

SARDINIEN - EIN KONTINENT IM MITTELMEER

Weil diese Insel so unglaublich facettenreich ist, vergleichen nicht nur wir sie mit einem ganzen Kontinent. Man staunt über die Vielfalt der Landschaften und der Natur, die hier oft ganz wild und unberührt scheint. Da ist das Meer, natürlich, mit einigen der schönsten Strände Italiens (die teils nach schweisstreibender Wanderung erreicht werden), aber auch die hohen Berge, das raue Landesinnere. Dazwischen immer wieder Zeugen der langen Geschichte: die rätselhafte Architektur des Nuragher-Volkes mit über 3.000 faszinierenden Turmbauten. Ausserdem gibt es Feenhäuser, heilige Brunnen und Gigantengräber. Wer es etwas weniger märchenhaft will, der findet an der Küste Wachtürme aus verschiedenen Epochen und Dörfer und Städte, die die verschiedenen Charaktere ihrer Besucher und Besitzer widerspiegeln.

Unsere Reise konzentriert sich auf die "Mitte" der Insel mit drei Standorten. Wir beginnen im Westen am Meer, erkunden dann die Inselmitte mit dem höchsten Berg und erreichen schliesslich den Osten mit einem der schönsten Küstengebiete Italiens beim Golf von Orosei. Dabei bringen wir Ihnen nicht nur die wunderschöne, wilde und einsame Natur näher, sondern vielleicht auch die Seele Sardinien über ihre Menschen, ihre Weine, ihre Traditionen und ihre kulinarischen Besonderheiten. Diese Reise kombiniert bekannte Wanderhighlights mit Geheimtipps. Aber seien Sie vorsichtig - Sie werden sich verlieben, Sardinien macht süchtig!



BENVENUTI IN SARDEGNA

1. Tag: individuelle Anreise nach Cabras (es gibt einen Sammeltransfer ab Flughafen Olbia zu einer festen Uhrzeit). Am frühen Abend lernen Sie Ihre Wanderführerin und die Reisegruppe bei einem kleinen Aperitif mit sardischem Wein kennen, bevor Sie Ihr sardisches Abendessen in einem nahegelegenen Restaurant im gemütlichen Ort Cabras genießen. Busfahrt Olbia - Cabras 180 km

DIE WESTKÜSTE UND BOSCA. DER WEIN VON CABRAS

2. Tag: Am heutigen Tag erkunden Sie die Westküste nördlich von Cabras. Die Wanderung führt direkt an der Küste mit traumhaften Ausblicken (und diversen Badegelegenheiten) von einem Felsenbogen bis zu einem Wasserfall, der sich direkt ins Meer ergiesst. Anschliessend fahren Sie nach Bosa, das nicht nur wir zum schönsten Ort Sardinien erkoren haben, mit seinen bunten Fassaden und seiner beeindruckenden Festung. Hier haben Sie Freizeit zur Mittagspause, die Sie zu einem Spaziergang durch die malerischen Gassen nutzen können und für einen Imbiss. Nicht verpassen sollten Sie den Malvasia-Dessertwein, der nur hier in Bosa hergestellt wird. Zurück in Cabras besuchen Sie das Weingut Contini, das für seinen Vernaccia-Wein berühmt ist, der bis zu 40 Jahre gelagert wird und spannende Rum-Aromen entwickelt. Aber probieren Sie auch den Karmis - ein herrlicher Sommerwein!

Wanderung: ca. 10 km +/- 250 m. Busfahrt Cabras - S'Archittu - Bosa - Cabras 130 km

WILDPFERDE, KORKEICHEN UND NURAGHEN

3. Tag: Heute fahren Sie in die Inselmitte zur Hochebene Giara, ein felsiges Plateau aus Basaltstein. Umgeben ist die Hochebene von mehr als 20 Nuraghen, die auf eine große Bedeutung für die frühe Kultur hinweisen. Die größte Sehenswürdigkeit sind indes die Pferde, die hier in relativer Freiheit leben und sich hauptsächlich von einer Blumenart ernähren, die hier wächst. Ohne grosse Steigungen führt die Wanderung über das Plateau vorbei an kleinen Seen und durch Korkeichenwälder nach Nuragus, wo Sie der Winzer Stefano Soi in seiner Kellerei erwartet. Treffen Sie einen interessanten Menschen mit einer spannenden Biografie und geniessen Sie charakterstarke Weine. Wenn Zeit bleibt, machen Sie auf der Rückfahrt Halt in Barumini, die einzige Nuraghenanlage, die zum Unesco-Welterbe ernannt wurde (Besichtigung nicht inbegriffen).

