

10 JOURS ROCK 'N' RUN

EN
SARDAIGNE

152 km // 7000mD+

QUAND ?

Depuis 2009, je retourne en Sardaigne chaque année, généralement au mois d'octobre, lorsque la sauge répand son parfum épicé. Au **mois de mai**, le printemps nous fait découvrir l'île sous de nouvelles facettes, toute en fleurs et en couleurs. Ci-dessous, les différentes possibilités de vol **Ryanair** pour le mois de mai :

Lundi 09 mai → Vendredi 20 mai : 12 jours (73€ A/R)

Vendredi 20 mai → Mercredi 1 juin : 13 jours (78€ A/R)

Lundi 23 mai → Vendredi 3 juin : 12 jours (79€ A/R)

OÙ ?

Une première partie du parcours (Oliena → Urzulei) traverse le **massif du Supramonte** (cumulant à 1463m), extraordinaire terrain de jeu pour qui aime le rocher, avec notamment son fameux canyon **Su Gorropu** considéré comme le plus haut d'Europe. Une seconde partie du parcours (Santa Maria Navarrese → Cala Gonone) emprunte le tracé du « **Selvaggio Blu** », trekking mythique comprenant de nombreux passages aériens et exposés surplombant la méditerranée (les passages proprement d'escalade et de rappel sont contournés).

COÛTS

Transports : Train A/R (50€) + Avion A/R (79€) + Bus Beauvais A/R (31€) + Bus ARST (40€) = **200 €uros**

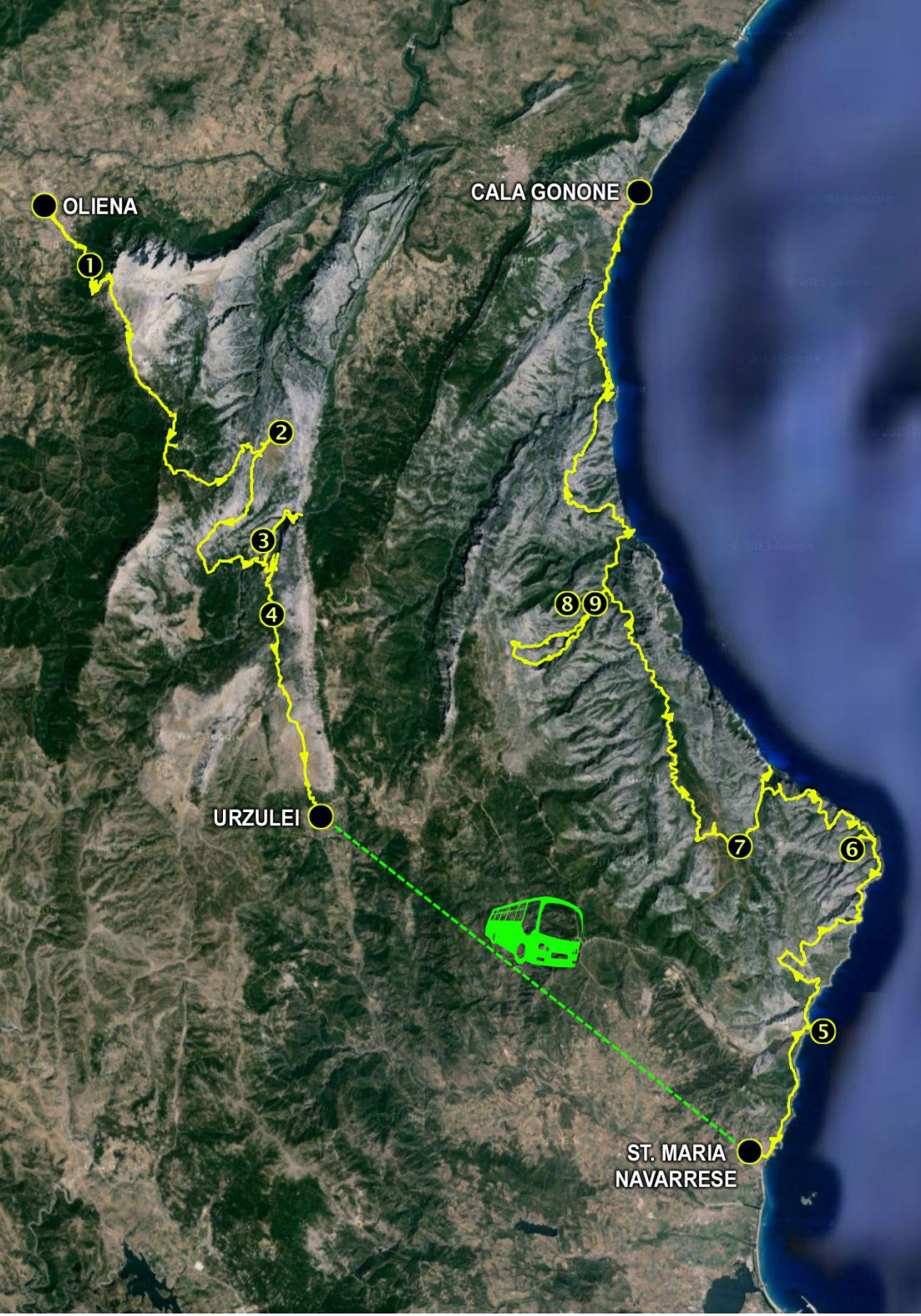
Logements : Camping Su Porteddu (10€) + Bungalow Cala Gonone (15€) + Hotel Calari (35€) = **60 €uros**

