

¿Por qué todos quieren ir a Cerdeña?

Playas de aguas color esmeralda, grutas marinas, mucho terreno de aventura y rico queso 'pecorino'. Una vuelta emocionante a la isla italiana con diez paradas imprescindibles



Una senderista durante un tramo de la ruta Selvaggio Blu, cerca de Pedra Longa. Al fondo, Santa Maria Navarrese.

Cerdeña suena a destino exótico, exclusivo, pero a la vez cercano. Uno de esos rincones del Mediterráneo que parecen garantizar unas buenas vacaciones, un viaje diferente. Y, además, con conexiones aéreas low cost y una línea de ferri directa desde Barcelona que permite viajar por libre con coche propio, ahorrando dinero.

La isla sarda es diferente al resto. Es al menos lo que concluyó D.H. Lawrence tras recorrerla en la década de 1920. Y ciertamente hay pocos lugares en los que se pueda caminar por bosques casi alpinos, explorar enormes grutas marinas, pasear entre ondulantes viñedos o antiguas ciudades con pasado de bandoleros. Si añadimos algunas de las playas más bellas y espectaculares de Europa y diversas curiosidades gastronómicas, como degustar erizos de mar y anémonas, salchichas de asno y, para los más audaces, casu marzu (queso pecorino con gusanos), hay muchas razones que explican por qué se ha puesto de moda. Te contamos 10 irrenunciables...



Bañistas en cala Goloritze, en el parque nacional Gennargentu e Golfo di Goloritze, en Cerdeña (Italia)

1. Por sus playas

Lo más llamativo de Cerdeña (especialmente en Instagram) son las aguas que rodean la isla, de una transparencia y un color casi irreal. Como las del golfo di Orosei, en la costa este central, cuyas playas figuran entre las más conocidas, y con razón: chapuzones en aguas de color aguamarina, arenas blancas como el azúcar y escarpados acantilados calcáreos como telón de fondo. Esta enorme medialuna, donde las montañas se encuentran con el mar, pertenece al parque nacional del Golfo di Orosei e del Gennargentu, y aquí hay propuestas para todos los gustos: senderos por las cimas de acantilados, grutas marinas accesibles en kayak, paseos en barca por recónditas y bellas calas... Sin embargo, las playas más famosas de Cerdeña se encuentran en la costa Esmeralda, al noreste, donde los montes graníticos azotados por el viento de la Gallura se precipitan hacia ensenadas con formato fiordo y un mar que hace honor al nombre de esta franja litoral. Por ejemplo, en la bahía de Capriccioli, Cala di Volpe y spiaggia (playa) del Príncipe, rincones paradisiacos con forma de semicírculo, arena blanca y aguas cristalinas. Los impresionantes yates anclados en resorts de lujo se alternan con apartadas y discretas caletas envueltas en la fragancia del matorral mediterráneo.

Para cambiar de registro podemos escoger el litoral agreste e indómito de la **costa Verde**, al suroeste de la isla, desde el **cabo Pecora** hasta el complejo turístico de **Torre dei Corsari**. Toda una sucesión de playas vírgenes y dunas modeladas por el viento, entre las que destacan **Spiaggia di Scivu** y **Spiaggia di Piscina**, de belleza casi primigenia y una ancha franja de arena dorada emparedada entre el mar y la extensión dunar conocida como el desierto de Cerdeña, que alcanza alturas de hasta 60 metros. Hacia el interior se encuentra el **monte Arcuentu**, una de las últimas reservas naturales del ciervo sardo, y pueblos tan pintorescos como **Argus**, con un curioso museo consagrado a los cuchillos sardos.

Antes de abandonar la costa, conviene visitar —a pesar del trasiego turístico— la **Grotta di Neptuno**, en el cabo Caccia, al noroeste de la isla, cerca de Alghero. La llegada a la gruta resulta inolvidable, tanto si se hace en barco desde Alghero como si se descienden los vertiginosos 656 peldaños que zigzaguean durante 110 metros por un escarpado acantilado. Al llegar se entra en una catedral natural, con bosques de estalactitas y estalagmitas de curiosas formas que se reflejan en inmóviles estanques de agua.



Escalera de acceso a la Grotta di Neptuno, en el cabo Caccia (Cerdeña)



Un ferri frente a Santa Teresa di Gallura, al norte de Cerdeña.



Pueblo de Castelsardo, en Cerdeña.

