

Sardinien

HIGHLIGHTS

Mercato San Benedetto: mit 238 Ständen die größte Markthalle Cagliari

Area Marina Protetta Capo Carbonara: Naturreservat bei Villasimius mit phänomenalen Stränden

Chia: Naturjuwel an der Südwestküste mit altem Befestigungsturm, Traumbuchten, Lagunenseen und Wasser wie Glas

Capo Malfatano: Das weit vorspringende Kap mit Sarazenturm aus dem 16. Jh. bietet einen herrlichen 360-Grad-Blick über die Südwestküste.

Dune d'Ingurtosu: Über 50 m türmt sich der goldgelbe Sand am Spiaggia di Piscinas.

DINNER FOR TWO

Sa Cassola: Fischsuppe aus verschiedenen Fischen und Meeresfrüchten – **Spaghetti alle Arselle e Bottarga:** Spaghetti mit Venusmuscheln und geriebenem Meeräscherogen, dem sardischen Kaviar – **Is Caschettas:** Hochzeitsgebäck aus hauchdünnen mit Honig, Nüssen und Zimt gefüllten Teigblättern – **Mirto:** Likör aus den Beeren oder Blättern der Myrte.

Sardinien lockt mit schneeweißen Traumstränden. Wer am Strand von Tuaredda Einsamkeit und Ruhe sucht, findet sie aber erst im Frühling oder Herbst

Sardinien ist mehr als strahlender Sonnenschein, Sand unter den Füßen, Salzluft in der Nase und ein endlos blaues Meer: Im Süden lockt das zweitgrößte Eiland Italiens mit einer charmanten Inselhauptstadt, traditionellen Hochzeitsbräuchen, atemberaubenden Sonnenuntergängen und Drinks unter Palmenzweigen.

Traditionsreiche Hafenstadt und Puderzuckerstrände

Entspannt und leidenschaftlich zugleich – das ist **Cagliari**, die Hauptstadt ganz im Süden der Insel! Die romantische Atmosphäre erschließt sich am besten im wunderschönen Schlossviertel. Wie das alte Rom wurde die Stadt auf sieben Hügeln erbaut, mitunter mühsame Aufstiege führen zu male-ri-schen Aussichtspunkten. Mittelalterliche Gassen mit winzigen Ateliers, feine Herrenhäuser, prächtige Kirchen, lauschige Plätze, schöne Cafés und ein lebhaftes Nachtleben machen die Stadt vom Frühjahr bis in den Herbst hinein attraktiv.

Im **Casteddu**, wie die Sarden ihre Burg nennen, hat man an der **Bastione di Santa Croce** oder von der **Torre di San Pancrazio** den perfekten Ausblick. Dazu passt ein Besuch des **Elefantenturms** und der **Bastione di Saint Remy**. Abends sind die Basteien ein wunderbarer Treffpunkt, an dem man in warmen Nächten in trendigen Lokalen das Dolce Vita genießen kann. Für ein romantisches Dinner mit exquisiter Fischküche empfiehlt sich ein Spaziergang durch das Gassengewirr



Italien

der **Marina** am Hafen. Dort reiht sich eine Taverne an die andere und alle bieten sardische Spezialitäten an.

Wem der Kopf nicht nach Sightseeing und Piazza steht, kann sich am nur einen Steinwurf entfernten Poetto, einem kilometerlangen Sandstrand erholen oder die Kolonie wilder Flamingos in der dahinter liegenden Saline beobachten. In warmen Nächten lässt sich der Strand im **Golfo degli Angeli**, der sogenannten Engelsbucht, in einem der vielen **Baretti** auskosten: Die Salzgärten im Rücken, den feinen Sand unter den Füßen, das Meeresrauschen im Ohr und einen coolen Drink in der Hand trifft man in den Strandbars auf ein bunt gemischtes Publikum.

Einsames Inland und paradiesische Strände im Sarrabus

Nur etwa eine Autostunde von der Inselhauptstadt entfernt, liegt im Südosten von Sardinien die Region des **Sarrabus**. Der einsame Landstrich fasziniert mit traumhaften Buchten, pudersüßweißen Stränden und einer verwunschenen Bergwelt, überzogen von duftender Mittelmeer-Macchia und knorrigem Eichenwäldern im Inland. Einen ganz eigenen Charme versprüht das Küstenstädtchen **Villasimius** mit einem kilometerlangen Sandband, einer alten Festung und einem malerischen Turm, der den Schriftsteller Ernst Jünger (1895–1998) in den 1950-er Jahren zu seinem Büchlein »Am Sarazenturm« inspirierte. Der Aufstieg auf die **Torre di Chia** am Strand von **Sa Colonia** wird mit einem herrlichen Ausblick auf die Traumstrände belohnt, wo der Wind den feinen, hellen Sand zu Dünen aufgehäuft hat. Aber auch im Südwesten Sardinien locken kristallklares Wasser, flach abfallende Strände,



