SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici...

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 Agritourismo avec piscine, en chambre Twin, de 2 personnes et en hôtel *** en bord de mer sur Santa Maria de Navarese

Niveau :				Saison						Départ garanti
MOYEN	Agriturismo de charme et Hôtel ***	Etoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	**M**	**J**	A partir de 2 personnes
				J	**A**	**S**	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 2024

TARIF

	Basse Saison	Haute saison
2 à 5 personnes	**745 €**	**795 €**
6 à 8 personnes	**685 €**	**725 €**

Basse Saison : de mai à fin juin et septembre à fin octobre
Haute Saison : de juillet à fin août

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 10 personnes,

LE TARIF NE COMPREND PAS

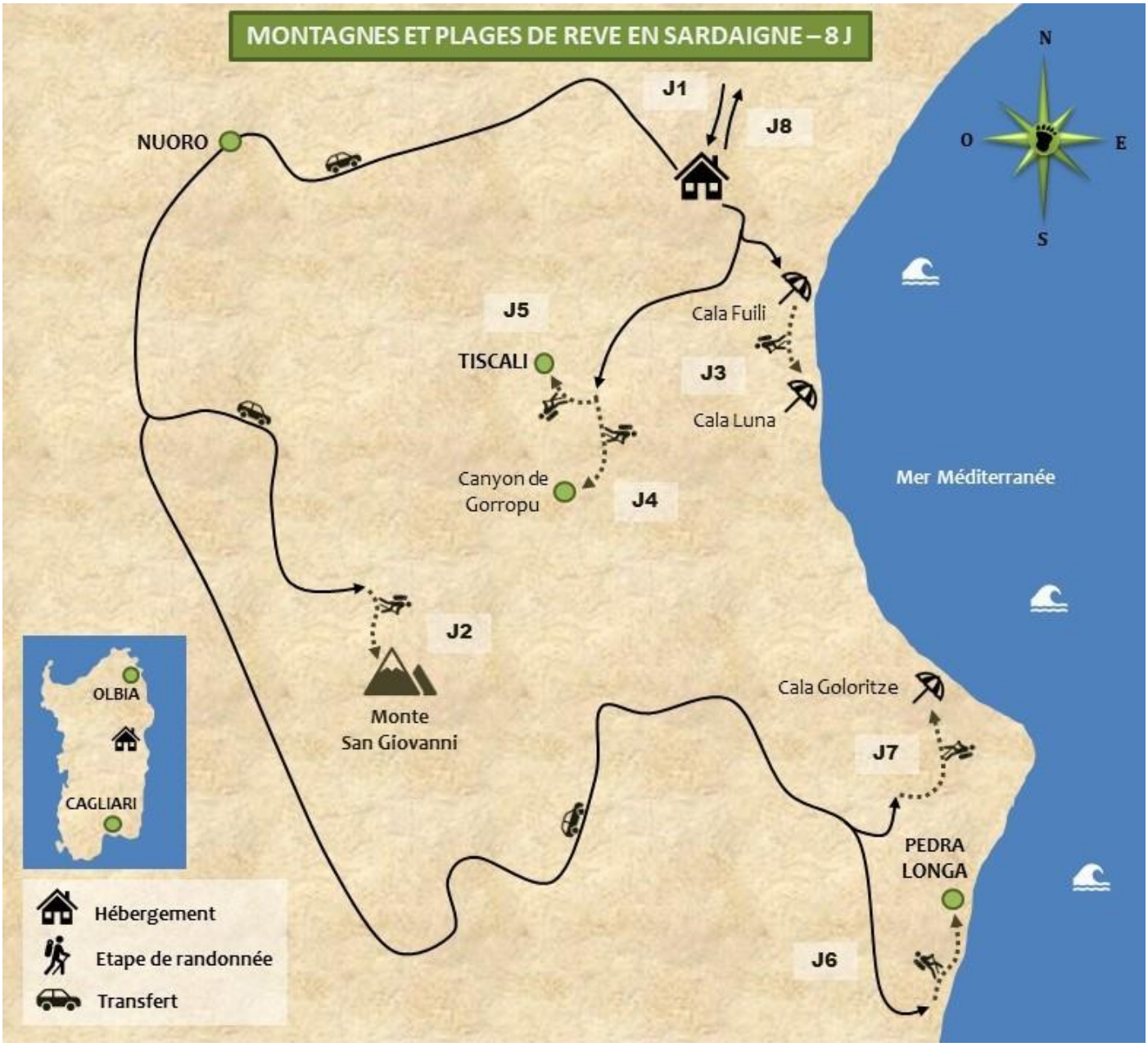
- le vol international A/R, sur Olbia ou Cagliari,
- les taxes d'aéroport,
- les boissons sur Olbia,
- tous les repas de midi et tous les repas du soir,
- le retour en bateau de Cala Luna,
- la visite de Tiscali, et des monuments sur la vallée de Lanaittu,
- les taxes d'entrées des sentiers sur Goloritzé,
- 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.*

Jour 2 : MONTE GIOVANNI

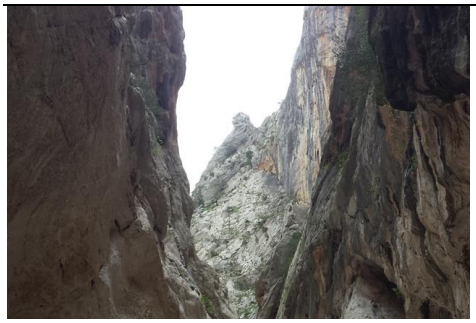
Transfert vers NUORO et départ pour notre première randonnée sur le Monte Giovanni sur le Supramonte.
Fin de la randonnée et transfert pour l'installation à notre "Agriturismo".

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

Jour 3 : CALA FUILI – CALA LUNA – GROTTE 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 Agritourismo 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 Agritourismo 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 Caglairi, 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.

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

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
	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 :

Hôtel *** sur Olbia, ou Cagliari, en B&B, en chambre de 2 personnes.
En Agriturismo, en formule B&B, dans les montagnes, en chambres confortables de 2 personnes.
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.
Hôtel *** sur Santa Maria de Navarese, en B&B, en chambre de 2 personnes.

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

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 expresso.
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 en Sardaigne en Liberté ...

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

votre trek commence ici...

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