

Mit REISE KNOW-HOW Sardinien bereisen:



- **Reiseführer** – alle reisepraktischen Fragen von A bis Z und detaillierte Ortsbeschreibungen
- **world mapping project** – superreißfeste und wasserresistente Landkarten
- **Kauderwelsch** – unkomplizierte Sprachführer, auch für Anfänger
- **Wohnmobil-Tourguides** – die speziellen Bordbücher für Wohnmobilsten

Weitere Titel in der Reihe „wanderführer“

- **Algarve**
- **Die schottischen Highlands**
- **Kreta** – Der Osten, **Kreta** – Der Westen
- **Sarek** – Trekking in Schweden
- **Türkei Süd, Lykien**
- Zwischen **Lago Maggiore** und **Comer See**



Dieser Wanderführer erschließt
auf 46 ausgewählten Touren
die Naturschönheiten Sardinien.

- **Vorbereitung der Wanderungen:**
Anforderungen, An- und Rückfahrt, Dauer und Höhenunterschiede, Ausrüstung und Kartenmaterial
- **Wandergebiete:**
Detaillierte Einführung in jedes der 18 Wandergebiete
- **Karten:**
46 Karten mit ausgewiesenen Touren, Varianten und Höhenprofilen
- **Varianten:**
zahlreiche Varianten, Abkürzungen und Verlängerungsmöglichkeiten
- **Abbildungen:**
über 80 Fotos der variantenreichen Landschaft Sardinien
- **Reisepraktisches:**
Bademöglichkeiten in einsamen Buchten, Sehenswertes am Wanderweg
- **Hintergründe:**
Geologie, Flora und Fauna, Geschichte, Traditionen und Alltag im heutigen Sardinien

Lisa Dell, Petra Grom, Inés Richter

2., neu bearbeitete und komplett aktualisierte Auflage 2016

- 384 Seiten, komplett in Farbe
- Griffmarken und Kartenverweise

REISE KNOW-HOW Verlag, Bielefeld

Ausführliche
Tourenbeschreibungen
mit exakten Karten
und Höhenprofilen

- je eine Wanderung in den Gebieten **Sulcis, Montiferru, Barbagia, Gennargentu, Marmilla** und **Sarcidano**
- je zwei Wanderungen in den Gebieten **Sinis, Marghine, Planargia, Baronia** und **Ogliastra**
- je drei Wanderungen in den Gebieten **Campidano, Gallura** und **Nuorese**
- vier Wanderungen im Gebiet **Nurra**
- fünf Wanderungen im Gebiet **Sarrabus**
- je sechs Wanderungen in den Gebieten **Iglesiente** und **Supramonte**

www.reise-know-how.de

€ 14,90 [D]

ISBN 978-3-8317-2755-1



9 783831 727551

Sardinien
46 Wandertouren
wanderführer



Sardinien 46 Wandertouren



Lisa Dell
Petra Grom
Inés Richter

wanderführer

46 Wandertouren Sardinien TOURENTIPPS

- **Im Reich des Sardischen Hirschen**
Tour 1
- **Auf den Spuren der Bergbauarbeiter**
Tour 5
- **Weite Aussichten**
Tour 26
- **Geologische Wunderwerke**
Tour 33
- **Auf dem vulkanischen Tafelberg der Wildpferde**
Tour 40
- **Pinienwälder, Lagunen, Traumstrände**
Tour 25
- **Zwischen Gipfeln und Nuraghen**
Tour 14, Tour 15
- **Im Himmelreich der Kletterer**
Tour 35
- **Auf den Spuren der Silbergräber**
Tour 45, Tour 46
- **Im Land der alten Sarden**
Tour 41
- **Leuchttürme, Dünen, Römerstraßen**
Tour 4

Der Norden der Wanderregion



© REISE KNOW-HOW 2016

0 20 km

Schwierigkeitsgrad:

