche in Siddi an einer einzigen, endlos langen Tafel zu den Köstlichkeiten der Insel.

**5.–7.7.:
L'Ardia**

Das größte und wildeste der zahlreichen Reiterfeste Sardinien findet in Sedilo statt.

**Anfang bis Mitte
August: Time in
Jazz**

Das neuntägige Festival in Barchidda ist eines der bedeutendsten Jazz-Festivals in Italien.

Mitte Sept. bis Mitte Dez.: Herbst

Zahlreiche lokale Erntefeste. Besonders interessant ist der Autuno in Barbagia („Herbst in der Barbagia“), bei dem die Bewohner der Bergdörfer ihre Tore, Türen und Keller öffnen und lokale Spezialitäten, (Kunst-)Handwerk und Traditionen präsentieren.

**November bis Februar:
Winter**

Diese Jahreszeit gibt es auch auf Sardinien! In den Hochlagen liegt nicht selten Schnee. Oft ist es windig und regenreich. Je nach Windrichtung kann es aber auch frühlingshaft warme Phasen geben, besonders im Südtteil der Insel.

JUL**AUG****SEP****OKT****NOV****DEZ****Juli/August: Badezeit!**

Die Temperaturen steigen auf Rekordwerte, die Gästezahlen und Preise auch. Besonders um „Ferragosto“, den 15. August, ist „altissima stagione“ und die Strände und Discos sind voll. In praktisch allen Badeorten finden auf Touristen zugeschnittene (kulturelle) Veranstaltungen und Feste statt.

**Anfang Sept.:
Sagra di San
Salvatore**

Bei dem traditionsreichen Rennen tragen weiß gewandete barfüßige Männer die Statue des Heiligen Salvatore im Laufschrift von Cabras nach San Salvatore di Sinis und zurück (24 km).

Weihnachten, Silvester/Neujahr

Das „kleine Ostern“, wie man Weihnachten auf Sardinien nennt, begeht man bei viel Essen und Trinken im Kreise der Familie und Freunde. In zahlreichen Orten werden in Kirchen und auf Plätzen Krippen aller Art und Größe aufgestellt.

Die Nacht ins neue Jahr verbringt man auch auf Sardinien auf zahlreichen privaten und öffentlichen Partys. Vielerorts gibt es Musik und Tanz in den Straßen. Das größte Angebot hat Cagliari mit Zentralbühne, auf der nationale Stars auftreten.

Fünf kulinarische Höhepunkte



sard-003 ph

Tempel sardischer Esskultur: Fattoria di Agostino Panzali | 195

Ihre Lage ist unauffällig, die Fattoria selbst unscheinbar. Doch hinter dieser an der Straße SS 292 zwischen Riola Sardo und Is Arenas gelegenen Gaststätte verbirgt sich eine der besten Adressen für authentische sardische Küche. Bei Agostino Panzali lernt man die sardische Esskultur in urgemütlicher Atmosphäre auf einem hohen Niveau, doch zum vergleichsweise zivilen Preis kennen.



sard 134ph

Mekka für Meeresküche: Da Lucio | 217

Besonders gute Meeresküche setzt besonders frische Zutaten voraus. Dafür pilgern Freunde der Meeresküche bis ans Ende der Welt. Zu Lucio nach Marceddi. Denn die abgelegene Fischersiedlung mit ihren schlichten Häuschen liegt am fischreichen Stagno di Marceddi. Ob Fisch, Muscheln, Oktopus oder Glasaal – was bei Lucio auf den Tisch kommt, kommt praktisch direkt aus dem Wasser.



sard-005 ph

Der Teig macht den Unterschied: Pizzeria Framento | 307

Die geliebte Pizza gibt es auch auf Sardinien an jeder Ecke. Doch der echte Pizzafan geht nach Cagliari in die Pizzeria Framento, denn ihre preisgekrönte Pizza gilt als die beste Pizza Sardiniens und ist im Geschmack nicht mit herkömmlichen Teigfladen zu vergleichen – das Geheimnis: Als Belag gibt es nur ausgesuchte Zutaten von höchster Qualität – und die Mehlmischung ist eine ganz besondere.



