

Podróże to styl życia

#travel  
&style

# Sardynia



&active



&relax



&family



&nature



&food



&culture



Bezdroża

**ERGO**  
HESTIA

# Spis treści

- Poznaj i doświadczył ▶ 2
- Niezbędnik ▶ 6
- Sardynia w pigułce ▶ 10

## 12

### Oto Sardynia

-  Przyroda ▶ 14
-  Dzieje Sardynii ▶ 20
-  Ludzie ▶ 24
-  Kultura i sztuka ▶ 26
-  Kuchnia ▶ 30
-  Wydarzenia kulturalne ▶ 38



Kup książkę



## 42

### Cagliari i okolice

- Cagliari ▶ 46
- Nora ▶ 60
- Park Geomineralny Sardynii i Jaskinia św. Jana ▶ 64
- Carbonia ▶ 68
- Monte Sirai ▶ 69
- Świątynia Antas ▶ 70
- Jaskinie Su Mannau ▶ 72
- Pan di Zucchero ▶ 74
- Wyspa Sant'Antioco ▶ 78


-  Targ San Benedetto w Cagliari ▶ 82
-  Park wodny BluFan ▶ 84
-  Plaża Poetto ▶ 86
-  Park Krajobrazowy Molentargius ▶ 88
-  Festa di Sant'Efisio w Cagliari ▶ 90

Poleć książkę

## 92

### Oristano i okolice

- Oristano ▶ 96
- Cabras ▶ ▶ 100
- San Salvatore ▶ 102
- San Giovanni di Sinis ▶ 103
- Tharros ▶ 106
- Sanktuarium Santa Cristina ▶ 108
- Nurag Losa ▶ 110
- Nurag Su Nuraxi (Barumini) ▶ 112
- Płaskowyż Giara di Gesturi ▶ 116

-  Sardyńskie sery ▶ 118
-  Sardynia w Miniaturze ▶ 120
-  Bajkowy półwysep Sinis ▶ 122
-  Wodospady w Villacidro ▶ 124