Restaurants : Pizzeria Il Gufo (20€) + Taverne Su Porteddu (15€) + Restaurant Cala Luna (45€) = **80 €uros**

TRACES GPX : <http://www.openrunner.com/index.php?id=5632295> // <http://www.openrunner.com/index.php?id=5632474>



Canyon de Sisine (périple mai 2015)





LUNDI 23 MAI



MARDI 24 MAI



RÉSUMÉ DES TRANSPORTS ALLER

TRAIN : Les Sables d'Olonne → Paris-Montparnasse : **05h43 → 09h06** (03h23)

MÉTRO : Paris-Montparnasse → Métro Porte Maillot : **09h06 → 09h45** (00h39)

BUS : Métro Porte Maillot → Aéroport Paris-Beauvais : **09h45 → 11h00** (01h15)

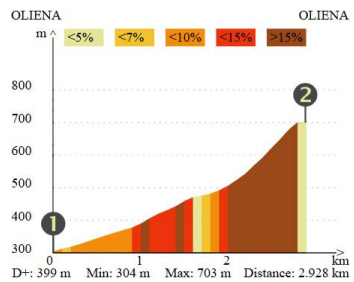
AVION : Aéroport Paris-Beauvais (BVA) → Aéroport Cagliari (CAG) : **12h45 → 14h55** (02h10)

BUS 9342 : Aéroport Cagliari → Nuoro : **15h53 → 18h35** (02h42)

BUS 520 : Nuoro → Oliena : **19h10 → 19h33** (00h23)

RÉSUMÉ DE LA JOURNÉE

3km / 400mD+



Lever à 4h du mat' pour prendre le TGV en gare des Sables d'Olonne : départ à 5h43 pour une arrivée en gare de Paris Montparnasse à 09h06. Seulement 40 minutes de battement pour rejoindre le métro de la Porte Maillot où une navette nous emporte en 1h15 jusqu'à l'aéroport de Paris-Beauvais où notre avion a prévu de décoller à 12h45. Atterrissage 2 heures plus tard à Cagliari (capitale de la Sardaigne) où l'on prend le bus jusqu'à **Oliena 1** départ du périple, soit un peu plus de 3 heures de route... Un arrêt à Nuoro nous permet de faire le plein d'eau et d'acheter une recharge de gaz (interdite même en soute).

