

Mit Maxi-
Faltkarte

ADAC

Sardinien

Weißer Strände und stille Bergdörfer



3-mal draußen

1 In sanfter Begleitung

Fern der Welt auf uralten Hirtenpfaden durch Sardinens unberührte Natur – das Zauberwort dafür heißt Esel-Trekking. Das sanfte Grautier, der gefährdete Sardische Esel, trägt nicht nur das Gepäck und bestimmt das Tempo, er ist auch ein ebenso freundlicher wie treuer Begleiter, von dem der moderne Mensch in Sachen Langmut und Geduld viel lernen kann.

■ Ganz einfach Sardinien, www.ganzeinfachsardinien.de, ReNatour, www.escursi.com



2 Stilles Gleiten

Bei 2000 km Küstenlinie überrascht es nicht, dass Sardinien ein Mekka für Sea-Kayaking ist. Einer der schönsten Küstenabschnitte für diese Art des Wasserwanderns ist die noch wenig erschlossene Küste der Ogliastro bei Cardedu. Zwischen roten Porphyrfelsen über das azurblaue Meer zu gleiten und an goldenen Stränden zu picknicken und zu baden, das ist Entschleunigung pur. Wer nicht auf eigene Faust losfahren möchte, ist bei Cardedu Kayak in besten Händen.

■ Cardedu Kayak, www.cardedu-kayak.com



3 Abenteuer für alle

Elisa und Fabio haben auf ihrem Hof inmitten der urwüchsigen Gallura-Natur einen fantasievollen Abenteuerpark der anderen Art geschaffen. Ein Rundwanderweg führt zu Granitfelsen, Höhlen und Grotten. Geübte finden Gelegenheit zum Bouldern und für gleich drei Zip-Lines. Schwindelfreie können die tibetische Hängebrücke überqueren. Und zum Runterkommen gibt's Yoga und Meditation unter freiem Himmel.

■ Contea di Rena, Arzachena, Loc. Rena, www.laconteadirena.it, ganzjährig geöffnet





Seite
19

Intro

3-mal draußen	2
Impressionen	8
<i>Urlaubsinsel für Entdecker und Sonnenanbeter</i>	
Auf einen Blick	11

Magazin

Panorama	12
<i>Das sieht nach Urlaub aus!</i>	
Beste Reisezeit	18
Frühling, Sommer	18
Herbst, Winter	20
So schmeckt's in Sardinien	22
In aller Munde	25
Einkaufsbummel	26
Das perfekte Souvenir	27
Mit der Familie unterwegs	28
Urlaubskasse	28
Übernachten mit Kindern	29
Strand und mehr	29
Kleine und große Abenteuer	30

Schneewittchenteller	30
Leuchtende Augen	31

Kunstgenuss	32
Pinuccio Sciola – Meister der Singenden Steine	35

So feiert Sardinien	36
<i>Sant' Efisio vertrieb einst die Pest – dafür ehrt ihn die Insel mit einem Fest</i>	

Hundertjährige	38
<i>Lebenserwartung: 100 Jahre und mehr? Auf Sardinien nicht ungewöhnlich!</i>	



Seite
22



Seite
37



Seite
14

Sardinien – gestern und heute	40
Am Puls der Zeit	43

Orte, die Geschichte schrieben	44
<i>Castello di Sanluri – wo die Sarden der spanischen Übermacht unterlagen</i>	

Berühmte Banditen	46
<i>Sie raubten und mordeten, trotzdem gelten sie vielen als Helden</i>	

Das bewegt Sardinien	50
<i>Mit dem »Trenino Verde« im Spazier- tempo durch die sardische Natur</i>	

ADAC Traumstraße	52
<i>Einmal um die Insel – über einsame Berge, durch fruchtbare Felder und an goldgelben Stränden vorbei</i>	

Von Olbia bis Dorgali	52
Von Dorgali bis Aritzo	53
Von Aritzo zur Costa Rei	54
Von der Costa Rei bis Portixeddu	55
Von Portixeddu bis Santu Lussurgiu	56
Von Santu Lussurgiu bis Olbia	57

