

Podróże to styl życia

#travel
&style

Sardynia

rozkładana
mapa
gratis



&active



&relax



&family



&nature



&food



&culture



Beedrop

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

Poleć 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 Zuccheru ▶ 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

Kup 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

Plaskowyż Giara di Gesturi ▶ 116



Sardyńskie sery ▶ 118



Sardynia w Miniaturze ▶ 120



Bajkowy półwysep Sinis ▶ 122



Wodospady w Villacidro ▶ 124



Polec książkę

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



Kup książkę



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

Poleć książkę



210

Wybrzeże Baronii

Wybrzeże Siniscoli, Budoni
i San Teodoro ▶ 214

Posada ▶ 220

Galtelli ▶ 222

Orosei ▶ 226



Gdzie na plażę ▶ 230



Zdobywanie
Tuttavisty ▶ 233

234

Barbagia i Park Narodowy Zatoki Orosei i Gór Gennargentu

Oliena ▶ 238

Dolina Lanaitho ▶ 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



SARDYNIA PRAKTYCZNIE ▶ 280

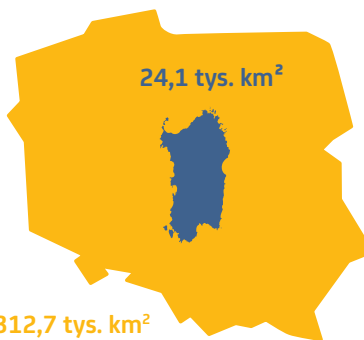
Informator A-Z ▶ 282

Na miejscu ▶ 287

Indeks ▶ 294

Legenda ▶ 296

Sardynia w pigułce



312,7 tys. km²



LICZBA LUDNOŚCI
1,64 mln



NAJWIĘKSZE MIASTA
CAGLIARI 154 tys.
Sassari 126 tys.
Quartu Sant'Elena 70 tys.



USTRÓJ POLITYCZNY
REGION AUTONOMICZNY
WŁOCH



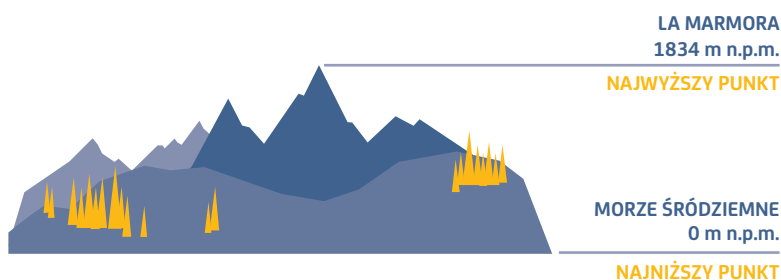
EURO
EUR



WARSZAWA
UTC +1



CAGLIARI
UTC +1



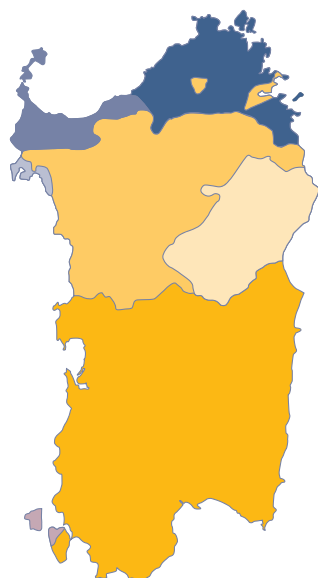
JĘZYK URZĘDOWY
włoski,
sardyński

.it

WWW






+39



DIALEKTY SARDYNII

DIALEKTY SARDYŃSKIE

-  Campidanese
-  Nuorese
-  Logudorese

DIALEKTY KORSYKAŃSKIE

-  Gallurese
-  Sassarese

INNE DIALEKTY

-  Catalano
-  Ligure (tabarchino)

Pan di Zucchero

Pan di Zucchero (Głowa Cukru) to niezwykła formacja skalna (*faraglione*), która wyłania 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 przeładunku węgla, siarki, rud baru, cynku,

ołowiu, srebra i innych minerałów na statki. Kruszczone 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 góry.