Arrivés à Oliena à 19h, tout juste le temps de peaufiner nos sacs et on attaque à la tombée de la nuit par une sorte de KMV (400mD+ sur à peine 3km), de quoi se casser les pattes et quitter la civilisation pour poser notre **bivouac 2** à la frontale, près d'une source, à 700m d'altitude.

1 Arrivée sur le village d'Oliena idéalement situé au pied du massif du Supramonte



RÉSUMÉ DE LA JOURNÉE

21km / 1200mD+

On poursuit notre ascension, les plus téméraires pourront emprunter la **montée impossible 1**, ravin abrupte sur 300mD+, jusqu'au plateau **Scala 'e Pradu 2** (1227m), puis le **Monte Corrasì 3**, point culminant du périple (1463m). On redescend dans les lapiaz pour atteindre la **Punta Solitta 4** (1203m), jusqu'au cratère géant **Su Sercone 5** né de l'effondrement d'une voûte karstique, site absolument incroyable auquel on accède par un passage secret ;) On atteint enfin le **Cuille Ziu Raffaele 7** où l'on établit le bivouac avant d'aller récupérer l'eau potable au fond de la **Funta Sarga 6**, source souterraine accessible par un étroit boyau calcaire...

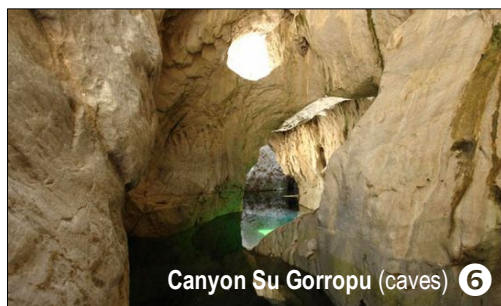




RÉSUMÉ DE LA JOURNÉE

14km / 625mD+

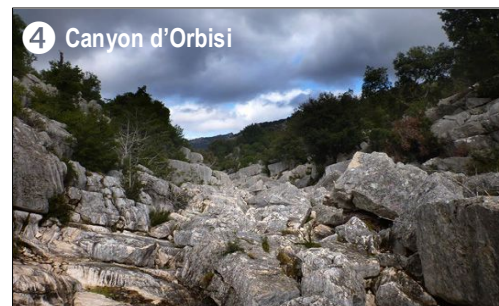
On traverse le plateau du **Campu Donianigoro ①**, petit détour par le site préhistorique de **Nuragheddu ②** avant d'emprunter un sentier rocailleux qui nous permet de visiter deux ruines : le **Nuraghe de Mereu ③** et le **Nuraghe de Gorropu ④**. On descend en sauvage le versant est de la colline pour atteindre les premières piscines de Gorropu dont la magnifique **Cascata di sa Zuntura ⑤** près de laquelle on établit le bivouac, avant de pénétrer dans le fameux canyon de **Su Gorropu ⑥** au fond duquel nous avons de quoi passer des heures à sauter de rocher en rocher ⑦.

