

# 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 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 7.000 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 kommen wir nicht nur der wunderschönen, wilden und einsamen Natur Sardiniens näher, sondern auch seiner Seele über seine Menschen, seine Weine, seine Traditionen und seine kulinarischen Besonderheiten. Diese Reise kombiniert bekannte Wanderhighlights mit Geheimtipps. Aber Vorsicht - 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 Treffen mit der Wanderführerin und der Reisegruppe bei einem kleinen Aperitif mit sardischem Wein, anschliessend sardisches Abendessen in einem nahegelegenen Restaurant im gemütlichen Ort Cabras. Busfahrt Olbia - Cabras 180 km .

## **DIE WESTKÜSTE UND BOSCA. DER WEIN VON CABRAS**

**2. Tag:** Am heutigen Tag erkunden wir 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 wir nach Bosa, das nicht nur wir zum schönsten Ort Sardiniens erkoren haben, mit seinen bunten Fassaden und der beeindruckenden Festung. Hier gibt es Freizeit zur Mittagspause, es lohnt sich ein Spaziergang durch die malerischen Gassen. Es sollte unbedingt der Malvasia-Dessertwein probiert werden, der nur hier in Bosa hergestellt wird. Zurück in Cabras besuchen wir das Weingut Contini, das für seinen Vernaccia-Wein berühmt ist, der bis zu 40 Jahre gelagert wird und spannende Rum-Aromen entwickelt. Aber wir probieren 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 wir 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 uns der Winzer Stefano Soi in seiner Kellerei erwartet. Wir treffen einen interessanten Menschen mit einer spannenden Biografie und geniessen charakterstarke Weine. Wenn Zeit bleibt, machen wir 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. Unterwegs geniessen wir atemberaubende Ausblicke über das Meer. Mittags sind wir zurück im kleinen Ort und haben noch Freizeit für ein kleines Mittagessen



bevor wir mit dem Bus (und Gepäck) ins Inselinnere aufbrechen. Hier erwartet uns ein Agriturismo mitten in der Bergwelt, der in seinen grossen Wäldern Hirsche und Mufflons beherbergt. Wenn am Nachmittag Zeit bleibt, können wir die Tiere bei einem Spaziergang beobachten. Abends erwartet uns auch die köstliche Küche des "bäuerlichen" Sardinien mit einem mehrgängigen Menü.

Wanderung: ca. 9 km +/- 100 m, Busfahrt Cabras - Sinis - Donnortei 140 km

## **PUNTA LA MARMORA - SARDINIENS HÖCHSTER BERG**

**5. Tag:** Heute stehen wir früh auf, denn wir müssen hoch hinauf! Mit einem Jeep werden wir abgeholt und bis weit hinauf zum Agriturismo von Tore gefahren, einem Bergführer, der direkt aus Fonni stammt und vom Uhrmacher zum Hirten und Wanderführer umgesattelt hat. Er gestaltet die Tour spannend und unterhaltsam und wir werden über die herrlichen Ausblicke staunen, so dass uns die anstrengende lange Strecke kurzweilig wird. Weit schweift der Blick über die ganze Insel. Mittags erwartet uns ein zünftiges Picknick aus eigener Produktion - Pecorino-Käse, Aufschnitt, eingelegtes Gemüse, Hauswein. Danach geht es auf anderer Strecke zurück zum Ausgangspunkt.

Wanderung: ca. 15 km +/- 650 m. Fahrt im Jeep 15 km

## **ANS MEER. ZUR CALA LUNA - DER MOND-BUCHT**

**6. Tag:** Heute packen wir unsere Koffer und brechen auf zum Meer nach Osten. Angekommen im kleinen Ort Cala Gonone, treffen wir auf unsere Wanderführerin Melina und wandern auch gleich los, immer oberhalb des Meeres, auf einer spektakulären Tour mit atemberaubenden Ausblicken. Es gibt einen kleinen Abstecher auf einem abenteuerlichen Pfad hinunter zur Grotte del Bue Marino, direkt am Meer bevor wir schliesslich die wunderschöne Bucht Cala Luna erreichen. Sie liegt am Ende eines weiten felsigen Tales, wo üppige wilde Oleanderbüsche wachsen und Ziegen weiden. Wir begeben uns zum Strand und belohnen uns für die Anstrengung mit einem Bad in dem unglaublich klaren Meer. Im Tal gibt es auch eine kleine Bar, wo wir einen Imbiss machen können. Nach einer Pause, die wir für Spaziergänge am Strand zur Erkundung der Höhlen nutzen können, fahren wir mit dem Boot zurück nach Cala Gonone. Hier erwartet uns ein Abendessen direkt im Hotelrestaurant, das zu den besten des Ortes gehört. Die nächsten beiden Abende sind frei - vielleicht zum Ausprobieren einer Pizzeria oder für ein Picknick am Strand?

