




## Le trek du Selvaggio Blu <sup>(AT6SO)</sup>

### *La Sardaigne - Italie*

**8 jours** (dont 6 jours : Randonnée )

*Prix à partir de 975.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Chambre d'hôtes
Groupe	de 2 à 10 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	En liberté



### *Les points forts de ce voyage*

- \* Un des treks les plus réputés d'Italie pour ses paysages époustouffants et ses plages paradisiaques
- \* Itinéraire sportif et engagé
- \* Découverte de la plus belle région de Sardaigne.



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Votre voyage

**Longeant la côte du "Golfo di Orosei", le Selvaggio Blu est l'un des treks les plus réputés d'Italie pour ses paysages époustouflants et ses plages paradisiaques. Vous découvrirez la plus belle région de Sardaigne.**

Un beau trek itinérant, soutenu, entre mer et montagne, au plus près du parcours mythique du Selvaggio Blu. Ce trajet sillonne la côte est de l'île, très montagneuse et spectaculaire. Entre Santa Maria Navarrese et Cala Gonone, aucun village en vue et vous randonnez sur les traces des bergers. Vous empruntez des sentiers panoramiques, au cœur du maquis méditerranéen, entre falaises calcaires et criques de sable blanc. Sous le doux climat sarde, au sein d'une nature vierge et préservée, vous profitez également d'agréables baignades dans les eaux poissonneuses et translucides.

### Jour 1 Arrivée à Cagliari ou Olbia

Hébergement : chambre d'hôte. Repas libre.

Arrivée à Cagliari ou Olbia, et installation à votre hébergement en centre-ville. Temps libre pour visiter la ville ou profiter d'une première baignade sur l'une des nombreuses plages.

NB 1 : Avec la formule transferts privés, et selon vos horaires de vol, il est possible de vous transférer directement de l'aéroport à Santa Maria Navarrese le premier jour (avec une première nuit à Santa Maria Navarrese au lieu de Cagliari). A demander à l'inscription. Supplément possible, notamment en haute saison.

NB 2 : Merci de préciser à votre conseiller si vous arrivez à Cagliari ou à Olbia.

### Jour 2 Santa Maria Navarrese - monte d'Oro

Dénivelée positive : 700 m. Dénivelée négative : 700 m. 5 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Transfert matinal en bus de ligne à Santa Maria Navarrese, charmant petit village côtier, disposant d'une grande plage de sable blanc. En fonction de vos horaires de bus, possibilité de faire une belle randonnée en boucle au sommet du monte d'Oro. Ce belvédère offre l'une des plus belles vues de la région sur la côte.

### Jour 3 De Santa Maria Navarrese au plateau de Golgo par Pedra Longa

Dénivelée positive : 950 m. Dénivelée négative : 400 m. 6 h 30 de marche.

Hébergement : gîte agritouristique. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi.

Départ pour la première étape du Selvaggio Blu, qui vous plonge directement dans les paysages grandioses de cet itinéraire sauvage. Un sentier agréable en balcon au-dessus de la mer permet de rejoindre facilement la Pedra Longa, un magnifique monolithe calcaire de 80 mètres de hauteur émergeant des eaux turquoise, avant une belle montée vers le plateau de Golgo.

### Jour 4 Sommet de punta Salinas et plage de Cala Goloritze

Dénivelée positive : 650 m. Dénivelée négative : 650 m. 5 h 30 de marche.

Hébergement : gîte agritouristique. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi.

Randonnée splendide menant à un sommet panoramique puis à une plage de rêve. De la punta Salinas, la vue plonge sur les falaises impressionnantes, dont une aiguille rocheuse de 120 mètres de haut, se reflétant sur une eau translucide qui invite à la baignade.

### Jour 5 De Cala Sisine à Cala Gonone par Cala Luna

Dénivelée positive : 950 m. Dénivelée négative : 950 m. 6 h 30 de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Transfert en 4x4 jusqu'à la cala Sisine (15 km de piste, environ 45 minutes), une plage magnifique, afin d'éviter une longue partie de piste monotone. Après la baignade, vous prenez rapidement de la hauteur jusqu'à une arche somptueuse. Puis descente vers une nouvelle plage de rêve, la cala Luna et ses falaises blanches percées de grottes. Continuation par un beau sentier en balcon jusqu'à la cala Fuili puis le village de Cala Gonone.