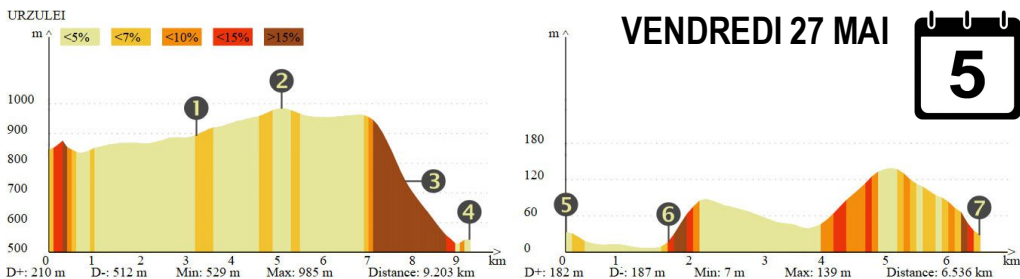


RÉSUMÉ DE LA JOURNÉE

10km / 575mD+

On laisse nos affaires au bivouac pour explorer le **Riu Flumineddu ①**, suite de piscines formant le lit de la rivière : maillot de bain obligatoire et frontale pour explorer les grottes à fleur d'eau... De retour au bivouac, on récupère nos affaires pour remonter à la **Piscina Urtaddala ②** pour le pique-nique, avant de poursuivre jusqu'à la **Punta Cucuttos ③** pour admirer le point de vue (893m) au-dessus de Su Gorropu. On redescend jusqu'au **canyon d'Orbisi ④**, nouveau terrain de jeu rocailleux abritant l'entrée (secrète) de la splendide **Grotta Donini ⑥** où l'on établit le bivouac (sans matériel, son exploration sera malheureusement impossible).





RÉSUMÉ DE LA JOURNÉE

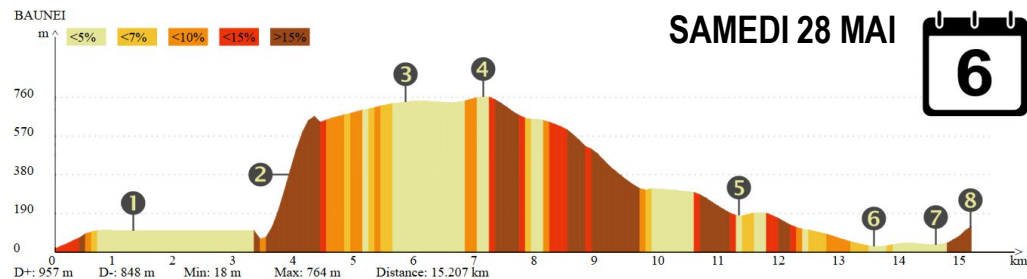
16km / 400mD+

On remonte le canyon d'Orbisi en sauvage jusqu'à récupérer le chemin ❶ qui traverse le plateau désertique du **Campu Oddeu** ❷ avant de descendre à pic ❸ jusqu'au village d'Urzulei ❹ où de belles fresques sont à découvrir. Pizza à **Il Gufo** en attendant le bus qui part à 15h pour Santa Maria Navarrese.

BUS 305 : Urzulei → Lotzorai : 15h00 → 15h35 (00h35)

BUS 521 : Lotzorai → Santa Maria Navarrese : 15h40 → 15h45 (00h05)

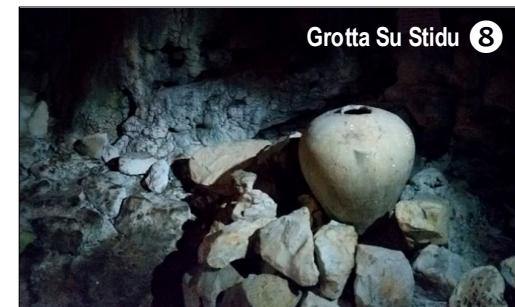
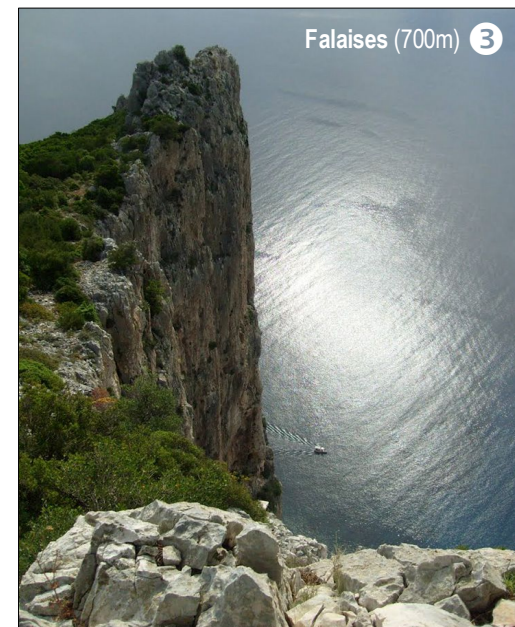
Arrivés à **Santa Maria Navarrese** ❸, après baignade méritée dans la méditerranée, on se ravitaille pour quatre jours dans un supermarché Sigma et après avoir siroté un petit cocktail sur le port, on repart sur les traces du **Selvaggio Blu** ❹. On longe ainsi la côte sur 5 km pour atteindre **Pedra Longa** ❺, un imposant massif calcaire de 128 m de haut au pied duquel on installe le bivouac.