Im Blickpunkt

Der Meeresnationalpark	
La Maddalena	71
Hirtenmesser – der Stolz des sardischen Mannes	81
Kork – ein besonderer Stoff	86
Von Hirten und Banditen	88
Parco Oasi di Biderosa	98
Die Küche Sardiniens	104
Die Weine Sardiniens	113
Grazia Deledda – Sardiniens leidenschaftliche Stimme	117
Heimat der Wildpferde – der Parco della Giara	134
Eleonora d'Arborea – die National- heldin Sardiniens	151

■ Unterwegs

ADAC Quickfinder

Das will ich erleben 60

Der Norden – die Provinz Sassari 64

1	Olbia	66
2	Costa Smeralda	67
3	Arzachena	68
4	Palau und La Maddalena	70
5	Santa Teresa Gallura	73
6	Castelsardo	75
7	Porto Torres	76
8	Stintino und Asinara	76
9	Sassari 	78
10	Alghero 	82
11	Tempio Pausania	86
12	Aggius	87
13	Luras	88
	Übernachten	90

Der Osten – die Provinz Nuoro 92

14	San Teodoro und Budoni	94
15	Posada	96
16	La Caletta	96
17	Orosei	97
18	Dorgali und Cala Gonone	99
19	Golfo di Orosei	102
20	Baunei und Santa Maria Navarrese	102
21	Tortoli und Arbatax	105
22	Barisardo	105
23	Ulassai	106
24	Aritzo	107
25	Tonara	108



Seite
9



Seite
103

26	Fonni	108
27	Gavoi	109
28	Mamoiada	110
29	Orgosolo	111
30	Oliena	112
31	Nuoro 	114
	Übernachten	118

Der Süden – Cagliari und die Provinz Sud Sardegna 120

32	Cagliari 	122
33	Villasimius	129
34	Costa Rei	130
35	Parco Monte Sette Fratelli	131
36	Barumini	132
37	Parco della Giara	134
38	Costa Verde	135
39	Fluminimaggiore	137
40	Iglesias	138
41	Masua	139
42	Isola di San Pietro	140
43	Isola di Sant'Antioco	141
44	Costa del Sud	142
45	Pula	144
	Übernachten	146

Der Westen – die Provinz Oristano 148

46	Bosa	150
47	Monte Ferru	152
48	Halbinsel Sinis	154
49	Cabras	156
50	Oristano 	158
51	Arborea	161
52	Monte Arci	161
53	Fordongianus	162
54	Paulilatino	163
	Übernachten	165

 Zu diesen Orten und Sehenswürdigkeiten finden Sie Detailkarten im Innenteil des Reiseführers.

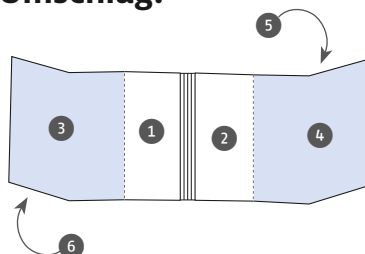
■ Service

Sardinien von A–Z 168

Alle wichtigen reisepraktischen Informationen – von der Anreise über Notrufnummern bis hin zu den Zollbestimmungen.

Festivals und Events	174
Chronik	184
Mini-Sprachführer	185
Register	186
Bildnachweis	189
Impressum	190
Mobil vor Ort	192

Umschlag:



1 **ADAC Top Tipps:** Vordere Umschlagklappe, innen **1**

1 **ADAC Empfehlungen:** Hintere Umschlagklappe, innen **2**

Übersichtskarte Sardinien Nord:

Vordere Umschlagklappe, innen **3**

Übersichtskarte Sardinien Süd:

Hintere Umschlagklappe, innen **4**

Stadtplan Cagliari:

Hintere Umschlagklappe, außen **5**

Ein Tag in Cagliari:

Vordere Umschlagklappe, außen **6**

Magazin

Der Bilderbuchstrand von Santa Giusta bei Costa Rei ist nur eines der ungezählten Strandparadiese Sardiniens. Ob groß oder klein, ob lauschige Robinsonbucht oder langes Sandband mit kunterbuntem Strandgetümmel, ob kinderfreundlich flach oder mit herrlichem Wellengang – an sardischen Küsten findet jeder seinen ganz persönlichen Lieblingsstrand.





