

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

RANDONNÉES DANS LE MASSIF DU SUPRAMONTE ET LE GOLF D'OROSEI

Randonnées accompagnées, en étoile, sans portage

Séjour 8 jours, 7 nuits, 6 jours de randonnées,

En Hôtel *** sur Olbia, et hôtel *** à Baunei, à Orgosolo et à Cala Gonone, en chambre Twin, de 2 personnes

				Saison		Départ garanti 				
2 Chaussures	Hôtel ***	Etoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 6 personnes
				J	A	S	O	N	D	



La Sardaigne, une île qui surprend le randonneur par ses contrastes naturels, ses lumières et les couleurs d'un pays aux traditions anciennes, dans une nature déserte et préservée. Située au cœur de la Méditerranée, la Sardaigne est une région essentiellement montagnaise, sans sommets très élevés, elle offre un environnement pur et unique, à la fois âpre et doux. L'homme, en effet, ne fait que rarement acte de présence sur ce territoire, où de vastes zones sont laissées à l'état brut et la nature sauvage reprend ses droits : forêts luxuriantes et millénaires, zones désertiques ou marécageuses alternent, accueillant une faune spécifique : cerfs, chevaux sauvages, grands rapaces. La mer règne en maître et joue de ses couleurs chatoyantes en se glissant dans les petites criques dentelées, le long des côtes, sur les plages. Un superbe trek dépaysant !

Nos Points forts

Une sélection des plus belles randonnées, pour découvrir les paysages en Sardaigne, en montagne et sur les plus belles plages de sable fin,

Grande variété et contrastes de ces paysages sardes,

Un dîner traditionnel sarde dans un endroit hors du temps,

Des randonnées exceptionnelles, avec des transferts en bateau ou en 4X4, pour aller dans des sites magnifiques, peu fréquentés.

DATE : Du dimanche au dimanche

DATES	Tarif vol de Paris	Tarif sans vol
12/05 au 19/05/2024	1870 €	1470 €
08/09 au 15/09/2024	1870 €	1470 €
22/09 au 29/09/2024	1830 €	1430 €
29/09 au 06/10/2024	1830 €	1430 €
06/10 au 13/10/2024	1830€	1430 €

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : **190 €** (ou **210 €** jusqu'à début septembre inclus)

LE TARIF COMPREND :

- Le vol aller-retour Paris ou Province - Olbia (selon la formule choisie),
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- L'hébergement en demi-pension, sauf le dîner du J1,
- Les taxes de séjour,
- Les pique-niques le midi du J2 au J7,
- L'entrée au site Archéologique de Tiscali,
- La visite guidée des murales d'Orgosolo,
- Les transferts prévus au programme en cours de randonnée.

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et assistance,
- Les navettes aéroport,
- Le dîner du J1 à Olbia,
- Les visites (environ 10 €),
- La navigation dans le golfe d'Orosei le jour 4,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Les frais d'inscription éventuels,
- Le supplément chambre individuelle,
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

REGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2% du montant du séjour).

Assurance Annulation + extension COVID (3,4% du montant du séjour).

Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension COVID : (4,30% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

DEROULEMENT DU TREK

Jour 1 : ARRIVEE A OLBIA



Accueil à l'hôtel à Olbia à 19h.
Selon vos horaires d'arrivée, visite libre d'Olbia.

Nuit en hôtel sur Olbia

Jour 2 : OLBIA – SAN GIOVANNI NOVO – ORGOSOLO



Transfert en bus privé (1h30).
Vous rejoindrez rapidement les sommets dégagés du Monte Fumai et du Monte San Giovanni Novo avec une belle vue sur tout le Supramonte et sur le Massif du Gennargentu.
Retour en bus privé (20min) à Orgosolo. Visite guidée des "murales" de Orgosolo, véritable expression des luttes sociales locales.

4h de marche – Dénivelée + 450 m / - 450 m – 13 km

Jour 3 : TISCALI



Transfert privé (45 min) vers le massif du Supramonte.
Découverte du site nuragique de Tiscali, célèbre site archéologique qui abrite des vestiges d'un ensemble de huttes occupées entre le XV et VIIIème siècle avant J.C. Ce parcours offre de splendides panoramas sur la vallée du Lanaitho et ses oliveraies. Transfert privé en véhicule tout terrain (45min) pour Orgosolo. Nuit et repas en hôtel 2*.

3h de marche – Dénivelée + 400 m / - 400 m – 9 km

Jour 4 : CALA GONONE – CALA LUNA



Transfert privé pour Cala Gonone (50 min).
Départ pour Cala Luna, la perle du Golfe di Orosei, véritable symbole de la côte sarde bordée par la mer cristalline aux eaux couleurs turquoise.
Baignade possible avant notre retour à Cala Gonone, puis petite balade en bateau privé (30 min).
Installation et dîner à l'hôtel.

3h de marche – Dénivelée + 250 m / - 250 m – 9 km

Jour 5 : CANYON DE GOROPPU



Transfert privé (20 min) pour les gorges de Gorruppu.
Visite des gorges de Gorruppu. Après environ 30 minutes de marche dans ce chaos rocheux, vous profiterez d'un joli point de vue sur toute la hauteur des falaises. A la sortie des gorges, vous rejoindrez le col de Genna Silana par un sentier bordé de chênes verts centenaires.

