

**ADAC**

# **Sardinien**

**Reiseführer plus Maxi-Faltkarte**





Seite  
19

## Intro

### Impressionen ..... 6

*Urlaubsinsel für Entdecker und  
Sonnenanbeter*

### Auf einen Blick ..... 11

## Magazin

### Panorama ..... 12

*Das sieht nach Urlaub aus!*

### Beste Reisezeit ..... 18

Frühling, Sommer ..... 18

Herbst, Winter ..... 20

### So schmeckt's in

### Sardinien ..... 22

In aller Munde ..... 25

### Einkaufsbummel ..... 26

Das perfekte Souvenir ..... 27

### Mit der Familie unterwegs ..... 28

Urlaubskasse ..... 28

Übernachten mit Kindern ..... 29

Strand und mehr ..... 29

Kleine und große Abenteuer ..... 30

Schneewittchenteller ..... 30

Leuchtende Augen ..... 31

### Kunstgenuss ..... 32

Pinuccio Sciola – Meister der

Singenden Steine ..... 35

### So feiert Sardinien ..... 36

*Sant' Efisio vertrieb einst die Pest –  
dafür ehrt ihn die Insel mit einem Fest*

### Hundertjährige ..... 38

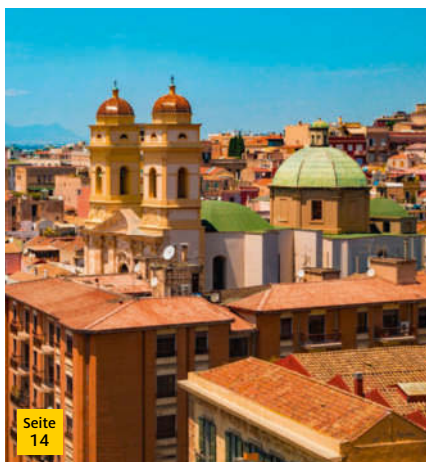
*Lebenserwartung: 100 Jahre und mehr?  
Auf Sardinien nicht ungewöhnlich!*



Seite  
22



Seite  
37



Seite  
14

<b>Sardinien – gestern und heute</b>	40
Am Puls der Zeit	43

<b>Orte, die Geschichte schrieben</b>	44
<i>Castello di Sanluri – wo die Sarden der spanischen Übermacht unterlagen</i>	

<b>Berühmte Banditen</b>	46
<i>Sie raubten und mordeten, trotzdem gelten sie vielen als Helden</i>	

<b>Das bewegt Sardinien</b>	50
<i>Mit dem »Trenino Verde« im Spazier- tempo durch die sardische Natur</i>	

<b>ADAC Traumstraße</b>	52
<i>Einmal um die Insel – über einsame Berge, durch fruchtbare Felder und an goldgelben Stränden vorbei</i>	

Von Olbia bis Dorgali	52
Von Dorgali bis Aritzo	53
Von Aritzo zur Costa Rei	54
Von der Costa Rei bis Portixeddu	55
Von Portixeddu bis Santu Lussurgiu	56
Von Santu Lussurgiu bis Olbia	57

## Im Blickpunkt

<b>Der Meeresnationalpark</b>	
La Maddalena	71
<b>Hirtenmesser – der Stolz des sardischen Mannes</b>	81
<b>Kork – ein besonderer Stoff</b>	86
<b>Von Hirten und Banditen</b>	88
<b>Parco Oasi di Bidderosa</b>	98
<b>Die Küche Sardiniens</b>	104
<b>Die Weine Sardiniens</b>	113
<b>Grazia Deledda – Sardiniens leidenschaftliche Stimme</b>	117
<b>Heimat der Wildpferde – die Giara di Gesturi</b>	134
<b>Die Nationalheldin Sardiniens</b>	151



# ■ Unterwegs

## ADAC Quickfinder

*Das will ich erleben* ..... 60

### Der Norden – die Provinz Sassari ..... 64

1 Olbia	66
2 Costa Smeralda	67
3 Arzachena	68
4 Palau und La Maddalena	70
5 Santa Teresa Gallura	73
6 Castelsardo	75
7 Porto Torres	76
8 Stintino und Asinara	76
9 Sassari	78
10 Alghero	82
11 Tempio Pausania	86
12 Aggius	87
13 Luras	88
Übernachten	90

