

MARCO  POLO

# SAR

Reisen mit  
Insider  
Tipps

## SARDINIEN DER SÜDEN



Powered by

# SONAX®



# DER SÜDEN

## SONNE SATT IM SÜDEN SARDINIENS

Der Süden Sardiniens ist anders: Die Sarden aus dem Norden nennen die Cagliari-taner *africani*, denn hier lässt man es trotz der Geschäftigkeit der sardischen Inselmetropole gerne mal gemächlich angehen.

Das sagen sich selbst die Flamingos, die ganzjährig in den Lagunen-seen am Stadtrand leben. Dabei hätten sie es zum Überwintern gar nicht weit: Bis Afrika sind es gerade mal 180 km. Baden kann man hier von Mai bis Anfang November, immer ein paar Wochen länger



Auf einem Felsplateau thront Cagliari's Altstadt über der Ebene

als im Norden. Und wie man hier baden kann! Costa del Sud und Costa Rei sind familienfreundliche Badeparadiese mit fairen Preisen. Ausgenommen Juli und August: Da platzt hier alles aus den Nähten! Die fruchtbare Campidanoebene, die erzeichen Berge um die alte Bergbaustadt Iglesias sowie die fischreichen Lagunen um Oristano haben seit jeher die Eroberer angelockt. Hinterlassen haben sie ein archäologisches Freilichtmuseum mit Nuraghen, Brunnenheiligtümern und Menhiren, meist einsam in der Weite der Landschaft.

# DER SÜDEN

Naturmassage aus Stein: Auf der Halbinsel Sinis kannst du dir am Strand eine Naturmassage aus Quarz gönnen.

## MARCO POLO HIGHLIGHTS

### ★ CAGLIARI

Tagsüber planschen, nachts Party am Stadtstrand Poetto ➤ S. 15

### ★ COSTA VERDE

Endlose Sand- und Dünenstrände, größtenteils nur zu Fuß erreichbar ➤ S. 11

### ★ TORRE DI CHIA

Strand, Sand und Traumbuchten ➤ S. 19

### ★ PARCO DEI SETTE FRATELLI

Wo die Hirsche herrschen ➤ S. 24

### ★ ISOLA DI SAN PIETRO

Die Insel ist ein mediterranes Paradies, das mehr bietet als Baden und Tauchen ➤ S. 14

### ★ VILLASIMIUS

So viel Platz an so vielen Stränden – und einer ist toller als der andere ➤ S. 21

### ★ HALBINSEL SINIS

Steppenlandschaft mit Steilküste, Reiskornstränden und Lagunen voller Reiher, Flamingos und Seevögel ➤ S. 5



M A R E

M E D I T E R R A N E O

## MARCO POLO BUCKETLIST

### 6 In der Unterwelt Energie tanken

Urzeit-Steintreppe und Wasserkult: Bei *Santa Cristina* entdeckst du einen 3000 Jahre alten Kraftort ➤ S. 7

### 7 Lost Places erkunden

An der Westküste locken *alte Minen und Bergwerke* zum Entdecken ➤ S. 11 und 12

Frisch *as fish can*:  
Rund um Cabras kannst  
du die Meeräschen fast  
mit bloßer Hand fischen.

Strandurlaub ja,  
aber auch das Hinter-  
land soll Ausflugsziele  
bieten? Dann miete  
dich an der Küste  
zwischen Muravera  
und Villasimius ein!

Herrliche Buchten und glasklares  
Wasser: Die Costa del Sud  
zu langen Strandspaziergängen.

15 km  
9.32 mi



# PENISOLA DEL SINIS

Westlich der Provinzhauptstadt Oristano breitet sich menschenleer und kahl die ★ Halbinsel Sinis aus.

Im Sommer sind die Salzseen fast ausgetrocknet, ab Herbst überwintern in ihrem kaum fußtiefen Wasser Tausende von Flamingos. Weite Teile der Küste stehen wegen ihrer außergewöhnlichen Flora unter Naturschutz.

## SIGHTSEEING

### STAGNO DI CABRAS

Der Lagunensee ist das wohl fischreichste Binnengewässer Sardinien. Brackwasserfische wie Aal (*anguilla*)

und vor allem die Meeräsche (*muggine*) kannst du hier fast mit bloßer Hand fischen! Die Sarden schätzen die Meeräsche vor allem wegen des Rogens, aus dem die ♣ *bottarga* gemacht wird. Dieser sardische Kaviar wird getrocknet und gesalzen und anschließend in Scheibchen geschnitten oder über die Pasta gerieben und war lange Grundlage des Überlebens der Fischer der Region.

Darum ist das unscheinbare Fischerstädtchen Cabras (9000 Ew.) die Adresse auf der Insel für Fischküche, sodass man bis aus Cagliari anreist, um hier Fisch zu essen – z.B. bei *Zia Belledda* (*Di geschl.* | *Via Amsicora 43* | *Tel. 0783290801* | *ristoranteziabelledda.it* | €€) oder im *Il Caminetto* (*Mo geschl.* | *Via Battisti 8* | *Tel. 3408041763* | *ristoranteilcaminettocabras.com* | €–€€). Am feinsandigen, flachen Strand von

Links das Meer, rechts der Brackwassersee von Cabras: Küste bei San Giovanni di Sinis



*Torre Grande* treffen sich die Einheimischen – es herrscht Lidobetrieb und abends wird bis spät in die Nacht gefeiert.

## SAN SALVATORE

Wenn du in San Salvatore an rauchende Colts, gottverlassene Nester und Einöde denkst, liegst du völlig richtig: Die flache Häusergruppe mitten in der Steppe könnte auch in Mexiko stehen. Genau das dachten auch die Produzenten von Spaghettiwestern in den 1960er-Jahren und nutzten das Pilgerörtchen als Filmset. Genauso handlungsarm wie manch ein Western ist auch dieser Ort. Nur einmal im Jahr ziehen Pilger und Gläubige in die einstöckigen bunten Hütten. Einzige Sehenswürdigkeit ist die *Kirche*, die unregelmäßig geöffnet ist. Mit etwas Glück kannst du in ihr Kellergewölbe hinabsteigen, dort befindet sich ein Katakombengrab, ein sogenanntes Hypogäum, aus der Nuraghenzeit.

## THARROS

Am Kap am Ende der Straße nach Capo San Marco scharen sich um die frühchristliche Kirche *San Giovanni di Sinis* die flachen Häuser einer Feriensiedlung und Fischerhütten, die hier noch aus Schilf gebaut werden – oder zumindest mit Schilf beklebt werden, um authentisch zu wirken. Auf der schmalen Landzunge liegt *Tharros* (April/Mai und Okt. tgl. 9–18, Juni/Juli und Sept. bis 19, Aug. bis 20, Nov.–März Di–So 9–17 Uhr | [tharros.sardegna.it](http://tharros.sardegna.it)), die größte punisch-römische Stadt Sardinien. Und was für eine Stadt! Bisher hat man nur das Stadt-

zentrum ausgegraben, aber auch so erkennt man an den gut erhaltenen Wohnvierteln, Tempeln und Thermen, wie imposant die Hafenstadt gewesen sein muss. Um dem ganzen noch die Krone aufzusetzen, haben die Spanier im 17. Jh. auf das *Capo San Marco* noch einen wuchtigen, 50 m hohen Wachturm gesetzt.

