

Inhalt

Vorwort	7
Hinweise zur Benutzung	13

Vor der Reise

(unter Mitarbeit von Elfi H. M. Gilissen)

Klima und Reisezeit	16
Informationsstellen	17
Einreisebestimmungen	19
Versicherungen	22
Diplomatische Vertretungen	25

Reisetipps A-Z

(unter Mitarbeit von Elfi H. M. Gilissen)

Anreise	28
Einkaufen	41
Elektrizität	44
Essen und Trinken	45
Feiertage	46
Fotografieren	48
Geldfragen	49
Gesundheit	51
Haustiere	54
Informationsstellen auf Sardinien	55
Karten	57
Kinder	59
Kleidung	60
Medien	61
Notfälle	62
Öffnungszeiten	62
Post	63
Sicherheit	64
Sport und Aktivitäten	65
Sprache und Verständigung	75
Telefonieren	76
Trinkgeld	79
Uhrzeit	80

Unterkunft	80	Porto Puddu	243
Verhaltensregeln	89	Santa Teresa di Gallura	245
Verkehrsmittel auf Sardinien	91	Rund um Santa Teresa	248
Wandern und Trekking	105	Von Santa Teresa nach Badesi Mare	250
Land und Natur		Innere Gallura	254
Geografie und Geologie	112	Anglona und Turrignano	264
Klima	115	Landschaft und Kultur	264
Regionen und Landschaften	117	Valledoria und Umgebung	265
Strände	122	Castelsardo	268
Flora und Fauna	124	Die innere Anglona	271
Ökologie und Naturschutz	131	Die Küste zwischen Castelsardo und Porto Torres	276
Kultur und Gesellschaft		Porto Torres	278
Geschichte	142	Monte d'Accoddi	280
Politik und Verwaltung	152	Sassari	280
Wirtschaft	154	Nurra	292
Archäologie, Kunst und Literatur	161	Landschaft und Kultur	292
Traditionen und Brauchtum	168	Die Halbinsel Stintino	294
Feste	172	Durch die Nurra-Berge	296
Kunsthandwerk	180	Capo Caccia	299
Kulinarische Spezialitäten	184	Porto Conte	302
Wein – der göttliche Tropfen	190	Fertilia	302
Sardische Sprachen und Dialekte	194	Nördlich von Alghero	305
Die sardische Gesellschaft heute	198	Alghero	306
Der Norden		Östlich von Alghero	314
Gallura	204	Panoramastraße von Alghero nach Bosa	318
Überblick	204	Der Westen	
Olbia	205	Planargia und Marghine	322
Um das Capo Ceraso	212	Landschaft und Kultur	322
Die Halbinsel von Golfo Aranci	214	Bosa	323
Costa Smeralda	218	Magomadas	329
Hinterland der Costa Smeralda	225	Flussio	330
Golfo di Arzachena	231	Die Hochebene von Campeda	330
Palau	232	Das Bergland des Goceano	333
La-Maddalena-Archipel	236		

INHALT

Logudoro und Meilogu	338	Isola di San Pietro	437
Landschaft und Kultur	338	Costa del Sud	443
Das sardische Kirchendreieck	340	Hinterland der Costa del Sud	447
Meilogu	340	Santa Margherita di Pula	450
Das Tal der Nuraghen	345	Pula	451
Westlich von Ozieri	346	Sarroch	454
Ozieri	348	Riserva di Monte Arcosu	455
Östlich von Ozieri	351		
Arborea	354	Cagliari	458
Der Garten Eden Sardiniens	354	Der Nabel der Insel	458
Die Nordküste der Arborea	355	Die Altstadt	462
Halbinsel Sinis	359	Praktische Tipps	472
Cabras	367	Östlich des Stadtgebietes	479
Oristano	370		
Arborea und Umgebung	381	Der Osten	
Marceddi	384	Baronie	484
Cuglieri	384	Landschaft und Kultur	484
Monte Ferru	386	San Teodoro	485
Santuario Santa Cristina	391	Capo Coda Cavallo	489
Fordongianus	393	Budoni	491
Ghilarza	394	Posada	493
Rund um den Lago Omodeo	395	Von La Caletta nach Santa Lucia	496
		Siniscola	498
		Das Hinterland von Siniscola	499
Der Süden		Vom Capo Comino	
Iglesiente und Sulcis	400	nach Orosei	501
Der karge Südwesten Sardiniens	400	Orosei	505
Die Nordküste des Iglesiente	402	Galtelli	508
Guspini und Umgebung	403	Von Orosei nach Dorgali	509
Costa Verde	406	Dorgali	511
Fluminimaggiore		Archäologische Stätten	
und Umgebung	409	bei Dorgali	515
Die Bucht von Buggeru	412	Im Norden des Nationalparks	
Golfo di Gonnesa	414	Golfo di Orosei	515
Iglesias	416		
Domusnovas und Umgebung	421	Ogliastra	524
Carbonia	424	Die sardischen Dolomiten	524
Das Hinterland von Carbonia	425	Im Süden des Nationalparks	
Die Südwestküste des Sulcis	427	Golfo di Orosei	526
Isola di Sant'Antioco	429	Santa Maria Navarrese	532

