

Inhalt

Vorwort	7
---------------	---

Wandern auf Sardinien 14

Wanderwege, Anforderungen, Schwierigkeitsgrade	16
Ausrüstung	18
Karten	18
Reisezeit und Wetterverhältnisse	19
Wichtige Informationen	20
Brauchtum, Traditionen und Kultur auf Sardinien	24
Die geologische Bandbreite Sardiniens	27
Eine kleine Geschichte des Bergbaus auf der Insel	29
Die Flora Sardiniens	32
Die Fauna Sardiniens	35

Die Touren

Die im Wanderführer beschriebenen Wanderungen sind zur Darstellung des jeweiligen Schwierigkeitsgrads (s. S. 16) durch drei verschiedene Farben gekennzeichnet

grün = leicht blau = mittelschwer rot = anspruchsvoll

Campidano 38

Der Naturpark Monte Arcosu	
<i>Im Reich des Sardischen Hirschen</i>	42
Tour 1: Monte Arcosu	44
Villacidro – Monte Linas	
<i>Dichte Wälder, erfrischende Wasserfälle, felsige Gipfel</i>	49
Tour 2: Monte Margiani	51
Tour 3: Piscina Irgas	57

Sulcis 62

Chia	
<i>Leuchttürme, Dünen und Römerstraßen</i>	66
Tour 4: Chia	68

Iglesiente 74

Domusnovas	
<i>Auf den Spuren der Bergbauarbeiter</i>	78

Tour 5: Domusnovas und die Hohle San Giovanni	80
Nebida – Masua – Cala Domestica	
<i>Sardischer Zuckerhut und Bergbaugeschichte</i>	84
Tour 6: Portu Banda – Masua/Porto Flavia	86
Tour 7: Masua – Cala Domestica	90
San Nicolò – Monte Gennargentu	
<i>Mineralsucher am Silberberg</i>	95
Tour 8: San Nicolò – Monte Gennargentu	97
Ingurtosu – Piscinas	
<i>Goldene Dunen, Hirsche und Bergwerkruien</i>	101
Tour 9: Ingurtosu – Piscinas	103
Monte Arcuentu	
<i>Über zerzauste Felsen zum heiligen Berg</i>	109
Tour 10: Monte Arcuentu	111
 Sinis	 118
Capo Mannu und Naturschutzgebiet Turr' e Seu	
<i>Vogelparadies, Fischerkultur und fossile Kiesel</i>	124
Tour 11: Capo Mannu	125
Tour 12: Naturschutzgebiet Turr' e Seu	128
 Montiferru	 132
Monte Ferru	
<i>Verwunschene Urwalder und Vulkangestein am Eisenberg</i> ..	137
Tour 13: Monte Ferru	138
 Marghine	 144
Punta Palai und Monte Mannai	
<i>Zwischen Gipfeln und Nuraghen des Marghine</i>	148
Tour 14: Punta Palai	150
Tour 15: Monte Mannai	156
 Planargia	 160
Bosa und Capo Marargiu	
<i>Bunte Steine und kreisende Gansegeier</i>	163
Tour 16: Porto Managu – Cuile Sas Bagassas	165
Tour 17: Torre Argentina	167
 Nurra	 172
Capo Caccia und Punta Giglio	
<i>Mistral, Wellenschaum und Mowengeschrei</i>	176

Tour 18: Capo Caccia	178
Tour 19: Punta Giglio	181
Argentiera	
<i>Silberstadt an zerklüfteter Steilküste</i>	184
Tour 20: Capo Argentiera	187
Tour 21: Cala Lampianu – Capo Mannu	192
Gallura	196
Monte Limbara	
<i>Granitlandschaften und Weitblicke nach Korsika</i>	199
Tour 22: Monte Limbara	201
Capo Testa	
<i>Fabelwesen aus Granit, Hippies und das Meer</i>	205
Tour 23: Capo Testa	205
Isola Rossa	
<i>Rote Felsen, weiße Strände, blaues Meer</i>	209
Tour 24: Isola Rossa	211
Baronia	214
Der Bidderosa Naturpark	
<i>Pinienwälder, Lagunen und Traumstrände</i>	217
Tour 25: Der Bidderosa Naturpark	219
Monte Tuttavista	
<i>Weite Aussichten</i>	223
Tour 26: Monte Tuttavista	225
Nuorese	228
Monte Albo	
<i>Die kargen Höhen des weißen Bergs</i>	232
Tour 27: Punta Gurturgius – Punta Mutucrone	234
Tour 28: Punta Catirina	237
Orune	
<i>Einsamkeit zwischen Korkeichen und Schafherden</i>	240
Tour 29: Hochflächen von Orune	241
Supramonte	246
Die Buchten Cala Sisine und Cala Luna	
<i>Schluchten und Felstore am Golf</i>	251
Tour 30: Cala Sisine – Cala Luna	254
Monte Corraisi	
<i>Mondlandschaft am höchsten Gipfel</i>	257

Tour 31: Monte Corrasi	259
Cresta Silana	
<i>Der Bergkamm im Herzen des Supramonte</i>	263
Tour 32: Cresta Silana	264
Die Falten des Flumineddu	
<i>Geologische Wunderwerke am Gorroppu-Canyon</i>	268
Tour 33: Die Falten des Flumineddu	271
Die Bucht Cala Goloritzè und das Hochplateau Golgo	
<i>Felsnadel, Karstschlünde und türkises Meer</i>	277
Tour 34: Cala Goloritzè und das Hochplateau Golgo ...	279
Cengia Giradili	
<i>Im Himmelreich der Kletterer</i>	283
Tour 35: Cengia Giradili	285
<u>Barbagia</u>	290
Gavoi und der Gusana-See	
<i>Seenlandschaft zu Füßen des Gennargentu</i>	293
Tour 36: Der Gusana-See	296
<u>Gennargentu</u>	300
Punta La Marmora	
<i>Das Dach Sardiniens</i>	304
Tour 37: Punta La Marmora	305
<u>Ogliastra</u>	308
Tacchi und Tonneri	
<i>Kamine, Felsstürme und Höhlen</i>	311
Tour 38: Tacchi di Ulassai	313
Sadali	
<i>Felswände und Wasserfälle</i>	317
Tour 39: Die Schluchten von Sadali	318
<u>Marmilla</u>	322
Giara di Gesturi	
<i>Auf dem vulkanischen Tafelberg der Wildpferde</i>	326
Tour 40: Giara	328
<u>Sarcidano</u>	332
Orroli	
<i>Im Land der alten Sarden</i>	335
Tour 41: Orroli und der Flumendosa-See	336

Sarrabus	340
Capo Ferrato	
<i>Klettern, baden und genießen</i>	344
Tour 42: Capo Ferrato – Monte Ferru	345
Sette Fratelli	
<i>Sieben Bruder aus Granit</i>	349
Tour 43: Sette Fratelli	351
Tour 44: Bruncu Nicola Bove	356
Burcei	
<i>Auf den Spuren der Silbergraber</i>	360
Tour 45: Via dell'Argento – Die Silberstraße	362
Tour 46: Foresta Tuviois	367
 Anhang	 372
Literaturtipps	374
Ortsregister	377
Kartenverzeichnis	382
Tourenverzeichnis	383
Die Autorinnen	384