

# Sardaigne et Selvaggio blu

du samedi 9 octobre 2021 au dimanche 24 octobre 2021

Organisateur : [Isabelle Terrail](#)

Niveau : **Soutenu** ▲▲▲▲

Avec accord : **Oui**

portage des affaires de la journée

Effectif maximum : **10**

Hôtel et tente

**Contact** : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web.

## Sardaigne et Selvaggio blu

9 octobre 2021 au 24 octobre 2021

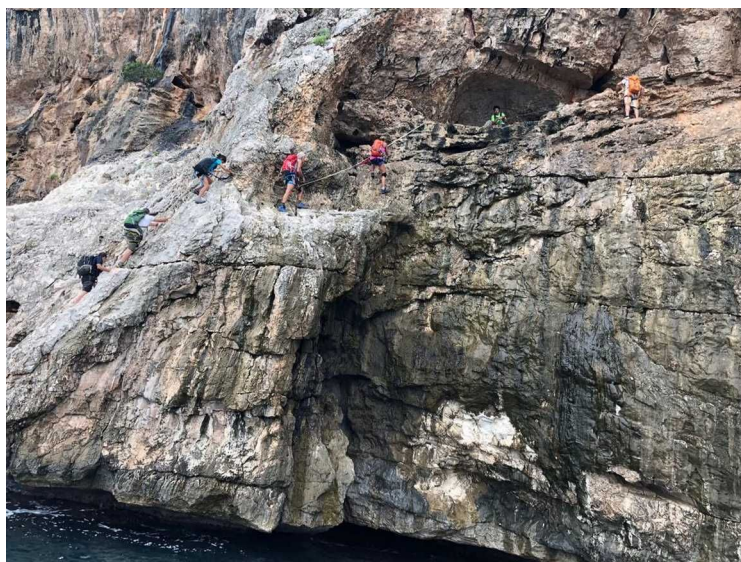
**niveau : ▲▲▲▲ - Soutenu pour le Selvaggio Blu**  
**Niveau : ▲▲ - Moyen pour la première semaine**

### Niveau général de la sortie

Cette randonnée comprend une prestation de la coopérative Goloritze, qui nous guidera sur un chemin bien connu : Le Selvaggio blu, pendant une semaine. Je guiderai les autres randonnées à la journée, qui nous permettront de découvrir le nord et les montagnes de la Sardaigne.

Parcourir le Selvaggio blu demande d'être capable de grimper des passages d'escalade de niveaux 3 et 4 (cotation locale) et de descendre en rappel sous la conduite de guides expérimentés. Ne pas avoir le vertige est la condition essentielle.

Dans tous les cas, nous ne porterons, dans un petit sac, que nos affaires de la journée.



## Description de la sortie

L'objectif de cette sortie est la découverte de la Sardaigne montagnaise.

Nous nous retrouverons à Olbia, où nous prendrons en charge deux voitures, qui nous accompagneront pendant tout notre séjour en Sardaigne. Nous randonnerons pendant 7 jours sur des sites distincts de la Sardaigne (nord, puis centre-est) qui nous feront découvrir la côte nord et de beaux points de vue sur l'île, en gagnant les hauteurs dans le centre-est, et nous ferons l'ascension du sommet de l'île, la Punta Marmora (1834 m).

Nous rejoindrons ensuite la coopérative Goloritze, qui nous prendra en charge le soir de notre arrivée et nous fera découvrir la côte est, qui est quasiment inaccessible, sauf par la montagne ou la mer. Faire cette sortie sans le prestataire demande d'être autonomes en matériel, en nourriture et en eau pendant au moins 5 jours. Ce sera l'occasion de rencontrer des bergers sardes, qui complètent leurs revenus avec cette activité touristique.

Nous terminerons en allant dans le sud jusqu'à Cagliari, que nous prendrons le temps de visiter et nous rendrons les voitures à l'aéroport, avant de regagner la France.

## Programme

### • Rendez-vous et dispersion

Le rendez-vous est fixé au samedi 9 octobre 2021 à Olbia. La fin de la randonnée aura lieu le dimanche 24 octobre après-midi à Cagliari.

Trajet Paris - Olbia suggéré : 10h50 - 12h40 (Easy jet EJU4219).

Trajet Cagliari - Paris suggéré : 20h05 - 22h20 (Transavia TO 3899).