## STRÄNDE

Berühmt sind die „Reiskornstrände“ von *Mari Ermi* und *Is Arutas*. Der Quarzkieselstrand mit seinem türkisblauen Wasser ist ein einmaliges Stranderlebnis.

Weit weniger bekannt ist der Strand von *Mai-*

*moni*, an dem du auch in der Saison noch einsame Abschnitte findest.

Die Minikügelchen aus Quarz sind ein ziemlich einmaliges Stranderlebnis. Gönn dir eine steinige Naturmassage, die du so schnell nicht wieder vergessen wirst! Übrigens: Sand mitzunehmen ist streng verboten, es wird kontrolliert und hohe Geldstrafen drohen.

INSIDER-TIPP

„Reiskornstrand“ ohne Menschenmassen

## RUND UM DEN SINIS

### ORISTANO

8 km südöstlich von Cabras/15 Min. über die SP 3, SP 1 und SP 56

Die Provinzhauptstadt (32 000 Ew.) liegt am Eingang zur Campidanoebene und ist Knotenpunkt der sardischen Fisch-

und Landwirtschaft. Als Hauptstadt des Judikats Arborea erlebte sie im 14. Jh. ihre Blütezeit und verfiel dann unter spanischer Herrschaft zum Provinznest, hat aber heute noch ein paar lauschige Ecken, die einen Stadtbummel lohnen.

Den beginnst du am besten innerhalb der Stadtmauer, denn dort vibriert in den kleinen Gassen die Geschäftigkeit. Der spätmittelalterliche Turm *San Cristoforo* markiert den Haupteingang in die Altstadt. Auf der weiten *Piazza Eleonora d'Arborea* steht die imposante Statue der gleichnamigen sardischen Volksheldin, die heute noch inselweit verehrt wird. Gleich daneben erhebt sich die klassizistische Kirche *San Francesco*. Nur ein paar Meter weiter dominiert die Kathedrale *Santa Maria Assunta* die Dächer von Oristano. Besonders beeindruckend ist die achteckige blaue Kuppel mit ihrem goldenen Sternenhimmel.

### 2 ABBASANTA-HOCHEBENE

25 km bis Santa Cristina nordöstlich von Cabras/30 Min. über die Schnellstraße

Abbasanta kennen die meisten Sarden nur, weil sich hier die Schnellstraße SS 131 in drei Himmelsrichtungen teilt. Doch die Hochebene war einst wichtige Wiege sardischer Kultur und die alten Kultstätten sind auch heute noch beeindruckend. Da wäre z.B. *Santa Cristina*, verkehrsgünstig nahe der Schnellstraße gelegen. Am eindrucksvollsten in der weitläufigen archäologischen Stätte mit Bar und Restaurant ist das hervorragend erhaltene unterirdische Brunnenheiligtum *Santa*

*Cristina* (tgl. 8.30 Uhr-Sonnenuntergang | ☺ 1½ Std.). Vor gut 3000 Jahren ist dieses Beispiel raffinierter Bautechnik zur Huldigung des Wassers entstanden. In einem trapezförmigen Treppenraum geht es 25 Stufen hinunter zum Nass. Beim Runterlaufen unbedingt nach oben schauen: Die Decke ist das exakte Spiegelbild der Treppe. Ein geniales geometrisches Bronzezeitpuzzle aus exakt vermessenen Basaltsteinen! Vorbei an Olivenbäumen geht es dann noch zum Nuraghenturm und zu einer kleinen frühchristlichen Kirche mit ihren Pilgerzellen.

Die imposante *Nuraghe Losa* (tgl. 8.30 Uhr-1 Std. vor Sonnenuntergang | ☺ 1 Std.) ist mit ihrem weithin sichtbaren, 13 m hohen Turm eine der am besten erhaltenen Sardinien. Achtung, die Ausfahrt befindet sich direkt am Autobahnübergang in einer Kurve!

*Fordongianus*, ganz aus rotem Naturstein erbaut, war schon den Römern ein wichtiger Stützpunkt. Am Fluss stehen die Mauern der *Antiche Terme Romane* (tgl. 9.30-13 und 15.30-19, im Winter 15-17 Uhr | [forumtraiani.it](http://forumtraiani.it)), in denen 54 Grad heiße Quellen entspringen.

### 3 MONTE FERRU

33 km bis Santu Lussurgiu nördlich von Cabras/40 Min. über die SP 1 und SP 15

Korkeichen, Wildoliven, Nuraghen und endlose Mauern begleiten deine Fahrt nach *Santu Lussurgiu* am Hang des erloschenen Vulkanmassivs Monte Ferru. Wenn du von einem der vielen Aussichtspunkte im Ort nach unten



Unscheinbar präsentiert sich der Abgang zum Brunnenheiligtum Santa Cristina

**INSIDER-TIPP**

**Wasserfall-romantik**

schaust, erkennst du, wie das Dorf in einem alten Vulkankegel angelegt wurde. Die heimliche Attraktion des Bergdorfs ist der versteckte Wasserfall 🐼 *Cascata Sos Molinos*, mit dem sich der Mühlenbach etwa 1 km außerhalb in eine kleine, üppig grüne, wildromantische Schlucht stürzt. Halte Ausschau nach einer Parkbucht auf der SP15 Richtung Bonarcado (nach der Brücke links) und folg den Treppen hinunter ins Tal.

Noch bis ins 20. Jh. destillierten die Frauen von Santu Lussurgiu in den Kellern Weinbrand für den Hausgebrauch. Die *Distillerie Lussurgesi* (*Via delle Sorgenti 14 | distillerielussurgesi.it*) führen diese Tradition mit viel Erfolg weiter und lassen dich gerne ein-

mal durchs Sortiment trinken. Nette Mitbringsel sind die kleinen Probierfläschchen. Du musst noch fahren? Dann gönn dir nicht zu viele der leckeren *Abbardente*-Pralinen, denn auch die haben es in sich. Ein kulinarischer Traum ist die in einem alten Palazzo mitten im historischen Zentrum untergebrachte *Antica Dimora del Gruccione* (*mittags geschl. | Via Obino 31 | Tel. 0783 552035 | anticadimora.com | €€*). Nicht nur Gebäude mit lauschigem Innenhof und die Küche überzeugen hier, sondern auch die engagierte Anhängerin von Slow Food, Gabriella Belloni (spricht Deutsch), und ihre beiden charmanten Töchter, die sich reizend um das Wohl der Gäste kümmern.

*San Leonardo de Siete Fuentes* ist eine wegen ihrer sieben eiskalten Quellen

bei Sarden beliebte Sommerfrische in einem dichten Steineichenhain. Das kleine pisanische *Kirchlein* von San Leonardo mit seinen großen Malteserkreuzen sieht für Sardinien ziemlich ungewöhnlich aus.

Durch die dichten, von einem großen Waldbrand 2021 noch immer schwer geschundenen Steineichenwälder des Monte Ferru führt die kleine SP 19 in unzähligen Kurven weiter Richtung Cuglieri. Unterwegs kannst du am *Casteddu Etzu* anhalten und dir beim 20-minütigen Aufstieg die Beine vertreten – die Aussicht von den Resten der alten Burg Richtung Meer ist grandios! *Cuglieri* ist vor allem für sein hochwertiges Olivenöl bekannt, das aus den Früchten der Bäume an den Westhängen des Vulkanmassivs gepresst wird. Im Laden der *Azienda Peddio* (*Corso Umberto I 87 | oliopeddio.it*) gibts außerdem Kosmetik auf Olivenölbasis.

