

Organisatrice : Isabelle TERRAIL

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

Sardaigne et Selvaggio blu

19 avril au 2 mai 2020

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 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 partirons en bateau de Toulon et dormirons dans des cabines pour 4 personnes. Arrivés à Porto Torres, nous rejoindrons en taxi le port d'Olbia pour prendre en charge le van qui nous suivra pendant notre séjour. Nous randonnerons pendant 7 jours sur des sites distincts de la Sardaigne (nord puis est) qui nous feront découvrir la côte nord de la Sardaigne, puis de beaux points de vue sur l'île, en gagnant les hauteurs dans le centre-est de l'île. Nous ferons l'ascension du sommet de l'île, la Punta Marmora (1834 m), avant de rejoindre la coopérative Goloritze qui nous prendra alors en charge et nous fera découvrir la côte est, qui est quasiment inaccessible, sauf par la montagne ou la mer. Ce sera l'occasion de rencontrer des bergers sardes, qui complètent leurs revenus par cette activité touristique.

Nous rejoindrons ensuite Cagliari, où nous restituerons le van et où nous prendrons l'avion pour rejoindre nos domiciles respectifs.

Programme

- Rendez-vous et dispersion

Le rendez-vous est fixé au samedi 18 avril à 19h au plus tard en gare maritime de Toulon, compagnie Corsica Ferries. La fin de la randonnée aura lieu samedi 2 mai à Cagliari ou à l'aéroport de Cagliari vers 14h-14h30.

Trajet Paris à Toulon suggéré : 14h18 – 18h13.

- Déroulement de la sortie

1^{er} jour - Samedi 18 avril 2020 : Paris – Toulon et Départ pour Porto Torres

Train Paris à Toulon : 14h18 – 18h13 (36€ carte sénior).

La gare maritime se trouve à 15 mn à pied de la gare ferroviaire.

Corsica Sardinia Ferries : Départ 20h02 pour Porto Torres (Sardaigne).

Nuit sur le ferry en cabines extérieures de 4 couchettes.

Apporter les repas nécessaires jusqu'au déjeuner du lundi ou prendre ses repas sur le bateau (non compris dans le prix).

2^{ème} jour – Dimanche 19 avril 2020 : Porto Torres – Olbia – Santa Gallura

- Corsica Sardinia Ferries : Arrivée à Porto Torres 11h00.

- Transfert en taxi Au port d'Olbia à 11h30. 2 heures de trajet.

- Prise en charge du van 9 places qui nous accompagnera pendant tout le séjour.

Visite d'Olbia, petite ville balnéaire située dans le nord-est de la Sardaigne : Basilique San Simplicio, musée archéologique (gratuit) et plages.

Route pour notre hébergement à Santa Teresa Gallura (deux appartements), où nous resterons deux nuits.

Dîner.

3^{ème} jour – Lundi 20 avril : Santa Teresa Gallura – Capo Testa- Santa Teresa Gallura

Route pour Capo Testa (10 km).

Ravitaillement à Santa Teresa Gallura avant de partir.

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 dans deux appartements loués.

Dîner.

4^{ème} jour – Mardi 21 avril : Santa Teresa Gallura – Oliena

Route pour Oliena 158 km.

Ravitaillement à Santa Teresa Gallura.

Randonnée au Monte Tiscali par la vallée Lanaittu

5 km ; + 475 m ; - 475 m ; 2 à 3 heures.

Sur le Mont Tiscali (515 m) se trouve l'une des merveilles archéologiques de l'île : Tiscali, un village de l'époque nuragique (2^{ème} et 1^{er} millénaire 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.

Dîner et nuit à Oliena dans un appartement.

Ravitaillement.

5ème jour – Mercredi 22 avril : Randonnée au Monte Corراسi (1463 m).

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

C'est la montagne la plus haute d'un massif surplombant Oliena. Le sentier fait beaucoup de lacets. Cela rend la montée facile. Du sommet la vue est splendide. Il y a du monde en saison car le sommet est accessible en voiture.

Route pour Separadorgiu (55 km), en passant par Fonni.

Dîner et nuit à Separadorgiu dans une casa rural.

Ravitaillement en passant à Nuoro ou Fonni.

6ème jour - Jeudi 23 avril : Séparadorgiu – Punta Marmora (1840 m)

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 Baunei (89 km).

Dîner et Nuit à Baunei, dans un B&B. Ravitaillement.

7ème jour – Vendredi 24 avril : Baunei – Genna Silena – Genna Croce – Baunei

Route pour Genna Silena (23 km)

Randonnée 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 la voiture à Genna Silena en stop (6km).

Autre parcours possible :

Genna silana 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 €.

Le tracé 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.

Aller à Baunei (23km), au B&B Sa Clarera.

Ravitaillement à Baunei.

8ème jour – Samedi 25 avril : Baunei - Il Golgo.

Route pour Il Golgo (10 km).

Possibilité d'utiliser la journée pour aller jusqu'à la Cala Goritze à travers la gorge du Bacu Goloritze (7,3 km ; + 400 m ; - 400 m ; 3h) avec un transfert de 9 km.