Die Küche der Bauern und Hirten

Die traditionelle sardische Küche ist einfache »Cucina povera«, eine »arme Küche« auf Basis von Brot und Käse, Pasta, Gemüse und wenig Fleisch. Das ist im Inselinneren bis heute so. An der Küste lockt dagegen eine abwechslungsreiche Meeresküche.

Stellen sie sich darauf ein, dass Sie den Gürtel weiter schnallen müssen. Schlüpfen Sie vom Stranddress in ein etwas schickeres Outfit und machen Sie sich auf den Weg ins Restaurant – essen geht man auf Sardinien allerdings erst spät, nicht vor 20 Uhr. Der Tisch wird zugewiesen. Falls der ganz große Hunger schon verflogen ist – kein Problem: Sie können jederzeit nur eine Vorspeise oder eine Pasta essen oder auch nur eine Hauptspeise- und vielleicht einen Nachtisch. Brot (Pane) und Wasser (Aqua naturale) kommen immer

»Culurgiones«, Riesen-Ravioli, sind eine köstliche sardische Spezialität

und zu jeder Mahlzeit auf den Tisch. Tipp: Wo die Einheimischen essen, ist es immer gut und preisgünstig. Diese oft einfach und schmucklos eingerichteten Lokale findet man etwas abseits der touristischen Hauptstrecken.

PERFEKTE GAUMENKITZLER

Zur Anregung der Sinne gönnen Sie sich einen »Aperitivo«, z.B. einen leichten Weißwein oder einen »Spumante«, einen Sekt. Danach werden die »Antipasti« (wörtlich übersetzt »vor der Mahlzeit«) gereicht.

Typisch sardisch ist das »Antipasto di Terra«, das aus Schafskäse (Pecorino), luftgetrocknetem Schinken (Prosciutto crudo), Wurst (Salsiccia), Oliven, dem köstlich knusprigen Hirtenbrot und Wein besteht. An der Küste können Sie jedoch auch »Antipasto di Mare« aus Fisch und Meeresfrüchten wählen.





Gemütliche Lokale mit guter Küche muss man auf Sardinien nicht lange suchen

PASTA UND PANE

Der erste Gang (Primo Piatto) besteht fast immer aus einer Pasta. Der Variantenreichtum ist groß. Neben den typisch italienischen Nudeln wie Spaghetti oder Linguine hat die sardische Küche viele eigene Kreationen hervorgebracht. Sehr beliebt sind »Culurgiones«, eine mit einer Kartoffel-Käse-Masse gefüllte Riesen-Ravioli. Ebenso oft kommen »Malloreddus«, sardische Kurznudeln in Muschelform, auf den Tisch. Zubereitet wird Pasta mit verschiedenen Saucen und Zutaten wie Wurst, Fleisch, Pilzen oder Meeresfrüchten. Eine speziell sardische Variante sind »Spaghetti alla Bottarga« mit dem als »sardischer Kaviar« bezeichneten Rogen der Meeräsche. So einfach wie delikat ist »Pane Frattau«, ein eingeweichtes, mit einem aus sonnengereiften Tomaten frisch zubereiteten Sugo und einem pochierten Ei bedecktes Trockenbrot, das den Hirten auf ihren Wanderungen seit alters als kräftigende Wegzehrung diente.

FLEISCH ODER FISCH?

Als Hauptgang (Secondo Piatto) haben Sie die Wahl zwischen Fleisch und Fisch. Sarden lieben Fleisch, besonders kross gegrilltes Zicklein (Agnello Arrosto), butterzartes Milchlamm oder Schweinchen, das, über

Zu guter Letzt
Für jedes Gedeck wird Ihnen das sogenannte »Coperto« berechnet, meist ein Betrag zwischen 1,50 € und 4 €.

In sieben Tagen quer durch Sardinien

Sardinien – das ist für alle natürlich Strand und Meer. Das ist aber nur eine Hälfte der Insel. »La Sardegna è lontana dal mare«, sagen die Sarden. Das »wahre Sardinien« liegt fern von der Küste in den Bergen des Inselinneren. Auf dieser Traumtour erleben Sie die Insel mit all ihren Facetten, von ihren Badeküsten mit Bilderbuchstränden bis zu den Bergen der Barbagia.