## 4 S'ARCHITTU

20 km nördlich von Cabras/25 Min.  
über die SP 8 und die SS 292

Die beiden Küstenorte *Santa Caterina di Pittinuri* und *Torre del Pozzo* haben zwar den Charme einer heruntergekommenen Ferienkolonie, dafür ist die Küste hier umso eindrucksvoller: Der weiße Kalkstein ist bizarr vom Meerwasser ausgewaschen und unterspült und sieht zum Sonnenuntergang aus, als würde sich ein rosa Lavaström ins Meer ergießen. Bei S'Archittu hat die Witterung ganze Arbeit geleistet und einen Felsbogen nebst Kanal in die Küste gefräst – spektakulär! Mutige stürzen sich den Felsbogen hinab in die Tiefe, die anderen leihen sich am Strand Kajaks und SUP-Boards. Bei der *Bar Centrale Marongiu* (tgl. | *Via Lungomare 32 | Tel. 078538046 | €€*) unbedingt die Meeresfrüchteplatte probieren – das Panorama ist inklusive.

Die Altstadt von Iglesias lässt noch ahnen, wie reich die Stadt einst dank Bergbau war



# IGLESIAS

(Um die Stadt herum sind die Spuren von drei Jahrtausenden Bergbau unübersehbar: Seit 800 Jahren ist Iglesias (27 000 Ew.) Zentrum der sardischen Metallgewinnung.

Zuerst Silber, dann auch Blei, Zink und Kupfer wurden hier gefördert und verhüttet. Die Zeugen des Bergbaus – Bergbausiedlungen, Förderanlagen und Halden – liegen unübersehbar am Straßenrand. Immer wieder werden im Rahmen von Industriearchäologieprojekten Teile restauriert und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht ([parcogeominerario.sardegna.it](http://parcogeominerario.sardegna.it)).

## SIGHTSEEING

### ALTSTADT

Wenn dir der Name dieser Stadt spanisch vorkommt (*iglesia* = Kirche), liegst du richtig: Die Stadt stand lange unter spanischer Herrschaft und ist reich an Kirchenbauten. Die Altstadt, von deren turmbewehrter Stadtmauer noch Teile stehen, bietet ein unerwartetes Kleinstadterlebnis: Häuser mit schönen Schmiedeeisenbalkons, Bauwerke, die den einstigen Reichtum einer lange privilegierten Stadt verraten, und viel buntes Leben in den Straßen. Der *Dom* mit strenger romanischer Fassade stammt ebenso aus dem 13. Jh. wie die vor den Mauern gelegene Bettelordenskirche *Santa Maria di Valverde*, eine riesige Halle ohne Zierrat. Vom früheren Stadttor *Porta Sant'Antonio* führt eine Gasse auf den

Berg zur Ruine des *Castello Salvaterra* und eine andere auf den Berg gegenüber mit der Wallfahrtskirche *Nostra Signora del Buoncammino*.

## ESSEN & TRINKEN

### VILLA DI CHIESA

Sardisch-italienische Küche direkt am mittelalterlichen Dom; leckere Pasta und Fisch, abends auch Pizza. *Mo-Mitrag, im Winter Mo geschl.* | *Piazza Municipio 9* | *Tel. 33 94 75 26 87* | *Facebook* | €–€€

### LOCANDA S'ANNINIA

Wer bei Marcella im 9 km südwestlich gelegenen Gonnese hungrig herauskugelt, ist selber schuld. Traditionelle Küche, alles aus der Region, selbst die *culurgiones* werden hier noch handgemacht! *Im Winter Mo geschl.* | *Gonnese* | *Via Iglesias 107* | *Tel. 078 14 51 32* | [sanninia.it](http://sanninia.it) | €

# RUND UM IGLESIAS

### 5 NEBIDA, PORTO FLAVIA, BUGGERRU & CAPO PECORA

*38 km bis Buggerru nordwestlich von Iglesias/55 Min. über Nebida*  
In *Nebida* musst du anhalten! Der kleine Rundgang zum *Belvedere* führt einmal um den Berg herum, die Aussicht auf die Reste des alten Blei- und Zinkbergwerks am Meer ist an sich schon spektakulär, doch was da im Norden am Horizont auftaucht, ist

grandios: Das Inselchen *Pan di Zuccherò* sieht mit seiner elliptischen Form aus wie eine Skisprungschanze ins Meer. Bei diesem Ausblick macht es auch nichts aus, wenn es beim Service in der Felsenbar *906 Operaio* (*Mo geschl.*) am Belvedere mal wieder etwas länger dauert.

Tief im Fels bei Masua verstecken sich ein unterirdisches Mineralienlager und der wohl spektakulärste ehemalige Frachthafen der Insel, *Porto Flavia* (tgl. 10–17, Sa/So bis 19 Uhr, im Winter kürzer | Tickets online unter [visitiglesias.comune.iglesias.ca.it](http://visitiglesias.comune.iglesias.ca.it) | 🕒 1½ Std.). Die alte Verladerrampe ist heute eine tolle Terrasse hoch über dem Meer.

Auf der Weiterfahrt nach Norden geht die enge Straße mächtig bergauf – bei 13 Prozent Steigung heißt es einen Gang runterschalten. In der bildschönen Strandbucht *Cala Domestica*, die du dann passierst, finden sich noch verfallene Anlagen einer ehemaligen Erzverladestation. Richtig spektakulär aber sieht die enge Bucht von oben aus: An der Südflanke führt ein schmaler Pfad bis zu einem alten Sazenenurm – was für ein Ausblick!

Das alte, von senkrecht abfallenden Bergflanken, verfallenen Minenanlagen und Abraumhalden überragte Bergarbeiterdorf *Buggerru* versucht, mit seiner neuen Marina, großem Camperstellplatz und der alten Mine *Galleria Henry*, die als Besucherbergwerk wiedereröffnet wurde, Touristen anzulocken. Die Fahrt auf dem Minenzug buchst du vorab online: [visitbuggeru.it/prenotazioni-galleria-henry](http://visitbuggeru.it/prenotazioni-galleria-henry)

Wind und Wetter verlangen der Landung von *Capo Pecora* ziemlich viel

ab, doch wenn die Witterung es zulässt, solltest du hier unbedingt einen Spaziergang auf den Trampelpfad die Küste entlang Richtung Norden bis zur *Spiaggia delle Uova* machen:

Die fast unbekannte Bucht ist voll mit riesengroßen, rund gelutschten Kieselsteinen, die wie eine Unmenge Dinosauriereier aussehen. Phantastisch!

**INSIDER-TIPP**  
Eine Bucht zum Eierlegen

## 6 COSTA VERDE ★

90 km bis *Torre dei Corsari* nördlich von *Iglesias*/2 Std. über *Fluminimaggiore* und *Guspini*

Weite und Einsamkeit beschreiben die Gefühle an der „Grünen Küste“ perfekt. Kilometerlange weiße Sanddünen stehen im Kontrast zur wilden grünen *Macchia* zwischen *Marina di Arbus* und dem *Capo Pecora*. Am besten startest du deine Tour in *Torre dei Corsari*, dem kleinen Ferienort bei *Porto Palma* oberhalb enormer, rotgelber Dünen. Weiter geht es nach Süden; die ehemalige Ferienkolonie *Funtanazza* ist eine Geisterstadt am Meer. So bizarr die von Wind und Wetter zerlegten Ruinen aus den 1950er-Jahren sind, so gefährlich sind sie leider auch. Die eher triste Feriensiedlung *Marina di Arbus* kannst du getrost umfahren, denn gleich fängt das Abenteuer auf der nicht immer befahrbaren Piste an. Nachdem du durch zwei Furten gefahren bist (hoffentlich hat dein Mietwagen eine Unterbodenversicherung!), beginnt das *Naturschutzgebiet von Piscinas* mit einem kilometerlangen Strand und bis zu 300 m hohen Dünen. Auto abstellen, rauf auf die Dü-



Wo einst Zink und Blei abgebaut wurden: aufgelassenes Bergwerk überm Meer in Nebida

nen und wenn du so richtig ausgepowert bist, ab ins Wasser!