Autre possibilité : visite du site du village de Santa Maria Navarese (9 km) et ascension du Monte Oro (670 m), à 3 km de Baunei.

Dernière possibilité : Repos.

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.

9ème jour – Dimanche 26 avril 2020 : Pedra Longa à Gennirco

Degré de difficulté : E ; + 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 27 avril 2020 : Gennirco à Portu Cuau

Degré de difficulté: EE ; + 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 28 avril 2020 : Portu Cuau à Bacu Linnalbu

Degré de difficulté: EE ; + 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 tente transportées par la coopérative.

12ème jour - Mercredi 29 avril 2020 : Bacu Linnalbu à S'Arcu de su Tasaru

Degré de difficulté: EEE ; + 450 m ; - 150 m. 6h.

Départ pour Cala Goloritzè, que nous atteignons en environ une demi-heure.

Matinée libre sur la plage.

Panier-repas 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 tente à S'Arcu de su Tasaru.

13ème jour - Jeudi 30 avril 2020 : Jeudi S'Arcu de su Tasaru à Bacu su Feilau

Degré de difficulté: EEE ; + 1000 m ; - 700 m. 7/8 h.

Là 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 tente à Bacu su Feilau.

14ème jour – Vendredi 1^{er} mai : Bacu su Feilau à Cala Sisine

Degré de difficulté: EEE ; + 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 Cala Sisine, retour à Golgo en véhicule tout-terrain.

Dîner et nuit dans un bungalow au refuge.

15ème jour – Samedi 2 mai : Il Golgo, Cagliari, Paris

Route pour Cagliari (160 km).

Visite de Cagliari.

Il faut rendre la voiture à l'aéroport à 14h30 au plus tard.

Avion suggéré : Air France 17h35 – 19h50 « Hop » d'Air France

Ce 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.

- Les déplacements en Sardaigne se feront avec une voiture 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. Pendant tout le séjour en Sardaigne, nous ne porterons en randonnée que les affaires de la journée. 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. Le guide sera là pour nous expliquer comment passer. **Une expérience antérieure des randonnées en montagne est nécessaire.**

Transport

Bateau entre la France (Toulon) et la Sardaigne (Porto Torres). Retour par avion.

Hébergements

Cabine de bateau (1 nuit), chambres en location (5 nuits), gîtes agrotouristiques (3 nuits) et tentes (5 nuits).

Équipement

En avril/mai il peut faire déjà 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. Chaussures ou sandales et vêtements pour le soir. Chargeurs. Gourde. Couverts. Lampe frontale. Carte CAF + papier d'identité + CEAM (à demander à votre caisse d'assurance maladie). Les bâtons de trekking sont recommandés. Deux sacs à dos : un pour mettre vos affaires courantes et un autre pour mettre vos affaires de randonnée de la journée.

Matériel supplémentaire pour le Selvaggio Blu : un baudrier*, deux mousquetons à virole*, une daisy chain*, une longe d'un mètre*, un casque*, des gants, 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). Ne pas emporter trop d'affaires, car nous devons tout caser dans le van, puis ensuite dans les Jeeps du prestataire.

A la demande de la coopérative Goloritzé ajouter assiette, bol et verre non jetables qui seront nettoyés avec des lingettes humides biodégradables uniquement.

Bicchiere, piatto e posate, ciò consentirà di non utilizzare plastica usa e getta nel pieno rispetto dei luoghi incontaminati in cui sosteremo. Ognuno provvederà all'igiene della propria attrezzatura. (Scoteex, salviette umidificate biodegradabili, No detersivi)

Coût prévisionnel : 1200 € comprenant :

- * les frais CAF,
- * les frais de l'organisatrice,
- * le voyage en bateau de Toulon à Porto Torres,
- * les nuitées du 18 avril au 24 avril,
- * quatre petits-déjeuners,
- * la pension complète du dîner du 25 avril au petit-déjeuner du 2 mai (Coopérative Goloritzè, couchage sous tente à apporter ou à louer – 30 €),
- * l'accompagnement sur le Selvaggio Blu par la Coopérative Goloritzè,
- * la location du van pendant toute la durée du voyage et les frais d'essence,
- * les frais de bus,

mais ne comprenant pas les trois repas de la journée en dehors du Selvaggio Blu (sauf quatre petits-

déjeuners), soit pendant 8 jours, ni les en-cas et boissons diverses. Le voyage jusqu'à Toulon est aux frais des participants.

Il y aura un supplément de 140 € 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. Descente en rappel avec l'aide de guides expérimentés.

Niveau physique : Modéré à soutenu selon les jours.

Horaires de train

Aller suggéré : 18 avril 2020 : 14h18 – 18h13.

Repas du midi

A tirer du sac et à la charge des participants pendant la première semaine.

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>).
- Nombre de places : 8 avec l'organisatrice.
- Date de validation des inscriptions : la date de validation des inscriptions est fixée au 15 octobre 2019.
- Montant à verser à l'inscription : 500 €. Deux autres versements devront être réalisés : 350 € le 7 janvier 2020 et 350 € le 17 mars 2020. 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.