

# cagliari

sardegna / 撒丁岛



# la città in uno sguardo

## 城市一览

### Il centro storico

È composto da quattro quartieri: al centro è Castello, in cima al suo colle; Stampace, Marina e Villanova tutti intorno, in uno spazio molto raccolto che si affaccia sul porto e che si gira facilmente a piedi.

### I colli

Cagliari ha altri colli, oltre Castello, e tutti valgono una visita: Sant'Elia per la natura, Monte Urpinu e Monte Claro per il verde e i parchi pubblici, San Michele per il castello medievale, Tuvixeddu per l'incredibile necropoli punica.

### Il litorale

A pochi minuti di bus o di bici dai quartieri storici si trovano la spiaggia del Poetto e il Parco naturale di Molentargius-Saline: il complesso di stagni popolati dai fenicotteri.

### Popolazione

Circa 150.000 abitanti in città. Gli abitanti dell'area metropolitana, che comprende altri 15 comuni, sono circa 420.000.

### Clima

Mediterraneo, inverni miti ed estati calde e asciutte. Il vento soffia spesso e mitiga il caldo estivo.

### 历史中心城区

它由4个区域组成：中心区为位于丘陵上的城堡区（Castello）；Stampace、Marina以及Villanova 3个区域环绕其间。环境宜人可以俯瞰美丽的海港，适宜步行浏览。

### 山丘

卡利亚里除了城堡区（Castello）以外还有其他非常值得参观的山丘：Sant'Elia的自然景观，Monte Urpinu以及Monte Claro的绿地和公共花园，San Michele的中世纪城堡，Tuvixeddu难以置信的布匿墓地。

### 海滨

从历史城区乘坐公交车或者骑自行车仅需几分钟即可抵达Poetto海滩以及Molentargius-Saline自然公园：池塘边随处可见来此栖息的火烈鸟。

### 人口

城区大约15万人。包括其他15个市镇的大城区人口大约有42万。

### 气候

地中海式气候，冬季温和夏季炎热干爽。经常有微风吹拂缓解酷暑。

mappa generale  
总图

1 >

# Cagliari, la vita che vuoi

## 卡利亚里，您梦寐以求的生活

A Cagliari ti senti subito a tuo agio. Sarà perché è davanti a un mare fra i più belli che si possano immaginare, fra spiagge meravigliose e alture coperte di verde. Perché a novembre può capitare di uscire in maglietta. O perché, passeggiando nelle sue strade, incontri i tesori di millenni di storia. Aggiungiamo la magia dei fenicotteri rosa che d'estate sorvolano le case, starnazzando in volo, come se fosse la cosa più normale del mondo. Forse ti fa sentire a casa una cucina che ha ricette da acquolina in bocca per ogni ingrediente, dal pane all'aragosta, e in tutte senti il piacere e il gusto di mangiar bene e con calma. Forse è perché vedi un fermento culturale da capitale europea, con i giovani che hanno aperto la città al mondo, e i loro genitori e i loro nonni che hanno conservato le tradizioni e un'ironia tutta speciale. Cagliari è così: diversa a seconda di come la guardi. Una città viva, che mentre la visiti ti fa pensare che sarebbe bello viverci.

卡利亚里，是一座能让您心灵瞬间得到安逸的城市。在这里有超乎您想象的美丽的大海，四周青山环抱，绿树成荫。十一月依然还是短袖衫的季节。漫步街道之间，随处可见几千年前遗留的历史遗迹。在夏日里天空中还将会有成群的火烈鸟结伴飞过，而这样壮丽神奇的画面在卡利亚里是再平常不过的了。这里令人垂涎欲滴的美食同时也会让您有归至如宾般的感受，无

论是当地特色面包还是龙虾，每一道佳肴都让人们流连忘返食欲大开。在卡利亚里，您亦可以感受到欧洲顶尖文化在这里发酵融合，年轻人将这座城市推向了世界，而他们的父母、祖辈则完美的保留了当地的传统和当地特色。卡利亚里就是如此：她千变万化只取决于您欣赏的角度。一座生机勃勃的城市，参观的同时您会发现她非常宜居。





LAGUNA DI SANTA GILLA

S.S. 195

S.S. 130-131  
S.S. 130-131 E 25

vedi mappa centro città  
查看市中心地图

PORTO DI CAGLIARI

CENTRO STORICO

GOLFO DI CAGLIARI

Legenda: vedi mappa 2  
图例：参见图2

PARCO MONTE CLARO

TUVIXEDDU

PARCO DELLA MUSICA

ORTO BOTANICO

PARCO DI MONTE URPINU

PARCO NATURALE MOLENTARGIUS-SALINE

STADIO DI S. ELIA

POETTO

MARINA PICCOLA

SELLA DEL DIAVOLO  
CAPO SANT'ELIA

CALAMOSCA

VILLASIMIUS



# un solo giorno, per iniziare

## 一天的行程从这里开始

Una sola giornata per scoprire il fascino di Cagliari. Per immergersi nella bellezza dei quartieri storici, stupirsi di fronte ai reperti della civiltà nuragica, assaggiare qualche specialità, vedere magnifici panorami, fare un salto in spiaggia, ammirare i fenicotteri e concludere la serata nei locali all'aperto sui bastioni. È come un assaggio, per far nascere il desiderio di tornare.

仅需一天即可带您领略卡利亚里的独特魅力。沉浸在历史街区的美景，惊叹着努拉吉文明的神奇，品尝当地最独特的美食，看风景，去海边，欣赏火烈鸟，傍晚时分还可以前往城堡区的特色场所欢度时光。正是其独有的风情萌发人们再次光临的意愿。

## Scoprire la città in 24 ore

Un percorso essenziale fra storia, gastronomia, natura e vita cittadina.

### Mattina

**Via Roma, largo Carlo Felice e piazza Yenne**  
Nei portici di via Roma, nel largo Carlo Felice e in piazza Yenne si affacciano i caffè storici, con i tavolini all'esterno. Qui espresso e cappuccino accompagnati con le paste e le pizzette sfoglia sono un rito.

**Castello: il quartiere fortezza e i suoi panorami**  
È il quartiere arroccato su un colle dove risiedevano nobili e dominatori: prima i Pisani, poi gli Aragonesi e gli Spagnoli. Su Castello svettano le due torri pisane, sui portoni spiccano gli stemmi delle casate, dalle vie che costeggiano i muraglioni lo sguardo spazia sulla città e verso il mare.

**Tre luoghi nella storia**  
In Castello molti luoghi meritano una visita. Ecco tre possibilità fra cui

scegliere:

**Il Museo Archeologico**, nella Cittadella dei Musei, conserva i reperti unici al mondo della civiltà nuragica e quelli lasciati dai Cartaginesi e dai Romani.  
**La Cattedrale di Santa Maria**, costruita dai Pisani e poi modificata nei secoli, è un vero riassunto della storia di Cagliari. All'interno si ammirano sculture pisane, le cappelle aragonesi e la grande Cripta dei Martiri.  
**Il Palazzo di Città** a fianco alla Cattedrale. È stato la sede municipale dal medioevo alla fine dell'800. Oggi ospita eventi e mostre d'arte.

### Pranzo in città o in spiaggia?

Con l'autobus in pochi minuti si arriva alla spiaggia del Poetto per sedersi in uno dei piccoli bar ristorante sull'arenile. Oppure, restando in centro, si scende nel

quartiere di Marina dove ogni angolo offre un locale, una trattoria o un ristorante. Alcuni fra i migliori chef della città lavorano qui.

### Pomeriggio

**Fenicotteri e le saline**  
Per ammirare da vicino i fenicotteri, gli aironi e i cormorani arrivate con il bus al Poetto, alla fermata dell'Ospedale Marino ed entrate al Parco Regionale Molentargius-Saline. Portate la macchina fotografica: i colori e i riflessi delle vasche delle saline lo meritano.

### Sera

**Via Manno e via Garibaldi: la passeggiata dello shopping**  
Sotto il Bastione di Saint Remy, due vie pedonali che riuniscono molti dei negozi più alla moda, perfette per passeggiare e per chi ama lo shopping.

### Aperitivo, cena e dopocena

**I bastioni di Saint Remy e di Santa Croce**  
Due posti bellissimi per chiacchierare e bere qualcosa, prima o dopo la cena. Il Bastione di Saint Remy è una grande terrazza panoramica ornata di alberi e palme, il Bastione di Santa Croce è una bellissima passeggiata dove si allineano locali, wine bar e caffè di fronte al panorama che spazia sui tetti.

### Cena

Per cenare c'è solo l'imbarazzo della scelta. Il quartiere di Stampace è la Cagliari più tipica mentre Marina è il quartiere multietnico. Nelle loro stradine i ristoranti, le trattorie tradizionali e i locali di tendenza si affacciano con i tavolini all'aperto.



