

Von den Paradiesstränden auf das Dach Sardinien (ca. 7–10 Tage)

③ Cagliari › Quartu S. Elena/Poetto › Villasimius › Costa Rei › Muravera › Tortolí › Arbatax › Santa Maria Navarrese › Baunei/Su Golgo › Dorgali/Cala Gonone › Orosei › Posada › Budoni › San Teodoro › Olbia › Monti › Budduso › Bitti › Orune › Nuoro › Oliena › Orgosolo › Mamoiada › Fonni › Tonara › Aritzo › Sadali › Orroli › Goni › Senorbi › Dolioanova › Cagliari

Distanzen:

Cagliari › Villasimius 60 km, Villasimius › Muravera 60 km, Muravera › Tortolí 97 km, Tortolí › Baunei 40 km, Baunei › Orosei 82 km, Orosei › San Teodoro 62 km, San Teodoro › Olbia 29 km, Olbia › Monti 23 km, Monti › Nuoro 119 km, Nuoro › Orgosolo 32 km, Orgosolo › Fonni 28 km, Fonni › Tonara 35 km, Tonara › Sadali 57 km, Sadali › Orroli 38 km, Orroli › Goni 46 km, Goni › Senorbi 31 km, Senorbi › Cagliari 50 km

Verkehrsmittel:

Man unternimmt die Tour mit dem Auto. Zum Golf von Orosei verkehren regelmäßig Ausflugsboote von der Marina Arbatax.

Nach mehr oder weniger anstrengenden Besichtigungstouren durch die Hauptstadt ****Cagliari** › S. 110 lockt im nahen Quartu Sant'Elena der ***Poetto** › S. 110, Cagliari's 12 km langer Bilderbuch-Hausstrand, mit vielerlei Vergnügungseinrichtungen zum ausgiebigen Entspannen. Zum Ausspannen bei Badefreuden der schönsten Art bieten sich auch die besonders attraktiven und zahlreichen Strände rings um das ansteckend lebendige Urlauberstädtchen **Villasimius** › S. 109 und das **Capo Carbonara** › S. 105 an. Der Name ***Costa Rei** › S. 109 spricht für sich selbst. Man verlässt dieses wahrlich königliche Badeparadies, steuert das Städtchen **Muravera** › S. 108 an und fährt die gesamte Ostküste Sardinien hinauf. Unterwegs passiert unterwegs die menschenleere Welt der Quirra, bevor man bei **Tortolí** bzw. **Arbatax** › S. 86 die herrlichen Strände und Berge der Ogliastra erreicht. Besonders lohnend ist ein Ausflug von **Braunei** hinauf auf die wilde Hochebene ****Su Golgo** › S. 86, ein absolutes Muss ist ein Bootsausflug von Arbatax an den ****Golf von Orosei** › S. 84. Der gesamte nur vom Meer her zugängliche Golf ist Nationalpark und seine kirchturmshohen Klippen und die darin

eingestreuten Paradiessträndchen sind das Spektakulärste, das Sardinien an Naturräumen zu bieten hat. Auch von **Santa Maria Navarese** ▶ S. 86 aus lässt sich der Golfo gut erkunden. Eine der schönsten Bergstrecken überhaupt auf der Insel ist die Überquerung des Supramonte zwischen den Bergdörfern Baunei und **Dorgali** ▶ S. 83. Besonders charmant ist das Städtchen ***Orosei** ▶ S. 82, bei dem eine großartige Strandparade beginnt, wie sie schöner und abwechslungsreicher nicht sein könnte. Herausragend der ***Naturpark Bidderosa** ▶ S. 82 mit seinen Traumstränden, aber auch der legendäre **Berchidda-Strand** ▶ S. 82 ebenso wie ***La Cinta** bei San Teodoro ▶ S. 80

Das überschaubare **Olbia** ▶ S. 54 fungiert als Wendepunkt der Tour, von wo aus der Rückweg über das Weindorf **Monti**, die Granitbrüche um **Buddoso** tief hinein in das Bergland der Barbagia führt, in das Herz und die Seele Sardiniens und der Sarden, z.B. nach **Bitti**, wo uralte Gesänge gepflegt werden, und **Orune** ▶ S. 97.

Südlich der Provinzhauptstadt **Nuoro** ▶ S. 94 warten das **Trekkingzentrum *Oliena** ▶ S. 97 mit seinem gerühmten Rotwein »Nepente di Oliena« ebenso wie die Freiluftgalerie ****Orgosolo** ▶ S. 99 mit ihren berühmten ***Murales** (Fassadenmalereien). Für die Fahrt auf steilen Bergstraßen zwischen den Dörfern **Mamoidada** ▶ S. 100 und **Fonni** ▶ S. 100 kann man sich in **Tonara** ▶ S. 101 mit dem delikaten sardischen weißen Nougat **Torrone** belohnen. Die abgelegenen Bargbagiadörfer, so auch **Aritzo** ▶ S. 102, eröffnen Besuchern das wahre Sardinien.

