

## Italien - Begegnungen und Entdeckungen der besonderen Art auf Sardinien

### Ökologische und kulinarische Highlights am Meer

Wilde Steilküsten, weiße Sandstrände, türkisfarbenes Meer, hausgemachte sardische Köstlichkeiten mit Ricotta und Vino rosso. Dolce vita mit dolci! Doch vor allem spannende Vitas sardischer Frauen, die hier an der Ostküste wirken und werken und an vielen Orten anzutreffen sind: in der Kunst, im Kunsthandwerk und Agriturismo sowie in der traditionellen, aber auch neuen Bio-Küche.

Ihr werdet Euch mit sardischen Frauen treffen, die mutige, ungewöhnliche Wege eingeschlagen haben und ihren ganz eigenen Traum in einem nicht immer einfachen Umfeld voran treiben. Ihr dürft ihnen dabei über die Schulter schauen, ein wenig mit anpacken und Euch austauschen. Die sardischen Frauen sind Bewahrerinnen und Vorreiterinnen zugleich und bewegen vieles, was wir Euch auf genüssliche und spannende Art und Weise zeigen wollen: Bei einer ökologischen Wein-Degustation, bei der Ricotta-Herstellung in der Schäferei, bei den Weberinnen oder im Museum der Objektkünstlerin Maria Lai... Und das Meer so nah verlockt auch täglich zu Badefreuden an unterschiedlichen Sandstränden und Badebuchten.

### Unterkunft in Santa Maria Navarrese

Das kleinere Hotel [Plammas](#) in Santa Maria Navarrese ist ein wunderbarer Ort, um zu entspannen. Das Haus liegt am Rande der Altstadt des quirligen Küstenortes und damit relativ ruhig und trotzdem zentral. Ihr habt das Meer quasi vor der Haustür, könnt in 5 Minuten zum Strand laufen oder einige Schritte auf dem Küstenwanderweg Richtung Pedra Longa spazieren. Es gibt außerdem ein tolles Restaurant mit Außenterrasse. Der richtige Ort für Aperitivo und Entspannung.

## Intention

### Entdeckungs- und Begegnungsreisen

Begegnungen und Kultur



Naturerlebnisse



Aktivitäten



Genuss und Muße



Anforderung



## Das Besondere auf einen Blick

- ▶ Baden an schönsten Stränden und Buchten
- ▶ Bootsausflug mit Badestopps
- ▶ Die Objekt-Künstlerin Maria Lai
- ▶ Besuch bei Weberinnen
- ▶ (Koch-)kurs: Pardule und Ricotta herstellen
- ▶ Wein- und Öldegustation
- ▶ Kräuterspaziergang
- ▶ Feenhäusern von Lotzorai
- ▶ Bäume pflanzen

## Reiseleiterin



### Christine Wolfangel

Nach Sardinien komme ich schon seit 30 Jahren, seit 2009 wohne ich mit meinem sardischen Mann und unserem Sohn auf der Insel. Eigentlich bin ich PR-Beraterin. Ich genieße es aber sehr, dass ich mich in Sardinien auch anderweitig beruflich verwirklichen kann: Meine Liebe zur Natur, zu dieser Insel und ihren Menschen fließt inzwischen in die Konzepte der Reiseagentur "Ökotourismus Sardinien - Sardaigne en liberté" ein, für die ich seit Frühling 2019 unter anderem auch als Reiseleiterin arbeite. Ich möchte unseren GästInnen nicht nur die Vielfalt und Schönheit der Ogliastra hier an der sardischen Ostküste näher bringen, sondern möchte auch dazu beitragen, dass sich der Tourismus auf der Insel immer



mehr hin zu einem tatsächlich nachhaltig gelebten Tourismus verändert und die Menschen vor Ort möglichst ganzjährig in diese Entwicklung einbindet.

## Tagesprogramm

### 1. Tag: Anreise nach Olbia

Individuelle Anreise zum Flughafen in Olbia. Um ca. 18 Uhr holt Euch die Reiseleiterin Christine ab. Ein ca 2,5-stündiger Transfer führt Euch danach nach Santa Maria Navarrese, einem quirligen Küstenort an der Ostküste Sardinien (Provinz Ogliastra). Eure Unterkunft, das [Hotel Plammas](#) liegt am Rande der Altstadt und fußläufig zum Strand. Check in und gemeinsames Abendessen im Restaurant Lungomare (-/-/A)

Entfernung Olbia – S.M.N.: ca 170 km / 2,5 Std.

### 2. Tag: Fahrt nach Ulassai, die Künstlerin Maria Lai und Süßgebäck von Valentina in Jerzu

Eine Fahrt durchs wilde Hinterland bringt Euch ins bizarre Bergdorf Ulassai, direkt unterhalb eines senkrecht abfallenden Kalkstein-Plateaus gelegen. Diese Tafelberge heißen auf Sardinien "tacchi" und geben der Gegend ein charakteristisches Aussehen. Von hier aus habt Ihr einen schönen Blick ins Tal des Riu Pardu und nach Gairo.

