



Wandern • Italien • Südsardinien

## Südsardinien auf alten Wegen erwandern

Frauen aktiv unterwegs

Tage  
**8**

Gruppengröße  
**8 bis 12**

Reiseleiterin  
Sandra Lietze

Anforderung  
☒ ☒ ☒ ☐ ☐

Südsardinien erzählt seine Geschichte mit jedem Schritt: alte Minensiedlungen, Römerstraßen und Küstenpfade durchziehen eine Landschaft, die durch Macchia, Gebirge und Steilküste gleichermaßen fasziniert. Auf dieser **8-tägigen Wanderreise** bewegen wir uns durch all das – sportlich und kulturhistorisch zugleich, mit einem abschließenden Stadtaufenthalt in Cagliari als urbanem Kontrastpunkt.

## Highlights im Programm

- Wandern auf historischen Bergbaupfaden
- Bootsfahrt entlang der wilden Steilküste
- Höhlenwelt von Su Mannau
- Marktleben und Altstadt von Cagliari

## Überblick zur Reise

Südsardinien ist ein **Landstrich mit Eigensinn**. Lange Zeit lebten die Menschen hier vom Erz, vom Meer und von der Fähigkeit, mit kargen Bedingungen zurechtzukommen. Die Landschaft erzählt davon bis heute und Geschichte ist ganz selbstverständlich Teil der Umgebung: alte Minensiedlungen, Römerstraßen, Tempelreste und Küstenpfade, die schon lange vor uns genutzt wurden – nur eben mit deutlich weniger Funktionskleidung.

Diese Reise ist als **aktive Wanderreise** konzipiert. Die Etappen sind abwechslungsreich, teils anspruchsvoll, aber gut machbar für geübte Wanderinnen mit normaler Kondition und Trittsicherheit. Wir bewegen uns durch Macchia, Gebirge, Dünen und entlang der Steilküste, wechseln bewusst zwischen sportlichen Tagen und ruhigeren Passagen und nehmen uns Zeit für Pausen, Ausblicke und ein Bad im Meer, wenn es sich anbietet.

**Kulturhistorische Aspekte** begleiten die Reise beiläufig. Sie erklären, warum die Landschaft so aussieht, wie sie aussieht, und warum manche Orte heute stiller sind als früher. Der Fokus liegt dabei nicht auf Daten oder Jahreszahlen, sondern auf dem Verständnis für Zusammenhänge: Bergbau und Küste, Arbeit und Natur, Antike und Industriegeschichte. Wer möchte, hört genauer hin – wer lieber einfach geht, ist ebenso richtig.

Zum Abschluss wechseln wir noch einmal die Perspektive und verbringen Zeit in Cagliari. Die Hauptstadt bringt **städtisches Leben, Marktbesuche und Meerblick** zusammen und bildet einen angenehmen Kontrast zu den Wandertagen zuvor. Insgesamt entsteht so eine Reise, die Bewegung, Landschaft und Hintergrundwissen verbindet – klar strukturiert, aktiv und mit ausreichend Raum, um Südsardinien auf eigene Weise kennenzulernen.

## Wichtig zu wissen

**Anforderung:** Die Wanderungen auf dieser Reise bewegen sich im mittleren Anspruchsbereich. Die Etappen sind zwischen etwa 6 und 8 Kilometern lang, mit Gehzeiten von rund 3 bis 4 Stunden. Die Höhenunterschiede liegen je nach Tag zwischen etwa 200 und 500 Höhenmetern im Auf- und Abstieg. Vorausgesetzt werden eine gute Grundkondition, Freude am längeren Gehen sowie Trittsicherheit auf schmalen Wegen und in teils steinigem Gelände. Einzelne Anstiege sind konditionell fordernd, werden aber in ruhigem Tempo begangen und durch Pausen unterbrochen. Technisch schwierige Passagen oder ausgesetzte Kletterstellen sind nicht vorgesehen. Frauen, die regelmäßig wandern und sich in hügeligem bis bergigem Gelände wohlfühlen, werden Freude an dieser Reise haben.

**Unterkunft:** Wir übernachten in kleinen, landestypischen Agriturismi im Südwesten Sardiniens sowie zum Abschluss in einem Stadthotel in Cagliari.