Nach einem Picknick an einem idyllischen Wasserfall bei **Sadali** ▶ S. 87 kommt man dem steinzeitlichen Sardinien, dem rätselhaften Reich der Nuraghier, so nah wie kaum anderswo: beim Nuraghenkomplex ***Arrubiu** unweit von **Orroli** ▶ S. 88 und an dem prähistorischen Gräberfeld ***Pranu Muttedu** bei **Goni** ▶ S. 102.

Wer die roten Cannonau-Weine schätzt, wird in **Senorbi** nicht gleich in Richtung der breiten Straße zurück nach Cagliari steuern, sondern erst südwärts nach **Dolianova**, ▶ S. 110, wo man in berühmten Weinkellereien einkaufen kann ...



Die Barbagia – rau, unzugänglich und wild – ist ein Land der Hirten und ihrer Tiere

Das Landesinnere

Nicht verpassen!

- Am Nachmittag auf den Monte Ortobene fahren und von dort den dann großartig beleuchteten gegenüberliegenden Supramonte erleben
- Einen Picknickkorb füllen, damit zum Rastplatz zu Füßen des Monte Perda Liana fahren und ihn im Schatten der knorrigen Eichen leeren
- In Tonara einen Torronehersteller besuchen und sich mit der handgemachten süßen Köstlichkeit eindecken
- In Mamoiada den Meister der Masken besuchen und bei Ruggero Rotwein vom Fass trinken



Zur Orientierung

Barbagia, Barbarenland nannten es die Römer, jenes wilde und wegelose Inselinnere, in das sich die Inselbevölkerung zurückzog und so dem Meer wie den Eroberern den Rücken zuwandte. Nur die Küsten konnten die Kolonisten kontrollieren, die von den Sarden bewohnten Berge nie.

Heute ist zwar jedes Dorf der Barbagia durch Straßen an die Außenwelt angebunden, aber es ist noch immer zeitraubend, auf kurvenreichen Strecken durch Berge und Täler bis ins Kernland Sardiniens vorzudringen. Dafür hat sich in den Bergen der Barbagia und des Supramonte das archaische Sardinien noch in einer Form bewahrt, wie man es an der Küste längst nirgends mehr findet. Seien es die wunderbaren Trachten und Tanzgruppen oder die Spieler der steinzeitlichen Hirtenflöte *lanedda*, zu deren schrillen Tönen man heute noch den *ballu tundu* tanzt. Ebenso die traditionellen Köstlichkeiten der sardischen Küche, wie der weltberühmte Schafskäse *pecorino* oder das Hirtenbrot *pane carasau*, Wildschwein oder die delikatsten Pilze aus den dichten Wäldern. Auch die zahllosen Dorf-, Ernte- und Landfeste und Prozessionen, die man hier noch mit großer Hingabe feiert, sind jedes für sich eine Reise wert.

Der Supramonte von Oliena – ein herrliches Trekkinggebiet

Denn hier ist Tradition und Brauchtum noch nicht zum Touristentamtam verkommen.

Touren in der Region

Sardiniens verbranntes Herz

—10— Dorgali > Serra Orrios > Su Gologone > Oliena > Orgosolo > Mamoiada > Gavoi > Teti > Sarúle > Orani > Nuoro

Länge und Dauer:

ca. 240 km, 1–3 Tage

Praktische Informationen:

Diese Region ist eine der abgelegensten und bergigsten Sardiniens. Die Straßen winden sich in unendlich vielen Kurven bergauf und bergab. Faustregel: Man braucht hier mindestens doppelt so lange für eine Strecke als gedacht. Deshalb viel Zeit einkalkulieren!

Mit dem Auto ist man rasch von den Küstenorten, z.B. von Dorgali > S. 83, an Sardiniens stärkster Quelle ***Su Gologone** > S. 98. Hier sprudeln bis zu 150 l/Sek. aus dem Fels. Nur einen Steinwurf entfernt von dieser malerischen Oase wartet das legendäre Hotel Su Gologone. Das führende Trekkingzentrum Sardiniens ist das nahe Bergdorf ***Oliena** > S. 97,

Hotel

Corte Le Palme

Via Italia 46]] Tel. 07 81/96 50 06

www.lepalmehotel.cortehotels.it

Freundlicher Neubau im neosardischen Stil auf einem Hügel mit tollem Blick aufs Meer. ●●

Isola di Sant'Antioco 16

Ein 3 km langer künstlicher Damm verbindet die Insel Sant'Antioco mit dem Festland. Der einst wichtige Hafen wurde von den Phöniziern angelegt, um die im Sulcis und Iglesias abgebauten Erze zu verschiffen. Aus dieser Zeit ist noch die punische **Nekropole Sulcis** am nördlichen Ortsende vom Hauptort Sant'Antioco erhalten. Die Anlage geht auf das 9. oder 8. Jh. v. Chr. zurück. Die Toten wurden hier in zahlreichen in den Fels getriebenen Gräben und Grabkammern bestattet, die ein Labyrinth aus unterirdischen Gängen verbindet. Die römischen Nachfolger übernahmen die Nekropole, bestatteten aber ihre Toten nicht Hockstellung, sondern liegend.