### • Caractéristiques de la sortie

Les déplacements en Sardaigne se feront avec deux voitures de location. Le Selvaggio Blu sera accompagné par un prestataire extérieur. Pendant la durée du parcours du Selvaggio Blu, nous ferons halte en pleine nature et dormirons sous la tente. Le prestataire transportera sur les zones de bivouac les tentes, notre deuxième sac contenant nos autres affaires et le sac de couchage, les repas et l'eau. Nous ne porterons en randonnée que les affaires de la journée (comme les sept jours précédents). Il ne s'agit en aucun cas de faire de l'escalade de haut niveau. Les participants ne doivent pas avoir le vertige et doivent être à l'aise dans les passages où il faut mettre les mains et les pieds. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà effectué des descentes en rappel (*La descente en rappel est une technique de descente contrôlée à l'aide d'une corde, d'un dénivelé vertical, le long d'une paroi rocheuse*), le guide sera là pour nous expliquer comment passer. **Une expérience antérieure des randonnées en montagne est nécessaire.**

### • Déroulement de la sortie

#### 1<sup>er</sup> jour - Samedi 9 octobre 2021 : Paris - Olbia

Vol Paris - Olbia : 10h50 - 12h40 (Easy jet, horaires prévus en avril 2021).

Rendez-vous à 13h dans l'aéroport à la distribution des bagages ou à la sortie de l'aéroport.

Prise en charge des voitures. Installation à Olbia.

Olbia est une ville portuaire et aéroportuaire située au nord-est de l'île de Sardaigne. La ville a une longue histoire. Les Phéniciens ont probablement été les premiers à développer une colonie et un port sur le site d'Olbia, ensuite occupé par les Grecs et les Carthaginois, puis conquis par Rome. L'Olbia romaine a été attaquée et ses navires brûlés dans le port par les Vandales vers 450 après JC. Olbia, elle a été ensuite colonisée par l'empire byzantin. Avant de tomber sous la coupe des pisans et de devenir Terranova, Olbia sarde était une capitale locale connue sous le nom de Civita. Elle a été ensuite conquise par les aragonais qui lui ont conservé son nom pisan, avant de redevenir Olbia en 1939, à l'époque fasciste.

En dehors des vieilles ruelles, il faudrait voir à Olbia, deux églises et un musée archéologique. Dans ce dernier, on trouve les restes de bateaux romains, sans doute coulés par les Vandales et retrouvés au début du 21<sup>ème</sup> siècle.

Juste à l'extérieur du cœur de la ville, à quelques pas de la Via Mameli, se trouve la basilique mineure di San Simplicio qui est une église romane en granit datant du XI<sup>e</sup> siècle, qui contient des fresques historiques.

Il est également possible de faire une petite randonnée au Monte Pino (13 km d'Olbia).

+440 m ; - 440 m ; 11,2 km ; 4h

*Le petit massif montagneux de la Sarra di Monte Pino est une accumulation de sommets*

granitiques typiques de la Gallura. Bien que replantés suite à un incendie les pins maritimes forment avec le maquis et les rochers granitiques roses un ensemble très harmonieux, comme s'ils avaient toujours été là. *Dus sommet vue panoramique sur Olbia et la Costa Smeralda.*

### **2ème jour - Dimanche 10 octobre 2021 : Olbia - les grottes de bergers du Monte Biancu - Santa Teresa Gallura**

Aller à Calangianus (36 km - 40')

12 km ; + 450 m ; - 450 m ; 4h.

*Le but de la journée est la visite de superbes cavernes rocheuses dans les montagnes du Monte Limbara. Les bergers sardes, dont la vie était très dure pendant la belle saison, passaient de nombreuses semaines seuls avec leur troupeau dans les vallées d'altitude. Sur le Monte Biancu, ils ont aménagé des cavernes avec des murs en pierres sèches sous de gros blocs granitiques appelées « La grotte » pour se protéger des intempéries et y vivre. Lors du retour, on passera à travers un splendide paysage granitique sur la croupe du massif oriental du Monte Limbara.*

Aller à **Santa Teresa Gallura** (68 km - 1h10).

Installation à l'hôtel à Santa Teresa Gallura pour deux nuits.

Dîner dans un restaurant. Ravitaillement.