Das Agriturismo Costa Verde liegt, wie der Name schon sagt, ruhig im Hinterland der Costa Verde. Sie ist einfach und familiär geführt, mit funktional eingerichteten Zimmern und regional geprägter Küche. Die Lage eignet sich gut als Ausgangspunkt für die Wanderungen rund um Montevecchio.

Das Agriturismo Sa Rocca befindet sich im Raum Masua/Fluminimaggiore, ebenfalls ruhig und naturnah. Die Zimmer sind einfach ausgestattet, jeweils mit Bad. Die Lage ist günstig für Küstenwanderungen und Ausflüge zur Cala Domestica, nach Piscinas und zur Höhle Su Mannau.

In Cagliari wohnen wir in einem zentral gelegenen Stadthotel mit komfortablen Zimmern und guter Anbindung an Altstadt und Markt.

[Infos zur Buchung](#)

## Was wir an dieser Reise lieben

- **Gipfelblicke über Macchia und Meer**
- **Dünenlandschaft der Costa Verde**
- **Die Bootsfahrt ins Blaue**

## Tagesprogramm

### 1. Tag: Ankommen in Cagliari und Weiterfahrt nach Montevecchio

Nach der Ankunft in Cagliari fahren wir ins ehemalige Bergbaugebiet von Montevecchio. Die Landschaft wird ruhiger, weiter, ursprünglicher. Unser Standort für die ersten Tage liegt mitten in einer Region, die einst zu den bedeutendsten Bergbauzentren Europas zählte – heute still, weitgehend verlassen und von einer eigentümlichen Schönheit. Zeit zum Ankommen, Durchatmen und für einen ersten Blick auf das, was uns die kommenden Tage begleiten wird.

- **Verpflegung:** -, -, A
- **Unterkunft:** Agriturismo Costa Verde

## 2. Tag: Montevecchio und der Weg der Erzwäscherinnen

Montevecchio war im 19. Jahrhundert eine der bedeutendsten Minenanlagen Europas. Heute erschließen wir uns die Geschichte dieses Ortes zu Fuß. Je nach Wetter und Gegebenheiten besuchen wir die ehemalige Villa des Bergwerksdirektors – Verwaltungszentrum und Wohnhaus zugleich – und/oder die Galleria Anglosarda, einen rund einen Kilometer langen Stollen aus der Zeit des Erzabbaus.

Wie die Männer arbeiteten auch Frauen damals unter harten Bedingungen im Bergbau, hauptsächlich als Erzwäscherinnen – eine schwere und schlecht bezahlte Tätigkeit, die die erste Verarbeitung des Roherzes umfasste. Auf dem „Weg der Erzwäscherinnen“ erfahren wir mehr über das harte Leben dieser Frauen.

**Wanderung:** Ca. 6 km, ca. 3 h, ca. 200 Hm im Auf- und Abstieg

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Agriturismo Costa Verde

## 3. Tag: Monte Maiori und die Dünen der Costa Verde

Ein schmaler Pfad führt uns hinauf auf den Monte Maiori. Mit 725 Metern ist er fast der höchste Punkt der Region – ein „fast“, das wir sportlich nehmen. Der Weg verläuft durch duftende Macchia und öffnet mit zunehmender Höhe weite Blicke bis zum Meer. Der Aufstieg verlangt Kondition, wird aber mit Panorama und Überblick belohnt. Mit etwas Glück zeigt sich unterwegs sogar der scheue cervo sardo.

Am Nachmittag wechseln wir die Perspektive. An der Costa Verde spazieren wir durch die Dünenlandschaft von Piscinas, deren goldene Sandhügel sich bis zu 60 Meter hoch ins Hinterland ziehen. Ein Bad im Meer ist möglich, ebenso einfach nur Ankommen und Schauen.

**Wanderung:** ca. 3–4 Stunden, etwa 7 Kilometer, rund 500 Hm im Auf- und Abstieg

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Agriturismo Costa Verde

## 4. Tag: Bootsfahrt ins Blaue und Weiterfahrt nach Fluminimaggiore

Nach dem Frühstück verlassen wir unsere Unterkunft und fahren an den Hafen nach Buggerru. Hier steigen wir aufs (Schlauch)boot um und erkunden vom Wasser aus die schönsten Buchten und Grotten der atemberaubenden Steilküste: vorbei an den Faraglioni, der Grotta Sardegna und dem markanten Felsen Pan di Zuccheru - Badestopps inklusive!

