

| | |
|--|-----|
| Die Insel Sardinien | |
| Klima und Geografie | 6 |
| Aktivitäten mit Kindern | 10 |
| Sehenswürdigkeiten auch für Kinder..... | 20 |
| Wandern auf Sardinien | 27 |
| Wandern mit Kindern | 29 |
| Die Touren in diesem Buch | 33 |
| Wander- und Entdeckertouren | |
| DER NORDEN | |
| Tour 1: | 48 |
| Von Bucht zu Bucht | |
| <i>Eine Badewanderung im Norden von Caprera</i> | |
| (ab 6 Jahre, 2 h, ↑ 100 m) | |
| Tour 2: | 51 |
| Die unsichtbare Festung | |
| <i>Wanderung zur Fortificatione de Candeo</i> | |
| (ab 8 Jahre, 1 h 30, ↑ 140 m) | |
| Tour 3: | 54 |
| Um das Capo Testa | |
| <i>Ein Paradies für Kletteraffen</i> | |
| (ab 6 Jahre, 1 h 45, ↑ 100 m) | |
| Tour 4: | 58 |
| Via di Giganti | |
| <i>Von der Tomba di Coddu Vecchio zum Nuraghen von Prisgiona</i> | |
| (ab 4 Jahre, 1 h, ↑ 45 m) | |
| Tour 5: | 60 |
| Weißen Sand und blaues Meer | |
| <i>Von der Spiaggia di Rena Majore zur Spiaggia di Matteu</i> | |
| (ab 6 Jahre, 1 h 45, ↑ 30 m) | |
| Tour 6: | 62 |
| Isola Rossa | |
| <i>Ein einfacher Küstenpfad für lange und kurze Beine</i> | |
| (ab 4 Jahre, 1 h 30, ↑ 20 m) | |
| Sardinien – Insel aus Stein..... | 66 |
| Tour 7: | 70 |
| Am Riu Pisciaroni | |
| <i>Badebecken im sprudelnden Bachlauf</i> | |
| (ab 6 Jahre, 1 h 30, ↑ 160 m) | |
| Tour 8:..... | 73 |
| Paddeln auf dem Fiume Coghinas | |
| <i>In sanften Schleifen zum Meer</i> | |
| (ab 6 Jahre, 3 – 4 h) | |
| DER NORDWESTEN | |
| Tour 9:..... | 84 |
| Schwere Jungs und weiße Esel | |
| <i>Auf dem Sentiero del Granito über die Isola Asinara</i> | |
| (ab 8 Jahre, 3 h 45, ↑ 70 m) | |
| Tour 10:..... | 90 |
| Die Höhle des Neptun | |
| <i>656 Stufen zum Meer</i> | |
| (ab 6 Jahre, 45 min, ↑ 190 m) | |
| Tour 11:..... | 92 |
| Zur Punta del Giglio | |
| <i>Durch den Naturpark von Porto Conte</i> | |
| (ab 6 Jahre, 2 h 30, ↑ 150 m) | |
| Tour 12:..... | 94 |
| Delfine und ein fliegender Fisch | |
| <i>Mit den Meeresbiologen auf Forschertour</i> | |
| (ab 4 Jahre, 3 – 4 h) | |
| Der Große Tümmler..... | 97 |
| Tour 13:..... | 98 |
| Nuraghe Santu Antine | |
| <i>Sardische Geschichte zum Anfassen</i> | |
| (ab 4 Jahre, 1 h) | |
| Feehäuser und steinerne Türme | 100 |
| <i>Spuren der Nuraghenkultur</i> | |
| DER WESTEN | |
| Tour 14:..... | 116 |
| Fußmarsch über den Mond | |
| <i>Von Bosa zur Piscina di Cane Malu</i> | |
| (ab 8 Jahre, 1 h, ↑ 50 m) | |
| Giganten im Gleitflug | 119 |
| <i>Die Gänsegeier an der sardischen Westküste</i> | |
| Tour 15:..... | 120 |
| Zum Torre Columbargia | |
| <i>Küstenwanderung mit Strandbesuch</i> | |
| (ab 6 Jahre, 2 h, ↑ 40 m) | |

| | |
|--|-----|
| Sarazenentürme auf Sardinien .. | 123 |
| Tour 16:..... | 124 |
| Is Arutas | |
