

SARDEGNA



Ogliastra

Ogliastra. Wellness pur.



[Das Tempo des Wellness-Urlaubs wird durch das Dahingleiten der Zeit vorgegeben. Ideale Voraussetzungen, um den Körper und den Geist vom Alltagsstress zu befreien.

Wenn es noch dunkel ist, hört man die Glocken der Ziegen, wenn sie von den Bergen zum Melken zurückkommen. Der Himmel färbt sich allmählich rosa und am Horizont steigt die Sonne auf.]





Baunei, Cala Goloritzè - h 06.00



Tortoli, Porto Frailis - h 08.00



Der Tag beginnt mit Tennisschuhen,
T-Shirt und kurzen Hosen.
Ein schöner Strandlauf ist eine
Alternative für den Tag. Frische Luft
strömt in die Lungen und die Brandung
gibt dabei das Tempo vor.



Cardedu, Perd 'e Pera - h 10.00



Wenn die Sonne hoch am Himmel steht, ist es der richtige Zeitpunkt für ein bisschen Entspannung, zum Beispiel durch einen gemächlichen Spaziergang am Strand auf der Suche nach Muscheln.
Oder man genießt einfach nur das angenehme Klima und das Laissez-faire im Gegensatz zur Hektik des Alltags.



Lanusei - h 12.00



Bratengeruch schwängert die Luft und vermischt sich mit dem des Meeres. Der Gaumen schmeckt schon vor dem Essen die kulinarischen Genüsse. In der sardischen Küche werden die Aufgaben verteilt.

Die Frauen kümmern sich um das hauchdünne, knusprige sardische Brote (Pane Carasau) und die Süßigkeiten, bei deren Zubereitung auch immer ein bisschen Kunst mit einfließt. Die Männer dagegen bereiten die Vorspeisen und das gebratene Fleisch vor. Mit der Hand schneiden sie Schinken und Würste. Mit Geduld, viel Zeit und Hingabe braten sie dann das Ziegenfleisch und das Spanferkel. Das Fleisch wird noch heiß auf großen nach Myrte duftenden Kork- oder Wacholderplatten serviert.



Die Fingerfertigkeit der Frauen beim Zubereiten von Brot, Pasta und Süßigkeiten ist beinahe legendär: Während sie Soße auf dem Feuer köchelt, bereitet eine erfahrene Köchin die „Culurgiones“ (Ravioli) zu und verziert sie mit der Form einer goldenen Ähre. Eine andere wiederum kümmert sich währenddessen um die Sebadas. Dies ist eine typische sardische Süßspeise, die in heißem Öl frittiert und mit Orangenblumen-Honig verfeinert wird.



Jerzu - h 13:00

In der schmackhaften
Küche der Ogliastra darf der Wein
nicht fehlen, besser gesagt der König der Weine,
der Cannonau. Die Krüge werden ohne Pause geleert
und gefüllt – auch ein Zeichen seiner Qualität.





Die Meeresbrise wiegt sanft die Hängematte. Die Sonne scheint durch die Blätter des Wacholders. Das Spiel von Licht und Schatten ist der Begleiter der erholsamen Stunden am Nachmittag und löscht jedes Anzeichen von Müdigkeit aus.

Dem eigenen Körper widmet man sich am Besten, indem man Sport treibt oder sich massieren lässt. Dies gibt ein starkes Gefühl der Gelassenheit und befreit vom körperlichen und psychischen Alltagsstress.

Das vielfältige Angebot der Wellness-Oasen sorgt für Momente größter Entspannung.





Barisardo - h 15:30

Wer im Freien lesen will, befindet sich in angenehmer Nachbarschaft. Um ihn herum sind endlos lange Strände, ein weiter Horizont, wenig Sonnenschirme und kleine Felsen. Welch besseren Ort auf der Welt kann man sich dafür vorstellen?



Tortoli, Cea - h 16:00



A photograph showing a dense, green forested hillside in the background. In the foreground, there is a field of young plants, likely a vegetable garden or nursery, with many thin, light-colored stakes supporting the plants. The scene is captured in soft, natural light, possibly during the golden hour.

Direkt vor den Toren der Gemüsegärten
entlang der Straße werden
Obst und Gemüse angeboten.
Ein wahrer Genuss, wenn man die Frische nach
dem Kauf unter dem Sonnenschirm genießt.

Cardedu - h 18:30



Während die Küche im Inneren der Ogliastra kräftig und intensiv ist, bietet die Küste den leichten Geschmack des Fisches. Ideal für ein romantisches Abendessen. Bei Mondschein geht der Abend bei Musik und Tanz weiter. Bevor das Bett ruft, werden beim letzten Glas Wein Geschichten der Einheimischen erzählt.

Wenig Stress, Zeit, die langsam vergeht – so genießt man am Besten die Dörfer und taucht vollkommen in das Leben der Einheimischen ein. Obwohl die Bewohner der Region Ogliastra immer hart auf den Feldern und in den Bergen gearbeitet haben, wird ihnen eine außergewöhnliche Langlebigkeit nachgesagt. Denn hier gibt es besonders viele Hundertjährige. Es sind derart viele, dass Wissenschaftler aus der ganzen Welt hierhergekommen sind, um die Lebensgewohnheiten der Menschen der Ogliastra zu untersuchen.





Gut essen, sich um sich selbst kümmern und harmonisch mit der Umwelt leben, das sind einige der Schlüssel für ein glückliches und langes Leben. Wer die Düfte genießt, sich den Farben hingibt und den Geräuschen der Natur zuhört, hat das Rezept für einen gesunden und erholsamen Urlaub in den Händen. Das Wesentliche der Freiheit.]





Oglastra - h 20:30

SARDEGNA



PROVINCIA
DELL'OGIASTRA

Assessorato al Turismo
via Cedrino 24 - Tortoli
tel / fax (+39) 0782 66 00 00
www.provincia.ogliastra.it
turismo@provincia.ogliastra.it



STL Ogliastra
Via Cedrino 24 - Tortoli
tel / fax (+39) 0782 66 00 00

Foto: Enrico Spanu, Luca Picciau,
Giorgio Altieri, Mario Pierro, Roberto Moro,
Archivio Provincia dell'Ogliastra



Italia

Sardegna



Die Werte sind als Monats- oder Jahresdurchschnitt angeben,
wobei sie sich auf den Zeitraum von 30 Jahren beziehen
(1961-1990). Die Wetterstation „Capo Bellavista“ befindet
sich in der Gemeinde Tortoli in der Provinz Ogliastra in 156
Meter Höhe über dem Meeresspiegel mit den geografischen
Koordinaten 39°56' Nord und 9°43' Ost.

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez	Jahr
T. max. °C	14	14	15	17	21	25	28	29	26	22	18	15	20,3
T. min. °C	8	8	9	11	14	18	21	21	19	16	12	9	13,8
Regen mm	32	42	41	32	23	11	4	13	43	71	58	73	44