

# Sardinien / Skandinavien



## Wanderwoche auf den Faröer-Inseln



### Wanderreise in Skandinavien

8 Tage (ohne Anreise)

- ☀ *Wanderungen im Supramonte-Gebirge und an den Felsküsten*
- ☀ *Würzig duftenden Pinienwald im Naturpark Biderosa*
- ☀ *Gelegenheiten zum Baden im türkisblauen Meer*

#### Termin und Reisepreis (pro Person im DZ)

21.04. - 28.04.2019	1.349 €
24.05. - 31.05.2019	1.349 €
16.09. - 26.09.2020	2.095 €

Einzelzimmer-Zuschlag: 240 €

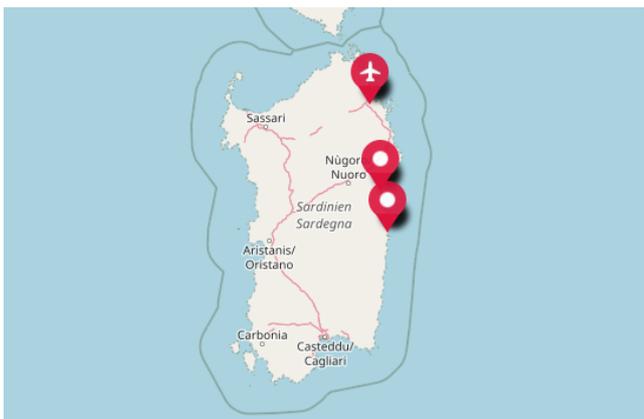
Zimmer mit Meerblick in Cala Gonone (4 Nächte): Aufpreis 50 €

**Gruppengröße: 6-12 Personen**

**Anforderung an die Kondition: Mittel**

#### Im Reisepreis enthalten

- 7 Übernachtungen in 3-Sterne-Hotels an der Ostküste Sardinien im Doppelzimmer mit Dusche/WC, davon 4 in Cala Gonone und 3 in Santa Maria Navarrese
- Halbpension: 7x Frühstück, 5x Abendessen, 1x Mittagessen
- Flug von Düsseldorf nach Olbia und zurück
- Gruppentransfer Flughafen Olbia - Unterkunft und zurück
- Transfers laut Programm
- 6 geführte Wanderungen
- Örtliche deutschsprachige Reiseleitung



Karte hergestellt aus OpenStreetMap-Daten/ Lizenz: Open Database License (ODbL)/ Courtesy of OpenStreetMap.de

*Wer das wahre Sardinien entdecken will, muss die Wanderstiefel schnüren. Denn viele der faszinierenden Naturschönheiten der Mittelmeerinseln sind nur zu Fuß zu erkunden. Die alten Hirtenwege sind steinig, oft auch steil und geröllig. Als Lohn für die Anstrengung warten traumhafte Strandbuchten mit türkisfarbenem Wasser. Aber auch die rätselhaften Nuraghen werden wir uns ansehen und beim Kochen der berühmten Culurgiones dabei sein. Kosten Sie selbst, wie die sardische Spezialität schmeckt!*



## Reisebeschreibung

Als Gott die Welt erschuf, blieben nach getaner Arbeit einige Steine übrig. Er warf sie in das westliche Mittelmeer und fügte, weil ihm sein Werk so noch nicht gefiel, von jedem der anderen Kontinente die besten Dinge hinzu. So entstand nach einer alten sardischen Überlieferung die Insel Sardinien. Entdecken Sie Sardinien mit „sardischen Augen“: Unsere wanderbegeisterten Guides sind Sarden, oder leben seit langer Zeit hier. Mit Ihnen entdecken Sie ein Sardinien abseits der bevölkerten Strände. Traumhafte Ausblicke auf Schluchten, Berge und das Meer erwarten Sie ebenso wie paradiesisch anmutende Strände. Sie genießen beeindruckende Naturschönheiten und entdecken seltene Pflanzen und Tiere.

Das Bergmassiv Supramonte ist das größte Kalkstein- und Dolomitgebirge Sardinien. Weite, einsame Hochflächen, tiefe Felsschluchten und knorrige Steineichen prägen die Landschaft. Das Durchwandern dieser in Europa wohl einmaligen Bergwelt bietet uns faszinierende Naturerlebnisse und Begegnungen mit der archaischen Welt der Hirten. Außerdem stoßen wir mehrfach auf Nuraghen, prähistorische Turmbauten aus dem 2. Jahrtausend vor Christus, ein wichtiges Element der bis heute rätselhaften sardischen Geschichte.