3. Para triunfar en Instagram con las vistas

La naturaleza montañosa de Cerdeña descubre rincones tan espectaculares como **Belvedere**, una terraza panorámica sobre el mar, accesible por un camino de acantilado desde Nebida, en el suroeste. Preside el paisaje el **Pan di Zuccheru**, de 133 metros de altura, el mayor de varios farallones que emergen desde las aguas azules frente a los escarpados acantilados blancos. Es una de las mejores vistas de la costa, carne de Instagram. También regalan panorámicas magníficas los pueblos y aldeas que, enriscados sobre colinas, recuerdan otras épocas. Como **Castelsardo**, cuyo bello centro medieval domina el Mediterráneo desde las alturas. O el diminuto **pueblo de Ulassai**, a donde llegamos por una carretera que dibuja un tirabuzón.

Las rutas a pie sobre los acantilados sardos proporcionan también perspectivas alucinantes. Como el camino **Selvaggio Blue**, excursión clásica y difícil —exige estar en forma— al este de la isla que recorre en siete jornadas el litoral más espectacular de Cerdeña: 45 kilómetros caminando sobre precipicios costeros que quitan el aliento en el golfo de Orosei. Más asequible resultan el camino interior por el **L'Altopiano di Golgo** hasta la **Cala Goloritzè**, con aguas de un azul increíble; una ruta ciclista por la remota costa Verde, con vistas constantes a farallones, acantilados y aguas cristalinas, o una ruta **desde playa de Fuili hasta Cala Luna**, una cautivadora bahía en forma de media luna, al sur del golfo di Orosei.



Una terraza en el paseo marítimo de Alghero, en Cerdeña

4. Para comer, conversar, vivir

Cerdeña se presta también a experiencias diferentes, más intimistas, como el agroturismo, que invita a conocer de primera mano la vida más tradicional de la isla. Por ejemplo, adentrándose en **los viñedos de Sorgono**, en el llamado **Trenino Verde**, donde se pueden visitar bodegas familiares, granjas donde se elabora el queso pecorino de oveja fresco, o asistir a los alegres festivales gastronómicos locales. En Alghero, en marzo podemos degustar los modestos ricci (erizos de mar) y a comienzos de junio participar en la famosa **mattanza (pesca del atún) de Carloforte**.

Aprender italiano e iniciarnos en la gastronomía sarda es la propuesta de **Come Mai**. Esta escuela de cocina, de italiano y de cultura local organiza cursos vacacionales cada año para todos los niveles, que proporcionan una verdadera inmersión cultural y gastronómica a través de experiencias únicas. La sede de la escuela está en **Triei**, un pequeño pueblo a 10 kilómetros de la costa este de Cerdeña, en medio de un bosque mediterráneo.

Mención aparte merecen las fiestas populares sardas, extrañas y fantásticas, como las carreras de caballos en **S'Ardia** que desafían a la muerte o los mamuthones que conjuran a los demonios del invierno en **Mamoiada**. Absolutamente auténticos resultan también el popular **torneo medieval de Sa Sartiglia**, en Oristano; **la Festa di Sant'Efisio**, en Cagliari, y los desfiles folclóricos de la **Sagra del Redentore** de Nuoro.



Visitantes en el complejo arqueológico de Nuraghen Su Nuraxi, en Cerdeña

5. Para realizar un viaje al pasado

Cerdeña cuenta con 7.000 nuraghes, edificaciones que datan de la Edad del Bronce, pero cuya finalidad sigue siendo un misterio: atalayas defensivas, quizá enclaves rituales sagrados, centros comunitarios prehistóricos... El mejor conservado (y más grande de la isla) es el complejo de **Nuraghe Su Nuraxi**, patrimonio mundial, en la costa suroeste, en la campiña de Barumini. Su elemento central es una torre del año 1500 antes de Cristo, en torno a la que se levantó el resto de la fortaleza. Una especie de colmena circular que se extiende ladera abajo y que solo puede visitarse en circuitos guiados (evitando, preferiblemente, los meses de verano, por las colas y el excesivo calor).