### **3ème jour - Lundi 11 octobre 2021 : Santa Teresa Gallura - Capo Testa - Santa Teresa Gallura**

Route pour Capo Testa (10 km).

*Randonnée dans la vallée della luna et jusqu'au Capo Testa.*

5,7 km ; + 120 m ; - 120 m ; 2h15.

*La presqu'île de Capo Testa est située à la pointe nord de la Sardaigne et possède l'un des plus beaux paysages de l'île. Ses rochers granitiques façonnés par le vent, les intempéries et l'air marin font la joie des visiteurs avec des formes pleines de fantaisies, des tours rocheuses et des grottes. De petites baies adoucissent le littoral déchiqueté.*

Nuit à l'hôtel à Santa Teresa Gallura.

Dîner dans un restaurant. Ravitaillement.

### **4ème jour - Mardi 12 octobre 2021 : Randonnée au Monte Tiscali par la vallée Lanaittu**

7 km ; + 475 m ; - 475 m ; 3 à 4 heures.

Route pour Casa Budurai (160 km - 2h30 à 3h00).

*Sur le Mont Tiscali (515 m) se trouve l'une des merveilles archéologiques de l'île : Tiscali, un village de l'époque nuragique (2ème et 1er millénaires avant J.-C.). Après une montée d'une heure le long d'un ancien sentier minier, il apparaît, spectaculaire, à l'intérieur d'une grotte dont la voûte s'est écroulée. Parmi les derniers remparts de la résistance des populations autochtones contre les romains, Tiscali a su préserver les vestiges en pierre et en boue de ses huttes nuragiques. (Cicerone : 5 , Rother : 18). Sur le chemin du retour nous nous arrêterons au Sources de Su Gologone.*

*Les sources de Su Gologone font partie d'un paysage unique en son genre, comprenant une zone d'un intérêt naturaliste, géologique, historique et archéologique extrême. Les sources sont situées au pied du mont Uddè, dans le Supramonte di Oliena. Su Gologone est une splendide résurgence karstique qui ressemble à un petit lac niché entre deux hauts murs de roche dolomitique, où l'eau cristalline est colorée avec des nuances allant du vert émeraude au turquoise, au bleu intense, selon la lumière et exposition au soleil. Ces sources peuvent être considérées, selon toute probabilité, comme les plus importantes de toute la Sardaigne, avec un débit moyen de plus de 500 litres par seconde qui, lors des crues les plus massives, peut facilement dépasser dix mille l/s.*

Aller à Nuoro (25 km).

Installation dans un hôtel à Nuoro pour deux nuits.

Ravitaillement.

### **5ème jour - Mercredi 13 octobre 2021 : Randonnée au Monte Corراسi (1463 m).**

Aller à Oliena (15 km).

12 km ; + 850 m ; - 850 m ; 4 h

*C'est la montagne la plus haute d'un massif surplombant Oliena. La montée est facilitée par un sentier en lacets. Du sommet la vue est splendide. Il y a du monde en saison car le sommet est accessible en voiture.*

Route pour Nuoro (**15 km**).

Nuit dans l'hôtel à Nuoro.

Restaurant sur place. Ravitaillement.

### **6ème jour - Jeudi 14 octobre 2021 : Séparadorgiu - Punta Marmora (1840 m)**

Aller à Agricampeggio Separadorgiu : 46 km - 45'.

16 km ; + 775 m ; - 775 m ; 5h

Départ à pied de Separadorgiu.

*Le toit de la Sardaigne est formé par toute une série de sommets montagneux dénudés, qui se dressent au-dessus du paysage vallonné du Gennargentu. Les chemins sont empierrés et bien marqués. Depuis le sommet, panorama grandiose sur l'île.*

Retour à Separadorgiu.

Route pour Ghenna Silena (80 km ; 2h)

Ravitaillement pour le lendemain en passant en ville.

Installation dans un hôtel pour deux nuits. Restaurant sur place.

### **7ème jour - Vendredi 15 octobre 2021 : Genna Silena - Genna Croce**

Porter une voiture à l'arrivée.

Genna Silena à Genna Croce

11 km ; + 635 m ; - 740 m ; 6h

*Traversée en crête de la Costa Silana. Il n'y a pas de sentier sur cette crête rocheuse passant par 7 sommets (orientation sud-nord). C'est une très belle traversée pour des marcheurs aux pieds sûrs et bien entraînés. Il faut retourner chercher une voiture à Genna Silena.*

Autre parcours possible : Genna Silena to Gola di Gorropu et retour

11 km ; + 1272 m ; - 1000 m ; 5h et plus.