## 24 小时玩转整座城市

探寻历史、美食、自然风景与城市生活不可或缺的路径

### 早上

罗马街，卡洛菲利斯广场，耶讷广场  
在罗马街两侧林立的商铺里，在卡洛菲利斯广场和耶讷广场上，传统的咖啡店是您不能错过的地方。坐在咖啡店外的小桌子旁品尝着浓郁的意式咖啡或来一杯香醇的卡布奇诺，各式的意面和小披萨是不可缺少的搭配。

**城堡区：堡垒区及其景点**  
城堡区位于一座小山丘上，当时的贵族和统治者就生活于此：这里先后经历了皮萨尼，阿拉贡和西班牙王朝。至今这里依旧依然保存着两座皮萨尼时期的塔楼，而且大门上还依然悬挂着家族族徽。越过城墙就能看到市区通往海边的道路。

### 三处历史遗址

城堡区有很多景点值得游览，以下推荐三处供您选择：  
**考古博物馆**位于城堡区的博物馆，存放着最具代表性的努拉吉文明以及迦太基和罗马人所遗留下的历史遗迹。  
**圣玛利亚主教教堂**，最初是皮萨尼王朝所修建，并在随后的世纪里历经多次修改同时也是卡利亚里最具历史代表性的建筑。教堂内部不仅有皮萨尼时期的雕塑，还有阿拉贡时期的祭坛以及巨大的殉教士墓穴。  
**市政厅**位于主教教堂旁。从中世纪到公元十九世纪一直作为政府职能机构。如今这里经常举办各种活动和艺术展览。

午饭去市区还是沙滩？  
搭乘公交车只需几分钟的

时间就可以抵达埃托海滩。随便在沙滩上找一家小酒吧餐馆都是个不错的选择。亦或是留在市区，滨海区内不经意的小角落都有可能隐藏着美味的餐厅，饭店或者是歇息的地方。毕竟城市中大部分最棒的厨师都集中于此。

### 午后

**火烈鸟和盐泽地**  
搭乘公交车前往埃托，那里是近距离观赏火烈鸟，苍鹭和鸬鹚的绝佳选择。途径的海洋医院和当地 Molentargius-Saline 公园也是值得一去的地方。千万要记得带着相机：盐湖自身的颜色加上阳光的反射将为您带来美轮美奂的风景。

### 傍晚

曼诺大街和加里波第大街：购物天堂

紧挨着圣雷米碉堡的两条步行街上汇集了众多时尚品牌商店，是休闲和热爱购物的人们的最佳选择。

**开胃酒，晚餐以及餐后圣雷米以及圣十字碉堡**  
是晚餐前或晚餐后聊天喝酒的好去处。圣雷米碉堡拥有一座巨大的露台，周围生长着茂密的植被和棕榈树。而圣十字碉堡则是传统美食，酒吧以及咖啡吧聚集的地方，在碉堡顶部还能欣赏到美丽的夜景。

### 晚餐

对于晚餐则有很多的选择。斯坦姆佩斯区是卡利亚里最具代表的地方，而滨海区则是多民族聚集区。那里餐厅林立，小餐馆遍布大街小巷，当地人钟爱于在室外用餐。



## Cos'altro scoprire se avete un giorno in più

Ecco qualche idea su quello che dovete assolutamente vedere.

### Mattina Mercato di San Benedetto

La mattina presto (tranne la domenica) è il momento per girare il mercato, che espone tutti i tesori della gastronomia della Sardegna di terra e di mare. Un intero piano è dedicato ai banchi di pesce. Il mercato con i negozi e i bar intorno sono anche l'occasione per una colazione o una merenda indimenticabili.

### Villanova

È uno dei quattro quartieri storici, con diverse vie pedonali. Si passeggia fra case, chiese aragonesi e botteghe antiche. In alcune vie restaurate di recente sono arrivati negozi eleganti e di tendenza.

### Basilica paleocristiana di San Saturnino

Una delle chiese più antiche di Cagliari, risale al V o al VI secolo d.C. Ospita concerti o eventi culturali. Intorno alla chiesa si trova l'area archeologica di una necropoli paleocristiana.

### Colle di Bonaria, la basilica, il parco, il museo

Sul colle di Bonaria sorgono il santuario e la basilica dedicati a Nostra Signora di Bonaria, protettrice dei marinai, dove è esposta alla venerazione una statua della Vergine, giunta miracolosamente dal mare. Proprio da questo santuario ha preso il nome la città di Buenos Aires. Dal chiostro del convento

si entra nel museo che conserva reperti storici, modelli navali e gli ex voto, i quadretti naïf con i quali i marinai ringraziavano la Madonna per essere scampati a tempeste e affondamenti. Intorno alla basilica si trova un parco che conserva tombe paleocristiane scavate nella roccia.

### Pranzo

Due posti magnifici per pranzare: Calamosca, una caletta nascosta fra le rocce del promontorio di Sant'Elia o Marina Piccola, il porticciolo sotto il promontorio della Sella del Diavolo. Non sembra ma sono in città. Si arriva con il bus, ci sono ristoranti e bar.

### Pomeriggio

Sotto la chiesa di Santa Eulalia, nel quartiere di Marina si può visitare un'area archeologica sotterranea con i resti di alcune parti della città romana.

### Aperitivo MEM, Mediateca del Mediterraneo

Ex mercato cittadino ora centro culturale che ospita biblioteche e mediateca. La galleria centrale, sotto la volta di vetro, è arredata con poltroncine e tavolini. È un ambiente informale e vivace popolato di giovani intenti a studiare o a navigare in rete e persone di tutte le età che lo scelgono per incontrarsi e bere qualcosa.

## 4 libri per scoprire Cagliari

### Mare e Sardegna D.H. Lawrence

Il classico imperdibile che dedica molte pagine proprio a Cagliari.

### Getsemani Francesco Abate

Il lato oscuro della città e dei suoi abitanti. Una giornata magica e commovente di due ragazzine del quartiere più popolare di Cagliari. È diventato anche un bel film.

### La contessa di ricotta Milena Agus

Quasi una favola, ambientata nel quartiere di Castello.

## 四部书带您了解卡利亚里

### 撒丁岛与海洋 (Mare e Sardegna)

D.H. 劳伦斯  
绝对经典图书，用大量篇幅向读者展现了一个真正的卡利亚里

### 客西马尼园 (Getsemani) 弗朗西斯科 阿巴特

展现了城市和本地居民的阴暗面

### 美丽的蝴蝶 (Bellas Mariposas)

塞尔吉奥 阿彩尼  
讲述了卡利亚里最受欢迎的两位小女孩之间神奇动人的一天。这部作品随后还被翻拍成了电影。

### 里科塔伯爵夫人 (La contessa di ricotta)

米来娜 阿古斯  
以几乎童话故事形式讲述发生在卡利亚里城堡区的生活



## 多停留一天您将多一种体验

这里将为您介绍一些不可缺憾的体验。

### 早上

#### 圣本笃市场

清晨（除周日以外）是逛市场的最佳时间，这里出售撒丁岛地区所有珍贵的山珍海味。市场周围的商铺和酒吧还为大家提供各种早点及小吃。

### 维拉诺瓦区

这是城市中四个历史街区中的一个，包括几条步行街。在古老的房屋，阿拉贡时期的教堂和百年历史老店中穿梭。有些街道中还隐藏着几家前卫餐厅，优雅与新式完美融合。

### 基督教早期圣萨图尔 尼诺大教堂

是卡利亚里最古老的教堂，建于公元五或六世纪。如今是举行音乐会和文化活动的场所。教堂周边还有一处基督教早期墓地的考古遗址。

### 博纳利亚山，教堂，公园 以及博物馆

在博纳利亚山上有为纪念我们的圣母博纳利亚而修建的神庙和教堂，以此保佑水手们的平安，那里供奉着圣母的雕塑，大海赋予她神迹。布宜诺斯艾利斯城(Buenos Aires)的名字也来源于这座神殿。

穿过修道院回廊就可进入到博物馆，那里收集了无数珍贵历史文物，古船模型和各式珍品，这是虔诚的水手感谢圣母保佑他们平安而祭献的。教堂旁边的一个公园内还保留了一座基督教早期的石砌墓穴。

### 午餐

关于午餐有两个绝佳去处：隐藏在圣伊利亚海岬的卡拉莫斯卡餐厅 (Calamosca)，或是 Marina Piccola他的入口隐藏在恶魔之鞍海岬处。以上两处均位于卡利亚里市。从市区可乘公交车达

到，酒店还提供餐厅和酒吧。

### 下午

可以参观位于滨海区圣欧拉利亚教堂 (Chiesa di Santa Eulalia) 地下埋葬的部分古罗马城市遗址。

### 开胃酒

MEM—地中海多媒体大楼前身为商场如今为文化中心，设有图书馆和多媒体中心。中央画廊位于玻璃穹顶之下，配有多张桌椅。现如今是青年人上网学习和休闲娱乐的聚集地，也能同时满足各年龄层的选择需要。



**vedere, scoprire,  
condividere**  
观察，发现，分享



# architettura e panorami

## 建筑与风景

Visitando Cagliari a ogni tappa si scopre un nuovo punto da cui far spaziare lo sguardo, affacciandosi dai belvedere, godendo le passeggiate alberate o stando seduti nelle panchine dei bastioni. Si possono percorrere le stradine degli antichi quartieri ammirando i particolari degli edifici, entrando a visitare le chiesette e magari sbirciando nei portoni aperti. Ma si può anche vedere tutto questo dalle torri, dai colli o dalle passeggiate panoramiche. Dall'alto si scopre come le case siano lunghe e strette, appoggiate le une alle altre, affacciate sulle vie con minuscole facciate. Si vedono le cupole e le volte delle chiese, tante, a volte piccolissime e nascoste. Si vedono i percorsi delle strade, le terrazze fiorite, i piccoli giardini chiusi fra i muri.