Zurück ins Inland: Die ruckelige Staubpiste im Tal des Riu Piscinas führt mitten durch verfallene Minenorte bis nach Ingurtosu. Eine besondere Adresse in *Arbus* im Hinterland der Costa Verde ist das Messermuseum *Museo del Coltello Sardo* (Sommer Mo–Sa 9–14.30 und 15–20.30, So 10–14 und 16–20 Uhr, Winter Mo–Sa 9–14 und 16–20 Uhr | *Via Roma 15* | *museodelcoltello.it*). Dort kannst du direkt beim Messermeister eines der schönsten Mitbringsel aus Sardinien erwerben: ein nach alter Tradition von Hand gefertigtes Hirtenmesser mit Schaft aus echtem Schafhorn. Außerdem zeigt dir der Museumsvater, Künstler und Messerschmied Paolo Pusceddu gerne, warum das mit 295 kg Gewicht und 4,85 m Länge größte Klappmesser der Welt nicht mehr in die Hosentasche passt.

## 7 GROTTA DI SAN GIOVANNI 🇮🇹

14 km östlich von Iglesias/15 Min. über die Schnellstraße und Domusnovas  
Bei Domusnovas öffnet sich dieser 850 m lange Tropfsteintunnel. Kaum zu glauben, aber bis vor ein paar Jahren konnte man ihn noch mit dem Auto durchqueren! Nun ist er nur noch für Fußgänger und Radfahrer zugänglich. Begleitet wird man von einem plätschernden Bergbach und nach 15 Minuten erblickt man das Licht auf der anderen Seite. Mo–Fr 10.30–16.30, Sa/So 9.30–17.30 Uhr | [grottasangiovanni.com](http://grottasangiovanni.com)

## 8 S'ORTU MANNU

15 km östlich von Iglesias/20 Min. über Villamassargia  
Der „Große Garten“ an der SP 2 ist ein Park mit mehr als 600 phantastischen Olivenbäumen aus dem 14. und 16. Jh., darunter *Sa Reina*, die „Königin“, ein 1100 Jahre alter Methusa-

lem mit einem Stammumfang von 16 m.

## 9 CARBONIA & NEKROPOLE MONTESSU

25 km bis Carbonia südlich von Iglesias/30 Min. über die SP 85 und SP 2  
Das Dreieck Iglesias, Portoscuso, Carbonia ist trotz Schließung der Minen Industriegebiet geblieben. Carbonia, 1938 gegründet, ist eine Reißbrettstadt aus der Mussolini-Ära. Die Förderung der minderwertigen Braunkohle ist längst eingestellt. Weiter im Südosten liegt nahe dem Städtchen Villaperuccio die besonders interessante, aber kaum bekannte Nekropole Montessu (Di-So 9-19 Uhr | Facebook: MontessuAreaArcheologica): 40 in den Fels gehauene Gräber erstrecken sich hier über zwei Hügel. Spektakulär sind die beiden Königsgräber – sie sehen aus wie zwei riesige Gesichter, die sich anstarren.

**INSIDER-TIPP**  
Flanieren auf dem antiken Friedhof

## 10 PORTO PINO

50 km südlich von Iglesias/1 Std. über Carbonia und Porto Botte  
Geradezu sensationell ist der phantastische Sandstrand von Porto Pino, der sich kilometerlang um die gesamte, von einem Lagunensee geschützte Bucht südlich der Punta Menga zieht und mit seinem mehlfinen, blendend weißen Sand und Dünenland wüstenartig wirkt. Wüstenkrieg übt hier die Nato auf dem riesigen militärischen Sperrgebiet, das das gesamte Capo Teulada umfasst. Im Sommer wird jedoch der schönste Strandteil auf der

Südostseite der Bucht für Besucher geöffnet.

Am besten parkst du auf dem Parkplatz mitten im Lagunen-

**INSIDER-TIPP**  
Parkplatz zum Wüstenparadies

see: Von Mai bis September geht es kurz vor dem Ort links ab auf einen staubigen Weg, der mitten durch den Bracksee führt.

Nach so viel Weiß muss was Rotes her! Das Weingut *Sa Mesa (Ortsteil Su Baroni | Tel. 07 81 96 50 57 | cantiname.sa.com)* 5 km nördlich hat sich mit seinen kräftigen Carignano-Weinen Buio und Buio Buio einen Namen gemacht. Online kannst du auch Degustationen buchen.

## 11 ISOLA DI SANT'ANTIOCO

40 km südlich von Iglesias/45 Min. über Carbonia

Sant'Antioco ist durch einen flachen Meeresarm und Lagunen vom Festland getrennt. Damm und Brücke bauten schon die Römer – vielleicht merkst du deswegen gar nicht auf den ersten Blick, dass du dich auf der viertgrößten Insel Italiens befindest. Die Stadt *Sant'Antioco* ist ein betriebsamer, mediterraner Fischerhafen. Hier kannst du den Fischern jeden Morgen beim Entladen der kleinen Kähne über die Schulter schauen oder gleich was mitnehmen – frischer geht es nicht!

Einen weiteren Fischerort kannst du an der Nordspitze der Insel besuchen. In *Calassetta*, am Reißbrett für ligurische Siedler entworfen, scheint die Zeit stehen geblieben zu sein. Mit der *Spiaggia Grande* findest du hier auch den schönsten Strand der Insel. Wenn die Sonne untergeht, ist es an den

Felsriffen im Südwesten am schönsten. Die Felsinselchen mit dem kleinen Leuchtturm tragen nicht umsonst den Namen *Mangiabarche*, Schiffresser – so mancher Segler ist in den Untiefen hier schon gestrandet.

## 12 ISOLA DI SAN PIETRO ★

40 Min. mit der Fähre vom 28 km südwestlich von Iglesias gelegenen Portovesme (oder 30 Min. von Calasetta auf Sant'Antioco)

Die kleine Insel vulkanischen Ursprungs ist eine Welt für sich. Ihre Bewohner sind Ligurer, die vor Jahrhunderten aus ihrer norditalienischen Heimat nach Nordafrika ausgewandert sind, ihre Sprache, Küche und Traditionen bewahrt haben und im 18. Jh. nach San Pietro umgesiedelt wurden.

Der Hauptort *Carloforte* ist ein Fischerort mit viel Charme und Flair. Bademöglichkeiten bieten einige wenige Buchten zwischen den imposanten Klippen aus vulkanischem Basalt. Ca.