### Jour 6 Monte Irveri ou journée libre à Cala Gonone

Dénivelée positive : 600 m. Dénivelée négative : 600 m. 5 h de marche.

#### TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.  
Randonnée en boucle de Cala Gonone au monte Irveri, sommet dominant le village, où vous avez le loisir de contempler tout le golfe d'Orosei et l'intégralité de votre itinéraire.  
Ou possibilité de profiter des nombreuses atouts et activités possibles à Cala Gonone (plage, kayak de mer, location de Zodiac, VTT, visite des grottes de Bue Marino etc).

#### **Jour 7 Cala Gonone - Cagliari ou Olbia**

Hébergement : chambre d'hôte. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.  
Temps libre à Cala Gonone avant le retour en bus de ligne à Cagliari ou Olbia.

NB : Avec la formule transferts privés, il est possible de vous transférer directement de Cala Gonone à l'aéroport le dernier jour (avec une dernière nuit à Cala Gonone). A demander à l'inscription. Supplément possible, notamment en haute saison.

#### **Jour 8 Fin de séjour**

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.  
Fin du voyage après le petit déjeuner.

### **Accès**

Trek Aventure peut vous réserver les vols, nous consulter.- Arrivée : aéroport de Cagliari (ou Olbia pour la formule transferts privés).

- Départ : aéroport de Cagliari (ou Olbia pour la formule transferts privés).
- Vols réguliers de Paris et des principales villes de province : Air France, ITA Airways, Transavia, Easyjet, Volotea.

## **Sur le terrain**

### **Les déplacements**

**Deux formules au choix : transferts publics ou privés.**



#### **TREK AVENTURE**

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Transferts privés : entre Cagliari ou Olbia et Santa Maria Navarrese le J 2, et entre Cala Gonone et Cagliari ou Olbia le J 7. Les transferts aéroport-hôtel s'effectuent par vos soins.

Si vous arrivez suffisamment tôt à l'aéroport de Cagliari, possibilité de dormir le J 1 à Santa Maria Navarrese (ce que nous vous conseillons). Le transfert s'effectuera alors directement depuis l'aéroport.

NB : avec la formule transferts privés, vous pouvez aussi arriver à l'aéroport d'Olbia.

Transferts publics : en bus de ligne entre l'aéroport et l'hébergement à Cagliari ou Olbia le J 1 et J 8, entre Cagliari ou Olbia et Santa Maria Navarrese le J 2 (5 à 6h de trajet) et entre Cala Gonone et Cagliari ou Olbia le J 7 (4 à 5h de trajet).

NB : depuis Olbia, pour pouvoir effectuer la randonnée du J2, il est nécessaire de prendre un bus à 7h et donc de quitter l'hôtel avant l'heure du petit déjeuner. De même, le dimanche, le bus de 7h est le seul de la journée.

- Pour les deux formules : transfert en 4x4 entre le plateau de Golgo et la Cala Sisine inclus.
- Le reste de l'itinéraire se déroule entièrement à pied.

## L'hébergement

- A Cagliari : 2 nuits en chambre d'hôte située dans le centre historique. Petit-déjeuner pris dans la chambre, à base de produits mis à votre disposition au préalable (pour un petit-déjeuner sous forme de buffet, prévoir un surclassement en hôtel)

NB : possibilité de dormir le J 1 directement à Santa Maria Navarrese en formule transferts privés, si votre vol arrive tôt, au lieu de Cagliari. A demander à l'inscription. Supplément possible, notamment en haute saison.

- A Santa Maria Navarrese : une nuit en hôtel 3 étoiles, en bord de mer.

- A Golgo : 2 nuits en gîte rural (agriturismo). Hébergement typique de petite capacité, isolé sur un plateau magnifique et disposant d'un restaurant de cuisine régional ouvert au public. Pas de possibilité de chambre individuelle.

- A Cala Gonone : 2 nuits en hôtel 3 étoiles, situé dans le centre du village en bord de mer.

