

Il Postino



WISSENSWERTES RUND UM SARDINIEN UND CAMPAGNA & MARE · Sommer 2004

LIEBE GÄSTE, SARDINIEN-INTERESSIERTE UND FREUNDE,

auch wenn Urlauber immer spontaner und kurzentschlossener planen, gehen für die Reisemonate September und Oktober bereits erste Buchungen bei uns ein.

Denn noch bis Mitte Oktober können auf der zweitgrößten Mittelmeerinsel Sardinien 24 Grad erreicht werden. Optimale Bedingungen zum Wandern, Sporteln und Baden im Meer. Die Natur zeigt sich in Erntelaune: Es ist die Zeit der Weinlese, von Beeren, Wild, Spanferkel und Steinpilzen. Warmes Spätsommerlicht lässt das deutsche Schmuddelwetter schnell vergessen. Wir haben wieder einige Berichte für Sie zusammengetragen: Infos rund um die Themen Sport, Kultur und Kulinarisches. Sardinien ist unerschöpflich, ein kleiner Kontinent erwartet Sie. Lassen Sie sich inspirieren! Es grüßt herzlich,
Eure/Ihre Claudia Kaufmann



SEGELTÖRN SARDINIEN/KORSIKA 10. BIS 17. OKTOBER 2004

Acht Tage Wind und Wellen. Sie segeln entlang der glitzernden Costa Smeralda über das Archipel von La Maddalena an die Südküste von Korsika mit dem berühmten Seefahrerhafen Bonifacio. Weiter geht es an die Nordwestspitze Sardinien, in das katalanisch geprägte Alghero.

Es erwartet Sie ein spektakuläres, grenzüberschreitendes Segelrevier mit zahlreichen Inselchen, Fjorden und traumhaften Küsten und BADEBUCHTEN, eine konstant steife Brise und eine moderne, mit allem Komfort ausgestattete Yacht. Im Oktober laden die Wassertemperaturen noch zum Baden im kristallklaren Wasser ein.

Unser erfahrener Skipper Friedel navigiert Sie sicher durch alle Untiefen und weicht Sie in die Geheimnisse und Grundlagen des Segelns ein. Gemeinsam mit einer „Bordköchin“ entdecken Sie abends die Genüsse der sardischen Küche und trinken die besten Weine der Mittelmeerinsel.

Boot:

Die 15 Meter lange Segelyacht lässt auch aus technischer Sicht und in Sachen Sicherheit nichts zu wünschen übrig (Baujahr 2002/2003). Moderne Doppelkabinen, geräumige Bäder und ein bequemer Salon mit Kitchenette machen das Leben an Bord angenehm.

Skipper:

Skipper Friedel war lange Segellehrer und hat über 20 Jahre Segelerfahrung im gesamten Mittelmeerraum. Das Revier rund um die Straße von Bonifacio hat Friedel mehrfach befahren.

Termin: 10.10. – 17.10.2004

Ausgangs-/Endhafen:

Wir starten von Cannigione, Palau oder Portisco (Transfer Flughafen Olbia ca. 30 Min.).

Bordkasse:

Wie auf See üblich wird von den Reiseteilnehmern eine Bordkasse angelegt, die für Lebensmittel, Getränke, Hafengebühren und Diesel verwendet wird (exklusive). Das Frühstück ist im Preis inbegriffen.

Leistungen inklusive:

- Flug Olbia hin und zurück
- Deutschsprachiger Skipper + Bordkoch
- 6 x 1,5 Theoriestunden Grundlagen Segeln
- Transfer Flughafen/Hafen und zurück
- Je nach Route One-Way Transfer Yacht Letzte Routenentscheidung vor Ort je nach Wind und Wetter
- Frühstück an Bord
- Kautionsversicherung, Skipper- und Crew-Haftpflichtversicherung
- 1 Landausflug im Landrover Jeep
- Max. Gruppengröße: 8 Pers. + Personal

Reisepreis pro Person in Doppelkabine:

Euro 949,-



Touren 2. Halbjahr 2004:

NORDOSTROUTE

19.09. – 26.09.2004 (Agriturismo-Paket)
26.09. – 03.10.2004 (4-Sterne-Paket)

Von der glitzernden Costa Smeralda ins Herz Sardinien, die Barbagia. Wandern, Kanufahren, Kulinarisches und Genießen.