### Il quartiere di Castello

È su un colle, i suoi fianchi sono fasciati dai muraglioni di pietra bianca. Ha una forma allungata, con un vertice, il Bastione di Saint Remy, che guarda al mare, e l'altro, l'antico Arsenale che guarda alla pianura. Per secoli è stato il luogo dove risiedevano le autorità. Si gira a piedi, di stradina in stradina fra negozietti di antiquariato, piccoli bar che sembrano fermi nel tempo, palazzetti restaurati e palazzi nobiliari che portano ancora i segni della guerra. Lungo il percorso dei bastioni si affacciano caffè e locali popolati sino a tardi.

### 城堡区

城堡区位于山丘之上，被高耸的白色石砌城墙所环抱。整座区域成狭长状，包括一个至高点—圣雷米堡垒，从上也可俯瞰整个大海，而从旧兵工厂塔楼，则可以欣赏整个平原的全貌。几个世纪以来这里一直是权利中心。漫步在城堡区，这里街道间古董店，酒吧仿佛一切都仍然停留在过去，修复后的宏伟奢华的府邸以及贵族宫殿仍然可见战争遗留的痕迹。沿着堡垒对外营业的咖啡店是当地居民非常热衷并停留直至深夜地方。



卡利亚里的每一寸土地都有值得探索和欣赏的美景，漫步在绿茵环抱的小道上，亦或是坐在古老城墙下的板凳上休憩片刻，无不体现生活的惬意。您可以在街区中狭窄的道路上自由穿梭，欣赏两侧古老的建造，您还可以走进教堂一看究竟，也可以站在敞开的大门外驻足品味。当然您还可以选择登上塔楼、山丘饱览整座城市的全貌。俯瞰整座城市您会发现房屋是如此的狭长，鳞次栉比的排列着。您还可以看到或隐或现的主教堂穹顶以及其他教堂的屋顶。当然您还可以观察到大大小小的街道分布，家家户户阳台上种植的鲜花以及城墙内的众多小花园。

● Sotto molti edifici antichi si trovano grandi cisterne scavate nella roccia, profonde fino a una decina di metri.

在众多古老建筑下还隐藏着了一口口的石砌水井，他们通常深达数十米。

### 4 punti da cui guardare Cagliari

**Le due torri pisane**  
La torre dell'Elefante e la torre di San Pancrazio risalgono ai primissimi anni del 1300. Sono costruite in pietra, con il lato che guarda all'interno delle mura aperto, e con le scale in legno. Il panorama dalla cima di entrambe è magnifico.

**Il Castello di San Michele**  
In cima al suo colle, nella parte di Cagliari rivolta all'entroterra. È una fortezza medievale, circondata da un fossato e da un parco. Risale al tempo dei Giudicati, è stato usato per scopi militari fino a pochi decenni fa. Oggi ospita eventi culturali e mostre.

**Il Bastione di Saint Remy**  
È la terrazza più spettacolare della città. Ci sono panchine, bar con i tavolini e un panorama che abbraccia i quartieri storici, i colli, tutto il golfo e gli stagni.

**La passeggiata di Buoncammino**  
È ventilata, ombreggiata dai pini e guarda a ovest verso la laguna di Santa Gilla e i monti di Capoterra. Il posto ideale per ammirare il tramonto.

### Le giornate dei Monumenti Aperti

Ogni anno, in un fine settimana di primavera, Cagliari apre ai visitatori decine di siti che normalmente non sono visitabili. In questa occasione si possono visitare Tuvixeddu, moltissime piccole chiese, biblioteche, perfino rifugi antiaerei sotterranei della seconda guerra mondiale.

### 4处饱览卡利亚里

2座皮萨诺时期的塔楼大象塔和圣潘克拉奇奥瞭望塔始建于1300年。两座塔均为石质结构，位于城墙内一侧的塔楼设有木梯。自塔楼顶部俯瞰整座城堡尤为壮观。

圣米凯莱城堡  
城堡位于山顶，同时也是卡利亚里起义的腹地。该城堡作为中世纪防御工事，外部被护城河和绿地环绕。城堡从王国时期建立之初一直作为军事目的而被使用，直到几十年前。如今作为举办文化活动和展览的场所。

圣雷米堡垒  
圣雷米堡垒是城市中最壮观的建筑。这是一个被长椅，酒吧，餐厅以及秀丽风景所环绕的历史街区，丘陵，海湾以及池塘也为她增添了无穷魅力。

邦卡闵诺步道  
邦卡闵诺步道是避暑的绝佳选择。整条道路被松树遮盖，而街道西侧则可通向圣吉拉潟湖和卡波泰拉山地。这里同时也是欣赏落日的不二选择。

### 纪念场所对外开放日

每年春季最后一周，卡利亚里数十个非对外开放的纪念场所将在这段时间对普通民众开放。借此将有机会参观到Tuvixeddu布匿墓地，众多小型教堂，图书馆甚至是二战时期的防空洞。



# arte e storia

## 艺术与历史

Cagliari, fondata dai Fenici, nei secoli è stata occupata dai Cartaginesi, dai Romani, dai Vandali, dai Bizantini. Nel Medioevo Cagliari è a capo di uno dei quattro regni indipendenti, i Giudicati, nei quali era stata divisa la Sardegna. Poi dal mare arrivano altri eserciti e altri occupanti: Pisani, Aragonesi, Spagnoli, Piemontesi, fino all'unità d'Italia. Le tracce della storia e dell'arte di questi secoli sono ancora qui. Il colle di Tuvixeddu conserva la più grande necropoli punica arrivata fino a noi. Della città romana potete vedere l'Anfiteatro, la Grotta della Vipera, i resti delle case noti come Villa di Tigellio, l'area archeologica sotto la chiesa di Sant'Eulalia. Il Museo Archeologico infine, alla Cittadella dei Musei, è una tappa fondamentale per capire la storia di tutta la Sardegna.

卡利亚里，这座由腓尼基人所创建的城市，在岁月的长河中先后被迦太基人，罗马人，汪达尔人，拜占庭人所统治占领。直至中世纪，撒丁岛被分裂成四个区域，卡利亚里成为其中一个独立王国。随后又被众多侵略者经海陆占领：皮萨诺人，阿拉贡人，西班牙人，皮埃蒙特人，最后直至意大利统一。如今，卡利亚里依然保有历史留下的痕迹。其中，布匿墓地为我们保存了大量的布匿人墓地。而圆形露天剧院，蝰蛇洞墓地，贵族府邸遗址，如蒂杰里别墅，圣教堂下的考古遗址等，都是古罗马时期城市辉煌的见证。考古博物馆以及所在的博物馆聚落是了解城市乃至整个撒丁岛历史的关键

● I bronzetti rappresentano con grande precisione uomini e donne della civiltà dei nuraghi: madri, guerrieri, lottatori e sacerdoti.

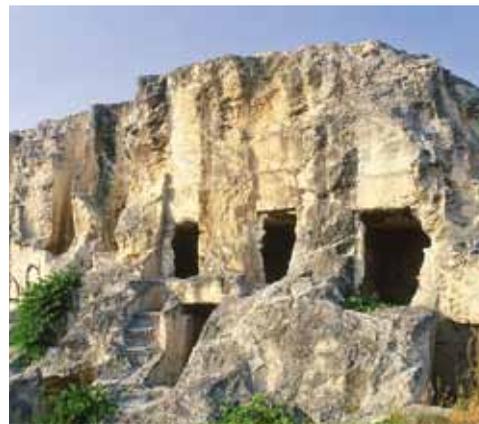
青铜器则是努拉吉文明中最能体现男女性别的作品：无论是母亲，战士，运动员，还是牧师。

### La Cittadella dei Musei

Riunisce molti dei musei di Cagliari. In particolare il Museo Archeologico, che espone i reperti trovati in tutta la Sardegna che risalgono a un arco di tempo che va dal neolitico alla fine dell'Impero romano. Soprattutto conserva le opere in bronzo della civiltà nuragica, uniche al mondo. Nella cittadella si trovano anche la Pinacoteca Nazionale, con preziosi retabli provenienti da numerose chiese sarde, e il Museo di Arte Siamese, una collezione di arte e armi dell'estremo oriente. La cittadella è aperta tutti i giorni, tranne il lunedì.

### 博物馆聚落

该博物馆集卡利亚里多个博物馆于一体。特别是考古博物馆，展览了撒丁岛的全部出土文物，时间跨度从新石器时代一直到罗马帝国时代。值得一提的是，博物馆还保存了大量腓尼基时代的青铜器，堪称世界之最。博物馆聚落内还没有国立美术馆，珍藏有许多来自撒丁岛教堂的珍贵藏品。暹罗艺术博物馆则收藏了大量来自东方的艺术品和军事品。博物馆聚落除周一外，全天开放。



### La necropoli punica di Tuvixeddu

Tuvixeddu è una necropoli punica che occupa un intero colle. Centinaia di tombe scavate nella roccia viva nel corso di secoli interi. In nessuna parte del Mediterraneo, neppure nella stessa area di Cartagine, è rimasto nulla di lontanamente paragonabile. Aperta tutti i giorni con ingresso libero. Sabato e domenica si tengono anche visite guidate a pagamento.

### Tuvixeddu的布匿墓地

Tuvixeddu布匿墓地因布匿人将墓地建在丘陵之上而得名。几个世纪以来在岩石上已发现数以百计的坟墓。而这样的规模无论是在地中海地区还是与之相似的迦太基地区都是罕见的。该墓地全天免费开放。周六、周日提供付费讲解。

### 4 cose da vedere della nostra storia

#### L'epoca romana: l'Anfiteatro

È uno dei pochissimi anfiteatri per metà costruito e per metà scavato nella viva roccia. La parte che si è conservata è appunto quella scolpita nel colle. Lo si può visitare, solo con visite guidate, di sabato e domenica.