*Le canyon Gola di Gorropu est une des attractions naturelles de la Sardaigne. Entrée 5 €.*

*L'itinéraire est dominé à gauche par les pentes raides de la Costa Silana et offre à droite de belles vues sur le Riu Flumineddu et jusqu'à Dorgali. Traversée de forêts verdoyantes et rencontre probable avec des vaches ou des chèvres. Il y a des éboulis à traverser et la pente peut-être très raide. Sauf en cas de pluie, le canyon est sec. On ne peut s'enfoncer que de 700 m dans le canyon sans équipements d'escalade.*

Nuit à l'hôtel. Restaurant sur place.

### **8ème jour - Samedi 16 octobre 2021 : Genna Silena - Il Golgo**

Route pour Il Golgo : 36 km.

Possibilité d'utiliser la journée pour aller jusqu'à la Cala Goloritze à travers la gorge du Bacu Goloritze (7,3 km AR ; + 400 m ; - 400 m ; 3h) à 1,2 km de Il Golgo. Ravitaillement possible au point de départ.

Autre possibilité : ascension du Monte Oro (670m), dénivelée de 270 m et 1,4 km de distance 2h AR, à 3 km de Baunei, 30 km de Genna Silena, sur la route de Santa Maria Navarese : ou visite du site de ce village (9 km de Baunei).

Dernière possibilité : Repos.

Arrivée à la coopérative Goloritze.

Prise en charge en pension complète par la coopérative de Goloritze à partir du dîner. Les 7 jours suivants seront consacrés à la traversée dite Selvaggio blu. Chaque matin, un des membres de la coopérative rejoint le groupe (par voie maritime ou terrestre), fournit des petits-déjeuners chauds et des sacs avec panier-repas et de l'eau. Il ramasse les bagages lourds (tentes, sacs à dos et sacs de couchage). De cette façon, les participants randonnent avec leurs seules affaires de la journée. Lorsque le groupe arrive à l'étape, il trouve ses bagages et son dîner en préparation. Les repas sont basés sur des produits locaux frais, ils varient donc en fonction de la saison et de la disponibilité. Dîner et nuit dans un bungalow.

### **9ème jour - Dimanche 17 octobre 2021 : Pedra Longa à Gennirco**

Degré de difficulté : E (sentier facile) + 800 m ; - 200 m. 5h.

*Le chemin est facile jusqu'à la Cengia Giradili (falaise de 780 m au sommet). De là, nous pouvons voir l'ensemble du Golfe d'Arbatax et jusqu'aux sommets du Gennargentu. Fin de la journée à la bergerie Gennirco.*

Dîner et nuit sous tentes transportées par la coopérative.

### **10ème jour - Lundi 18 octobre 2021 : Gennirco à Portu Cuau**



Degré de difficulté: EE (sentier, terrain montagne) ; + 200 m; - 800 m. 6h.

Une grande partie du parcours de cette étape se déroule au bord de la falaise du cap Monte Santo, un promontoire qui sépare le golfe d'Arbatax du golfe d'Orosei. En suivant le bord de la falaise, quelques passages impressionnants par des escaliers de genévrier, équipés par des bergers, qui nous permettent de descendre dans le canal de Bacu Tenadili. Nous remontons dans la pente opposée, grâce à une brève escalade de 3ème degré.

Dîner et nuit sous tentes transportées par la coopérative.

### **11ème jour - Mardi 19 octobre 2021 : Portu Cuau à Bacu Linnalbu**

Degré de difficulté: EE (sentier, terrain montagne) ; + 600 m; - 600 m. 6h.

Nous continuons toujours en altitude sur les falaises jusqu'à la Serra Salinas qui surplombe la Cala Goloritzè de 450m. De là, nous pouvons admirer le golfe d'Orosei jusqu'au Capo Comino, qui ferme le Golfe au nord, nous visiterons des anciennes bergeries le long du chemin. Pour terminer notre étape, nous descendons sur un tronc de genévrier placé verticalement et nous marchons parmi des spécimens majestueux de chêne vert immergés dans le maquis méditerranéen.