Die Tour auf einen Blick

Startpunkt und Ziel: Olbia

Gesamtlänge: 1000 km

Reine Fahrtzeit: 22 Std. (7-Tage-Tour)

Orte entlang der Route: Olbia – San Teodoro – Budoni – Orosei – Dorgali – Oliena – Orgosolo – Mamoiada – Gavoi – Fonni – Aritzo – Sadali – Ussassai – Ulassai – Jerzu – Costa Rei – Cagliari – Villamassargia – Fontanamare – Masua – Buggerru – Arbus – Porto Palma – Marceddi – Arborea – Oristano – Cabras – Seneghe – Santu Lussurgiu – Macomer – Bono – Pattada – Buddusò – Monti

E1 VON OLBIA BIS DORGALI

(120 km/2 ¼ Std.)

Auf der »Orientale Sarda« (SS125) an die Bilderbuch-Badeküste der Baronie bis zum Bergstädtchen Dorgali

Auf der kurvenreichen »Orientale Sarda«



Pack die Badehose ein, denn gleich zu Beginn der Traumtour geht es zu sagenhaft schönen Stränden ohne Ende. Los geht's in Olbia (S. 66) in Richtung Süden. Aber nicht auf der vierspurigen Schnellstraße, sondern auf der historischen »Orientale Sarda« (SS125), die sich an der ganzen Ostküste am Meer entlangschlängelt. Die Verlockungen zum Sprung ins Meer sind zahlreich wie unwiderstehlich. Legendar ist der Strand La Cinta bei San Teodoro (S. 94), herrlich das kilometerlange Strandparadies Cala di Budoni (S. 94). Am Capo Comino verlässt die Route die Küste und führt ohne direkten Meerblick Richtung Orosei. Bei KM 242 weist ein Schild zum wunderbaren Strand von Berchida, bei KM 236,5 folgt der Eingang zum unberührten Parco Oasi di Bidero-



ADAC Traumstraße:
Etappen 1 bis 6
(Detailplan siehe
Faltkarte Rückseite)

sa (S. 98). Nach so viel Sonne und Strand schöpft man am besten in einer der Bars an der Piazza del Popolo in Orosei (S. 97) neue Kräfte für den Bummel durch die historische Altstadt. Schließlich erreicht die Etappe das malerische Bergstädtchen Dorgali (S. 99).

Übernachten

€€€ | *Nuraghe Arvu Resort, Feriendorf in Cala Gonone (S. 118)*

E2 VON DORGALI BIS ARITZO

(155 km/3 ½ Std.)

Durch das weinschwere Cedrinotal über das Murales-Dorf Orgosolo zu den höchsten Gipfeln des Gennargentu

Nehmen Sie noch ein ausgiebiges Bad im Meer, denn nun verlässt die Route die Küste und führt ins Herz Sardinien. Die Strecke ist unglaublich kurvenreich und verkehrsarm, aber man muss mit Tieren auf der Fahrbahn rechnen. Wir verlassen Dorgali wieder Richtung Orosei und biegen nach 3 km auf die SP38 Richtung Nuoro ab. Wenige Kilometer später weist ein Schild zu Sardinien's größter Quelle, Su Gologone (S. 113). Weiter geht's durch das weinschwere Cedrinotal nach Oliena (S. 112) mitten durch das historische Zentrum zur alten, kaum noch genutzten Straße (SP22) nach Orgosolo. Nach kurvenreicher Fahrt durch stille Natur ist Orgosolo (S. 111) erreicht. Ein Spaziergang durch das »Murales-Dorf« ist Pflicht – Fotoapparat nicht vergessen! Im benachbarten Mamoiada (S. 110) begegnet man im Museo delle Maschere den Maskenwesen des »Carnevale di Barbagia«.

Übernachten

€€€ | *Hotel Sa Muvara, Aritzo, mit quellwasser- gespeistem Pool und bester sardischer Berg- küche (S. 119)*

Der Osten – die Provinz Nuoro

Badefreuden an karibischen Stränden an der Küste und die einsame Welt der Hirten in den Bergen der Barbagia



Traumstrände ohne Ende bietet die Küste der Baronie südlich von Olbia, an der sich viel besuchte Badeorte aneinanderreihen. Das Städtchen Orosei empfängt Besucher mit einem mittelalterlichen Zentrum, dessen Gassen, Winkel und Hinterhöfe in die archaische Welt der Hirten und Banditen entführt, wie sie Sardinien's große Literatur Grazia Deledda in ihren Romanen einfing. In der Bergwelt der Barbagia und ihren abgeschiedenen Dörfern ist das wahre Sardinien zu finden, wo Traditionen und Brauchtum noch gepflegt und im Alltag gelebt werden.