Transfert privé (20mn) pour Baunei et nuit à l'hôtel.

4h de marche – Dénivelée + 700 m / - 100 m – 11 km

Jour 6 : RANDONNEE CALA GOLORITZE



Transfert sur le plateau de Golgo. Ce haut plateau calcaire au cœur du massif du Supramonte est un monde à part. L'activité pastorale est encore présente : vaches, cochons et ânes sont en liberté. Vous atteindrez la Punta Salinas qui domine la Cala Goloritzé et offre une magnifique vue.

Retour sur le plateau du Golgo et retour à Baunei. Court transfert en véhicule tout terrain pour rejoindre l'Ovile (bergerie) pour une soirée sarde exceptionnelle.

4h de marche – Dénivelée + 400 m / - 400 m – 13 km

Jour 7 : GOLGO – PEDRA LUNGA



Transfert privé (10 mn). Descente sur la Cala di Pedra Lunga par l'itinéraire du célèbre parcours du Selvaggio Blu. Depuis Pedra Lunga, le sentier se poursuit en balcon au-dessus de la mer jusqu'à la petite cité balnéaire de Santa Maria Navarrese pour une dernière baignade. Transfert (2h30) en bus privé depuis la plage de Santa maria Navarrese pour rejoindre l'hôtel à Olbia.

4h de marche – Dénivelée + 350 m / - 900 m – 13 km

Jour 8 : TRANSFERT AEROPORT

Fin de nos prestations après le petit déjeuner. Transfert à l'aéroport.

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain -éboulements, sentiers dégradés, etc...), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, ...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

Info trek Sardaigne

NIVEAU : 2 CHAUSSURES

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. De 3h à 4h de marche, avec des dénivelées allant de +100 à +700m, et de -100 à -900m.

Terrain de montagne et sentiers côtiers caillouteux.

Bâtons recommandés et bonne paire de chaussures de marche montantes indispensables.

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

PORTAGE :

Rien à porter, que votre pique-nique et vos affaires de la journée.

HEBERGEMENT – NOURRITURE :

2 nuits à Olbia J1 et J7 : hôtel 3* situé dans le centre historique

2 nuits à Orgosolo : petit hôtel restaurant avec une bonne cuisine locale

1 nuit à Cala Golone : hôtel - restaurant 3* situé à 100 mètres de la plage

2 nuits à Baunei : petit hôtel 3* restauré aux couleurs locales

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

ENCADREMENT :

Accompagnateur en montagne diplômé.

LE GROUPE :

Départ assuré avec un minimum de 6 personnes et jusqu'à 15 personnes.

TRANSFERTS :

Du jour 2 au jour 6, des transferts en minibus ou taxis privatisés ont lieu tous les jours, d'une durée allant de 10min à 2h30. Un seul transfert de 2h30, et un seul de 1h30. Les autres n'excèdent pas 1h de route.

Navigation en bateau privatisé le jour 4 (30min).

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 à 19h à l'hôtel à Olbia.

L'adresse vous sera précisée dans votre convocation. En cas d'arrivée plus tardive, merci de contacter votre accompagnateur pour le prévenir et convenir de l'organisation.

DISPERSION :

Le jour 8 après le petit déjeuner.

FORMALITES

Passeport ou carte d'identité en cours de validité.

SANTE :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

Penser à apporter votre Carte Européenne d'Assurance Maladie, qui est valable 1 an et qu'il faudra demander à votre Caisse d'Assurance Maladie au plus tard 15 jours avant votre départ.

MOYEN D'ACCES

De Paris et des principales villes de province (avec supplément). Si vos horaires sont différents (départ différé, départ de province, etc...), nous vous indiquerons le numéro de l'accompagnateur pour retrouver le groupe.

Aéroport d'accès et dispersion : Aeroporto Olbia Costa Smeralda. www.geasar.it

Accès centre-ville : Arrêt de bus urbain ligne Aspo n. 2 et 10 à 50m de la sortie de l'aéroport. Fréquence : toutes les 20 mn. L'hôtel se trouve à 450m de l'arrêt du bus Mameli fr.Casermette Ces bus circulent de 6h15 à 23h15 en semaine et 8h15 à 19h35 le dimanche et jour férié.

Information sur les horaires : www.geasar.it/come-arrivare/bus-da-per-olbia

COMPLÉMENT :

Liaison possible pour le port d'Olbia en bateau depuis Gênes.

INFORMATIONS PAYS

LA SARDAIGNE

Avec 24 090 km², en comptant les îles alentour, la Sardaigne est la plus grande île méditerranéenne après la Sicile. Plus proche de l'Afrique du Nord que de l'Italie, elle est parfois qualifiée de plate. Le relief sarde est tout sauf monotone : les plaines et les plages ne représentent en effet que 20% de sa superficie. L'intérieur des terres est formé de collines qui créent un relief escarpé entrecoupé de profondes gorges ou de petites vallées enclavant les villages. Les côtes offrent aussi bien des falaises dominant la mer que de larges bandes sur lesquelles s'égrènent des plages de sable blanc bordées d'eaux turquoise. L'île compte également de nombreuses rivières et plusieurs fleuves, notamment le Tirso et le Coghinas qui traversent les deux plus grands lacs artificiels de l'île, respectivement le Lago Omedeo (22 km²) et le Lago Coghinas (13 km²).