| <i>Ein Spaziergang am Reiskornstrand (ab 4 Jahre, 1 h 30, eben)</i> | |
| Tour 17:..... | 126 |
| Wachturmblitz vom Capu Mannu | |
| <i>Am Ende der Welt zwischen Su Pallosu und dem Capu Mannu (ab 4 Jahre, 1 h, ↑ 45 m)</i> | |
| Zwischenlandung am Salzsee ... | 128 |
| <i>Sa Genti Arrubia – das rote Volk</i> | |
| Tour 18:..... | 130 |
| Von Tharros zum Parco Communale di Seu | |
| <i>Wanderung zwischen Kultur und Natur (ab 6 Jahre, 3 h 45, eben)</i> | |
| Tour 19:..... | 133 |
| Santuario Santa Cristina und der Nuraghe Losa | |
| <i>Ausflug in die sardische Geschichte (ab 4 Jahre, 2–3 h)</i> | |
| Von Obsidian und Tafelbergen oder das Erbe der Vulkane | 138 |
| Tour 20:..... | 140 |
| Das schwarze Gold der Steinzeit | |
| <i>Eine Schatzsuche am Monte Arci (ab 6 Jahre, 2 h 30, ↑ 190 m)</i> | |
| Die Korkeiche..... | 144 |
| Tour 21:..... | 146 |
| Paulis und Wildpferde | |
| <i>Ein Ausflug zur Giara di Gesturi (ab 6 Jahre, 2 h 15, eben)</i> | |
| Pferdeleben auf der Giara..... | 152 |
| DER SÜDWESTEN | |
| Tour 22:..... | 166 |
| Die Küste am Capo Pecora | |
| <i>Steinfiguren in stiller Landschaft (ab 6 Jahre, 2 h 30, ↑ 50 m)</i> | |
| Tour 23:..... | 169 |
| Von der Cala Domestica zum schlafenden Drachen | |
| <i>Ziegenpfad hoch über der Steilküste (ab 10 Jahre, 3 h 30, ↑ 300 m)</i> | |
| Tour 24:..... | 174 |
| Auf den Spuren der alten Römer | |
| <i>Vom Tempio di Antas zur Grotta di Su Mannau (ab 8 Jahre, 2 h 30, ↑ 290 m)</i> | |
| Ein Spaziergang durch die Macchia..... | 178 |
| Tour 25:..... | 182 |
| Pan di Zucchero | |
| <i>Weitsicht in den Klippen von Masua (ab 10 Jahre, 2 h 30, ↑ 280 m)</i> | |
| Tour 26:..... | 187 |
| Feenhäuser und weiße Esel | |
| <i>Die Nekropole von Montessu (ab 4 Jahre, 1–2 h, ↑ 120 m)</i> | |
| Tour 27:..... | 189 |
| Das Kap, das den Wind teilt | |
| <i>Zum Aussichtspunkt auf dem Monte Sa Guardia Manna (ab 6 Jahre, 2 h, ↑ 150 m)</i> | |
| Tour 28:..... | 192 |
| Castello di Aquafredda | |
| <i>Aufstieg auf den (ab 6 Jahre, 1 h, ↑ 130 m)</i> | |
| Tour 29:..... | 194 |
| Vom Hafenviertel zum Castello | |
| <i>Eine Runde durch die Altstadt von Cagliari (ab 8 Jahre, 2 h, ↑ 100 m)</i> | |
| DER SÜDOSTEN | |
| Tour 30:..... | 212 |
| Perda Sub'e Pari | |
| <i>Unterwegs im Parco Sette Fratelli (ab 8 Jahre, 2 h 30, ↑ 250 m)</i> | |
| Tour 31:..... | 215 |
| Besuch beim sardischen Hirsch | |
| <i>Unterwegs im Parco dei Sette Fratelli (ab 6 Jahre, 2 h, ↑ 225 m)</i> | |
| Welche Wildtiere leben noch auf Sardinien | 218 |
| Tour 32:..... | 220 |
| Torre di Giunco | |
| <i>Wachturm über dem Capo Carbonara (ab 4 Jahre, 1 h, ↑ 50 m)</i> | |
| Tour 33:..... | 223 |
| Gespenstersteine und ein alter Wachturm | |
| <i>Aufstieg auf den Monte Ferru (ab 8 Jahre, 2 h 45, ↑ 300 m)</i> | |