Etwas unterhalb der Felsnekropole fand man in einem sog. **Thopet**, einer phönizischen Brandopferstätte, über 3000 Urnen mit sterblichen Überresten. Etwa 400 davon waren Kinder, die vielleicht gemäß dem Brauch, jeweils das Erstgeborene den Göttern Tanit und Baal zu weihen, geopfert wurden (tgl. 8.30–19 im Winter bis 18 Uhr).

Die **Basilika Sant'Antioco** errichteten Benediktinermönche im 12. Jh. Vom stimmungsvollen Innenraum gelangt man über eine Treppe hinunter in ein System von Katakomben und punischen Kammergräbern samt frühchristlichen Wandmalereien.

Info

Pro Loco

Piazza Repubblica 31

Sant'Antioco]] Tel. 07 81/820 31

Calassetta 17

Die rein geometrische Anlage von Calassetta weist darauf hin, dass dieser Inselort systematisch geplant wurde. Tatsächlich gründeten ihn ligurische Fischer, die sich 1770 wegen ständiger Piratenüberfälle von der nordafrikanischen Insel Tabarka auf die bis dahin unbewohnte Insel Sant'Antioco zurückzogen. Unweit des Ortes befinden sich drei Strände mit feinstem Sand. Der afrikanische Einfluss ist in der lokalen Küche unverkennbar: das in Restaurants angebotene *casca* ist nichts anderes als tunesisches Couscous.

Hotels

■ La Matta

Sant'Antioco]] Via Nazionale 119

Tel. 07 81/82 81 02

www.hotel-lamatta.com

Gastfreundliches Haus von Signore Lamatta, der sein elterliches Haus zum kleinen Hotel umbaute. ●●

■ Bellavista

Calassetta]] Via Panoramica 7

Tel. 07 81/889 71

www.calasettabellavista.it

Kleine familiäre Herberge über dem Strand von Sottotorre. ●●

Restaurant

Da Pasqualino

Calasetta

Via Regina Margherita 85

Tel. 07 81/884 73

Bekannt für seine ligurisch-nordafrikanischen Spezialitäten wie *casca* oder *pardule* (Ricottaklößchen). ●●

9

**Isola di San Pietro 18

Nach San Pietro kommt man entweder von Calasetta auf Sant'Antioco aus oder vom Festland von Portovesme (Fährverbindungen ▶ S. 108). Alle, die nur einen Tagesausflug planen, sollten ihr Auto nicht mit auf die kleine Insel nehmen, denn viele Straßen gibt es dort nicht.

Ausgangspunkt eines Spaziergangs durch das schmucke Fischerstädtchen **Carloforte** ist die palmenbestandene Hafenpromenade. Über Treppen und verwinkelte Gassen führt der Weg zum Viertel Castello und zum Forte Carlo Emanuele III. Hier erläutern die Ausstellungen des Museo Civico die Geschichte der Insel und widmen sich der berühmt-berüchtigten Tunfischfangmethode von San Pietro, der archaischen Mattanza (Museo: Mitte Juni–Mitte Sept. Do–So 9–13, 17–21, sonst Di–So 9–13, 15–19 Uhr).

Wer auf San Pietro weilt, sollte den Abstecher hinaus zum



Steilküste auf San Pietro

Leuchtturm auf dem landschaftlich großartigen ***Capo Sandalo** nicht versäumen. In den vom Wind umbrausten Klippen leben zahlreiche Vogelarten, darunter der endemische, vom Aussterben akut bedrohte Eleonoren-Falke.

Info

Pro Loco Carloforte

Corso Tagliafico 2

Tel. 07 81/85 40 09

www.prolococarloforte.it

Hotels

California

Via Cavallera 15 || Tel. 07 81/85 44 70

www.hotelcaliforniacarloforte.it

Zentral gelegenes, einfaches Hotel mit zweckmäßig eingerichteten Zimmern und Appartements. ●

Dau Galman

Loc. Bellavista, || Tel. 07 81/85 20 88

www.ilperiplo.it

Nette Herberge in stiller Einzellage mit schönem Ausblick. ●●