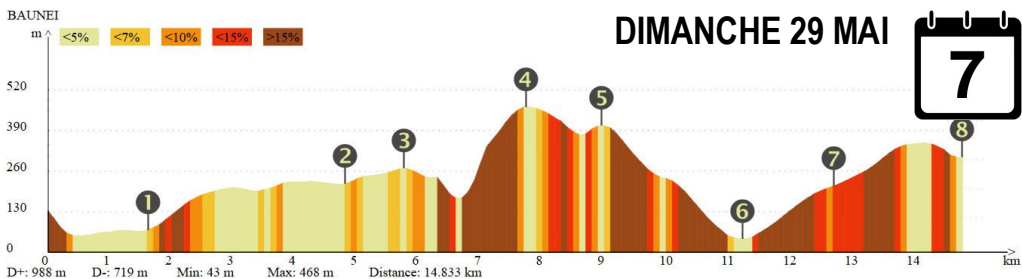


RÉSUMÉ DE LA JOURNÉE

15km / 950mD+

On fait le plein d'eau à la **Funtana Sa Sedda** ❶ avant d'attaquer une **montée impossible** ❷ qui nous emmène en longeant les **falaises** ❸ jusqu'au sommet du **Monte Ginnirco** ❹ (811m) avec point de vue imprenable sur la méditerranée, puis l'on redescend quasiment en sauvage jusqu'au célèbre passage technique du **Baccu Tenadili** ❺ avant d'atteindre deux ports naturels, **Porto Pedrosu** ❻ et **Porto Cuau** ❼, spots de baignade totalement surréalistes. On termine en montant à la **Grotta Su Stiddu** ❽ au fond de laquelle on trouve une cruche ancestrale recueillant l'eau des stalactites : le plein d'eau potable et bivouac.