Zu zweit erleben

ROMANTISCHE HOTSPOTS DER INSELMETROPOLE IN DER APIXEDDA

Wenn es auf der Suche nach Zweisamkeit in die Hauptstadt Sardinien verschlägt, kann auf einer Fahrt in der dreirädrigen Ape Plätze und Orte voller Zauber entdecken. Die Tour im Kultfahrzeug der 1960er-Jahre führt durch die historischen Stadtteile und das verwinkelte Burgviertel **Cagliari**. Mit Zwischenstopps am imposanten neugotischen **Rathaus** und dem **Piazza Venne** zuckelt die Apixedda rauf zur **Kathedrale**, zum Elefantenturm und wieder runter zur Bastion von Saint Remy. Dann rumpelt das Dreirad weiter zur größten Markthalle der Insel. Eine Fülle an regionalen Spezialitäten locken in jeder Ecke das **Mercato San Benedetto** – Mittendrin das Gebrüll der Marktschreier. Von Schafskäse über krosses Pane Carasau und süßes Mandelgebäck bieten sie alles, was das Herz begehrt. Ein lauschiger Ort ist die **Bar Libarium** im Schloßviertel, wo man sich unbedingt einen Platz auf der Terrasse sichern, einen Vermentino oder Cappuccino bestellen und ihn gemeinsam genießen sollte, während man händchenhaltend auf die Unterstadt, den Hafen und das Meer blickt.



Im romantischen Schlossviertel der Inselhauptstadt kann man im Sommer abends wunderbar durch die verwinkelten Gassen flanieren.

Die kleinen, abgeschiedenen Buchten zwischen dem Capo Spartivento und dem Capo Malfatano sind nicht einfach zu finden und nur über einen schmalen Trampelpfad zu erreichen

Besondere Augenblicke

SA COJA ANTIGA CEREXINA – HOCHZEIT AUF SARDISCH

Seit jeher besiegeln Brautpaare in aller Welt ihre Liebe vor dem Traualtar. In **Selargius** wird die Vermählung alljährlich im September zum Spektakel. Dann begibt sich die Nachbargemeinde von Cagliari auf eine Zeitreise, auf der zwei Liebende ihre Trauung nach altem Brauch in sardischer Tracht vollziehen. Am Tag vor der Heirat wird die Aussteuer der Braut durch die Straßen getragen. Am Hochzeitstag begleiten Folkloregruppen und Musikanten das Paar in die Kirche. Zahlreiche Zuschauer erleben, wie der Bräutigam seine Liebste mit einer Kette an sich bindet: Die Kette symbolisiert nicht die Macht des Mannes über seine Frau, sondern die Unauflösbarkeit dieser Verbindung. Angebräutlicht wurde keine nach diesem Brauch besiegelten Eheschließungen jemals geschieden. Eine ähnliche Zeitreise gibt es jedes Jahr am ersten Sonntag im August bei **Sa Coja Maureddina** in **Santadi**. Auch bei diesem bewegenden Hochzeitstfest trifft Moderne auf Tradition.


befestigte Signaltürme und atemberaubende Panoramablicke über die Landschaft und die Küste.

Ein besonderes Erlebnis im Frühjahr oder Herbst ist eine Bootstour ins Schutzgebiet **Area Marina Protetta Capo Carbona**. Das Schnorchel- und Strandparadies mit kleinen unbewohnten Eilanden lässt sich mit dem Motor- oder Segelboot gut vom kleinen Hafen von Villasimius aus erreichen.

Sonnenuntergänge über dem Meer an der Costa Verde

Nie ist ein Meerstrand romantischer als in der Dämmerung; nirgends auf Sardinien ist der Sonnenuntergang schöner als am einsamen **Spiaggia di Piscinas** bei **Ingurtosu**. Die fantastische, noch unberührte Sandwüste mit bis zu 50 m hohen Dünen liegt keine zwei Autostunden von der Inselmetropole entfernt an der **Costa Verde**, der Westküste Sardinien. Kein Fels und kein Hochhaus trüben die Sicht. Mit etwas Glück kann man sogar den seltenen Königsadler, Wanderfalken, Triel oder Meeresschildkröten sehen. Der Weg zu den goldgelb leuchtenden Sandbergen windet sich durch früheres Bergbaugelände. Restaurierte Gebäude und abgedeckte Schlackehalden der **Miniera di Ingurtosu e Gennamari** säumen die Straße, während abseits des Weges und in den Dünen ein paar Bahnleise mit Lohren verfallen. Kein Lärm stört die Idylle, und selbst zur Hochsaison, wenn die meisten Strände der Insel heillos überfüllt sind, findet man hier noch ein abgelegenes Plätzchen. Da kann man auch mal eng umschlungen Händchen halten und dem Partner eine romantische Liebeserklärung machen!