12 km sind es zum Leuchtturm am *Capo Sandalo* auf der Westseite. Der atemraubende Ausblick von den Klippen wird nur noch von einer Abkühlung in der kleinen Felsbucht *Cala Fico* getoppt. Doch nach Carloforte kommt man nicht zum Baden, sondern der besonderen Küche wegen: Hier wird seit alters *tonno* (Thunfisch) gefangen und in zahlreichen Restaurants angeboten. Zwei ausgewählte Adressen sind das *Al Tonno di Corsa* (Mo geschl. | Via Marconi 47 | Tel. 07 81 85 51 06 | [tonnodicorsa.com](http://tonnodicorsa.com) | €€) im Zentrum der Altstadt und *Da Nicolo* (April–Sept. tgl. | Corso Cavour 32 | Tel. 07 81 85 40 48 | [ristorantedanicolo.com](http://ristorantedanicolo.com) | €€€).

Bevor es zurück auf die Fähre geht, musst du dir noch eine Spezialität an Bord mitnehmen, die du nur in Carloforte bekommst: Focaccia, die leckerfettigen Teigfladen aus Ligurien, haben auf der Insel Tradition. Besonders gut z. B. im *Panificio Biggio* (tgl. 8–13 Uhr | Via Matteotti 19).

Einer der schönsten Strände der Insel ist die wüstenartige Spiaggia di Porto Pino



# CAGLIARI

In der ★ **Hauptstadt Sardinien leben, zusammen mit den Vororten, die sich nahtlos anschließen, 430 000 Menschen – fast ein Drittel aller Sarden.**

Das alte Cagliari liegt beherrschend auf einem Felsplateau über der Ebene des Campidano, die hier in Lagunen- und Salzseen in den weit geschwungenen Golf von Cagliari ausläuft. Als vor rund 2700 Jahren die Punier aus Nordafrika in Sardinien landeten, war „Karalis“ mit seinem Naturhafen eine ihrer ersten Gründungen. Jede Periode hat ihre Spuren im Stadtbild hinterlassen; für die Römer war es ein Kinderspiel die punischen Hinterlassenschaften für sich zu nutzen und nochmals aufblühen zu lassen. Die Pisaner und Spanier erschufen das mittelalterliche Burgviertel Castello mit dem Dom, die Paläste von Erzbischof, Vizekönig und Adelsfamilien.

## WOHIN ZUERST?

Folg der Beschilderung „Centro/Via Roma“; so landest du am Hafen, hinter dem sich das historische Zentrum ausdehnt. Ideal als Ausgangspunkt ist der große, gebührenpflichtige Parkplatz hinter dem Bahnhof. Von dort sind es nur wenige Schritte zur Prachtmeile **Via Roma**. Von hier tauchst du in die Gassen des Marinaviertels ein, durch das es hinaufgeht zum alten Herrschaftsviertel Castello.

In der Unterstadt dominieren heute barocke Fassaden und Kuppeln. Weil den meisten Cagliaritanern der Aufstieg auf den Burgberg zu mühsam ist, findet das Leben heute drum herum statt, in den Stadtvierteln Stampace, Villanova und Marina.

Cagliari ist heute ein Ganzjahresziel: Im Frühjahr und Herbst zum Stöbern und Schlemmen, im Sommer kannst du mit den Cagliaritanern in der Sonne braten und die Nächte durchfeiern, im Winter shoppen, am Meer entlangjoggen oder einen *aperitivo* genießen und in der Weihnachtszeit glitzert und leuchtet es auf dem größten Weihnachtsmarkt der Insel.

## SIGHTSEEING

### CASTELLO

*Casteddu* nennen die Sarden ihre Hauptstadt – für die Cagliaritaner ist es nur die Bezeichnung für ihren Burgberg. Noch wie vor Jahrhunderten geht es durch eins der drei Stadttore in die dunklen, engen Gassen, wo Wäsche flattert, Fernseher plärren und Essensduft aus klappernden Fenstern zieht – genau so, wie man sich Süditalien vorstellt. Die beiden hohen Verteidigungstürme, die *Torre San Pancrazio* und die *Torre dell'Elefante* mit ihrem Steinelefanten, sind Werke pisanischer Architekten des Hochmittelalters. Die strahlend weiße Freiterrasse *Bastione di Saint Remy* wurde hingegen erst im 19. Jh. geschaffen und bietet einen phantastischen Rundblick. Vereinzelt findet man junge Kunsthandwerker und Restauratoren in den dunklen Straßen. Palazzi mit Ausblick



Die weiße Marmorfassade von Cagliari's Dom stammt von – man glaubt es kaum – 1933

sind heute schicke Altbauflats, dazwischen bewohnen noch die alten Stadtbewohner die einstigen Prachtbauten mit ihren engen Höfen.

Der Aufstieg zum Burgberg ist steil und schweißtreibend. Mit ein bisschen Glück funktioniert einer der drei etwas versteckten Fahrstühle, die hinaufführen. Sie befinden sich oberhalb der Piazza Yenne bei der Kirche Santa Chiara sowie am Viale Regina Elena

einmal nahe der Bastione Saint Remy und einmal unterhalb der Piazza Palazzo.

**Alternativ zum Aufzug kannst du auch die**


**kleine  Stadtbuslinie 7 nehmen:**

Sie bringt dich von der Piazza Yenne ins Castello-Viertel – und wenn du einfach sitzen bleibst, hast du eine kleine Rundfahrt durch das wenig bekannte Villanova-Viertel für schlappe 1,30 Euro inklusive.

**INSIDER-TIPP**

**Mit dem Stadtbus auf Stadtrundfahrt**

## DOM SANTA MARIA

Mitten im Gassengewirr öffnet sich ein Platz mit mehreren Herrschaftspalästen, dazwischen eine leuchtend weiße Marmorfassade. Sie sieht aus wie aus dem Mittelalter, stammt aber von 1933, als Teile der alten Barockfassade abgekracht waren. Das Innere ist echt: schwerer, pompöser Knorpelbarock. Die zahlreichen spanischen Inschriften zeugen von der einstigen Zugehörigkeit zum iberischen Weltreich. Steig unbedingt hinunter in die Krypta mit ihren 300 Grabkammern. Im Barockgewölbe sind 600 unterschiedliche Rosetten eingemeißelt – großartig! Am Eingang zum Dom steht die marmorne Guglielmo-Kanzel mit Reliefs aus dem Leben Jesu, die 1162 für den Dom in Pisa geschaffen wurde. Als dort 1311 die Kanzel von Giovanni Pisano vollendet wurde, schenkte man das ältere Stück Cagliari. *Mo-Sa 9-20, So 8-13 und 16.30-20.30 Uhr* | [duomodicagliari.it](http://duomodicagliari.it) |  30 Min.



## MUSEO ARCHEOLOGICO NAZIONALE

Die umfassendste Sammlung vorgeschichtlicher und antiker Funde Sardiniens ist in der *Cittadella dei Musei* am höchsten Punkt der Stadt untergebracht und führt chronologisch durch die geschichtlichen Wirren der Insel. Den meisten Raum nimmt die Nuraghenkultur ein; beeindruckend ist die Sammlung der kleinen Bronzestatuetten. Wäre man nicht im Museum, so könnte man annehmen, dass die Bronzemannschaft Statisten für einen Science-Fiction-Film wären – dabei hatten sie eine viel edlere Aufgabe: Die Krieger, Hirten, Tiere und Gottheiten wurden als Weihgaben in Gräber oder Brunnenheiligtümer gelegt. Wirklich überwältigend ist die lang ersehnte Ausstellung der sogenannten

*Giganti di Mont'e Prama*. Aus 15 000 Fragmenten haben Archäologen 38 ca. 2 m große, fast 3000 Jahre alte Sandsteinstatuen wieder ins Leben gerufen – ein für den ganzen Mittelmeerraum einzigartiger Fund. *Piazza Arsenale* | *Mi-Mo 8.45–19.45 Uhr* | *museo archeocagliari.beniculturali.it*

## HORTUS BOTANICUS KARALITANUS

Westlich der Innenstadt und unterhalb des Amphitheaters gelegen, bietet der Botanische Garten einen guten Überblick über die sardische und mediterrane Flora. Überall blüht und grünt es und vor der Sommerhitze schützen Schirmpflanzen, Palmen und riesige Kakteenbüsche. *Via Sant'Ignazio da Laconi* | *Di-So 9–18, Winter 9–14 Uhr* | *sites.unica.it/hbk* | 1 Std.