#### Il periodo aragonese e spagnolo: il Chiostro di San Domenico

È nel quartiere di Villanova, costruito in pietra bianca in stile gotico catalano nel XV secolo. Il chiostro e la cripta sono quanto rimane dell'antica chiesa di San Domenico, distrutta dai bombardamenti del '43 e ricostruita in stile moderno.

#### Il periodo Pisano: il Pulpito di Maestro Guglielmo

Si trova nella cattedrale, in Castello. È in marmo scolpito ad altorilievo, un pezzo fondamentale della storia dell'arte italiana. Realizzato nel XII secolo, faceva parte del duomo di Pisa, ma nel XIV secolo venne portato a Cagliari come forte segno del legame con la città toscana.

#### L'inizio del '900: il Palazzo Civico

Fino all'800 Cagliari era protetta da mura fin sul lungomare. Abbattute quelle mura, nei primi anni del '900 i cagliaritani costruirono il nuovo municipio davanti al mare, come a far riaffacciare sul Mediterraneo la città. Con le sue due torri ottagonali, unisce elementi neogotici e liberty.

### 了解历史需参观4处：

#### 古罗马时代：圆形露天剧院

该圆形露天剧院是一座为数不多的半建造，半开凿的建筑。而现在保存完好的恰为依山开凿的部分。参观只接受团队，时间为每周六，日。

#### 阿拉贡与西班牙时期：圣多米尼诺修道院

该修道院位于维拉诺瓦区，白色石质建筑充分展现加泰罗地区的哥特式风格，15世纪建造完成。最初的修道院和地下室墓室于1943年大轰炸，后重建为现代风格

#### 皮萨诺时代：古列尔莫布道坛

该布道坛位于城堡大教堂内。由精美大理石雕刻而成，同时也是意大利艺术史上极具代表性的一件作品。布道坛建于公元12世纪，最初存放在比萨大教堂，公元14世纪被带到卡利亚里，成为与托斯卡纳地区紧密联系的象征。

#### 二十世纪以来：市政大楼

直至19世纪卡利亚里依然用城墙将海岸与城市阻隔。二十世纪初期决定将城墙拆除，并在海岸前建立新的市政大厅，其目的是为了城市在地中海地区能够再次发展。大楼建有两座塔楼，成八角形，融合了新哥特主义与新艺术风格于一体。



Le opere d'arte e le raccolte che si possono ammirare a Cagliari abbracciano un arco di tempo lunghissimo che arriva fino ai nostri giorni. Le opere più antiche sono al Museo Archeologico, come le figure femminili neolitiche scolpite nella pietra in forme stilizzate e geometriche. Quelle più moderne sono in diverse esposizioni: nei portici del palazzo della Regione in via Roma spiccano le sculture di Costantino Nivola, mentre le due più ampie collezioni cittadine di arte del '900 si trovano alla Galleria Comunale d'Arte. Mostre temporanee ed eventi si tengono spesso nei centri culturali del Lazzaretto di Sant'Elia, dell'Exmà in centro, del Ghetto e del Palazzo di Città in Castello o del Castello di San Michele. Tutti luoghi storici affascinanti, che sono una bellissima ambientazione per le opere esposte.

丰富的艺术品收藏可以让人们轻松领略到卡利亚里从古至今悠久的历史和文化。而那些古老的文物多存放在国立考古博物馆内，例如新石器时代的女性石刻雕塑，身体呈流线性与几何形样式。而较新的藏品则来自不同的地方：有出自科斯坦蒂诺尼沃拉之手的骑士雕塑，存放在议会大厦，而其他两处二十世纪艺术收藏中心则位于市立美术馆。文艺活动和临时性展览则多半在原圣艾丽娅拉扎雷托文化中心，以及位于市中心的易思玛艺术中心，原犹太聚集中心，和位于城堡区的市政大楼或圣米歇尔城堡等。以上地点均有悠久丰厚的历史，同时拥有艺术展览所需的优美环境。

● In un muraglione del Castello di San Michele è inglobata la struttura di una cappella di età giudiciale, circondata e racchiusa dalla costruzione militare.

位于圣米歇尔城堡的一段城墙将一座建于国王时代的小教堂连为一体，其被各种军事建筑所包围。

## La Galleria Comunale d'Arte e i Giardini Pubblici

La galleria ospita la Collezione Inghrao, composta da circa 500 opere dell'800 e '900 italiano con autori come Balla, Boccioni, Sironi, Depero. Altre sale espongono la Collezione degli Artisti Sardi del '900, con opere di artisti come Ciusa, Dessy, Figari, Nivola e Sciola. I giardini, di impianto neoclassico, sono il prolungamento naturale della galleria infatti accolgono sculture di arte contemporanea come *I dormienti* di Mimmo Paladino e il grande triangolo di Mauro Staccioli.

[www.museicivicicagliari.it](http://www.museicivicicagliari.it)

## 市立美术馆和公众花园

美术馆现展出英格拉收藏作品，涵盖了从19世纪到20世纪共计500件藏品。作品多来自巴拉、丘尼、西罗尼、德佩罗。其他展厅则展出了自20世纪以来的撒丁艺术，包括艺术家邱萨、黛西、费加力、尼沃拉、肖拉等。而花园，新古典主义建筑则展示有当代雕塑艺术，如出自米莫帕拉提诺的 *I dormienti*（睡颜）和马洛斯塔奇里的 *il grande triangolo*（大三角）。



## I centri culturali

I centri culturali di Cagliari sono strutture che hanno fatto parte della storia della città con diverse funzioni, e hanno avuto un nuovo uso e una nuova vita dopo attente opere di restauro. Il **Lazzaretto** era il complesso davanti al mare di Sant'Elia nel quale trascorrevano la quarantena i viaggiatori. Il **Ghetto**, sul Bastione di Santa Croce, era in realtà una caserma, ma deve il nome alla vicinanza con il luogo nel quale sorgeva la sinagoga. L'**Exmà** era il mattatoio comunale. La **MEM, Mediateca del Mediterraneo** che comprende due biblioteche, l'Archivio Storico Comunale e la Cineteca Sarda, occupa la struttura di un vecchio mercato civico. Il **SEARCH**, nel sottopiano del Palazzo Civico, è la sede espositiva dell'Archivio Storico Comunale con mostre dedicate alla Città. Il **Castello di San Michele** conserva il suo aspetto di fortezza medievale ma è sede di mostre d'arte e di una ricca collezione di incisioni. Il **Palazzo di Città** in Castello, restaurato di recente, espone una collezione di preziosi tessuti sardi, una di ceramiche italiane e ospita mostre di arte contemporanea.

## La strada dei graffiti

Via San Saturnino è una piccola via pedonale del quartiere di Villanova, subito sotto la parete della passeggiata alberata di Terrapieno. I writer cagliaritari l'hanno completamente decorata con graffiti colorati, facendone una galleria di questa forma espressiva.

## 文化中心

卡利亚里文化中心是城市生活中不可缺少的重要环节，在城市发展历史中起到了重要作用，并为修复后展出的作品赋予了新的使命和生命。拉扎雷托中心面朝圣艾丽娅大海，可同时容纳约40名游客。犹太聚居地（**Ghetto**），位于圣十字堡垒之上，最初是作为军营使用的，后因临近犹太教堂因此得名。艾斯玛中心原为市屠宰场。**MEM**一地中海多媒体大楼包括两座图书馆，市历史档案馆和撒丁岛影片档案馆。该大楼原为一个综合性市场。**SEARCH**，位于市政大楼地下，作为国家历史档案馆经常展出和城市相关的物品。圣米歇尔城堡依然保留着作为中世纪防御工事的作用，但如今还作为艺术品展览中心。而位于与近期修复完成的位于城堡之内的**城市大楼**，多作为展览撒丁岛地区奢华珍宝之地，还包括意大利陶瓷以及当代艺术作品。

## 涂鸦街

圣萨图尼诺街是一条位于维拉诺瓦区的小型步行街，毗邻绿树成荫的河堤城墙。卡利亚里的艺术家将这条街道绘制成五颜六色，使其成为一条艺术长廊。

## feste e tradizioni

### 节日和传统

I riti della Fede a Cagliari sono profondamente sentiti. La processione di Sant'Efisio, che onora un voto solenne di quattro secoli fa, coinvolge tutta la città e i fedeli dell'intera Sardegna. I riti della Settimana Santa, commoventi nel momento finale de S'Incontru, riportano indietro nel tempo i quartieri storici. Nel museo del Santuario di Bonaria decine e decine di quadretti ex voto raccontano quante volte la Vergine è stata invocata nel pericolo, sul mare e in terra. Ma anche senza una particolare ricorrenza religiosa ci sono occasioni di festa: come la sagra nel borgo di Giorgino, a settembre, quando i pescatori offrono a migliaia di persone i loro più tradizionali piatti di pesce.

### Luoghi della Fede

Cagliari conta decine di chiese che meriterebbero una visita. I cagliaritani sono particolarmente devoti al Santuario di Bonaria, dedicato alla Vergine che protegge chi naviga. Composto dalla chiesa antica con il convento e dalla basilica più moderna, conserva una statua della Madonna arrivata miracolosamente dal mare. È qui che i papi in visita in Sardegna

celebrano la messa. Poco lontano sorge la basilica paleocristiana di San Saturnino. Nel quartiere di Stampace si trova la chiesetta di Sant'Efisio, e a pochi passi le cripte sotterranee di Sant'Efisio e di Santa Restituta. Sono due ipogei scavati in profondità nella roccia calcarea, dove secondo le leggende i santi sarebbero stati incarcerati.

