

# SARDAIGNE, ENTRE MER ET MONTAGNE

## Du Gennargentu au Golfe d'Orosei



La Sardaigne dévoile des paysages fascinants. C'est aussi un véritable musée à ciel ouvert où foisonnent les vestiges de la civilisation nuragique.

Pour plus de commodité et pour bénéficier d'un aperçu complet de l'île, ce séjour est organisé avec un minibus conduit par votre accompagnateur qui vous accueillera à l'aéroport.

À proximité du village rural de Fonni, une première randonnée conduit dans la Réserve Naturelle des montagnes du Gennargentu repère des mouflons et de nombreux rapaces. Après Orgosolo, célèbres pour ses "murales", ce sera la découverte de Dorgali et du massif calcaire du Supramonte : la doline de Tiscali et son refuge nuragique, les gorges imposantes de Gorropu et la crique de Cala Luna. Enfin, notre dernier hébergement à Santa Maria Navarrese, en bord de mer, sera le point de départ idéal pour accéder au Monte Oro et à l'incroyable Cala Goloritze uniquement accessible à pied par le chemin des "Carbonai". En rivière ou dans la mer, vous profiterez des pauses baignades pour plonger sans retenue dans une eau des plus limpides!

🕒 8 jours

👤 Accompagné / guidé

🚐 Avec transport de bagages

🏠 Hébergement : Confort (chambre)

🏔️ Niveau : \*\*

💰 A partir de : 1390€

## Vous allez aimer

- Les plus belles randonnées entre mer et montagne
- Confort des hôtels\*\*\* et \*\*\*\*, qualité de la restauration sarde
- Souplesse du programme grâce aux transferts privés
- Petits groupes de 8 personnes maxi

# Le parcours

## Jour 1

### LAC DE GUSANA

Vol Paris-Olbia en fin de journée. Transfert en minibus au centre de l'île, à proximité du lac de Gusana. Installation à l'hébergement pour deux nuits.

## Jour 2

### MASSIF DU GENNARGENTU

Court transfert en minibus au-dessus de Fonni. Au coeur même de l'île, dans la réserve naturelle des montagnes du Gennargentu, randonnée vers le Gennargentu et Bruncuspina (1792 m) un des plus hauts sommets de l'île. Par le sentier des crêtes, l'excursion traverse des paysages étendus et très sauvages. Refuge privilégié des mouflons, la montagne granitique présente une flore typique d'altitude. En cas de mauvaises conditions climatiques, une autre randonnée sera prévue dans le Supramonte d'Orgosolo.

Au retour, visite de la ville de Fonni et ses "murales".

## Jour 3

### TISCALI

Transfert en minibus à Dorgali en direction de la côte est de l'île et de la vallée du Flumineddu. Dans les terres isolées du Supramonte, l'itinéraire rejoint le Monte Tiscali, haut lieu de l'histoire de la civilisation nuragique. Cette région de Sardaigne, intacte, a été souvent ignorée des grandes civilisations méditerranéennes. Des paysages déchiquetés, enchevêtrés de falaises et de crêtes découpées se dressent autour de la doline de Tiscali, dans lequel est blotti un refuge nuragique (visite payante non comprise). La fin de randonnée est agrémentée par la visite du domus de Janas de Biduai. Court transfert à Dorgali et installation à l'hébergement pour deux nuits.

4 h de marche - montée : 500 m - descente : 500 m

## Jour 4

### CALA DI LUNA

Court transfert en minibus vers Punta Malesa. Départ sur un bon chemin descendant dans les chênes verts centenaires puis itinéraire sauvage jusqu'aux gorges de Cala Luna où nous marcherons dans une forêt de lauriers roses jusqu'à la plage de sable blanc. Temps libre pour une baignade dans les eaux cristallines. Retour au départ par le même chemin.

4 h de marche - montée : 350 m - descente : 350 m

## Jour 5

### GORGES DE GORRUPU

Court transfert en minibus dans la vallée du Flumineddu. Randonnée dans les gorges de Gorropu, canyon le plus profond d'Europe avec des parois calcaire proches de 500 m de haut. Parmi les blocs usés par les eaux et les lauriers roses, le parcours pénètre à l'intérieur des murailles de pierre grise et orange à l'endroit le plus étroit. Baignade possible dans les vasques du Riu Flumineddu.