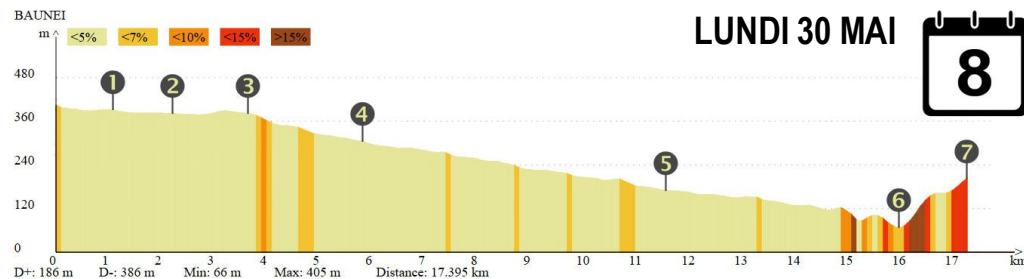




RÉSUMÉ DE LA JOURNÉE

15km / 1000mD+

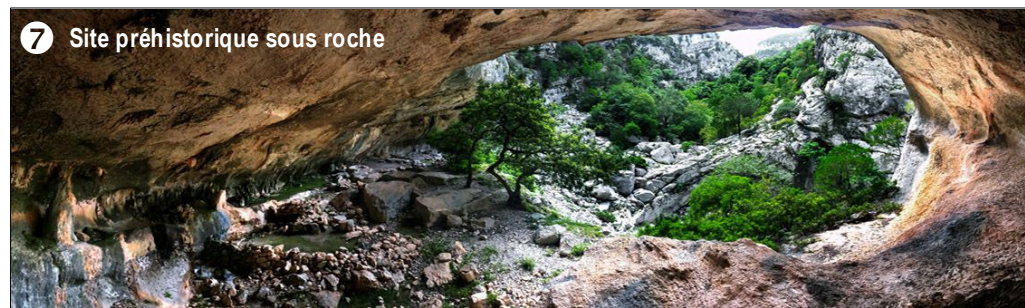
On redescend sur la côte pour un troisième port, **Porto Iteria** ①, avant d'enchaîner deux autres passages techniques, le **Bacu Sunnuli** ② et le **Bacu Mudregu** ③, puis on grimpe au sommet de la **Serra Salinas** ④ avec point de vue sur la **Punta Salinas** ⑤ (490m) et sur la plage de Cala Goloritze qui se profile au loin. On poursuit sur la trace souvent peu lisible du Selvaggio Blu jusqu'à **Cala Goloritze** ⑥, l'une des plus belles plages de Sardaigne, classée UNESCO. Après une baignade dans l'eau turquoise, on grimpe près de 500mD+ pour rejoindre **Su Porteddu** ⑧ où nous attend une assiette typique Sarde. Pour une fois, bivouac au camping.

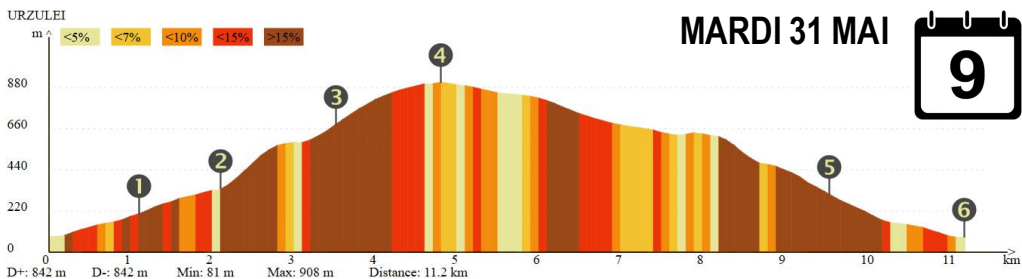


RÉSUMÉ DE LA JOURNÉE

17km / 200mD+

Nous sommes sur l'**Altopiano del Golgo**, vaste plateau calcaire où l'on peut visiter **Il Golgo Su Sterru** ①, un impressionnant gouffre vertical profond de 295m, ainsi que l'Église champêtre **San Pietro del Golgo** ② datant de la fin du XVI^e siècle. On quitte le plateau pour s'aventurer dans le **canyon de Sisine** rempli de rochers étranges dont la fameuse **Faccia Litica** ③ en forme de visage. Quelques **piscinas** ④ aux eaux vertes parsèment le fond du canyon que l'on quitte pour un passage encore plus sauvage, le **Bacu Sa Enna** ⑥ qui nous amène, de rocher en rocher, jusqu'à un **site préhistorique sous roches** ⑦ où l'on établit le bivouac.

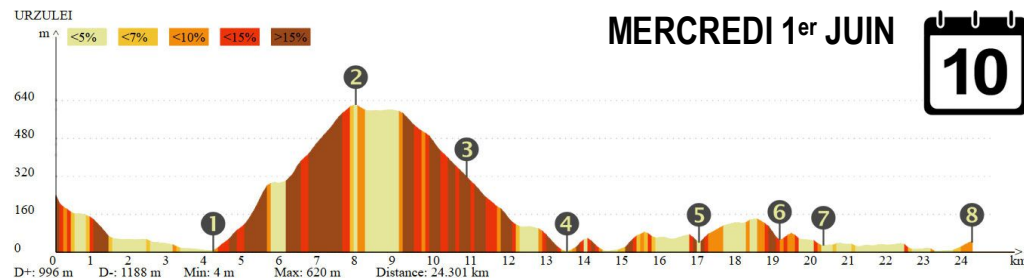
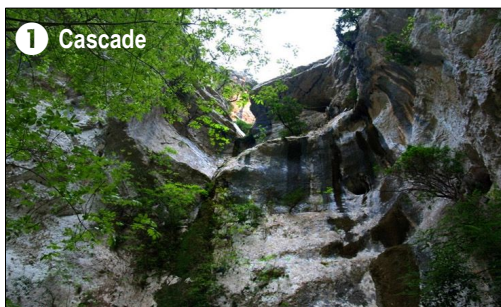




