

12 DAYS ROCK 'N' RUN

2020 SUPRAMONTE 6.0



ITALIE | SARDAIGNE | SUPRAMONTE

12 JOURS | 16 > 30 JUIN 2020

12 DAYS ROCK 'N' RUN 6.0

#alpi #canyon #swim #skyrun #speleo #ferrata #explo

Aventure ●●●●●

Nature ●●●●●

Culture ●●●●○

Rencontre ○○○○○

Pitch

Trek-aventure multi-activités outdoor (alpi, spéléo, canyon, ferrata, natation...) sur 12 jours en itinérance et en semi autonomie, pour un groupe de 3 à 5 personnes, dans le massif du Supramonte en Sardaigne, du 16 au 30 juin 2020 (trek du 18 au 29 juin).

Prérequis

Une excellente condition, aussi bien physique que mentale, est nécessaire pour effectuer ce périple en toute sérénité. Vous êtes parfaitement entraîné.e.s et pouvez fournir un effort continu et intense sur plusieurs jours, sur une base de 10/12 heures d'effort quasiment non stop, un dénivelé cumulé de plus de 3000m/jour, avec de nombreux passages escarpés parfois exposés : canyons, pierriers, lapiaz, etc. Une sérieuse expérience sur ces différents types de terrains et une pratique régulière des activités concernées sont indispensables. Certaines portions de *via ferrata*, ainsi que plusieurs sauts (30m max.) requièrent une relative aisance en escalade et une connaissances basique des techniques de rappel (maniement des cordes). Sujet au vertige et claustrophobe, s'abstenir ! Vous pouvez nager 500 mètres en eau vive. Enfin, vous maîtrisez les contraintes d'une course en itinérance, vous savez choisir et gérer vos vivres et surtout votre eau, rare en cette région et pourtant vitale sous des chaleurs parfois extrêmes.

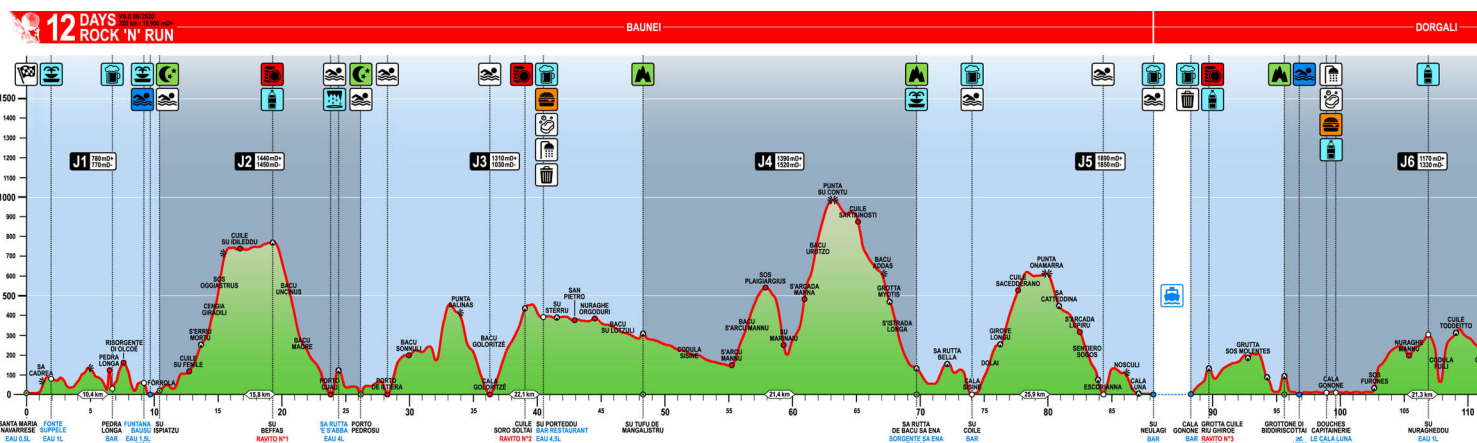
En résumé

Nous avons dessiné ce parcours au cœur du Supramonte, l'une des formations rocheuses les plus anciennes et les mieux préservées du continent européen, offrant une incroyable variété de terrains pour autant de pratiques sportives typées mer et montagne. La priorité est donnée au sauvage en s'écarter des chemins balisés pour découvrir l'île sous sa véritable nature, encore indomptée par l'homme.

En guise de mise en jambe, nous empruntons une partie du « Selvaggio Blu », un trek mythique réputé le plus difficile d'Europe, rythmé par des criques aux eaux turquoise. Nous explorons ensuite le massif calcaire du Supramonte occidental dont les vastes plateaux karstiques offrent un réseau de canyons spectaculaires et de grottes féeriques. Enfin, nous évoluons au milieu du maquis odorant à la rencontre des étonnants vestiges de la civilisation nuragique encore nombreux sur l'île.

Vous allez adorer

- La beauté sauvage des paysages.
- Le défi physique : 12 jours / 225 km / 16 900 mD+
- La technicité des terrains et du parcours en sauvage.
- La verticalité : escalade, rappel, *via ferrata*, *iscala*...
- La variété des activités typées mer et montagne.
- Les bivouacs dans des décors fantastiques.
- L'immersion, l'isolement, l'autonomie... le spectacle !



JOUR 0 - 17/06 - Arrivée en Sardaigne et dépôts des vivres



Partit la veille au soir de Toulon (19h00), notre ferry accoste à Porto Torres à 07h00. En route pour 105 km (01h15) jusqu'à la gare champêtre de **Tirso** où nous faisons une pose petit déjeuner dans un wagon abandonné, avant de repartir pour 75km (01h00) jusqu'à Cala Gonone pour une journée « acclimatation », pendant que le guide se charge de dispatcher les sept ravitos sur les différents sites prévus à cet effet. Rendez-vous à partir de 18h00 au bar Le Cala Luna pour un apéritif avec amuse-gueule à volonté. Bivouac à la belle étoile dans le parc accrobranche de Su Gologone.

JOUR 1 - 18/06 - Santa Maria Navarrese - Pedra Longa - Funtana & Cascata del Baus - Su Ispiatzu



Après avoir garé la voiture au parking de l'Hôtel Su Gologone, nous prenons un taxi jusqu'à la Station ARST de Nuoro pour un bus (09h35) à destination de Santa Maria Navarrese. Après pique-nique et une petite bière sous les ramures de L'Olivastro, nous attaquons notre périple (départ de la Pietra Votiva) par l'escalade de la digue portuaire de Sa Cadrea pour rejoindre le sentier du Selvaggio Blu jusqu'à Pedra Longa, gigantesque piton rocheux (128m) dominant la Méditerranée. Nous poursuivons jusqu'à Su Ispiatzu, le site du bivouac avec, à quelques centaines de mètres, la Funtana Bausu qui coule à flot dans une belle piscine avant de plonger dans la Méditerranée via la magnifique **Cascata del Baus**. Retour au bivouac par 250 mètres de natation.

