

## Sardinien – Insel der Kontraste



© Daniele Macis/iStock

**Panoramawanderungen zwischen Bergen und Meer, Heiligtümer der Nuraghe, traditionelle Maskenkulte und herausragende regionale Küche – erleben Sie den Reichtum Sardinien.**

Sardinien ist reich an wunderschönen, fast 2.000 Kilometer langen Küstenstreifen, und in den Bergen erwartet Sie so viel unberührte Natur, wie es sie in Europa nur selten gibt! Im Frühling verwandelt sich die Insel in einen blühenden Garten, im Herbst lockt das noch badewarme Meer zum Entspannen. Auf dieser Reise erkunden Sie den Westen, das Zentrum und den Osten der Insel auf abwechslungsreichen Wanderungen. Freuen Sie sich auf eine Eselswanderung, kristallklares Wasser und geheimnisvolle Brunnentempel. Es bleibt immer Zeit für einen Besuch bei regionalen Produzenten, für Olivenölkostungen und Kräuterspaziergänge. Auch den jahrhundertealten Traditionen der Insel sind Sie auf der Spur. Freuen Sie sich auf herzliche Gastfreundschaft und natürlich auf die traditionelle sardische Küche!

**Termine:** 2.5.2025 | 25.9.2025 | 16.10.2025

**Dauer:** 11 Tage | Code 194

**Preis:** ab 3.590 €

## Höhepunkte der Reise

- Eselwanderung zur Felsnadel Pedra Longa
- Regionale Spezialitäten verkosten
- Die Sinis-Halbinsel mit der phönizischen Stadt Tharros
- Faszinierende Maskenkultur in Mamoiada

## Ihre Reiseleitung

### Belinda Hügel (Tag 1–6)

Die in Südtirol geborene Wanderführerin lebt seit 1994 auf Sardinien. Ihre absolute Leidenschaft sind Pflanzen, Tiere und Natur, die sie den Menschen, die sie begleitet, ans Herz legen möchte. Es geht ihr nicht um die sportliche Leistung, sondern um Nachhaltigkeit, Entschleunigung und Genuss. Sie hat viel gelernt über die Natur, die Traditionen und die Geschichte des sardischen Volkes.



### Christine Wolfangel (Tag 7–11)

Seit fast 15 Jahren lebt Christine Wolfangel die meiste Zeit des Jahres auf Sardinien. Dort wohnt sie mit ihrer Familie und ihren Tieren in der Mitte der Ostküste, außerhalb des kleinen Dorfes Lotzorai auf dem Land. Als gelernte Kultur- und Sozialwissenschaftlerin interessiert sie sich auch immer für Themen und Fragestellungen hinter den Kulissen und ist somit – gepaart mit ihrer Liebe zur Insel – eine ideale Vermittlerin zwischen den Gästen und den Menschen vor Ort.



## Ihr Reiseverlauf



### 1.Tag: Anreise

Ankunft am Flughafen in Cagliari und Transfer nach Cabras. Unterwegs erhalten Sie bereits einen schönen Einblick in die abwechslungsreichen Landschaften der Insel. Bei einem Willkommensaperitif stellt Ihnen Ihre Reiseleiterin das Programm der nächsten Tage vor. Während des gemeinsamen Abendessens im fußläufigen Restaurant Il Caminetto genießen Sie erste sardische Spezialitäten und lernen Ihre Mitreisenden näher kennen.

### 2. Tag: Hochebene Giara di Gesturi | Tagliere-Spezialitäten

Am Morgen machen Sie sich auf den Weg zur Hochebene Giara di Gesturi, einer Basalthochfläche, die fast vollständig eben ist. Hier oben können Sie Wildpferde entdecken und beobachten, die zwischen den vielen Korkeichen leben. Der Wanderweg ist angenehm flach und bietet schöne Ausblicke. In der Mittagszeit genießen Sie die Verkostung eines typischen sardischen Tagliere, eines Holzbretts mit Aufschnitt-Spezialitäten und lokalem Käse. Am Nachmittag Rückfahrt zum Hotel und freies Abendessen.

*Wanderung: Gehzeit ca. 4 Std., ca. 12 km, +/- 100 Hm, einfach*

### 3. Tag: Von Pozzo Santa Cristina zum Nuraghe Lugherras | Grappa-Destillerie

Heute steht eine Wanderung beim Brunnenheiligtum des Pozzo Santa Cristina zum Nuraghe Lugherras auf dem Programm. Der Pozzo ist ein geheimnisvoller Tempel, der schönste

Brunnentempel der Insel, wo eine lange Treppe in die Erde zu einer Kammer mit Wasser hineinführt. Erbaut wurden dieses Heiligtum wie auch die Nuraghe vor mehr als 3.000 Jahren. Zu Mittag verkosten Sie den berühmten »bue rosso«, eine Spezialität aus einer sardischen Rinderrasse. Anschließend fahren Sie in die Schnapsbrennerei Distillerie Lussurgesi, wo Sie den Grappa und seinen Destillationsprozess kennenlernen. Danach Rückfahrt zum Hotel und Abendessen in Eigenregie.