Exkurse

- Sardinien – Insel der Hundertjährigen ... 47
- Ichnusa – der kleine Kontinent ... 113
- Der Ölbaum ... 125
- L'Oasi Faunistica Assai – ein sardischer Modellwald ... 126
- Flamingos – die rosa Farbtupfer der stagni ... 130
- Cane Fonnese – eine römische Kampfmaschine ... 135
- Sardinien in Flammen ... 136
- Olivastro millenario – der älteste Baum Europas ... 138
- Das sardische Wappen ... 153
- Hirten – ein Leben in Einsamkeit ... 158
- Grazia Deledda ... 166
- Urzeitliche Mythologie und christliche Symbolik –
 das sardische Gebildebrot ... 189
- Die Hochprozenten: Eisendraht und Liebestrank ... 192
- Sardischer Separatismus ... 196
- Eine Rundfahrt durch das Herz der Gallura ... 228
- Giuseppe Garibaldi – Abenteurer und Volksheld ... 241
- Kork ... 260
- Weiße Esel & schwere Jungs – Isola Asinara ... 296
- Uno, due, tre – das sardische Spiel „Sa Murra“ ... 335
- Padre Padrone – der Schriftsteller Gavino Ledda ... 343
- Sa Resolza – das sardische Hirtenmesser ... 352
- Cooperativa Sarda ... 358
- Freie Republik Malu Entu ... 361
- Mit dem Schilfboot über das Mittelmeer ... 369
- Eleonora d'Arborea – Kämpferin für die Freiheit ... 380
- Eine himmlische Oase – Sorgente Sant Antioco ... 385
- Antonio Gramsci – Kommunist aus Überzeugung ... 395
- Colonia Marina di Funtanazza ... 405
- Muschelseide – wertvoller als Gold ... 433
- Bosco San Pantaleo ... 449
- Sagra di Sant'Efisio – das Fest der Feste ... 477
- „Sa Festa“ – ein sardisches Gastmahl ... 481
- Mehr als ein Grund zu feiern – die Sagra di San Francesco ... 500
- Die Grotta di Ispinigoli und der Karst des Supramonte ... 510
- Der Eleonorenfalke – das erste unter Schutz gestellte Tier der Welt ... 531
- Von stolzen Hirten und ehrenwerten Banditen ... 594
- Murales – stummer Protest an der Hauswand ... 613
- Die Wildpferde der Giara di Gesturi ... 648

INHALT

Im Norden der Küstenebene	535
Tortolì	536
Arbatax	538
Barisardo	542
Torre di Bari	543
Cardedu/Marina di Gairo	545
Lanusei	547
Arzana	549
Um den Lago	
Alto del Flumendosa	550
Villagrande Strisaili	551
Talana	552
Gairo Vecchio	553
Osini/Ulassai	554
Jerzu	558
Sarrabus	560
Der Südostzipfel Sardiniens	560
Sa Foxi Manna/ Marina di Tertenia	562
Salto di Quirra	562
Flumendosa-Tal	564
Torre Salinas	568
Costa Rei	569
Cala di Sinzias	572
Sarrabus-Gebirge	573
Villasimius und Umgebung	578
Zwischen Villasimius und Cagliari	582
Gerrei	584

Das Inselinnere

Barbagia	590
Das Dach der Insel	590
Rund um Bitti	591
Nuoro	597
Supramonte	605
Barbagia Ollolai	616
Gennargentu-Gebirge	619
Barbagia Belvi	627
Barbagia Mandrolisai	631
Barbagia Seulo	632

Sarcidano, Marmilla, Campidano und Trexenta	636
Das südliche Inselinnere	636
Sarcidano	637
Marmilla	642
Campidano	655
Trexenta	660

Anhang

Literaturtipps	664
Glossar	666
Register	674
Kartenverzeichnis	683
Der Autor	684

Atlas **nach Seite 684**