AB



Beim Matrimonio Mauritano in Santadi kommt die Braut in einem geschmückten Karren, der von zwei Ochsen gezogen wird.

Tagsüber herrscht in Cagliari quirliges Treiben unter den Arkaden an der Hafepromenade.



Sardinien

Infos und Adressen

ANREISE

Flug: Direktverbindungen ab vielen deutschen Flughäfen nach Cagliari, Olbia oder Alghero; **Fähre:** Ab Norditalien ganzjährig oder zur Saison mit den Schiffen der Moby Lines, Corsica Sardinia Ferries, GNV und Tirrenia

BESTE REISEZEIT

Mai–Oktober

SEHENSWERT

Monte Urpino: Sonnenuntergang über Cagliari von einem der sieben Hügel der Inselhauptstadt

Sant'Efisio: alljährliches Trachtenfest (1.–5. Mai)

Strada Panoramica Villasimius – Costa Rei: atemberaubende Panoramastrecke im Süden von Sardinien

Punta Molentis: Karibik-Feeeling pur! Weißer Sand, glitzernde Granitbrocken und ein türkisblaues Meer

Muravera: Das Zitrusfrüchtestädtchen bietet im Sommer ein vielversprechendes Programm mit Kunsthandwerk, Folklore, Musik und Degustationen.

Nora: antike Ruinenstadt in der Nähe von Pula; zu besichtigen im Sommer, 9–20 Uhr.

ESSEN UND TRINKEN

Trattoria Lillicu: Für Fischfans ein Muss! Zur Saison unbedingt reservieren; Via Sardegna 78, Cagliari

Il Miraggio: ideal für ein romantisches Dinner am Strand; Loc. Campus, Villasimius.

www.ristoranteilmiraggio.com

Il Corsaro Nero: vorzügliches Fischrestaurant am Strand von Portu Maga; Loc. Portu Maga, Arbus

SHOPPING

I.S.O.L.A.: Garant für echt sardisches Kunsthandwerk; Via Ottone Bacaredda 176, Cagliari, www.isola-cagliari.com

Sapori di Sardegna: kulinarische Insel-Köstlichkeiten; Tipp: Caschettas, das traditionelle Braut-Gebäck; Vico dei Mille 1, Cagliari.

www.saporidisardegna.com

Cantina Santadi: Feine Weine und köstliche Grappas; Via Cagliari 68, Santadi, www.cantinadisantadi.it

AUSGEHEN

Libarium Nostrum: Café und Bar mit Hafensblick im Schlossviertel der Inselhauptstadt; Via Santa Croce 33, Cagliari, www.caffelibarium.com

Caffè Delle Arti: Café im Burgviertel mit windgeschützter Terrasse und herrlichem Blick auf die Lagunen; Via del Fossario 1, Cagliari.

Caffè degli Spiriti: Café, Bar und Restaurant in einem; spektakuläre Lage mit Blick über die Stadt; Bastione San Remy, Cagliari, www.caffedeglispiriti.com

Emerson: tagsüber Strandbad, abends Loungebar; Viale Poetto 4, Cagliari, www.emersoncafe.it

La Capanna: Restaurant und Lounge – elegantes Ambiente für stilvolle Nachtschwärmer; Via delle Palme 1, Villasimius

ÜBERNACHTEN

The Place: Gästehaus inmitten der Altstadt mit traumhaft schönen Zimmern; Via S.Efisio 59/61, Cagliari, www.theplacecagliari.com

Hotel Stella Maris: früher Jesuitenkloster, heute Hotel mit Privatstrand und Blick aufs Meer; Via dei Cedri 3, Villasimius, www.stella-maris.com

Capo Spartivento: ein einsamer Leuchtturm im Meer – das Luxushotel für alle, die Abgeschiedenheit und Romantik schätzen.

www.farocapospartivento.com

Hotel Le Dune: renoviertes Minengebäude mitten im Nichts; atemberaubende Sonnenuntergänge und Sanddünen; Via Bau 1, Arbus, www.leduneingurtosu.it

WEITERE INFOS

Sardegna Turismo: das offizielle Tourismusportal der Autonomen Region Sardinien; www.sardegnaturismo.it/de

Sardinien.com: virtuelles Reisemagazin mit aktuellen News, Tipps, Porträts und Veranstaltungen; www.sardinien.com



Mal solo am Nachmittag oder spätestens nach einem üppigen sardischen Essen, ein Mirto darf als Begleiter zum Kaffee nicht fehlen.