



SARDEGNA

Questa edizione è stata aggiornata da
Ros Belford


Feltrinelli


**ROUGH
GUIDES**



Sommario

INTRODUZIONE 4

Sardegna	4	Consigli d'autore	11
Dove andare	6	Cose da non perdere	12
Quando andare	8	Itinerari	18

INFORMAZIONI GENERALI 20

Come arrivare	21	Feste	35
Come muoversi	26	Sport e attività all'aperto	40
Dove alloggiare	30	Acquisti	43
Mangiare e bere	32	Viaggiare con i bambini	44
Media	35	Da sapere	45

LA GUIDA 50

1 Cagliari	51	5 Alghero e la costa nordoccidentale	157
2 Il Sudovest	75	6 Sassari e dintorni	189
3 Campidano, La Marmilla e Sarrabus	105	7 Gallura	215
4 Oristano e dintorni	129	8 Nuoro e Ogliastra	253

APPROFONDIMENTI 286

Storia	287	Lecture consigliate	299
Ambiente	295	Lingua e tradizioni gastronomiche	303

CREDITI E INDICE 314

NOTA PER I LETTORI

Noi delle Rough Guides facciamo sempre tutto il possibile per fornirvi le informazioni più aggiornate. Questo libro però è stato realizzato in un periodo di incertezza costante causata dalla pandemia da Covid-19, il suo contenuto può rivelarsi più del solito soggetto a cambiamenti. Vi consigliamo di verificare le restrizioni più recenti e le raccomandazioni ufficiali.



Introduzione alla Sardegna

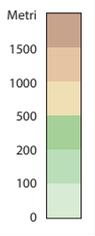
Inconfondibilmente italiana nell'esuberanza della sua natura, la Sardegna esprime al tempo stesso una forte identità regionale e offre un'esperienza unica nell'ambito delle isole del Mediterraneo. La posizione equidistante dall'Italia continentale e dalla costa nordafricana, insieme alla sua storia segnata da molte invasioni e colonizzazioni hanno contribuito a forgiare il carattere ibrido e frammentario di un'isola «persa tra l'Africa e l'Europa» per dirla con D.H. Lawrence, «che non appartiene a nessuno». Pur condividendo appieno la cultura italiana, i sardi rimangono appassionatamente fedeli alla loro terra e ai suoi molteplici aspetti geografici, che spaziano dai promontori rocciosi e dalle spiagge isolate lungo la costa ai rilievi boscosi e alla macchia mediterranea che ricopre l'interno.

La varietà dell'aspetto fisico della Sardegna va di pari passo con i profondi contrasti culturali che spesso coincidono con il mosaico delle sue piccole realtà territoriali. Dalla Gallura e dal Logudoro, nel Nord, al Sulcis e al Sarrabus nel Sud, ogni regione ha tradizioni, dialetti e radici storiche uniche. A un livello ancora più locale, ogni paese

CHIESE SARDE IN STILE PISANO

Chi visita la Sardegna con una qualche conoscenza dell'architettura sacra toscana, potrebbe rimanere sorpreso nello scoprire le molte **chiese romaniche** sparse per l'isola che presentano caratteristiche tipiche della regione continentale. La loro presenza è dovuta allo stretto rapporto intercorso tra Pisa e la Sardegna tra l'XI e il XIV secolo, quando vennero introdotti nuovi ordini religiosi e furono chiamati architetti a costruire chiese in tutta l'isola, in particolare nelle zone del Logudoro e dell'Anglona, nel Nord. Troverete il caratteristico motivo bianco e nero nei luoghi più improbabili, a volte nelle remote campagne, come nel caso della chiesa, apparentemente abbandonata, della **Santissima Trinità di Saccargia**. Persino due degli esempi più monumentali, **San Gavino** e **San Simplicio**, rispettivamente a Porto Torres e a Olbia, sembrano come dispersi su tranquille vie secondarie. La maggior parte di queste chiese è in buono stato di conservazione, con interni decisamente spogli che contribuiscono a tramandare una tenebrosa atmosfera medievale.