### Der Osten – die Provinz Nuoro ..... 92

14 San Teodoro und Budoni	94
15 Posada	96
16 La Caletta	96
17 Orosei	97
18 Dorgali und Cala Gonone	99
19 Golfo di Orosei	102
20 Baunei und Santa Maria di Navarrese	102
21 Tortoli und Arbatax	105
22 Barisardo	105
23 Ulassai	106
24 Aritzo	107
25 Tonara	107



Seite  
9



Seite  
103


26 Fonni	108
27 Gavoi	109
28 Mamoiada	110
29 Orgosolo	111
30 Oliena	112
31 Nuoro	114
Übernachten	118

## Der Süden – Cagliari und die Provinz Sud Sardegna ..... 120

<b>32</b>	<b>Cagliari</b> 	122
<b>33</b>	<b>Villasimius</b>	129
<b>34</b>	<b>Costa Rei</b>	130
<b>35</b>	<b>Parco Monte Sette Fratelli</b>	131
<b>36</b>	<b>Barumini</b>	132
<b>37</b>	<b>Giara di Gesturi</b>	134
<b>38</b>	<b>Costa Verde</b>	135
<b>39</b>	<b>Fluminimaggiore</b>	137
<b>40</b>	<b>Iglesias</b>	138
<b>41</b>	<b>Masua</b>	139
<b>42</b>	<b>Isola San Pietro</b>	140
<b>43</b>	<b>Isola Sant'Antioco</b>	141
<b>44</b>	<b>Costa del Sud</b>	142
<b>45</b>	<b>Pula</b>	144
	<b>Übernachten</b>	146

## Der Westen – die Provinz Oristano ..... 148

<b>46</b>	<b>Bosa</b>	150
<b>47</b>	<b>Monte Ferru</b>	152
<b>48</b>	<b>Halbinsel Sinis</b>	154
<b>49</b>	<b>Cabras</b>	156
<b>50</b>	<b>Oristano</b> 	158
<b>51</b>	<b>Arborea</b>	161
<b>52</b>	<b>Monte Arci</b>	161
<b>53</b>	<b>Fordongianus</b>	162
<b>54</b>	<b>Paulilatino</b>	163
	<b>Übernachten</b>	165

 Zu diesen Orten und Sehenswürdigkeiten finden Sie Detailkarten im Innenteil des Reiseführers.

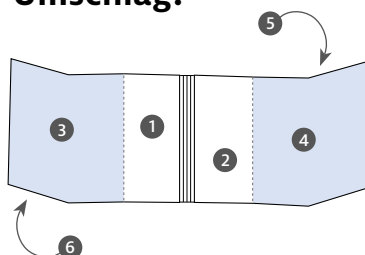
## Service

### Sardinien von A–Z ..... 168

*Alle wichtigen reisepraktischen Informationen – von der Anreise über Notrufnummern bis hin zu den Zollbestimmungen.*

<b>Festivals und Events</b>	174
<b>Chronik</b>	184
<b>Mini-Sprachführer</b>	185
<b>Register</b>	186
<b>Bildnachweis</b>	189
<b>Impressum</b>	190
<b>Mobil vor Ort</b>	192

## Umschlag:



**1** **ADAC Top Tipps:** Vordere Umschlagklappe, innen **1**

**1** **ADAC Empfehlungen:** Hintere Umschlagklappe, innen **2**

### Übersichtskarte Sardinien Nord:

Vordere Umschlagklappe, innen **3**

### Übersichtskarte Sardinien Süd:

Hintere Umschlagklappe, innen **4**

### Stadtplan Cagliari:

Hintere Umschlagklappe, außen **5**

### Ein Tag in Cagliari:

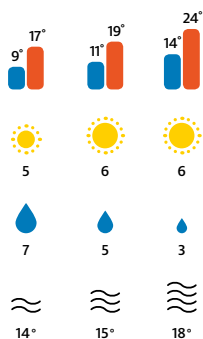
Vordere Umschlagklappe, außen **6**

# Beste Reisezeit Sardinien

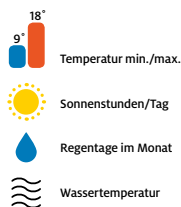
## FRÜHLING

Mit dem einsetzenden Frühling wird gefeiert und im Blütenmeer gebadet.