Wanderung: ca. 7 km +/- 250 m. Busfahrt Donnortei - Cala Gonone 80 km

## **DOLCE FAR NIENTE!**

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

## **DAS NURAGHENDORF TISCALI & DIE WEINE VON DORGALI**

**8. Tag:** Je nach Gruppengrösse fahren wir mit dem Kleinbus oder werden von Melina im Jeep abgeholt und fahren auf einer abenteuerlichen Strasse mitten hinein ins wilde Hinterland des Supramonte. 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. Wir erkunden die rätselhafte Siedlung in dieser unwirklichen Umgebung. Hier ist auch ein schöner Ort für ein Picknick. Am Nachmittag fahren wir Richtung Dorgali. In diesem Tal herrschen optimale Bedingungen für Weinanbau, deshalb gedeiht hier einer der besten Cannonau, aber auch ein feiner Vermentino und wir werden diese direkt im Weinberg beim Weingut Atha Ruja verkosten.

Wanderung: ca. 12 km +/- 450 m. Fahrt ca. 35 km

## **NATUROASE BIDDEROSA & OROSEI**

**9. Tag:** Heute steht wieder das Meer auf dem Programm – wir 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. Fahrt ca. 85 km



## ARRIVEDERCI E ALLA PROSSIMA

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

## UNSERE WANDERGUIDES BELINDA HÜGEL UND MELINA HELM

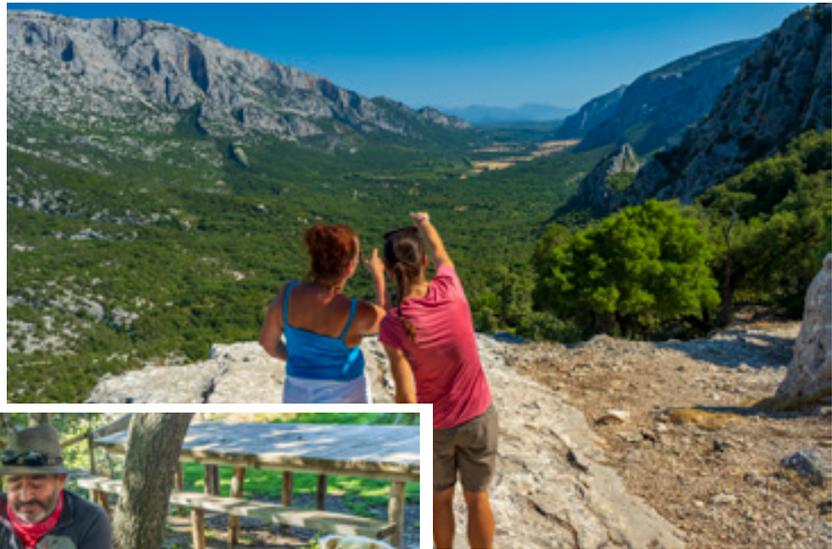


*Belinda wird uns am ersten Abend begrüßen und uns die ersten Tage im Westen, ihrer Wahlheimat, führen sowie auch bis auf den höchsten Gipfel Sardinens. Sie kennt sich gut aus mit der Geschichte und Küche, den Traditionen und der Lebensweise der Sarden. Sie liebt Tiere und hat selbst ein kleines Gehöft mit Pferden und Hunden zu bewirtschaften und sie ist ein mütterlicher Typ - immer mit einem Auge auf alle, damit sich 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 sind ganz ihr Ding. So unterschiedlich beide sind, so wohlbehütet werden wir uns auf der ganzen Reise fühlen, denn beide tragen auf ihre Art dazu bei, dass wir ganz viele unvergessliche Eindrücke von Sardinien mitnehmen.*

## UNSERE UNTERKÜNFTE

*Wie immer haben wir auch auf Sardinien für unsere Reise kleine Hotels mit Charme und Seele ausgewählt. Die erste Unterkunft ist ein 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 Agriturismo Donnortei im Landesinnern ist es sehr traditionell und dennoch komfortabel. Wo kann man schon sonst einen Hirsch streicheln? 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 Agriturismo Donnortei, 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,*

#### REISEDATEN:

**17.05. - 26.05.2024**

**13.09. - 22.09.2024**

#### REISEPREIS:

**€ 1.799 p. P. im DZ**

**+ € 430 p. P. im EZ**

**€ 130 p. P. Saisonzuschlag September**

PROGRAMMÄNDERUNGEN VORBEHALTEN

**KLEINE GRUPPEN! 10 - 16 PERSONEN**

bei geringerer TN-Zahl kann ein Kleingruppenzuschlag anfallen, der tagesaktuell kalkuliert wird.

#### AUSRÜSTUNG & VERPFLEGUNG:

Die Wanderungen sind teils anspruchsvoll, es handelt sich oft um schmale Wege, 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. Jeder Teilnehmer sorgt selbst für ausreichend Trinkwasser für 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, kein vollwertiges Essen.

#### ANREISE:

Unsere Reisen beginnen in Cabras und enden in Cala Gonone. Wir haben den Sammel-Transfer vom/zum Flughafen Olbia inkludiert (Abfahrt Olbia am Anreisetag gg. 16.00 Uhr, Abfahrt in Cala Gonone am Abreisetag gg. 9.00 Uhr. Bei An- Abreisen, die nach oder vor diesen Uhrzeiten liegen organisieren wir gern einen zusätzlichen (kostenpflichtigen) Transfer. Gern stehen wir bei der Organisation der An- und Abreise zur Seite und helfen, hierfür die ideale Lösung zu finden.