SARDEGNA



— Ferrovie private o turistiche

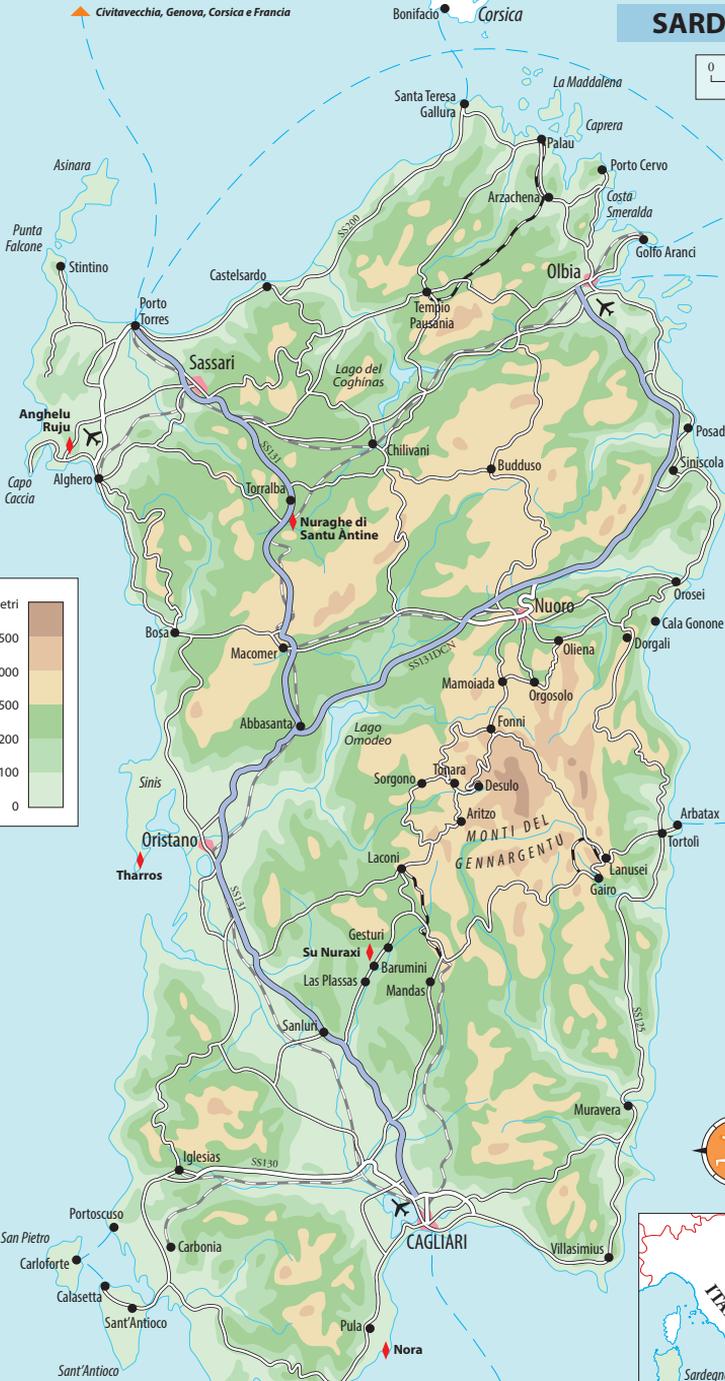
Civitavecchia, Napoli e Palermo



MAR TIRRENO

Livorno
Genova, Livorno, Frosinone e Civitavecchia

Genova e Civitavecchia



Civitavecchia, Genova, Corsica e Francia

Bonifacio Corsica

Santa Teresa Gallura

La Maddalena

Caprera

Porto Cervo

Costa Smeralda

Goito Aranci

Palau

Arzachena

Tempio Pausania

Budduso

Chilivani

Nuraghe di Santu Antine

Torralba

Sassari

Castelsardo

Porto Torres

Stintino

Punta Falcone

Anghelu Ruiu

Alghero

Capo Caccia

Bosa

Macomer

Abbasanta

Sinis

Oristano

Tharros

Sorgono

Idahara

Desulo

Arizto

Laconi

Gesturi

Su Nuraxi

Las Plassas

Barumini

Mandas

Sanluri

Iglesias

Portoscuso

San Pietro

Carloforte

Calasetta

Sant'Antioco

Sant'Antioco

Carbonia

Pula

Nora

Villasimius

Muravera

Cagliari

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Monti del Gennargentu

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo

Fonni

Arbatax

Tortoli

Dorgali

Cala Gonone

Oliena

Mamoiada

Orgosolo</

DA SAPERE

- La Sardegna ha una **popolazione** di 1,64 milioni di abitanti, e quasi il doppio di **pecore**. Le greggi sono diminuite in modo significativo negli ultimi anni, ma l'immagine stereotipata del sardo continua a essere quella del pastore astuto, col tipico berretto e i pantaloni di velluto a coste, oppure avvolto in giubbotti di pelle di pecora. Il formaggio locale, il **pecorino sardo**, è uno dei più saporiti e apprezzati d'Italia.
- Collocata al centro delle principali rotte commerciali del Mediterraneo, l'isola è stata raramente risparmiata dalle invasioni di popoli stranieri, anche se questo ha lasciato sul territorio un ricco **patrimonio** archeologico e artistico. I resti più autenticamente sardi, tuttavia, sono di età preistorica, in particolare le "case delle fate", le "tombe dei giganti" e circa settemila nuraghi sparsi ovunque.
- Nonostante secoli di dominazioni, la Sardegna vanta un'**identità** orgogliosamente indipendente. Dal 1948 è una **regione a statuto speciale**, in cui solo una minoranza della popolazione appoggia la causa dei separatisti.
- La **bandiera ufficiale sarda** è nota come "I quattro mori" per i quattro volti neri su fondo bianco che vi sono raffigurati. In precedenza i profili erano bendati e guardavano a occidente, verso l'ex dominatore spagnolo. Nel 1999 la bandiera è stata modificata e ora le figure, libere dalla benda, rivolgono lo sguardo verso l'Italia.