# 126

## Alghero i północno-zachodnie wybrzeże

Alghero ▶ 130

Jaskinie Neptuna ▶ 144


Bosa ▶ 146

Castelsardo ▶ 154

Sassari ▶ 158


Bazylika Najświętszej Trójcy  
od Łaciatej Krowy ▶ 164

Park Narodowy Asinara ▶ 166

 Obserwacje delfinów  
w naturze ▶ 168

 Plaża La Pelosa ▶ 171

 Rejs do Capo Caccia ▶ 172

 Czerwone korale, czerwone  
niczym wino... ▶ 174



# 176

## Archipelag Maddaleny i Szmaragdowe Wybrzeże

Archipelag Maddaleny ▶ 180

Palau ▶ 186

Szmaragdowe Wybrzeże ▶ 188


Porto Cervo ▶ 192

San Pantaleo ▶ 194


Arzachena ▶ 196

 Rozmaitości z tuńczyka ▶ 200

 Szaleństwa  
w Aquadream ▶ 202

 Rajskie plaże ▶ 204

 Ślady starożytnych ▶ 206

 *Femmina accabadora* –  
kobieta niosąca śmierć ▶ 208

Kup książkę

# 234

## Barbagia i Park Narodowy Zatoki Orosei i Gór Gennargentu

Oliena ▶ 238

Dolina Lanaito ▶ 244

Osada nuragijska Serra Orrios ▶ 246

Jaskinia Ispinigoli ▶ 248

Dorgali ▶ 250

Mamoiada ▶ 260


Orgosolo ▶ 262


Gavoi ▶ 264

Nuoro ▶ 266

 Wino cannonau ▶ 272

 Trekking w wąwozie  
Gorropu ▶ 274

 Piękno zatoki Orosei ▶ 276

 Barbagia się bawi! ▶ 278

# 210

## Wybrzeże Baronii

Wybrzeże Siniscoli, Budoni  
i San Teodoro ▶ 214

Posada ▶ 220

Galtellì ▶ 222

Orosei ▶ 226

 Gdzie na plażę ▶ 230

 Zdobywanie  
Tuttavisty ▶ 233



Poleć książkę

SARDYNIA PRAKTYCZNIE ▶ 280

Informator A–Z ▶ 282

Na miejscu ▶ 287

Indeks ▶ 294

Legenda ▶ 296

# Jaskinie Su Mannau

**Kompleks jaskiń Su Mannau (Grotte di Su Mannau) został utworzony przez dwa strumienie, które przez tysiąclecia wydrążyły w wapiennym masywie imponujące korytarki i komory ozdobione kryształami kalcytu oraz aragonitu.**

Łączna długość poznanych dotąd korytarzy wynosi ponad 8 km. Część udostępniona turystom ma 500 m, jej zwiedzanie z przewodnikiem zajmuje mniej więcej godzinę. Szczególnie ciekawa jest pierwsza komora,

nazywana Salą Archeologiczną, w zamierzonej przeszłości pełniła funkcję świątyni poświęconej kultowi wody. Można tu zobaczyć mnóstwo matych lampek wotywnych z terakoty. Trasa prowadzi dalej do Sali

Centralnej, gdzie łączy się kilka korytarzy. Jeśli pójdziemy w lewo, zobaczymy imponujące nacieki skalne, wśród których szczególnie uwagę przyciąga wielka formacja zwana Szyszka (Pigna), ozdobiona drobnymi kryształkami kalcytu. Z pierwszego punktu widokowego (*belvedere*) można zobaczyć Lago degli Stenasellus. Nazwa tego jeziora pochodzi od żyjącego w nim endemicznego skorupiaka gatunku *Stenasellus nuragicus*.

Przechodząc po stalowych mostkach nad zielonymi oczkami wodnymi, mijamy rozległe kolorowe konkrecje (kuliste skupienia minerałów pośród odmiennej chemicznie skały) i dochodzimy do drugiego punktu widokowego, w pobliżu którego przepływa woda pochodząca z podziemnych jeziorok.



## Plaża Piscinas

Około 30 km na północ od jaskiń rozciąga się plaża Piscinas. Jej wygląd nieustannie się zmienia, co jest zasługą północnego wiatru, mistralu. Wznoszą się tu piaszczyste pagórki usypane przez wiatr, osiągające wysokość nawet 50 m, co czyni je jednym z najwyższych wydm w Europie. Na obszarze wydm znajdują się zabudowania XIX-wiecznej kopalni (dziś hotel Le Dune) oraz tory kolejki, którą transportowano materiały z kopalni do portu.



## Zwiedzanie ze speleologiem

Podczas zwiedzania jaskiń szlakami dostępnymi tylko pod opieką przewodników-speleologów można zobaczyć więcej przestronnych sal i podziemnych jezior. Największą atrakcją kilometrowej trasy jest Sala Dziewicza (Sala Vergine), prawdziwa perła jaskiń Su Mannau. Ściany groty pokryte są śnieżnobiałymi osadami i ogromnymi kryształami aragonitu. Sprzęt potrzebny przy zwiedzaniu jest zapewniany przez organizatorów wycieczek. Wyprawy są przeznaczone przede wszystkim dla osób zaczynających przygodę z alpinizmem jaskiniowym lub speleologią i trwają od 3 do 8 godz. Średni czas wyprawy to 5 godz., dociera się wtedy do Wiszącego Jeziora (Lago Pensile), Sypialni (Sala del Sonno) i Salonu Ribaldone. Bardziej doświadczone osoby mogą dotrzeć do Sali Dziewiczej (cała wycieczka zajmie wtedy 8 godz.).