## ESSEN & TRINKEN

Wenn du spontan losziehen willst, sind das Marinaviertel mit der Via Sardegna und die Fußgängerzone Corso Vittorio Emanuele II der beste Tipp. Wenn die Touristenströme in den Sommermonaten die Restaurants im Zentrum in Beschlag nehmen, ver-

ziehen sich die Cagliaritari gern ins **Viertel Villanova rund um die Piazze San Domenico, San Giacomo und Garibaldi, wo sich eine kleine Restaurant- und Kneipenszene etabliert hat.**

INSIDER-TIPP

Wo die Cagliaritari tafeln

### GINTILLA

Vegetarisches gibts fast in jeder Trattoria, aber bei vegan wirds schwierig. Dieses kleine, elegante Restaurant ist daher etwas Besonderes im sonst so fleisch- und käselastigen Sardinien. Ausgefallene Küche, alles bio. *Mo geschl.* | Corso Vittorio Emanuele II 210 | Tel. 070 68 06 65 | [gintilla.com](http://gintilla.com) | €€

### RISTORANTE MONDO & LUCA

Weit über die Grenzen der Stadt hinaus bekannt, kommen hier sardisch-italienische Küchenklassiker auf den Teller – fangfrischer Fisch und ein Ambiente ohne Schnickschnack. Wetten, dass nach Antipasti und Meeresfrüchtepasta kaum noch Platz für den zweiten Gang und das Dessert ist? *So geschl.* | Via Mameli 101 | Tel. 070 67 04 80 | [@mondo\\_e\\_luca](mailto:mondo_e_luca) | €€

### JOSTO

Industrial Chic und die Küche im Blick, aus der kontrastreiche sardische Spit-

zenküche kommt. Im Sommer wird im Freien bei Schummerlicht vor dem alten Palazzo serviert. Schon mal einen *aperitivo* aus Schafsbrühe probiert? *So geschl.* | Via Sassari 25/27 | Tel. 070 35 10 72 22 | Facebook: [josto.restaurant](https://www.facebook.com/josto.restaurant) | €€€

### RISTORANTE CALAMOSCA

Gourmetküche mit Schwerpunkt Fisch und edelstem Strandblick auf die gleichnamige Bucht. Nicht verwechseln mit der angesagten Lounge- und Sunsetbar *Le Terrazze (terrazzecalamosca.com)* gleich daneben! *Tgl.* | Viale Calamosca 50 | Tel. 35 17 03 07 17 | [ristorantecalamosca.com](http://ristorantecalamosca.com) | €€€

## SHOPPEN

In den Haupteinkaufsmeilen Via Garibaldi und Via Manno gibt es eine bunte Mischung von den üblichen Ketten und alteingesessenen Schuh-, Mode-, Dessous-, Hut- und Krawattengeschäften. Das traditionsreiche Kaufhaus *La Rinascente* an der Via Roma versammelt auf vier Etagen zahlreiche italienische Design- und Modelabel, Schuh- und Parfummarken und mehr. Das Schönste ist jedoch das *Café* in der obersten Etage, von dem du zum Cappuccino einen wunderbaren Ausblick auf den Hafen genießt. Ein echtes Erlebnis ist ein Streifzug durch die engen Boxen des *Mercato San Benedetto (Mo-Sa 7-14 Uhr)*, der aufgrund eines Umbaus der Markthalle vorübergehend in eine Zeltstadt umzieht. Chaotisch, schreiende Fischhändler, topfrische Ware: So muss der Markteinkauf sein!

## STRÄNDE

Im Südosten beginnt hinter der Halbinsel von Capo Sant'Elia der fast 10 km lange Sandstrand *Poetto* (Stadtbusverbindung, alle Linien mit „P“ fahren dorthin) mit typisch italienischem Strandleben: Lidobetrieb, Bars und Restaurants. Angesagt sind vor allem die abendlichen Sundowner und nächtlichen Beachpartys am *Poetto di Quartu* mit trendigen Badehütten wie *Colibrì Beach Club & Bistró* (@colibrìpoetto), *Aqua* (@aqua\_poetto), *Frontemare* (frontemaresardinia.com) und die Eventlocation *Operà* (operabeach.com).

## AUSGEHEN & FEIERN

Zu den heißen Cagliaritaner Nächten wird fast immer rund um die Piazza Yenne und den Corso Vittorio Emanuele II vorgeglüht. Anschließend strömen Nachtschwärmer Richtung *Poetto*, z. B. in die Disco des Strandbads *Il Lido* (lidocagliari.com), wo hoch überm Meer getanzt wird.

# RUND UM CAGLIARI

### 13 COSTA DEL SUD

52 km bis Torre di Chia südwestlich von Cagliari/1 Std. über die SS 195

Die ersten 12 km führen über die schmale Landzunge, die das offene Meer von den Lagunenseen und Salinen trennt, wo Hunderte von Flamingos stehen, man aber auch das Indus-

triegebiet nicht übersieht. Dann treten die Sulcisberge an die Küste heran.

Bei Pula liegt auf einer kleinen, idyllischen Halbinsel die römisch-punische Hafenstadt *Nora* (tgl. 9–20 Uhr) mit Säulen, Tempelresten, Mosaiken und eindrucksvollem antikem Theater. Über der antiken Stadt erhebt sich an der Spitze der Halbinsel ein Sarazenturm aus dem 16. Jh., der auf den Resten der phönizischen Akropolis steht. Von hier hast du einen herrlichen Blick auf den Golf von Cagliari, die Lagune und die antiken Mauerreste. Gleich neben der Ausgrabungsstätte lockt die schöne *Spiaggia di Nora* zum Bad.

Wenn du denkst, schöner geht es eigentlich nicht, dann bist du noch nicht in ★ *Torre di Chia* angekommen. Der Strand von Torre di Chia und vor allem die 🌿 *Spiaggia Su Giudeu* in der anschließenden Bucht mit kleinen Lagunen wirken wie ein Traumbild: Dünen mit Wacholdersträuchern, Rosmarinbüschen und Oleander, am Kap ein Sarazenturm, in seinem Schatten die Mauerreste der Römerstadt Bithia. Wem der Trubel an den Hauptstränden zu viel ist, der ist an den kleineren Buchten *Sa Colonia* oder *Su Portu* genau richtig.

