

Inhalt

Vorwort	4
Verzeichnis der Exkurse	10
Kartenverzeichnis	11
Die Regionen im Überblick	12
Hinweise zur Benutzung	15
Fünf Reiserouten	16
Sardinien: Zu jeder Zeit	26
Fünf kulinarische Höhepunkte	28
Fünf sardische Kostbarkeiten	29
Fünf Ausflüge der anderen Art	30
Fünf der schönsten Strände	31

1 Der Norden

Gallura	34
Olbia	35
Um das Capo Ceraso	44
Die Halbinsel von Golfo Aranci	46
Costa Smeralda	50
Hinterland der Costa Smeralda	57
Golfo di Arzachena	63
Palau	65
La-Maddalena-Archipel	68
Porto Puddu	75
Santa Teresa di Gallura	76
Rund um Santa Teresa di Gallura	79
Von Santa Teresa di Gallura	
nach Badesi Mare	82
Innere Gallura	86
Anglona und Turritano	96
Valledoria und Umgebung	97
Castelsardo	101
Die innere Anglona	104
Die Küste zwischen Castelsardo	
und Porto Torres	110
Porto Torres	112

Monte d'Accoddi	114
Sassari	114

Nurra	125
Die Halbinsel Stintino	125
Durch die Nurra-Berge	130
Capo Caccia	133
Porto Conte	135
Fertilia	136
Nördlich von Alghero	138
Alghero	139
Östlich von Alghero	148
Panoramastraße	
von Alghero nach Bosa	151

2 Der Westen 154

Planargia und Marghine	156
Bosa	158
Magomadas	164
Flussio	165
Die Hochebene von Campeda	165
Das Bergland des Goceano	169
Logudoro und Meilogu	172
Das sardische Kirchendreieck	173
Meilogu	174
Das Tal der Nuraghen	179
Westlich von Ozieri	180
Ozieri	183
Östlich von Ozieri	185
Arborea	189
Die Nordküste der Arborea	190
Halbinsel Sinis	195
Cabras	201
Oristano	205
Arborea und Umgebung	214
Marceddi	217
Cuglieri	217
Monte Ferru	219

Santuario Santa Cristina
 Fordongianus
 Ghilarza
 Rund um den Lago Omodeo

3 Der Süden

Iglesiente und Sulcis

Die Nordküste des Iglesiente
 Guspini und Umgebung
 Costa Verde
 Fluminimaggiore und Umgebung
 Die Bucht von Buggerru
 Golfo di Gonnese
 Iglesias
 Domusnovas und Umgebung
 Carbonia
 Das Hinterland von Carbonia
 Die Südwestküste des Sulcis
 Isola di Sant'Antioco
 Isola di San Pietro
 Costa del Sud
 Hinterland der Costa del Sud
 Santa Margherita di Pula
 Pula
 Sarroch
 Riserva di Monte Arcosu

Cagliari

Die Altstadt
 Praktische Infos
 Östlich des Stadtgebietes

4 Der Osten

Baronie

San Teodoro
 Capo Coda Cavallo
 Budoni

224	Posada	325
225	Von La Caletta nach Santa Lucia	328
226	Siniscola	330
228	Das Hinterland von Siniscola	331
	Vom Capo Comino nach Orosei	333
	Orosei	337
	Galtelli	341
	Von Orosei nach Dorgali	343
	Dorgali	344
233	Archäologische Stätten bei Dorgali	347
236	Im Norden des Nationalparks	
237	Golfo di Orosei	348
239		
242	Ogliastra	357
245	Im Süden des Nationalparks	
247	Golfo di Orosei	359
249	Santa Maria Navarrese	365
253	Im Norden der Küstenebene	368
256	Tortoli	369
258	Arbatax	370
259	Barisardo	376
261	Torre di Bari	377
269	Marina di Gairo	379
275	Lanusei	380
279	Arzana	381
282	Um den Lago Alto del Flumendosa	383
283	Villagrande Strisaili	384
287	Talana	386
287	Gairo Vecchio	386
	Osini/Ulassai	387
290	Jerzu	391
294		
305	Sarabus	393
311	Sa Foxi Manna/Marina di Tertenia	395
	Salto di Quirra	396
	Flumendosa-Tal	398
	Torre Salinas	402
	Costa Rei	403
	Cala di Sinzias	405
	Sarabus-Gebirge	407
317		
318	Villasimius und Umgebung	412
322	Zwischen Villasimius und Cagliari	416
324	Gerrei	418

5 Das Inselinnere

Barbagia
Rund um Bitti
Nuoro
Supramonte
Barbagia Ollolai
Gennargentu-Gebirge
Barbagia Belvi
Barbagia Mandrolisai
Barbagia Seulo

**Sarcidano, Marmilla,
Campidano und Trexenta**
Sarcidano
Marmilla
Campidano
Trexenta

422

6 Reisetipps A–Z

494

425	Anreise	496
425	Barrierefreies Reisen	507
429	Diplomatische Vertretungen	507
439	Einkaufen	508
450	Einreisebestimmungen	510
453	Elektrizität	513
460	Essen und Trinken	513
463	Feiertage	518
465	Fotografieren	518
	Geld	519
	Gesundheit	521
469	Mit Haustier unterwegs	524
470	Informationen	525
475	Karten	528
488	Mit Kindern unterwegs	530
491	Kommunikation unterwegs	531
	Klima und Reisezeit	533
	LGBT+	533
	Medien	534
	Notfälle	535
	Öffnungszeiten	536
	Post	536
	Reisegepäck und Kleidung	537
	Sicherheit	538
	Sport und Aktivitäten	539
	Sprache und Verständigung	548
	Trinkgeld	549
	Unterkunft	549
	Verhaltensregeln	558
	Verkehrsmittel auf Sardinien	560
	Versicherungen	572
	Wandern und Trekking	574
	Zeit	579

7 Land und Leute **580**

Geografie und Geologie	582
Klima	585
Regionen und Landschaften	587
Strände	593
Flora und Fauna	597
Ökologie und Naturschutz	603
Geschichte und Politik	612
Wirtschaft	624
Archäologie,	
Kunst und Literatur	632
Traditionen und Brauchtum	638
Feste	642
Kunsthandwerk	651
Kulinarische Spezialitäten	655
Wein – der göttliche Tropfen	660
Sardische Sprachen	
und Dialekte	664
Die sardische Gesellschaft heute	665

8 Anhang **670**

Literaturtipps	672
Kleine Sprachhilfe Italienisch	674
Glossar	679
Register	680
Der Autor	694