| Tour 34:..... | 226 |
| Das Capo Ferrato | |
| <i>Einsame Buchten hinter dem Leuchtturm (ab 6 Jahre, 2 h 30, ↑ 150 m)</i> | |

| | | | |
|--|-----|---------------------------------------|-----|
| Tour 35: | 229 | DER NORDOSTEN | |
| Portu Pirastu | | | |
| <i>Mini-Wanderung für kurze Beine und heiße Tage</i> | | | |
| (ab 4 Jahre, 1 h 15, ↑ 10 m) | | | |
| Tour 36: | 230 | Tour 44: | 276 |
| Nuraghe Arrubiu | | Cala Goloritzé | |
| <i>Die verborgene Festung</i> | | <i>Wanderung zum Traumstrand</i> | |
| (ab 6 Jahre, 1 h) | | (ab 8 Jahre, 3 h 30, ↑ 550 m) | |
| Wasservorrat in den Bergen | 232 | Tour 45: | 279 |
| <i>Sardinien's Staueseen</i> | | Su Golgo und die Zauberwelt von | |
| Tour 37: | 233 | As Picinas | |
| Su Stampu e su Turrunu | | Esel, Schweine und dunklen Seen | |
| <i>Fünfzig Stufen zum Wasserfall</i> | | (ab 4 Jahre, 1 h, eben) | |
| (ab 6 Jahre, 2 h 30, ↑ 190 m) | | Der Ölbaum | 282 |
| Tour 38: | 237 | Von Schafen, Ziegen und wilden | |
| Auf dem Sentiero Ermolinus | | Schweinen | 284 |
| <i>Wanderwege im Naturpark Montarbu</i> | | Tour 46: | 286 |
| (ab 4 Jahre, 1 h 30, ↑ 160 m) | | Zu Wasser und zu Land | |
| Tour 39: | 240 | <i>Mit Boottransfer zur Cala Luna</i> | |
| Monte Perda e'Liana | | (ab 6 Jahre, 2 h 30, 200 m) | |
| <i>Rund um die Felsnadel</i> | | Tour 47: | 289 |
| (ab 6 Jahre, 1 h 45, ↑ 180 m) | | Durch die Gola di Gorropu | |
| Tour 40: | 244 | <i>Wasser zwischen steilen Felsen</i> | |
| Dem Felsen-Mammut auf der Spur | | (ab 8 Jahre, 4 h 45, ↑ 220 m) | |
| <i>Durch die bizarre Steinlandschaft in</i> | | Tour 48: | 293 |
| <i>den Tacchi d'Ogliastra</i> | | Su Tempiesu | |
| (ab 6 Jahre, 2 h 30, ↑ 150 m) | | <i>Das heilige Wasser von Orune</i> | |
| Tour 41: | 250 | (ab 4 Jahre, 1 h, ↑ 100 m) | |
| Planschen unter dem Wasserfall | | Tour 49: | 296 |
| <i>Spaziergang zu den Badebecken bei</i> | | Berg und Meer | |
| <i>Marina di Gairo</i> | | <i>Zu Fuß durch die Oasi Biderosa</i> | |
| (ab 4 Jahre, 1 h 45, ↑ 85 m) | | (ab 6 Jahre, 2 h 30, ↑ 100 m) | |
| Tour 42: | 254 | Tour 50: | 300 |
| Domus de Janas Fund'e Monti | | Ponyspaziergang zum Fluss | |
| <i>Feenhöhlen im Hügelland von</i> | | <i>Ein Besuch auf dem Pferdehof</i> | |
| <i>Lotzorai</i> | | <i>Morgenstern</i> | |
| (ab 4 Jahre, 30 min, ↑ 20 m) | | (ab 4 Jahre, 1 h 30) | |
| Tour 43: | 256 | Reiseinformationen | |
| Eseltrekking in der Ogliastra | | | |
| <i>Küstenwanderung von Santa Maria</i> | | Einkaufen und Essen..... | 304 |
| <i>Navarrese</i> | | Anreise nach Sardinien | 309 |
| (ab 4 Jahre, 1 h 30, ↑ 140 m) | | Wie kommt man am besten nach | |
| | | Sardinien? | 310 |
| | | Unterkunft und Übernachtung... | 316 |
| | | Überlebenswortschatz | 347 |
| | | Autorin / Impressum | 356 |