6 heures - distance 10,4 km - dénivelé 780 mD+ / 770 mD-

JOUR 2 - 19/06 - S'Erriu Mortu - Punta Giràdili - Bacu Uncinus / Maòre - Porto Cuau / Pedrosu



Tôt le matin, nous explorons la Risorgente di S'Erriu Mortu (méandre souterrain profond de 750 mètres) avant de récupérer le Cengia Giràdili, un chemin de muletier que l'on quitte bientôt pour Sos Oggiastrus, un sentier vertical de berger-alpiniste qui nous conduit, à flanc de falaise, jusqu'au sommet de la Punta Giràdili (732m) offrant un point de vue imprenable sur la Méditerranée. Nous poursuivons en direction de Su Beffas (ravito n°1), avant de redescendre par les très techniques Bacu Uncinus et Bacu Maòre jusqu'au petit fjord de Porto Cuau, spot de baignade surréaliste. Nous faisons le plein d'eau à Sa Rutta 'e S'abba, une grotte secrète dont les entrailles recèlent une cruche ancestrale recueillant l'eau des stalactites, avant de redescendre jusqu'au fjord de **Porto Pedrosu**, un décor idyllique pour le bivouac.

10 heures - distance 15,8 km - dénivelé 1440 mD+ / 1450 mD-

JOUR 3 - 20/06 - Porto de Ilteria - Punta Salinas - Cala Goloritzé - Golgo - Su Tufu de Mangalistru



Nous récupérons la trace du Selvaggio Blu avec un petit détour pour un troisième fjord – Porto de Ilteria –, puis nous grimpons au sommet de la Punta Salinas (490m), point de vue aérien spectaculaire sur Cala Goloritzé. Un sentier de muletier nous amène jusqu'à cette célèbre plage (classée UNESCO), en passant au pied de l'Aguglia, gigantesque éperon rocheux (143m) pris d'assaut par les grimpeurs. Après une baignade dans les eaux turquoise, il nous faut encore gravir près de 500mD+ pour récupérer le ravito n°2 (Sorosoltai) et rejoindre le bar Su Porteddu où nous attend une salade typique accompagnée d'une bière fraîche. Nous poursuivons par l'exploration de l'Altopiano di Golgo : sa chapelle, ses oliviers, ses Piscinas, son gouffre, ses nuraghes... avant de nous engager au creux de la Codula Sisine rythmée de piscinas aux eaux vertes et de grottes magnifiques, telles que **Su Tufu de Mangalistru** et son orgue de concrétions spectaculaire au pied duquel nous établissons le bivouac.

12 heures - distance 22,1 km - dénivelé 1310 mD+ / 1030 mD-

JOUR 4 - 21/06 - Codula Sisine - S'Arcada Manna - Su Contu - S'Istrada Longa - Bacu Sa Ena



Nous poursuivons la descente de la Codula Sisine, mais avant d'atteindre la mer, nous bifurquons vers Sos Plaigiargius (526m) pour redescendre par le passage secret de Su Marinaiu jusqu'au Bacu Su Orruargiu recelant l'un des plus beaux monuments naturels de Sardaigne : S'Arcada Manna, une imposante arche rocheuse haute de plus de 150 mètres. Nous poursuivons notre ascension via le Bacu Urutzo jusqu'à la Punta Su Contu (985m) offrant un panorama à 360° sur notre parcours. La redescente se fait par un petit sentier escarpé recelant quelques passages vertigineux dont le fameux **Cengia S'Istrada Longa**, une vire aérienne qui ouvre un étroit passage à plus de 150 mètres de hauteur au-dessus du cirque du Bacu Addas. Une jolie passerelle de berger nous permet de rejoindre le Bacu Sa Ena qui nous guide jusqu'au bivouac, un vaste grottone abritant un mystérieux site nuragique avec une petite source qui délivre au goutte-à-goutte son eau fraîche et désaltérante.

12 heures - distance 21,4 km - dénivelé 1390 mD+ / 1520 mD-

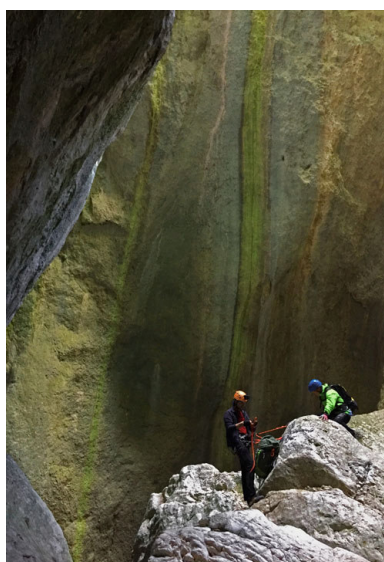
JOUR 5 - 22/06 - Sa Rutta Bella - Cala Sisine - Sa Catteddina - Cala Luna - Biddiriscottai



Nous redescendons le Bacu Sa Ena jusqu'à la Codula Sisine où démarre S'Istrada 'e S'Usséle, un ancien sentier de muletier qui permet de passer par la magnifique grotte de Sa Rutta Bella avant d'atteindre la plage de Cala Sisine. Après une baignade matinale, histoire de se délasser les jambes, nous entamons la très raide montée de Girove Longu avec exploration de la grotte homonyme, avant d'atteindre le sommet de la Punta Onamarra (622m), suivi aussitôt par une redescente non moins abrupte via le Sentiero Sogós avec les spectaculaires Grotta Sa Catteddina, **S'Arcada Lupiru** et le grottone d'Escorianna, jusqu'au promontoire de Nosculi qui offre une descente vertigineuse sur Cala Luna, plage féérique bordée de grottes gigantesques. Dès 15h30, une navette nous transporte à Cala Gonone où nous récupérons le ravito n°3 au fond de la Grotta Cuile Riu Ghiroe, avant de poursuivre jusqu'au départ d'une petite via ferrata qui permet de descendre à flanc de falaise jusqu'au premier des deux grottones colossaux de Biddiriscottai. Encore 500 mètres dans les rochers sculptés, au pied du promontoire de Margheddie, nous emmènent au second grottone, site absolument surréaliste pour un bivouac des plus mémorables.