WESTROUTE:

16.10. – 23.10.2004 (3-Sterne-Paket)

Auf den Spuren der Katalanen entlang der wild-rauen Westküste. Genusswandern und Historisches. Weine und Schlemmen.

SÜDRUTE:

03.10. – 10.10.2004 (3-Sterne-Paket)

Unberührter Küstenzauber, quirliges Cagliari. Silberminen, Wildpferde und Dünen. Wandern und Erleben im noch unbekanntem Süden.

SEGELWOCHE:

10.10. – 17.10.2004

8 Tage Wind und Wellen. Von der Costa Smeralda über La Maddalena nach Korsika und ins katalanisch geprägte Alghero.



Impressum:

Verantwortlicher Herausgeber:

Campagna & Mare
Trekking-, Sport- und Schlemmerreisen
Am Wingert 5 · D - 50999 Köln-Weiss

Telefon: 02236. 69873

Telefax: 02236. 69875

Mobil: 0172. 29 58 588

Italien: 0039. 349. 5907 287

E-Mail: info@campagnamare.de

Web: www.campagnamare.de

Druck: Druckerei Flock / Köln

Auflage: 2.000 Exemplare

Redaktion: C. Kaufmann

Fotos: M.Cofalla · C. Kaufmann · H. Muß
Il Nuraghe · G. Sandmeier



Hoch zu Ross ...

Sardinien ist Pferdeland. Neben den kleinwüchsigen Wildpferden der **Giari di Gesturi** gibt es eine landeseigene Vollblutzüchtung: die Rasse **Puro Sangue Sardo**. Die hochgewachsenen schlanken Pferde sind sensibel und ausdauernd, dabei sanft in Umgang und Wesen. Sie werden bei waghalsigen Pferderennen und für lange Geländerritte eingesetzt, bringen aber auch in klassischen Disziplinen wie Spring- und Dressurreiten sehr gute Leistungen.

Sarden sind pferdeverrückt und tollkühne Reiter. Viele Gemeinden und Dörfer haben ihre eigene Rennbahn, veranstalten Reiterfestspiele und Reiterprozessionen. So finden z.B. in Oristano an Karneval und im Juli in Sedilo große Reiterspektakel statt. Die berühmte **Cavalcata Sarda** von Sassari ist die größte Veranstaltung ihrer Art und lockt jeden Mai Zehntausende von Menschen in die Provinzhauptstadt.



Außer vielen kleinen Ställen, Reit- und Rennclubs gibt es mittlerweile auch einige Anlagen, die die hohen Ansprüche von Sportreitern erfüllen. So das **Centro Ippico Sorgan** im Hinterland der Costa Smeralda. Inhaber Paolo Giagoni hat sich hier seinen Traum erfüllt: eine moderne Anlage mit 40 großen, lichtdurchfluteten Boxen für seine edlen Rösser. Spring- und Dressurviereck, Rennbahn, Veterinärboxen und ein feines Clubhaus mit angeschlossenen Restaurant lassen keine Wünsche offen. Neben Reitunterricht und Turnieren kann man hier auch an geführten Reitausflügen – Trails – teilnehmen. Sie führen an die Strände der Costa Smeralda und in die dolomitenartige Bergwelt von San Pantaleo. Bei der „Sportwoche Total“ machen wir von hier aus eine Tour hoch zu Ross. Wegen der sanften, routinierten Pferde ist diese übrigens auch für **Reitanfänger** geeignet.
www.centroippicosorgan.it

SCHWEINEREI

Außer Wildschweinen, Rebhühnern und Fasanen wimmelt es in der sardischen Macchia, in den Wäldern, Hochebenen und Bergregionen von halb wilden Hausschweinen.