Am Nachmittag sind wir für alles offen. Noch einmal Schwimmen im Meer? Ein kleiner Spaziergang? Oder gemütlich am Hafen sitzen mit einem Cappuccino auf dem Tisch? Später Weiterfahrt zu unserer neuen Unterkunft

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Agriturismo Sa Rocca

## 5. Tag: Berge und Meer zwischen Masua und Cala Domestica

Heute sind wir wieder sportlich unterwegs! Diese wunderschöne Küstenwanderung führt uns immer hoch über dem Meer vom Strand Cala Domestica zur wilden Felsbucht von Canal Grande und auf einem Rundweg wieder zurück. Unterwegs treffen wir auf die Spuren einer jahrhundertealten Bergbaugeschichte und genießen immer wieder in vollen Zügen die unberührte Küstenlandschaft – eine fantastische Szenerie aus Felsen und Meer!

**Wanderung:** Ca. 8 km, ca. 4 h, ca. 350 Hm im Auf- und Abstieg

- **Verpflegung:** F, -, A

- **Unterkunft:** Agriturismo Sa Rocca

## 6. Tag: Märchenhöhle Su Mannau und der Tempel von Antas

Das verschlungene Höhlensystem von Su Mannau lässt uns einfach nur staunen: bis zu 30 m hohe Säle, riesige Tropfsteine in den merkwürdigsten Formen und vielleicht auch die eine oder andere Fledermaus, die in dieser unterirdischen Wunderwelt lebt. Nach einer interessanten Führung durch die Höhle wandern wir zum Tempel von Antas. Unser Weg führt durch einen jungen Steineichenwald und folgt einer alten Römerstraße. Die Spurrillen der Karren lassen sich heute noch erkennen. Auch der Tempel von Antas hat eine spannende Geschichte.: Ursprünglich ein punisches Heiligtum, wurde er später von den Römern genutzt.

**Wanderung:** Ca. 6 km, 2-3 h, 280 Hm im Auf- und Abstieg

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Agriturismo Sa Rocca

## 7. Tag: Inselhauptstadt Cagliari

Nach dem Frühstück fahren wir nach Cagliari weiter – der sonnigen Hauptstadt Sardinien. Das historische Viertel Castello thront hoch über der Stadt. Zwischen engen Gassen und jahrhundertealten Palästen öffnet sich plötzlich der Blick auf das türkisfarbene Meer. In den lebhaften Vierteln Marina und Stampace laden bunte Häuserfassaden, kleine Lädchen und der Duft nach frisch gebratenem Fisch ein, einfach stehenzubleiben und zu genießen. Und auf dem Markt von San Benedetto, einem der größten überdachten Märkte in Italien, mischen sich Stimmen, Farben und Aromen – ein Erlebnis, das alle Sinne anspricht.

Am frühen Abend verabschiedet sich Sandra und ihr habt noch etwas Zeit für Euch, um vielleicht die letzten Souvenirs einzukaufen oder durch die Altstadt zu Bummeln.

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** [Hotel Italia in Cagliari](#)

## 8. Tag: Abreise oder Verlängerung

Nach dem Frühstück heißt es Abschied nehmen. Je nach Abflugzeit bringt uns der Transfer zum Flughafen von Cagliari. Die vergangenen Tage wirken noch nach – viele Wege, unterschiedliche Landschaften, ein gutes Maß an Bewegung und Eindrücken. Individuelle Rückreise oder Verlängerung auf Anfrage.

- **Verpflegung:** F, -, -

## Enthaltene Leistungen

- Übernachtungen in DZ/Twin in den genannten Unterkünften
- Flughafentransfer Cagliari – Montevecchio am Anreisetag
- Halbpension in den Agriturismos
- Alle Standortwechsel und Fahrten laut Programm
- Geführte Wanderungen und Programmpunkte
- Deutschsprachige Reiseleitung während der gesamten Reise
- Klimaschutzbeitrag, mit dem wir CDM Gold Standard zertifizierte Klimaschutzprojekte von Atmosfair unterstützen

# Nicht enthaltene Leistungen

- **An- und Abreise nach Sardinien**
- **Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung**
- **Bootsfahrt entlang der Küste bei Buggerru (zahlbar vor Ort)**
- **Persönliche Ausgaben und Trinkgelder**
- **Nicht genannte Mahlzeiten**