März April Mai



Die Bedeutung der Symbole  
(Angaben sind Mittelwerte)



Der Frühling lässt bereits im März seine ersten bunten Bänder wehen. Dann bedeckt ein Blütenmeer die saftig grüne Insel allmählich. Mittagsblumen überziehen die Stranddünen mit einem lila Hauch, und die Büsche und Sträucher der Macchia erhalten ein weiß-rosa Kleid. Die Temperaturen steigen allmählich, die Regenfälle werden immer weniger. Der Frühling ist eine wunderbare Jahreszeit: Die Insel ist noch leer und die Preise sind niedrig. Ideal für Outdoor-Aktivitäten – und für Hobbyfotografen, denn die Luft ist noch frisch und klar und die Farben sind satt. Zum Baden ist das Meer jedoch für die meisten noch zu kalt. Das ändert sich im Laufe des Mai, wenn die Tagestemperaturen schon mal auf sommerliche Werte steigen. Nachts kann es allerdings manchmal noch kühl sein. Bis Ende Mai nehmen die Regenfälle immer mehr ab und das Thermometer klettert rasant nach oben. Während an der Küste, besonders an der geschützteren Ostküste, bunte Sonnenschirme die Strände betupfen, können sich die Gipfel der Berge des Gennargentu aber noch mit weißen Schneehauben schmücken. Einziger kleiner Nachteil: In dieser Zeit sind noch viele Einrichtungen geschlossen. Dafür kann man viele Feste erleben, z.B. die Sagra di Sant' Efisio in Cagliari (S. 36) oder die Osterwoche.

*Im Frühling bedeckt ein Blütenmeer die Stranddünen*



## SOMMER

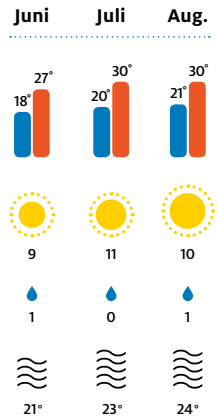
### Sonne satt und buntes Treiben an den Stränden – die Badesaison beginnt.

Wenn Bayern und Baden-Württemberg in die Pfingstferien gehen, füllen sich die Campingplätze und Strände, v.a. an der nördlichen Ostküste, aber auch an der Costa Rei im Süden. Spätestens ab Anfang Juni enden alle Regenfälle. Die Sonne lässt die Natur in kurzer Zeit vertrocknen und taucht die Insel in Braun- und Beigetöne. In den Sommermonaten fällt, von ein paar wenigen, dann aber meist heftigen Sommergewittern abgesehen, bis Ende September kein Regen mehr.



*Ab Juni füllen sich die Strände, wie hier an der Costa Paradiso im Norden*

Die Temperaturen sind nun hochsommerlich heiß und die Phasen, in denen die Quecksilbersäule auf über 40 Grad ansteigt, werden immer häufiger und länger. Die Brandgefahr ist extrem hoch und offenes Feuer strikt verboten! Keine gute Zeit für körperlich anstrengende Tätigkeiten. Lähmend wird es, wenn der Scirocco, der glühende Atem Afrikas, den Himmel bleigrau färbt und den Sand am Strand so erhitzt, dass er nur noch mit Badelatschen begehbar ist. Mehr als Badehose und Bikini und leichte Sommerkleidung muss man nicht im Gepäck haben. Wer der Hitze des Tages entkommen möchte, zieht sich in seine Unterkunft zur Siesta zurück oder entflieht in die Berge. Dort ist allerdings Sonnenschutz noch wichtiger als am Strand. Mit den Temperaturen steigen auch die Preise. Ihren Höchststand erreichen sie in den zwei Wochen ab »Ferragosto«, dem 15. August, wenn ganz Italien Urlaub hat und halb Italien diesen auf Sardinien verbringt. Dann sind die Campingplätze und Hotels an der Küste völlig ausgebucht. Wer auf diese Reisezeit angewiesen ist, sollte frühzeitig Fähre und Unterkunft buchen. Spätestens ab Anfang September ist der große Run so schnell wieder vorbei, wie er begonnen hat. Preise und Temperaturen sinken, was den September zu einer angenehmen Reisezeit macht. Die Strände sind fast leer, die Temperaturen noch sommerlich und das Meer bleibt bis weit in den Oktober hinein badewarm.