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](#)



Kup książkę

Poleć książkę

Targ San Benedetto w Cagliari

W Cagliari zakupy zrobimy na kilku świetnie zaopatrzonych targach, jednak wizyta na rynku San Benedetto będzie prawdziwą ucztą dla zmysłów. Z ogromną siłą uderzy nas bogata paleta barw i feeria zapachów produktów o wspaniałym smaku, a także niezwykły gwar, jaki może panować tylko na południowo-włoskim *mercato*. Tutaj sprzedawcy ochoczo zagadują klientów, częstują, opowiadają i doradzają. I, rzecz jasna, przekrzykują się wzajemnie. San Benedetto zajmuje dwa piętra o łącznej powierzchni ok. 8 tys. m², co sprawia, że jest to jeden z największych zadaszonych targów spożywczych nie tylko we Włoszech, lecz także w całej Europie. Kupimy tu mieniące się soczystymi kolorami świeże owoce i warzywa (dorodne pomidory, karczochy, cukinie, bakłażany i mnóstwo innych, także niedostępnych w Polsce), mięso (przede wszystkim często jadaną na Sardynii wieprzowinę i jaśniejącą), wyśmienite wędliny, najbardziej popularne sery, jak sardyńskie *pecorino* czy świeża *ricotta*, a także lokalne miody, wino i inne alkohole.

Oczywiście wśród oferowanych produktów nie może zabraknąć także ryb i owoców morza – są langusty, kraby, krewetki, anchois, kalmary, małże oraz sardynki i tuńczyki; wody oblewające wybrzeże Sardynii obfitują w niebывałe rarytasy. Ich potawianie oraz spożywanie są głęboko zakorzenione w kulturze kulinarnej Sardyńczyków. Tutaj zresztą można ją poznać najlepiej, a przez to zanurzyć się w codziennym stylu życia mieszkańców wyspy. Mówi się nawet, że na targu San Benedetto można poznać najprawdziwszego ducha zarówno miasta, jak i całej Sardynii. Poza budynkiem sprzedaje się odzież, artykuły gospodarstwa domowego czy rośliny.

Jeśli ktoś poczuje zmęczenie zakupami, na krótką i bardzo słodką przerwę zapraszają lokale *Pasticceria Piemontese* i *Pasticceria Pirani*.







Południowa Sardynia – raj dla miłośników nurkowania

Na południu Sardynii na nudę nie będą narzekać miłośnicy nurkowania. Region ten obfituje w liczne podwodne stanowiska archeologiczne. Zanurzając się w ten niezwykły świat, można zaobserwować zatopione wraki statków oraz piękne grotty pod klifami w rejonie Teulada, a koło Isola di Cavoli rzeźbę Madonna del Naufrago. Sezon nurkowy na wyspie trwa od maja do końca października, w wielu miejscach działają specjalistyczne agencje oferujące szkolenia i opiekę zarówno początkującym, jak i zaawansowanym nurkom (najlepiej udać się w tym celu do miejscowości Villasimius i Pula). Oczywiście dech w piersi zapiera także podwodna przyroda.

Kup książkę

Poleć książkę



Kup książkę

Poleć książkę

Nurag Losa

Nuraghe Losa, co można przetłumaczyć z języka sardyńskiego jako Nurag-Grobowiec, jest jednym z najważniejszych i najbardziej kompletnych na wyspie.

Megalityczną budowlę wzniesiono w co najmniej dwóch etapach. Najstarsza część (XIV–XIII w. p.n.e.) składa się z dwóch pięter i jest nakryta tzw. fąszywą kopułą (powstała przez zwieńczenie górnej komory kamiennymi kręgami o coraz mniejszej średnicy). Piętra połączone są spiralnymi schodami kończącymi się przy wejściu.

Ta struktura została włączona w trójkątny bastion wyposażony w trzy wieże – dwie dostępne dzięki korytarzowi, który prowadzi z wejścia głównego, i trzecią z bocznym wejściem po stronie północnej. Kolejne dwie wieże, połączone murem, ochraniały budowlę z zewnątrz. Naprzeciwko wejścia głównego znajdowała się jeszcze jedna



Losa to ciekawy przykład nuragu typu *tholos* (z fąszywą kopułą), zbudowanego na planie trójkąta.



masywna wieża z dwoma wejściami i dużą przestrzenią wewnętrzną, której funkcji do dziś nie wyjaśniono. Mur szeroko otaczający zabudowania prawdopodobnie chronił całą osadę.



Nurag Losa

- ▶ w pobliżu miejscowości Abbasanta, przy węźle łączącym drogę SS 131dcn z SS 131
- ▶ www.nuraghelosa.net
- ▶ od 9.00 do zachodu słońca
- ▶ 5 EUR, ulg. dla dzieci w wieku 6–13 lat 2,50 EUR, dzieci do 5 lat wstęp wolny



Tajemnicze pamiątki przeszłości

Egipt ma piramidy, a Sardynia – ponad 7 tys. nuragów. Są to kamienne wieże, pierwotnie sięgające nawet 20 m wysokości, budowane bez zaprawy. Jedyne takie na całym świecie, są symbolem cywilizacji nuragijskiej, która rozwijała się na wyspie od ok. XVI do V w. p.n.e. Podczas wizyty na Sardynii koniecznie trzeba zwiedzić przynajmniej jeden obszar archeologiczny z tajemniczym i milczącym nuragiem.



