

lonely planet

Cerdeña

Rutas
escénicas
por la costa

Guía de
tradiciones

Actividades
al aire libre

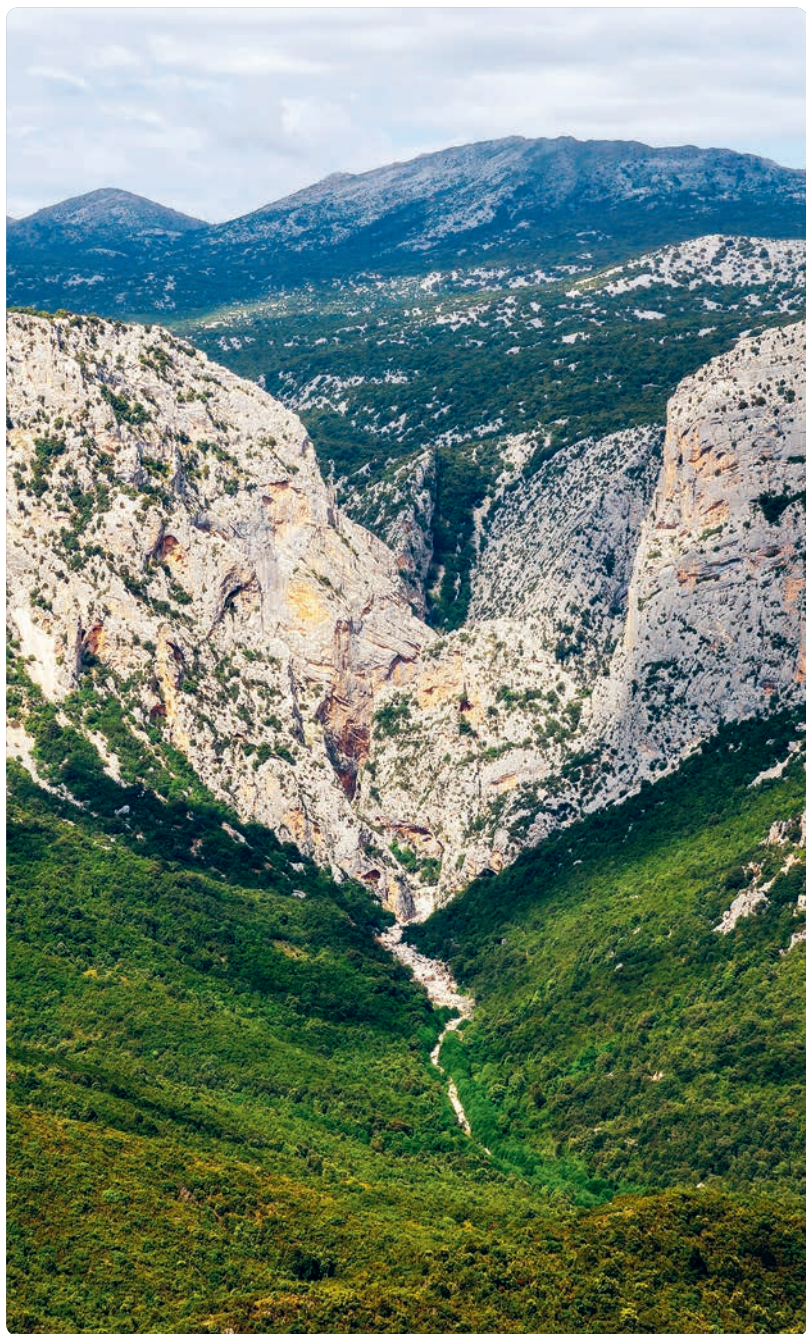
Nº 1
LA GUÍA DE
CERDEÑA
MÁS VENDIDA

lonely  planet

Cerdeña



Paula Hardy



DE IZDA. A DOCHA - DELPIXEL/SHUTTERSTOCK © TORE FONNESU/5000 X ©

Gola Su Gorropu (p. 238).

SUMARIO

Puesta a punto

El viaje empieza aquí	4
Mapa de Cerdeña	6
Imprescindibles	8
Regiones y ciudades	20
Itinerarios	22
Cuándo ir	28
Prepararse	30
Sabores locales	32
Al aire libre	36

En ruta

Cagliari y el Sarrabus 42

Orientarse	44
Planificarse	46
Cagliari	48
El Sarrabus	68
Alojamientos recomendados	73

Iglesias y el suroeste 75

Orientarse	76
Planificarse	78
Iglesias	80
Barumini y alrededores	92
Isla de Sant'Antioco	97
Alojamientos recomendados	109

Oristano y el oeste 110

Orientarse	112
Planificarse	114
Oristano	116
Península de Sinis	125
Montiferru y alrededores	130
Bosa	138
Alojamientos recomendados	143

Alghero y el noroeste 145

Orientarse	146
Planificarse	148
Alghero	150
Stintino e isla de Asinara	163
Sassari	167
Alojamientos recomendados	179

Olbia y la Gallura 180

Orientarse	182
Planificarse	183
Olbia	184
Consorzio Costa Smeralda	191
Costa norte	199
Tempio Pausania y alrededores	208
Alojamientos recomendados	213

Nuoro y la Barbagia 215

Orientarse	216
Planificarse	218
Nuoro	220
El Supramonte	234
Ogliastra	239
Golfo de Orosei	245
Alojamientos recomendados	251

Guía práctica

Cómo llegar	254
Cómo desplazarse	255
Dinero	256
Alojamiento	257
Viajar en familia	258
Salud y seguridad	259
Comida, bebida y fiesta	260
Turismo responsable	262
Comunidad LGBTQ+	264
Accesibilidad	265
Navegar en Cerdeña	266
Lo esencial	267
Idioma	268

