



## SARDINIEN - EIN KONTINENT IM MITTELMEER

wandern&wein  
**Italien**  
*by Arbaspaa*

Weil diese Insel so facettenreich ist, vergleichen nicht nur wir sie mit einem ganzen Kontinent. Man staunt über die Vielfalt der Landschaften und der Natur, die oft ganz wild und unberührt scheint. Da ist das Meer mit einigen der schönsten Strände Italiens (die teils nach einer Wanderung erreicht werden), aber auch die hohen Berge, das raue Landesinnere. Dazwischen die 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 weniger märchenhaft will, findet an der Küste Wachtürme aus verschiedenen Epochen und Orte, die die verschiedenen Charaktere ihrer Besucher und Besatzer 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 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!

### REISEDATEN

08.05. - 17.05.2025

18.09. - 27.09.2025

### REISEPREIS

€ 1.875 PRO PERSON IM DOPPELZIMMER

€ 430 ZUSCHLAG EZ

€ 70 ZUSCHLAG PP IM SEPTEMBER

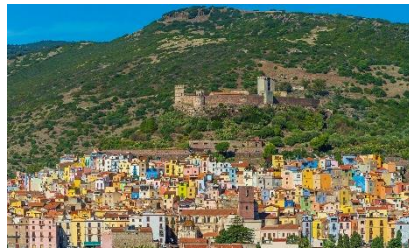
### TEILNEHMERZAHL 8 – 16 PERSONEN

#### Inbegriffene 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 inbegriffen: An- und Abreise nach Olbia. Übernachtungssteuer, Trinkgelder, Getränke zu den Abendessen, Trinkwasser und evtl. Snacks für unterwegs. Alle weiteren nicht eindeutig erwähnten Leistungen.

#### Programmänderungen vorbehalten



## REISEABLAUF

### Donnerstag: Benvenuti in Sardegna

Individuelle Anreise nach Cabras (bzw. Sammeltransfer ab Flughafen Olbia zu einer festen Uhrzeit). Am frühen Abend Treffen mit der Wanderführerin und der Reisegruppe bei einem Aperitif mit sardischem Wein, anschließend sardisches Abendessen in einem nahegelegenen Restaurant im gemütlichen Ort Cabras.

Busfahrt Olbia - Cabras 180 km

### Freitag: Die Westküste, der bunte Ort Bosa, der Wein von Cabras

Die Wanderung führt direkt an der Küste nördlich von Cabras mit traumhaften Ausblicken (und diversen Badegelegenheiten) entlang und kommt an einem beeindruckenden Felsenbogen vorbei. Anschließend fahren wir nach Bosa, das nicht nur wir zum schönsten Ort Sardinien erkoren haben, mit seinen bunten Fassaden und der imposanten Festung. Hier gibt es Freizeit zur Mittagspause, perfekt für einen Spaziergang durch die malerischen Gassen. Auch der Malvasia-Dessertwein sollte 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

### Samstag: Wildpferde, Korkeichen und Nuraghen

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 Attraktion 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 spannender Biografie und genießen charakterstarke Weine. Auf der Rückfahrt Halt in Barumini, eine grosse Nuraghenanlage, die zum Unesco-Welterbe ernannt wurde (Eintritt nicht inbegriffen).

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

### Sonntag: Die Sinis-Halbinsel

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 Ausgrabungen aus der Nuraghenzeit. Unterwegs genießen wir atemberaubende Ausblicke über das Meer.

Mittags sind wir zurück im kleinen Ort und haben noch Freizeit am Meer 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. Abends probieren wir die köstliche Küche des "bäuerlichen" Sardinien.

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

### Montag: Punta la Marmora - Sardinien's höchster Berg

Heute stehen wir früh auf, denn wir müssen hoch hinauf, auf den mit 1.834 m höchsten Berg der Insel! Mit einem Jeep werden wir abgeholt und hinauf zum Agriturismo von Tore gefahren, einem Bergführer, der aus Fonni stammt



und vom Uhrmacher zum Hirten und Wanderführer umgesattelt hat. Er gestaltet die Tour unterhaltsam und wir werden über die herrlichen Ausblicke staunen, so dass uns die anstrengende 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

### **Dienstag: Ans Meer zur Cala Luna, der „Mond-Bucht“**

Wir packen unsere Koffer und es geht ans Meer im Osten. Im Ort Cala Gonone treffen wir auf unsere Wanderführerin Melina und wandern 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. 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. Wanderung: ca. 10 km +/- 250 m. Busfahrt Donnorceti - Cala Gonone 80 km

### **Mittwoch: Dolce far niente**

Dieser 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.

### **Donnerstag: Das Nuraghendorf Tiscali und die Weine von Dorgali**

Morgens werden wir 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 Felsdurchbruch "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 Berritta verkosten.

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

### **Freitag: Naturreservat Bidderosa und Orosei**

Und wieder steht das Meer auf dem Programm - wir fahren zum Naturschutzgebiet von Bidderosa, nördlich von Orosei. Das Naturreservat mit seinen Hügeln, Tälern und den naturbelassenen Stränden 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 kristallklarem Meer umspült. Die Oase umfasst auch den Berg Tuttavista, von Kork- und Steineichen bedeckt und von uralten Wachholderbäumen, den wir auf unsrer Wanderung erkunden. Nach der Mittagspause fahren wir am Nachmittag nach Orosei, wo wir in einem kleinen Weingut die lokalen Weine probieren. Am Abend ein letztes Abendessen im Hotelrestaurant.

Wanderung: ca. 11 km +/- 280 m. Fahrt ca. 85 km

### **Arrivederci e alla prossima!**

Eine schöne Reise geht zu Ende. Ein Bus bringt euch (Abfahrt um 9,00 Uhr ab Cala Gonone) zum Flughafen Olbia.



**AUSRÜSTUNG, ANSPRUCH:** 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 steinigem 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.

**GEHZEIT:** Bei den angegebenen Gehzeiten handelt es sich um durchschnittliche Wanderzeiten, Pausen nicht inbegriffen. Natürlich können die Zeiten variieren, sie hängen von der Gruppengröße, der allgemeinen Fitness sowie anderen Faktoren wie zum Beispiel den atmosphärischen Bedingungen ab. Gern beraten wir Dich auch persönlich per e-mail oder telefonisch, wenn Du Fragen zu den Anforderungen und der Wanderwege hast.

**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 Uhr, Abfahrt in Cala Gonone am Abreisetag gg. 9 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.