+12 heures - distance 25,9 km - dénivelé 1890 mD+ / 1850 mD-

JOUR 6 - 23/06 - Cala Gonone - Codula Fuili - Bue Marino - Grotta Toddeitto - Ziu Santoru



Au départ de Biddiriscottai, nous reprenons la côte sauvage avec un extra de 400 mètres natation avant de rejoindre le port de Cala Gonone. Douche et lessive à la capitainerie, puis petit-déjeuner au bar Le Cala Luna avant de repartir le long de la côte jusqu'au canyon abrupte de Sos Furones permettant de rejoindre les sites du Nuraghe Manu et Su Nuragheddu. Après visite du Cuile Toddeitto et exploration de ses deux grottes, nous rejoignons le haut de la **Codula Fuili** pour en effectuer la descente en mode « dry » canyoning : un total de trois rappels (18m max.) dans un décor pictural nous amène à Cala Fuili (ravito n°4) avec baignade et visite de la Grotta Fuili Mare. Nous attaquons ensuite le chemin côtier jusqu'à la Grotta de Bue Marino à laquelle on accède par une passerelle fixée à la falaise, avant de remonter à la Grotta Toddeitto, fascinante avec ses stalactites géants et ses coulées de calcite miroitantes. Enfin, nous redescendons en sauvage jusqu'à la Caletta di Ziu Santoru pour une seconde baignade, avant d'explorer les méandres obscurs de la Grotta di Ziu Santoru à l'abri de laquelle nous établissons le bivouac.

12 heures - distance 21,3 km - dénivelé 1170 mD+ / 1330 mD-

JOUR 7 - 24/06 - Cala Luna - Buchi Arta - Sos Sirios - Codula Luna - Cengia Ruvio - Gorroppeddu



Après 400 mètres de natation, nous regagnons le sentier côtier jusqu'à Cala Luna et son bar Su Neulagi où nous pouvons faire le plein d'eau avant de rejoindre S'Iscala 'e S'Iskra, un sentier de berger permettant de grimper jusqu'à Buchi Arta. Nous redescendons ensuite jusqu'aux magnifiques Grotta Sos Siros / Sos Sirieddos et leurs vestiges nuragiques puis, par un pierrier très technique, jusqu'à la Codula Luna, large canyon bordé d'immenses falaises et parsemé de magnifiques rochers blancs parmi lesquels il faut faire sa propre trace sur quelques kilomètres, avant de bifurquer pour rejoindre – non sans difficultés – les hauteurs du Campu Esone. Après avoir fait le plein d'eau dans les gours de Sa Rutta 'e S'abba de Su Piggju Longu, nous poursuivons par la vire aérienne du Cengia Ruvio pour remonter jusqu'à l'entrée de **Gorroppeddu**, immense canyon découpé dans la montagne, en haut duquel nous établissons le bivouac après récupération du ravito n°5.

+12 heures - distance 22,8 km - dénivelé 2060 mD+ / 1280 mD-

JOUR 8 - 25/06 - Su Turru Biancu - Salumina - Loi - Silana - Dorgheddie - Gorropu - Grotta Donini



Nous attaquons par la descente de Gorroppeddu (rappels 15m max.) jusqu'à la route de Teletotes permettant d'atteindre la plage de Su Turru Biancu, spot de baignade idyllique. Nous poursuivons par la remontée très technique des Bacu de Salumina et Bacu de Loi avec quelques pas d'escalade (ou baignade), avant de pouvoir s'extraire du canyon à hauteur du Cuile Loi. Quelques kilomètres de chemin nous amènent jusqu'à Genna Silana (ravito n°6) où nous pouvons nous restaurer au bar Silana avant de tracer « dré dans l'pentu » pour atteindre le sommet de la Costa Silana, une jolie crête qui nous conduit à flanc de falaise jusqu'à la Punta Cucuttos dominant de près de 500 mètres l'entrée de **Su Gorropu**. Nous redescendons par Dorgheddie « le pierrier de l'extrême » pour déboucher en haut du canyon dont la descente et la remonté se font dans de gros blocs de rochers blancs, lisses et très glissants, avec quelques passages de via ferrata... de quoi passer des heures à sauter de rocher en rocher. Une fois remontés à la confluence de Sa Giuntura, nous poursuivons par l'ascension de la Codula Orbisi, puis de sa rive gauche jusqu'à atteindre l'entrée nord de la Grotta Donini à l'abri de laquelle nous établissons le bivouac après avoir exploré ses méandres, ses marmites d'eau cristalline et ses longs biefs.

+12 heures - distance 19,9 km - dénivelé 1870 mD+ / 1960 mD-

JOUR 9 - 26/06 - Urtaddala - Orbisi - Sa Carcara - Mereu - Capriles - Su Sercone - Ziu Raffaele



Nous remontons à Pittu 'e Rutta via S'Iscala Su Portellu, un beau passage vertical, avant de redescendre la Codula Orbisi via la Pischina Urtaddala jusqu'à la cascade Su Cunnu 'e S'Ebba. Nous remontons à Sedda Ar Baccas pour faire le plein d'eau avant de descendre au gué de Vadu 'e Tròccari, nous remontons par S'Iscala 'e Simone jusqu'aux sites du **Nuraghe Mereu** et du Nuraghe Gorropu, magnifiques vestiges préservés du temps. Nous redescendons ensuite au fond du Riu Titone pour explorer la belle Grotta Capriles et y faire le plein d'eau, puis nous remontons en sauvage jusqu'au Cuile Sa Roda Camposa où nous récupérons le sentier menant à l'impressionnant Su Sercone, un cratère géant né de l'effondrement d'une doline, site absolument incroyable au fond duquel nous accédons par un passage escarpé. Nous remontons enfin sur le vaste plateau du Campu Donianigoro dominé par le site pré-historique de Nuragheddu et ses Domus de Janas (tombeaux des géants), avant d'atteindre le Cuile Ziu Raffaele, l'un des plus beaux de la région.

10 heures - distance 17,8 km - dénivelé 1210 mD+ / 1070 mD-

JOUR 10 - 27/06 - Badde Dorone - Puligheddu - Duavidda - Pentumas - K13 - Tiscali - Bidighinzu



Après avoir fait le plein d'eau à la Funtana Sarga (source souterraine accessible par un étroit boyau calcaire), nous descendons le canyon de Badde Dorone qui se termine par quelques rappels (15m max.) avant de rejoindre le Troccu de Corrojos où nous visitons la grotte Sa Conca 'e S'abba pour y faire le plein d'eau. Nous remontons par la belle vire de Puligheddu via le Cuile Pala Grussa, jusqu'à Serra Su Lidone et la Punta Duavidda (820m), puis nous redescendons au Cuile Su Lidone afin de rejoindre le départ de Badde Pentumas, l'un des plus beaux canyons de Sardaigne, composé d'une douzaine de rappels (25m. max.) permettant d'atteindre le départ de la « K13 », une via ferrata spectaculaire grâce à laquelle nous nous extrayons du canyon pour rejoindre à nouveau le lit du Troccu de Corrojos, lequel abrite l'entrée du **Voragine di Tiscali**, gigantesque cathédrale karstique traversée par un rayon de soleil fusant au travers d'une ouverture perçant la voûte à 85 mètres de hauteur. Après un dernier rappel (10m), nous atteignons la vallée de Lanaitto où un sentier nous fait grimper jusqu'à la doline abritant le village nuragique de Tiscali, l'une des plus célèbres attractions touristiques de la région. Un dernier effort est à fournir pour descendre le canyon de Bidighinzu avec plusieurs rappels (22m max.) permettant de rejoindre Sa Cortiza 'e Bilichinzos (ravito n°7), avec un dernière belle grotte à visiter.