Dîner et nuit sous tentes transportées par la coopérative.

### **12ème jour - Mercredi 20 octobre 2021 : Bacu Linnalbu à S'Arcu de su Tasaru**

Degré de difficulté: EEA (terrain montagne, sentier équipé - mains courantes, rappels) ; + 450 m; - 150 m. 6h.

Départ pour la Cala Goloritzè, que nous atteignons en environ une demi-heure. Matinée libre sur la plage. Panier-repas pris sur la plage. Ce sera l'une des étapes les moins exigeantes, car nous consacrons quelques heures à la beauté méritée de la Cala pour plonger dans ses eaux magnifiques, si le temps le permet. Après-midi, départ pour l'Ovili (la bergerie) de S'Arcu de Su Tasaru en passant par la Gola di Boladina à travers des passages d'escalade et deux courtes ascensions de quatrième degré.

En chemin, nous passons à un autre point de vue dominant la Cala Goloritzè, d'où vous pourrez admirer la Guglia, la plage, l'arche et une partie du golfe.

Dîner et nuit sous tentes à S'Arcu de su Tasaru.

### **13ème jour - Jeudi 21 octobre 2021 : S'Arcu de su Tasaru à Bacu su Feilau**

Degré de difficulté: EEA (terrain montagne, sentier équipé - mains courantes, rappels) ; + 1000 m; - 700 m. 7/8 h.

Ici commence la partie la plus difficile de tout le parcours, pour la durée, pour le terrain et pour ses passages d'escalade : 5 rappels (cordes de 15; 23; 15; 15; 15 m). Mais c'est peut-être aussi la plus belle étape justement parce que nous atteignons des lieux autrement inaccessibles.

Dîner et nuit sous tentes à Bacu su Feilau.

### **14ème jour - Vendredi 22 octobre 2021 : Bacu su Feilau à Cala Sisine puis Il Golgo**

Degré de difficulté: EEA (terrain montagne, sentier équipé - mains courantes, rappels) ; + 465 m; - 650 m. 8h

Même cette étape, bien que moins fatigante que la précédente, nous réserve des paysages inoubliables et des difficultés d'escalade : en cours de route, nous affronterons 4 descentes en rappel (cordes de 22; 50; 45; 23 m), deux montées de 3ème et 4ème degrés et une traversée. Déjeuner en cours de route. De la Cala Sisine retour à Il Golgo en véhicule tout-terrain.

Dîner et nuit dans un bungalow au refuge. Fin de la prestation.

### **15ème jour - Samedi 23 octobre 2021 : Il golgo - Cagliari**

Trajet en voiture (162 km - 2h30).

Installation dans un B&B à Cagliari.

Visite de Cagliari.

Dîner dans un restaurant.

### **16ème jour - Dimanche 24 octobre 2021 : Cagliari - Paris**

Une petite randonnée dans l'est de Cagliari (30 km), avant de rendre les voitures à l'aéroport.

Retour des voitures au loueur.

Transavia : 20h05 - 22h20.

Le programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisatrice se réserve le droit de le modifier

à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

## Santé

Nous surveillerons les conditions d'entrée en Sardaigne à l'automne prochain. Il est vraisemblable qu'une vaccination complète ou un test (moléculaire ou antigénique) négatif, soient exigés. N'oubliez pas, néanmoins, d'emporter masques et gel hydroalcoolique. Il n'y a jamais eu limitation de l'effectif des groupes en activités extérieures en Italie.

## Transport

Libre entre la France et la Sardaigne.

## Hébergements

Hôtels (7 nuits), B&B (1 nuit), bungalows (2 nuits) et tentes (5 nuits).

## Équipement

En octobre, il peut encore faire chaud au bord de la mer, mais il peut aussi faire froid en altitude. Polaire, pantalon, sur-pantalon éventuellement, bonnet et gants, veste goretex, T shirts, sous-vêtements, éventuellement cape de pluie, chapeau de pluie, maillot de bain. Nécessaire de toilette et de soins, crème solaire et anti-moustiques. Sac de couchage. Chaussures montantes obligatoires. Chaussures ou sandales et vêtements pour le soir. Chargeurs. Gourde 2l. Couverts + assiettes + verre (pour manger sur le Selvaggio blu). Lampe frontale. Carte CAF + papiers d'identité + CEAM (à demander à votre caisse d'assurance maladie). Les bâtons de trekking sont recommandés.