Nurag Su Nuraxi (Barumini)

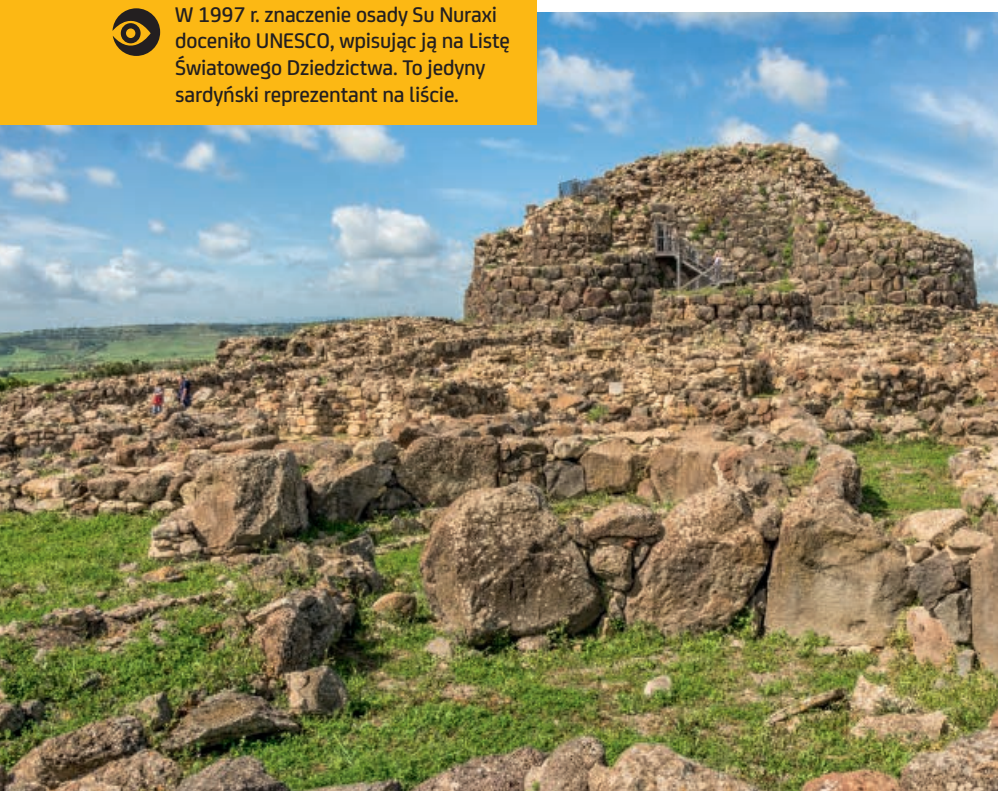
Miejscowość Barumini słynie z najlepiej zachowanego i złożonego architektonicznie nuragu na Sardynii – Su Nuraxi. To wręcz obowiązkowy punkt programu dla zwiedzających Sardynię.

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

odkrył nuragijską 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



W 1997 r. znaczenie osady Su Nuraxi doceniło UNESCO, wpisując ją na Listę Światowego Dziedzictwa. To jedyny sardyński reprezentant na liście.





wzniesieniu (250 m n.p.m.) pozostałości protosardyńskich budowli wywierają niezwykłe 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.



Nurag Su Nuraxi

- ▶ Viale Su Nuraxi (droga do Tuili, 500 m od centrum Barumini)
- ▶ www.fondazionebarumini.it
- ▶ XII–II 9.00–16.00; III i XI 9.00–16.30; IV 9.00–18.00, V, VI i VIII 9.00–19.00; VII 9.00–19.30; IX 9.00–18.30; X 9.00–17.30
- ▶ 12 EUR, osoby w wieku 13–17 lat 9 EUR, dzieci w wieku 7–12 lat 7 EUR

Jaskinie Neptuna

Pełne fantastycznych form naciekowych Jaskinie Neptuna słusznie uznawane są za jeden z sardyńskich cudów natury.

Kompleks jaskiń Grotte di Nettuno ma 4 km długości, z czego tylko kilkaset metrów jest udostępnionych dla zwiedzających. Z parkingu na Capo Caccia prowadzą do niego Sarnie Schody (Escala del Cabirol), wykute w stromej ścianie skalnej w latach 60. XX w., liczące 656 stopni. Jaskinia jest oświetlona

elektrycznie. Trasa zwiedzania prowadzi przez wąskie korytarze i szerokie sale z kolumnami osiągającymi 20 m wysokości. Natura stworzyła tu iście bajkowy krajobraz, na który składają się uroczne jeziora i fantastyczne nacieki. Wśród wapiennych tworów można wypatrzeć m.in. kopułę florenckiej katedry.