La isla sarda invita a un auténtico viaje al pasado por más razones, como las inquietantes tombe dei giganti, sepulturas megalíticas colectivas cubiertas por estelas de piedra, como la de **Coddu Ecchju**, o las domus de janas (casas de hadas). O el más popular de sus yacimientos arqueológicos, **Tiscali**, todavía un auténtico enigma. Aunque solo quedan restos testimoniales, con algo de imaginación se puede vislumbrar cómo debió ser esta aldea de la cultura nurágica, de la Edad de Bronce, escondida en una profunda cueva, ubicada en lo alto de una montaña en el **valle de Lanaittu**. Data del siglo VI antes de Cristo, pero se descubrió a finales del siglo XIX casi intacta. Accesible por un sendero encantador que atraviesa un exuberante y verde valle, jalonado por imponentes paredes rocosas sobrevoladas por aves de presa, tan solo el sonido de nuestros propios pasos rompe la abrumadora sensación de calma que impregna el camino.



El pueblo de Bosa, en la costa oeste de Cerdeña

6. Para visitar pueblos remotos y auténticos

Partiendo desde **Bosa**, uno de los pueblos más bonitos de Cerdeña, en la costa oeste, con sus elegantes casitas en tonos pastel amontonadas en una empinada ladera que sube hasta un robusto castillo, frente a los barcos pesqueros que cabecean en el río Terno, iniciamos una ruta hacia el interior, cuajado de pueblos originales. Como **Orgosolo** y sus ajadas fachadas, de casas y cafés. En otra época, este pueblo ubicado en el corazón de la montañosa provincia de Barbagia fue sinónimo de bandolerismo, pero actualmente funciona como un gran lienzo urbano para grafitis con gran carga emocional. Hacia el sur, en la también agreste **provincia de Ogliastra**, abundan más localidades pintorescas, enriscadas en lo alto de una cumbre y rodeadas de montañas y profundos bosques. Una ruta menos concurrida y muy auténtica que pasa por pueblos como **Ulassai**, **Aritzo** y **Fonni**, todos bellos y remotos.



Vistas al atardecer en Cagliari. Al fondo, la torre del castillo

7. Para seguir la huella aragonesa

Desde principios del siglo XIV hasta finales del XVIII hubo presencia española en Cerdeña. Los aragoneses dejaron su impronta, y todavía quedan huellas en el idioma, en la gastronomía y en muchas ciudades. Por ejemplo, en el animado centro histórico de **Alghero**, de ambiente muy español y rodeado por murallas de color miel, con sus callejones adoquinados, palacios góticos y piazzas repletas de cafés. Aquí se encuentra una huella aragonesa que se come: la aragosta alla catalana (langosta a la catalana), elaborada con tomate y cebolla. Lo mejor es llegar a este abarrotado laberinto medieval al atardecer, y sentarse a observar el movimiento callejero en alguna de las terrazas de la plaza Cívica. Mesas tenuemente iluminadas con faroles para una cena con vistas ininterrumpidas del mar y las estrellas. También quedan huellas aragonesas en **Cagliari**, la ciudad más grande de Cerdeña, capital histórica, sofisticada y cosmopolita, con sus museos, galerías e iglesias barrocas. El Castillo, la ciudadela en todo lo alto, es su imagen más típica, especialmente cuando durante los atardeceres estivales la tenue luz del ocaso tiñe el cielo de rosa violáceo, irradiando un brillo dorado junto a cúpulas, torres y palazzi, asomados por encima de las murallas pisanas y aragonesas. Se puede capturar este momento mágico desde las plácidas terrazas del Caffè degli Spiriti y del Caffè Librarium Nostrum. Intramuros, en la antigua ciudad medieval, se encajonan la universidad, la catedral, sus museos y palacios en un rompecabezas de callejones entre muros altos.

También se aprecia un ambiente muy español en **Iglesias**, ciudad histórica del suroeste, que permanece adormilada en invierno y despierta de golpe en verano. Su centro histórico es una atractiva mezcla de piazzas, iglesias y edificios con balcones de hierro forjado de estilo aragonés, vestigio de su pasado español. Para comprobarlo, nada como ir durante la Semana Santa, que allí se vive con gran intensidad por las estrechas calles del centro histórico, por donde pasan penitentes encapuchados vestidos de blanco.



Un escalador en la isla de Caprera, en el parque nacional del Archipiélago di la Maddalena (Cerdeña)

8. Por su naturaleza inexplorada

El lejano extremo noroeste de Cerdeña presume de conservar un paisaje salvaje e inexplorado, un territorio desierto (salvo en verano) donde se encuentra **la isla y el parque nacional de Asinara**. Este frondoso, escarpado e insular parque es una de las pocas zonas vírgenes costeras de la isla, hábitat natural del asino blanco (asno albino) así como del halcón peregrino, el muflón, el jabalí y la tortuga boba. Se pueden hacer circuitos guiados a pie o en bici por los rincones más remotos de esta isla o bucear en las límpidas aguas que bañan sus acantilados de granito y hermosas playas.