Wanderung: ca. 12 km +/- 100 m. Busfahrt Cabras - Gesturi - Cabras 170 km

SINIS-HALBINSEL UND MAMOIADA

4. Tag: Unweit von Cabras liegt die Sinis-Halbinsel, berühmt für die phönizische Siedlung Tharros, die schönen Strände und die Lagunen mit ihren Flamingos. Eine Wanderung führt vorbei an zwei uralten Türmen hin zu einem Leuchtturm und den Ausgrabungen aus der Nuraghenzeit. Geniessen Sie atemberaubende Ausblicke über das Meer. Mittags sind Sie zurück im kleinen Ort und haben noch Freizeit für ein kleines Mittagessen bevor Sie



mit dem Bus (und Ihrem Gepäck) ins Inselinnere aufbrechen. Der kleine Ort Mamoiada und seine Umgebung ist berühmt für einen besonderen Weisswein aus der Granazza-Traube. Aber auch die samtigen Canonau-Rotweine sind wunderbar. Nach der Verkostung der Weine in der Kellerei Sedilesu geht es weiter in Ihre nächste Unterkunft, ein schönes Hotel mitten in der Natur. Hier erwartet Sie auch die köstliche Küche des "bäuerlichen" Sardinien. Wanderung: ca. 9 km +/- 100 m, Busfahrt Cabras - Sinis - Mamoiada - Orlando 165 km

PUNTA LA MARMORA - SARDINIENS HÖCHSTER BERG

5. Tag: Am besten stehen Sie heute früh auf, denn Sie müssen hoch hinauf! Zunächst geht es durch den Ort Fonni weiter hinauf, bis Sie ein kleines Nadelwäldchen erreichen, wo die Wanderung beginnt. Heute werden Sie nicht nur von unserer Wanderführerin begleitet, sondern auch von Salvatore, der direkt aus Fonni stammt und vom Uhrmacher zum Hirten und Wanderführer umgesattelt hat. Er gestaltet die Tour kurzweilig und Sie werden über die herrlichen Ausblicke staunen, so dass Ihnen die anstrengende lange Strecke kurzweilig wird. Weit schweift der Blick über die ganze Insel. Mittags erwartet Sie ein zünftiges Picknick aus eigener Produktion - Pecorino-Käse, Aufschnitt, Gemüse, Hauswein. Danach geht es auf anderer Strecke zurück zum Ausgangspunkt.

Wanderung: ca. 15 km +/- 650 m. Busfahrt 130 km

ANS MEER. ZUR CALA LUNA

6. Tag: Heute packen Sie wieder Ihre Koffer und brechen auf zum Meer nach Osten. Angekommen im kleinen Ort Cala Gonone wandern Sie gleich los, immer oberhalb des Meeres, auf einer spektakulären Tour mit atemberaubenden Ausblicken. Machen Sie einen kleinen Abstecher auf einem abenteuerlichen Pfad hinunter zur Grotte del Bue Marino, direkt am Meer bevor Sie schliesslich die wunderschöne Bucht Cala Luna erreichen. Sie liegt am Ende eines weiten felsigen Tales, wo üppige wilde Oleanderbüsche wachsen und Ziegen weiden. Dann sollten Sie sich unbedingt zum Strand begeben und sich für die Anstrengung mit einem Bad in dem unglaublich klaren Meer belohnen. Nach einer Pause, die Sie auch für Spaziergänge am Strand zur Erkundung der Höhlen nutzen können, fahren Sie mit dem Boot zurück nach Cala Gonone. Hier erwartet Sie am heutigen Abend ein Essen direkt im Hotelrestaurant, das zu den besten des Ortes gehört. Die nächsten beiden Abende sind frei - vielleicht möchten Sie eine Pizza probieren oder ein Picknick am Strand machen?

Wanderung: ca. 6 km +/- 250 m. Busfahrt Hotel Orlando Cala Gonone 105 km

DOLCE FAR NIENTE!

7. Tag: Der heutige Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Melina wird Ihnen helfen, das Beste daraus zu machen – sie bietet auch fakultative Jeepausflüge an oder auch anspruchsvollere Wanderungen in Schluchten und Täler um noch weitere Facetten der Insel zu erkunden. Auch eine Bootstour entlang der Küste oder ein Badetag sind weitere Optionen.