In diesem Kapitel:

14	San Teodoro und Budoni ...	94
15	Posada	96
16	La Caletta	96

17	Orosei	97
18	Dorgali und Cala Gonone ...	99
19	Golfo di Orosei	102
20	Baunei und Santa Maria Navarrese	102
21	Tortolì und Arbatax	105
22	Barisardo	105
23	Ulassai	106
24	Aritzo	107
25	Tonara	108
26	Fonni	108
27	Gavoi	109
28	Mamoiada	110
29	Orgosolo	111
30	Oliena	112
31	Nuoro 	114
	Übernachten	118

ADAC Top Tipps:

4 Grotta Ispinigoli, bei Dorgali

| Höhle |

»Spina in Gola« meint »Stachel im Rachen«. Mit einer Höhe von 38 m und einem Durchmesser von 2 m ist der vom Boden bis zur Decke reichende Stalagmate einer der größten Tropfsteine Europas. 101

5 Golfo di Orosei

| Steilküste |

Wo das mächtige Supramontegebirge senkrecht im Meer versinkt, bildet es die gewaltigste Steilküste im Mittel-



meerraum mit Höhlen und Traum-
buchten, die man nur mit dem Boot
besuchen kann. 102

Museo del Costume, Nuoro

| Museum |

So klein das Volk der Sarden ist,
so reich und vielfältig sind seine
Traditionen. Das Volkskundemuseum
ist eine wahre Enzyklopädie des
sardischen Brauchtums. 115

ADAC Empfehlungen:

8 Parco Museo S'Abba Frisca, bei Dorgali

| Freilichtmuseum |

Das Gelände mit einer alten Wasser-
mühle und historischen Werkstätten
ist toll für Kinder. 101

9 Trenino Verde

| Schmalspurbahn |

Auf schmaler Spur vom Fischerhafen
in Arbatax in die schöne Bergwelt
der Ogliastra. 105

10 Torronificio Pruneddu, Tonara

| Manufaktur |

Der berühmte Torrone aus Tonara
ist eine süße Verführung aus Honig,
Eiweiß und Mandeln. 108

11 Museo delle Maschere, Mamoiada

| Museum |

Die düsteren Wesen mit ihren zotte-
ligen Fellen und dämonischen Masken
des archaischen »Carnevale di Barba-
gia« haben eine uralte Tradition. 111

12 Orgosolo

| Wandbilder |

Einst illustrierten sie den Kampf gegen
die Obrigkeit, heute sind die Wand-
bilder von Orgosolo weltberühmt. ... 111

13 Su Gologone, Oliena

| Hotel |

Ein Hotel der Extraklasse: künstle-
rische Einrichtung und kulinarisches
Verwöhnprogramm, dazu ein mit
Quellwasser gefüllter Pool. 119

14 San Teodoro und Budoni

Karibische Badefreuden unter schattigen Schirmpinien



Information

■ Ufficio Turistico, Piazza Mediterraneo 1, 08020 San Teodoro, Tel. 07 84 86 57 67, www.santeodoroturismo.it

■ Centro Informazioni Turistiche Budoni, Piazza Giubileo, Tel. 07 84 84 40 50, www.budoniwelcome.it

Praktisch südlich der Stadtgrenze von Olbia beginnt eine Bilderbuch-Badeküste, die sich bis zu den spektakulären Felsenklippen des Golfo di Orosei hinzieht. Die Preise sind im Vergleich zur Costa Smeralda nördlich von Olbia in der Hochsaison moderat, und so haben

sich die einst kleinen Fischerdörfer zu quirligen Urlaubszentren mit ausgedehnten Ferienhaussiedlungen entwickelt. Besonders bei jüngeren Menschen sind die beiden benachbarten Badeorte San Teodoro und Budoni für einen gelungenen Strandurlaub sehr beliebt. Beide besitzen kilometerlange, wunderschöne Strände und gute Gelegenheiten für abendliche Spaziergänge, dazu hippe Clubs, wo bis zum Sonnenaufgang getanzt und gefeiert wird. Vor der Küste liegt eines der Wahrzeichen Sardiniens, das »Königreich« der Isola Tavolara (S. 95).

