

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
Quattro mori 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'Eufisio – das größte sardische Volksfest	72

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

Unterwegs auf Sardinien

Cagliari und der Süden	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 Muteddu	117
Costa Rei und Umgebung	118
Parco dei Sette Fratelli – Monte Genis, Costa Rei	118
Villasimius und Capo Carbonara	120
Iglesias und der Südwesten	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	138
Oristano, Bosa und der Westen	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, Um den Monte Ferru	153
Santa Cristina, Nuraghe Losa	153

Inhalt

Santu Lussurgiu	157
San Leonardo de Siete Fuentes, Sas Perdas	
Marmuradas de Tamuli	159
Am Monte Ferru, Bosa	160
Alghero, Sassari und der Nordwesten	166
Alghero	169
Porto Conte, Nuraghe Palmavera, Wanderung	
zur Punta Giglio	181
Unterwegs zur Grotta di Nettuno	182
Umgebung von Porto Ferro	184
Bergland von Montresta, Von Bosa nach Alghero	185
Auf der SS292 nach Monte Leone Rocca Doria	186
Monte Minerva, Im Meilogu, Padria,	
Sant'Andria Priu	189
Valle dei Nuraghi	193
San Pietro di Sorres	194
Von Sant'Andria Priu nach Alghero	195
Nordwestzipfel Sardinien, Stintino-Halbinsel	195
Von Porto Torres nach Sassari, Porto Torres	197
Monte d'Accoddi	198
Sassari	199
Logudoro	206
Santa Maria del Regno, Sant'Antioco di Bisarcio	206
Castelsardo und Umgebung	207
Olbia und der Nordosten	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	235
Capo Testa	238
Innere Gallura, Tempio Pausania	239
Aggiu und die Valle della Luna	242
Monte Limbara	243
Rundwanderung am Monte Limbara, Luogosanto	244
Capo Coda Cavallo bis Posada	246
Posada	248
Nuoro und der Osten	250
Nuoro	252
Nördlich von Nuoro	254
Su Tempiesu, Su Romanzesu	255

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