99 **Leicht**

99 **Mittelschwer**

99 **Anspruchsvoll**

Wanderung auf Seite 99



↙ Anschluss siehe Umschlag hinten

Anschluss siehe
Umschlag vorn

125
Tour 11

128
Tour 12

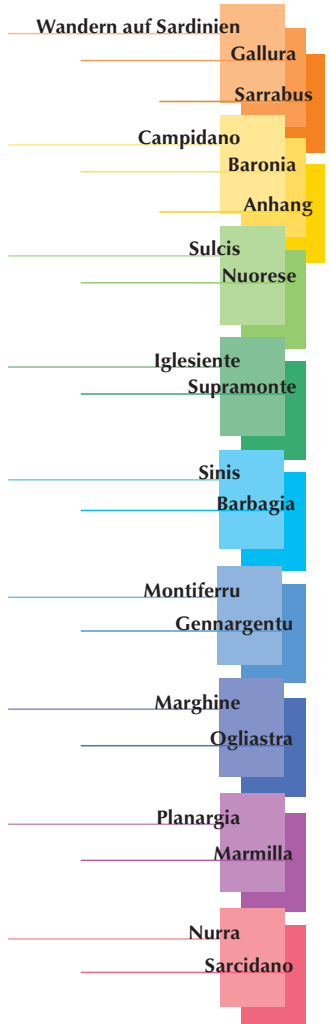
Schwierigkeitsgrad:
99 Leicht
99 Mittelschwer
99 Anspruchsvoll

Wanderung auf Seite 99



Der Süden der Wanderregion

© REISE KNOW-HOW 2016
0 20 km



Lisa Dell, Petra Grom, Inés Richter

**Sardinien
Wanderführer**

Impressum

Lisa Dell, Petra Grom, Inés Richter

REISE KNOW HOW Sardinien – Wanderführer

erschienen im

REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH

Osnabrücker Str. 79, 33649 Bielefeld

© REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH 2011

2., neu bearbeitete und komplett aktualisierte **Auflage 2016**

Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung

Umschlag: G. Pawlak (Realisierung), Svenja Lutterbeck (Realisierung)

Inhalt: G. Pawlak (Layout), Svenja Lutterbeck (Realisierung)

Karten: Thomas Buri

Fotos: die Autorinnen (dgr)

Titelfoto: die Autorinnen (Motiv: Auf dem Monte-Albo-Massiv, Tour 27)

Lektorat: Svenja Lutterbeck

Druck und Bindung: Media Print, Paderborn

ISBN 978-3-8317-2755-1

Printed in Germany

Dieses Buch ist erhältlich in jeder Buchhandlung Deutschlands, der Schweiz, Österreichs, Belgiens und der Niederlande. Bitte informieren Sie Ihren Buchhändler über folgende Bezugsadressen:

Deutschland

ProLit GmbH, Postfach 9, D-35461 Fernwald (Annerod)

sowie alle Barsortimente

Schweiz

AVA Verlagsauslieferung AG, Postfach 27, CH-8910 Affoltern

Österreich

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH, Sulzengasse 2, A-1230 Wien

Niederlande, Belgien

Willems Adventure, www.willemsadventure.nl

Wer im Buchhandel trotzdem kein Glück hat,

bekommt unsere Bücher auch über unseren

Büchershop im Internet: www.reise-know-how.de

Wir freuen uns über Kritik, Kommentare und Verbesserungsvorschläge, gern auch per E-Mail an info@reise-know-how.de.

Alle Informationen in diesem Buch sind von den Autorinnen mit größter Sorgfalt gesammelt und vom Lektorat gewissenhaft bearbeitet und überprüft worden.

Da inhaltliche und sachliche Fehler nicht ausgeschlossen werden können, erklärt der Verlag, dass alle Angaben im Sinne der Produkthaftung ohne Garantie erfolgen und dass Verlag wie Autorinnen keinerlei Verantwortung und Haftung für inhaltliche und sachliche Fehler übernehmen. Die Nennung von Firmen und ihren Produkten und ihre Reihenfolge sind als Beispiel ohne Wertung gegenüber anderen anzusehen. Qualitäts- und Quantitätsangaben sind rein subjektive Einschätzungen der Autorinnen und dienen keinesfalls der Bewerbung von Firmen oder Produkten.