12 heures - distance 19,7 km - dénivelé 1300 mD+ / 1880 mD-

JOUR 11 - 28/06 - Sa Oche - Sòvana - Palumbrosu - Corراسi - Sas Palumbas - Sos Nidos - Orgoi



Nous descendons jusqu'au refuge de Sa Ohe (nombreuses grottes et village nuragique) où une petite sente cairnée nous amène jusqu'au haut-plateau de Sòvana d'où part le lit très escarpé du canyon de Palumbrosu, lequel nous permet d'atteindre le Cuile Badde Sa Mandra, avant de longer les coteaux de Mandras jusqu'au sud du Monte Corراسi. Une petite ravine escarpée nous permet ensuite de descendre jusqu'à la Sorgente di Daddana pour faire le plein d'eau. Une montée (presque) impossible nous permet d'escalader le versant nord-ouest de la Punta Corراسi jusqu'à son sommet (1463m) qui constitue le point culminant du périple, avec une vue dégagée sur tout le territoire. Nous redescendons à travers les lapiaz jusqu'au Cuile Pradu et au Nurra de Sas Palumbas, un vaste gouffre à explorer par un rappel (15m), avant de poursuivre par l'ascension de la Punta Sos Nidos (1348m), puis de Pedra Mugrones (1138m), pour redescendre enfin jusqu'au site du bivouac, avec le **Cuile Orgoi** et la Grotta Orgoi au fond de laquelle une cruche récupère l'eau précieuse des stalactites.

+12 heures - distance 20,2 km - dénivelé 2160 mD+ / 1510 mD-

JOUR 12 - 29/06 - Punta Cusidore - Udde - Sorgente di Su Gologone - Hôtel Su Gologone



Nous commençons par escalader la Punta Cusidore d'où l'on peut contempler la vallée d'Oliena, avant de redescendre le long d'une vaste crête dominant la Valle di Lanaitto, jusqu'à la **Sorgente di Su Gologone**, principale résurgence d'un vaste système de grottes sous-marines (135m de profondeur). Avec un débit moyen de 500 litres d'eau par seconde, c'est la source la plus importante de Sardaigne. Nous pouvons visiter le site avec notamment sa Chiesa di Nostra Signora della Pietà et manger une salade avant de nous rendre à l'Hôtel Su Gologone où nous attend un repos bien mérité : douche, piscine, sauna, apéritif, dîner... et un vrai lit ! Su Gologone représente l'essence de la culture sarde : nature préservée de la pollution, traditions anciennes, cuisine recherchée et grande hospitalité. Il abrite également l'une des plus importantes collections d'art sarde de l'île.