Die lustigen und zutraulichen Gesellen trifft man zu jeder Jahreszeit mit ihren Frischlingen am Wegesrand. Denn sie finden optimale Lebensbedingungen und eine reich gedeckte Tafel vor: Kastanien, Eicheln, Beeren und erdig-lehmige Böden mit allerlei Leckerbissen wie Kräuter, Klee und Gräser. Da die Sarden aber passionierte Jäger sind – jeden Sonntag gehen Tausende von Cacciatori auf die Pirsch – und damit sich die vielen Schweine nicht zur Plage entwickeln, steht den meisten ein zwar schönes, aber kurzes Leben bevor: Irgendwann geraten die Schweinchen einem Jäger vor die Flinte und so anschließend auf den Grill.

Das sardische Nationalgericht, das schmackhafte **Porceddu**, überzeugt auch Gourmets,



die sonst wenig Schweine verzehren. Die würzigen Ferkelchen werden mit geschmolzenem Schmalz, Honig oder Mirto übergossen und am Spieß über offenem Feuer knusprig geröstet. Porceddu wird meist auf einem mit Myrtelblättern verzierten Korktablett serviert. Dazu reicht man **Pane Carasau**, hauchdünnes Brot, und einen kräftigen Roten, z.B. **Cannonau**. Buon' Appetito!

IMPRESSIONEN DER SÜDTOUR VON GÜNTHER SANDMEIER



Am Strand von Chia



Die Costa Verde



Capo Spartivento



In der Cantina di Santadi



MIRTO

Aus den dunkelpurpurnen, fleischigen kleinen Beeren der Myrte – dem der Venus geweihten Strauch und Symbol für Liebe und Schönheit – wird der **Mirto**, Sardiens beliebtester Likör, gebrannt. Nachdem die weißen Blüten der ein bis zwei Meter hohen Myrte von Juni bis August ihre Pracht entfaltet haben und im Herbst zu Beeren von wildem, bitterem Geschmack herangereift sind, werden sie im Winter gesammelt, mit Honig oder Zucker versetzt und anschließend gebrannt.

Vorzugsweise rot oder auch weiß wird der süßliche Mirto gut gekühlt als Aperitif geschätzt sowie zur besseren Verdauung gereicht. Neben zahlreichen Marken in den Regalen der Supermärkte und Alimentari brennt so ziemlich jeder Sarde seinen eigenen Mirto und bietet ihn gerne und bei jeder Gelegenheit seinen Gästen an.



Gola Su Gorroppu

Nahezu senkrechte, bis auf 1.000 m Höhe ansteigende Felswände flankieren die breite Talsenke des „Valle di Oddoene“, durch das wir entlang dem Flüsschen Riu Flumineddu an oleanderbestandenen Auen und Gumpen wandern. Wir passieren dichte Macchia mit herrlichen Erdbeerbäumen, Zistrosen und mächtige Steineichen. Nach ca. 1,5 Std. Marsch tauchen vor uns die Zinnen der Felschlucht „Gola Su Gorroppu“ auf. Mit einer Gesamttiefe von 2 km ist sie die tiefste



Mittelschwere Wanderung.
4 Std. reine Gehzeit + Rast.
Geländegängiges Fahrzeug empfehlenswert.



Schlucht Europas. Ihre Entstehung verdankt sie dem Riu Flumineddu, dessen Wasser sich 20 Millionen Jahre in den Kalkstein des Supramonte-Gebirges fräste.

Passieren können geübte Wanderer nur die ersten 500 m der Schlucht, schon diese kurze Strecke ist für manchen mühsame Kletterei. Belohnt wird man mit einem Naturspektakel

erster Klasse: Riesige bis zu 4 m hohe glatt gewaschene Steine flankieren das alte Flussbett und bis zu 500 m hohe steile Felsdome recken sich links und rechts 'gen Himmel. Weiter geht es nur noch für gute Kletterer mit Seil und Haken. Heute rauscht der Fluss unterirdisch und statt Wassermassen findet man Feigenbäume und Oleander im Kalkgestein der Schlucht.

