

REISE

WELLNESS Nicht die Packung, sondern der Inhalt zählt – Seite R 4

TENNESSEE Geschichtenerzähler bitten zum Stelldichein – Seite R 3



SONNTAG, 29. SEPTEMBER 2013 / NR. 21 824

WWW.TAGESSPIEGEL.DE/REISE

SEITE R 1

Der Traum vom Glück

Sardinien im Herbst:
Spektakuläre Pfade,
bezaubernde Buchten –
und obendrein
die italienische Küche

VON FRANZ LERCHENMÜLLER

Das muss er sein, des Wanderers Traum vom kleinen Glück: 30, 40 Meter über dem Meer zieht sich ein gut ausgetretener Pfad sanft am Hang entlang, durch Zistrosen, Mastixsträucher und Myrte. Gleich darunter ankern in einer kleinen Bucht fünf schneeweiße Jachten mit entspannten Menschen an Deck. Kinder planschen, ihr Lachen klingt ausgelassen herauf. Das Meer liegt spiegelglatt da und leuchtet in einem beinahe unwirklichen Türkis, dann wieder glitzert es wie ein Firmament am hellichten Tag. Wieder mal kein Wölkchen steht heute am blauen Herbsthimmel über Sardinien. Hoch über den beiden Wanderern hängen graue und ockerfarbene Felsrücken wie die Mauern einer Riesenburg, und am Horizont erhebt sich als wegweisender „Leuchtturm“ die mehr als 100 Meter hohe Felsnadel Pedra Longa.

Der Profiwanderer, stets auf der Suche nach aufregendem und doch gangbarem Terrain, hat ausnahmsweise hier und heute keine Einwände. „Landschaftlich großartiger Weg an einer der schönsten Küsten Sardinien nördlich von Santa Maria Navarrese“, notiert er zufrieden. Der freudig mitwandernde Amateur ist ohnehin begeistert.

Sardinien ist mit 270 Kilometer Länge und bis zu 145 Kilometer Breite die fünftgrößte Insel Europas. Wer hier wandert, beschränkt sich klugerweise auf einen Teilbereich. Der Profi und der Amateur haben sich für den Osten entschieden. Für die Dauer einer Woche versprechen die Küste der Provinz Ogliastra und ihr bergiges, macchiaüberzogenes Hinterland jede Menge interessanter Touren.

Einige haben sie bereits ausprobiert – diese aber ist die erste, die uneingeschränkt Gnade findet vor dem gestrengen Auge des Wanderfachmanns, des „Camminatore professionista“, wie manche ihn hier nennen. Da war die Zweistundentour von der Hochebene von Golgo hinaus zur Bucht von Goloritzè. Auf und ab führte sie durch Felstore und unter den bemoosten Ästen mächtiger Steineichen hindurch, die den Weg überdeckten wie knorrige Gebälk. Flinke Inselbewohner in Badeschlappen, die nur ein Handtuch mit sich

Flinke Insulaner in Schlappen überholen mühelos

trugen, überholten die Wanderer mühelos. Schwarzbraune, halb wilde Schweine durchpflügten den Boden, manchmal roch es würzig nach Minze und Pilzen. Gerade als der grüne Camouflagetepich der Macchia auf den Hügeln ringsum das Auge zu langweilen begann, öffnete sich der Blick in die Tiefe: ein weiß gefasstes, smaragdgrünes Meeresbecken, in dem die Bikinis und Shorts der unerschrockenen Sonnenanbeter kirschröte, himmelblaue und zitronengelbe Tupfer setzten. Ist es nicht eine Sensation, Herr Kollege, sich jetzt ins Meer stürzen und vom noch warmen Wasser umschmeicheln lassen zu können? Ja sicher, gesteht der Profi. „Aber wenn dann nur ein und derselbe Weg zurückführt, gibt es natürlich Punktabzug.“

Auch die Schlucht Gola su Goroppu, in der der Teufel angeblich die armen Seelen von der Erde abholt, vermag nur begrenzt zu gefallen. Bei Sturm, hatte der



Alternativlos ist dieser Ausblick für Sardinien-Wanderer keineswegs, denn die Badebucht von Goloritzè ist nur eine von zahllosen auf der Mittelmeerinsel.

Foto: Wosnitza



Bilderbuch sardischen Widerstands: die Murales in der Ortschaft Orgosolo. Foto: Wosnitza

Ranger am Eingang erzählt, sollen manchmal heftige Böen die Wildtauben, die hier früher in Schwärmen nisteten, gegen die 500 Meter hohen Wände geklatscht haben. Körbeweise sammelten die Dorfbewohner sie hinterher auf. Haushohe, bemooste Blöcke, glatte Schrägen, enge Spalten – dem kindlichen Vergnügen, dazwischen herumzuturnen, kann der „Professionante“ nur wenig abgewinnen. „Wandertechnisch werden Schluchten ziemlich überschätzt“, brummt er.

