

Organisatrice : Isabelle TERRAIL

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

Sardaigne et Selvaggio blu 17 avril au 1 mai 2021

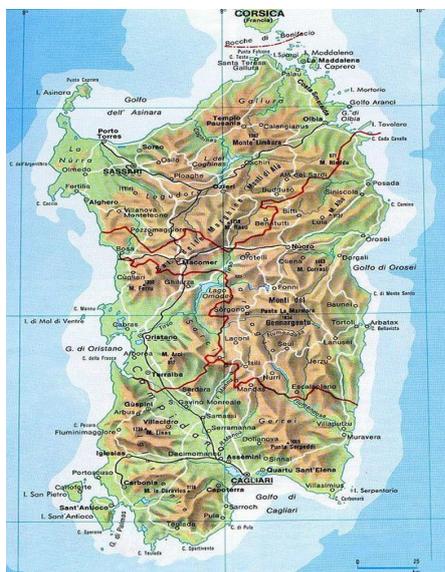
niveau : ▲▲▲▲ - Soutenu pour le Selvaggio Blu
niveau : ▲▲ - moyen pour la deuxième semaine

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 montagneuse.

Nous partirons en bateau de Toulon et dormirons dans des cabines pour 4 personnes. Arrivés à Porto Torres, nous rejoindrons en train la ville d'Olbia pour prendre en charge le van qui nous suivra pendant notre séjour. Nous rejoindrons 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 par cette activité touristique.

Ensuite nous randonnerons pendant 7 jours sur des sites distincts de la Sardaigne (centre-est puis nord) qui nous feront découvrir de beaux points de vue sur l'île, en gagnant les hauteurs dans le centre-est de l'île, puis la côte nord de la Sardaigne. Nous ferons l'ascension du sommet de l'île, la Punta Marmora (1834 m).

Nous terminerons nos ascensions à Olbia, où nous restituerons le van, puis nous nous rendrons à Porto Torres en train, pour prendre le bateau qui nous ramènera à Toulon.

Programme

- Rendez-vous et dispersion

Le rendez-vous est fixé au vendredi 16 avril à 18h au plus tard en gare maritime de Toulon, compagnie Corsica Ferries. La fin de la randonnée aura lieu le dimanche 2 mai à 8h00 à Toulon à l'arrivée du bateau.

Trajet Paris - Toulon suggéré : 12h37 - 17h11. Trajet Toulon - Paris suggéré : 9h48 - 13h34.

- Caractéristiques de la sortie

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. 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^{er} jour - Vendredi 16 avril 2021 : Paris - Toulon et Départ pour Porto Torres

Train Paris - Toulon : 12h37 - 17h11 (29€ carte senior ou 32,40 €).

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

Corsica Sardinia Ferries : Départ 19h02 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 - Samedi 17 avril 2021 : Porto Torres - Olbia - Il golgo

- Corsica Sardinia Ferries : Arrivée à Porto Torres 8h00.

- Train pour Olbia à 9h55. 2H de trajet.

Se rendre au port pour prendre en charge le van.

Visite d'Olbia (cathédrale et musée archéologique) et déjeuner.

15h : Transfert à Il Golgo (155 km - 3h).

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.

3ème jour - Dimanche 18 avril 2021 : Pedra Longa à Gennirco

Degré de difficulté : E (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.

4ème jour - Lundi 19 avril 2021 : Gennirco à Portu Cuau

Degré de difficulté: EE (expert) ; + 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.

5ème jour - Mardi 20 avril 2021 : Portu Cuau à Bacu Linnalbu

Degré de difficulté: EE (expert) ; + 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.

6ème jour - Mercredi 21 avril 2021 : Bacu Linnalbu à S'Arcu de su Tasaru

Degré de difficulté: EEE (difficile) ; + 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.

7ème jour - Jeudi 22 avril 2021 : S'Arcu de su Tasaru à Bacu su Feilau

Degré de difficulté: *EEE (difficile)* ; + 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.

8ème jour - Vendredi 23 avril 2021 : Bacu su Feilau à Cala Sisine puis Il Golgo

Degré de difficulté: *EEE (difficile)* ; + 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.

9ème jour : Samedi 24 avril 2021 : Il Golgo - Baunei

Route pour Baunei (10 km)

B&B Sa Clarera pour une nuit.

Ravitaillement à Baunei.