5 heures - distance 7,9 km - dénivelé 320 mD+ / 1140 mD-

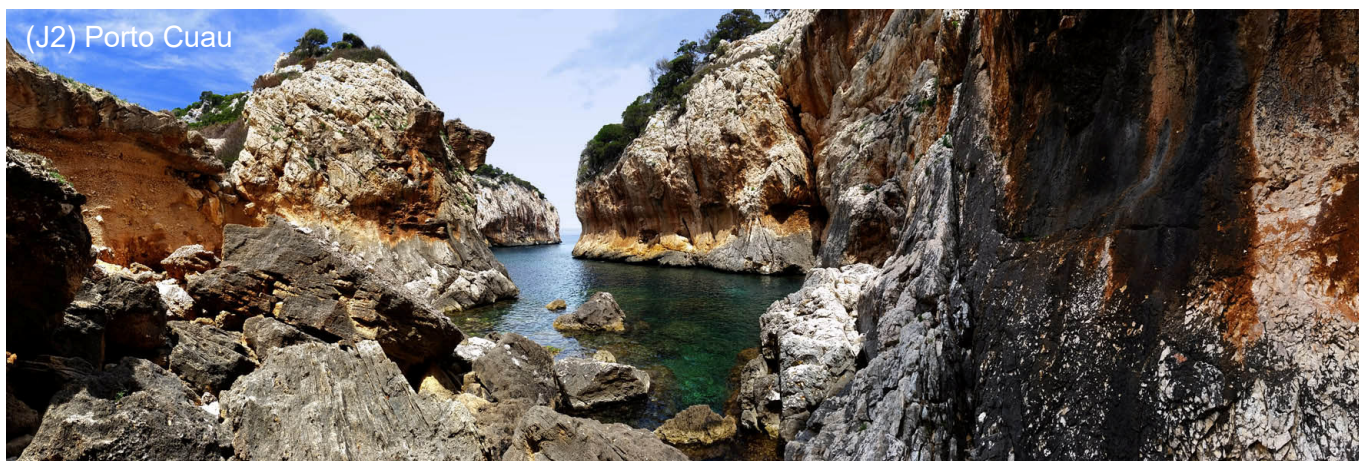
(J1) Pedra Longa



(J2) Cengia Giràdili



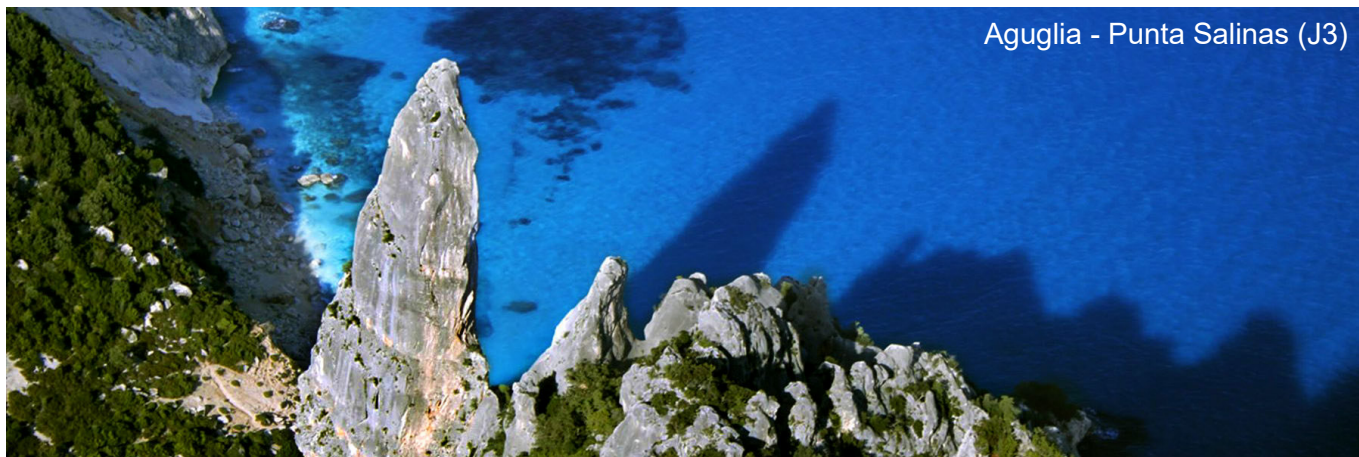
(J2) Porto Cuau



(J3) Arco di Cala Goloritzé



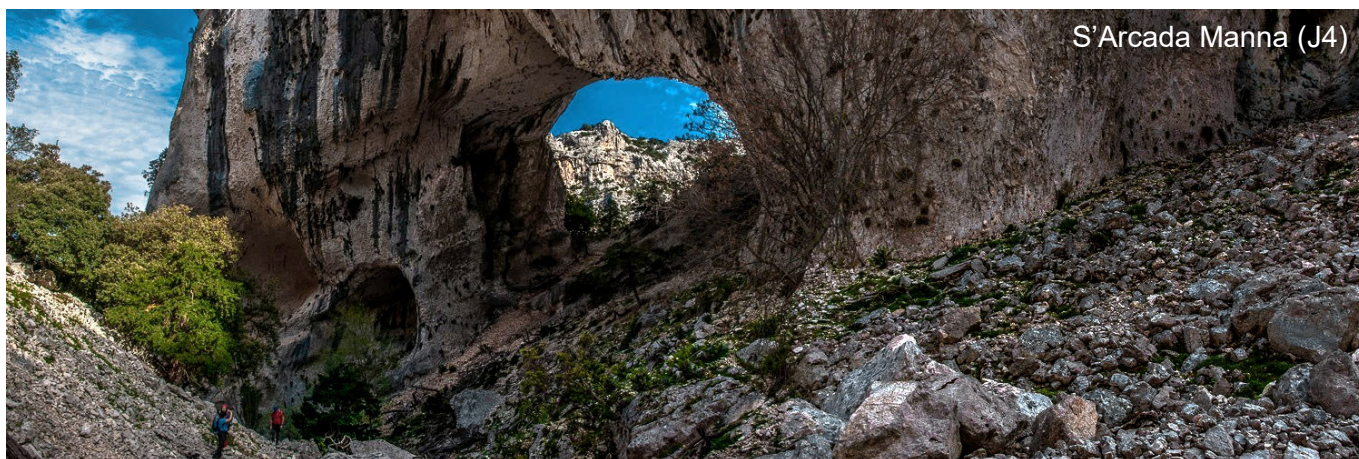
Aguglia - Punta Salinas (J3)



Chiesa di San Pietro del Golgo (J3)



S'Arcada Manna (J4)



Sa Rutta de Bacu Sa Ena (J4/J5)



PANORAMAS

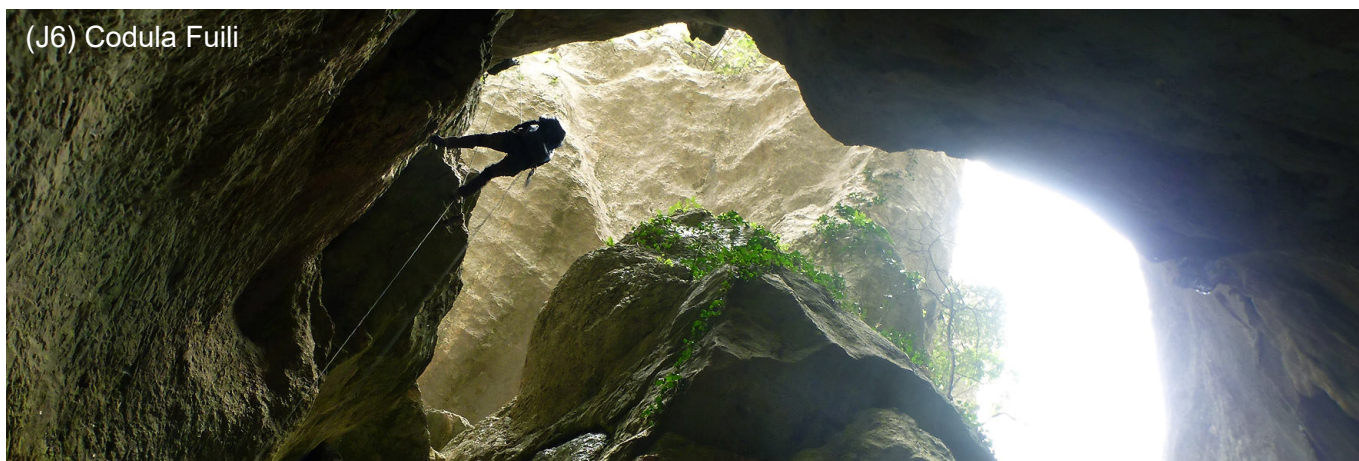
(J5) Grottones - Cala Luna



(J6) Nuraghe Mannu



(J6) Codula Fuili



(J6) Grotta di Ziu Santoru





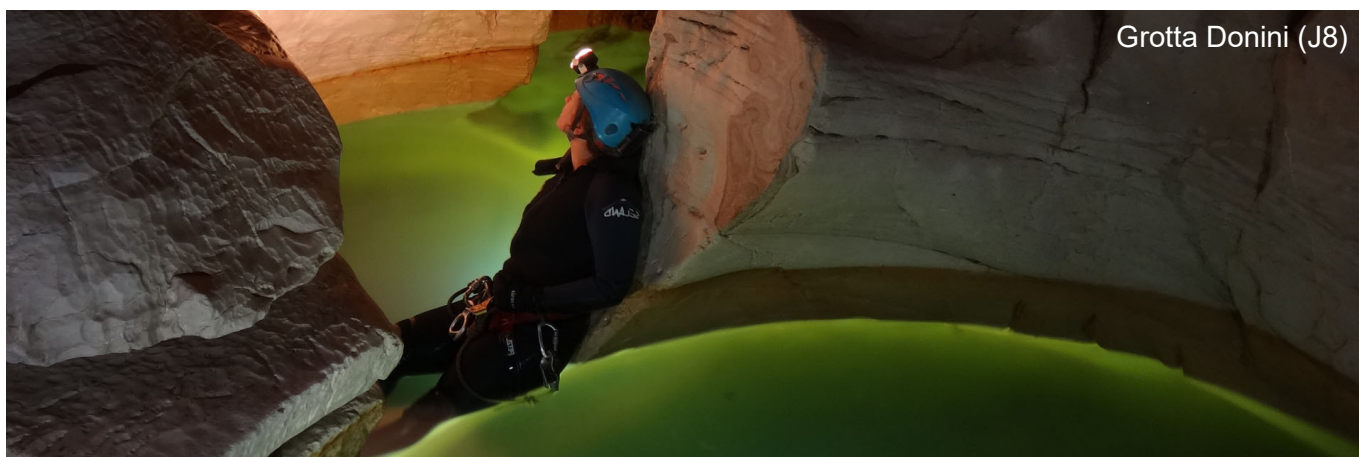
Punta Cucuttos (J8)