DAS NURAGENDORF TISCALI & DIE WEINE VON DORGALI

8. Tag: Heute werden Sie von Melina im Jeep abgeholt und fahren auf einer abenteuerlichen Strasse mitten hinein ins wilde Hinterland des Supramonte, ins Tal von Lanaito. Was scheint, als sei es von Menschen unberührt, ist indes ein uraltes Siedlungsgebiet. Unsere anspruchsvollste Wanderung dieser Reise führt zunächst auf einem steinigen Pfad, der von Köhlern angelegt wurde, steil hinauf. Belohnt wird die Mühe mit einem atemberaubenden Blick über das weite Tal. Nach einer Stunde Fußmarsch durchqueren wir den spektakulären schmalen Felsendurchbruch "Curtigia" und der Ausblick geht nun in ein anderes Tal. Von hier ist es nicht weit zum Eingang zur Tiscali-Doline. Nach einer kurzen Verschnaufpause erkunden wir die rätselhafte Siedlung in dieser unwirklichen Umgebung. Hier ist auch ein schöner Ort für ein Picknick. Auf einem anderen Weg gelangen wir zum Geländewagen zurück und fahren nach Dorgali. In diesem Tal herrschen optimale Bedingungen für Weinanbau, deshalb gedeiht hier einer der besten Cannonau, die wir probiert haben, aber auch ein feiner Vermentino. Wanderung: ca. 7 km +/- 450 m. Fahrt ca. 75 km

NATUROASE BIDDEROSA & OROSEI

9. Tag: Heute steht wieder das Meer auf dem Programm – Sie fahren zum Naturschutzgebiet von Bidderosa, nördlich von Orosei. Der Naturpark mit seinen Hügeln, Tälern und dem naturbelassenem Strand ist von bezaubernder Schönheit. Feinster weißer Sand, Strandlilien und im Sand versunkene Granitfelsen kennzeichnen die fünf Buchten: Eine zauberhafte und stille Landschaft, nach Vegetation duftend und von einem kristallklaren Meer umspült, mit flachem Grund. Die Oase umfasst auch den Berg Tuttavista, von Korkeichen und Steineichen bedeckt und von uralten Wachholderbäumen, den wir auf unsrer Wanderung erkunden. Nach einer Mittagspause fahren wir am Nachmittag nach Orosei, wo wir in einem kleinen Weingut die lokalen Weine probieren. Am Abend noch ein letztes Abendessen im Hotelrestaurant.

Wanderung: ca. 11 km +/- 280 m

Wandern & Wein by Arbaspaa srl

sede amministrativa: Via Discovolo 252 A - 19017 Manarola (SP)

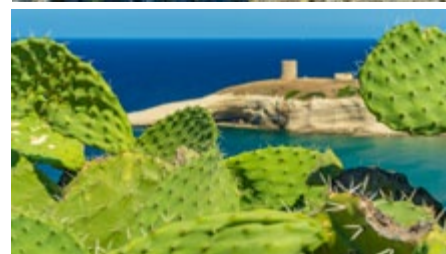
sede legale: Via Molini 11 - 19017 Manarola (SP)

codice fiscale e P.IVA 01120490113

Reg. imprese CCIAA La Spezia 01120490113 REA-SP 102437

c.unger@arbaspaa.com

Tel: +39 0187 760083



wandern&wein
Italien
by Arbaspaa

ARRIVEDERCI E ALLA PROSSIMA

10. Tag: Ein Bus bringt Sie am Morgen (Abfahrt um 9,00 Uhr ab Cala Gonone) zum Flughafen Olbia. Natürlich helfen wir Ihnen auch bei der Organisation Ihrer Verlängerung.

IHRE WANDERFÜHRERINNEN BELINDA HÜGEL UND MELINA HELM



Belinda wird Sie am ersten Abend begrüßen und Sie die ersten Tage im Westen, ihrer Wahlheimat, führen sowie auch bis auf den höchsten Gipfel Sardinens. Sie kennt sich gut aus mit der Geschichte und Küche, den Traditionen und der Lebensweise der Sarden. Sie liebt Tiere und hat selbst ein kleines Gehöft mit Pferden und Hunden zu bewirtschaften und sie ist ein mütterlicher Typ - immer mit einem Auge auf alle, damit sie jeder wohl fühlt.