*Wanderung: Gehzeit ca. 3 Std., ca. 8 km, + 140/- 20 Hm, moderat*

#### **4. Tag: Wanderung mit Meerblick | Vernaccia-Weinverkostung**

Wanderung mit herrlichem Ausblick über das Meer bis nach Bosa, einem der schönsten Orte Sardinien, mit seinen bunten Fassaden und der Serravalle-Burg. Besichtigung der Stadt und Freizeit zum Schlendern in den Gässchen. Hier gibt es auch zahlreiche Lokale und Restaurants für ein kleines Mittagessen. Nach der Rückkehr in Cabras besichtigen Sie Cantine Contini. Hier wird der Vernaccia-Wein hergestellt, aus einer Traube, die nur in dieser Region wächst und einen Wein ergibt, der viele Jahre in kleinen Holzfässern reift und dann an Marsala oder sogar Rum erinnert. Von Cantine Contini geht es zu Fuß in zehn Minuten ins Hotel zurück. Abendessen zur freien Verfügung.

*Wanderung: Gehzeit ca. 3 Std., ca. 7 km, +/- 140 Hm, moderat*

#### **5. Tag: Phönizische Siedlung Tharros | Ankunft im Agriturismo**

Heute verlassen Sie Cabras. Zunächst wandern Sie entlang der phönizischen Siedlung Tharros. Sie liegt auf der inneren Seite der Sinis-Halbinsel, die vom Meer auf beiden Seiten umspült wird. Tharros befindet sich auf der Seite des stillen Wassers. Nach der Wanderung haben Sie eine Mittagspause im kleinen Ort San Giovanni di Sinis zur freien Verfügung. Danach Weiterreise ins Inselinnere, zum Agriturismo Parco Donnortei. Das Hotel liegt in der Mitte Sardinien und ist umgeben von einem großen Park, in dem Damhirsche leben. Gemeinsames Abendessen im Agriturismo.

*Wanderung: Gehzeit ca. 3 Std., ca. 7 km, +/- 120 Hm, einfach*

#### **6. Tag: Murales in Orgosolo & Maskenkult in Mamoiada**

Morgens unternehmen Sie einen Spaziergang im Wald des Agriturismo, um die Tiere kennenzulernen und auch zu sehen, wie sie gefüttert werden. Am späten Vormittag startet die Busfahrt Richtung Orgosolo, eines Dorfes mit interessanten Murales, Wandmalereien, die auf der Insel verbreitet sind und oft politische Themen ins Bild setzen. Sie können diese Murales selbst mit einem Audioguide besichtigen und entscheiden, wie viel Zeit Sie jedem einzelnen widmen

möchten. In Orgosolo haben Sie auch Freizeit, um einen Mittagsimbiss zu genießen. Von dort aus geht es nach Mamoiada weiter.

Dieser Ort ist bekannt für seine Masken, die Mamuthones und Issohadores. Sie entstammen einem uralten Kult und werden heute besonders zur Karnevalszeit durch die Straßen getragen. Sie symbolisieren das nicht immer einfache Zusammenwirken von Mensch und Tier. Gemeinsam besuchen Sie das sehenswerte Maskenmuseum von Mamoiada. Am Abend gemeinsames Essen im Agriturismo, bei dem Sie sich von Ihrer Reiseleiterin Belinda Hügel verabschieden.

## **7. Tag: Weberdorf Ulassai | Maskenkult in Mamoiada**

Am Morgen verlassen Sie nach dem Frühstück den Agriturismo und fahren nach Ulassai. Das Dörfchen ist bekannt für seine schönen Webereiarbeiten. Außerdem gehört Ulassai zu den fünf »blauen Zonen« der Welt, wo sehr viele hundertjährige Personen leben. Auf einer Rundwanderung zwischen diesem Dorf und dem nächsten, Jerzu, erleben Sie wunderschöne Panoramaausblicke über die Ogliastra-Landschaft und die Bergorte. Sie werden begleitet von Valentina, einer Wanderführerin und kräuterbegeisterten Frau. Nach der Wanderung bereiten Sie zusammen mit ihr das Mittagessen vor, mit Zutaten, die Sie selbst während der Wanderung gefunden, erkannt und gepflückt haben. Am Nachmittag besichtigen Sie eine Weberei und können dort die für die Region typischen Decken, Kissen und Teppiche bewundern, entworfen von einer lokalen Künstlerin. Am Abend Ankunft im Hotel Bari Sardo und gemeinsames Abendessen mit leckerer lokaler Küche.