sard-004 ph

Oase der wilden Genüsse: L'Oasi dei Funghi | 464

Der Weg ist kurvenreich bis ins abgelegene Bergdorf Teti. Feinschmecker nehmen das gerne in Kauf. Denn hier kommt auf den Tisch, was Padrone Lucio in der Natur sammelt. Ob Pilze, Schnecken, wilder Spargel, wilde Kräuter – was Anna Maria und Lucio aus den aromatischen Zutaten aus Wald und Flur zaubern, hat dem Lokal wiederholt das Porcino d'Oro, das „Goldene Schweinchen“, den „Os-car der sardischen Küche“, beschert.



sard 133ph

Zu Tisch bei Sarden: Agriturismo S'Olostrighe | 220

Gilt die Region um den erloschenen Vulkan Monte Ferru als ein Hort traditioneller sardischer Kochkultur, so gilt der wunderbar ruhig in der Natur gelegene Agriturismo von Tonino und Mariangela als einer der besten. Im Sommer draußen zwischen Rosen, Hortensien und Kamelien, im Winter am knisternden Kamin kann geschlemmt werden – aber vorsicht, denn das 5-Gänge-Menü ist mehr als opulent.

Fünf sardische Kostbarkeiten

Der beste der Welt: Malvasia di Columbu | 163

Er gilt unter Kennern als der beste Malvasia Italiens, und der Espresso Wine-Guide verlieh ihm 20 von 20 Punkten – der Malvasia der Familie Columbu. Produziert werden nur kleine Mengen. Wer diese Rarität entdecken möchte, besucht die in der Altstadt von Bosa versteckte Osteria Su Camasinu: Hier kann man den berühmten Columbu-Malvasia zu Pane, Prosciutto und Pecorino verkosten und erwerben.



sard-006 ph

Der Stolz jedes Sarden: das Hirtenmesser „Sa Resolza“ | 221

Jeder, aber auch jeder trägt eines in der Tasche und benutzt es im Alltag – das traditionelle sardische Hirtenmesser. Eine der wenigen Schmieden, die diese Messer nach alter Väter Methode von Hand fertigen, ist die Coltelleria Vittorio Mura & Figli in Santu Lussurgiu. Hier kann man sich sein Lieblingsmesser aussuchen. Jedes ein Unikat, jedes rasiermesserscharf, jedes eine kleine Kostbarkeit.



sard-007 ph

Selten und delikats: das Olivenöl der Familie Cosseddu | 223

Olio d'Olive extra vergine darf in keiner Küche fehlen. Wer erleben will, wie ein Olivenöl der höchsten Qualitätsstufe wirklich schmeckt, der sollte das „Sartos superiore“ der Familie Cosseddu in Seneghe probieren. Die jährlich produzierte Menge ist gering, das preisgekrönte Öl ist nur direkt bei den Cosseddus zu kaufen. Und dabei lernt man auch noch die entzückende Mama, Maria Cosseddu, kennen.



sard-008 ph

Mamuthones und Merdules: Masken von Ruggero Mameli | 451

Die archaischen Wesen und Figuren des düsteren „Carnevale“ in den Bergdörfern der Barbagia gehen bis auf die Phönizier zurück. Jedes Dorf hat seine eigenen Figuren. Ihre Masken fertigt der „Maestro delle Maschera“ Ruggero Mameli in Mamoiada in aufwendiger Handarbeit. Wer den Maskenmeister in seiner Werkstatt besucht, kann ihm dabei zusehen – und ein einzigartiges Souvenir erwerben.



sard-009 ph

Weltweit gefeiert und begehrt: Cantina Argiolas | 493

Sean Connery schickte eine Flasche zurück mit der Widmung „Der beste Rotwein, den ich in meinem Leben getrunken habe“. Getrunken hatte er den Turriga der Winzerfamilie Argiolas in Sardinia. Die weltweite Weingemeinde stimmt dem großen Mimen zu. Der Turriga hat Kultstatus, die Nachfrage ist weit höher als die Produktion. Ihn und andere Rot- und Weißweine, aber auch bestes Olivenöl erwirbt man am besten nach einer degustazione direkt beim Produzenten.



sard-200 ph