Melina ist eine junge, sportliche und professionelle Wanderführerin, die ihrer Liebe nach Sardinien gefolgt ist und hier in ihrem Elixier angekommen ist. Wilde Natur, steile Bergwelt, rätselhafte Kulturen ist ganz ihr Ding. So unterschiedlich beide sind, so wohlbehütet werden Sie sich auf der ganzen Reise fühlen, denn beide tragen auf ihre Art dazu bei, dass Sie ganz viele unvergessliche Eindrücke von Sardinien mitnehmen.

UNSERE UNTERKÜNFTEN

Wie immer haben wir auch auf Sardinien für unsere Reise kleine Hotels mit Charme und Seele ausgewählt. Die erste Unterkunft ist ein kleines gemütliches Hotel im kleinen Ort Cabras mit einem hübschen Pool und einem reichlichen Frühstücksbuffet. Die Zimmer haben fast alle eine kleine Terrasse oder Balkon. Im Hotel Orlando im Landesinnern geht es recht elegant zu. Lassen Sie sich von Belinda die rührende Geschichte des Hauses erzählen. Das Frühstück ist hier einfacher, dafür ist das Abendessen üppig und lecker. Das Hotel Cala Luna in Cala Gonone liegt direkt am Meer. Die meisten unserer Zimmer haben seitlichen Meerblick (direkter Meerblick gg. Aufpreis). Das Abendessen (an 2 Abenden) gibt es im kleinen Restaurant direkt über dem Meer.





LEISTUNGEN:

3 Ü/F im Hotel Villa Canu in Cabras, 1 Abendessen im Restaurant in Cabras, Begrüßungsaperitif, 2 Ü/HP im Hotel Orlando, 4 Ü/F und 2 Abendessen im Hotel Cala Luna, Wanderführerin für alle Wanderungen (teils ab Wanderausgangsort) und für den Begrüßungsabend, Bus/Jeep für alle Transfers lt. Programm, Weinverkostungen (z. T. und je nach Tageszeit mit kleinen Snacks) in den Kellereien lt. Programm, Picknick auf der Punta La Marmora, Bootsfahrt C. Luna-C. Gonone, Eintritt Tiscali, Bidderosa.

NICHT INBEGRIFFENE LEISTUNGEN: Anreise nach Olbia, evtl. Kurtaxe, nicht im Programm inbegriffene Mahlzeiten, Getränke zu den Abendessen, Übernachtungssteuer, Trinkgelder, Dinge des persönlichen Bedarfs,

AUSRÜSTUNG & VERPFLEGUNG:

Die Wanderungen sind teils anspruchsvoll, es handelt sich um schmale Wege, oft verbunden mit steilen An- und Abstiegen, häufig über Treppen, mitunter über Felsen oder steinigtes Gelände. Geeignete, feste Wanderschuhe sind vonnöten, genauso wie Trittsicherheit und Fitness. Weiterhin empfehlen wir geeignete Kleidung, einen Wanderrucksack, eine Kopfbedeckung sowie Sonnen- und Regenschutz. Bitte nehmen Sie auch ausreichend Trinkwasser auf die Wanderungen (Empfehlung 2 l pro Person/Tag), auch ein kleiner kohlenhydratreicher Snack oder je nach Tagesprogramm ein Picknick für unterwegs sollte im Rucksack sein. Wo nicht anders beschrieben handelt es sich bei den Weinproben in der Regel um sensorielle Verkostungen von 2-3 Weinen mit etwas Brot oder Gebäck, keinem vollwertigen Essen.

ANREISE:

Unsere Reisen beginnen in Cabras und enden in Cala Gonone. Wir haben den Sammel-Transfer vom/zum Flughafen Olbia inkludiert. Gern stehen wir Ihnen bei der Organisation Ihrer An- und Abreise zur Seite und helfen Ihnen, hierfür die ideale Lösung zu finden. Bitte melden Sie sich jederzeit gern bei uns für weitere Fragen und für die Buchung.

REISEDATEN:

18.05. - 27.05.2023

14.09. - 23.09.2023

**KLEINE GRUPPEN
10-16 PERSONEN**

REISEPREIS:

€ 1.785 p. P. im DZ

+ € 430 p. P. im EZ

PROGRAMMÄNDERUNGEN VORBEHALTEN