### Reiseablauf (Änderungen vorbehalten)

#### 1.Tag: Anreise nach Sardinien

Flug-Anreise zum Flughafen Olbia, Gruppentransfer (ca. 1,5 Std.) zur ersten Unterkunft nach Cala Gonone, Abendessen oder Nachtsnack je nach Ankunftszeit.

#### 2.Tag: Naturpark Biderosa und Strand von Berchida

Heute steht eine leichte Wanderung zum Eingewöhnen auf dem Programm. Bei Orosei wandern wir im Naturpark Biderosa durch einen würzig duftenden Pinienwald, von einem Hügel haben wir einen Panoramablick über die Bucht von Biderosa. Nicht weit entfernt möchte man am blendend weißen Sandstrand von Berchida mit kristallklarem Meer länger verweilen. Auf dem Rückweg machen wir eine Cappuccino-Pause im Örtchen Dorgali. (leicht, Gehzeit ca. 3-4 Std., ca. 150 Höhenmeter (HM) auf und ab)

#### 3. Tag: Auf alten Hirtenpfaden

An den grünen Hängen des Monte Nieddu wandern wir auf alten Hirtenpfaden entlang. Weit schweift unser Blick ins Land – über die tiefe Schlucht der Codula di Luna bis hin zum tiefblauen Mittelmeer. Vorbei an alten Hirtenhütten aus Wacholderholz, führt uns unser Weg durch ein Aufforstungsgebiet. Anschließend besuchen wir ein nuraghisches Dorf und erfahren viel Wissenswertes über die sardische Vor- und Frühgeschichte. (mittelschwer, Gehzeit ca. 4-5 Std., ca. 300 HM auf und ab)

#### 4.Tag: Von der Cala Sisine zur Cala Luna

Mit dem Boot geht es an der Steilküste zum Traumstrand Cala Sisine, von wo wir auf einem alten Köhlerpfad hinauf zur Hirtenhütte von Onamarra wandern, zu unserer Rechten das türkisblaue Meer und zu unserer Linken die weißen Kalksteinfelsen. Vorbei an einem markanten Felsbogen geht es hinunter zum Strand von Cala Luna, der versteckt zwischen dichtem Oleandergebüsch liegt. Der Rückmarsch nach Cala Gonone kann bei gutem Wetter per Boot vorgenommen werden, wo wir die Tropfsteinhöhle Grotta del Bue Marino besuchen können (fakultativ). (mittelschwer, Gehzeit ca. 2 - 3 Std., ca. 300 HM auf und ab)

#### 5.Tag: Abba Frisca und Urzulei / Unterkunftswechsel

Auf der Fahrt nach Santa Maria Navarese wandern wir vormittags bei Abba Frisca über eine idyllische Hochfläche, auf der Schafe, Ziegen und Schweine glücklich grasen. Wir besuchen ein Schluckloch, das eine wichtige Rolle für die Hydrogeologie des Gebietes spielt und steigen hinauf zu einem Nuraghen (leicht, Gehzeit ca. 3 Std., ca. 150 HM auf und ab). Mittags erreichen wir die Kleinstadt Urzulei und besuchen Maria in ihrer Küche. Sie erklärt uns, wie *culurgiones* (mit Käse und Kartoffeln

gefüllte Teigtaschen) hergestellt werden und wie man es anstellen muss, damit die Füllung nicht ins Kochwasser läuft. Nach dem gemeinsamen Mittagessen geht es weiter nach Santa Maria Navarrese zur zweiten Unterkunft.