Sa Piscina Manna - Su Gorropu (J8)



Cascata di Sa Giuntura (J8)



Grotta Donini (J8)

PANORAMAS

(J9) Pischina Urtaddala



(J9) Grotta Capriles

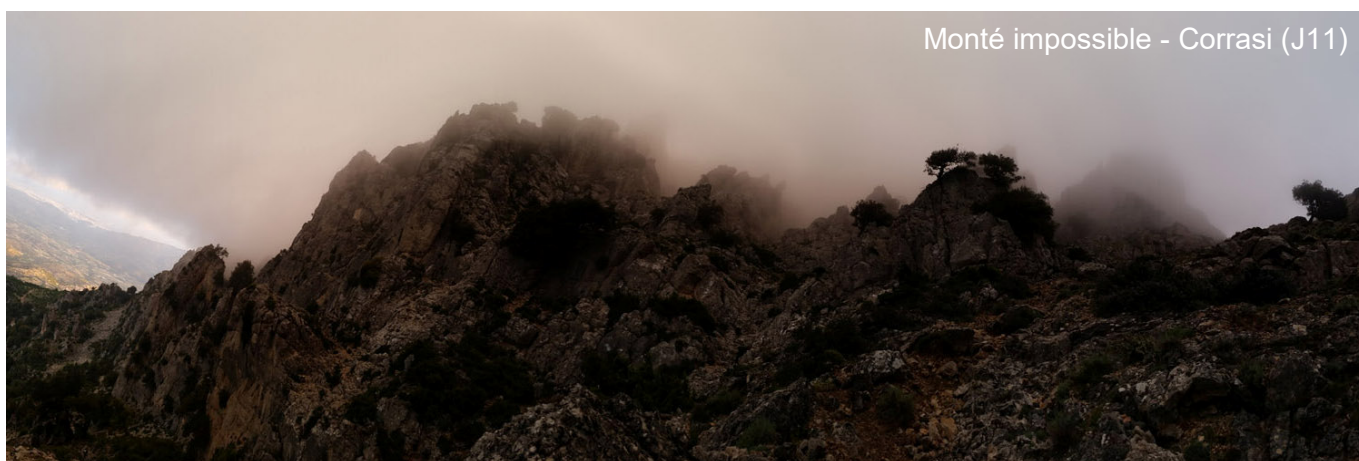
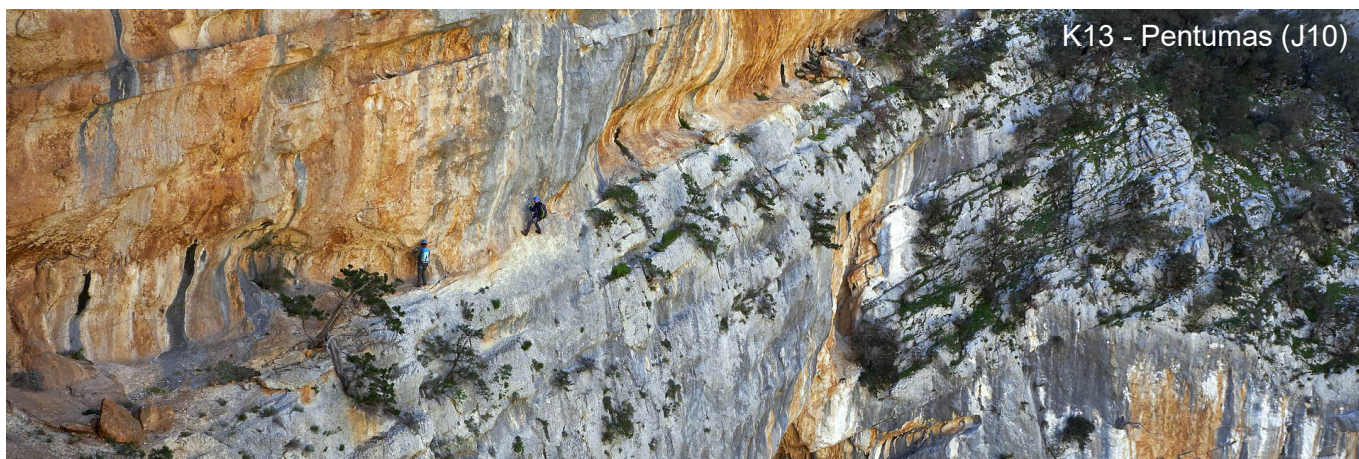


(J9) Cratère géant (doline) Su Sercone



(J9-J10) Cuile Ziu Raffaele





POUR QUI ?

L'esprit « Rock 'N' Run »

Bien que nous prenions le temps d'apprécier la beauté des paysages et des nombreux monuments naturels qui rythment le parcours, notamment les grottes à explorer et les criques/piscinas où piquer une tête, il y a clairement l'idée de « contre la montre » dans ce défi, s'agissant de boucler le parcours dans ses moindres détails (car c'est là que tout se joue...) en un temps imparti, entre le lever et le coucher du soleil. Aussi, pour apprécier l'aventure, vous devez être amateur aussi bien du côté « rock » (explorations sauvages hors sentiers battus sur terrain minéral) que du côté « run » (progression rapide type « fast hiking » avec pour défi de suivre « à la lettre » la trace originale), tout cela dans la limite du raisonnable (météo, imprévus...). Le « N » donne quant à lui une petite idée du dénivelé.

Questionnaire : êtes-vous prêt pour « ça » ?