W tym miejscu grota rozdziela się na dwa skrzydła, jedno z nich, udekorowane białymi stalaktytami, prowadzi do wielkiej Studni Rodrígueza (Pozzo Rodriguez). Można w niej podziwiać imponującą, mierzącą 8 m kolumnę (stalagnat), uformowaną z połączonych ze sobą stalaktytu i stalagmitu. Ostatni odcinek dostarcza zwiedzającym dużych emocji – trasa wiedzie nad 30-metrową mroczną przepaścią.

Obok jaskiń działa hotel i restauracja (Ostello Ristorante Su Mannau) z tradycyjną kuchnią sardyńską i włoską. Poza sezonem letnim w weekendy organizowane są piesze wycieczki po okolicy i grzybobrania.



### Jaskinie Su Mannau

- ▶ miejscowość Su Mannau; dojazd: z drogi SS 126 Iglesias Guspini należy przed Fluminimaggiore skręcić na zjeździe w lewo, po czym ponownie w lewo na lokalną drogę, która zaprowadzi pod jaskinię
- ▶ [www.sumannau.it](http://www.sumannau.it)
- ▶ wycieczki o godz. 10.15, 11.30, 12.45, 14.15, 15.30, 16.45, wymagana rezerwacja
- ▶ 12 EUR, ulg. 7 EUR

# Pan di Zuccheru

**Pan di Zuccheru (Głowa Cukru) to niezwykła formacja skalna (*faraglione*), która wylania się z morza niedaleko osady górniczej Masua. Wapienny monolit powstał w wyniku erozji wybrzeża, która doprowadziła do oddzielenia skały od stałego lądu.**

Jego nazwa nawiązuje do słynnej skały Pão de Açúcar w pobliżu Rio de Janeiro. Sardyńska Głowa Cukru nie dorównuje jej wysokością (wystaje jedynie 133 m ponad powierzchnię morza, a brazylijska 396 m), trudno jednak odmówić jej uroku.

W Masui znajduje się również Porto Flavia – zbudowany na początku XX w. niezwykle port, wykorzystywany do przeladunku węgla, siarki, rud baru, cynku,

ołowiu, srebra i innych minerałów na statki. Kruszec załadowany do wagoników wjeżdżał do tunelu wykutego w skale, tam był czyszczony, następnie ładowany na taśmę, z której końca spadał na statki cumujące u zbrocza gór.



Przejazd wybrzeżem przez Nebidę do Masui dostarcza pięknych plenerów do zdjęć.





4 km na północ od Porto Flavia (autem trzeba przejechać 14 km), nad małą zatoczką, leży jedna z najładniejszych plaż tego wybrzeża – Cala Domestica.

[Kup książkę](#)

[Poleć książkę](#)


# Nurag Su Nuraxi (Barumini)

**Miejscowość Barumini słynie z najlepiej zachowanego i złożonego architektonicznie nuragu na Sardynii – Su Nuraxi. To wręcz obowiązkowy punkt programu dla zwiedzających Sardinie.**

W latach 1951–56 sardyński archeolog Giovanni Lilliu rozpoczął wykopaliska w miejscu, które wszystkim wydawało się naturalnym wzniesieniem. W ten sposób odkrył nuragij-

ską osadę. Obiekt zamyka w sobie wiele wieków prehistorii, od epoki środkowego brązu (XVI–XIII w. p.n.e.) aż do epoki żelaza (VI–III w. p.n.e.). Widoczne na wzniesieniu (250 m



 W 1997 r. znaczenie osady Su Nuraxi doceniło UNESCO, wpisując ją na listę światowego dziedzictwa. To jedyny sardyński reprezentant na liście.



n.p.m.) pozostałości protosardyńskich budowli wywierają niezwykle wrażenie. Zespół architektoniczny przeszedł transformację, stając się swoistą osadą obronną. W pobliżu fortecy wybudowano ok. 50 domostw; każde z nich ma jedno pomieszczenie. Wioskę zamieszkiwał lud wojowniczych pasterzy oraz rzemieślników. Su Nuraxi zostało zniszczone w VII w. p.n.e. przez Kartagińczyków, następnie odbudowane i zamieszkiwane do czasów rzymskich.