*Wanderung: Gehzeit ca. 3 Std. (inkl. Stopps Kräuterkunde), ca. 4 km, + 350/- 140 Hm, moderat*

## **8. Tag: Lotzorai | Olivenölverkostung**

Sie fahren vom Hotel in Richtung Norden, in die Umgebung von Lotzorai. Hier startet Ihre heutige Wanderung im Wald von Su Padentinu, einem kleinen Naturschutzgebiet. Unterwegs sehen Sie auch die »Domus de Janas«, die sogenannten Feenhäuser. Die Wanderung endet an der Ölmühle Olivina. Diese Ölmühle wurde vor fast 25 Jahren wieder eröffnet, nachdem in dieser Gegend kein Öl mehr produziert wurde. Heute gehört die Mühle den Geschwistern Tangianu, zwei jungen Frauen, die die Hingabe der Eltern für diese Arbeit mit Liebe weiterführen. Nach der Führung und der Verkostung von Öl und lokalen Produkten erfolgt die Rückfahrt zum Hotel. Genießen Sie die Angebote des Hotels: Pool, Massagen, Yoga (teilweise gegen Gebühr).

*Wanderung: Gehzeit ca. 2 Std., ca. 4 km, +/- 160 Hm, moderat*

### **9. Strand Cala Goloritzè | Wanderung zur Hochebene des Golgo**

Heute erwartet Sie ein Highlight auf dieser Reise: Cala Goloritzè, ein wunderschöner Strand mit kristallklarem Wasser und Kalksteinfelsen. Es ist der wahrscheinlich meistfotografierte Strand der Insel. Sie werden dort auf einem steinigen, steilen Weg hinunterwandern, durch Steineichenwäldchen, in denen die wilden Schweine weiden. Ausgangspunkt ist die Hochebene des Golgo, wo die kleine St.-Petrus-Kirche steht, die aussieht, als käme sie direkt aus einem mexikanischen Dorf. Am Meer angekommen, haben Sie sich eine Pause verdient und können Ihr vom Hotel zubereitetes Picknick genießen. Wenn Sie den Rückweg gemeistert haben, gönnen Sie sich, wenn Sie mögen, eine Erfrischung und Leckereien in der Bar Su Purteddu oder im Rifugio Cooperativa Goloritzè (nicht inbegriffen). Danach Rückfahrt zum Hotel und Abendessen in Eigenregie.

*Wanderung: Gehzeit ca. 3 Std., ca. 8 km, + 420/- 430 m Hm, anspruchsvoll*

### **10. Eselwanderung nach Pedra Longa**

Heute fahren Sie von dem Hotel nach Santa Maria Navarrese, einem Städtchen direkt am Meer, mit seiner jahrhundertealten Kirche und dem spanischen Turm, von wo aus man den Hafen überschauen kann. Hier werden Sie die wunderbaren Esel kennenlernen, die Sie auf der heutigen Wanderung begleiten und als Packtiere dienen. Der Weg ist schmal, aber sehr panoramareich und geht die Küste entlang bis nach Pedra Longa, einem riesigen, spitz zulaufenden Kalksteinblock, der 128 Meter aus dem Meer ragt. Der Ausblick ist faszinierend! Nach einer Pause am schönsten Aussichtspunkt geht es weiter bis zu einem ehemaligen Schafstall, wo Michele und Antonio, die die Esel betreuen, ein tolles typisches Essen für Sie vorbereitet haben. Nach dem Essen geht es mit dem Bus wieder zum Hotel. Abends blicken Sie beim gemeinsamen Abschiedsessen zusammen mit Ihrer Reiseleitung auf die vergangenen Tage zurück.

*Wanderung: Gehzeit ca. 3–4 Std., ca. 4–5 km, + 170/- 200 Hm, moderat*

### **11. Abreise**

Transfer zum Flughafen Cagliari und Heimflug.