Un petit sac à dos quotidien pour l'ensemble des randonnées prévues.

Matériel supplémentaire pour le Selvaggio Blu : un baudrier\* et un kit de via ferrata ou un baudrier\* et deux mousquetons à virole\* et deux longes d'environ un mètre\*, un casque\*, des gants, un sac de couchage, une tente\*, un matelas\*. (\* Ces matériels peuvent être loués sur place pour un coût de 35 € pour le matériel d'escalade et de 50 € pour deux personnes pour la tente et les deux matelas). L'ensemble des affaires doit être contenu dans un sac à dos ou un sac de voyage solide (poids maximum 15 kg). Ce sac voyagera dans nos voitures, dans une jeep ou un canot de notre prestataire. Ne pas emporter trop de vêtements. Cependant ne pas oublier que nous ne pourrions pas faire de lessive sur le Selvaggio blu.

**Coût prévisionnel** : 1250 € comprenant :

- \* les frais CAF,
- \* les frais de l'organisatrice,
- \* les nuitées avec petit-déjeuner du 9 au 24 octobre,
- \* la pension complète du dîner du 16 octobre au petit-déjeuner du 23 octobre (Coopérative Goloritzè, couchage sous tente à apporter ou à louer - 50 € pour deux personnes - et deux nuits en bungalows),
- \* l'accompagnement sur le Selvaggio Blu par la Coopérative Goloritzè,
- \* la location des voitures pendant toute la durée du voyage et les frais d'essence,
- \* mais ne comprenant pas les deux repas principaux de la journée en dehors du Selvaggio Blu, soit pendant 9 jours, ni les en-cas et boissons diverses. Le voyage jusqu'en Sardaigne est aux frais des participants.

Il y aura un supplément de 40 € par personne, si le groupe n'est que de 7 ou 8 personnes, et de 120 € supplémentaires si le groupe n'est que de 5 ou 6 personnes.

Le voyage sera annulé si le nombre d'inscrits, y compris l'organisatrice, est inférieur à 5.

**Niveau technique** : Des difficultés techniques. Aimer grimper en s'aidant des pieds et des mains. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà fait des descentes en rappel (*La descente en rappel est une technique de descente contrôlée à l'aide d'une corde, d'un dénivelé vertical, le long d'une paroi rocheuse*), mais il ne faut pas les appréhender. Le guide est expérimenté, et il sera là pour nous expliquer comment passer. Il sait qu'il peut avoir dans le groupe des personnes qui n'ont jamais pratiqué la descente en rappel. Cela ne lui pose pas de problèmes. La seule

condition est de ne pas avoir le vertige.

**Niveau physique :** Modéré à soutenu selon les jours.

### **Horaires d'avion**

Aller suggéré : 9 octobre 2021 : 10h50 - 12h40 (Easy jet depuis Paris Orly),

Retour suggéré : 24 octobre 2021 - 20h05 - 22h20 (Transavia, arrivée à Paris Orly),

**(Horaires indiqués en avril 2021),**

### **Repas du midi**

A tirer du sac et à la charge des participants en dehors du Selvaggio Blu.

### **Inscriptions :**

- **Modalités :**  
Pour faire une demande d'inscription, il est nécessaire d'être adhérent du CAF île de France, à jour de sa cotisation, et de demander l'accord de l'organisatrice. (cf les modalités d'inscription <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie>). Attention, vous devrez être à jour de votre cotisation 2022. Pour cette sortie, deux fois annulée, les inscrits de 2020 et de 2021 seront prioritaires.
- **Nombre de places :** 10 avec l'organisatrice.
- **Date de validation des inscriptions :** la date de validation des inscriptions est fixée au 30 avril 2021.
- **Trois versements** doivent être préparés (chèques ou CB) lors de la demande d'inscription. Si vous êtes retenu, 500 € seront encaissés à l'inscription. 400 € le seront le 1er juillet 2021 et 350 € le 1er septembre 2021. Ces sommes ne seront encaissées que si votre inscription est validée par le secrétariat du CAF.
- **Les conditions d'annulation** sont précisées sur notre site à l'adresse suivante : <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie#annulation-adherent>
- **Assurance annulation :** Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.