

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

Tour		Ein Abenteurer im Dienst Italiens – Rundwanderung auf Caprera (3.30 Std.; mittelschwer)	16
Tour		Geformt von Wind und Wetter – Um das Capo Testa (2.30 Std.; mittelschwer)	21
Tour		Nordsardinien zu unseren Füßen – Von Vallicciola über die Hänge des Monte Limbara (2.30 Std.; einfach)	24
Tour		Zur Mondbucht – Von Cala Gonone zur Cala di Luna (2.45 Std.; mittelschwer)	26
Tour		Die Schlucht des Wasserstrudels – Vom Ponte sa Barva zur Gola su Gorropu (3.30 Std.; mittelschwer)	30
Tour		Grünland in felsiger Einöde – Vom Ponte Sa Barva zum Monte Tiscali (4.30 Std.; anspruchsvoll)	34
Tour		Die sardischen Dolomiten – Von Maccione auf den Monte Corradi (4.30 Std.; mittelschwer)	39

Tour 8	Ein Menhir aus grauer Vorzeit – Von der Chiesa San Pietro di Golgo zur Cala Goloritze (4 Std.; mittelschwer)	42
Tour 9	Übers Gottesfeld – Auf dem Supramonte di Urzulei (4.30 Std.; mittelschwer)	46
Tour 10	Schiffbruch einer Königstochter – Von Baunei nach Santa Maria Navarrese (3.15 Std.; einfach)	50
Tour 11	Schroffe Karstzinne am Meer – Von Santa Maria Navarrese zur Pedralonga (3 Std.; mittelschwer)	54
Tour 12	Felsschroffen in wilder Natur – Rund um Ulassai (4.30 Std.; mittelschwer)	56
Tour 13	Das Nuraghendorf am Abgrund – Auf den Taccu Isara (4 Std.; mittelschwer)	60
Tour 14	Fuchs und Wiedehopf – Im Staatsforst Montarbu zum Monte Tonneri (3 Std.; mittelschwer)	64
Tour 15	Das Dach Sardiniens – Aufstieg zur Punta La Marmora (4.30 Std.; mittelschwer)	68
Tour 16	Panorama vom Felsturm – Von Aritzo auf den Meseddu de Texile (3.15 Std.; mittelschwer)	73
Tour 17	Maronen und Holztruhen – Von Aritzo nach Belvi (4.30 Std.; mittelschwer)	77
Tour 18	Im Bergland der Sieben Brüder – Rundwanderung zum Monte dei Sette Fratelli (5.30 Std.; anspruchsvoll)	82
Tour 19	Ein Stein auf dem andern – Durch das Maidopis-Tal zur Perda sub'e Pari (5 Std.; mittelschwer)	87

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

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