- ☒ Vous êtes physiquement et mentalement comme du roc, vous êtes capable d'enchaîner des journées intenses de 12 heures sur 12 jours en conservant pleinement votre lucidité.
- ☒ Les gros dénivelés du genre 3000 mètres cumulés par jour (jusqu'à 3800 mètres) ne vous effrayent pas, vous en reprendriez bien un peu en dessert.
- ☒ Du sang de capriné coule dans vos veines, vous avez une aisance sur tout type de terrain rocheux (canyons, chaos, ravins, pierriers, dalles, bacus, lapiazs, etc.), oui c'est définitivement votre terrain de jeu.
- ☒ Vous n'êtes pas sujet au vertige, l'engagement ne vous fait pas peur, vous avez une certaine expérience de la verticalité : escalade, descente en rappel (automatismes dans le maniement de la corde), via ferrata...
- ☒ Vous n'êtes pas ce genre de montagnard chevronné qui coule quand on le met à l'eau, 500 mètres de natation en eau vive n'est pour vous qu'une formalité.
- ☒ Vous aimez la progression « fast hiking », courir en descente vous délasse les jambes, mais vous n'êtes pas non plus contre le fait de vous poser devant une bière bien fraîche dès que l'occasion se présente.
- ☒ Vous n'êtes pas claustrophobe, ramper sur quelques mètres ne vous angoisse pas plus que ça, d'une manière générale vous aimez explorer, voir ce qu'il y a un peu plus loin, là bas, après le virage, derrière ce rocher...
- ☒ Vous savez gérer tout ce qui touche à l'itinérance et à l'autonomie : composition de votre menu, gestion de l'eau, choix de l'équipement (on vous conseillera évidemment), nuits à la belle étoile...
- ☒ Vous savez gérer la chaleur, 35° et vous commencez à vous sentir à l'aise.
- ☒ Ça ne vous fait rien d'enfiler une paire de chaussures neuves le premier jour et de les jeter à la fin du douzième.
- ☒ Vous n'avez pas peur de rentrer aveugle à cause de la fulgurante beauté des paysages et du spectacle grandiose qui vous aura été offert.
- ☒ Enfin, le plus compliqué, vous pouvez vous rendre disponible la deuxième moitié du mois de juin 2020.

Ces 12 « conditions » permettent d'éviter toute surprise sur le terrain : vous savez à quoi vous attendre ! Mais il ne faudrait surtout pas que ça vous refroidisse !

Composition du groupe

Étant donné la technicité du terrain, pour ne pas perdre trop de temps sur les passages équipés (via ferrata et descentes en rappel) et pour ne pas se retrouver à cours d'eau sur les sites à débit limité (cruches dans les grottes), le nombre de participant est limité à cinq. La date limite d'inscription est fixée à fin mars.

- Membre n° 1 : **Pavel Cazenove** (né en 1980) - www.facebook.com/cazenove.pavel
- Membre n° 2 : **Philippe L.** (né en 1973) - participation à confirmer.
- Membre n° 3 :
- Membre n° 4 :
- Membre n° 5 :

Les dates

Comme indiqué, l'idéal serait du 16 au 30 juin (pour un trek du 18 au 29 juin), mais il est toujours possible d'envisager un autre créneau, sachant qu'il y a la contrainte des traversées *Corsica Ferries* au départ de Toulon, et qu'il ne faut pas trop s'éloigner du solstice d'été pour profiter de journées suffisamment longues... Les traversées se font de nuit (chambre 4 lits) avec départ le soir et arrivée le lendemain matin. La veille du départ du trek (17 juin) est consacrée (pour moi) au dispatchage des ravitos sur les sites prévus à cet effet et (pour vous) à une acclimatation optimale devant une bonne *Ichnusa Non Filtrata* bien fraîche.

Le climat

Le climat est subtropical et maritime. La Sardaigne a de longs étés secs et des hivers humides, il arrive que la neige tombe sur les reliefs les plus élevés. Durant notre séjour (juin), la température moyenne se situe entre 20° et 35° en journée et peut baisser sous les 10° la nuit en altitude. Il pleut rarement, mais le vent en altitude peut être frais. Il est conseillé de prendre un simple poncho de secours en cas de « pas de chance », mais pas de véritable équipement de pluie sachant que tous les bivouacs disposent d'un abri en cas de pluie. L'eau en juin est aux alentours de 22-24° en mer et 18° dans les *piscinas* (piscines naturelles d'eau douce).

L'eau

L'eau potable est le bien le plus précieux dans le Supramonte, de par sa rareté (absence d'eau en surface) et la consommation que l'on peut en faire sur ce type d'effort (jusqu'à 6 litres par jour). De ce fait, les bivouacs sont presque tous pourvus d'une source (ou équivalent) et le moindre point d'eau sur le parcours est exploité, même les plus secrets et les plus inaccessibles (gours ou cruches recueillant l'eau des stalactites dans les grottes). Malgré tout, il est parfois nécessaire de restreindre sa consommation sur certaines portions afin d'éviter autant que possible de porter trop lourd... car 6 litres = 6 kilos !

La nourriture

Chacun est libre de choisir son régime en fonction de ses besoins et de ses habitudes. Pour info, nous consommons entre 3000 et 4000 Kcal par jour, ce qui correspond, en étant optimisé, à environ 750 à 1000 gr de nourriture : céréales le matin ; fruits secs, barres, gâteaux le midi ; semoule/flocons le soir. Pour s'alléger un maximum, nous dispatchons (la veille du départ) des sacs de vivres le long du parcours (dans des seaux hermétiques). Sept sites ont été choisis à cet effet, ce qui permet de ne jamais porter plus que deux jours de vivres. Tout doit être parfaitement hermétique et réparti à l'avance dans des sacs séparés et numérotés afin de faciliter le dispatchage sur les différents sites.

Les bivouacs

Tout au long du séjour, vous devrez composer avec un parcours difficile et l'arrivée au bivouac, après douze heures (minimum) d'effort, ne sera pas forcément de tout repos : gonfler son matelas, faire sécher ses vêtements, recueillir l'eau potable, préparer les repas... tout cela fait partie intégrante des « plaisirs » de l'autonomie. La plupart des bivouacs sont programmés en sauvage, généralement dans des sites abrités (grottes, cuiles, cabanes...) et le plus souvent à proximité de points d'eau potable. Pour la toilette, seuls le camping *Su Neulagi* (jour 3) et la capitainerie de *Cala Gonone* (jour 6) disposent de l'équipement nécessaire pour prendre une douche.

La sécurité / l'encadrement

Je m'occupe de la bonne orientation du groupe, sans aucune autre responsabilité que de faire découvrir les merveilles cachées du Supramonte. Vous devez être parfaitement autonome. Évoluer rapidement sur un terrain sauvage très technique et parfois engagé (nous sommes davantage dans des conditions d'alpinisme que de simple randonnée pédestre), cela présente évidemment des risques, d'où l'obligation de porter un casque sur la majeure partie du périple. Aucun animal dangereux n'est présent sur l'île (hormis les tiques) : pas de vipère (juste de gentilles couleuvres) et les scorpions sont inoffensifs. Hormis un téléphone portable, nous emportons avec nous un SPOT Gen3, une balise GPS de sécurité permettant à tout instant de communiquer notre position en cas de danger.

INFOS PRATIQUES

Les transports

Ferry aller : départ de Toulon le 16/06 à 19h00 ; arrivée à Porto Torres le 17/06 à 07h00.

Voiture : un véhicule (Renault Scenic 5 places) sera disponible et permettra de dispatcher les vivres sur les sept sites le 17/06. Il sera garé sur le parking de l'hôtel Su Gologone durant toute la durée du trek.