Der größere der beiden Orte, San Teodoro, verfügt noch über einen kleinen historischen Ortskern, während Budoni ein Straßendorf ist. Budoni besitzt einen perfekten Strand (Zufahrt über die Via dei Lidi) und einen schönen Hundestrand (Fido Beach, Li Salineddi).

Blick auf die Isola Tavolara vom Traumstrand La Cinta aus





Sehenswert

Spiaggia La Cinta

| Strand |

»La Cinta« heißt »das Band«, denn der Strand ist ein Band aus goldgelbem Sand, das sich, vom Blick auf die Isola Tavolara dominiert, in sanftem Schwung zwischen einem von Flamingos bevölkerten Strandsee und dem Meer erstreckt. Der beliebte Paradiesstrand ist in der Badesaison entsprechend besucht. Ob coole Beachbar im Sand, Surfschule oder Beach-Volleyball – hier mangelt es an nichts.

■ San Teodoro

Foresta Pitrisconi

| Wasserfälle |

Mächtiger Eichenforst mit Wasserfällen, Badegumpen und Canyoningpfad. Wer die einspurige Zufahrtsstraße ohne Ausweichmöglichkeiten nicht scheut, kann außerdem vom Aussichtspunkt Paladimonte die gesamte Küste überblicken.

■ San Teodoro, im Ortsteil Buddittogliu der Via Aresula folgen (teilw. Feldweg), Jeep-Exkursionen und Trekking organisiert www.natura-viva.it

Pineta Sant'Anna

| Pinienwald |

Am südlichen Ende der kilometerlangen, von einem breiten Sandstrand gesäumten Bucht von Budoni erhebt sich ein sanfter Hügel, der sich als kleines Kap ins Meer vorschiebt. Der gesamte Hügel ist von der herrlichen Pineta Sant'Anna bestanden, einem lichten Wäldchen aus malerischen Schirmpinien. Sie spenden in der heißen Jahreszeit den ersehnten Schatten. Mittendrin das »Shardana«, eine einladende Bar mit Pizzeria und Restaurant.

■ Zufahrt von Budoni über Tanaunella

ADAC Wussten Sie schon?

Wer mit dem Ausflugsboot zur **Isola Tavolara** übersetzt, verlässt zumindest inoffiziell die Republik Italien. Denn die Tavolara ist zwar nur 6 km² groß, aber dennoch ein selbsterklärtes Königreich – derzeit regiert von König Antonio Bertoleoni V. Das kam so: 1807 ließ sich der korsische Fischer Giuseppe Bertoleoni auf der unbewohnten Insel nieder. Als nun der damalige König von Sardinien, Carlo Alberto von Savoyen, 1866 mit seiner königlichen Flotte an der Tavolara anlegte und sich dem Fischer Bertoleoni als »König von Sardinien« vorstellte, erwiderte dieser, er sei der »König der Tavolara«. Amüsiert bescheinigte ihm der König daraufhin diesen Titel und sein Königreich. Die Familie Bertoleoni betreibt das Restaurant auf der Insel. Wer hier zu Gast ist, speist also an der Tafel des Königs der Isola Tavolara.



Restaurants

€€ | **Shardana** In der schattigen Pineta Sant'Anna. Hier gibt es alles vom Frühstück über Eisbecher bis zum Gourmet-Dinner unterm Sternenzelt. ■ Loc. Pineta Sant'Anna, Tanaunella, Mobil 33 4102 6814, www.shardanaristorante.it



Kneipen, Bars und Clubs

Ambra Night Seit 1969 tanzt man hier nur 20 m vom Strand die Nächte durch.

■ Loc. Cala d'Ambra 1, San Teodoro

Luna Glam Club Trendiger Nachtclub, in dem sich die Jeunesse dorée und auch VIPs treffen. Tischreservierung er-

leichtert Zugang. ■ Loc. Stirritoggiu, Mobil 39 39 99 39 64, www.lunaglamclub.com

Maracuja Club Sardiniens riesige Open-Air-Disco für 1500 Besucher.