# Badespaß und jede Menge Abenteuer

Für einen Urlaub mit Kindern ist Sardinien in jeder Hinsicht eine gute Wahl. Beim Thema »Bambini« sind die Sarden sich ausnahmsweise einmal völlig einig mit den Italienern – bei Kindern geht jedem Sarden das Herz auf. Sie werden respektiert und ihre Bedürfnisse ernst genommen.

## URLAUBSKASSE – FRÜH GEBUCHT IST HALB GEWONNEN

Wer zeitlich flexibel ist, sollte die Vor- oder Nachsaison wählen, denn dann ist es nicht mehr so heiß, aber schon oder noch tolles Wetter, die Insel ist leerer und die Stimmung entspannter. Vor allem halbieren sich die Preise für Unterkünfte und anderes. In den Sommerferien entkommen Sie der Hitze und den hohen Preisen leider nicht. Die Urlaubskasse erheblich entlasten können Sie aber, wenn Sie sich möglichst frühzeitig um Flug, Fähre und Unterkunft kümmern und die Frühbucherrabatte nutzen. Auch bei allen staatlichen Museen lässt sich Geld sparen, denn die sind jeden ersten Sonntag im Monat eintrittsfrei.

*Die Cala Ginepro bei Orosei, eine von vielen kinderfreundlichen Strandbuchten*







*Urlaub mit Kind und Camper – in Sardinien eine echte Option*

## ÜBERNACHTEN MIT KINDERN

Kinder brauchen nicht viel mehr als ihr eigenes kleines Reich, und wenn das ein Spielzelt ist, sind sie rundum happy. Ein Campingurlaub, nicht das gediegene Sternehotel, ist für Kinder deshalb das große Abenteuer. Dazu gibt es in der Saison auf den meisten Plätzen spezielle Angebote für Kinder und Teenies. Wer etwas mehr Komfort als die Luftmatratze braucht, kann sich auch einen kleinen Bungalow oder ein Mobilheim mit Küche mieten. So oder so können die Eltern sich auch mal entspannt zurücklehnen, denn die Kinder finden auf dem Platz schnell Anschluss.

Etwas tiefer in die Tasche greifen muss man für ein Ferienhaus. Dort können die Kinder im Garten nach Herzenslust toben. Ist dann noch ein kleiner Pool dabei, sind die Kinder selig. Das Angebot ist groß und sehr vielfältig. Auch hier kann man bei frühzeitiger Buchung Geld sparen.

Wer im Urlaub keine Lust hat zu kochen und zu putzen und deshalb ein Hotel bevorzugt, ist besonders in Ferienanlagen, die über das Gelände verteilte separate Bungalows haben, gut aufgehoben.

## STRAND UND MEHR

Auf der Wunschliste für einen erfüllten Urlaub an allererster Stelle stehen für Kinder natürlich Sonne, Sand und Strand. Dafür ist Sardinien mit seinen zahllosen wunderschönen Stränden das perfekte Urlaubsziel. Unzählige große und kleine Badeparadiese säumen die fast 2000 km lange Küste. Die Ostküste ist generell eher geschützt, die dem offenen Meer zugewandte Seite etwas rauer und mit höherem Wellengang. Sardiniens Strände sind für Kinder ein toller Spielplatz ohne

**Camping Capo Ferrato**  
([www.campingcapoferrato.com](http://www.campingcapoferrato.com)), sehr beliebter, weil besonders familienfreundlicher Platz direkt am Strand, in der Vor- und Nachsaison ein sehr abwechslungsreiches kostenloses Programm

# In sieben Tagen quer durch Sardinien

**Sardinien – das ist für alle natürlich Strand und Meer. Das ist aber nur eine Hälfte der Insel. »La Sardegna è lontana dal mare«, sagen die Sarden. Das »wahre Sardinien« liegt fern von der Küste in den Bergen des Inselinneren. Auf dieser Traumtour erleben Sie die Insel mit all ihren Facetten, von ihren Badeküsten mit Bilderbuchstränden bis zu den Bergen der Barbagia.**