Wenn du dich an diesem Strandparadies nicht sattsehen kannst, folg den Ausschilderungen weiter bis *Cala Cippolla*. Vom dortigen Parkplatz geht es zu der kleinen, fjordartigen Traumbucht, die Wellenreiterherzen höher schlagen lässt. Weiter an der Küste entlang führt ein Feldweg durch Wolfsmilchgestrüpp zum Leuchtturm von *Capo Spartivento* – hier überblickst du wie die alten Leuchtturmwärter und



Hälsa recken, Beine strecken: Flamingo-Workout an der Costa del Sud bei Cagliari

die Gäste der Luxusherberge die gesamte Küste. Noch Zeit? Dann folg dem holprigen alten Küstenweg noch eine halbe Stunde bis zur *Spaggia di Ferraglione* – in der einsamen, kieseligen Bucht kannst du im Wortsinn abtauchen: Die Unterwasserwelt, die du hier

INSIDER-TIPP

Einfach abtauchen

mit Maske und Schnorchel erleben kannst, ist grandios!

Die Straße verläuft weiter an der Küste, das helle Sandband von <sup>\*</sup>Tuerredda kennst du sicher schon von unzähligen Postkartenmotiven: eine Sandzunge mit Premiumpanorama – im Sommer ist hier mächtig was los, deswegen musst du deine Strandliege im Paradies unter [tuerredda.spacchi.it](http://tuerredda.spacchi.it) vorbuchen – oder schon früh da sein,

bevor die Parkplätze voll sind. An den nachfolgenden Bachmündungen finden sich kleine Strandbuchten mit Tamarisken; Wege und Pisten führen zum Vorgebirge *Capo Spartivento* und zum *Capo Malfatano*.

An der tiefen Bucht Porto di Teulada verlässt die Straße die Küste und führt nach *Teulada*, einem großen Bauerndorf inmitten üppiger Orangengärten. Durch steinigtes Bergland geht es weiter zur Tropfsteinhöhle *Grotta Is Zuddas* (tgl. 10.30, 11.15, 11.45, 12.30, 15, 15.45, 16.30, 17.15 Uhr | [grotteiszuddas.com](http://grotteiszuddas.com) | 🕒 1Std.). Ihre kreuz und quer gewachsenen weißen Kristallspitzen sind absolut sehenswert. Am Eingang befindet sich das gleichnamige einladende Gartenlokal in stiller Natur.

## 14 MONTE ARCOSU 🐾

32 km westlich von Cagliari/50 Min.  
durchs Industriegebiet am Stagno di Cagliari

Westlich der Hauptstadt dehnt sich das menschenleere, kaum zugängliche Sulcisgebirge aus, das als Naturpark unter Schutz steht. In ihm versteckt sich das nur am Wochenende geöffnete *WWF-Schutzgebiet Monte Arcosu* (*Sa/So 9–18 Uhr | oasidelcervo edellaluna.it*), das dem vom Aussterben bedrohten *cervo sardo*, dem kleinen sardischen Hirsch, ein Überlebensrefugium bietet. Am Eingang zum Reservat beginnen zehn ausgeschilderte, ein- bis sechsstündige Wanderwege aller Schwierigkeitsgrade und gibt es einen E-Bike-Verleih.

## 15 SAN SPERATE

22 km nördlich von Cagliari/25 Min.  
über die SS 131 und die SP 4

Sobald man die Hauptstraße des Dorfs verlässt, leuchten einen von den Mäuerchen der alten Bauernhäuser *murales* an. Das Bemalen der Fassaden ist hier nicht Ausnahme, sondern die Regel, und das seit 1968. Auch Skulpturen des in San Sperate geborenen, international bekannten Bildhauers Pinnuccio Sciola stehen hier wie in einem Freilichtmuseum.

Das hat einen guten Grund: Die großartigen Strände sind an Schönheit kaum zu toppen und die meisten überdies so groß, dass hier Tausende Ferien machen können, ohne dass es zu Grabenkämpfen um den besten Platz fürs Handtuch kommt.

## ESSEN & TRINKEN

### PRIMO MOLO

Die angesagteste Sundowner-Location am Platz! Direkt am Yacht- und Fischerhafen gelegen, kannst du hier mit soliden *Aperitivo*-Tellern und bei DJ-Musik der Sonne gute Nacht sagen. Die besten Plätze am besten über Instagram reservieren! *Tgl. | kein Tel. | @primomolo | €€*

### DA BARBARA

11 km westlich bei Solanas, ist das Lokal seit Generationen ein Ziel für frischen

# VILLASIMIUS

Aus dem ehemaligen ★ Hirten-  
dorf ist ein mondäner Ferienort  
(3700 Ew.) geworden, der zu Italiens  
beliebtesten Badezielen gehört.



Fisch und lockere Stimmung. Ohne Reservierung geht nichts! *So-Abend geschl.* | Tel. 070750630 | €€

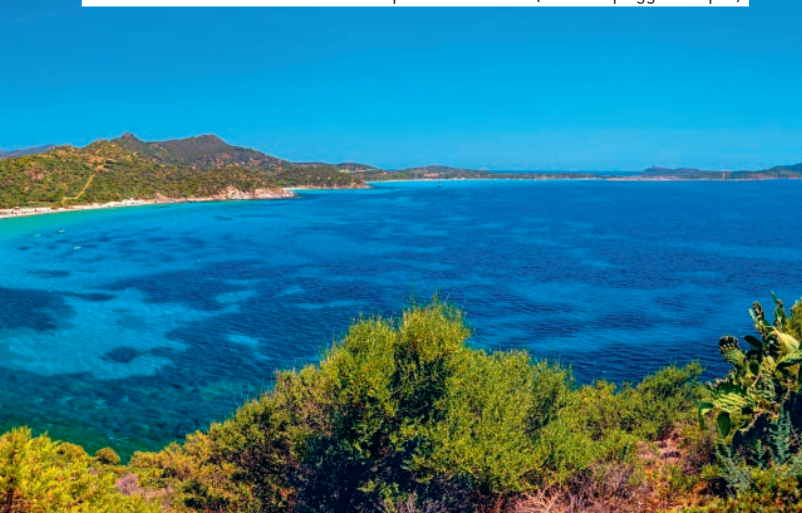
## STRÄNDE

Kein anderer Ort hat so viele und unterschiedliche Strände. Ein Postkartendidyll zwischen Meer und Lagunensee ist *Porto Giunco* (Anfahrt über die Straße zum Capo Carbonara, vor dem Hafen links ab). Der herrliche Strand  *Punta Molentis* nahe der SP18 Richtung Costa Rei – eine kleine Bucht, dahinter Granitwüste – verbindet das Land mit einem vorgelagerten Felsinselchen. Weil er so beliebt ist, ist der Zugang begrenzt – also rechtzeitig unter [pass.brav.it/Villasimius/Frontofice](http://pass.brav.it/Villasimius/Frontofice) einen Parkplatz buchen! *Campus* heißt die schöne Sandbucht vor dem Hotel Cormoran an der SP17 Richtung Cagliari. Sanft geschwungen und

von Felskliffen umrahmt ist die lange *Cala Pira* an der SP 18 Richtung Costa Rei.

An der Wahnsinnsbucht *Cala Sinzias* mit goldgelbem Sand und türkisblauem Wasser gibt es vier Strandbars, alle mit großartigem Blick und Lidoservice für jeden Geldbeutel: Das familienfreundliche *Tamatete* ([lidotamatete.it](http://lidotamatete.it)), das hipsterhippe *Is Fradis* (Facebook: *Is FradisBeachClub*) und das bodenständige Meerblickrestaurant *Il Galeotto* (Tel. 3883825343). Die schneeweiße Traumlocation *Maklas* ([maklas.it](http://maklas.it)) ist so schön, dass sich hier unzählige Paare das Jawort geben. Die Bucht von *Monte Turnu* liegt in herrlicher Natur zwischen malerischen Felsklippen. Ein Paradies aus Wacholderbüschen, schneeweißem Sand und seichem Wasser ist der *Scoglio di Peppino*, ein großer Sprungfelsen, der den Beginn der Costa Rei markiert.

