

INHALT

Inhalt

Vorwort	7
---------------	---

Wandern auf Sardinien 14

Wanderwege, Anforderungen, Schwierigkeitsgrade	16
Ausrüstung	18
Karten	18
Reisezeit und Wetterverhältnisse	19
Wichtige Informationen	20
Brauchtum, Traditionen und Kultur auf Sardinien	24
Die geologische Bandbreite Sardiniens	27
Eine kleine Geschichte des Bergbaus auf der Insel	29
Die Flora Sardiniens	32
Die Fauna Sardiniens	35

Die Touren

Die im Wanderführer beschriebenen Wanderungen sind zur Darstellung des jeweiligen Schwierigkeitsgrads (s. S. 16) durch drei verschiedene Farben gekennzeichnet.

grün = leicht blau = mittelschwer rot = anspruchsvoll

Campidano 38

Der Naturpark Monte Arcosu	
<i>Im Reich des Sardischen Hirschen</i>	42
Tour 1: Monte Arcosu	44
Villacidro – Monte Linas	
<i>Dichte Wälder, erfrischende Wasserfälle, felsige Gipfel</i>	49
Tour 2: Monte Margiani	51
Tour 3: Piscina Irgas	57

Sulcis 62

Chia	
<i>Leuchttürme, Dünen und Römerstraßen</i>	66
Tour 4: Chia	68

Iglesiente 74

Domusnovas	
<i>Auf den Spuren der Bergbauarbeiter</i>	78

INHALT

Tour 5: Domusnovas und die Höhle San Giovanni	80
Nebida – Masua – Cala Domestica	
Sardischer Zuckerhut und Bergbaugeschichte	84
Tour 6: Portu Banda – Masua/Porto Flavia	86
Tour 7: Masua – Cala Domestica	90
Piscina Morta – Punta Gennargentu	
Mineralsucher am Silberberg	95
Tour 8: Piscina Morta – Punta Gennargentu	97
Ingurtosu – Piscinas	
Goldene Dünen, Hirsche und Bergwerkruinen	101
Tour 9: Ingurtosu – Piscinas	103
Monte Arcuentu	
Über zerzauste Felsen zum heiligen Berg	109
Tour 10: Monte Arcuentu	111
 Sinis	 118
Capo Mannu und Naturschutzgebiet Turr' e Seu	
Vogelparadies, Fischerkultur und fossile Kiesel	124
Tour 11: Capo Mannu	125
Tour 12: Naturschutzgebiet Turr' e Seu	128
 Montiferru	 132
Monte Ferru	
Verwunschene Urwälder und Vulkangestein am Eisenberg ..	137
Tour 13: Monte Ferru	138
 Marghine	 144
Punta Palai und Monte Mannai	
Zwischen Gipfeln und Nuraghen des Marghine	148
Tour 14: Punta Palai	150
Tour 15: Monte Mannai	156
 Planargia	 160
Bosa und Capo Maragiù	
Bunte Steine und kreisende Gänsegeier	163
Tour 16: Capo Maragiù – Porto Managu	164
Tour 17: Torre Argentina	167
 Nurra	 174
Capo Caccia und Punta Giglio	
Mistral, Wellenschaum und Möwengeschrei	178

INHALT

Tour 18: Capo Caccia	180
Tour 19: Punta Giglio	182
Argentiera	
<i>Silberstadt an zerklüfteter Steilküste</i>	185
Tour 20: Capo Argentiera	187
Tour 21: Cala Lampianu – Capo Mannu	193
Gallura	196
Monte Limbara	
<i>Granitlandschaften und Weitblicke nach Korsika</i>	199
Tour 22: Monte Limbara	201
Capo Testa	
<i>Fabelwesen aus Granit, Hippies und das Meer</i>	205
Tour 23: Capo Testa	205
Golfo Aranci und Capo Figari	
<i>Der Thron über der Smaragdküste</i>	209
Tour 24: Capo Figari	210
Baronia	214
Der Biderrosa Naturpark	
<i>Pinienwälder, Lagunen und Traumstrände</i>	217
Tour 25: Der Biderrosa Naturpark	219
Monte Tuttavista	
<i>Weite Aussichten</i>	223
Tour 26: Monte Tuttavista	225
Nuorese	228
Monte Albo	
<i>Die kargen Höhen des weißen Bergs</i>	232
Tour 27: Punta Gurtugius – Punta Mutucrone	234
Tour 28: Punta Catirina	237
Orune	
<i>Einsamkeit zwischen Korkeichen und Schafherden</i>	240
Tour 29: Hochflächen von Orune	242
Supramonte	246
Die Buchten Cala Sisine und Cala Luna	
<i>Schluchten und Felstore am Golf</i>	251
Tour 30: Cala Sisine – Cala Luna	254
Monte Corrasi	
<i>Mondlandschaft am höchsten Gipfel</i>	257

Tour 31: Monte Corrasi	259
Cresta Silana	
<i>Der Bergkamm im Herzen des Supramonte</i>	262
Tour 32: Cresta Silana	264
Die Falten des Flumineddu	
<i>Geologische Wunderwerke am Gorroppu-Canyon</i>	268
Tour 33: Die Falten des Flumineddu	271
Die Bucht Cala Goloritzè und das Hochplateau Golgo	
<i>Felsnadel, Karstschlünde und türkises Meer</i>	275
Tour 34: Cala Goloritzè und das Hochplateau Golgo ..	277
Cengia Giradili	
<i>Im Himmelreich der Kletterer</i>	281
Tour 35: Cengia Giradili	283
Barbagia	288
Gavoi und der Gusana-See	
<i>Seenlandschaft zu Füßen des Gennargentu</i>	291
Tour 36: Der Gusana-See	294
Gennargentu	298
Punta La Marmora	
<i>Das Dach Sardiniens</i>	302
Tour 37: Punta La Marmora	303
Ogliastra	306
Tacchi und Tonneri	
<i>Kamine, Felstürme und Höhlen</i>	309
Tour 38: Tacchi di Ulassai	311
Sadali	
<i>Felswände und Wasserfälle</i>	315
Tour 39: Die Schluchten von Sadali	316
Marmilla	322
Giara di Gesturi	
<i>Auf dem vulkanischen Tafelberg der Wildpferde</i>	326
Tour 40: Giara	328
Sarcidano	332
Orroli	
<i>Im Land der alten Sarden</i>	335
Tour 41: Orroli und der Flumendosa-See	336

INHALT

Sarrabus	340
Capo Ferrato	
<i>Klettern, baden und genießen</i>	344
Tour 42: Capo Ferrato	345
Sette Fratelli	
<i>Sieben Brüder aus Granit</i>	349
Tour 43: Sette Fratelli	351
Tour 44: Bruncu Nicola Bove	356
Burcei	
<i>Auf den Spuren der Silbergräber</i>	360
Tour 45: Via dell'Argento – Die Silberstraße	362
Tour 46: Foresta Tuviois	367
Anhang	372
Literaturtipps	374
Ortsregister	377
Kartenverzeichnis	382
Tourenverzeichnis	383
Die Autorinnen	384