Od kwietnia do października z portu w Alghero odpływają łodzie do Jaskiń Neptuna. Rejs trwa ok. 3 godz., a bilet w obie strony kosztuje 15–16 EUR, wstęp do jaskiń jest płatny dodatkowo.



Kup książkę

Poleć książkę



Jaskinie Neptuna

- ▶ IV–17 IX 9.00–19.00, 18 IX–X 9.00–18.00, XI–III 10.00–15.00
- ▶ 13 EUR, ulg. 7 EUR

Zielona Jaskinia

W pobliżu znajdują się inne grotty, dostępne tylko od strony morza, np. Grotta Verde (Zielona Jaskinia), która była zamieszkała już w epoce neolitu (6–5 tys. lat p.n.e.). Zobaczyć w niej można prehistoryczne malowidła, a także pozostałości pochówków z epoki neolitu. Naciekowe kolumny osiągnęły tu wysokość 12 m.

Archipelag Maddaleny

Arcipelago di La Maddalena to położone na północnym wschodzie Sardynii skupisko granitowych wysp, nazywane „naturalnym mostem na Korsykę”. W 1994 r. utworzono tu Parco Nazionale dell’Arcipelago di La Maddalena o powierzchni ponad 20 tys. ha.



Największe z wysp to: La Maddalena, Caprera, Santo Stefano, Spargi, Budelli, Razzoli i Santa Maria. Archipeląg Maddaleny jest jednym z najpiękniejszych zakątków Morza Śródziemnego. Był zamieszkały już w prehistorii. Później Rzymianie wykorzystywali go jako bazę dla swojej floty. Przez długi okres opuszczony, został powtórnie zasiedlony w XVI w. przez sardyńskich i korsykańskich pasterzy poszukujących nowych terenów na wypas zwierząt.

La Maddalena

La Maddalena to największa wyspa archipelagu, zbudowana z granitowych skał i niemal pozbawiona gruntów uprawnych. Słoneczne i uporządkowane miasteczko La Maddalena znajduje się na południu. Z promu łatwo dostać się na ruchliwy plac Garibaldiiego. Ulicą Vittorio Emanuele docieramy do małego portu Cala Gavetta.



Na wyspie La Maddalena warto przejechać się trasą widokową wzdłuż wybrzeża.





Nazwa placu, Piazza XXIII Febbraio 1793, upamiętnia bohaterską obronę wyspy przed wojskami Napoleona. Stoi tutaj pomnik (oczywiście niezwiązanego z tym wydarzeniem) Garibaldiego.

narodowego bohatera Włoch. Obok domu znajduje się miejsce wiecznego spoczynku Garibaldiiego i jego najbliższej rodziny. Kilka lat temu zostało otwarte także Museo Nazionale „Memoriale

Caprera

Na wschód od La Maddaleny leży druga pod względem wielkości wyspa archipelagu – Caprera – połączona z La Maddaleną mostem Passo della Moneta. Słynie z pięknych krajobrazów, dziewiczej przyrody, wspaniałych plaż i rzadkich gatunków ptaków. Związana jest też z postacią Giuseppe Garibaldiiego, który spędził tutaj ostatnie lata swojego życia. Compendio Garibaldino to izba pamięci



Compendio Garibaldino

- ▶ wyspa Caprera
- ▶ www.compendiogaribaldino.it
- ▶ wt.–sb. 8.30–13.20 i 13.40–19.30, nd.–pn. 8.30–14.00
- ▶ 7 EUR, ulg. 2 EUR, wstęp wolny dla osób poniżej 18 lat; bilet łączony z Museo Nazionale „Memoriale Giuseppe Garibaldi”: 11 EUR, ulg. 5,50 EUR

Giuseppe Garibaldi”. Muzeum znajduje się w starym forcie wojskowym Arbuticci. Trzynaście sal w czterech budynkach starego fortu gromadzi informacje na temat życia Garibaldiego i wcześniejszego właściciela tej małej wysepki.