卡利亚里拥有丰厚的传统底蕴。如圣埃菲西奥游行，为纪念4个世纪前的辉煌，其活动涉及整座城市，甚至包括撒丁岛上其他地方的信徒。圣周仪式，最后的朝圣活动，仿佛将人们带到当年的历史岁月中。在博纳丽雅神殿博物馆中数十座的祭献堂，则体现了圣母对在海上或者陆地上人民在危难中的庇佑。不过，即便在非特定纪念日，卡利亚里也经常组织丰富多彩的节日活动：如焦尔焦内乡村节，在每年9月举行，届时当地渔民会准备本地传统美味的海鲜佳肴款待来自远方的朋友。

Le vie che percorre Sant'Efisio sono coperte da un tappeto di petali. Si chiama *Sa Ramadura*. "Sa Ramadura" 则是将圣埃菲西奥路过的街道上洒满花瓣。

### 宗教活动场所

在卡利亚里有数十间值得参观的教堂。当地居民则时常会去博纳丽雅圣堂（Santuario di Bonaria），在此祈求圣母对水手们的庇佑。从传统教堂到新式大教堂，都供奉有圣母雕塑以此祈祷风调雨顺。教皇曾在到访撒丁岛时在这为大家举行过弥撒。

不远处耸立有早期基督教的圣萨图尔尼诺大教堂（Basilica di San Saturnino）。在斯坦姆佩斯区可以发现圣埃菲西奥教堂，以及不远处的圣埃菲西奥与圣雷斯迪图塔的地下墓室。是两座深挖的石灰岩地下墓室，典故故圣徒们可能都被囚禁于此。



### La festa di Sant'Efisio

È la più grande festa religiosa della Sardegna, e coinvolge tutta l'isola. È una processione lunga decine di chilometri, e si svolge in più giorni e più tappe. Inizia il primo di maggio e si conclude il 4 con il ritorno alla chiesa. La statua del santo viene portata su un cocchio dorato trainato da un giogo di buoi giganteschi e addobbati di fiori a ripercorrere il percorso del suo martirio. Arriva fino alla chiesetta sulla spiaggia di Nora, secondo la tradizione sorta sul luogo

dell'esecuzione. La prima parte della processione si svolge in città, durante la mattina, fra due ali di una folla immensa. Parte dalla chiesetta del santo, nel quartiere di Stampace, e si snoda in un percorso tortuoso che permette a tutti di ammirare il corteo. Precedono il cocchio i gruppi dei rappresentanti dei paesi di tutta la Sardegna. Indossano i costumi tradizionali e sfilano a piedi, a cavallo o sulle traccas, carri trainati da buoi e parati a festa con decorazioni di fiori.

### 圣埃菲西奥节

这是撒丁岛地区最为重要的一个宗教节日。绵延数千米的游行队伍，通常会持续很多天并经过很多地方。活动从每年的5月1日开始，并在4天后重返教堂。圣像被装在牛车上并装饰有各式鲜花，也借此悼念殉道之人。游行的终点是位于娜拉沙滩的教堂，根据传统当年他们就是在此殉道的。宗教游行的第一部分在城市举行，将会持续整个早上，将人群分为两帮。一

部分从斯坦姆佩斯区的教堂出发，环形线路，这样可以让更多人观赏到游行的花车。每辆花车代表撒丁岛的一个区。人们身着传统服饰，他们或步行，或骑马，也有的乘坐传统装饰有精美花卉的马车或是牛车。



**mangiare, uscire,  
comprare**

美食，出行，购物



# mangiare

## 美食

A Cagliari si trova tutta la gastronomia della Sardegna. Piatti e prodotti della tradizione agricola e pastorale dell'isola, e i piatti di mare che sono la versione cagliaritana della cucina mediterranea. Qui la buona cucina comincia dalle piccole trattorie del centro storico. Non mancano i ristoranti più famosi e quotati e chef estrosi che sanno trasformare ingredienti del territorio in modi deliziosi e sorprendenti. I mercati civici e i negozi di alimentari sono una festa del gusto e della cultura gastronomica, dove ogni cibo ha una storia e viene offerto in tante diverse varietà. In città anche per uno spuntino al volo c'è da scegliere fra gelaterie artigiane, pizzerie, pasticcerie. Nel lungomare di Su Siccu, da novembre a maggio, si possono trovare le bancarelle dove gustare i ricci di mare appena pescati, accompagnati solo da pane e vino.

在卡利亚里您可以找到所有撒丁岛美食。无论是各种菜肴还是传统的农产品和畜牧业产品应有尽有，当然也不乏极具卡利亚里风格的地中海海鲜菜肴。在这里，美味的食物往往出自市中心的小餐馆。当然也不要错过那些知名的餐厅以及富有创意的厨师为大家带来的全新体验。传统市场和食品店是味道和传统烹饪的天堂，在那里每种食物都有自己的故事，并可以千变万化。在城市中您还可以品尝到各式小吃，美味的手工冰激凌，披萨，意大利面。例如从每年11月到次年5月，在苏西库海滨沿线上有无数的摊位，在这里您可以品尝到最新鲜的海胆，配着少许的面包和葡萄酒。

Nei mercati civici è facile sentir parlare la variante cagliaritana della lingua sarda, specialmente per coloritissimi scambi di battute.

而在传统的农贸市场里则充斥着最为正宗的撒丁岛方言，尤其是特色俚语。

### Cosa assaggiare in ristorante

**La fregola con le arselle:** palline di pasta fatte a mano, cotte con le arselle e il loro brodo, con una spolverata di bottarga. I deliziosi **spaghetti ai ricci di mare**, che si possono gustare solo da autunno a primavera. Il **pesce a scabecciu:** pesci insemolati, fritti e quindi coperti da una salsa di aglio, pomodoro e aceto. Il piatto di carne più famoso è il **porceddu:** maialetto arrostito sulla brace. La scelta dei vini è vastissima: dai più famosi **Cannonau** e **Vermentino** ai meno conosciuti ma deliziosi come **Girò, Nasco** e **Monica**.

### 值得推荐的美味

**淡菜鱼籽意面:** 纯手工制作的球形意面搭配特质淡菜和肉汤，带给您最纯正的享受。  
**美味的海胆意大利面,** 这道菜只能在秋季和春季享用。  
**意式鳕鱼:** 将鱼先用粗面粉包裹，紧接着进行油炸，然后以蒜，番茄和醋做酱汁。撒丁岛最有名的肉菜，当属意式烤乳猪：使用传统木炭烤制。葡萄酒方面则有多种选择：从著名的卡诺娜和维蒙蒂诺到鲜为人知但口感甚佳的吉罗，纳斯科和莫妮卡。



### I mercati civici

La gastronomia si scopre nei mercati civici di Santa Chiara, via Quirra, Sant'Elia, Is Bingias e nel più grande e famoso: San Benedetto. Al piano inferiore espone ogni possibile delizia di mare, dai pesci da zuppa alle aragoste, passando per gamberoni, frutti di mare, tonni e pesci spada. Il piano superiore è il trionfo delle carni, degli insaccati e dei formaggi, di ogni tipo di pane e di dolce della Sardegna, di frutta e verdura freschissime. Alcuni banchi preparano cibi pronti come frittura mista o insalate di mare fresche.

### 农贸市场

传统的农贸市场，例如圣嘉勒，葵拉大街，圣艾丽娅，宾嘉斯以及最大最著名的：圣本笃，都是美食的集中地。其中一楼有各种美味的海鲜菜肴，从鱼汤到龙虾，从小虾到海产品，金枪鱼和剑鱼。二楼则贩卖各种肉类，香肠和奶酪。以及各种撒丁岛特色面包和甜品，新鲜的瓜果蔬菜。还有一些摊位会贩卖水果拼盘和海鲜沙拉。

### Cosa portare a casa

**Bottarga:** uova di mugGINE salate e seccate, da grattugiare sulla pasta o mangiare a fettine sottili.  
**Pecorino Sardo:** a seconda della stagionatura è delicato o di gusto deciso. Il **Fiore Sardo** è la versione più antica, a latte crudo.  
**Malloreddus:** La tipica pasta del Campidano, piccoli gnocchetti che si servono con il sugo di pomodoro e salciccia fresca, spolverati di pecorino.  
**Pardulas:** dolcetti composti da un cestinetto di pasta con un ripieno di ricotta e zaferano.

**Torrone:** quello sardo è morbido, vellutato, ed è prodotto nei paesi di montagna dell'interno. Si trova al mercato o nelle bancarelle in grossi blocchi candidi.  
**Miele di corbezzolo:** delicatissimo e profumato, con un particolare gusto amarognolo.  
Tre grandi vini DOC di Cagliari che ancora non sono famosi quanto meritano: **Nuragus**, un bianco, **Monica**, un rosso di carattere e infine **Nasco**, un passito tutto da scoprire.