Transfert en minibus sur la route panoramique et touristique de l'Orientale Sarda (1 h 30 environ).

Installation à l'hébergement pour trois nuits à Santa Maria Navarrese, petite station balnéaire sur la côte est de la Sardaigne.

5 h de marche - montée : 400 m - descente : 400 m

## Jour 6

### SUPRAMONTE DE BAUNEI

Court transfert dans le Supramonte de Baunei. Parcours à pied de la montagne (altipiano du Golgo) à la mer ; découverte

des monuments naturels de l'Ogliastra dont le gouffre Su Sterru (un des rares puits karstiques aussi profond d'une seule travée). Accès aux crêtes en belvédère sur le golfe d'Orosei, par le chemin des "Carbonai". Descente à la crique de Cala Goloritze, dominée par l'aiguille de rocher lisse "Punta Goloritze". Baignade et découverte de l'arc rocheux. En fonction de l'état de la mer, possibilité de retour en bateau (30 minutes environ).

2 h 30 à 4 h de marche - montée : 0 m - descente : 550 m

## Jour 7

### **SANTA MARIA NAVARRESE**

Après un court transfert, ascension du Monte Oro qui domine la plaine d'Arbatax et l'arrière-pays de l'Ogliastra, le panorama est garanti. Après l'accès à Pedra Longa, le retour à Santa Maria Navarrese s'effectue par un magnifique sentier côtier le long de la côte sauvage.

4 h de marche - montée : 600 m - descente : 900 m

## Jour 8

### **VOL OLBIA (ou CAGLIARI) > PARIS**

Transfert en minibus à l'aéroport d'Olbia (ou Cagliari) (2 h à 2 h 30 de trajet environ). Vol retour pour Paris. Déjeuner libre.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

# Le voyage

## **NIVEAU \*\***

Dénivelé : + / - 350 à 750 m en moyenne par jour.

Temps de marche : 4h à 6 heures en moyenne par jour.

Terrain caillouteux le plus souvent. Sentiers côtiers ou de montagne, le plus souvent au coeur du maquis ou en balcon au-dessus de la mer. Une bonne condition physique reste requise.

Voyage réalisé en collaboration avec nos partenaires locaux, soucieux comme nous de vous concocter un séjour authentique.

## **ENCADREMENT**

Nombre de participants compris entre 5 et 8 personnes encadrés par un professionnel diplômé (accompagnateur en montagne).

## **HÉBERGEMENT**

Vous serez logés en chambre de 2 personnes. Vous pouvez choisir, sous réserve de disponibilité, une chambre individuelle.

Le 1er hôtel classé \*\*\* est situé dans un parc verdoyant, dans un environnement de détente, à deux pas du lac de Gusana.

Le 2ème hôtel classé \*\*\*\* est situé à 900 m du village typique de Dorgali. Il dispose d'une piscine intérieure chauffée.

Le 3ème hôtel classé \*\*\* est situé dans un quartier tranquille, dans la jolie petite ville côtière de Santa Maria Navarrese, à 500 m de la plage.

## **LES REPAS**

Pension complète du petit-déjeuner du jour 2 au déjeuner du jour 8. En Sardaigne, les repas sont un moment privilégié,

où les sardes se retrouvent. Cuisine sarde au dîner, variée et souvent basée sur des produits simples : pecorino, ravioles, malloreddus, focaccia, seada, etc. ; pique-niques tirés du sac le midi, préparés par l'accompagnateur.

## CLIMAT

Méditerranéen tempéré, parfois chaud en été, sans toutefois rendre accablant le séjour. La température de l'eau est agréable pour les baignades en mer dès le milieu du printemps jusqu'à l'automne. Vents marqués à l'Ouest et en altitude.

