

## Inhalt

Sardinien persönlich	6
Lieblingsorte	12
Schnellüberblick	14

## Reiseinfos, Adressen, Websites

Informationsquellen	18
Wetter und Reisezeit	20
Anreise und Verkehrsmittel	22
Übernachten	26
Essen und Trinken	28
Aktivurlaub, Sport und Wellness	31
Feste und Veranstaltungen	34
Reiseinfos von A bis Z	36

## Panorama – Daten, Essays, Hintergründe

Steckbrief Sardinien	42
Geschichte im Überblick	44
Vier Mohren mit Stirnbinde – die sardische Flagge	48
Eine grüne Mittelmeerinsel – allen Widrigkeiten zum Trotz	50
Das »rote Gold« – Safran auf dem Feld und in der Küche	54
Einhundert Köpfe, einhundert Mützen – die sardische Sprache	57
Weißes Gold und rotes Volk – Lagunen, Salinen, Rosaflamingos	60
Atomkraft, nein danke! – Naturschutz und Energieversorgung	63
Eine geologische Schatzkammer – Bergbau auf Sardinien	66
Insel der Türme – die einzigartige Nuraghenkultur	69
Sagra di Sant'Efisio – das größte sardische Volksfest	72

Archaische Klangwelten in modernen Zeiten – ein Crossover	74
Costa Smeralda – dolce far niente an einer geraubten Küste?	77
Bär, Elefant und seltsame Pilze – fantastische Felsgebilde	80

## Unterwegs auf Sardinien

<b>Cagliari und der Süden</b>	84
Cagliari	86
An der Südküste, Nora und Pula	100
Costa del Sud	102
Campidano und Marmilla, San Sperate	104
Barumini	105
Su Nuraxi	109
Tuili	111
Giara di Gesturi / Sa Jara Manna	112
Santa Vittoria di Serri	113
Durch die Flumendosa-Schlucht, Nuraghe Arrubiu	116
Panoramafahrt zum Pranu Mutteddu	117
Costa Rei und Umgebung	118
Parco dei Sette Fratelli – Monte Genis, Costa Rei	118
Villasimius und Capo Carbonara	120
<b>Iglesias und der Südwesten</b>	122
Iglesias	124
Iglesiente und Costa Verde	126
Östlich von Iglesias	132
Von Nebida nach Tratalias, Nebida, Monte Sirai	133
Tratalias	134
Sant'Antioco und San Pietro, Isola di Sant'Antioco	135
Isola di San Pietro	137
<b>Oristano, Bosa und der Westen</b>	140
Oristano	143
Sinis-Halbinsel	147
Stagno di Cabras, Stagno Sale Porcus	148
San Giovanni di Sinis und Umgebung	150
Antikes Tharros	151
Ipogeo di San Salvatore	153

# Inhalt

Rund um den Monte Ferru, Santa Cristina, Nuraghe Losa	153
Santu Lussurgiu	157
San Leonardo de Siete Fuentes, Sas Perdas Marmuradas de Tamuli	159
Am Monte Ferru, Bosa	160
 <b>Alghero, Sassari und der Nordwesten</b>	166
Alghero	169
Porto Conte, Wanderung zur Punta Giglio	181
Unterwegs zur Grotta di Nettuno	182
Umgebung von Porto Ferro, Bergland von Montresta	184
Von Bosa nach Alghero	185
Auf der SS292 nach Monteleone Rocca Doria	186
Monte Minerva, Im Meilogu	187
Padria, Sant'Andria Priu, Valle dei Nuraghi	189
San Pietro di Sorres	194
Von Sant'Andria Priu nach Alghero	194
Nordwestzipfel Sardiniens, Stintino-Halbinsel	195
Von Porto Torres nach Sassari, Porto Torres	197
Monte d'Accoddi, Sassari	198
Logudoro	205
Santa Maria del Regno, Sant'Antioco di Bisarcio	206
Castelsardo und Umgebung	207
 <b>Olbia und der Nordosten</b>	214
Olbia	217
Entlang der Costa Smeralda, Porto Cervo	220
San Pantaleo, Arzachena	222
Palau	223
Maddalena-Archipel	228
An der nördlichsten Spitze, Porto Rafael	234
Santa Teresa di Gallura	236
Capo Testa	238
Innere Gallura, Tempio Pausania	239
Aggius und die Valle della Luna	242
Monte Limbara	243
Luogosanto	244
Capo Coda Cavallo bis Posada	246
Posada	248
 <b>Nuoro und der Osten</b>	250
Nuoro	252
Nördlich von Nuoro	254
Su Tempiesu, Su Romanzesu	255

## Inhalt

Durch den Supramonte, Oliena	256
Unterwegs nach Dorgali	258
Serra Orrios, Cala Gonone	264
Gola su Gorropu	267
Unterwegs zur Hochebene Golgo	268
Ogliastra	271
Barbagia und Gennargentu, Laconi	274
Fonni, Parco Nazionale del Golfo di Orosei e del Gennargentu	281
Mamoiada, Orgosolo	282
Sprachführer	288
Kulinarisches Lexikon	290
Register	292
Autor/Abbildungsnachweis / Impressum	296