## Die Tour auf einen Blick

**Startpunkt und Ziel:** Olbia

**Gesamtlänge:** 1000 km

**Reine Fahrtzeit:** 22 Std. (7-Tage-Tour)

**Orte entlang der Route:** Olbia – San Teodoro – Budoni – Orosei – Dorgali – Oliena – Orgosolo – Mamoiada – Gavoi – Fonni – Aritzo – Sadali – Ussassai – Ulassai – Jerzu – Costa Rei – Cagliari – Villamassargia – Fontanamare – Masua – Portixeddu – Arbus – Porto Palma – Marceddi – Arborea – Oristano – Cabras – Seneghe – Santu Lussurgiu – Macomer – Bono – Pattada – Budduso – Monti

### **E1 VON OLBIA BIS DORGALI**

(120 km/2 ¼ Std.)

*Auf der »Orientale Sarda« (SS125) an die Bilderbuch-Badeküste der Baronie bis zum Bergstädtchen Dorgali*

*Auf der kurvenreichen »Orientale Sarda«*



Pack die Badehose ein, denn gleich zu Beginn der Traumtour geht es zu sagenhaft schönen Stränden ohne Ende. Los geht's in Olbia (S. 66) in Richtung Süden. Aber nicht auf der vierspurigen Schnellstraße, sondern auf der historischen »Orientale Sarda« (SS125), die sich an der ganzen Ostküste am Meer entlangschlingt. Die Verlockungen zum Sprung ins Meer sind zahlreich wie unwiderstehlich. Legendar ist der Strand La Cinta bei San Teodoro (S. 95), herrlich das kilometerlange Strandparadies Cala di Budoni (S. 94). Am Capo Comino verlässt die Route die Küste und führt ohne direkten Meerblick Richtung Orosei. Bei KM 242 weist ein Schild zum wunderbaren Strand von Berchida, bei KM 236,5 folgt der Eingang zum unberührten Parco Oasi di Bidde-



ADAC Traumstraße:  
Etappen 1 bis 6  
(Detailplan siehe  
Faltkarte Rückseite)

rosa (S. 98). Nach so viel Sonne und Strand schöpft man am besten in einer der Bars an der Piazza del Popolo in Orosei (S. 97) neue Kräfte für den Bummel durch die historische Altstadt. Schließlich erreicht die Etappe das malerische Bergstädtchen Dorgali (S. 99).

## Übernachten

€€€ | *Nuraghe Arvu Resort, Feriendorf über Cala Gonone (S. 118)*

## **E2** VON DORGALI BIS ARITZO

(155 km/3 ½ Std.)

*Durch das weinschwere Cedrinotal über das Murales-Dorf Orgosolo zu den höchsten Gipfeln des Gennargentu*

Nehmen Sie noch ein ausgiebiges Bad im Meer, denn nun verlässt die Route die Küste und führt ins Herz Sardinien. Die Strecke ist unglaublich kurvenreich und verkehrsarm, aber man muss mit Tieren auf der Fahrbahn rechnen. Wir verlassen Dorgali wieder Richtung Orosei und biegen nach 3 km auf die SP38 Richtung Nuoro ab. Wenige Kilometer später weist ein Schild zu Sardinien's größter Quelle, Su Gologone (S. 113). Weiter geht's durch das weinschwere Cedrinotal nach Oliena (S. 112) mitten durch das historische Zentrum zur alten, kaum noch genutzten Straße (SP22) nach Orgosolo. Nach kurvenreicher Fahrt durch stille Natur ist Orgosolo (S. 111) erreicht. Ein Spaziergang durch das »Murales-Dorf« ist Pflicht – Fotoapparat nicht vergessen! Im benachbarten Mamoiada (S. 110) begegnet man im Museo delle Maschere den Maskenwesen des »Carnevale di Barbagia«.