Taxi : départ le 18/06 : 08h45-09h00 : Hôtel Su Gologone > Nuoro Stazione ARST.

Bus : départ le 18/06 : 09h35-11h40 : Linea 302 : Nuoro Stazione ARST > Tortoli' Fra Locci.
12h30-12h45 : Linea 301 : Tortoli' Fra Locci > Santa Maria Navarrese.

Ferry retour : départ de Golfo Aranci le 30/06 à 15h00 ; arrivée à Toulon le 01/07 à 09h00.

Avion : nombreux vols au départ de plusieurs villes françaises (dont Nantes) et à destination d'Olbia ou Alghero.

Le budget prévisionnel

- Ferry A/R (4 passagers + voiture + chambre) : 360 €uros : 4 = **90 €uros**
- Voiture (gazole + péages) : 250 + 150 = 400 : 4 = **100 €uros**
- Bus (Bivio Cologone > Santa Maria) + Navette (Cala Luna > Cala Gonone) : 9 + 10 = **19 €uros**
- Douche (capitainerie) + Laverie : 1 + 10 = **11 €uros**
- Participation matériel (corde 60m, gaz, seaux, bodyboard, sacs étanches, abonnement spot...) : 200 : 4 = **50 €uros**
- Sous total : **270 €uros**
- **Option deluxe** : demi-pension à l'Hôtel Su Gologone (29-30 juin) : 760€ : 4 = **190 €uros**
- Total : **460 €uros**

Le prix ne comprend pas : les boissons, les repas (excepté la demi-pension au Su Gologone), les dépenses personnelles, les extras et imprévus... Compter un supplément de **100 à 150 €uros**.

Important : ce budget prévisionnel a été réalisé pour l'édition 5.0 de 2019, soit pour un groupe de quatre personnes. Les tarifs sont susceptibles d'évoluer au fil du temps et en fonction du nombre de participants.

LIENS VIDÉOS

Magnifique reportage sur le massif du Supramonte (Gorroppu, Su Sercone, Tiscali...) : <https://vimeo.com/128155795>

Vidéos YouTube présentant certains passages clé parmi les plus beaux où les plus techniques du trek :

Pedra Longa (J1) : <https://cutt.ly/VeZRMNSN>
S'Erriu Mortu (J2) : <https://cutt.ly/YeZTbqM>
Sos Oggiastrus (J2) : <https://urlz.fr/7XpP>
Cengia S'Istrada Longa (J4) : <https://urlz.fr/aG6e>
Sa Rutta Bella (J5) : <https://cutt.ly/jeZTQzq>
Escorianna (J5) : <https://cutt.ly/qeZTEZv>
Nosculi & Disterru (J5) : <https://urlz.fr/7XpM>
Biddiriscottai (J5) : <https://urlz.fr/7Xq7>
Codula Fuili (J6) : <https://urlz.fr/aG6n>
Grotta Toddeitto (J6) : <https://urlz.fr/aG6r>
Grotta Sos Sirios (J7) : <https://urlz.fr/7Xqn>
Su Piggju Longu (J7) : <https://urlz.fr/7Xql>
Cengia Ruvio (J7) : <https://cutt.ly/VeZTYW1>
Gorropeddu (J8) : <https://urlz.fr/7Xpv>
Bacu de Salumina / Loi (J8) : <https://urlz.fr/aG6x>

S'Iscale Fenugargiu (J8) : <https://cutt.ly/leZTPaS>
Costa Silana / Dorgheddie (J8) : <https://urlz.fr/7XqW>
Su Gorropu (J8) : <https://urlz.fr/aG6y>
Codula 'e Os Lagos (J8) : <https://cutt.ly/yeZTMWe>
S'Iscale Su Portellu : <https://cutt.ly/MeZTD4n>
Grotta Donini (J8) : <https://urlz.fr/alAs>
Codula Orbisi (J9) : <https://cutt.ly/ueZTKQ5>
Grotta Capriles (J9) : <https://urlz.fr/7Xr2>
Badde Dorone (J10) : <https://urlz.fr/7XpH>
S'Istrada 'e Puligheddu (J10) : <https://urlz.fr/aG6H>
Badde Pentumas (J10) : <https://urlz.fr/7XpF>
Via Ferrata K13 (J10) : <https://urlz.fr/7Xrt>
Voragine de Tiscali (J10) : <https://urlz.fr/7Xr8>
Bidighinzu (J10) : <https://urlz.fr/aG6K>
Su Gologone (J12) : <https://urlz.fr/aG6D>

Équipé

Chaussures de trail solides (basses ou mid) avec une bonne adhérence rochers ; chaussettes ; slip ; short ; tee-shirt ; casquette (avec cape) ; lunettes de soleil ; bâtons.

Portage

Sac à dos léger et stable (30-35 litres) ; softflasks (500ml x1 ou x2) ou poche à eau (1,5 litres).

Couchage

Matelas gonflable ; protection matelas (polycree) ; duvet léger (été).

Vêtements

Chaussettes de rechange ; pull mérinos ou polaire légère ; doudoune légère ; veste coupe-vent ; poncho de secours ; maillot de bain ; sandales légères.

Cuisine / hydratation

Bol (600ml) ; gobelet (200ml) ; cuillère ; couteau ; poche(s) à eau (3 litres minimum).

Hygiène / pharmacie personnelle

Brosse à dent ; dentifrice ; PQ (CAO biodégradable) ; pharmacie personnelle ; serviette microfibre.

Matériel technique

Baudrier léger ; longe double pour via ferrata ; mousqueton à vis ; deuxième mousqueton ; descendeur (type verso) ; anneau pour nœud autobloquant ; lampe frontale (puissante) ; lunettes de natation ; poches étanches (x2) ; casque.

Matériel à disposition pour le groupe (à partager) :

- Corde (Petzl Radline) 6mm x 60 mètres.
- Matériel de remontée sur corde : bloqueur de main (Basic II) et bloqueur de secours (Tibloc).
- Réchaud optimisé (Jetboil) 0,8 litres.
- Sacs étanches pour les traversées à la nage.
- Mini-filtre Sawyer.
- Gopro (Hero7) + téléphone (Galaxy S5) avec GPS et altimètre.
- Balise de secours SPOT Gen3.

Avec un tel équipement (pour un groupe de quatre), un maximum de deux jours de nourriture et 1,5 litres d'eau, il est possible d'obtenir un sac d'un poids total inférieur à 8kg (pour les plus minimalistes d'entre nous).

Pour un exemple d'équipement optimisé, voir cette liste : <https://lc.cx/Jori>

Page Facebook de l'événement : <https://www.facebook.com/12.days.rock.n.run.supramonte/>

Pour toute info supplémentaire : chrysalolzzz@gmail.com