RÉSUMÉ DE LA JOURNÉE

11km / 850mD+

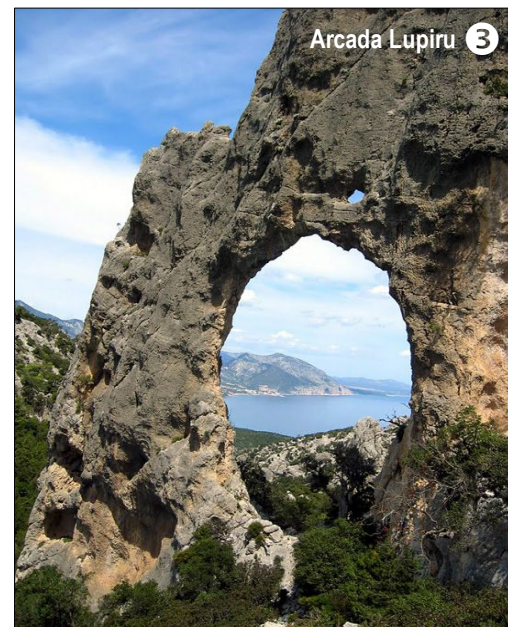
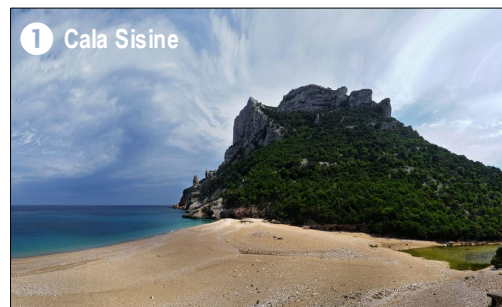
Cette journée n'est pas garantie car il faut avant tout trouver le passage secret (je me renseigne...) permettant de contourner une **cascade** ❶ (près de 40 mètres de hauteur) pour s'extraire du **Bacu Sa Enna** et rejoindre le **Bacu S'Orruargiu** où se trouve l'imposante **Arcada Manna** ❷ haute de plus de 150 mètres. Une montée très technique dans les **pierriers abrupts** ❸ nous permet de rejoindre le sommet du **Bruncu Sartainosti** ❹ avant de redescendre par un sentier très aérien jusqu'au très célèbre **Cengia S'Istrada Longa** ❺ fort peu recommandé à ceux qui souffrent de vertige... Retour au **bivouac** ❻ où on aura laissé nos gros sacs.



RÉSUMÉ DE LA JOURNÉE

24km / 1000mD+

On redescend le **Bacu Sa Enna** et le **Canyon de Sisine** jusqu'à la plage de **Cala Sisine** ❶ pour une petite baignade, histoire de se délasser avant la très raide montée (622mD+ en moins de 4km) jusqu'au sommet de la **Punta Onamarra** ❷ avant de redescendre, non moins abruptement, en passant sous l'**Arcada Lupiru** ❸ jusqu'à **Cala Luna** ❹, magnifique plage bordée de grottes gigantesques. Nouvelle baignade avant d'attaquer le chemin final du Selvaggio Blu, reliant la **Caletta di Ziu Santoru** ❺, la **Grotta Bue Marino** ❻ et la **Caletta Fuili** ❼, pour finir à **Cala Gonone** ❸, dernière étape du périple : camping (bungalow) et restaurant au **Cala Luna** !