## Infos pratiques

### POINT DE DÉPART ET ARRIVÉE

**Accueil à l'aéroport par votre accompagnateur.**

Vols aller-retour Paris - Olbia ou Cagliari, en vols directs (compagnie low cost). Sur certaines dates, les vols pourront se faire via Rome ou Milan (compagnie régulière). Une convocation vous sera envoyée au plus tard une semaine avant votre départ. Les billets d'avion sont sous forme de billets électroniques pour lesquels il faut simplement se présenter au comptoir d'enregistrement avec votre convocation et votre passeport. Votre accompagnateur vous attendra sur place.

#### DÉPARTS DE PROVINCE

Selon disponibilités : possibilités de vols au départ de certaines villes de province, sur vols réguliers via Rome ou Milan (correspondant aux horaires des vols en provenance de Paris, afin de permettre un transfert pour le lac de Gusana avec le reste du groupe). Tarifs sur consultation.

**Fin du séjour le dimanche : transfert depuis votre hôtel à l'aéroport (2h à 2h30), vol retour.**

## ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Si vous avez choisi l'assurance assistance rapatriement EUROP ASSISTANCE que nous proposons, Altitude Mont Blanc sert seulement d'interface entre le client et l'assureur. Nous ne pouvons influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Avant de prendre toute décision, contactez EUROP ASSISTANCE.

## POUR NOUS CONTACTER

Si vous êtes en retard contactez l'agence au **+33 (0)4 50 79 09 16** ou **+33 (0)6 42 49 76 07**

## Dates & tarifs

**Les tarifs indiqués sont susceptibles d'être modifiés en fonction des disponibilités de vol.**

Chambre individuelle possible : supplément 275 euros, sous réserve de disponibilités.

## LE PRIX

## Comprend :

- Le vol Paris - Olbia (ou Cagliari) aller / retour
- Les taxes aériennes
- L'hébergement et les taxes de séjour
- Les repas du petit-déjeuner du jour 2 au petit-déjeuner du jour 8
- Le transfert pour la bonne réalisation du programme
- L'encadrement
- Le minibus

## Ne comprend pas :

- Les déjeuners et dîners du jour 1 et le dîner du jour 8
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'accès aux sites naturels payants (Tiscali, Gorropu, etc.; prévoir un budget de 15 à 20 € / personne)
- L'assurance
- Les visites

**Le tarif s'entend du point de rendez-vous au point de dispersion.**

# Équipement et bagages

## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### Vêtements

Pour la randonnée :

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements (collant + maillot) type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + veste ou sweat polaire + veste de montagne et surpantalons imperméables et respirants pour le mauvais temps.

De façon générale et en dehors des pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - Tee-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie ou un petit parapluie
- 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque
- 1 foulard pour se protéger du soleil et / ou du vent
- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude toujours les avoir au fond du sac

Pour l'étape :

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette
- maillot de bain

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison et de la région choisie.

### Matériel divers

Pour la randonnée :

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante, type « gore tex » ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut « casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...

- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- 1 gourde de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et/ou dans des régions sèches et chaudes
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet
- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques
- papier hygiénique, mouchoirs en papier
- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat

de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...

- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et / ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

Pour l'étape :

- 1 paire de sandales légères.

## BAGAGES

- 1 sac à dos de 35 à 40 L à dos aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...

- 1 sac de voyage souple (valises rigides exclues) pour contenir les affaires de rechange pour la semaine à confier aux transporteurs. Attention ! Un seul sac par personne ne dépassant pas 10 kg. Tout surplus pourra être refusé.

## Détails

## COMMENT S'INSCRIRE

Pour vous inscrire, nous avons besoin de vos coordonnées :

- Nom, Prénom, date de naissance
- Adresse postale
- Adresse e-mail
- Téléphone
- Téléphone mobile

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation (3.8% du prix du voyage).

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d'arrhes de 30%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc (rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque... Vous recevez ensuite une confirmation d'inscription.

Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part. Pour les séjours en liberté, nous vous faisons alors parvenir votre dossier (carte, road book etc.)

Si vous le souhaitez, vous pouvez également vous inscrire par courrier en remplissant le formulaire ci-dessous et en nous le renvoyant à notre adresse postale :

Altitude Mont-Blanc  
180, route du lac  
74110 MONTRIOND

Les conditions de vente, annulation, etc. sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.

