

# 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 . . .

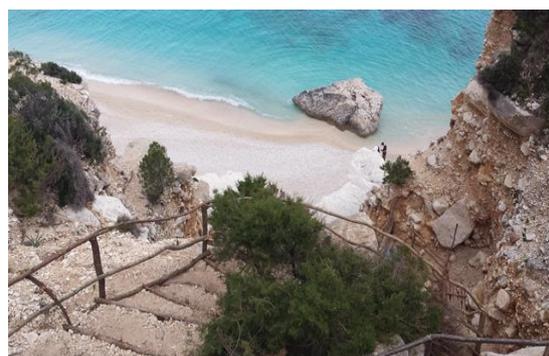
### MONTAGNES ET PLAGES DE REVE EN SARDAIGNE

Randonnées en Liberté, en étoile, sans portage

Séjour 8 jours, 7 nuits, 5 jours de randonnées

En Hôtel \*\*\* sur Olbia ou Cagliari, en Agriturismo avec piscine, en chambre Twin, de 2 personnes et en hôtel \*\*\* en bord de mer sur Santa Maria de Navarese

Niveau : 				Saison			Départ garanti			
<b>MOYEN</b>	Agriturismo de charme et Hôtel ***	Etoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	<b>M</b>	<b>J</b>	A partir de 2 personnes
				<b>J</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	O	N	D	



La Sardaigne, une île qui surprendra sûrement le randonneur par l'étonnante palette de ses contrastes naturels, dans un pays aux traditions ancestrales, au cœur d'une nature préservée.

Située en Méditerranée, la Sardaigne est une région essentiellement montagneuse, sans sommets très élevés, qui vous 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 avec une nature sauvage qui a repris ses droits : forêts millénaires luxuriantes, zones désertiques, accueillant une faune spécifique : cerfs, chevaux sauvages, grands rapaces.

Un superbe trek, très dépaysant !

## NOS POINTS FORTS

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

Des hébergements confortables : en hôtel \*\*\* sur Olbia ou Cagliari et en Agriturismo en montagne, un superbe circuit en semi étoile, « rien à porter » !

## DATE

Selon vos choix de mai à fin octobre 2025

## TARIF

**Basse Saison** : de mai à fin juin et septembre à fin octobre

**Haute Saison** : de juillet à fin août

	Basse Saison	Haute saison
2 personnes	755 €	895 €
3 personnes	725 €	855 €
4 personnes	705 €	825 €
5 personnes	695 €	795 €

**Tarif Single** : 250 € par personne

## LE TARIF COMPREND

- l'hébergement en agriturismo en chambre de 2 personnes, du jour 1 au jour 4, **en B&B**,
- en hôtel \*\*\*, en bord de mer, **en formule B&B** : (nuit + petit déjeuner) du midi du jour 5 au jour 8 le matin,
- les transferts sur place avec un véhicule de location,
- la location d'un véhicule,
- un road book détaillé avec une carte pour 2 à 6 personnes,

## LE TARIF NE COMPREND PAS

- le vol international A/R, sur Olbia ou Cagliari,
- les taxes d'aéroport,
- les taxes de séjours, à payer directement aux hébergements,
- les boissons,
- **tous les repas de midi et tous les repas du soir**,
- le retour en bateau de Cala Luna,
- la visite de Tiscali, et des monuments sur la vallée de Lanaittu,
- les taxes d'entrées des sentiers sur Goloritzé,
- l'entrée du canyon de Gorropu,
- les assurances,
- l'essence,

## 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 Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

**Assurance Assistance Rapatriement** + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

**Assurance Multirisques** : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).

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

## VOTRE ITINERAIRE



# DEROULEMENT DU TREK

## Jour 1 : ARRIVEE OLBIA ou CAGLIARI



Arrivée et installation.  
Selon vos horaires d'avion, directement en montagne dans notre Agriturismo ou en hôtel).  
Première découverte de la Sardaigne.

*Nuit en hôtel \*\*\* ou en Agriturismo, en B&B, selon votre horaire d'arrivée*

## Jour 2 : MONTE GIOVANNI



Transfert vers NUORO et départ pour notre première randonnée sur le Monte Giovanni sur le Supramonte.  
Fin de la randonnée et transfert pour l'installation à notre "Agriturismo".