W Barumini, poza Su Nuraxi warto odwiedzić inne ciekawe obiekty. Jest tu wiele zabytkowych kościołów, a także Casa Zapata, posiadłość hiszpańskich arystokratów, gdzie również odkryto nurag.



## Nurag Su Nuraxi

- ▶ Viale Su Nuraxi (droga do Tuili, 500 m od centrum Barumini)
- ▶ [www.fondazionebarumini.it](http://www.fondazionebarumini.it)
- ▶ XI–II 9.00–16.00; III 9.00–16.30; IV i IX 9.00–18.30, V, VI i VIII 9.00–19.00; VII 9.00–19.30; IX 9.00–18.30
- ▶ 15 EUR, osoby w wieku 13–17 lat 12 EUR, dzieci w wieku 7–12 lat 9 EUR

# Wybrzeże Siniscoli, Budoni i San Teodoro

**Plaże w tej części wyspy są naprawdę olśniewające, a jednocześnie zachowały urok dzikich i nietkniętych przez cywilizację. Nie zawiodą się zarówno rodziny z dziećmi, jak i fani aktywnego wypoczynku – morskie fale czekają na surferów i kitesurferów.**

## Siniscola

Siniscola jest drugim co do wielkości miastem prowincji Nuoro. Leży 6 km od wybrzeża, u stóp masywu Monte Albo.

Stynie głównie z pompii – cytrusowego deseru gotowanego w miodzie, z ceramiki i przepięknych dziewiczych plaż. Do gminy Siniscola należy m.in. **Capo Comino** – mała miejscowość na południe od miasta

(SS 125 w kierunku Orosei), która znana jest ze śnieżnobiałych wydm oraz z różnorodnych granitów, w których natura wyrzeźbiła ciekawe formy. Jest to wysunięty najdalej na wschód punkt wyspy; znajdują się tutaj dwie latarnie morskie: jedna tuż nad brzegiem morza, a druga na wzgórzu, skąd rozciąga się piękny widok.

Drugą ciekawą miejscowością gminy Siniscola jest uroczą osadą rybacką **Santa Lucia** (na północ od Capo Comino). Są tu małe niskie domki, kościół z początków XX w. i aragońska wieża z XVII w. Po obu stronach osady rozpościerają się piaszczyste i kamieniste plaże. Znajdują się tutaj dwa kempingi (Mandragola i Selema), kilka barów i restauracji oraz lodziarnia, w której można spróbować lodów o smaku pompii.

Dzięki temu, że plaże w tej części wyspy były mało znane i rzadko odwiedzane



## Owoce morza i wino

W czerwcu w Santa Lucia odbywa się Sapori di mare, festiwal kulinarny, którego najważniejszym elementem są degustacje pysznych owoców morza. Można się w nich rozsmakować na dobre, ponieważ podawane są na przeróżne sposoby. Najlepszym dodatkiem do nich jest oczywiście wino. Dobrym wyborem będzie to z lokalnego szczepu cannonau, które, w świetle niedawnych odkryć archeologicznych, mogło być wytwarzane już przez Nurańczyków.



## Siniscola dla aktywnych

Siniscola to przede wszystkim bajkowe krajobrazy, wśród których można się oddać aktywnemu wypoczynkowi. Nie brakuje tu tras idealnych do trekkingu oraz jazdy konnej, poprowadzonych wśród śródziemnomorskiej aromatycznej roślinności, które niegdyś pokonywali rolnicy i pasterze. W okolicy można się także wspinać lub uprawiać sporty wodne – morskie fale czekają na surferów i kitesurferów.



Na wydmach Capo Camino nakręcono kilka scen do *Rejsu w nieznane* z 2002 r. w reżyserii Guya Ritchiego, z Madonną w roli głównej.



Plaże La Caletty nie są już tak oblegane jak dawniej, a i ceny są niższe niż w sąsiednich miejscowościach nadmorskich.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion**