



# Van hot naar her

**Klein continent** — de diepblauwe zee omringt het eiland langs steile kliffen en stranden van fijn zand. In het binnenland is Sardinië bijna 1850 m hoog. Verder: geurige bossen, groene valleien, kabbelende beekjes en een divers dierenleven.



## Strand

Het is niet verwonderlijk dat de stranden van Sardinië regelmatig in de top tien van mooiste strandbestemmingen ter wereld staan. Het eiland heeft meer dan 240 *spiagge* om uit te kiezen. Fijn zand, kiezel of rotsachtig, verlaten of hip en trendy – elk strand heeft zijn eigen charme. Aanraders: de baaien van de Maddalena-archipel, de stranden van de beroemde Costa Smeralda, de bekroonde stranden van de Golfo di Orosei en de goudgele duinstranden van de Costa Verde. Kies zelf je eigen droomstrand!

## Stap voor stap

Het eenzame gebergte Gennargentu en het moeilijk toegankelijke massief van de Supramonte zijn ideale bestemmingen voor wandeltochten in de lente of de herfst. Sprookjesachtige natuurpaden, karstgrotten, mysterieuze ruïnes uit de bronstijd en enorme canyons zorgen tijdens de wandeling voor steeds nieuwe verrassingen.

## Authentieke steden

Onlangs de nodige architectonische missers mogen de steden gezien worden. Cagliari, Alghero, Oristano, Castelsardo en Carloforte beschikken over een prachtige ligging aan zee, een mediterraan klimaat en een relaxte sfeer. Hier kun je je onderdompelen in een levendige stadscultuur en je mengen met de locals in cafés en bars en tijdens de avondlijke *passaggiata*.



Het ruikt naar belegen schapenkaas en ham, naar geroosterde geitenkaas, *pane carasau*, harder, zeebrasem en kreeft – Sardinië is een eiland vol culinaire verrassingen. Proef ook de ambachtelijke aardappelravioli *culturiones* en de heerlijke taartjes genaamd *pardulas*.



## De nuraghe als blikvanger

Ronde torens uit een ver verleden tekenen nog altijd het landschap van Sardinië. Tot nu zijn meer dan zeventuizend van deze opvallende en mysterieuze torenstructuren uit de bronstijd geïdentificeerd. De vraag waarvoor ze werden gebruikt is nog altijd niet definitief beantwoord. Waarschijnlijk waren het verdedigingswerken – als woningen waren ze duidelijk niet geschikt.

## In feeststemming

Van klassieke folkloristische optochten tot wilde ruitfeesten: op Sardinië valt altijd wel wat te vieren. Naar verluidt zouden er meer dan duizend feesten op het eiland zijn – elk gehucht heeft er al twee of drie, vaak met curieuze oude gebruiken. Vier ze vooral mee!

Komt het sardineblikje uit Sardinië? Zeker niet! Maar de naam zou wel degelijk aan het eiland zijn ontleend. Vroeger zwommen de visjes in grote aantallen voor de kust. Nu doet alleen de aanblik van de drukke stranden in het hoogseizoen nog aan een tot de rand gevuld sardineblikje denken.



‘*Chentu concas, chentu berrittas*’ – honderd hoofden, honderd mutsen – wordt gezegd over de Sardiniërs.



## In de rust ligt de kracht

In de zomer kan het druk worden in de kustgebieden, maar ook dan ademen de dorpen in het binnenland nog een landelijke rust. Zelfs de grotere dorpen hebben hun charme weten te bewaren. Hoe dichter bij het hart van het eiland, hoe authentieker en eenzamer het wordt. Hier is de natuur de baas. Er zijn kurkeiken, kastanjabomen en bergen waarboven wolken zich ophopen. In de gehuchten heerst een ontspannen sfeer: oude mannen die nog Sardijns spreken zitten op het dorpsplein en genieten van hun eigen ‘chatroom’ in de openlucht. Niets kan hun rust verstoren. In de herberg komen noedels met wildzwijnsaus op tafel en vult een robijnrode *cannau* het glas. Wat blijkt: deze relaxte manier van leven is aanstekelijk...

# Cagliari en het zuiden

**Stranden en volop cultuur** — Cagliari is de hoofdstad én het kloppende hart van het eiland. Hier komen verleden, heden en toekomst samen. Paradijselijke stranden liggen vlakbij, terwijl in de Marmilla een weldadige stilte wacht.

blz. 17

## Castello van Cagliari ★

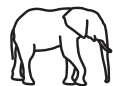
Voor het beste overzicht over de burchtwijk: klim omhoog en kijk dan naar beneden. Of gebruik de lift om je vanuit het nu in één keer naar de middeleeuwen te verplaatsen. Smalle straatjes bepalen de sfeer. En het uitzicht? Ronduit sensationeel!



blz. 35

## Sundowners boven de stad

Voordat de zon de dag vaarwel zegt, ontsteekt zij een schitterend siervuurwerk, dat je bijvoorbeeld kunt volgen vanaf het terras van het Caffè Libarium Nostrum in Cagliari.



Kun jij alle olifanten in de Torre dell'Elefante van Cagliari vinden?

# Erin duiken

blz. 37

## Een groet van de oude Romeinen

Nora was ooit een echte Romeinse stad met een theater – nu is het een ideale locatie voor zomerse evenementen.

blz. 40

## Zandduinen

Fijn wit zand. Helaas is het strand Sabbie Bianche slechts drie maanden per jaar toegankelijk.

blz. 44

## Artistiek dorp

Pinuccio Sciola begon met het beschilderen van muren in San Sperate, waarna ook de rest van het dorp inspiratie vond.



blz. 49

## Als stenen konden spreken ★

... dan zou de Nuraghe Su Nuraxi zeker veel te vertellen hebben. Dit bastion uit de bronstijd, een van de grootste vestingen aan de westkant van de Middellandse Zee, is in 10 jaar tijd vrijgelegd en sinds 1997 UNESCO Werelderfgoed.

blz. 51

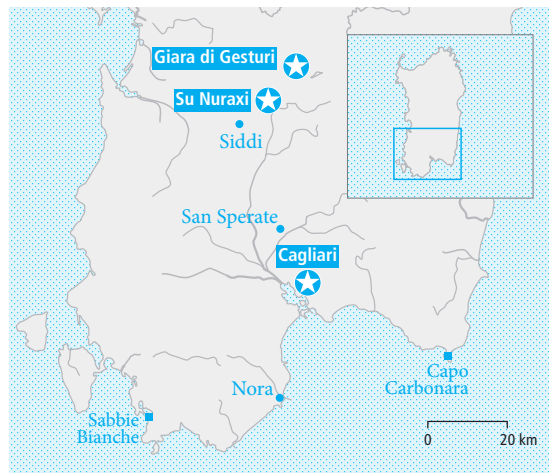
## De laatste wilde paarden ★

Het zijn er ongeveer vijfhonderd. Ongetemd en vrijwel onafhankelijk van de mens leven ze het hele jaar door op de hoogvlakte Giara di Gesturi.

blz. 51

## Verrassende indrukken

Bij Zia Luciana wordt het menu bepaald door de boeren. Er komt alleen op tafel wat er in Siddi wordt gefokt en geoogst.



De inwoners van Cagliari zijn dol op de *pizzetta sfoglia*. Dit is een mini-pizza van bladerdeeg. Het deeg is opgevuld met ansjovis, versierd met een kappertje en tomatensaus.



blz. 58

## Per boot naar de Capo Carbonara

Dagelijks vaart Roberto met zijn gasten naar het schiereiland Capo Carbonara. Aan alles is gedacht. Een relaxte dag op en in zee – met zwempauzes, goed eten en aangenaam gezelschap.

Fraai is het uitzicht vanaf de zadelvormige rots Sella del Diavolo aan de baai van Cagliari. Satan zou het 'duivelszadel' zijn verloren toen hij door engelen werd verjaagd.



# beleven

# Vanuit de stad naar het strand en terug

# S

Su Giudeu, Porto Giunco, Scoglio di Peppino – de hele zomer deelt de lokale bevolking de stranden in het zuiden van Sardinië met toeristen. Hier ontsnappen ze aan de beslommingen van alledag en genieten ze van een vleugje vrijheid. Costa Rei, Villasimius, Pula en Chia zijn topbestemmingen in Sarrabus en aan de Costa del Sud.

Wie even genoeg heeft van zon, zand en zee, gaat op ontdekkingsstocht door Cagliari. De populaire hoofdstad

van het eiland, die sinds 2016 de status 'metropolitane stad' heeft, nodigt uit tot shoppen, rondkijken en uitgaan. Rond Cagliari kun je bovendien flamingo's spotten en heerlijk relaxen. Een uitstapje naar het heuvelachtige binnenland van Marmilla toont het landelijke Sardinië. In de boerendorpen lijkt de tijd te hebben stilgestaan, toeristen komen hier zelden. Druk kan het wel worden bij de door UNESCO bekroonde, uit de brons-tijd daterende nuraghevestiging Su Nuraxi bij Barumini – maar laat je daar vooral niet door weerhouden om te gaan kijken. Hogerop, op het plateau van Gesturi, leven wilde paarden tussen kurkeiken, cistusrozen en moerassige meren.

## TER ORIËNTATIE

**Internet:** sardegnaturismo.it/en/places; cagliariturismo.it.

**Internationale luchthaven:** Aeroporto di Cagliari Mario Mameli di Elmas, blz. 227.

**Veerboot:** verbindingen met Civitavecchia, Napels en Palermo; cruisehaven.

**Auto:** vanuit Cagliari gaat de SS131 (Carlo Felice) noordwaarts door de Campidano, de SS130 leidt naar Iglesias. In het weekend en in het hoogseizoen is het druk op de SS195 naar de zuidkust en op de kustweg SP17, die oostwaarts naar Villasimius gaat. De oude SS125 Cagliari-Monte dei Sette Fratelli-Muravera is bochtig maar schilderachtig. Sneller gaat het via de nieuwe SS125, die met een omweg oostelijk langs de bergen gaat.

**Trein:** treinen van Trenitalia rijden vanuit Cagliari naar alle grotere plaatsen (behalve Nuoro). Vanaf station Monserrato gaat een smalspoorlijn naar het noorden.

**Bus:** ARST-bussen rijden naar alle grotere stadjes en dorpen.

## Cagliari



Kaart 2, Cagliari en omgeving

Tot in de jaren 90 was een bezoek aan de havenstad Cagliari (spreek uit: Kaljari, nadruk op de eerste 'a') geen onverdeeld genoegen: te veel lawaai en te veel verkeer in te smalle straten, overal afval en een oud centrum met verwaarloosde gevels. Maar enkele jaren geleden werden grote delen van de stad autovrij verklaard, terwijl straten en huizen stukje bij beetje op historisch verantwoorde wijze werden gerestaureerd. Zo veranderde het compacte stadshart in een soort openluchtmuseum vol middeleeuwse architectuur. Toch is de eilandhoofdstad zeker geen museum. Integendeel zelfs: Cagliari heeft zich – mede dankzij Massimo Zedda, die sinds 2019 burgemeester is en investeert in infrastructuur en milieubescherming (blz. 227) – tot een zeer leefbare en ambitieuze stad ontwikkeld.

Met zijn ruime pleinen en historische gebouwen, zoals het neoklassieke stadhuis en het Bastione di Saint Remy, oogt Cagliari als een grote stad. Daarbij zorgen de inwoners, onder wie veel studenten, jonge gezinnen en creatieve geesten, voor een kosmopolitisch tintje. Cagliari oefent dan ook een sterke aantrekkingskracht uit, vooral op de jongere generaties. Zij komen af op de universiteit en talrijke andere opleidingen, de goede vrijetijdsmogelijkheden, het levendige culturele aanbod, de moderne dienstensector en tal van banen in de raffinage-industrie en het toerisme. Met als keerzijde een leegloop van het platteland.

Een van de grootste toeristische troeven van Cagliari is de ligging aan zee, met onder meer een populaire strandpromenade en zoutpannen en lagunes in de omgeving. Gezinnen vinden hier volop ruimte om te spelen en te ontspannen.

## FACTCHECK CAGLIARI

**F**

**Aantal inwoners:** circa 149.000, stadsregio 420.000; grootste stad van het Italiaanse, in de Middellandse Zee gelegen eiland.

**Belang:** hoofdstad van Sardinië en metropolitane stad (Città Metropolitana di Cagliari).

**Eerste indruk:** relaxed, mediterraan.

**Tweede indruk:** gastvrij, open, nieuwsgierig.

**Bijzonderheden:** regionaal bestuurscentrum, universiteit, voetbalclub Cagliari Calcio.

## Burchtwijk

### Terug naar de middeleeuwen

Cagliari werd al in de 8e eeuw v.Chr. door de Feniciërs gesticht en kreeg in 27 v.Chr. de felbegeerde Romeinse stadsrechten. Desondanks raakte de stad daarna in verval. Pas in de 13e eeuw onderkenden de Pisanen de potentie van deze plek tussen de Capo Sant'Elia, de zee en de zoutmeren. Zij bouwden een gigantische burcht op een kalkstenen rots achter de kaap. Daaromheen verrees de burchtwijk of **Castello**, inclusief een citadel. Vanaf het hoogte punt van deze wijk heb je het beste uitzicht over de stad en de baai van Cagliari, die zich, in de woorden van de Engelse schrijver D.H. Lawrence, 'uit de diepte plotseling opent als een roosvormig, naakt, amber juweel'.

In de Casteddu de Susu, zoals de oude Sardiniërs de burchtwijk noemen, bevonden zich de voorname huizen en gebouwen van de regering, de bestuurders en de kerk. De burchtwijk dankt zijn charme aan de smalle straatjes, waarvan sommige worden overspannen door ronde bogen, aan de kasseien en aan de



*De loop duurt ongeveer een uur. Dan staat het beeld weer veilig in de kerk van San Salvatore en kunnen de lopers ontspannen*

door de blote voeten van enkele tientallen kustbewoners en door takken die ze om hun middel hadden gebonden en over de grond sleepten. Intussen vluchtten de vrouwen van het dorp met het houten beeld van de Verlosser van San Salvatore naar Cabras. 'Er wordt verteld dat de mannen zonder wapens en alleen onder dekking van de enorme stofwolk over de kustweggetjes hebben gerend,' bevestigt Francesco Piras. Hij zit naast Nicola en wroet met zijn blote tenen in het stof. 'Ze moeten als een eenheid hebben gefunctioneerd, als een groep onverschrokken, vastberaden mannen die in het ochtendlicht voor hun leven renden.' 'En ze moeten hebben geweten dat ze aan een bijna onmogelijke onderneming begonnen – met slechts een paar mannen het dorp verdedigen tegen de troepen van de Saracenen,' voegt Nicola

toe. Maar de bluf werkte. Verbijsterd door de krijgshaftige actie dachten de vijandelijke aanvallers dat ze tegenover een groot leger stonden. En uiteindelijk trokken ze zich terug.

Het is niet bekend waar deze list zich exact afspeelde. Of wanneer dat was. De kerkelijke en historische bronnen suggereren dat de Arabieren rond 1565 binnenvielen en waarschijnlijk de lopers ontmoetten in de buurt van de oude stad Tharros, weet de pastoor van Cabras te vertellen. Wel is het zeker dat de mannen als dank voor deze goddelijke ervaring de gelofte deden om vanaf dat moment elk jaar een processie te houden – en wel blootsvoets via dezelfde route waarlangs het houten beeld van de Verlosser destijds in veiligheid was gebracht.

## De loop van de vrouwen

Zelfs op zondag, de dag dat het beeld weer wordt teruggebracht naar de Chiesa di Santa Maria Assunta in Cabras, wemelt het in San Salvatore van de jonge mannen in witte kleding. En de vrouwen? Zijn zij uitgesloten van de traditionele blotevoetenloop? Niet helemaal: terwijl de heren rennen, mogen de dames wandelen – en ook zij op blote voeten. 'Vrouwen hebben een belangrijke rol gespeeld in de geschiedenis van de Santu Srabadoi,' zegt Nicola. 'Daarom openen en sluiten zij de vieringen ter ere van de Verlosser met twee eigen processies, die plaatsvinden negen dagen voor de loop en een dag erna.' Net als bij de mannen gaat de processie van de parochiekerk naar de Chiesa di San Salvatore en weer terug. Gekleed in feestelijke kleding, met een beeldje van Santu Srabadoeddu in de hand en voorzien van een vaandel, schrijden de vrouwen door de straten en over landweggetjes. De eer om het in dit geval veel kleinere beeldje te dragen, wordt beurtelings aan verschillende vrouwen gegeven.

Voor zover Nicola zich kan herinneren heeft er nooit een vrouw met de mannen meegeerd. 'Jawel, ooit was er een vrouw,' weet Luciano Muroli, de derde van het vriendengroepje. 'Ergens halverwege de jaren 70!' Dan vertelt de elektrotechnicus dat in de jaren van Love, Peace & Flower Power een jonge vrouw iedereen voor de gek wist te houden. Ze had zich als man vermomd en haar stem verdraaid, waarna ze tot de Corsa was toegelaten. Maar het bedrog kwam uit. Vlak voor de start werd ze ontdekt en uitgesloten van de loop. 'Eigenlijk oneerlijk,' zegt Nicola, waarna iedereen over die woorden lijkt na te denken. Dan slaat de stemming om: 'Vrouwen bij de Corsa degli Scalzi? Ondenkenbaar! De loop is een schouwspel, maar geen show. Dat is voor ons heel belangrijk.' Luciano's stem klinkt ineens wat krachtiger. De innovatie zit

niet in de verandering, maar in het behoud van de traditie. Daarom zorgt de commissie ervoor dat de deelnemers, zowel mannen als vrouwen, meedoen vanuit overtuiging, vanuit hun geloof en niet vanuit de wens om zichzelf te laten zien. 'Anders zijn wij niet meer de ware getuigen van de goddelijke verlossing die onze voorouders halverwege de 16e eeuw meemaakten,' verzekert hij, waarna hij er voor even heel moe uitziet.

Of alle lopers, net als Nicola en zijn vrienden, beseffen wat hun voorvaderen ooit hebben meegemaakt? Of ze enig idee hebben van de doodsangsten en de pijn die zij hebben moeten doorstaan op die ene dag ruim 400 jaar geleden? Misschien. Maar één ding is heel duidelijk: wat telt is de gelofte. En je hoeft niet religieus te zijn om het belang daarvan te voelen. ■

*Op de grote dag van de 'curridoris' is iedereen erbij. In veel families geldt het dragen van het beeld van de Verlosser als een grote eer. Vaders geven deze taak graag door aan hun zonen*