Einer schöner als der andere: Strandhauptstadt Villasimius (hier die Spiaggia Campus)





Endlose Sandstrände prägen die Costa Rei an Sardinien's Südostzipfel

## RUND UM VILLASIMIUS

### 16 COSTA REI 🌴

22 km nördlich von Villasimius/  
30 Min. über die Küstenstraße

Bis auf eine Feriensiedlung mit unendlich vielen Ferienhäusern und Apartments sowie ein paar Läden und Geschäften gibt es hier nur eins: Strand, Strand und noch mal Strand. Das Familienparadies gehört zu den beliebtesten Badezielen der Insel. Nördlich der Landzunge des Capo Ferrato schließen sich noch die endlos weiten, grauen Strände von *Feraxi* und *Colostrai* an. Genug vom (Sonnen-)Baden? Dann ab auf die Felszunge von *Capo Ferrato*, wo

ein holpriger Weg zum alten Leuchtturm führt. Romantik pur! Etwas anspruchsvoller ist der Aufstieg auf den *Monte Ferru*; in vier Stunden kannst du den imposanten Berg erkraxeln. Beide Touren starten am Parkplatz von Porto Pirastu und sind gut ausgeschildert. Sehr bescheiden ist der kleine Kräutlerladen 🐶 *Erbe di Brai Loi* (*Feraxi | brailoi.it*) von Hans Peter Meier: Ein paar Gewürzsäckchen und Kräutersalzmühlen auf einem ausrangierten Displaystand, das war's. Kein Hofladen mit schickem Shopdesign und geregelten Öffnungszeiten, stattdessen **Chili, Lorbeer, Rosmarin, Minze und Majoran oder Balsamtee mit Myrte, alles aus biodynamischem Anbau.**

**INSIDER-TIPP**  
**Biotee spricht**  
**Schwyzer-**  
**dütsch**

Wer bei dem Schweizer Auswanderer einkaufen möchte, fährt bis zum Hoftor und muss dann so lange hupen, bis jemand aufmacht. Dafür gibts Premiumqualität zum Erzeugerpreis.

## 17 MURAVERA

40 km nördlich von Villasimius/45 Min. über *Olia Speciosa* und die SS 125 var  
Das Dorf liegt an der Mündung des Flumendosa und ist von üppigen Orangenhainen umgeben. Mit seinen flachen Häusern ohne Fenster wirkt der Ort zuerst abweisend – das Leben spielte sich früher in den Innenhöfen ab. Doch genauer hinzuschauen lohnt sich: Hinter den hohen Mauern der alten Herrenhäuser verbergen sich wahre Schätze. Den besten Blick auf die Küste hast du vom alten Wachturm *Torre Salinas* aus: einfach kurz nach dem gleichnamigen Campingplatz parken, den kleinen Privatweg entlangspazieren und den Berg bis zum Aussichtspunkt hochkraxeln.

## 18 PARCO DEI SETTE FRATELLI ★

60 km nordwestlich von Villasimius/1 Std. 20 Min. über die Schnellstraße Richtung Muravera und die SS 125 Richtung Burcei bis km 30,1  
Eines der schönsten Familienwander- und MTB-Gebiete Sardinien ist dieser mit anspruchsvollen Wegen durchzogene Naturpark. Idyllische Rastplätze laden zum Picknicken ein und ein Lehrpfad durch den *Giardino Botanico di Maidopis* (tgl. 7–15, Mai–Sept. bis 18 Uhr) stellt die Pflanzenwelt der Region vor.

Eine ambitionierte Spazierrunde ist die Tour 812 zu den Steintürmen *Perda sub'e Pari*. Die komplette Tour bis zu den Bergspitzen der *Sette Fratelli* (Markierung 800) ist eine schöne Tageswanderung mit tollen Ausblicken. Eine Wanderkarte gibts am Besucherzentrum und beim 🗺 *Museo del Cervo Sardo* (tgl. 8–15 Uhr | [short.travel/sar9](http://short.travel/sar9)), das über den sehr seltenen Sardischen Hirsch informiert.

## SCHÖNER SCHLAFEN IM SÜDEN

### BOUTIQUEHOTEL & BLUMENPRACHT

An allen Ecken blüht es und zwischen den Palmen kannst du in Hängematten relaxen. Dazu zwei Pools, ein eigener Strand und ein üppiges Frühstück: Aus dem Hotel *Sant'Efis* (45 Zi. | Ortsteil *Su Guventeddu* | Tel. 07 09 20 81 81 | [santefishotel.eu](http://santefishotel.eu) | €€€) bei Pula willst du gar nicht mehr raus!

### BAUMZELTE IM NIRGENDWO

Nicht wundern, wenn Fuchs und Hase zum Gute-Nacht-Sagen vorbeikommen: Mitten in den Bergen von Villaputzu urlaubst du ohne ökologischen Fußabdruck im Nirgendwo. Das Ökocamp *Sa Rutta Experience* (Tel. 33 94 91 72 72 | [sarruttaexperience.com](http://sarruttaexperience.com) | €€) liegt am Rand eines Wildreservats und bietet Baumzelte und Aufblas-Iglus mit Sternenhimmelblick. Am nächsten Morgen kannst du in einer Felslandschaft herumklettern oder zu einmaligen Wasserfällen wandern.

## IMPRESSUM

© 2025 MAIRDUMONT, **MAIRDUMONT BUSINESS SOLUTIONS**

Marco-Polo-Straße 1, 73760 Ostfildern, Tel. 0711 4502-0,

Mail: b2b@mairdumont.com, b2b.mairdumont.com, www.mairdumont.com

Genehmigte Sonderausgabe für SONAX GmbH

Vertrieb: Daniela Grewe, Senior Key Account Managerin

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede urheberrechtsrelevante Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Nachahmungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Der Inhalt basiert auf der Ausgabe MARCO POLO SARDINIEN (19. Auflage, Februar 2025)

**Kartografie:** © KOMPASS-Karten GmbH, kompass.de

unter Verwendung von © OpenStreetMap Contributors, osm.org/copyright

### **Abbildungsnachweis:**

Titelbild: getty images: Connect Images

Fotos: DuMont Bildarchiv: C. & T. Anzenberger (1/2, 5, 9, 16);

mauritius images: C. Bäck (12);

mauritius images/Alamy/Alamy Stock Photos: L. Paut-Fluerasu (21/22);

mauritius images/Cubolmges: L. Picciau (14);

mauritius images/Cultura: D. Fettes (20);

mauritius images/imageBROKER: M. Lange (8);

O. Stadler (23)

### **Liebe Leserin, lieber Leser,**

die Angaben in diesem Reiseführer, insbesondere die Anschriften und Internetadressen, wurden sorgfältig recherchiert. Für die Richtigkeit kann trotzdem keine Gewähr übernommen werden.

Für eventuelle Mängelfolgeschäden kann keine Verantwortung übernommen werden.

MAIRDUMONT ist nicht verantwortlich für den Inhalt externer Links.