Para saber más

Una historia de Cerdeña en 15 lugares	272
Minas fantasma	276
Ecos del pasado	278
Los secretos de la longevidad sarda	280
El enigma nurágico	283



CERDEÑA

EL VIAJE EMPIEZA AQUÍ

“*Non sono Italiano, sono Sarda*” es una frase que he oído repetidamente durante los años que llevo viajando por la isla. Los sardos están muy comprometidos con su identidad. Al principio esta insistencia me pareció extraña, incluso excluyente, pero no tardé en descubrir que los sardos son amables, directos, tolerantes y generosos hasta la exageración. Solo que, en los últimos 2000 años, desde la llegada de los fenicios en el 500 a.C., han desarrollado una identidad distintiva, una cultura singular que muestran con orgullo a los viajeros curiosos. Es toda una invitación, pues hay mucho por descubrir en esta isla donde la naturaleza ha permanecido intacta y donde sus habitantes se dedican a la agricultura, la pesca, el pastoreo, la navegación, la vinicultura, el tejido, la fabricación de quesos, la destilación, la recolección de miel y las celebraciones como no he visto en ningún otro lugar. Creo que Cerdeña es el secreto mejor guardado del Mediterráneo.

Paula Hardy

@paulahardy

Paula es periodista especializada en viajes por el sur de Europa y el norte de África. Lleva más de 20 años colaborando en las guías de Italia de Lonely Planet y también escribe para The Telegraph, The Guardian, Financial Times y Conde Nast Traveller.

MI EXPERIENCIA FAVORITA

Mi experiencia favorita en esta ocasión fue explorar las minas de Iglesias con Maria Paolucci. Son un retazo oculto de la historia europea que revela muchas cosas sobre la isla, y el recorrido en barco por la rojiza costa rodeada de acantilados, bañándonos en gigantescas cuevas marinas de agua opalina, fue inolvidable.







Navegar a las maravillosas islas rosa del archipiélago de La Maddalena (p. 199) y disfrutar de sus aguas brillantes y playas resplandecientes.



Asistir al Autunno in Barbagia (p. 232), un festival de tres meses que se celebra en 32 pueblos rurales con gastronomía, música, cantos, trajes y artesanía tradicional.

geoPlaneta

Av. Diagonal 662-664, 08034 Barcelona
www.geoplaneta.com - www.lonelyplanet.es

Lonely Planet Global Limited

Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,
The Digital Hub, Dublin D08 TCV4, Irlanda
www.lonelyplanet.com
Contacta con Lonely Planet en: lonelyplanet.com/contact

Cerdeña

5ª edición en español - julio del 2025
Traducción de *Sardinia*, 8ª edición - julio del 2025
© Lonely Planet Global Limited
1ª edición en español - marzo del 2012

Editorial Planeta, S.A.

Av. Diagonal 662-664, 7ª. 08034 Barcelona (España)
Con la autorización para la edición en español de Lonely Planet Global Ltd
A.B.N. 36 005 607 983, Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,
The Digital Hub, D08 TCV4 Dublin, Irlanda

Aunque Lonely Planet, geoPlaneta y sus autores y traductores procuran que la información sea lo más precisa posible, no garantizan la exactitud de los contenidos de este libro, ni aceptan responsabilidad por pérdida, daño físico o contratiempo que pudiera sufrir cualquier persona que lo utilice.

© Textos: Lonely Planet, 2025
© Fotografías 2025, según se relaciona en cada imagen
© Cartografía: Lonely Planet y OpenStreetMap
http://openstreetmap.org/copyright, 2025
© Edición en español: Editorial Planeta, S.A., 2025
© Traducción: Blanca Ribera de Madariaga y Elisabet Bruna, 2025
© Reproducción de cubiertas p. 31: cortesía de 1) AlhenaMedia; 2) Hoja de Lata Editorial; 4) Caleidoscopio de libros.

ISBN: 978-84-08-30541-5
Depósito legal: B. 6.910-2025
Impresión y encuadernación: Macrolibros
Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirigete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Lonely Planet y el logotipo de Lonely Planet son marcas registradas de Lonely Planet en la Oficina de Patentes y Marcas de EE UU y otros países. Lonely Planet no autoriza el uso de ninguna de sus marcas registradas a establecimientos comerciales tales como puntos de venta, hoteles o restaurantes. Por favor, informen de cualquier uso fraudulento a www.lonelyplanet.com/legal/intellectual-property.

El papel de este libro procede de bosques gestionados de forma sostenible y de fuentes controladas.



“Hay mucho por descubrir en esta isla, donde los sardos pasan sus días pescando, pastoreando, elaborando vino y celebrando festivales.”

Experiencias asombrosas

Conocimiento experto, nuevas miradas, joyas sorprendentes

Fuera de ruta

Nuestros autores locales te llevan a lugares inesperados

Este es tu viaje

Da rienda suelta a tus pasiones y prepara tu viaje perfecto

Crea un viaje inolvidable

- Recorre las serpenteantes cámaras de la cueva Grotte di Su Mannau, **p. 86**
- Explora la ciudadela costera de Alghero, **p. 150**
- Descubre los productos locales en el Mercato di San Benedetto de Cagliari, **p. 54**
- Pasea por los callejones del Consorzio Costa Smeralda, **p. 191**

geoPlaneta



10370393



9 788408 305415



NUESTRO COMPROMISO

Lo contamos tal y como es. Nuestro trabajo consiste en ayudaros a planificar el viaje perfecto. Nuestras recomendaciones se seleccionan de forma independiente tras haberlas experimentado en primera persona, y os ayudarán a viajar mejor y a tener una experiencia más auténtica. Lonely Planet siempre os mantendrá informados de todas las novedades interesantes y podréis descubrir lugares sorprendentes y poco masificados.