SARDINIEN IM FEBRUAR

„Im Sommer kann ja jeder nach Sardinien fahren.“, so meinte Hilde Linges, die gemeinsam mit ihrem Mann an der **Karnevalsreise** vom 19. bis 26.02.2004 teilnahm. Hilde Linges trifft damit ins Schwarze, denn wenn im Februar Mandel- und Obstbäume in zarten Pastelltönen blühen, Rosmarin und Lavendel strahlend blau ihren intensiven Duft verbreiten und wilder Fenchel und Spargel am Wegesrand stehen, hat der Besucher die Insel ganz für sich allein. Von OLIMAR Reisen veranstaltet und von Campagna & Mare vor Ort organisiert und begleitet, führte die Reise für 4 Tage in die Gallura und anschließend für weitere 3 Tage in das Herz der Insel, die Barbagia. Das Wetter zeigte sich zwar das ein oder andere Mal launisch, aber mit etwas Glück war man immer trockenen Fußes unterwegs. Bei Wanderungen zur einsamen Cala Luna und in die Gorroppu-Schlucht kam man gar ins Schwitzen, denn die Sonne ließ das Thermometer auf satte 22 Grad klettern und sorgte für glasklaren azurblauen Himmel. Bei weite-

ren Touren umrundete man die Tacchi von San Pantaleo und das Capo Testa, besuchte die ganz aus Granit erbaute Stadt Tempio Pausania, Nuraghen und Gigantengräber. Da alle Reiseteilnehmer aus dem Rheinland kamen, könnte man sie als Karnevalsflüchtlinge bezeichnen. Aber auch die Mittelmeerschönheit Sardinien hat eine lange und ausgeprägte Karnevalstradition vorzuweisen. So kam man dann doch nicht ganz um das närrische Treiben herum. Ein spontaner Ausflug am Rosenmontag ging an die Westküste ins Bergdorf Santu Lussurgiu, wo man nach einem ausgedehnten Mittagessen die spektakulären, halsbrecherischen Reiterfestspiele miterlebte, rasante Ritte, stolze Reiter und schöne Pferde bewundern konnte. Auch kulinarisch wurde auf dieser Reise einiges geboten: Im Agriturismo „Il Muto“ servierte man schon mittags, was das Inselinnere und die sardische Hirtenküche vorzuweisen hat. Insgesamt 8 Gänge mit hausgemachter Pasta, Zuppa Gallurese, Lamm, Zicklein, Kalb und Porcheddu, verschiedene Gemüse und Dolci samt Aperitiv sorgten dafür, dass die Gruppe am Abend die weitere Nahrungsaufnahme verweigerte. Ab sofort wurde alles, was auf den Tisch kam, mit der Küche des „Il Muto“ verglichen. Nicht ganz leicht, diesem Vergleich standzuhalten: Doch auch im Hotel „Su Barchile“ in Orosei zeigten Antonella und Mama Chissa, wie raffiniert und gelungen Meeresfrüchte und allerlei Fisch zubereitet werden können. Einfach köstlich! Begleitet von würzigen tiefroten Weinen ließ man es sich gut gehen. Am Tag nach Aschermittwoch ging der Flieger vom frühlingshaften Sardinien zurück ins bitterkalte verschnittene Deutschland. Arrivederci Sardegna!



PECORINO & CO.

Der kulinarische Siegeszug des Pecorino rund um die Welt nahm seinen Anfang in der Toscana, wohin einst sardische Hirten auswanderten und wo der Käse heute im großen Stil produziert wird. Auf Sardinien stellen ihn die Hirten dagegen oft noch nach Art ihrer Vorfäter her. **Pecorino Sardo** nennt sich der ausschließlich auf der Insel in unterschiedlichen Reifegraden produzierte Käse, für den Schafsmilch mit Lab im Kupferkessel aufgekocht und anschließend von Hand in runde Körbchen gedrückt wird. Nachdem die Kugeln einige Tage an der Luft getrocknet sind, werden sie in Salzlake getunkt und noch einmal mit Salz eingerieben. Der **Dolce Sardo** bietet im Vergleich zum Pecorino Sardo eher eine zarte, weiche und milde Käsevariante. Den Gipfel aller sardischen Käse-Köstlichkeiten erreicht aber der lange gelagerte, geräucherte und hochpikante **Fiore Sardo**. Ein Konsortium wacht über seine Reinheit und Qualität.