Lisa Dell, Petra Grom, Inés Richter

Sardinien Wanderführer





Auf der Reise zu Hause www.reise-know-how.de

- ➔ Ergänzungen nach Redaktionsschluss
- ➔ kostenlose Zusatzinformationen und Downloads
- ➔ das komplette Verlagsprogramm
- ➔ aktuelle Erscheinungstermine
- ➔ Newsletter abonnieren



Bequem einkaufen
im Verlagsshop



Oder Freund auf
Facebook werden

Vorwort

Sardinien ist unter Wanderern noch immer **relativ unbekannt**. Während die Nachbarinsel Korsika zum attraktiven Wanderziel geworden ist, seit dort vor 40 Jahren 300.000 Hektar Land zum Naturpark erklärt wurden, und über ein gut organisiertes und gekennzeichnetes Wegenetz, den dazugehörigen Karten und Unterkunftsmöglichkeiten verfügt, schlummert Sardinien noch vor sich hin. Viele Einwohner leben hier nach wie vor **in traditioneller Weise** als Hirten und Bauern. Die Natur der Insel dient noch vorwiegend dem reinen Lebensunterhalt. Die Vorstellung, die Natur könne auch für die Freizeit genutzt werden, liegt vielen Sarden bisher sehr fern. Auch die Größe der Insel (etwa 24.000 km²) und die gebietsweise sehr dünne Besiedlung – über ein Viertel der Gesamtbevölkerung (etwa 1,6 Mio. Sarden) lebt in der Nähe der **Hauptstadt Cagliari** – tragen zu einer äußerst zögerlichen Entwicklung als Wanderregion bei. Nicht selten fährt man bis zu 40 Kilometer, ohne durch eine Ortschaft zu kommen. Die **Landschaft** Sardinien ist sehr **vielfältig**, was der Insel den Beinamen „der kleine Kontinent“ gebracht hat. Dementsprechend verschiedenartig sind auch die **Lebensformen der Einheimischen**. Die großen räumlichen Distanzen sowie die differierenden Traditionen tragen noch heute dazu bei, dass sich die Kommunikation untereinander und auch die Koordination gemeinschaftlicher Ideen oft schwierig gestalten. Der Charakter der Sarden wird als **besonders individualistisch** beschrieben, – darauf spielt ein sardisches Sprichwort an, das lautet: „Tausend Sarden, Tausend Mützen“.

Diese Aspekte deuten nur einige mögliche Gründe dafür an, warum sich auf Sardinien bis heute kein gut strukturiertes Netz von Wanderwegen entwickelt hat. Jedoch hat die Medaille zwei Seiten. Die Insel ist nach wie vor **recht unerschlossen** und von daher **wenig überlaufen**. Man kann auf den Wanderungen nicht nur **herrlichste Landschaften** genießen, sondern auch in die **traditionellen Lebensweisen** eintauchen. Das macht zweifellos einen der großen Reize der Insel aus. Sardinien ist ideal für diejenigen, die die **wilde und einsame Natur** lieben, die keine Scheu haben, streckenweise auf unmarkierten Pfaden oder auch mal weglos zu gehen, die freilaufende Tieren erleben und tiefer in die Geschichten der jeweiligen Regionen eintauchen möchten.

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 Sardinien	27
Eine kleine Geschichte des Bergbaus auf der Insel	29
Die Flora Sardinien	32
Die Fauna Sardinien	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