celebra la propria identità con feste vivaci e colorate, che hanno luogo nel corso di tutto l'anno: dalle animate sagre in stile medievale, alle solenni processioni religiose che contribuiscono a tenere viva la tradizione in un'isola in cui non si può sfuggire al passato.

Eppure, se la Sardegna è abbastanza estesa da contenere tante diverse identità – è l'isola più grande del Mediterraneo dopo la Sicilia, con meno di un terzo della popolazione siciliana –, è al tempo stesso abbastanza piccola da permettervi di passare dai lussuosi yacht della Costa Smeralda agli stazzi, ovvero insediamenti rurali, di granito dell'interno montuoso in meno di un'ora.

Dove andare

Cagliari, il vivace capoluogo di regione, conserva tracce di ogni fase di transizione storica dell'isola, dalle statuette affusolate della cultura nuragica all'anfiteatro romano e alla cittadella pisana. Alcune delle testimonianze romane e cartaginesi più interessanti si trovano poco fuori città, a **Nora**, uno dei numerosi siti archeologici che attestano l'importanza dell'isola nell'antichità, lungo le rotte

commerciali del Mediterraneo. Le sue miniere, fonte di attrazione per molte delle potenze che la occuparono, sono ancora visibili nel **Sulcis** e nell'**Iglesiente**, a ovest di Cagliari, mentre le isolette di **Sant'Antioco** e di **San Pietro**, al largo della costa del Sulcis, conservano altre antiche rovine. Il litorale meridionale e la **Costa Verde** dell'Iglesiente vantano alcuni tra i panorami più scenografici dell'intera Sardegna.

La **Marmilla**, regione collinare a nord di Cagliari, ospita il più grande sito nuragico dell'isola, **Su Nuraxi**, mentre a est l'aspra e frastagliata zona del **Sarriabus** è contornata da alcune spiagge spettacolari. Nella parte centrale della costa ovest la provincia di **Oristano** è ricca di resti nuragici, cartaginesi e romani. Il sito più importante, **Tharros**, si trova nella **penisola del Sinis**, dove stagni e spiagge attirano rispettivamente uccelli



acquatici e amanti del mare. A nord di qui, un lungo tratto di costa incontaminata e rocciosa separa il pittoresco paese di **Bosa**, con il suo porto fluviale, da **Alghero**, una delle principali attrattive turistiche dell'isola, che mantiene inalterato il proprio temperamento catalano, eredità dell'intensa colonizzazione di 500 anni fa. Sulla punta nordoccidentale ecco **Stintino**, con spiagge di inimmaginabile bellezza.