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 : visite du site du village de Santa Maria Navarese (9 km de Baunei) et ascension du Monte Oro (670m), à 3 km de Baunei, sur la route de Santa Maria Navarese. Dénivelée de 270 m et 1,4 km de distance 2h AR.

Dernière possibilité: Repos.

10ème jour - Dimanche 25 avril 2021 : Baunei - Genna Silena - Genna Croce - Fonni

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 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.

Route pour Fonni (81 km, 1h30).

Nuit en B&B.

Dîner au restaurant.

Ravitaillement.

11ème jour - Lundi 26 avril 2021 : Fonni - Séparadorgiu - Punta Marmora (1840 m)

Aller à Agricampeggio Separadorgiu : 13 km - 18'.

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 Fonni (13 km).

Dîner au restaurant et nuit dans un B&B.

Ravitaillement.

12ème jour - Mardi 27 avril 2021 : Randonnée au Monte Corrasi (1463 m).

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

Route pour Oliena : 41 km - 35'.

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.

Nuit à Oliena dans un appartement loué.

Ravitaillement

13ème jour - Mercredi 28 avril 2021 : Randonnée au Monte Tiscali par la vallée Lanaittu

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

Aller à Casa Budurai (16 km).

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.

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.

Route pour Santa Teresa Gallura (160 km - 2h30).

Nuit dans deux appartements loués.

Dîner dans un restaurant.

Ravitaillement.

14ème jour - Jeudi 29 avril 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 dans deux appartements loués à Santa Teresa Gallura.

Dîner dans un restaurant.

Ravitaillement.

15ème jour - vendredi 30 avril 2021 : les grottes de bergers du Monte Biancu

Aller à Calangianus (68 km - 1h10)

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 Olbia (37 km - 41').

Hébergement à Olbia. Dîner dans un restaurant.

16ème jour - samedi 1^{er} mai 2021 : Olbia - Porto Torres

Au choix : Visite d'Olbia et plage si le temps le permet, ou visite de Porto Torres.

Train Olbia - Porto Torres : 10h02 - 14h ou - 13h33 - 15h45 ou 16h11 - 18h11. 9,50 € ;

Bateau 19h02 - 8h00 : Porto Torres - Toulon.

17ème jour - dimanche 2 mai 2021 : Toulon -Paris

Train pour Paris. Conseillé : TGV : 9h48 - 13h34 (28,70 € carte senior ou 35,40 €).

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

La Sardaigne est assez peu touchée par la covid (elle est jaune sur les cartes italiennes, qui vont du jaune au rouge). Les participants devront être soit vaccinés contre la covid ou être en possession d'un test (moléculaire ou antigénique) négatif de moins de 72h lors de l'entrée sur le territoire italien. N'oubliez pas, néanmoins, d'emporter masques et gel hydroalcoolique.

Transport

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

Hébergements

Cabine de bateau (2 nuits), chambres en location ou B&B (7 nuits), bungalows (2 nuits) et tentes (5 nuits).

Équipement

En avril, il peut déjà 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 + papier 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 notre van, dans une jeep ou un canot de notre prestataire. Ne pas emporter trop de vêtements. Cependant ne pas oublier que nous ne pourrons pas faire de lessive sur le Selvaggio blu.

Coût prévisionnel : 1250 € comprenant :

- * les frais CAF,
- * les frais de l'organisatrice,
- * le voyage en bateau de Toulon à Porto Torres et retour,
- * les nuitées du 16 avril et du 24 avril au 1^{er} mai,
- * trois petits-déjeuners,
- * la pension complète du dîner du 17 avril au petit-déjeuner du 24 avril (Coopérative Goloritzè, couchage sous tente à apporter ou à louer - 25 € et deux nuits en bungalows),
- * 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 train en Sardaigne,

mais ne comprenant pas les trois repas de la journée en dehors du Selvaggio Blu (sauf trois petits-déjeuners), soit pendant 9 jours, ni les en-cas et boissons diverses. Le voyage jusqu'à Toulon est aux frais des participants.

Il y aura un supplément de 120 € 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 de train

Aller suggéré : 16 avril 2021 : 12h37 - 17h11.

Retour suggéré : 2 mai 2021 - 9h48 - 13h34.

Repas du midi

A tirer du sac et à la charge des participants pendant la deuxième semaine et sur le bateau.

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 décembre 2020.
- Montant à verser à l'inscription : 500 €. Deux autres versements devront être réalisés : 400 € le 7 janvier 2021 et 350 € le 16 mars 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.