## Les repas

&mdash; Petits déjeuners pris dans les hébergements.

&mdash; Dîners inclus à l'hébergement à Golgo.

&mdash; Déjeuners et autres dîners libres.

## Le transport des bagages

&mdash; Les bagages sont transférés par nos soins à votre hébergement suivant, vous randonnez avec un sac léger.

&mdash; Pour la formule en transferts publics, vous transportez vos bagages avec vous lors des transferts en bus.

## Balisage et sentiers

Environnement assez aride, marche le plus souvent sur sentiers caillouteux. Pas ou peu de balisage, pratique de l'orientation fortement recommandée. Peu d'ombre, donc très chaud en été mais possibilité de baignade régulière.



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25



**TREK AVENTURE**

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Dates et prix

<span style="color: red;">■</span> Promotion <span style="color: yellow;">■</span> Départs complet <span style="color: green;">■</span> Départ assuré					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
La Sardaigne	Le trek du Selvaggio Blu	01/04/2026	31/05/2026	8 jours	975.00 EUR
La Sardaigne	Le trek du Selvaggio Blu	01/06/2026	30/06/2026	8 jours	995.00 EUR
La Sardaigne	Le trek du Selvaggio Blu	01/07/2026	31/08/2026	8 jours	1095.00 EUR
La Sardaigne	Le trek du Selvaggio Blu	01/09/2026	30/09/2026	8 jours	995.00 EUR
La Sardaigne	Le trek du Selvaggio Blu	01/10/2026	31/10/2026	8 jours	975.00 EUR

## Info pays



### La Sardaigne

Seconde grande île de la Méditerranée, entre Corse et Sicile, la Sardaigne, peuplée plus de bergers que de pêcheurs, est une des dernières destinations d'aventure en Europe. Son isolement maritime et son relief de montagnes et collines l'ont préservée du développement qu'ont connu les autres régions d'Italie et ont maintenu sa forte culture insulaire.

### Formalités administratives

#### Italie

L'Italie étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

### Conseil(s) santé

#### Italie

La situation sanitaire globale de l'Italie est très proche de celle de l'Europe. Ainsi aucun vaccin particulier n'est-il obligatoire. On conseillera néanmoins de vérifier, notamment pour les campeurs, les mises à jour des vaccinations anti-tétanique. Plus généralement, il est souhaitable de se munir d'un répulsif anti-moustiques.

## Infos pratiques

### Votre budget

**NOTE IMPORTANTE :** Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol ( si applicable ) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport ( Bruxelles, Luxembourg, Genève, ... ) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

### Le prix comprend

- Un Road Book détaillé (cartes et carnet de route)
- L'hébergement tel que décrit.
- Les petits déjeuners.
- Les dîners à Golgo des J 3 et J 4.
- Le transfert des bagages du J 3 au J 6.
- Les transferts privés entre Cagliari et Santa Maria Navarrese, et entre Cala Gonone et Cagliari (avec la formule transferts privés).
- Le transfert en 4x4 entre le plateau de Golgo et la Cala Sisine.
- Les documents de voyages tels que décrits (un exemplaire pour deux à quatre personnes).
- L'assistant de voyage "Mon Roadbook" via notre application mobile.
- En cas d'urgence, un service téléphonique 24h/24 et 7j/7 en français.

### Le prix ne comprend pas

- Les vols internationaux
- Les transferts en bus de ligne (avec la formule transports publics).
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Pour toute inscription à moins de 15 jours du départ, les frais de traitement prioritaire du dossier.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".

### Autres dépenses sur place

- Les repas de midi et du soir : à partir de quelques euros pour un pique-nique acheté en supérette, à partir de 18 euros pour un menu touristique au restaurant.
- Les boissons.
- Les taxes hôtelières de séjour : 1 ? par personne par nuit et par étoile (catégorie d'hôtel).
- Les pourboires.

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

#### Votre pharmacie individuelle



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

### Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

\* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

\* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich ( désert )
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison )
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique ( suivant la saison )
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure ( voir rubrique ci dessous )
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO [www.trekaventure.com/trekking/page/le\\_catalogue\\_milo](http://www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo)

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Le couchage est fourni par l'hébergeur

### Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.