

# Inhalt

Schnellüberblick	6
Nuraghen und Naturerlebnis	8
Lieblingsorte	10

## Reiseinfos, Adressen, Websites

Informationsquellen	14
Wetter und Reisezeit	16
Eine Rundreise planen	18
Anreise und Verkehrsmittel	19
Übernachten	23
Essen und Trinken	25
Aktivurlaub, Sport und Wellness	27
Feste und Veranstaltungen	30
Reiseinfos von A bis Z	32

## Panorama – Daten, Essays, Hintergründe

Steckbrief Sardinien	38
Geschichte im Überblick	40
Vier Mohren mit Stirnbinde – die sardische Flagge	44
Eine grüne Mittelmeerinsel – allen Widrigkeiten zum Trotz	46
Das »rote Gold« – Safran auf dem Feld und in der Küche	50
Einhundert Köpfe, einhundert Mützen – die sardische Sprache	53
Weißes Gold und rotes Volk – Lagunen, Salinen, Rosaflamingos	56
Atomkraft – nein danke! – Naturschutz und Energieversorgung	59
Eine geologische Schatzkammer – Bergbau auf Sardinien	62
Insel der Türme – die einzigartige Nuraghenkultur	65

Sagra di Sant'Efigio – das größte sardische Volksfest	68
Archaische Klangwelten in modernen Zeiten – ein Crossover	70
Costa Smeralda – dolce far niente an einer geraubten Küste?	73
Bär, Elefant und seltsame Pilze – fantastische Felsgebilde	76

## Unterwegs auf Sardinien

<b>Cagliari und der Süden</b>	80
<b>Quirlige Inselmetropole</b>	82
Cagliari	82
Nora	96
Costa del Sud	98
Campidano und Marmilla, San Sperate	100
Barumini	101
Su Nuraxi	105
Tuili	107
Giara di Gesturi / Sa Jara Manna	108
Santa Vittoria di Serri	109
Durch die Flumendosa-Schlucht	112
Costa Rei und Umgebung	114
Parco Sette Fratelli – Castiadas	114
Villasimius und Capo Carbonara	116
<b>Iglesias und der Südwesten</b>	118
<b>Bergbau und Muschelbau</b>	120
Iglesias	120
Iglesiente und Costa Verde	122
Östlich von Iglesias	128
Von Nebida nach Tratalias	129
Sant'Antioco und San Pietro	131
<b>Oristano, Bosa und der Westen</b>	136
<b>Quarzstrand und Himmelsleiter</b>	138
Oristano	139
Sinis-Halbinsel	143
Stagno di Cabras, Stagno Sale Porcus	144
San Giovanni di Sinis und Umgebung	146
Antikes Tharros	147

# Inhalt

Ipogeo di San Salvatore	149
Rund um den Monte Ferru	149
Bosa	156
<b>Alghero, Sassari und der Nordwesten</b>	162
Klein-Barcelona und Neptungrotte	164
Alghero	165
An der Meeresbucht Porto Conte	177
Bergland von Montresta	179
Panoramafahrt von Bosa nach Alghero	179
Von Alghero zum Monte Minerva	181
Im Meilogu, Padria	182
Valle dei Nuraghi	187
San Pietro di Sorres	188
Über Thiesi und Ittiri zurück	189
Nordwestzipfel Sardiniens	189
Von Porto Torres nach Sassari	191
Monte d'Accoddi	192
Sassari	193
Logudoro	200
Castelsardo und Umgebung	202
<b>Olbia und der Nordosten</b>	208
Wie von Künstlerhand modelliert	210
Olbia	211
Entlang der Costa Smeralda	214
Porto Cervo	214
San Pantaleo	216
Arzachena	217
Palau	222
Maddalena-Archipel	223
An der nördlichsten Spitze	229
Santa Teresa di Gallura	230
Capo Testa	233
Innere Gallura	234
Capo Coda Cavallo bis Posada	240
<b>Nuoro und der Osten</b>	244
Land der Barbaren	246
Nuoro	246
Nördlich von Nuoro	248
Durch den Supramonte, Oliena	250
Unterwegs zur Hochebene Golgo	261
Ogliastra	264
Barbagia und Gennargentu, Laconi	266
Orgosolo	274

Sprachführer	280
Kulinarisches Lexikon	282
Register	284
Abbildungsnachweis / Impressum	288

## *Auf Entdeckungstour*

Klangskulpturen im Künstlerdorf San Sperate	102
Geheimnissen auf der Spur – von Antas nach Su Mannau	124
Santa Cristina – Abstieg in die Brunnenkammer	150
Edles Nass im Eichenfass – Weinprobe bei Sella & Mosca	174
Stierkult und Wohnkultur – ein Besuch in der Jungsteinzeit	184
Weltenrichter und 13 Apostel – Santissima Trinità di Saccargia	198
Bei den Korbflechterinnen von Castelsardo	204
Steine, die Geschichte schreiben – unterwegs in der Gallura	218
Das Nuraghendorf in der Grotte – Aufstieg zum Monte Tiscali	254
»Murales« – ausdrucksstarke Wandmalereien in Orgosolo	276

## Karten und Pläne

Cagliari	84
Von Antas nach Su Mannau	126
Oristano	140
Bosa	157
Alghero	166
Sassari	195
Castelsardo	203
Unterwegs in der Gallura	221
Monte Tiscali	256
Orgosolo	279

- Dieses Symbol im Buch verweist auf die  
Extra-Reisekarte Sardinien