#### **6.Tag: Küstenwanderung bei der Pedra Longa**

Erst einmal wollen wir das gemütliche Santa Maria Navarrese erkunden. Vor allem die uralten Olivenbäume sind ein beeindruckender Anblick. Auch unsere heutige Wanderung beschert uns wunderschöne Ausblicke auf das Meer und später auch auf unser Ziel, den Pedra Longa („langer Stein“). Imposant ragt diese Felsnadel aus dem Wasser und bildet damit ein beliebtes Fotomotiv. Der Rückmarsch nach Santa Maria Navarrese kann durch eine Transferfahrt ersetzt werden (fakultativ). (leicht-mittelschwer, Gehzeit 3-4 h, HM ca. 250 auf und ab)

#### **7.Tag: Zum Strand von Cala Goloritzé**

Wir beginnen unsere letzte Wanderung direkt vom Hotel aus auf einen alten Kreuzweg hinauf zum Gipfel Croce Pittaine. Oben angekommen, genießen wir das eindrucksvolle Panorama: Das Gennargentu-Massiv im Westen und das Salto di Quirra Massiv im Süden umrahmen die fruchtbare Tiefebene der Ogliastra und den Golf von Arbatax mit seinen fischreichen Strandseen. (leicht-mittelschwer, Gehzeit 3 h, HM ca. 650 auf und ab)

#### **8.Tag: Rückreise**

Gruppentransfer (ca. 3 Std.) zum Flughafen Olbia und Rückflug nach Deutschland.

## Unterkunft und Verpflegung

Es erwarten uns zwei familiäre 3-Sterne-Hotels an der Ostküste Sardinien. Für die ersten 4 Nächte wohnen wir im kleinen Küstenort Cala Gonone in der landschaftlich spektakulären Region Supramonte. Die letzten 3 Nächte verbringen wir weiter südlich in Santa Maria Navarrese, ebenfalls direkt am Meer.

**Verpflegung:** Halbpension mit italienischem Frühstück und fünf Dreigänge-Abendmenüs mit sardischen Spezialitäten sowie ein Mittagessen (außer Tag 4).

## Reiseleitung

### Sandra Lietze u.a.

Sandra Lietze kam über ihre Diplomarbeit nach Sardinien. Die Geographin lebt mit ihrem sardischen Partner und der gemeinsamen Tochter in seinem Heimatdorf und führt Wandergruppen durch die abwechslungsreichen Landschaften der Insel. Neben ihren umfangreichen Kenntnissen von Pflanzen und Tieren, Landschaft und Geschichte der Insel kann sie als Insiderin auf Sitten und Gebräuche Sardinien eingehen.

### Anforderungen an die Kondition: **Mittel**

6 Wanderungen von 8 bis 18 km Streckenlänge mit Gehzeiten von 3 bis 4 Stunden, von 150 bis 650 Höhenmeter aufwärts und abwärts auf überwiegend steinig-gerölligen Wegen. Die Wanderungen erfordern Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Bei dieser Reise steht zwar das Wandern im Mittelpunkt, es gibt aber öfter Gelegenheit zu einem Bad im Meer.



### Nicht im Reisepreis enthalten

- 1 Abendessen, Verpflegung tagsüber
- Fakultative Rückfahrt mit dem Boot Cala Luna - Cala Gonone (4. Tag) ca. 12 €
- Fakultativer Besuch der Höhle Grotta del Bue Marino (4. Tag) ca.10 €
- Fakultativer Rücktransfer Pedra Longa - Santa Maria Navarrese (6. Tag) ca. 8 €
- Busticket Santa Maria Navarrese - Baunei (7. Tag) ca. 5 €

### Anreise

Die Anreise ist im Reisepreis enthalten. Flug von Köln/Bonn mit Lufthansa nach Olbia und zurück. Andere deutsche Flughäfen auf Anfrage mit Aufpreis ab 75 €.

Alternativ zum Flug kann man mit dem Zug via Florenz nach Livorno und mit der Nachtfähre nach Olbia fahren: Ermäßigung auf den Flug 200 €.

### Vorschlag freiwillige atmosfair-Spende

#### [www.atmosfair.com](http://www.atmosfair.com)

Für die Flüge von Frankfurt nach Olbia und zurück entstehen klimarelevante Emissionen von ca. 380 kg CO<sup>2</sup> pro Person. Mit 11 € pro Person können Sie zur Entlastung unseres Klimas beitragen.

### Teilnahme-Voraussetzung

Diese Reise ist für Menschen mit Behinderung oder mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

### Vertragsbedingungen

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Veranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 28 Tage vor Reisebeginn.

Anzahlungshöhe: 20% des Reisepreises. Restzahlung fällig: 28 Tage vor Reisebeginn.

### Veranstalter

Lupe Reisen Partner