## Übernachten

€€ | *Hotel Sa Muvra, Aritzo, mit quellwasser- gespeistem Pool und bester sardischer Bergküche (S. 119)*

# Das will ich erleben

**S**ardinien ist eine Destination für Entdecker. Es erstaunt, dass die zweitgrößte Insel im Mittelmeer als Urlaubsziel im Vergleich etwa zu den entfernteren Kanarischen Inseln relativ wenig bekannt ist. Dabei hat Sardinien genau das in Hülle und Fülle zu bieten, was viele Urlauber suchen: eine saubere Umwelt mit intakter Natur, unverbaute Küsten und eine exzellente Küche. Dazu kommen vielfältige Ziele für Outdoor-Aktivitäten, einsame Bergregionen und vor allem endlose, traumhafte Strände mit kristallklarem Wasser. Ob Alleinreisende, Paare oder Familien – hier findet jeder sein persönliches Paradies.



## Inselkunst und Museen

Das kleine Volk der Sarden ist in Sachen Kunst und Kultur ganz groß. Zahlreiche Museen und Galerien zeigen die enorme kreative Vielfalt der Inselbewohner und ihre Bedeutung für das sardische Selbstverständnis in Vergangenheit und Gegenwart. Denn Brauchtum und Traditionen sind für die Sarden keine Folklore, sondern werden mit Leidenschaft im Alltag gelebt.

- 23 Museo Maria Lai, Ulassai** ..... 106  
*Werke der Textildesignerin Maria Lai*
- 29 Orgosolo** ..... 111  
*Gemeinde mit über 150 Wandmalereien*
- 31 Museo Etnografico Sardo, Nuoro** ..... 115  
*Ein Museum feiert die Vielfalt sardischer Traditionen*



## Natur pur

Sardinien ist eine Perle der Natur, still und einsam, intakt und unberührt, voller Farben und Gerüche. Eine urwüchsige Landschaft, in der die Zeit stehengeblieben scheint und durch die seit Jahrhunderten die Hirten ziehen. Vor der Küste liegen viele, teils unbewohnte Inseln.

- 13 Olivastri Millenari nahe Luras** ..... 89  
*Bis zu 4000 Jahre alte Olivenbäume*
- 19 Golfo di Orosei** ..... 102  
*Ein Juwel der Natur mit Traumstränden*
- 37 Giara di Gesturi** ..... 134  
*Wildpferde und Vögel auf dem Hochplateau*
- 38 Costa Verde** ..... 135  
*Farbenspiel an der unberührten Küste*

## Einkaufserlebnisse

Ob Brot, Käse, Olivenöl, Honig, süße Leckereien oder Schnaps – auf Sardinien wird vieles noch in Familienbetrieben, aus lokal angebauten Produkten und von Hand gemacht. Diese Spezialitäten ebenso wie hochwertiges Kunsthandwerk, etwa Körbe und Hirtenmesser, sind auch auf vielen Märkten der Insel zu kaufen.

- |           |  |     |
|-----------|--|-----|
| <b>3</b>  | <b>San Pantaleo</b> .....                                | 70  |
|           | <i>Kunsthandwerkermarkt am Donnerstag</i>                |     |
| <b>25</b> | <b>Torronificio Pruneddu, Tonara</b> .....               | 108 |
|           | <i>Mit sardischem Honig: der köstliche Torrone</i>       |     |
| <b>47</b> | <b>Azienda Agricola Cosseddu</b> .....                   | 153 |
|           | <i>Preisgekröntes Olivenöl in Seneghe am Monte Ferru</i> |     |



## Sardische Küche

Sardische Gerichte sind nicht einfach italienisch und oft findet man die beste Küche nicht im Hotelrestaurant, sondern nah am Volk – in kleinen, unscheinbaren Trattorien und Locandas. Die Bewirtung ihrer Gäste ist den Sarden die vornehmste Aufgabe.

- |           |  |     |
|-----------|--|-----|
| <b>9</b>  | <b>Fainè Sassu, Sassari</b> .....                              | 81  |
|           | <i>»Fainè«, die sardische Pizza, gibt's in diesem Lokal</i>    |     |
| <b>10</b> | <b>La Boqueria, Alghero</b> .....                              | 82  |
|           | <i>Frischen Fisch essen in der Markthalle</i>                  |     |
| <b>27</b> | <b>Cantina Garau, Gavoi</b> .....                              | 110 |
|           | <i>Typisch sardische Bergspezialitäten im rustikalen Flair</i> |     |



## Spur der Steinzeit

Sardinien besitzt eine unglaubliche Fülle an archäologischen Stätten. Das Steinzeitvolk der Nuragher hat vermutlich noch viel mehr als die heute bekannten, aus kolossalen Felsen errichteten Nuraghen hinterlassen. Immer wieder werden zufällig oder bei wissenschaftlichen Ausgrabungen neue spektakuläre Entdeckungen gemacht.