Ulassai ist auch der Geburtsort der inzwischen weltweit bekannten Objektkünstlerin, Performerin und Malerin Maria Lai, bekannt für Objekte, die mit Nadel und Faden hergestellt sind. Im Museum Stazione dell'arte im ehemaligen Bahnhofsgebäude könnt Ihr ihre bedeutendsten Werke bewundern.

Im Anschluss daran besichtigt Ihr die Weberei „Su Marmuri“, eine seit über 30 Jahren bestehende Frauenkooperative, die von Frauen aus dem Dorf erfolgreich geführt wird. Hier findet Ihr nicht nur traditionelle Wollteppiche, sondern auch moderne Artikel.

Richtig sardisch wird es danach in einem Privathaus in Jerzu. Mit der Hausherrin Valentina und ihrer Mama bereitet Ihr Pardule, das sardische Süßgebäck mit Ricotta-Füllung zu und habt ein sardisches Familien-Abendessen bei Valentina zuhause.

Entfernung:

Santa Maria Navarrese (S.M.N.) – Ulassai: 45 km/45 min.

Ulassai – Jerzu: 10 km/10 min.

(F/-/A)

### 3. Tag: Kräuter und Wein in Jerzu

Heute wird es aromatisch-duftend und leicht süffig... Ihr fahrt hinauf in die Berge von Jerzu, eines der Hauptanbaugebiete des berühmten Rotweines Cannonau aus der Ogliastra und unternimmt zunächst mit Valentina einen Kräuterspaziergang bei der Landkirche S. Antonio von Jerzu oder unter den berühmten Tacchi d`Ogliastra. Eine Besichtigung im kleinen und feinen Weingut „Sa Pruna“ von Maria und Giovanni Serra weicht Euch in die Herstellung biologischer Weine ein, die Ihr hernach auch verkosten werdet, natürlich mit weitem Blick aufs Meer.

Baden und Abendessen wieder in S.M.N.

Entfernung S.M.N. – Jerzu: 40 km/45 min.

(F/M/-)

### 4. Tag: Feenhäuser und Ölmühle

Gemeinsam fahrt Ihr mit dem Bus zu den „Domus de Janas“, den Feenhäusern von Lotzorai. Nachdem Ihr die Felskammern auf einem kleinen Rundgang besichtigt habt, spaziert Ihr weiter zur Ölmühle von Stefania. Bei einer Öldegustation habt Ihr die Möglichkeit, das dort gepresste Olivenöl und andere lokale Produkte zu verkosten.

Der restliche Nachmittag steht Euch zur freien Verfügung.

Entfernung:

S.M.N. – Lotzorai: 5 km/10 min.

(F/--/--)

---

## 5. Tag: zur freien Verfügung

Heute könnt Ihr ganz nach Lust und Laune den Tag genießen.

(F/-/-)

---

## 6. Tag: Ganztägige Bootstour entlang der Steilküste

Von Santa Maria Navarrese oder vom nahe gelegenen Strand von Lotzorai/Tancau aus unternimmt Ihr eine beschauliche Bootstour entlang der Steilküste des Supramonta von Baunei, mit Aperitif und Mittagessen an Bord und mehreren Badestopps in ganz unterschiedlichen Buchten.

Bei diesem Ausflug habt Ihr die Möglichkeit die Tropfsteinhöhle „Grotta del Fico“ zu besichtigen (exkl.).

Rückkehr am Spätnachmittag gegen 17 Uhr.

(F/M/--)

---

## 7. Tag: Ein Tag in der Schäferei Sa Ferrela

Heute seid Ihr zu Gast bei Stefania und Vincenzo auf ihrem Schafhof SA FERRELA unterhalb der Berggemeinde Arzana. Nach dem gemütlichen Kennenlernen bei einem caffè mit leckeren hausgemachten typisch sardischen Dolci besichtigt Ihr den kleinen Hof mit angeschlossener Käserei und Gemüsegarten. Danach werden die Ärmel hochgekrempelt, denn nun geht's ans Käse machen. Ihr dürft selbst Hand anlegen bei der Pecorinoproduktion und schöpft euren eigenen Ricotta. Im Anschluss nehmt Ihr zusammen mit Stefania und Vincenzo im Kreise der Familie ein typisch sardisches Mittagessen in mehreren Gängen ein. Als Nachtisch gibt's den frisch gemachten cremigen Ricotta mit einem Klecks Honig.

Entfernung S.M.N. - Schafstall: 15km / 15min.

(F/M/-)

---

## 8. Tag: Bäume pflanzen bei Tortoli

Um einen Beitrag zur CO<sub>2</sub>-Kompensation zu leisten, unterstützt „Ökotourismus Sardinien“ verschiedene Initiativen im Bereich Aufforstung direkt auf der Insel. Am letzten Tag Eurer Reise habt Ihr Gelegenheit, Euren persönlichen Reise-CO<sub>2</sub>-Fußabdruck etwas auszugleichen: Gemeinsam mit Salvatore und Stefania, die in Tortoli einen kleinen landwirtschaftlichen Betrieb aufbauen, werdet Ihr auf deren Grund und Boden Mandelbäume setzen. Mit der Pflanzung von ortsüblichen Baumarten tut Ihr nicht nur etwas fürs Klima, sondern gleichzeitig auch für die Beschäftigung und die Zukunftsperspektiven der jungen Menschen vor Ort. Da Mandeln kommen hier in fast allen dolci-Rezepten vor und oft von Übersee importiert werden, unterstützt die Pflanzung auch die Produktion und Verwendung von lokalen Produkten.

Siesta im Hotel oder Baden in Santa Maria Navarrese.

Den Abschlussabend verbringt Ihr gemeinsam beim Essen im Ristorante Lungomare.

Entfernung S.M.N. - Tortoli: 15 km / 15 min. und Barisardo - S.M.N.: 19 km / 20 min.

(F/-/A)

---

## 9. Tag: Rücktransfer nach Olbia

Gemeinsamer Transfer zum Flughafen nach Olbia. Frühester Rückflug ab ca. 13-14 Uhr, gerne später.

(F/-/-)

---

## Leistungen

### Enthaltene Leistungen

- ▶ 1 gemeinsamer Flughafentransfer hin und rück
- ▶ 8x Übernachtungen in EZ mit Frühstück im Hotel in Santa Maria de Navarese
- ▶ 3x Abendessen
- ▶ 3x Mittagessen
- ▶ Bootsausflug
- ▶ Alle Transfers während der Woche
- ▶ Alle Workshops laut Programm
- ▶ alle Ausflüge laut Programm
- ▶ Deutschsprachige Reiseleiterin





### Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten

- ▶ An- und Abreise
- ▶ Getränke / weitere Verpflegung
- ▶ Eintrittsgelder: Museum Maria Lai: ca 6€ ; evtl. Höhle Ulassai: ca 15€; Weberei (Spende)

## Termine & Preise

| von      | bis      | TN min/max | Preis     | EZZ   | Plätze  | RL                  |
|----------|----------|------------|-----------|-------|---|---------------------|
| 25.05.24 | 02.06.24 | 6/10       | 2.130,- € | 0,- € |  | Christine Wolfangel |

*Doppelzimmer auf Anfrage*

-  Bei dieser Reise sind noch Plätze frei.
-  Bei dieser Reise sind nur noch wenige Plätze frei.
-  Die Reise ist auf Anfrage noch buchbar.
-  Diese Reise ist ausgebucht/geschlossen. Leider keine freien Plätze mehr!

## Hinweise

### Generelle Hinweise

#### Rücktritts- und Zahlungsbedingungen

Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%

Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage

Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn

#### Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung

Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich

möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

---

## Programmhinweise

### Flug-, Hotel- und Programmänderungen

Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, sind vorbehalten. Ebenso behalten wir uns Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang vor.

Obwohl es unsere Absicht ist, die Reise wie beschrieben durchzuführen, kann es durch veränderte Flugpläne, klimatische Besonderheiten, Probleme der Infrastruktur oder anderem zu Abweichungen kommen, bis hin zu einer Änderung der Unterbringung. Wie z.B. Änderung des Tagesablaufs oder Umstellung der Programmtage bei ungünstigen Wetterverhältnissen oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen.

Die Teilnahme an den Aktivitäten, die optional sind, findet auf Deine eigene Verantwortung statt. Wenn es im Rahmen dieser Aktivitäten zu Beschwerden oder Problemen kommt, wende Dich dann an den jeweiligen Veranstalter, bei dem Du die Leistung gebucht hast.

□

---

### Ausrüstung

Kleiner Tagesrucksack

Wanderschuhe mit guter Profilsohle

Sandalen

1 Trinkflasche, Proviantdose (hilft Plastik sparen)

Zweckmäßige Bekleidung (T-Shirts, evtl. Wanderhose, Wandersocken)

Zusatzbekleidung (Pullover, Halstuch, Fleece)

Regenjacke

Badezeug (Badehandtuch & Co.)

Mückenschutz

Druckpflaster gegen Blasen

Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme)

---

---

## WomenFairTravel GmbH

Geschäftsführerin Katja Tremel

Crellestr. 19/20  
10827 Berlin

Fon: +49 30 2000 52030

Fax: +49 30 2000 52079

eMail: [info@womenfairtravel.com](mailto:info@womenfairtravel.com)

Web: [www.womenfairtravel.com](http://www.womenfairtravel.com)