*4h de marche. Dénivelée positive et négative de 380 m  
Nuit en Agriturismo en B&B*

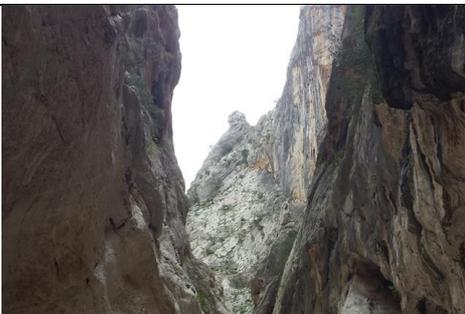
## Jour 3 : CALA FULI – CALA LUNA – GROTTA BUE MARINO



Magnifique randonnée en bord de mer, sur des plages de rêve, découverte d'une partie du canyon de Codulla de Luna. Une splendide vers Cala Luna, une des plus belles plages de Sardaigne. Le sentier surplombe la mer au-dessus des falaises d'un magnifique blanc calcaire qui prend des formes diverses et camouflent une multitude de grottes.

*5h marche, dénivelée positive de 440 m et négative de 440 m  
Nuit en Agriturismo en B&B*

## Jour 4 : CANYON DE GORROPU



Randonnée splendide menant à un superbe canyon, tout au fond d'une belle vallée.

*4h de marche, dénivelée positive de 320 m et négative de 320 m  
Nuit en Agriturismo en B&B*

### Jour 5 : RANDONNEE A TISCALI



Encore une randonnée pour aller découvrir la grotte de Tiscali dans ces montagnes calcaires reculées.  
Visite du site de Tiscali, avant de redescendre.

*5h de randonnée et 550 m en positif et négatif  
2h de transfert, Nuit en hôtel \*\*\* en B&B*

### Jour 6 : PEDRA LONGA



Encore une randonnée côtière, entre deux plages sublimes. Vous partez à pied de votre hôtel et vous allez suivre un joli sentier épousant le relief de cette côte déchirée pour arriver enfin au site de Pedra Longa.

*5h de marche, dénivelée négative de 520 m.  
Nuit en hôtel\*\*\* en B&B*

### Jour 7 : CALA GOLORITZE



Dernière randonnée vers la Cala Goloritze puis ce sera le retour sur Olbia ou Cagliari, en hôtel 3\*.

*4h30 de marche et 520 m en positif et négatif*

*3h de transfert, nuit en hôtel \*\*\* en B&B.*

### Jour 8 : TRANSFERT AEROPORT

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

# Info trek Sardaigne

## NIVEAU : MOYEN

Etape de 5h en moyenne, pouvant présenter des dénivelées positives de 400 m à 650 m environ et/ou avec des distances de 15 km. Attention sentier souvent sur terrain caillouteux.

Vous marchez régulièrement sur sentiers de randonnées. Vous pratiquez une activité physique régulière.

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	FACILE	300 à 500 m	4h à 5h00
	<b>MOYEN</b>	<b>500 à 800 m</b>	<b>5h à 6h00</b>
	MODÉRÉ	800 à 1200 m	6h à 6h30
	SOUTENU	1200 à 2000 m	6h30 à 8h00

## **PORTAGE :**

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

## **HEBERGEMENT :**

Hôtel \*\*\* sur Olbia, ou Cagliari, en B&B, en chambre de 2 personnes. Single possible.

En Agriturismo, en formule B&B, dans les montagnes, en chambres confortables de 2 personnes.

Hébergement typique de petite capacité, isolé sur un plateau magnifique et disposant d'un restaurant de cuisine régional ouvert au public.

Hôtel \*\*\* sur Santa Maria de Navarese, en B&B, en chambre de 2 personnes, en bord de mer.

## **REPAS :**

Vous avez des petites superettes partout dans les villages et les villes, pour vos pique-niques, pensez également à prendre quelques vivres de course.

Vous trouverez également des restaurants, typiques, pour savourer la bonne cuisine sarde.

## **ENCADREMENT :**

Sans accompagnateur en montagne

## **LE GROUPE :**

Départ possible à partir de 2 personnes.

## **FORMALITES**

Passeport ou carte d'identité en cours de validité.

## **TRANSFERTS :**

Pour des raisons pratiques et économiques nous optons pour des véhicules de location qui vous permettent une complète autonomie tout au long de votre séjour.