Den Küstenweg zwischen Cala Luna und Cala Gonone schließlich, angeblich einer der meistbegangenen der Insel, belegte er geradezu mit einem Wander-Verdikt: „Scharfkantiger, zerfressener Kalkstein als Knöchelfälle – und vor lauter Bewuchs kriegt man die Küste fast nie zu sehen.“ Note: Vier minus.

Trotzdem sind die beiden nicht unzufrieden. Ihr Standort, das Küstenstädtchen Santa Maria Navarrese, ist mit seinen gerade mal 1500 Einwohnern ein Badeort der sympathischen Sorte. Er hat so gar nichts Aufgeregtes an sich und versucht erst gar nicht, große Glitzerwelt zu spielen. Bedeutendste Sehenswürdigkeiten sind ein viele hun-

TIPPS FÜR SARDINIEN

Gnocci mit Wildschweinragout

ANREISE
Von Berlin aus fliegen Air Berlin (Tegel–Olbia) und Easyjet (Schönefeld–Olbia und –Cagliari). In diesem Jahr allerdings nur noch bis Ende Oktober. Die günstigsten Preise bewegen sich aktuell zwischen 203 Euro (Easyjet) und 266 Euro. Reisezeitraum: Mitte Oktober. Eine Übersicht über Fahrverbindungen gibt es auf sardinien.com. Für die Miete eines Kleinwagens sollte man knapp 200 Euro pro Woche kalkulieren.

ÜBERNACHTEN
Santa Maria Navarrese: *Hotel Nicoletta* (Telefon: 0039/0782/614045, Internet: hotelnicoletta.info); große

Zimmer, zentrale Lage, ein erfreuliches Frühstück, freundliche Angestellte – das Hotel im sympathisch sardisch gebliebenen kleinen Badeort ist ein hervorragender Ausgangspunkt für Wanderungen. Doppelzimmer jetzt in der Nebensaison 70 Euro mit Frühstück. Oliena: *B & B Santa Maria* (Telefon: 0039/0764/287278, Internet: bbsantamaria.it); schöne, neu renovierte Zimmer in altem Haus direkt neben der Kirche des Bergstädtchens. Impassante Dachterrasse, liebevolles Frühstück und freundliche Besitzer – empfehlenswert. Doppelzimmer ab 50 Euro. Monoastir: *Hotel Palladium* (Telefon: 0039/070/9168040,

Internet: hotelpalladiumweb.com); 18 Kilometer vom Flughafen in Cagliari entfernt, aber mit dem Auto gut zu erreichen. Günstiger Standort für späte Ankunft oder frühen Abflug. Doppelzimmer ab 75 Euro)

ESSEN UND TRINKEN
Oliena: *CiKappa*; die Pizzen sind bei den Einwohnern von Oliena ein Renner. Dazu reichlich typisch sardische Gerichte: Nudeln nach Art des Hauses mit Sahne und Wurst, Lammragout mit wildem Fenchel, Kalbsbries, Gnocci mit Wildschweinragout. Corso M.L. King, Internet: cikappa.com
Tortolì: *Lucitta*; Fischküche vom Feinsten; Gelbschwanz-

markele in der Olivenkruste, Fischravioli mit Peperoni, aber auch Lammtatar mit Käsesoße. Etwas edel, aber nicht überkandidelt. Gerichte 8 bis 15 Euro. Viale Europa Santa Maria Navarrese: *MeC Puddu's*; im Zentrum gelegen; Internet: mecpuddu.it

LITERATUR
Andreas Stieglitz: *Wandern auf Sardinien*. Dumont, 4. Auflage 2011, 156 Seiten, mit Karten, 12,99 Euro
Walter Iwersen/Elisabeth van de Wetering: *Sardinien – die schönsten Küsten- und Bergwanderungen*. Bergverlag Rother, 5. Auflage 2012, 264 Seiten, 14,90 Euro



Nicht nur freitags. Sardinien Fischer fahren noch jeden Tag aufs Meer. Foto: pa



dert Jahre alter Olivenbaum – und der Schnellimbiss „MeC Puddu's“. Der serviert Maloreddus, also die länglichen sardischen Gnocchi, dazu Wildschweinschinken, Pane Frattau, das lokale Fladenbrot, außerdem diverse Pizzen. Und die Futterstation wäre, kulinarisch gesehen, keine großartige Erwähnung wert, hingegen nicht an den Wänden Dutzende von Zeitungsberichten, die dokumentieren, wie der Laden es zu internationaler Berühmtheit brachte. 2010 versuchte McDonald's, dem Betreiber Iven Puddu die Nutzung des Namens juristisch zu untersagen. Puddu wehrte sich, es kam sardinienweit zu Protesten, selbst die Regierung solidarisierte sich – und McDonald's gab schließlich stillschweigend nach. Puddu, der hinter der Kasse sitzt, erzählt die Geschichte immer gerne noch mal.