- |           |  |     |
|-----------|--|-----|
| <b>11</b> | <b>Nuraghe Majori, Tempio Pausania</b> .....               | 86  |
|           | <i>Dieser Nuraghe ist beeindruckend groß</i>               |     |
| <b>49</b> | <b>Museo Archeologico, Cabras</b> .....                    | 157 |
|           | <i>Zufällig entdeckt: die »Giganten vom Monte Prama«</i>   |     |
| <b>54</b> | <b>Pozzo Sacro di Santa Cristina</b> .....                 | 163 |
|           | <i>Ein unterirdischer Steinzeitbrunnen bei Paulilatino</i> |     |





# 32 Cagliari

*Schmelztiegel der Küchen und Kulturen*



*Blick auf die Dächer der Altstadt in Cagliari*



## Information

- Stadt: Ufficio Turismo, 09124 Cagliari, Via Roma 145 (Rathaus), Tel. 070/677 81 73, [www.cagliariturismo.it](http://www.cagliariturismo.it)
- Infopoint im Fährhafengebäude auf der Molo Sanità und auf der Piazza Costituzione
- Parken: siehe S. 128



*Lebhaftes Flair, Museen und Boutiquen in der Altstadt*

Als »verloren zwischen Afrika und Europa« beschrieb der Schriftsteller D.H. Lawrence einst die sardische Hauptstadt. Tatsächlich ist Cagliari geografisch weit näher an Tunis als

an Rom. Auch das Stadtbild mit seinen ockerbraunen, übereinandergestapelten Kuben erinnert von Ferne mehr an Afrika als an Europa.

Besonder stolz sind die Cagliaritaner darauf, dass ihre Stadt älter als die Ewige Stadt Rom ist. Bodenfunde beweisen, dass die Hügel von »Karali« (felsiger Ort) schon 1000 Jahre früher bewohnt waren. Als Hafenstadt wuchs ihre Bedeutung beständig, erst unter den Phöniziern, dann unter den Römern.

Als Herrscher folgten Byzanz, dann die Seemacht Pisa, unter deren Ägide die Stadt erblühte. Der Niedergang kam mit den Spaniern, die Cagliari 1324 einnahmen und finanziell auspress-

Plan  
S. 124/125



ten. 1720 übernahm das Königreich Savoyen-Piemont die Macht. Seit 1949 ist Cagliari die Hauptstadt der Autonomen Region Sardinien und Sitz der Regierung. Seit 2016 ist sie verwaltungstechnisch Metropolitansstadt.

Heute zeigt sich Cagliari als eine spannende Mischung der Kulturen, die sie im Laufe der Jahrhunderte beherrschten und ihre Spuren in Küche, Kultur und Architektur hinterließen. Sie ist auch ein Schmelztiegel aller sardischen Regionen. Nirgendwo auf der Insel gibt es eine solche Dichte an regionalen und lokalen sardischen Küchen wie in der Altstadt von Cagliari.

Mit etwa 400 000 Einwohnern ballen sich im Großraum rund ein Viertel aller Einwohner Sardiniens. Cagliari selbst zählt rund 155 000 Bewohner, darunter 30 000 Studenten. Als politisches, ökonomisches und kulturelles Zentrum blüht hier der Handel ebenso wie die Kunst- und Kulturszene. Traditionelles sardisches Brauchtum steht neben polyglotter Modernität, römische und iberische Einflüsse sind neben maurisch-arabischen Elementen sichtbar.