CLIMAT :

On peut se rendre en Italie du Nord presque toute l'année. Sur place, deux types de climat :
- climat continental à l'intérieur des terres, avec des températures plus élevées que les nôtres en été, mais plus basses aussi en hiver,
- climat méditerranéen sur les côtes,
Les meilleures saisons sont le printemps et l'automne.

CAPITALE :

Rome

MONNAIE :

L'euro

CHANGE ET PAIEMENT :

Horaires variables avec les saisons, mais les banques sont généralement ouvertes du lundi au vendredi de 8h30 à 13h30 et de 14h45 à 15h30 ou 16h. Fermées les week-ends et jours fériés, la plupart d'entre elles dispose d'un distributeur d'argent liquide en façade.

DECALAGE HORAIRE :

Il n'y a pas de décalage horaire entre la France et l'Italie.

ELECTRICITE :

Le réseau électrique fonctionne en 230 volts et les prises sont incompatibles avec les appareils français.

TELEPHONE :

De la France vers l'Italie : 00 + 39 + numéro du correspondant.

De l'Italie vers la France : 00 + 33 + numéro du correspondant (sans le 0 initial).

CONTACTS UTILES :

- **Office National Italien du Tourisme** 23 rue de la Paix, 75002 Paris tél 01 42 66 66 68 ou 08 36 68 26 28

COUVERTURE GSM :

Bonne couverture réseau dans tout le pays.

INTERNET :

Un grand nombre de cafés, restos et hôtels proposent l'accès à Internet via le wifi et l'on trouve facilement des cybercafés dans tous les lieux touristiques.

CUISINE – NOURRITURE :

Habituellement le repas débute par des antipasti. Ces hors d'œuvre se composent de viandes froides, des légumes crus qui ont baignés dans l'huile d'olive ou le vinaigre, des bruschette (tranche de pain grillée assaisonnée à l'ail et à l'huile d'olive, agrémentée d'une garniture souvent à base de tomate ou de poivron).

Ensuite vient le premier plat ou Primo piatto qui est considéré comme une entrée ! On vous propose un choix de plats de pâtes : bucatini alla matriciana (gros spaghettis avec de la poitrine fumée et de la sauce tomate pimentée), penne dall'arrabbiata (tomates, persil et poivre), gnocchi alla romana (plat à base de semoule et de pomme de terre), spaghetti alla puttanesca (au thon, olives et des câpres) ou encore alle vongole (aux coques).

Vous pouvez sinon opter pour un traditionnel potage de haricots, de pois chiches ou de lentilles.

Le Secondo piatto est le plat de résistance. Les amateurs de poisson pourront savourer des mets d'espadon (pesce spada e patatine), de morue (baccalà dorato) ou de chien de mer (palombo alla romana).

Côté viande, vous pourrez goûter les saltimbocca alla romana (veau poêlé, fourré de jambon cru et de sauge, au vin Marsala), l'abbachio alla scottaditto (côtelettes d'agneau grillées) sans oublier les recettes à base d'abats : coda alla vaccinaria (queue de boeuf en ragoût), trippa alla romana, pagliata di vitello (veau à la tomate et à la crème).

Accompagnez votre repas d'un savoureux Chianti ou d'un Cesanese d'Olevano.

Parmi les vins blancs figurant sur les cartes, citons le Frascati, le Colli, le Marino, le Velletri, le Monteporzio ou le Marin.

Comme Dolci ou dessert, vous pourrez craquer sur le tiramisù qu'on ne présente plus, la cassata (une génoise au Rhum et à la crème de cacao), la panna cotta (un flan de crème) ou les maritozzi (des pâtisseries à la crème).

S'il ne vous reste qu'une petite place, choisissez une macedonia di frutta (salade de fruits) ou un sorbet.

Enfin, le gâteau maison se dit la torta della casa. Le repas se termine bien sûr par un espresso.

Le digestif Limoncello est une liqueur de citron. Les autres grandes liqueurs sont la Strega, le Galliano, l'Amaretto et la Sambuca.

Ce menu à rallonge est suivi pour les grandes occasions. Vous pourrez vous contenter d'un antipasto et d'un Primo piatto ou encore d'un Primo et d'un Secondo piatto.

Nombre d'Italiens mangent sur le pouce le midi soit un panino (sandwich chaud ou froid), soit une pizza al taglio (une part de pizza à la coupe) ou bien un tramezzino (sandwich de pain de mie).

NECESSAIRE ET INDISPENSABLE

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

Pour l'hôtel

- Un sac de voyage ou un valise pour vos affaires des 8 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Couverts, couteau et gobelet
- Une gourde
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*)
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)

- Vos médicaments si traitement
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed

En vous souhaitant un agréable trek en Sardaigne ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appelez nous au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442