Tour 5: Domusnovas und die Höhle San Giovanni	80
Nebida – Masua – Cala Domestica	
<i>Sardischer Zuckerhut und Bergbaugeschichte</i>	84
Tour 6: Portu Banda – Masua/Porto Flavia	86
Tour 7: Masua – Cala Domestica	90
San Nicolò – Monte Gennargentu	
<i>Mineralsucher am Silberberg</i>	95
Tour 8: San Nicolò – Monte Gennargentu	97
Ingurtosu – Piscinas	
<i>Goldene Dünen, Hirsche und Bergwerkruienen</i>	101
Tour 9: Ingurtosu – Piscinas	103
Monte Arcuentu	
<i>Über zerzauste Felsen zum heiligen Berg</i>	109
Tour 10: Monte Arcuentu	111
Sinis	118
Capo Mannu und Naturschutzgebiet Turr' e Seu	
<i>Vogelparadies, Fischerkultur und fossile Kiesel</i>	124
Tour 11: Capo Mannu	125
Tour 12: Naturschutzgebiet Turr' e Seu	128
Montiferru	132
Monte Ferru	
<i>Verwunschene Urwälder und Vulkangestein am Eisenberg</i> . .	137
Tour 13: Monte Ferru	138
Marghine	144
Punta Palai und Monte Mannai	
<i>Zwischen Gipfeln und Nuraghen des Marghine</i>	148
Tour 14: Punta Palai	150
Tour 15: Monte Mannai	156
Planargia	160
Bosa und Capo Marargiu	
<i>Bunte Steine und kreisende Gänsegeier</i>	163
Tour 16: Porto Managu – Cuile Sas Bagassas	165
Tour 17: Torre Argentina	167
Nurra	172
Capo Caccia und Punta Giglio	
<i>Mistral, Wellenschaum und Möwengeschrei</i>	176

Tour 18: Capo Caccia	178
Tour 19: Punta Giglio	181
Argentiera	
<i>Silberstadt an zerklüfteter Steilküste</i>	184
Tour 20: Capo Argentiera	187
Tour 21: Cala Lampianu – Capo Mannu	192
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
Isola Rossa	
<i>Rote Felsen, weiße Strände, blaues Meer</i>	209
Tour 24: Isola Rossa	211
Baronia	214
Der Bidderosa Naturpark	
<i>Pinienwälder, Lagunen und Traumstrände</i>	217
Tour 25: Der Bidderosa 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 Gurturgius – Punta Mutucrone	234
Tour 28: Punta Catirina	237
Orune	
<i>Einsamkeit zwischen Korkeichen und Schafherden</i>	240
Tour 29: Hochflächen von Orune	241
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 Corراسi	
<i>Mondlandschaft am höchsten Gipfel</i>	257

Tour 31: Monte Corrasi	259
Cresta Silana	
<i>Der Bergkamm im Herzen des Supramonte</i>	263
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>	277
Tour 34: Cala Goloritzè und das Hochplateau Golgo ...	279
Cengia Giradili	
<i>Im Himmelreich der Kletterer</i>	283
Tour 35: Cengia Giradili	285
Barbagia	290
Gavoi und der Gusana-See	
<i>Seenlandschaft zu Füßen des Gennargentu</i>	293
Tour 36: Der Gusana-See	296
Gennargentu	300
Punta La Marmora	
<i>Das Dach Sardinien</i>	304
Tour 37: Punta La Marmora	305
Ogliastra	308
Tacchi und Tonneri	
<i>Kamine, Felsstürme und Höhlen</i>	311
Tour 38: Tacchi di Ulassai	313
Sadali	
<i>Felswände und Wasserfälle</i>	317
Tour 39: Die Schluchten von Sadali	318
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

Sarrabus	340
Capo Ferrato	
<i>Klettern, baden und genießen</i>	344
Tour 42: Capo Ferrato – Monte Ferru	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

Auf Sardinien wird im Alltag häufig Sardisch gesprochen, während im öffentlichen Leben die italienische Sprache dominiert. So kann es zu **unterschiedlichen Schreibweisen** z.B. von Ortsnamen auf Hinweisschildern, Karten und auch in diesem Wanderführer kommen. Wir haben in den Karten die offiziellen italienischen Namen verwendet, in den Wegbeschreibungen aber immer die Perspektive des Wanderers eingenommen, wenn er z.B. nach Nebida fährt, sieht er das Ortsschild Portu Banda, auf der offiziellen Karte steht aber die italienische Schreibweise Porto Banda. Es existieren also beide Schreibweisen nebeneinander.

002sa Foto: dgr