Für den Besucher, der sich auf die Altstadt konzentriert, ist Cagliari praktisch angelegt. Die Altstadt ordnet sich mit ihren Quartieren kleeblattartig um das alles überragende Castello-Viertel. Das Marina-Viertel zwischen Hafen und Castello ist mit seinen zahllosen Trattorien und Bars der Bauch der Stadt. Im Westen dehnt sich das Stampace-Viertel aus, im Osten das Quartier Villanova. Der von prächtigen Gebäuden gesäumte Boulevard Via Roma ist die Schlagader der Stadt. Hier finden sich der Bahnhof, der Busbahnhof, das Rathaus und der Fährhafen. In den Bars und Cafés un-

## ADAC Mobil

Die Ein- und Ausfahrt mit dem Auto ins Castello-Viertel ist zwischen 21 und 7 Uhr nur Anwohnern erlaubt. Alle Einfahrten werden videoüberwacht. Der Aufstieg ins Castello-Viertel ist steil und anstrengend. Es stehen aber an drei Stellen rund um die Uhr kostenlose Aufzüge zur Verfügung.





# Der Westen – die Provinz Oristano

*Sardiniens kleinste Provinz ist das landwirtschaftliche Zentrum der Insel und ein Hort der guten Küche*



Die Provinzhauptstadt Oristano liegt im fruchtbaren Mündungsgebiet des Tirso. An die Strände kommen überwiegend Einheimische, und in den Städten und Dörfern trifft man viel auf authentisches sardisches Leben. Besonders rings um den Monte Ferru werden Brauchtum und Handwerk wie seit altersher noch intensiv gepflegt. Auch eine über viele Generationen reichende regionaltypische Küche ist in der Gegend des Monte Ferru zu finden; hier gibt es das beste Olivenöl Sardiniens. Seit dem archäologischen Sensationsfund der »Giganten vom Monte Prama« besitzt das für seine Meeresküche berühmte Fischerstädtchen Cabras neben der nahen antiken Römerstadt Tharros auf der Halbinsel Sinis einen weiteren bedeutenden Tourismismagneten.

## In diesem Kapitel:

<b>46</b>	<b>Bosa</b>	150
<b>47</b>	<b>Monte Ferru</b>	152
<b>48</b>	<b>Halbinsel Sinis</b>	154
<b>49</b>	<b>Cabras</b>	156
<b>50</b>	<b>Oristano</b>	158
<b>51</b>	<b>Arborea</b>	161
<b>52</b>	<b>Monte Arci</b>	161
<b>53</b>	<b>Fordongianus</b>	162
<b>54</b>	<b>Paulilatino</b>	163
	<b>Übernachten</b>	165

## ADAC Empfehlungen:

### **20 S'Archittu, bei Santa Catarina di Pittinuri** | Felsentor |

Der beschauliche Badeort hat eine weiße Kalkfelsküste und vor allem dieses spektakuläre Felsentor. .... 154

### **21 Museo Archeologico »G. Marongiu«, Cabras** | Museum |

In dem Museum in Cabras kann man die als archäologische Sensation eingestuft »Giganten vom Monte Prama« bestaunen. .... 157

### **22 Da Lucio, Marceddi** | Restaurant |

In dem Lokal in Marceddi bei Arborea kommt frischester Fisch aus den Lagunen auf den Tisch. .... 161



20



48



49



23

### Sentiero dell'Ossidiana

| Wanderweg |

Auf den Spuren des »Schwarzen Goldes« Obsidian durch das Vulkanmassiv Monte Arci. .... 162

24

### Termali Comunali

»Is Bangius«, Fordongianus

| Terme |

Entspannen wie die alten Römer – die heißen Quellen von Fordongianus machen es möglich. .... 163

25

### Hotel Lucrezia, Riola Sardo

| Hotel |

Ein Kleinod aus dem 17. Jh. auf der Halbinsel Sinis ist heute eine schöne Unterkunft mit toller Küche. .... 165

50





Mit Maxi-Faltkarte

# Der ADAC Reiseführer plus: alles drin für den perfekten Urlaub

## ADAC Tipps und Empfehlungen

Für ungetrübtes Reisevergnügen

## Umfangreicher Magazinteil

Spannende Themenseiten zu Land und Leuten

## Maxi-Faltkarte

Immer mit optimaler Orientierung unterwegs



9 783956 897511

ISBN 978-3-95689-751-1

[adac.de/reisefuehrer](http://adac.de/reisefuehrer)