### 特色礼物

**乌鱼子:** 经盐腌渍过的乌鱼子晾干，配以面食或切成薄片享用。  
**撒丁岛羊奶酪:** 由于存放时间的不同而散发不同的程度强烈的味道。  
**撒丁岛之花:** 这种奶酪采用最传统的方式，以生奶制成。  
**Malloreddus:** 是一种典型的撒丁岛坎皮达诺地区的意大利面食，是比通常要小一些的土豆疙瘩，多搭配着番茄酱和鲜香肠和少许羊奶酪。  
**Pardulas:** 是一种典型的

撒丁岛甜点，面粉中加入炼乳与藏红花。  
**果仁夹心糖:** 一种典型的撒丁岛式软糖，甜美可口，是内部山区特产。在市场和商店多以大型块状销售。  
**莓实蜂蜜:** 口感美味且香味扑鼻，带有少许独特的苦味。  
卡利亚里有三个鲜为人知的DOC等级葡萄酒：**Nuragus** 纳莱加斯白葡萄酒，**Monica** 红葡萄酒以及采用葡萄干酿造的**Nasco** 纳斯科葡萄酒。



# uscire 出行

Uscire, girare la città senza pensieri, magari solo per guardare vetrine e persone. Oppure per assistere a spettacoli, ascoltare musica, partecipare a festival e iniziative culturali. A Cagliari ci si può dedicare a tutte queste cose, con piacere, senza fretta. Si può girare per le vie dei negozi, scoprendo le botteghe artigiane o i negozietti di giovani designer. Si può dedicare la serata a un'opera o a un concerto al Teatro Lirico, una commedia al Teatro Massimo, ma anche immergersi in uno dei tanti festival letterari o musicali che portano l'arte e gli autori nelle strade.

关于出行您无需有过多的担心，可悠闲的欣赏橱窗摆设和街上的行人。或者看看表演，听一场音乐会，参加各种节日活动也是不错的体验。在卡利亚里您可以尽情享受时光，无需慌乱。漫步于商业街上，穿梭在手工品商店或各式新锐设计师的店铺。晚间您还可以选择在歌剧院欣赏一场歌剧或者一场演唱会，或者在马西莫剧场看一出喜剧，或者还可以去展有各式艺术形式以及各种文艺或音乐活动的街头走走看看。

L'antico Teatro Civico, in Castello, era stato distrutto dai bombardamenti. Oggi, restaurato, è stato lasciato come una sala a cielo aperto.

位于城堡内古老的人民大剧，在当年曾被轰炸摧毁。如今修复新建的大剧被设计为一个露天结构。

## Opera, danza e musica

Il Teatro Lirico di Cagliari è una struttura moderna, dove le Opere vanno in scena in tutto il loro splendore. Ogni anno il suo calendario comprende lirica, concerti, balletto classico e danza contemporanea. Le stagioni di prosa sono ospitate al Teatro Massimo, mentre altri piccoli teatri come il Teatro delle Saline e il Piccolo Auditorium ospitano rassegne specifiche di teatro e danza. In estate i grandi concerti vanno in scena nell'Arena di Sant'Elia, davanti al mare e gli eventi di jazz scelgono le loro sedi fra parchi, arene e corti all'aperto.

## 歌剧，舞蹈和音乐

卡利亚里歌剧院为现代建筑风格，可以最大限度的展现歌剧作品的光彩。每年这里都会上演多场的歌剧，音乐会，芭蕾舞和现代舞。每逢戏剧演出季除了马西姆大剧，还有不少小型剧院也深受欢迎，如萨利那剧院和小奥迪托雷姆剧院也会不定期的演出话剧和舞蹈。每年夏天的大型演唱会则会选择在面朝大海的圣伊利亚露天剧场举行，而爵士音乐节常常选择在公园，体育场和一些开放型场地举行。



## Dove fare shopping

I portici di via Roma e il largo Carlo Felice ospitano molti negozi, soprattutto di abbigliamento, di accessori e di calzature ma anche gioiellerie, negozi di artigianato e di prodotti alimentari tipici. Qui si trovano alcuni negozi monomarca di grandi firme italiane e alcune boutique che puntano soprattutto su prodotti di lusso e di alta gamma.

Via Manno e via Garibaldi sono le strade classiche dello shopping e della passeggiata. Sono vie pedonali, dove le vetrine si susseguono praticamente senza interruzione. Qui potete trovare tutti i negozi dei marchi di abbigliamento italiani e molti europei, alternati a storici negozi di famiglie cagliaritanee. Molta dell'offerta è rivolta a un pubblico di giovani, e fra i negozi di moda si trovano ottici, librerie e oreficerie specializzate nella tradizionale filigrana sarda.

Il triangolo compreso fra via Alghero, via Paoli e via Dante alterna boutique e negozi storici con franchising, librerie e profumerie, insieme a bar, gelaterie e altri locali che offrono ghiottonerie da asporto.

Villanova Questo quartiere di palazzi storici è stato in parte pedonalizzato e restaurato da pochissimo tempo. Una trasformazione che ha portato in via Sulis e nelle stradine circostanti nuovi eleganti negozi, molto attenti al design e alle nuove tendenze.

## 购物

罗马大街和卡洛费力切大道两侧店铺林立，尤其是时装，首饰，鞋履，珠宝应有尽有，当然还有各种手工品商店和食品店。在这里不乏一些世界大牌的旗舰店和精品店，出售各种奢华高档产品。

曼诺路与加里波第路是卡利亚里传统的滨海购物街。它们都为步行街，两侧的橱窗内陈列地各种产品让人应接不暇。在这里您可以找到各种意大利和欧洲的零售店和卡利亚里的百年老店。这里的产品也主要面向年轻人。除了服装，步行街上还有眼镜店，书店，以及专门销售传统撒丁岛金丝工艺制程的各种金品首饰。

由阿尔盖洛路，保利路和但丁路组成的三角黄金圈，也是当地传统的购物场所。这里坐落有各种时装店，书店，香水店，酒吧，冰激凌店。一些餐馆还提供美食外卖打包服务。

维拉诺瓦区这是卡利亚里的历史老城区了，前不久重新修葺规划了部分道路，划分步行街。重新规划修整后给苏利斯路和环形路上带来了众多高档商店，精美设计店和新潮产品，形成新商圈。



**correre, nuotare,  
rilassarsi**

**跑步, 游泳, 休闲场所**



# natura e sport in città

## 在城市里呼吸自然与运动

Qui lo sport si pratica all'aria aperta. Nei parchi cittadini gli sportivi di tutti i livelli si allenano, corrono o fanno stretching nel verde. Con 300 giorni di bel tempo all'anno calcio, calcetto, tennis si giocano al sole anche a dicembre. Al Poetto ogni giorno prendono il mare barche a vela, windsurf, canoe. Nei giorni di vento forte danno spettacolo i surfisti più esperti e i kite, le mareggiate richiamano i surf da onda. Il percorso pedonale e ciclabile lungo la spiaggia è frequentatissimo dai runner, dai ciclisti e dai pattinatori. Le alture boschive a pochi chilometri offrono percorsi per ciclismo, mountain bike e trekking e nei dintorni della città si trovano diversi campi da golf. Spesso Cagliari e le località della costa sono la sede di eventi sportivi di alto livello che qui trovano sempre un'accoglienza calorosa e uno scenario magnifico.

在这里运动首选户外场地。每天都会有很多居民选择到城市公园跑步，或做各种健身运动。一年中约有300天是适合运动的好天气，在十二月份的时候依然可以在阳光下踢足球或打网球。在皮埃托海滩每天都有到这里进行帆船，帆板，皮划艇项目的爱好者。大风天这里还是冲浪者的天堂。绵延的海岸线也是慢跑，骑车和滑冰者经常光顾的地方。山地自行车和徒步爱好者有时也会选择几公里外的树林，城市内还有几处高尔夫运动场。卡利亚里及其周边也经常吸引重大体育赛事到此进行比赛，这里的人们热情好客热爱体育赛事。

La squadra di calcio del Cagliari nella sua lunga storia ha vinto il campionato una volta. Gigi Riva, il suo giocatore più famoso di tutti i tempi detiene il record di gol nella nazionale italiana.

卡利亚里球队曾经在历史上获得过一次冠军。路易吉里瓦（Gigi Riva），他是意大利一位久负盛名的足球运动员并且保持着在意大利国家队最多进球纪录。

### La spiaggia del Poetto

È uno dei gioielli di Cagliari: una striscia di sabbia lunga sette chilometri fra un mare azzurro e le vasche delle saline, colorate di rosso intenso. Ci sono piccoli bar e chioschi dove si possono affittare ombrelloni e sdraio. L'acqua è poco profonda, tiepida e limpida. Minuscoli pesci come mormore e saraghi si avvicinano ai bagnanti senza timore, cercando cibo nella sabbia del fondo. Uccelli marini come cormorani e rondini di mare volano, nuotano e si tuffano per pescare appena più in là.

### 皮埃托海滩

这是卡利亚里一颗闪耀的明珠：绵延7公里的沙石堤坝将蔚蓝的大海与红色盐水湖分隔开来。沙滩上有各式酒吧您还可以在那里租到遮阳伞。水并不会很深，略微温热，且清澈透明。各样的小鲷鱼调皮的在您身旁游来游去，寻找沙石下的食物。鸬鹚和海燕在空中翱翔，有的则捕捉海里的食物。



## Una città, tanti sport

### Bicicletta

Chi ama la bici amerà usarla a Cagliari: in tutta la città si pedala con piacere scegliendo se sfidare i colli cittadini o semplicemente girarci intorno percorrendo le piste ciclabili. Per gli allenamenti su un percorso piano c'è il Poetto, mentre per la mountain bike ci sono i percorsi della Sella del Diavolo.

### Corsa

Gli appassionati di running e maratona durante una visita a Cagliari possono allenarsi in splendidi scenari, respirando aria di mare: al parco di Molentargius e al Poetto lungo i chilometri di strada appena a lato della spiaggia. Chi cerca un percorso con saliscendi può provare il

parco di Monte Urpinu o quello di Monte Claro.