TOP 10. DIE 10 SCHÖNSTEN PLÄTZE DER INSEL:

DAS „CAPO TESTA“

Kurz hinter Santa Teresa di Gallura liegt einer der wohl schönsten Orte Sardinien, das **Capo Testa**. Es stellt die nördlichste Spitze der Insel dar und ist nur 12 km Luftlinie von der Schwesterinsel **Korsika** entfernt. Bei klarer Sicht hat man einen wunderbaren Blick auf die Kalksteinklippen von Bonifacio. Die gleichnamige Meerenge und das **Archipelago Bonifacio** mit seinen zahlreichen Inselchen ist seit 1993 Nautischer Naturschutzpark und die Durchfahrt für jegliche Tanker verboten.

Umwandert man das Kap komplett, so streift man insgesamt 10 Buchten, wovon eine schöner als die andere ist. Immer wieder laden die herrlichen Strandabschnitte zum Baden und Rasten ein.



Indianerfelsen

Graniten-bizarre Felsformationen in Rosé-, Gelb-, Grau- und Weißtönen begleiten unseren Weg, ebenso wie die nuancenreichen Blau-töne des Meeres. Man hört oft, der Bildhauer **Henry Moore** hätte sich hier seine Inspiration geholt. Dazwischen blühen Ginster, Zwergiris, Meeresnarzissen und Mittagsblumen zuhauf und in der dichten Macchia kriechen nicht selten Breitrand Schildkröten umher. Hin und wieder ziehen Fischkutter mit Weißkopfmöwen im Schlepptau an den Buchten vorbei, zwischen den Klippen tauchen die Einheimischen nach Meeresfrüchten. Mit etwas Glück kann man auch Sturmtaucher und Sturmschwalben beobachten. Wir wandern entlang der Cala Spinosa, der Cala dell' Indianerbucht) und der riesigen Cala Colba, passieren mehrere Leuchttürme und durchkreuzen das Valle della Luna. Wir sehen die Steilwände der Parete della Luna und die Höhlenbehauungen der „Blumenkinder“.

Auf dem Rückweg lohnt ein Abstecher in das schöne Städtchen **Santa Teresa di Gallura**, das in zauberhafter Lage zwischen verwitterten Granitfelsen und einzigartigen Stränden vor einem türkisfarbenen funkelnden Meer liegt. In hügeligem Auf und Ab sind hier pastellfarbene Häuser, hübsche Kirchen und Plätze im Schachbrettmuster angeordnet. An der Piazza San Vittorio (benannt nach dem Errichter der Stadt König Vittorio Emanuele I) trifft man sich in den vielen Cafés und flanirt in lauen Sommernächten durch die Straßen.

Die Umrundung des Capo Testa ist Bestandteil der **Nordostroute**.

Einfache bis mittelschwere Wanderung. 3,5 Std. reine Gehzeit bei kompletter Umrundung des Kaps.

Termine:

- 09.05. – 16.05.04
- 23.05. – 30.05.04
- 30.05. – 06.06.04
- 19.09. – 26.09.04
- 26.09. – 03.10.04



Tiefblaues Meer



Gut gelauntes Gruppetto



Phönizischer Wacholder



Immer im Blick: die Nachbarinsel Korsika

Anzeige



IST IHNEN EINSAME SPITZE EINSAM GENUG?

OLIMAR bietet Ihnen im Rahmen seines Italien-Programms ein **umfangreiches Angebot** für Sardinien:

- Attraktives und flexibles Flugprogramm nach Olbia und Cagliari
- Unterkünfte von de Luxe bis preiswert, darunter Strandhotels und Ferienanlagen sowie viele besondere Adressen

- Sensationell günstige Mietwagen, schon ab € 34,70 pro Tag
- Beauty- und Wellness-Angebote sowie Rund-, Wander- und Gourmetreisen, so z.B. die 1-wöchigen Wanderreisen „Wild-herber Nord-Osten“ oder „Unberührt-ländlicher Süden“!

Weitere Infos und Buchung in Ihrem Reisebüro oder direkt bei OLIMAR.

Service-Tel.: 0 18 05/83 82 81 (€ 0,12/Min.)
E-Mail: service.center@olimar.com
Fax: 02 21/2 57 36 23

www.OLIMAR.com