All'interno **Sassari**, la seconda città della Sardegna, è una buona base di partenza per visitare, verso sud e verso est, le chiese pisane disseminate in tutto il Logudoro. Collocato su un promontorio della costa settentrionale, **Castelsardo** è il capoluogo dell'**Anglona**, regione strettamente legata ai destini della famiglia Doria di Genova, una delle grandi potenze mercantili del Mediterraneo nel Medioevo. Lungo il suo confine si staglia il panorama roccioso dell'entroterra della **Gallura** che crea un contrasto spettacolare con le celebri bellezze del litorale di granito, dove la **Costa Smeralda** resta un'enclave esclusiva per vip e miliardari. Qui e in altre zone della costa nordorientale si estendono spiagge invitanti, di scoglio o di sabbia, come quelle, meravigliose, attorno a **Palau**, da dove partono i traghetti per l'incantevole arcipelago della **Maddalena**, e a **Santa Teresa Gallura**, il porto principale per i collegamenti con la Corsica, situato sulla punta più settentrionale della Sardegna.

A sud di **Olbia**, principale porto d'arrivo per chi proviene dal continente, gran parte della costa orientale dell'isola è inaccessibile. Le scogliere a picco sul mare sono intercalate da rari insediamenti turistici come **Cala Gonone** e **Santa Maria Navarrese**.



LE 10 SPIAGGE DELLA SARDEGNA DA NON PERDERE

La Sardegna vanta alcune delle **spiagge** più belle del Mediterraneo. Generalmente pulite e non inquinate, tra giugno e settembre molte di esse sono attrezzate e offrono una serie di servizi: bar, sedie a sdraio e ombrelloni da affittare e in certi casi anche windsurf, pedalò e canoe. Se invece siete alla ricerca di luoghi più incontaminati, ricordate di portare con voi un ombrellone.

Liscia Ruja, Costa Smeralda (vedi p. 230)

Chia, costa meridionale (vedi p. 82)

Rena Bianca, Santa Teresa Gallura

(vedi p. 241)

Capo Carbonara, costa sudorientale

(vedi p. 122)

Cala Sinzias, Costa Rei (vedi p. 123)

Piscinas, Costa Verde (vedi p. 102)

Cala Corsara, Spargi, La Maddalena

(vedi p. 241)

Sa Mesa Lunga, penisola del Sinis

(vedi p. 146)

La Pelosa, nel Nordovest (vedi p. 186)

Cala Cartoe, costa orientale (vedi p. 281)



Le province di **Nuoro** e dell'**Ogliastra** occupano gran parte dell'entroterra montuoso di questo litorale e sono il posto migliore per avvicinarsi a ciò che resta dell'autentica cultura rurale sarda, intesa soprattutto come costumi tradizionali e sagre di paese. Questo vale soprattutto per la regione centrale della **Barbagia**, i cui pochi abitanti si concentrano in villaggi isolati, che danno modo di osservare da vicino lo scorrere lento della vita all'interno dell'isola e costituiscono utili basi per escursioni in montagna. Se pensate che la Sardegna sia tutta greggi e folclore, come i luoghi descritti da film come *Padre Padrone*, probabilmente questi brulli pendii risponderanno alle vostre aspettative.

Quando andare

Il consiglio migliore è quello di evitare il mese di **agosto**. Non che sia impossibile viaggiare in tale periodo, ma occorre prepararsi ad affrontare il caldo, la folla, prezzi molto alti, nervosismo generale e scarsità di alloggi. Giugno, luglio e settembre sono



a volte altrettanto afosi, ma senza dubbio più tranquilli. È anche possibile **fare il bagno** piacevolmente tra maggio e ottobre; c'è perfino chi fa qualche tuffo durante l'inverno, senza essere ritenuto un eccentrico, anche se è meglio evitare le basse temperature di gennaio e febbraio. Un viaggio in Sardegna nella **stagione invernale** può essere un'ottima idea: il tempo è spesso bello e relativamente caldo, e la presenza turistica è molto contenuta. Tuttavia, le giornate più brevi possono limitare a volte la libertà di movimento e molte strutture ricettive (tra le quali la maggior parte dei campeggi) sono chiuse. Alcune delle **feste più interessanti** hanno luogo in **primavera**, la stagione ideale per le passeggiate, quando il paesaggio ha i colori più vivi, l'aria è limpida e si ha la possibilità di osservare gli animali selvatici. Anche l'**autunno** è un buon periodo per le escursioni, specialmente sui pendii boscosi dell'interno dove gli alberi assumono splendide sfumature di colore.