Otro de los parques naturales regionales más bellos de la isla es el Parco di **Porto Conte**, que se extiende 60 kilómetros por la costa noroeste, una zona que Jacques Cousteau describió como una de las más bellas del Mediterráneo. **El parque nacional del Archipiélago di la Maddalena** es otro lugar mágico: está formado por siete islas y varios islotes frente a la costa noreste. A lo largo de los siglos, el viento maestrale (mistral) ha cincelado las rocas graníticas de este archipiélago, mientras bajo el agua la isla Maddalena es uno de los puntos preferidos por los submarinistas: pulcras aguas de color zafiro, unas las más limpias del Mediterráneo. Una carretera panorámica de 20 kilómetros rodea esta isleta y facilita el acceso a varias ensenadas muy bellas.

Y entre los espacios naturales más excepcionales de la isla conviene no perderse **Gola Su Gorropu**. Apodado el Gran Cañón europeo, con paredes de roca de hasta 400 metros de altura y salpicado por inmensas rocas esféricas, cual canicas de un gigante, y en el que apenas hallaremos la presencia de algún que otro senderista o escalador.



Un tienda de comida en la ciudad de Cagliari, en Cerdeña

9. Por la slow food

Durante mucho tiempo Cerdeña se conoció exclusivamente por su Costa Esmeralda, un paraíso para millonarios, aristócratas, modelos y magnates de los medios de la comunicación. En 1962 Karin Aga Khan creó un consorcio para comprar una franja del intacto litoral del noreste de Cerdeña, y cada socio se hizo con un pequeño pedazo de paraíso, que bautizaron como Costa Smeralda por la deslumbrante tonalidad de sus aguas. **Porto Cervo** y **Porto Rotondo** todavía lucen sus yates y los paparazzi se agolpan en su espectacular paseo marítimo. Ese aire sibarita y exclusivo es compatible, sin embargo, con su gastronomía local, convertida en uno de los imanes para quienes visitan la isla. A pocos kilómetros de los refinados restaurantes de la Costa Smeralda encontramos productos sencillos y auténticos, convertidos ahora en un nuevo lujo. Cultivo ecológico y slow food son términos para definir lo que en Cerdeña nunca ha dejado de hacerse. Como visitar granjas que venden su propio pecorino, salami y recio tinto cannonau; adquirir panes de artístico aspecto y dulces de almendra en panaderías de Cagliari y Nuoro, así como dar cuenta de la gran variedad de marisco local. Es más, se puede saborear todo en un rústico agroturismo, donde sirven un sinfín de platos de antipasti, culurgiones (raviolis) rellenos de ricota, cochinillo asado y sebadas (buñuelos) bañados en miel.



Vista aérea de la isla de Tavolara, al noreste de Cerdeña.

10. Para una aventura acuática

Con 2.000 kilómetros de costa, y un interior montañoso, Cerdeña está repleta de oportunidades para la aventura, y mar adentro triunfan deportes como piragüismo, buceo, surf o kitesurf. En **Porto Pollo**, al noreste, suele haber una alta concentración de windsurfistas y amantes del kite procedentes de toda Europa, aprovechando el viento bravío que sopla en el canal entre Cerdeña y Córcega. Los surfistas suelen dirigirse a la **península del Sinis**, al noroeste de Oristano, donde las olas alcanzan los cuatro metros. Y los submarinistas suelen escoger entre las islas rocosas que bordean Cerdeña para sus inmersiones, como la **isla di San Pietro**, en el suroeste, **isla Tavolara**, al noreste, y en las aguas protegidas del **archipiélago de la Maddalena**, en el norte. Otra experiencia interesante es navegar alrededor de la isla o apuntarse a un curso de vela en alguno de sus puertos deportivos, como el de Porto Pollo.

Quienes prefieran experiencias emocionantes en tierra firme, el senderismo tiene posibilidades infinitas, por ejemplo por la deshabitada y verde campiña cercana a **Montiferru**, en el sur. O en el **bosque de Le Prigionette**, cerca de Alghero, para dar paseos o montar a caballo junto a su litoral rocoso. Una propuesta más: los amantes del ciclismo de montaña pueden ponerse a prueba en las remotas cimas de **Ogliastra**.