Museo Nazionale „Memoriale Giuseppe Garibaldi”

- ▶ Strada Cala Garibaldi, Arbuticci, Caprera
- ▶ codz. 10.15–19.15
- ▶ 6 EUR, ulg. 3 EUR, wstęp wolny dla osób poniżej 18 lat; bilet łączony z Compendio Garibaldino: 11 EUR, ulg. 5,50 EUR

Budelli

Wizytówką wyspy jest Różowa Plaża (Spiaggia Rosa). Włoski reżyser Michelangelo Antonioni w 1964 r. uwiecznił ją w filmie *Czerwona pustynia*. Od wielu lat obowiązuje całkowity zakaz wchodzenia na plażę, ale można podziwiać ją z oddali, wybrawszy się np. na jednodniowy rejs po Archipelagu Maddaleny, organizowany przez kogoś z przewoźników z Palau. Jednodniowe wycieczki po wyspach archipelagu organizuje m.in. Elena Tour (Via Eleonora d'Arborea 24; www.elenatour.it).



Różowa Plaża zawdzięcza swój kolor wapiennym pancerzykom jednokomórkowych otwornic gatunku *Miniacina miniae* wyrzucanym na brzeg.



Autorzy przewodnika: Agnieszka Fundowicz oraz Agnieszka Masternak,
Berenika Wilczyńska, Beata Garncarska, Beata i Paweł Pomykalscy

Redaktor prowadzący: Łukasz Karolewski

Redakcja: Anna Młynowska

Skład i fotoedycja: Sabina Suchy

Opracowanie kartograficzne: DAKA – Studio graficzne, Jan Leja

Źródło pochodzenia danych kartograficznych:

© OpenStreetMap contributors; www.opendatacommons.org/licenses/odbl

Projekt graficzny serii: Ewa Jarocka

Projekt okładki: Ewa Jarocka; materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorzy oraz wydawnictwo Helion dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorzy oraz wydawnictwo Helion nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wydawnictwo Helion

ul. Kościuszki 1c, 44–100 Gliwice

tel.: 32 2309863

e-mail: redakcja@bezdroza.pl

księgarnia internetowa: <http://bezdroza.pl>

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:

<http://bezdroza.pl/user/opinie/?besar1>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydanie I

ISBN: 978-83-283-6282-6

Copyright © Helion, 2020

- **Kup książkę**
- **Poleć książkę**
- **Oceń książkę**
- **Księgarnia internetowa**
- **Lubię to!**
- **Nasza społeczność**

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ 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 WYDAWNICZA
 **Helion SA**

Podróżowanie stało się dla wielu z nas synonimem stylu życia. Niezależnie od tego, kim jesteś, z kim i w jaki sposób najchętniej spędzasz wolny czas, w każdej części świata znajdziesz coś dla siebie. Sięgnij po przewodnik z serii **travel&style** i przekonaj się, jak różnorodne możliwości oferuje.

Jeśli jesteś amatorem lokalnych smaków, przyjrzyj się informacjom oznaczonym ikoną **travel&food**.

Jako rodzic małego dziecka, zwróć uwagę na strony opatrzone frazą **travel&family**.

Propozycje aktywnego spędzania czasu odnajdziesz w sekcji **travel&active**.

Bardziej spokojnego odpoczynku szukaj pod znakiem **travel&relax**.

Pasjonuje Cię życie i historia mieszkańców odwiedzanego regionu? Skup się na **travel&culture**.

Kochasz dziką przyrodę? Specjalnie dla Ciebie przygotowaliśmy atrakcje **travel&nature**.



Udanej podróży!

Sardynia

Sardynia ma wiele twarzy. Są tu pamiątki po tajemniczej cywilizacji nuragijskiej i luksusowe kurorty Szmaragdowego Wybrzeża. Tętniące życiem i kolorami miasta oraz ciche, skryte w dolinach wioski pasterskie. Nie brakuje też cudów natury: przepięknych plaż, baśniowych jaskiń i monumentalnych wawozów. Obraz wakacyjnego raju na ziemi dopeniają barwne i huczne obchody świąt, wyśmienita kuchnia oparta na przepisach przekazywanych z pokolenia na pokolenie oraz gościnni i otwarci mieszkańcy. Na Sardynii każdy znajdzie coś dla siebie – przekonaj się o tym na własnej skórze!

Księgarnia internetowa:
<http://bezdroza.pl>

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

 **Bezdroża**

Sprawdź najnowsze promocje:
● <http://bezdroza.pl/promocje>
Przewodniki najchętniej czytane:
● <http://bezdroza.pl/bestsellery>
Zamów informator podróżniczy:
● <http://bezdroza.pl/newsletter>

Helion SA
ul. Kościuszkowska 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 46 63
e-mail: bezdroza@bezdroza.pl
<http://bezdroza.pl>

Idź i czytaj wygodnie!
ebookpoint



cena: 54,90 zł

ISBN 978-83-283-6282-6



9 788328 362826