



Italien - Sardinien im Spätsommer: Besondere Begegnungen und Entdeckungen

Ökologische und kulinarische Highlights am Meer

Wilde Steilküsten, weiße Sandstrände, türkisfarbenes Meer, hausgemachte sardische Köstlichkeiten mit Ricotta und Vino rosso. Dolce vita mit Dolces! 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 auf dem Ziegenhof, bei den Weberinnen oder im Museum der Objektkünstlerin Maria Lai...

Und das Meer so nah verlockt auch täglich zu Badefreuden an unterschiedlichen Sandstränden, Badebuchten oder Badegumpen...

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 5min 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
- ▶ Die Objekt-Künstlerin Maria Lai
- ▶ Besuch bei Weberinnen
- ▶ (Koch-)kurs: Culurgionis, Pardule und Ricotta herstellen
- ▶ Weindegustation
- ▶ 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 und Transfer nach Lollove

Ankunft in Olbia und Sammel-Transfer ins Bergdorf Lollove (bei Nuoro/ca. 1 Stunde Fahrt)

www.lollovers.it

Bergdorf LOLLOVE

Das ehemals verlassene Bergdorf Lollove wurde durch die Initiative von Simone und seiner Familie wieder zum Leben erweckt. Heute hat es wieder knapp über 10 feste Einwohner*innen und nach und nach werden weitere Häuser restauriert und derzeit vor allem als Gästezimmer genutzt. In der kleinen Locanda wird wundervolle sardische Küche serviert. Fast alles stammt aus eigener Produktion und wird mit großer Hingabe zubereitet und erlebbar gemacht – zum Beispiel durch Koch-Workshops, beim Backen des sardischen Hirtenbrots im Holzbackofen oder beim Verarbeiten der Milch der dorfeigenen Schafe und Ziegen. Wir werden bei einem geführten Rundgang durchs Dorf die Geschichte von Lollove kennenlernen, uns in die Kunst des Culurgionis machen einführen lassen und bei einer Wanderung zum Wasserfall die wilde Natur im Herzen der Barbagia erkunden.

Abendessen und Übernachtung in Lollove

Verpflegung: (-/-/A)

2. Tag: Wanderung ab Lollove

Der Tag beginnt mit einem entspannten Frühstück, gefolgt von einer Wanderung ab Lollove und einem Mittags-Picknick. Nachmittags geht es zurück ins Dorf, wo freie Zeit wartet. Abends gibt es ein gemeinsames Abendessen, und die Nacht wird ein letztes Mal in Lollove verbracht.

(F/M/A)

3. Tag: Weiterreise nach Santa Maria Navarrese

Heute verlässt Ihr Lollove und reist weiter nach Santa Maria Navarrese, einem quirligen Küstenort an der Ostküste Sardinien (Provinz Ogliastra). Eure Unterkunft ist das kleine Hotel [Plammas](#) am Rande der Altstadt und in fußläufiger Entfernung zum Strand. Am Nachmittag habt Ihr Zeit für eigene Erkundungen, einen Strandspaziergang oder eine Ortsbesichtigung. Gemeinsames Abendessen im Restaurant Lungomare
(F/-/A)

4. Tag: Ulassai und Maria Lai, Weberinnen und ein Backkurs

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.

(F/-/A)

5. 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 auf der Suche nach endemischen Pflanzen.

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.

Lust auf Schwimmen? Kein Problem. Der Sandstrand von Cardedu lädt zum Verweilen und Sonnenbaden ein.

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

(F/-/-)

6. Tag: Ein Tag zur freien Verfügung

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

(F/-/-)

7. 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

Öl-Degustation und Verkostung lokaler Produkte mit Olivenöl

Der restliche Nachmittag steht zur freien Verfügung

Entfernung S.M.N. – Lotzorai: 5 km/10 min.

Verpflegung: (F/-/-)

8. Tag: Ein Tag in der Schäferei

Wir sind heute 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 besichtigen wir den kleinen Hof mit angeschlossener Käserei und Gemüsegarten. Danach werden die Ärmel hoch gekrempelt, denn nun geht's ans Käse machen. Wir dürfen selbst Hand anlegen bei der Pecorinoproduktion und schöpfen unseren eigenen Ricotta. Im Anschluss nehmen wir 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/-)

9. Tag: Ganztägige Bootsfahrt

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/-)

10. Tag: Ein Tag zur freien Verfügung

Unternehmt kleine Ausflüge oder liegt am Strand - ganz wie Ihr mögt!

(F/-/-)

11. Tag: Bäume pflanzen bei Tortoli

Um einen Beitrag zur CO₂-Kompensation zu leisten unterstützt „Ökotourismus Sardinien“ verschiedene Initiativen im Bereich Aufforstung direkt auf der Insel. Wir haben am letzten Tag unserer Reise die Gelegenheit, unseren persönlichen Reise-CO₂-Fußabdruck etwas auszugleichen: Gemeinsam mit Salvatore und Stefania, die in Tortoli einen kleinen landwirtschaftlichen Betrieb aufbauen, werden wir auf deren Grund und Boden Mandelbäume setzen. Mit der Pflanzung von ortsüblichen Baumarten tun wir nicht nur etwas fürs Klima, sondern gleichzeitig auch für die Beschäftigung und die Zukunftsperspektiven der jungen Menschen vor Ort sowie die Produktion und Verwendung von lokalen Produkten. Mandeln kommen hier in fast allen dolci-Rezepten vor und werden oft von Übersee importiert....

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)

12. Tag: Abreise und gemeinsamer Transfer nach Olbia

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

(F/-/-)

Enthaltene Leistungen

- ▶ 1 gemeinsamer Flughafentransfer hin und rück
- ▶ 2 Übernachtungen/Frühstück in Lollove
- ▶ 9 Übernachtungen im EZ mit Frühstück im Hotel in Santa Maria de Navarrese
- ▶ 4x Abendessen und 3x Mittagessen/Picknick
- ▶ Bootsausflug
- ▶ Alle Transfers während der Woche
- ▶ Alle Ausflüge laut Programm
- ▶ Alle Workshops laut Programm
- ▶ Deutschsprachige Reiseleiterin





Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten

- ▶ Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- ▶ An- und Abreise
- ▶ Weitere Mahlzeiten

Termine & Preise

von	bis	TN min/max	Preis	EZZ	Plätze	RL
18.09.24	29.09.24	6/10	2.490,- €	0,- €		Christine Wolfangel

Preis für ein Einzelzimmer (DZ 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

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)

Änderungen im Programmablauf

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.

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.

WomenFairTravel GmbH

Geschäftsführerin Katja Tremel

Crellestr. 19/20
10827 Berlin

Fon: +49 30 2000 52030

Fax: +49 30 2000 52079

eMail: info@womenfairtravel.com

Web: www.womenfairtravel.com