RÉSUMÉ DE LA JOURNÉE

Grasse matinée, baignade à la **Spiaggia centrale de Cala Gonone ❶** puis visite de la **Grotta Biddiriscottai ❷**, célèbre spot d'escalade. Après un dernier pique-nique sur la plage, on prend le bus en direction de Cagliari.

BUS 520 : Cala Gonone → Galleria Calagonone : **14h30 → 14h42** (00h12)

BUS 303 : Galleria Calagonone → Tortoli' Fra Locci : **15h04 → 16h48** (01h47)

BUS 103 : Tortoli' Fra Locci → Cagliari : **17h35 → 20h35** (03h00)

Arrivés à **Cagliari ❸**, après une visite nocturne de la ville, plusieurs choix s'offrent quant au logement : bivouac sauvage, aéroport, hôtel, à voir en fonction de chacun....



RÉSUMÉ DES TRANSPORTS RETOUR

AVION : Cagliari (CAG) → Paris-Beauvais (BVA) : **09h55 → 12h20** (02h25)

BUS : Aéroport Paris-Beauvais → Métro Porte Maillot : **12h45 → 15h00** (01h15)

TRAIN : Paris-Montparnasse → Les Sables d'Olonne : **18h54 → 22h40** (03h46)

RÉSUMÉ DE LA JOURNÉE

Lever à 6h du mat', le temps de prendre le bus pour l'aéroport de Cagliari où notre avion a prévu de décoller à 09h55. Atterrissage 2 heures plus tard à Paris-Beauvais où une navette (toutes les 20-30 minutes) nous emporte en 1h15 jusqu'à la Porte Maillot. Reste 3 heures de disponibles pour profiter de Paris avant de prendre le TGV en gare de Paris Montparnasse : départ à 18h54 pour une arriv en gare des Sables d'Olonne à 22h40.

– *Buonanotte* –

ÉQUIPEMENT

– liste indicative (validée par mon expérience de mai 2015) –

Sur moi (au minimum) :

- Chaussures trail (Salomon - Xa Pro 5 W)
- Chaussettes
- Slip
- Short
- Maillot (manches longues)
- Casquette
- Lunettes
- Bâtons

Portage :

- Sac à dos (37L)
- Sac doublure étanche
- Gourde souple (500ml)
- Mini sac à dos (trail)

Couchage :

- Matelas gonflable
- Protection sol
- Sac de couchage
- Tarp/Poncho

Vêtements :

- Haut thermique (mérino 200g)
- Doudoune (légère)
- Veste coupe-vent
- Chaussettes de rechange
- Chaussettes de bivouac
- Gants légers
- Tour de cou
- Maillot de bain

Cuisine (à partager) :

- Réchaud/popote
- Recharge gaz (230g)
- Bol 600ml
- Tasse 200ml
- Poches à eau 1L (x3)
- Éponge
- Serviette absorbante
- Cuillère
- Couteau

Hygiène :

- Serviette

TOTAL ÉQUIPEMENT SAC (après partage) : 4040 Gr

TOTAL NOURRITURE (pour 4 jours) : 3565 Gr

- Savon
- PQ biodégradable
- Brosse à dent + brosse à dents + dentifrice
- Pharmacie

Autres accessoires

- Téléphone/GPS/photo
- Batteries téléphone (x9)
- Chargeur téléphone
- Petit matériel réparation
- Boussole/thermomètre
- Briquet
- Corde (30m)
- Goutte d'eau
- Harnais
- Longe
- Mousqueton
- Siège pliant
- Lampe frontale

Nourriture matin (827 Kcal/j)

- Thé blanc
- Muesli
- Protéines végétales
- Gâteau miel/sésame

Nourriture journée (1318 Kcal/j)

- Saucisson
- Barres énergétiques (x2)
- Gel énergétique
- Amandes
- Noisettes
- Raisins secs
- Noix du Brésil
- Bananes séchées

Nourriture soir (739 Kcal/j)

- Semoule
- Graines de chia
- Raisins secs
- Huile d'olive

Compléments alimentaires

- Spiruline : Natésis
- Acerola : Biocoop