■ Loc. Agrustos, Budoni, Via Marco Polo 1, www.maracujaclub.it, nur in der Saison geöffnet

15 Posada

Charmante Altstadt zu Füßen der »Bohnenburg«



Information

■ Ufficio Turistico, Piazza Eleonora d'Arborea (in der Casa delle Dame), 08020 Posada, Tel. 078 41 94 95 88

Malerisch schmiegt sich die Altstadt Posadas an den steilen Hang der vom Castello della Fava bekrönten Punta la Batteria. Rings um den Kalkfelsen dehnt sich das fruchtbare Mündungsschwemmland des Rio Posada aus. Die Ebene ist ein Paradies für Wasser- und Watvögel.

Zur Altstadt und zur Burg führt eine Stichstraße hinauf. Der Aufstieg zum Castello wird durch einen wunderbaren Blick über die Mündungsebene und den kilometerlangen Strand belohnt. Die Legende erzählt, dass der Name des Castello della Fava, übersetzt »Bohnenburg«, daher kommt, dass nach einer langen Belagerung der Stadt durch die Sarazenen die kurz vor dem Hungertod stehenden Einwohner ihre letzten Bohnenvorräte über die Mauer warfen. Da die Belagerer daraus folgerten, dass die Einwohner noch über genügend Vorräte verfügten, brachen sie die Aktion entmutigt ab. Das Dorf auf dem Kalkhügel zählt heute 3000 Einwohner.



Restaurants

€ | **La Tartaruga** Direkt in der Pineta am Strand gelegene, einfache Pizzeria/Trattoria Marina. Im Schatten Eis oder zum Sonnenuntergang auf der Veranda Pizza oder Pasta essen. ■ Loc. San Giovanni, Tel. 078 481 20 08, www.ristorantelatartaruga.com, tgl.

16 La Caletta

Aufstrebender Badeort mit herrlichen Dünenstränden

Die einst kleine Fischersiedlung La Caletta ist heute ein reiner Urlaubsort mit allem, was der moderne Feriengast braucht und erwartet. Mit dem Bau einer großen Marina begann der touristische Aufschwung. Der Ort wuchs schnell, was man ihm ansieht. Obwohl





Auf dem Kalkfelsen hoch über Posada wacht die »Bohnenburg«

er weder ein historisches Zentrum noch eine idyllische Piazza aufweist, ist er zu einem beliebten Badeort herangewachsen. Das verdankt er den tollen Stränden mit Pineta und Dünengürteln, die sich über Kilometer hinziehen. La Caletta gehört zur einige Kilometer landeinwärts gelegenen Gemeinde Siniscola, die mit ihren Läden und Geschäften zum Bummeln und Einkaufen lockt. Von Siniscola führt eine Straße kurvenreich die Berge des wildromantischen Monte Albo hinauf, der zum Bergwandern einlädt.

Restaurants

€ | **La Rosa dei Venti** Großartige, sehr günstige Pizza, die in dem einfachen Lokal in unzähligen Varianten gebacken wird. ■ Via Livorno 59, Mobil 34 80 9267 40, www.pizzeriarosadeiventi.com, tgl.

17 Orosei

Historische Altstadt mit Flair und Puppentheater-Museum

Information

■ Associazione turistica Proloco, Piazza del Popolo 12, 08028 Orosei, Tel. 07 84 99 8184, www.oroσειproloco.it

Orosei mit seinen 7000 Einwohnern liegt reizvoll in der Küstenebene im fruchtbaren Schwemmland des Cedrino inmitten üppiger Gärten. Erste schriftliche Erwähnung fand der Ort 1137 als »Orixi« oder »Urisey«. 1448 kaufte der Baron Guiso die gesamte Gegend um den Ort. Orosei besitzt eine kleine, aber sehr charmante Altstadt mit engen Gassen, kleinen und großen Plätzen und insgesamt 13 Kirchen und Kapellen. Aus



Der ADAC Reiseführer: alles drin für den **perfekten Urlaub**

Inspiration für unterwegs

Frische Ideen für eine unvergessliche Reise

Spannende Hintergründe

Land und Leute kennenlernen

Planung leicht gemacht

Mit Faltkarte im Großformat



9 783986 451684

ISBN 978-3-98645-168-4

adac.de/reisefuehrer