### Vela e surf

Qui il vento è una presenza costante. Ogni giorno, in ogni stagione, dal Poetto prendono il mare decine di windsurf, catamarani e derive. I kitesurfer hanno alcune spiagge preferite, lungo la costa.

### Snorkeling e canoa

La spiaggetta di Calamosca, in città, è il punto da cui partire per escursioni nel nostro mare. In poche centinaia di metri, fra la posidonia e gli scogli, si incontrano branchi di pesci come salpe e muggini e coloratissimi pesci di scogliera come triglie, tordi e donzelle.

## 一座城市，多项运动

### 骑车

热爱骑车运动的朋友也一定会爱上卡利亚里的：在这里有多个山岭场地可供选择，并设有自行车专用道。皮埃托还有针对性课程可供选择，同时，爱好山地自行车的朋友可以选择去恶魔之鞍（Sella del Diavolo）。

### 跑步

热爱跑步和马拉松的朋友，在卡利亚里游玩期间可以选择环境优美、空气清新沿海地区：例如盐泽公园和皮埃托一侧的数公里的沿海公路。如果想挑战较为崎岖的道路可以选择乌尔皮诺山公园或卡洛山公园。

### 帆船和冲浪

这里的风非常适合此项活动。每个季节，皮埃托海岸总会聚集几十名帆板，游艇和橡皮艇爱好者。风筝冲浪者最喜欢这种绵长的海岸。

### 潜水与划艇

市区里的卡拉莫斯卡沙滩是海洋之旅的第一站。潜入水下几百米，在海草与礁石间穿梭，还能看到各式各样的海洋生物，如鲷鱼，乌鱼，还有五彩斑斓的珊瑚鱼，比如须鲷鱼，绿隆头鱼，杂斑蓝鱼等。

Cagliari ha al suo interno un'area naturale unica: il Parco di Molentargius, con lo stagno e le saline, che ospita un'incredibile varietà di uccelli selvatici. Il simbolo di questo gioiello naturale sono i fenicotteri rosa, e non potrebbe essere diversamente: basta una passeggiata per vederli, a decine, che volano o sostano nell'acqua bassa. Eppure il Parco di Molentargius non è l'unico ecosistema naturale in città: il promontorio roccioso di capo Sant'Elia e la Sella del Diavolo sono intatti e coperti dalla macchia. Fra i loro lentischi e le agavi vivono colonie di conigli, sulle pareti di calcare a picco sul mare volano gheppi, gabbiani reali e colombi. Cagliari ha anche grandi parchi e giardini, diversi fra loro per storia, atmosfera e paesaggio, alcuni con ampie spianate di prato, altri ombreggiati da alberi centenari: oasi verdi per leggere, passeggiare, fare sport.

卡利亚里市内已经建立了一个独特的自然保护区：即盐湖公园，不仅有池塘和盐泽还有各类珍稀鸟类。而在这块天然宝石上最为耀眼的当属火红的火烈鸟：不过我们也只能是在稍远的距离观看一番，除此之外也没有其他更好的方式，它们十几只一伙儿，或飞翔或在水中嬉戏。当然，盐湖公园并不是城市唯一的一个自然生态基地：圣艾丽娅岩石海岬以及恶魔之鞍海岬都是极好的去处。那里不仅生长着乳香黄连木，遍地的芦荟，还有岩石峭壁边展翅飞翔的红隼鸟，黄脚银鸥，鸽子等。卡利亚里还有很多其他的公园，他们各自都拥有不同的历史，不同的氛围，和环境，有的地方有广阔的草坪，有的则是绿树环绕：无论是阅读，散步，运动都是不错的选择。

● Nel parco di Molentargius ogni fine primavera i fenicotteri si riuniscono a migliaia per nidificare.

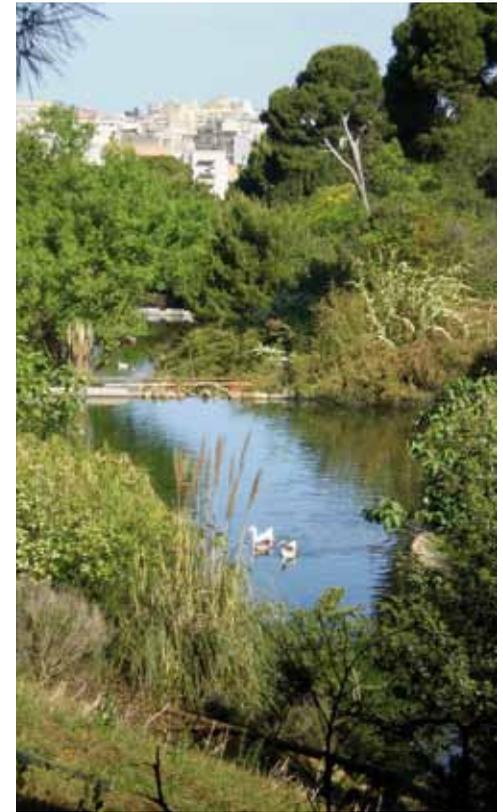
每年春末，成千上万只的火烈鸟都会在盐湖公园筑巢安营。

### l'orto botanico

È insieme un giardino magnifico, un centro di studi botanici e un sito archeologico. È stato inaugurato nel 1866, nell'area della città romana, e conserva un'impressionante cisterna scavata nella roccia. Qui crescono migliaia di specie vegetali di tutto il mondo. Fra le collezioni si possono citare il Palmeto che riproduce l'ambiente delle oasi, l'Orto dei Semplici dove crescono le piante officinali e il Deserto, la raccolta delle piante succulente, un luogo magico per i tanti appassionati di queste specie.

### 植物园

包括有一座美丽的花园，一部分作为研究使用的植物园，另一部分是考古遗址。该植物园于1866年设立，属于古罗马城市区域内，至今园内还存放着岩石雕刻的大型水池。这里生长着数千种世界珍贵植物。这是一个神奇的公园，例如园内所种植的棕榈树，为环境带来一抹清爽，简洁花园则栽培了大量的药用植物，而沙漠区则种植了很多多肉植物。



### Il Parco di Molentargius

È il luogo dei fenicotteri, ma soprattutto è uno straordinario ecosistema funzionante e vivo. Si trova subito alle spalle della spiaggia del Poetto. È composto da due stagni, divisi in vasche di acque basse e collegati da canali. Qui convivono moltissime specie di uccelli ed è facile vedere anatre, folaghe, aironi, garzette, cavalieri d'Italia, avocette, cormorani, sterne. Nelle zone di osservazione si pratica il birdwatching, un percorso ciclabile attraversa le saline passando fra impianti ormai inattivi, argini, vasche e canali. A fine estate le vasche salanti diventano di un rosso vivo orlato del bianco abbagliante del sale.

### 盐湖公园

同时也作为火烈鸟栖息地，但更重要的是作为各种动植物生长，维护生物多样性的系统组织。该公园紧邻埃托沙滩。它由2个池塘组成，水质各不相同，并由运河相连接。各式各样的鸟类在这里生活繁衍，野鸭，黑鸭，苍鹭，白鹭，黑翅长脚鹬，反嘴鹬，鸬鹚，燕鸥随处可见。在公园的观察体验中心，您还可以使用专业的观鸟望远镜，特殊的环形线路让您穿过植物近距离的观察堤坝，盐泽以及运河。每年夏末，盐湖中的水就变成红色衬着雪白的盐。

### I parchi e i giardini

Cagliari offre molti spazi verdi diversi. I Giardini Pubblici, sono composti da un lungo viale fiancheggiato da alberi centenari, tutto un lato è un belvedere che si affaccia sulla città. Il parco di Monte Claro invece è un colle verde con grandi spazi di prato, sentieri e laghetti. Monte Urpinu è un colle coperto di pini. È attraversato da percorsi molto usati dagli sportivi. La parte più alta del colle costituisce il belvedere di Viale Europa. Il parco di Terramaini unisce un piccolo stagno naturale, grandi prati e percorsi per sport.

### 公园和花园

卡利亚里拥有各种不同的绿色空间。公共花园：悠长的道路两侧是参天的百年古树，另一侧则是可俯瞰整座城市风景的观景平台。卡洛山公园则坐落于绿树成荫的山顶上拥有大片的草地、林荫小道、池塘供人休憩。乌尔皮诺山是一座被松树覆盖的公园。交错纵横的道路是运动者的最爱。公园的最高点建有欧洲别墅观景台。特拉梅曼公园融合了一座天然的小型池塘，大片的绿地以及适宜休闲运动的场所。



**esplorare, gustare,  
vivere**

**探索，享受，生活**



## fuori città 城市周边

Tutto intorno a Cagliari si trovano luoghi meravigliosi. Sui due versanti del Golfo degli Angeli si affacciano alcune fra le spiagge e i tratti di costa più belli della Sardegna. Appena all'interno si elevano monti coperti di boschi e macchia mediterranea, dove vivono i cinghiali e i rari cervi sardi. Nell'Oasi di Monte Arcosu e nell'Area Marina Protetta di Capo Carbonara la natura è tutelata e si mostra in tutta la sua ricchezza. A poche decine di chilometri dalla città si possono ammirare moltissimi siti archeologici nuragici, punici, romani. Dalla reggia nuragica di Barumini, patrimonio dell'Umanità UNESCO, alla città punica e romana di Nora, alla città punica di Monte Sirai. Subito alle spalle di Cagliari si stendono il Campidano e le colline della Marmilla e del Parteolla, dove da millenni si coltivano i campi, le vigne e gli oliveti.