Was das Wandern angeht – von der heutigen Strecke sind Profi wie Amateur gleichermaßen begeistert. An der Bar in Pedra Longa können sie sich ausgedrückt ein kühles Birra „Ichnusa“ – das pure Glück –, ein lokales Lagerbier, das seit 1912 in der Nähe von Cagliari gebraut wird, doch längst zum Heineken-Konzern gehört.

Dann steht der zweite Teil der Strecke an. Und der, hatte der gedruckte Reiseführer schon mal die Folterwerkzeuge gezeigt, beginne mit einem „giftigen Anstieg“. Fast im senkrechten Winkel biegt der Weg ab und führt steil den Hang empor. Ab jetzt wird gejapst und gehechelt. Wacholderbäume, deren Stämme aus braunen Tauen gedreht zu sein scheinen, umklammern weißblaue Kalksteinfelsen, als wollten sie sie nie mehr freigeben. Eidechsen huschen über die Steine, aus Erdbeerbäumen leuchten flauschige, rote

Der Fels klappt wie ein gerissener Hefeteig

Fruchtbällchen. Doch all das nehmen die Wanderer nur am Rande wahr – sie kochen am Hang, sie siedeln, brutzeln, schmoren, dünsten. Und alles Wasser, das sie in sich hineinschütten, scheint unstandslos durch die Poren wieder zu entweichen.

Der Kopf braucht Ablenkung. Er ruft andere Erfahrungen dieser Reise hervor, die das Bild Sardinien am Ende mitprä-

gen werden. Die aus sorgfältig behauenen Steinen zusammengesetzten Mauern einer der nuragischen Kultstätten etwa, der sardischen Ureinwohner aus vorchristlicher Zeit, die das Wasser vereherten. Oder die Installationen der Maria Lai in der „Stazione dell'arte“ im alten Bahnhof von Ulàssai: fragile Versuche aus Schnüren, Webstücken, Jutegewebe und Farbe, die Welt irgendwie zusammenzuhalten. Die Künstlerin, die 1981 die Häuser ihres Heimatdorfes mit einem 26 Kilometer langen, blauen Band verknüpfte, starb im April dieses Jahres im Alter von 93 Jahren. In Orgosolo schließlich waren es die „Murales“, die ganz andere Seiten der Insel zeigten. Die Malereien, die seit 1975 mit immer wieder neuen Motiven die Hauswände zieren, greifen Konflikte aus der sardischen und internationalen Geschichte auf: den schwelenden Streit zwischen Grundbesitzern und Hirten. Den Kampf gegen Nato-Basen. Vietnam, Palästina, Flüchtlinge. Es ist ein Bilderbuch linken Gesichtsvorstandes, doch die Konservativen im Städtchen leben gelassen damit, behauptet einer der Souvenirverkäufer. Bringe ja schließlich Touristen...

Am Berg hingegen nähern sich die Wanderer dem Ende ihrer Mühen. Unter einem Überhang aus gebändertem Stein führt der Weg jetzt schräg hinauf, der Fels klappt wie aufgerissener Hefeteig. Eine Halde aus klapperndem Kalksteingeröll ist zu queren, dann zeigen Schafställe, dass der Kamm erreicht ist. Amateur wie Profi schwimmen in ihren Klammotten. Und sprechen erlöst die Zauberformel: „Oben. Endlich. Geschäft.“

Doch ganz vorbei ist die Wanderung noch nicht. Auf Schotter und Asphalt führt der Weg hinunter nach Baunei – der Profi nimmt es diesmal mit Nachsicht zur Kenntnis. Was den Amateur wiederum nicht allzu sehr erstaunt: Bietet das unbeschwerte Vor-Sich-Hin-Latschen doch die Möglichkeit, sich endlich dem zweitwichtigsten Thema jeder Wanderreise zuzuwenden – dem gepflegten kulinarischen Abschluss. Wie wäre es mal mit Spaghetti vongole mit Bottarga, also mit getrocknetem Thunfischrogen? Oder Fregole, Nudelperlen, in einer Soße aus Krustentieren? Vielleicht aber doch lieber Culurgiones, sardische Ravioli mit Steinpilzsoße? Gebackenen Schafskäse, Spanferkel, Gnocchi mit Fenchelwurst...