## **SANTE :**

Pour un séjour temporaire en Italie, pensez à vous procurer la carte européenne d'assurance maladie. Il vous suffit d'appeler votre centre de Sécurité sociale (ou de vous connecter à son site Internet) qui vous l'enverra sous une quinzaine de jours

## **LOCATION DE VEHICULE**

Lors de la prise en charge du véhicule, vous aurez besoin des éléments suivants :

Passeport ou carte d'identité

Permis de conduire

Carte de crédit

### **Votre véhicule de location**

- Pour 2 – 4 personnes : catégorie C Opel Corsa ou similaire.
- Pour 5 personnes : catégorie D type Fiat 500X ou similaire (le coffre de la catégorie D est assez spacieux pour 4 bagages souples de taille moyenne ; si vous voyagez avec des valises rigides et/ou des bagages volumineux, il faudra prévoir un véhicule plus grand.

### **La location du véhicule comprend**

- Le kilométrage illimité
- un conducteur inclus dans le contrat
- L'assurance bris de glace
- Les taxes locales.
- L'assistance 24h/24h

Les loueurs vous communiqueront un numéro à contacter en cas de panne vous permettant de bénéficier d'une assistance dépannage.

**NB :** le loueur prendra une empreinte de la carte bancaire du conducteur principal. Aucun débit n'est fait sur la carte, il s'agit d'une pré-autorisation de paiement.

### **La location du véhicule ne comprend pas**

- Les assurances optionnelles
- L'assistance dépannage étendue (RSN)
- Le plein de carburant.

### **Conditions**

- Une carte bancaire internationale au nom du conducteur principal de type VISA ou MASTERCARD (pas de carte prépayée, de crédit renouvelable, Electron, Maestro)
- Une pièce d'identité au nom du conducteur principal.
- Un permis de conduire valide depuis 1 an minimum.

### **NB :**

Nous attirons votre attention sur le fait que le port de la ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant comme à l'arrière dans tous les véhicules que vous emprunterez au cours du voyage, lorsqu'ils en sont équipés, et ce quelle que soit la réglementation en vigueur dans le pays visité. En vous inscrivant sur un voyage proposé par notre agence Sur Les Hauteurs, vous vous engagez à respecter cette obligation. La responsabilité de l'agence Sur Les Hauteurs, ne saurait être retenue en cas de dommage(s) corporel(s) et/ou matériel(s) s'il s'avérait que cette disposition n'était pas respectée de votre fait.

### **Assurance complémentaire**

Au comptoir de location de voitures, vous pouvez décider d'acheter une couverture additionnelle pour réduire ou supprimer votre franchise, ou pour couvrir ce que votre couverture partielle en cas de collision (CDW) ne couvre pas, comme les pneus et les pare-brises.

Important : dans ce cas, le contrat sera conclu entre vous et la société de location de voitures. Vous devrez donc contacter cette dernière si sa police ou sa couverture ne vous conviennent pas.

Si vous êtes impliqué(e) dans un « accident voiture seule » et/ou si la carrosserie est particulièrement endommagée, la franchise sera plus élevée.

### **Options de couvertures**

Veillez s'il vous plaît prendre soin de lire les conditions de vente de la couverture que vous recevrez lors de la signature du contrat de location à la prise en charge du véhicule, pour connaître les exclusions et les limites de la protection.

Les couvertures excluent normalement les éléments tels que les pare-brises, le bris de glace, les roues, les pneus, le châssis, l'intérieur, les affaires personnelles, les frais de remorquage & le temps de non-utilisation du véhicule - ainsi que tout équipement supplémentaire loué auprès de la société de location de voitures, comme les sièges enfant et les dispositifs GPS.

Notez que votre couverture sera invalidée par la conduite négligente, les erreurs de ravitaillement ou toute brèche aux conditions de vente du contrat de location (par exemple, la conduite sous l'influence d'alcool ou de drogue).

## INFORMATIONS PAYS

### **LA SARDAIGNE**

Avec 24 090 km<sup>2</sup>, 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 km<sup>2</sup>) et le Lago Coghinas (13 km<sup>2</sup>).

### **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, farci 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 ou une 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
- Bonnet

#### 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 Liberté 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](mailto: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](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto: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