### Le spiagge a portata di gita

Basta proseguire oltre il Poetto verso est per incontrare, una dopo l'altra, una collana di spiagge e calette incredibili. Da Cala Regina a Villasimius e poi a Punta Molentis e Costa Rei una strada spettacolare mostra un gioiello azzurro dopo l'altro. Il versante occidentale del golfo non è da meno: le spiagge di Nora, con la chiesetta medievale di Sant'Eufisio, e poi Pula, Chia, Tuerredda si affacciano su un mare trasparentissimo, fra scogli di granito e piccole isole a poche bracciate da riva.

### 海滩远足

从皮埃特海滩向东行驶，一系列风景绮丽的沙滩和海湾将接二连三映入您的眼帘。从卡纳里贾纳到维拉西麦斯再到莫伦蒂斯海角以及雷伊海岸，如同一颗颗璀璨的蓝色珠宝让人应接不暇。海湾西侧也不例外：劳拉海滩以及一座引人注目瞩目的中世纪的圣以弗所教堂，接着便是普拉奇雅，图艾蕾塔坐拥透明海滩并且每个地方彼此都相距不远。



卡利亚里城市周围也有不少迷人的好去处。在天使海湾山坡的两侧，拥有撒丁岛最为绵延的海岸和最美丽的沙滩。整座山被葱郁的绿树覆盖，也被认为是地中海的绿色之肺，那里不仅生活着野猪，还有珍贵的撒丁岛马鹿。阿尔克山以及海岸保护区都是天然氧吧。距离城市不远的地方还保留有多个考古遗址，如努拉吉文化，布匿基和古罗马文化遗迹。位于巴鲁米尼的努拉吉文化村，同时也被列入联合国世界遗产名录，还有位于诺拉的布匿基遗址与古罗马遗址，以及另一个位于蒙特希拉伊的布匿基遗址。而位于卡利亚里后侧的坎皮达诺和马尔米拉山岭以及帕尔特奥拉则拥有千百年的农业种植传统，如葡萄，橄榄等。

Le torri che si vedono su molti promontori risalgono al XVI o al XVII secolo: erano parte di un sistema di avvistamento contro le navi saracene. 海岬上的塔楼多为16或17世纪建造的：他是来往船舶航行辨识方向的重要坐标。



### 4 gite a portata di mano

#### Nora

Sul versante occidentale del Golfo, su una piccola penisola nel mare, una città prima fenicio-punica poi romana. Si riconoscono le case, le strade, gli edifici termali. Il piccolo teatro ancora oggi ospita spettacoli nei mesi estivi.

#### Barumini e la Giara

Il più famoso dei nuraghe, una reggia preistorica incredibilmente conservata. È composta di un mastio centrale, torri, cortili, e ha intorno ciò che resta dell'antico villaggio. È un Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO. La Giara è a pochi chilometri: un altipiano basaltico dove fra la macchia e le querce da sughero vive una piccola popolazione di cavallini selvatici, unici al mondo.

#### Monte Arcosu

La più grande oasi del WWF, a pochi chilometri da Cagliari. Nata per proteggere gli esemplari di cervo sardo, nei suoi boschi ospita moltissime specie: daini, cinghiali, volpi, martore e alcuni esemplari di aquila reale.

#### L'area Marina protetta di Capo Carbonara

Qui prospera una ricchissima vita sottomarina: spigole, cernie e barracuda non sono incontri rari. Dal porticciolo di Villasimius partono gite in barca verso le isole del parco. Chi pratica le immersioni può ammirare numerosi relitti, da una galera romana a navi di epoca moderna.



## Le regioni dei vini 葡萄酒产地

Qui la viticoltura ha una cultura millenaria. L'elenco dei vini di queste zone è lunghissimo e comprende Bovale, Cannonau, Carignano, Girò, Malvasia, Monica, Semidano, Nasco, Nuragus, Vermentino, Vernaccia. Regioni storiche sarde come il Parteolla, la Marmilla, la Trexenta o il Sulcis sono ricche di vigne e cantine famose, spesso aperte alle visite e alle degustazioni: veri paradisi per gli appassionati.

Qui ha una cultura millenaria. L'elenco dei vini di queste zone è lunghissimo e comprende Bovale, Cannonau, Carignano, Girò, Malvasia, Monica, Semidano, Nasco, Nuragus, Vermentino, Vernaccia. Regioni storiche sarde come il Parteolla, la Marmilla, la Trexenta o il Sulcis sono ricche di vigne e cantine famose, spesso aperte alle visite e alle degustazioni: veri paradisi per gli appassionati.

### 极具特色的4个景区

#### 诺拉

位于海湾西侧，为海中一座小岛，最初是腓尼基与布匿人建立的，随后为罗马人统治。处处都留有当时的痕迹，住宅，街道，洗浴中心。岛内的那座小型剧院每到夏天仍依然为公众演出。

#### 巴鲁米尼与嘉乐

是努拉吉文化遗产中最负盛名的一处，难以置信可以如此完整的将一座史前文明的村落保存下来。包括一座中央塔楼，角楼，庭院，周围则是古代别墅的遗址。同时也被列入联合国世界遗产名录。与巴鲁米尼相距不远的嘉乐，为一处玄武岩高地，闻名遐迩的撒丁岛嘉乐小丑

马就生活在灌木丛与栎树林之间。

#### 阿尔库索山地

世界自然基金会最大的绿洲，距卡利亚里不过数公里的行程。该自然区的建立是为了保护撒丁岛马鹿，同时在森林里还有很多其他珍贵物种，如：黏鹿，野猪，狐狸，貂和金雕等。

#### Capo Carbonara海岸保护区

在这里有极其丰富的海洋资源：鲈鱼，石斑鱼和梭鱼。从威拉麦西岛可乘船前往保护区。爱好潜水的游客还有幸能参观到海底沉船，从古罗马时期的战船到近现代船只。







### Monumenti / 古迹

- 1 Bastione di Saint Remy
- 2 Palazzo Regio
- 3 Torre di San Pancrazio
- 4 Torre dell'Elefante
- 5 Porta Cristina
- 6 Torre degli Alberti
- 7 Palazzo Civico - Ufficio del Turismo
- 8 Cimitero monumentale di Bonaria
- 9 Bastione di Santa Croce
- 10 Chiostro di San Domenico

### Zone Archeologiche / 考古区域

- 11 Anfiteatro Romano
- 12 Villa di Tigellio
- 13 Grotta della Vipera > mappa 1 / 参见图 1
- 14 Necropoli e Parco di Tuvixeddu > mappa 1 / 参见图 1
- 15 Area Archeologica di Sant'Eulalia
- 16 Cripta di Santa Restituta
- 17 Chiesa di Santa Lucia di Marina
- 18 Necropoli di viale Bonaria

### Chiese / 教堂

- 19 Cattedrale di Santa Maria
- 20 Basilica di Bonaria
- 21 Basilica di San Saturnino
- 22 Chiesa di Santo Sepolcro
- 23 Chiesa di Sant'Anna
- 24 Chiesa e cripta di Sant'Efisio
- 25 Chiesa di Sant'Antonio Abate

### Musei e Centri d'arte / 博物馆和艺术中心

- 26 Cittadella dei Musei
- 27 Galleria Comunale d'Arte
- 28 Palazzo di Città
- 29 SEARCH
- 30 Il Ghetto
- 31 Exma'
- 32 Lazzaretto > mappa 1 / 参见图 1
- 33 Castello di San Michele > mappa 1 / 参见图 1
- 34 Museo del Duomo
- 35 Museo del Convento di Bonaria
- 36 Villa Muscas
- 37 MEM Mediateca del Mediterraneo

### Teatri / 剧院

- 38 Teatro Lirico di Cagliari
- 39 Teatro Massimo
- 40 Teatro Civico
- 41 Piccolo Auditorium Comunale
- 42 Conservatorio di Musica
- 43 Teatro delle Saline > mappa 1 / 参见图 1

### Mercati / 集市

- 44 San Benedetto
- 45 Santa Chiara
- 46 Quirra > mappa 1 / 参见图 1
- 47 Sant'Elia > mappa 1 / 参见图 1
- 48 Is Bingias > mappa 1 / 参见图 1

### Parchi e giardini / 公园和花园

- 49 Orto Botanico
- 50 Giardini Pubblici
- 51 Passeggiata Buoncammino
- 52 Parco di Monteclaro
- 53 Parco della Musica > mappa 1 / 参见图 1
- 54 Monte Urpinu
- 55 Colle di Bonaria
- 56 Parco Naturale di Molentargius-Saline > mappa 1 / 参见图 1
- 57 Lungomare Su Siccu > mappa 1 / 参见图 1
- 58 Parco di Terramaini > mappa 1 / 参见图 1
- 59 Giardino sotto le mura



[www.cagliariturismo.it](http://www.cagliariturismo.it)



COMUNE DI CAGLIARI



Cagliari insieme a *Visit South Sardinia* è stata valutata secondo i criteri del Global Sustainable Tourism Council sulla sostenibilità della destinazioni turistiche.

卡利亚里以及*Visit South Sardinia*(游览撒丁岛南部)就旅游目的地的可持续性有接受全球可持续旅游委员会测评。

Per approfondimenti / 进一步深入了解: [www.gstcouncil.org](http://www.gstcouncil.org)

DESIGN : SUBTITLE.IT