## Ihre Unterkünfte

Hotel Villa Canu\*\*\*, Cabras (4 Nächte)

Agriturismo Parco Donnortei, Fonni (2 Nächte)

Galantias Hotel & Retreat\*\*\*\*, Bari Sardo (4 Nächte)

## Generelle Hinweise

**Hinweis zu den Wanderungen:** Bei dieser Reise sind alle Wanderungen, trotz der nicht immer großen Höhendifferenz, moderat bis anspruchsvoll. Die Anstiege sind meist steil, die Pfade schmal und steinig oder geröllig. Körperliche Fitness sowie Trittsicherheit sind unbedingt notwendig. Weiterhin ist eine geeignete Ausrüstung mitzubringen: knöchelhohe Wanderschuhe mit guter Sohle, Wanderstöcke, Rucksack mit entsprechendem Fassungsvermögen für mind. 2 Liter Wasser, Trinkflasche, Regenschutz, Sonnenschutz und Kopfbedeckung. Vergessen Sie außerdem Ihre Badekleidung und -schuhe nicht!

Zuschlag Businessclass auf Anfrage.

Wir bitten zu beachten, dass im Rahmen der inkludierten Mahlzeiten die Getränke in Eigenleistung auszuwählen und zu bezahlen sind (wenn nicht anders ausgeschrieben). In diesem Zusammenhang auch ein Hinweis zu den Trinkgeldern: Trinkgelder für Fahrer, lokale Führer und Hotel- bzw. Restaurantpersonal oder Ihre Reiseleiter sollen in jedem Fall ein Ausdruck der Zufriedenheit sein und werden von den Empfängern als persönliche Anerkennung für die erbrachte Leistung gewertet. Bitte berücksichtigen Sie dies für Ihre Reisekasse.

Diese Reise ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität grundsätzlich nicht geeignet. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie gern telefonisch bei uns.

Stornierungsbedingungen laut AGB des Veranstalters.

Eine Kreditkartenzahlung per VISA oder Mastercard ist möglich. Weitere Informationen erhalten Sie von unserem ZEIT REISEN Kundenservice.

Alle unsere Partnerveranstalter sind vertraglich verpflichtet, einen Klimaschutzbeitrag für den CO<sub>2</sub>-Ausstoß auf den gemeinsam angebotenen Reisen zu entrichten und in sorgfältig geprüfte Klimaschutzprojekte zu investieren. Einmal jährlich werden die Projekte durch ZEIT REISEN abgefragt und dokumentiert.

## Termine und Preise

Für die Buchung dieser Reise erhalten Sie pro gebuchter Person **36 Bonuspunkte**. Weitere Informationen zu unserem Bonusprogramm finden Sie unter [www.zeitreisen.zeit.de/bonus](http://www.zeitreisen.zeit.de/bonus)

Beginn	Ende	Anzahl Teilnehmer	Preis	EZ-Zuschlag
02.05.2025	12.05.2025	Min. 8, Max. 16	3.590 €	560 €
25.09.2025	05.10.2025	Min. 8, Max. 16	3.590 €	560 €
16.10.2025	26.10.2025	Min. 8, Max. 16	3.590 €	560 €

Preise pro Person

## Enthaltene Leistungen

- Linienflüge (Economyclass) mit Lufthansa ab/bis München inkl. Steuern und Gebühren
- Alle Transfers im privaten klimatisierten Reisebus
- Zehn Übernachtungen inklusive Frühstück, vier leichte Mittagessen, 1 Lunchpaket und fünf Abendessen
- Willkommensaperitif am Anreisetag, eine Wein-, Grappa- sowie Olivenölverkostung
- Wanderungen, Besichtigungen, Verkostungen und Eintritte laut Programm
- Qualifizierte lokale Reiseleitung
- Ein DuMont-Reiseführer pro Buchung
- Alle unsere Partnerveranstalter sind vertraglich verpflichtet, einen Klimaschutzbeitrag für den CO<sub>2</sub>-Ausstoß auf den gemeinsam angebotenen Reisen zu entrichten und in sorgfältig geprüfte Klimaschutzprojekte zu investieren.

## Nicht enthaltene Leistungen

- Rail&Fly (2. Klasse) von/nach DB-Bahnhof: 85 €
- Rail&Fly (1. Klasse) von/nach DB-Bahnhof: 155 €
- Businessclass: auf Anfrage
- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Trinkgelder
- Reiserücktrittskosten- und weitere Versicherungen bietet Ihnen gerne unser Partner, die HanseMerkur



## Veranstalterpartner

REISEN MIT SINNEN

## Kontakt und Beratung

Ihr ZEIT REISEN Kundenservice Team

Telefon: 040-3280-455

Fax: 040-3280-105

E-Mail: [zeitreisen@zeit.de](mailto:zeitreisen@zeit.de)

Selbstverständlich können Sie diese Reise auch online buchen:

Beispiel: [www.zeitreisen.zeit.de/wandern-sardinien](http://www.zeitreisen.zeit.de/wandern-sardinien)