TEMPERATURE MEDIE DIURNE E PRECIPITAZIONI MEDIE MENSILI

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
CAGLIARI (slm)												
Temperature (°C)	10	11	12,5	14,5	18	24	25	25,5	23	18,5	14	12
Precipitazioni mm	4,4	4	3,9	3,5	3,5	0,8	0,5	0,8	3	5	6	7
NUORO (550 m)												
Temperature (°C)	4	5	7	10	14	19	23	22	19	15	9	6
Precipitazioni mm	15,5	15	14	11,5	10	3,5	1,5	1,5	6	10,5	15	18

Consigli d'autore

La Sardegna è un'isola che riserva sorprese a non finire, non sempre indicate negli opuscoli turistici. Ecco un elenco di luoghi ed esperienze secondo noi assolutamente da non perdere:

Chiese Non c'è bisogno di visitare i musei per scoprire la grande arte sarda. Alcune delle chiese più piccole e modeste conservano veri tesori di arte medievale. Tra queste, vale la pena di ammirare la magnifica pala d'altare in San Pietro apostolo, a Tuili (*vedi* p. 117).

Strade e sentieri Il paesaggio sardo è di per sé uno dei piaceri più grandi che l'isola riserva. Si può goderne percorrendo le lunghe e tortuose strade dell'interno, in particolare quelle che attraversano Gerrei (*vedi* p. 120), a sud di Dorgali (*vedi* p. 278) e a ovest di Aggius (*vedi* p. 250).

Isole da sogno La Sardegna è coronata da una serie di arcipelaghi, il più spettacolare dei quali è quello della Maddalena, al largo della costa nordorientale, con spiagge incontaminate e acque meravigliose che potrete esplorare in barca, unendovi a un gruppo o affittando un gommone a motore tutto per voi (*vedi* p. 241).

Antiche torri L'avvistamento dei nuraghi è uno dei passatempi classici quando si attraversa l'isola. Alcuni di questi monumenti preistorici sono stati restaurati e per visitarli occorre pagare il biglietto, altri sono ruderi coperti di muschio in aperta campagna e vi si può entrare liberamente. Tra i più interessanti, il nuraghe Mannu nei pressi di Cala Gonone (*vedi* p. 281).

Gastronomia I ristoranti dell'isola offrono una squisita scelta di specialità di terra e di mare. Alcuni dei migliori, che a un arredamento di buon gusto uniscono un ottimo servizio e piatti squisiti a prezzi ragionevoli, sono tuttavia fuori dai percorsi turistici, in città dell'entroterra come Sassari (*vedi* p. 199) e Nuoro (*vedi* p. 262).

Spiagge L'ampia scelta di luoghi incantevoli dove fare il bagno lungo le coste sarde è in grado di soddisfare anche i turisti più esigenti. Ce n'è per tutti i gusti: spiagge famose, calette nascoste e distese di sabbia lunghe e selvagge circondate da dune. La nostra selezione è a pagina 8.

I consigli dei nostri autori non finiscono qui: i nostri luoghi preferiti – un ristorante speciale, un hotel accogliente, un caffè ricco d'atmosfera – li trovate segnalati dal simbolo ★ all'interno della guida.



ISOLA DI SPARGI, LA MADDALENA

PIATTO TIPICO DI MELANZANE RIPIENE



15

cose da non perdere

Non è possibile vedere in un solo viaggio tutto ciò che la Sardegna ha da offrire e non vi consigliamo nemmeno di provarci. Quella che segue è una scelta selezionata di attrazioni da non perdere: monumenti storici, paesaggi indimenticabili e spiagge magnifiche. Ogni voce è caratterizzata da un codice colore e da un numero di pagina che rimandano al capitolo all'interno della guida, dove troverete molte altre informazioni.

