




















	Wandern auf Sardinien	6
	Der Bergrücken, über den kein Hund kommt	8
	Wildschweine, Safran und bitterer Honig	10
	Hirten und Banditen	12
	Es stiehlt, wer übers Meer kommt	14
<b>Tour</b>	 Ein Abenteuer im Dienst Italiens – Rundwanderung auf Caprera (3.30 Std.; mittelschwer)	16
<b>Tour</b>	 Geformt von Wind und Wetter – Um das Capo Testa (2.30 Std.; mittelschwer)	21
<b>Tour</b>	 Nordsardinien zu unseren Füßen – Von Vallicciola über die Hänge des Monte Limbara (2.30 Std.; einfach)	24
<b>Tour</b>	 Zur Mondbucht – Von Cala Gonone zur Cala di Luna (2.45 Std.; mittelschwer)	26
<b>Tour</b>	 Die Schlucht des Wasserstrudels – Vom Ponte sa Barva zur Gola su Gorropu (3.30 Std.; mittelschwer)	30
<b>Tour</b>	 Grünland in felsiger Einöde – Vom Ponte Sa Barva zum Monte Tiscali (4.30 Std.; anspruchsvoll)	34
<b>Tour</b>	 Die sardischen Dolomiten – Von Maccione auf den Monte Corraisi (4.30 Std.; mittelschwer)	39

<b>Tour</b>		Ein Menhir aus grauer Vorzeit – Von der Chiesa San Pietro di Golgo zur Cala Goloritze (4 Std.; mittelschwer)	<b>42</b>
<b>Tour</b>		Übers Gottesfeld – Auf dem Supramonte di Urzulei (4.30 Std.; mittelschwer)	<b>46</b>
<b>Tour</b>		Schiffbruch einer Königstochter – Von Baunei nach Santa Maria Navarrese (3.15 Std.; einfach)	<b>50</b>
<b>Tour</b>		Schroffe Karstzinne am Meer – Von Santa Maria Navarrese zur Pedralonga (3 Std.; mittelschwer)	<b>54</b>
<b>Tour</b>		Felsschroffen in wilder Natur – Rund um Ulassai (4.30 Std.; mittelschwer)	<b>56</b>
<b>Tour</b>		Das Nuraghendorf am Abgrund – Auf den Taccu Isara (4 Std.; mittelschwer)	<b>60</b>
<b>Tour</b>		Fuchs und Wiedehopf – Im Staatsforst Montarbu zum Monte Tonneri (3 Std.; mittelschwer)	<b>64</b>
<b>Tour</b>		Das Dach Sardiniens – Aufstieg zur Punta La Marmora (4.30 Std.; mittelschwer)	<b>68</b>
<b>Tour</b>		Panorama vom Felsturm – Von Aritzo auf den Meseddu de Texile (3.15 Std.; mittelschwer)	<b>73</b>
<b>Tour</b>		Maronen und Holztruhen – Von Aritzo nach Belvi (4.30 Std.; mittelschwer)	<b>77</b>
<b>Tour</b>		Im Bergland der Sieben Brüder – Rundwanderung zum Monte dei Sette Fratelli (5.30 Std.; anspruchsvoll)	<b>82</b>
<b>Tour</b>		Ein Stein auf dem andern – Durch das Maidopis-Tal zur Perda sub'e Pari (5 Std.; mittelschwer)	<b>87</b>

<b>Tour</b>	<b>20</b>	Das Kap, das den Wind teilt – Entlang der Costa del Sud zur Torre di Chia (5 Std.; einfach)	<b>90</b>
<b>Tour</b>	<b>21</b>	Wildbirnen und Karstschlünde – Durch den Staatsforst Marganai (4 Std.; mittelschwer)	<b>94</b>
<b>Tour</b>	<b>22</b>	Vom Gipfel in die Unterwelt – Von der Grotta di San Giovanni auf die Punta San Michele (5 Std.; anspruchsvoll)	<b>98</b>
<b>Tour</b>	<b>23</b>	Der Gott der Sarden – Doppelschleife um den Tempio di Antas (5.45 Std.; anspruchsvoll)	<b>102</b>
<b>Tour</b>	<b>24</b>	Schilfrohr-Fluss, Bienenschlucht – Durch den Staatsforst Montimannu auf die Punta Piscina Irgas (4.15 Std.; mittelschwer)	<b>108</b>
<b>Tour</b>	<b>25</b>	Am Brennholz-Berg – Aufstieg zur Punta Cammedda (4.30 Std.; anspruchsvoll)	<b>112</b>
<b>Tour</b>	<b>26</b>	Kreuzweg auf den heiligen Berg – Rundwanderung zum Monte Arcuentu (3.30 Std.; anspruchsvoll)	<b>115</b>
<b>Tour</b>	<b>27</b>	Wildpferde auf dem Tafelberg – La Giara di Gesturi (2.45 Std.; einfach)	<b>118</b>
<b>Tour</b>	<b>28</b>	Schwarzes Gold am Erzberg – Durch die Gipfelregion des Monte Arci (3.30 Std.; mittelschwer)	<b>123</b>
<b>Tour</b>	<b>29</b>	Spuren der Nuraghenzeit – Vom Brunnenheiligtum Santa Cristina zu versteckten Nuraghen (3.30 Std.; einfach)	<b>127</b>
<b>Tour</b>	<b>30</b>	Auf den ›Ätna der Sarden‹ – Durch die Gipfelregion des Monte Ferru (2.45 Std.; einfach)	<b>131</b>
<b>Tour</b>	<b>31</b>	Olivenbäume und Flaumeichen – Von Bolotana auf die Catena del Marghine (5 Std.; mittelschwer)	<b>134</b>

<b>Tour</b>	<b>32</b>	Das Kloster am kahlen Berg – Durch die Wälder der Catena del Goceano (5.30 Std.; mittelschwer)	<b>138</b>
<b>Tour</b>	<b>33</b>	Panorama vom Tafelberg – Rundwanderung auf den Monte Minerva (2.15 Std.; einfach)	<b>142</b>
<b>Tour</b>	<b>34</b>	Die Landspitze der Lilie – Am Porto Conte zur Punta del Giglio (3 Std.; einfach)	<b>145</b>
<b>Tour</b>	<b>35</b>	654 Stufen in Neptuns Reich – Von der Grotta di Nettuno zur Torre della Pigna (5 Std.; anspruchsvoll)	<b>148</b>
		Adressen	<b>151</b>
		Register	<b>152</b>
		Abbildungsnachweis/Impressum	<b>156</b>